

# PLÖTZLICHE GEWICHTSZUNAHME?



## WIE HORMONE IN DEN WECHSELJAHREN DEINEN STOFFWECHSEL BEEINFLUSSEN – UND WAS DU JETZT TUN KANNST

Entdecke die wahren Ursachen hinter hartnäckigem Bauchfett, Heißhunger & Co. – und erhalte 5 einfache Impulse, um wieder in Balance zu kommen.



# DAS ERWARTET DICH

## Was passiert in den Wechseljahren wirklich?

- Perimenopause vs. Menopause
- Typische Hormonveränderungen (Östrogen, Progesteron, Cortisol, Insulin etc.).

## Hormone & Gewicht – die unsichtbare Verbindung:

- Warum sich der Stoffwechsel verändert.
- Einfluss von Hormonungleichgewichten auf Bauchfett, Appetit und Muskelmasse.



## 5 Impulse für mehr Balance & Wohlfühlgewicht:

- Ernährung (z. B. proteinreich & blutzuckerstabil)
- Bewegung (z. B. Muskelaufbau statt Ausdauerstress)
- Schlaf & Stress (Cortisol als unterschätzter Gegenspieler)
- Zyklusgerechtes Leben (so gut es geht)
- Sanfte Unterstützung durch Naturheilkunde (z. B. Mönchspfeffer, Maca etc.)

## Mini-Check: Bin ich in den Wechseljahren?

- Kleine Selbstbeobachtungsliste: Symptome & Hinweise

hallo!

# DU BIST NICHTALLEIN!



Ich bin **Tanja Schommer** –  
zertifizierte Hormon-Coachin,  
erfahrene Hebamme,  
Yogalehrerin und vor allem: Frau  
mit eigenen hormonellen Höhen  
und Tiefen. Ich weiß aus eigener  
Erfahrung, wie sehr hormonelle  
Veränderungen das Leben auf  
den Kopf stellen können:

- Wenn der Schlaf schlechter wird
- die Energie schwindet
- sich das Gewicht trotz gesunder Ernährung verändert und man sich fragt: „**Was ist nur los mit mir?**“

Genau deshalb habe ich mich darauf spezialisiert, Frauen ab 35 dabei zu begleiten, ihren Körper wieder zu verstehen, in ihre Balance zu finden und mit Leichtigkeit durch diese Lebensphase zu gehen.

*Tanja Schommer*



Was mich besonders macht:

- Ich verbinde medizinisches Wissen (aus über 20 Jahren Hebammentätigkeit) mit ganzheitlichen Methoden aus meiner Ausbildung zum Hormon Coach, Ernährung, Yoga und Stressregulation.
- Ich höre wirklich zu – ohne zu bewerten. Du bekommst bei mir keine 08/15-Tipps, sondern Impulse, die zu Dir und Deinem Alltag passen.
- Ich arbeite nicht gegen Deinen Körper – sondern mit ihm.

### Meine Mission:

Ich möchte, dass Du diese Zeit nicht als „Krise“ erlebst – sondern als eine kraftvolle Transformation, in der Du Dich neu kennenlernst und stärker, klarer und lebendiger daraus hervorgehst. **Du bist nicht allein. Und Du musst da nicht allein durch.**





# WILLKOMMEN

*Du bist nicht allein!*

Vielleicht kennst Du das:

Früher konntest Du ein paar Tage bewusst essen – und die Waage hat es direkt belohnt. Heute hingegen scheint Dein Körper auf jedes Stück Schokolade mit einer sofortigen Gewichtszunahme zu reagieren. Du isst gesund, bewegst Dich regelmäßig – aber trotzdem wird der Bauch weicher, die Kleidung enger und der Frust größer.

