

DR. ALEXA IWAN & PROF. DR. INGO FROBÖSE

Neustart
**WECHSEL
JAHRE**

**Wie Sie jetzt zur Form
Ihres Lebens finden**

südwest

Inhalt

Zeit für einen neuen Lebensstil 5

Mit Muskeln gegen die drohenden Veränderungen 10

Die Wechseljahre – biologische Herausforderung für Frauen um 50 12

Die wichtigsten Ursachen der Veränderungen 13

Die Körperzusammensetzung – der Schlüssel für einen starken Stoffwechsel 18

Die Messung der Körperzusammensetzung 19

Stoffwechseltypen – die Waage sagt nur die halbe Wahrheit! 22

Stoffwechseltyp 1: Sarkopenisches Übergewicht – Skinny Fat 22

Stoffwechseltyp 2: Metabolisches Syndrom 23

Fett ist nicht gleich Fett – die Problemzonen und mehr! 24

Körperfette – lebenswichtig und sehr aktiv 25

Mit Training Gewicht und Wechseljahrsprobleme im Griff 26

Keep on moving – Bewegung als Lifestyle 28

Übungen 34

Bei starkem Übergewicht und für Sporteinsteigerinnen 34

Bei leichtem Übergewicht und für Sportgeübte 50

Mit Proteinpower durch die Wechseljahre 66

Pluspunkte einer eiweißbetonten Ernährung 68

Was sind Proteine? 70

Die Wertigkeit von Eiweiß 72

Wie viel Eiweiß brauchen wir, wenn wir älter werden? 74

Was Lebensmittel sonst noch zu bieten haben 77

Günstige und weniger günstige Kohlenhydrate 77

Die guten Seiten von Fett 83

Unverzichtbar: die Vitalstoffe 90

Ballaststoffe und Probiotika für einen flachen Bauch 94

Zünden Sie den Eiweiß-Turbo	99
Weniger Essen ist keine Lösung	100
Errechnen Sie Ihren Energiebedarf	101
Proteinversorgung und Proteintiming	104
Das Frühstück macht den Unterschied	108
Anja und Kerstin – der Eiweißvergleich	111
Ein differenzierter Blick auf Eiweiß-Supplemente	115
Referenzwerte für unverzichtbare Aminosäuren	118

Machen Sie mal Pause beim Essen!	120
Blutzucker-Jo-Jo muss nicht sein	120
Richtig essen versus snacken	122
Richtig Intervallfasten	125

Die besten Lebensmittel für Frauen in den Wechseljahren	128
Ü50-Superfoods für Flexitarierinnen	130
Ü50-Superfoods für Vegetarierinnen	132
Ü50-Superfoods für Veganerinnen	134
Qualität vor Quantität	136
Nährstoffreich kochen	138

Rezepte **140**

Frühstück	142
Mittagessen	148
Abendessen	162
Snacks	176
Extras	182

Schritt für Schritt zu einem neuen Lebensstil **188**

Mit dem 4-Stufen-Plan in Ihrem Tempo zum Erfolg	189
Überprüfen Sie Ihr Mindset	190
Lieber langsam und nachhaltig	191
Was dürfen Sie erwarten?	191
Der 4-Stufen-Plan	194

Sachregister	202
Übungsregister	206
Rezeptregister	206
Literatur	207
Impressum	208



Zeit für einen neuen Lebensstil

50 Jahre – dieser Geburtstag ist bei den meisten Frauen nicht ganz so beliebt. Wird uns doch von klein auf beigebracht, dass Jugend, Schönheit und Fitness das Maß sind, an dem unsere Gesellschaft ihre Frauen misst. Und plötzlich ist frau 50 und stellt – vielleicht beim Blick auf die erwachsenen Kinder – fest: „Ups, die Verhältnisse ändern sich – die Hauptrollen des Lebens übernimmt langsam, aber sicher die nächste Generation und ich rutsche in Richtung Nebenrolle, egal wie fit ich noch bin.“

Gleichzeitig spüren die meisten Frauen in den Jahren um die 50 deutliche körperliche Veränderungen. Bei einigen lässt die Kraft nach, vielleicht auch die Motivation. Die Fruchtbarkeit neigt sich spürbar dem Ende entgegen. Haare und Nerven werden dünner. Die Konzentrationsfähigkeit sinkt, man braucht mehr Pausen und kann nachts trotzdem oft nicht richtig schlafen. Aufgrund von Hitzewallungen und Hormonkapriolen muten manche Tage an wie eine Fahrt mit der Achterbahn. Plötzliche Stimmungsschwankungen führen dazu, dass frau sich manchmal selbst nicht leiden kann.

Dann, eines Morgens, zieht man seine Lieblingsbluse an (die schon lange im Schrank hängt und immer gut gepasst hat) und stellt fest: Sie spannt über dem Bauch ... arrrgh! Auch das noch! „Ich esse doch gar nicht mehr als früher!“ „Ich habe doch nichts anders gemacht als sonst!“ In vielen Fällen ist das völlig korrekt. Denn höchstwahrscheinlich haben Sie tatsächlich gar nichts anderes getan als in all den Jahren zuvor. Sie haben die gleichen Mengen gegessen, die gleiche Lebensmittelauswahl getroffen, sich genauso viel oder wenig bewegt wie in all den Jahren zuvor. Oder: Sie haben sogar Ihre Kalorienaufnahme bereits bewusst reduziert. Trotzdem nehmen Sie plötzlich zu. Warum? Weil Ihr Körper in eine neue Lebensphase eingetreten ist, die mit großen Veränderungen in Ihrem Stoffwechsel einhergeht: Sie sind in den Wechseljahren. Intuitiv haben Sie das wahrscheinlich schon gemerkt.

Wenn eine Frau in die Wechseljahre kommt, macht ihr Körper quasi eine Rolle rückwärts. Sie erleben noch einmal die Pubertät – nur umgekehrt. Das heißt, Sie verlassen die reproduktive Lebensphase. Darüber können und dürfen Sie traurig sein. Ändern können Sie es aber nicht und deshalb ist es hilfreich zu verstehen, was im weiblichen Körper um die 50 vor sich geht, um nicht falsch oder sinnlos dagegen anzuarbeiten.

Eine plötzliche Gewichtszunahme, die sich optisch vorzugsweise in der Bauchregion zeigt, ist den Wechseljahren geschuldet, die – und das möchten wir hier deutlich sagen – ein vollkommen natürlicher Vorgang sind! Keine Krankheit und auch nichts, was einer Frau unangenehm sein oder wofür sie sich schämen müsste.