→ **Du fragst Dich: Was ist nur los mit mir?**

→ **Wieso funktioniert mein Körper plötzlich anders als früher?**



**Die Antwort darauf lautet oft:  
Hormone.**

Viele Frauen bemerken ab Mitte 30, oft aber besonders zwischen 40 und 55, dass sich ihr Körper verändert – ohne dass sie selbst etwas Grundlegendes an ihrem Lebensstil verändert hätten. Ein zentrales Thema dabei ist: die Umstellung im Hormonhaushalt während der Wechseljahre.



Diese Veränderungen betreffen nicht nur Deine Fruchtbarkeit – sondern auch Deinen **Stoffwechsel, Dein Gewicht, Deine Energie, Deine Stimmung, Deinen Schlaf und Dein Körpergefühl.**

Doch die gute Nachricht ist:

- Wenn Du verstehst, was in Deinem Körper passiert, kannst Du gezielt gegensteuern.
- Es gibt einfache, wirksame Ansätze, mit denen Du Dich wieder wohler fühlen und Deinen Körper liebevoll unterstützen kannst.

### **Was Dich in diesem Guide erwartet:**

In diesem kompakten PDF bekommst Du:

- ✓ Einen klaren Überblick, was genau in den Wechseljahren mit Deinen Hormonen passiert.
- ✓ Echte Aha-Momente, warum Du trotz gesunder Ernährung zunehmen könntest.
- ✓ 5 einfache Impulse, wie Du Deine hormonelle Balance unterstützen und Deinen Stoffwechsel anregen kannst – ganz ohne Diäten oder Druck.
- ✓ Einen Mini-Selbsttest, mit dem Du herausfinden kannst, ob Du bereits in den Wechseljahren bist.



## **Dieser Guide ist für Dich, wenn ...**

- Du Dich oft müde, aufgebläht oder „nicht wie Du selbst“ fühlst.
- Du plötzlich Gewicht zunimmst – ohne Erklärung.
- Du vermutest, dass Deine Hormone eine Rolle spielen.
- Du Dir mehr Klarheit, Verständnis und erste alltagstaugliche Schritte wünschst.

## **Bereit für neue Erkenntnisse und erste kleine Veränderungen mit großer Wirkung?**

Dann lies gleich weiter – und beginne Deine Reise zu mehr Wohlbefinden, Energie und Leichtigkeit in Deinem Körper.

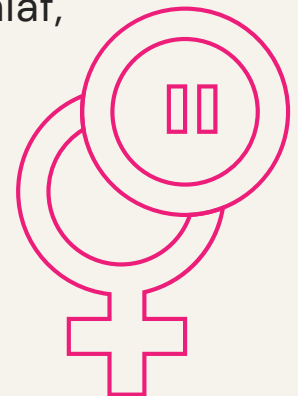


# PERIMENOPAUSE, MENOPAUSE, POSTMENOPAUSE – WAS IST WAS?

Viele Frauen denken, die Wechseljahre beginnen erst mit der Menopause. Doch tatsächlich ist die Menopause nur ein einziger Tag: der Tag deiner letzten Blutung. Bleibt deine Periode 12 Monate aus, bist du postmenopausal. Alles davor und danach ist Teil des Wechseljahresprozesses:

## **Perimenopause** (ca. ab Mitte/Ende 30 bis zur Menopause)

- Erste hormonelle Schwankungen beginnen – oft unbemerkt.
- Der Progesteronspiegel sinkt langsam, was Schlaf, Stimmung und Zyklus beeinflussen kann.
- Typische Symptome: unregelmäßiger Zyklus, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Schlafprobleme, verminderte Stressresistenz,
- Reizbarkeit

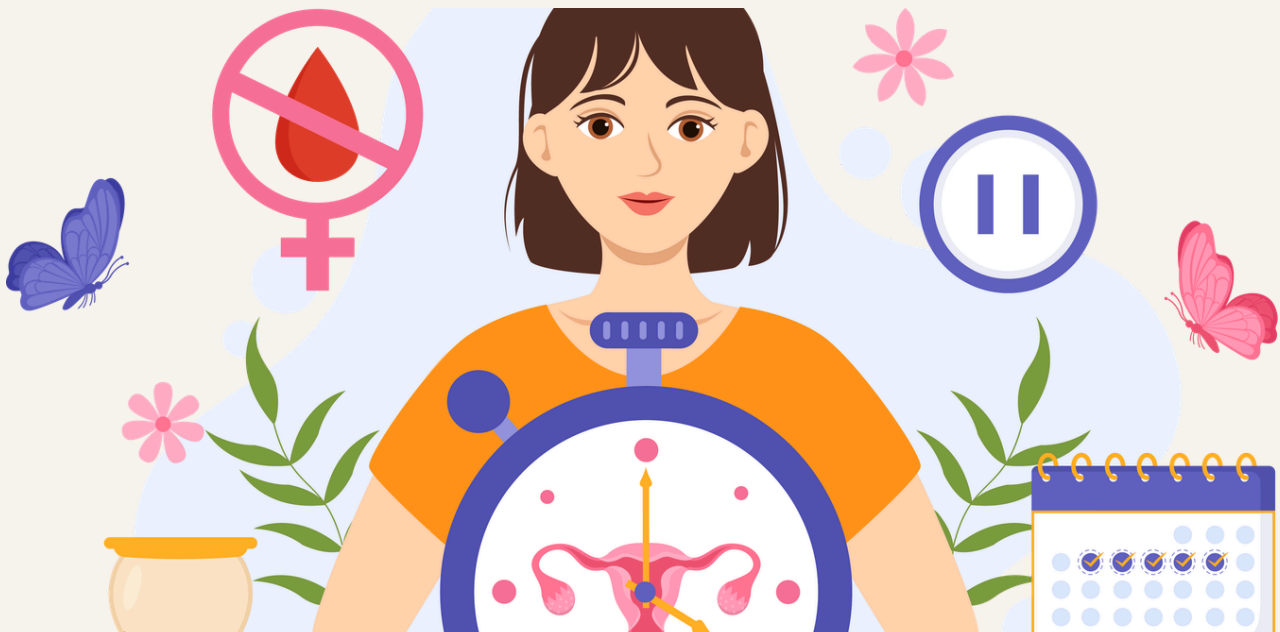


## **Menopause**

- Der offizielle „Übergang“: 12 Monate keine Periode mehr.
- Meist im Alter zwischen 45 und 55 Jahren.
- Östrogen fällt deutlich ab – was viele Symptome verstärken kann.

## **Postmenopause**

- Der Körper hat sich hormonell „neu eingestellt“.
- Beschwerden können abklingen – oder bei hormonellem Ungleichgewicht bestehen bleiben.
- Langfristige Themen wie Knochen-, Herz- und Stoffwechselfgesundheit rücken in den Fokus.



## WAS PASSIERT MIT DEINEN HORMONEN?

Die wichtigsten beteiligten Hormone sind:

- ◆ **Östrogen** – das weibliche „Kraft- & Schutzhormon“
  - Fällt schrittweise ab, besonders nach der Menopause.
  - Beeinflusst den Stoffwechsel, das Körperfett, die Haut, das Herz, die Knochen und die Stimmung.
- ◆ **Progesteron** – das „Beruhigungs- und Schlafhormon“
  - Sinkt bereits früh in der Perimenopause.
  - Häufig verantwortlich für Schlafprobleme, innere Unruhe, PMS-Symptome und Zykluschaos.
- ◆ **Cortisol** – das „Stresshormon“
  - Wird durch Dauerstress überaktiv.
  - Fördert Fetteinlagerungen am Bauch und blockiert andere Hormone.

- ◆ **Insulin** – das „Blutzuckerregulationshormon“
  - Wird oft unempfindlicher (Insulinresistenz), was Heißhunger und Gewichtszunahme fördern kann.
- ◆ **Schilddrüsenhormone**
  - Hormonelle Umstellungen können die Schilddrüse mit aus dem Gleichgewicht bringen.
  - Folgen: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Gewichtszunahme, Frieren.

### **Warum beeinflusst das Dein Gewicht?**

Die Kombination aus sinkendem Östrogen, erhöhtem Cortisol, gestörtem Schlaf und veränderter Insulinsensitivität führt oft dazu, dass der Stoffwechsel langsamer wird, der Muskelabbau schneller voranschreitet – und der Körper mehr Fett, vor allem am Bauch, einlagert.

**!** Es liegt also nicht an Dir – sondern zu einem Großteil an Deinen Hormonen. Deine Hormone funktionieren wie ein großes Orchester und du bist der Dirigent.

Aber: Du bist dem nicht hilflos ausgeliefert!



**QUICK  
TIPS**

*In den nächsten Kapiteln zeige ich Dir 5 alltagstaugliche Impulse, mit denen Du Deinen Körper liebevoll unterstützen kannst – ganz ohne Diätstress oder Verzicht.*



## 02. HORMONE & GEWICHT – DIE UNSICHTBARE VERBINDUNG

Hast Du Dich schon einmal gefragt, warum das klassische „Kalorien rein – Kalorien raus“-Prinzip in den Wechseljahren plötzlich nicht mehr funktioniert? Warum Du weniger isst, Dich mehr bewegst – und trotzdem zulegst?

Die Antwort ist klar – aber oft übersehen:

**👉 Deine Hormone steuern Deinen Stoffwechsel. Und wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, verändert sich, wie Dein Körper mit Energie, Fett und Nährstoffen umgeht.**

# DER EINFLUSS VON HORMONEN AUF DEINEN STOFFWECHSEL

Dein Hormonhaushalt funktioniert wie ein fein abgestimmtes Orchester. Wenn nur ein Instrument (z. B. Progesteron, Östrogen oder Cortisol) aus dem Takt gerät, wirkt sich das auf das ganze System aus – inklusive Gewicht.

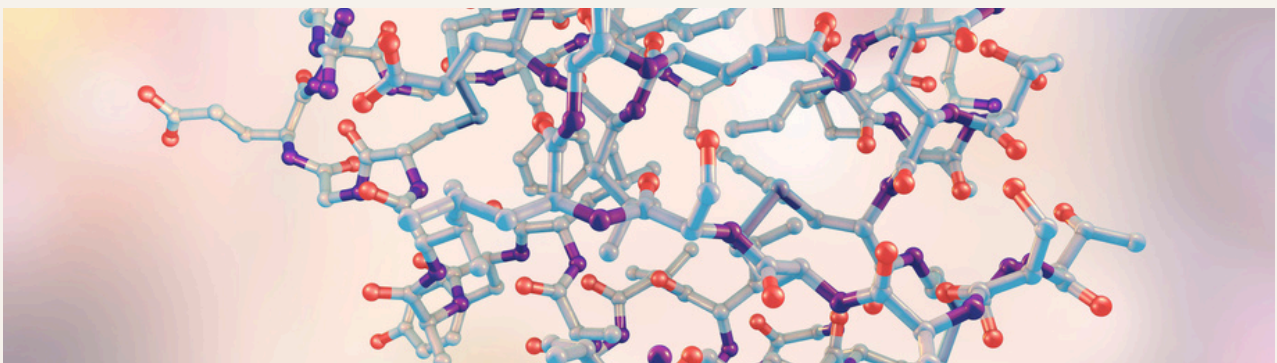
Hier sind die wichtigsten hormonellen Saboteure Deines Wohlfühlgewichts:

## ● Östrogenmangel und die Fettverteilung

- Östrogen hat früher dafür gesorgt, dass sich Körperfett eher auf Hüfte und Oberschenkel verteilt.
- Sinkt der Spiegel, verlagert sich das Fett vermehrt in den Bauchraum – das sogenannte viszerale Fett.
- Dieses Fett ist hormonell besonders aktiv und fördert Entzündungen und Insulinresistenz.

## ● Progesteronmangel und Wassereinlagerungen

- Weniger Progesteron = mehr Wassereinlagerungen, Völlegefühl und „Schwammigkeit“.
- Das kann sich wie eine plötzliche Gewichtszunahme anfühlen – auch wenn Du gar nicht mehr isst.



# DER EINFLUSS VON HORMONEN AUF DEINEN STOFFWECHSEL

## ● Cortisolüberschuss – der Stress-Effekt

- Dauerstress oder schlechter Schlaf erhöht Cortisol.
- Cortisol führt zu Heißhungerattacken, vor allem auf Zucker und Fett, und lagert Fett gezielt am Bauch ein.
- Es blockiert außerdem die Wirkung von Insulin und Schilddrüsenhormonen – ein Teufelskreis!

## ● Insulin – die Fettbremse

- Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel (z. B. durch ständiges Snacken oder zu viele einfache Kohlenhydrate) lässt den Insulinspiegel chronisch steigen.
- Das hemmt die Fettverbrennung und fördert Einlagerung statt Abbau.
- In der Folge können sich selbst kleine „Ausnahmen“ stark bemerkbar machen.

## ● Schilddrüsenunterfunktion – der stille Verlangsamer

- Die Schilddrüse reguliert den Grundumsatz.
- Bei hormonellen Veränderungen kann sie „mitbetroffen“ sein und in eine latente Unterfunktion rutschen.
- Typisch: Müdigkeit, Gewichtszunahme trotz gleicher Ernährung, Antriebslosigkeit, depressive Verstimmung.



## **Wichtig:**

- Diese Zusammenhänge bedeuten nicht, dass Du machtlos bist – im Gegenteil. Sie erklären nur, warum herkömmliche Diäten oder harte Sportprogramme oft nicht wirken und sogar mehr Stress verursachen (und damit alles noch verschlimmern).



## **Fazit: Verstehen heißt verändern**

Wenn Du weißt, **welche hormonellen Prozesse Dein Gewicht beeinflussen**, kannst Du gezielt und sanft gegensteuern:

- ✓ mit der richtigen Ernährung
- ✓ mit bewusstem Stressmanagement
- ✓ mit Bewegung, die Deinen Hormonhaushalt unterstützt
- ✓ mit Verständnis und Selbstmitgefühl statt Diät Druck

Im nächsten Kapitel zeige ich Dir **5 konkrete Impulse**, mit denen Du Deine Hormone unterstützen und Deinen Stoffwechsel liebevoll anregen kannst – ganz ohne Zwang oder Verzicht.



## 03. 5 IMPULSE FÜR MEHR BALANCE & WOHLFÜHLGEWICHT

Die gute Nachricht zuerst:

**Du musst keine radikalen Diäten machen oder Dich stundenlang quälen, um wieder in Balance zu kommen.**

Was Du brauchst, ist ein besseres Verständnis für Deinen Körper – und kleine, gezielte Schritte, die genau da ansetzen, wo die hormonellen Veränderungen Dich besonders beeinflussen.

Hier kommen **5 alltagstaugliche Impulse**, die Dir helfen können, Deinen Hormonhaushalt sanft zu unterstützen und Deinen Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen:

## 1 Iss blutzuckerstabil – Dein Körper liebt Konstanz

Schwankende Blutzuckerwerte (z. B. durch Weißmehl, Süßes, Snacken) führen zu Heißhunger und Insulinspitzen – was die Fetteinlagerung fördert. In den Wechseljahren reagiert Dein Körper noch sensibler darauf.

### ✓ So geht's einfach:

- Starte den Tag mit **Eiweiß, etwas Ballaststoffen und guten Fetten** (z. B. Eier, Nüsse, Naturjoghurt, Avocado, Vollkornbrot, Gemüse, Beeren).
- **Vermeide isolierten Zucker** und Weißmehl, vor allem morgens (Raketenzucker).
- Baue jede Mahlzeit rund um **Proteine, Gemüse und gesunde Fette** auf.
- 3–4 feste Mahlzeiten statt ständiges Snacken.

## 2 Bewegung mit System – statt nur Auspowern

In den Wechseljahren verändert sich, wie Dein Körper auf Bewegung reagiert. Zu viel Ausdauertraining kann das Stresshormon Cortisol erhöhen. Besser ist eine Kombination, die Deinen Körper fordert – aber nicht überfordert.

### ✓ Empfohlen:

- **2x pro Woche Krafttraining** oder funktionelles Training (auch mit dem eigenen Körpergewicht).
- **1–2x entspannte Bewegung** wie Spaziergänge, Radfahren oder Yoga.
- Weniger Fokus auf Kalorienverbrauch – mehr Fokus auf **Stoffwechselaktivierung** und **Muskelaufbau** (denn Muskeln verbrennen selbst im Ruhezustand Energie).

### 3 Schlaf ist Hormontherapie – ganz ohne Pillen

Schlechter oder zu wenig Schlaf bringt Deine Hormonregulation komplett durcheinander – besonders Cortisol, Leptin (Appetit) und Insulin leiden darunter.

✓ Schlafhygiene-Tipps:

- Kein Handy und kein Blaulicht ab 21 Uhr.
- Schlafrituale: Tee, warmes Bad, Lesen.
- Schlafzimmer kühl, dunkel, ruhig.
- Spätestens 22:30 Uhr ins Bett – Dein Hormonsystem liebt Rhythmus.

### 4 Stress reduzieren – für mehr innere & äußere Leichtigkeit

Chronischer Stress ist der größte Hormonräuber in den Wechseljahren. Cortisol blockiert Fettverbrennung, stört Schlaf und bringt andere Hormone aus dem Gleichgewicht.

✓ Deine Stress-Bremse:

- 5 Minuten bewusste Atmung pro Tag (z. B. 4 Sekunden ein, 6 aus).
- Mini-Pausen einbauen, ohne schlechtes Gewissen.
- Journaling, Meditation oder einfach Zeit für Dich – ganz ohne To-do.



## 5 Sanfte Helfer aus der Natur – hormonfreundlich & ganzheitlich

Die Natur hält viele kleine Helfer bereit, die Deinen Körper in dieser Zeit begleiten können. Kein Wundermittel – aber oft eine wertvolle Unterstützung.

### ✓ Beispiele:

- **Mönchspfeffer** (bei Zyklusstörungen & PMS in der Perimenopause)
- **Maca** (energetisierend & hormonregulierend)
- **Ashwagandha** (Stressregulation & Schlaf)
- **Leinsamen** (phytoöstrogenreich, darmfreundlich, sättigend)

👉 **Wichtig:** Bei allen Nahrungsergänzungen gilt – sprich vorher mit Deinem (r) Arzt/Ärztin oder einer Expertin für ganzheitliche Hormonberatung



### Fazit:

Diese Impulse sind keine starren Regeln, sondern **Einladungen zur Veränderung**. Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Schon kleine Veränderungen können große Wirkung entfalten – wenn sie regelmäßig und liebevoll in Deinen Alltag integriert werden.

Im nächsten Kapitel erwartet Dich ein kurzer **Mini-Check**, der Dir hilft herauszufinden, ob Du möglicherweise bereits in den Wechseljahren bist – und wie Du Deinen Körper jetzt noch besser verstehen kannst.



## 04. MINI-CHECK: BIN ICH IN DEN WECHSELJAHREN?

Viele Frauen wundern sich über diffuse Beschwerden wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder plötzliche Gewichtszunahme – und denken dabei zunächst **nicht an hormonelle Veränderungen**. Der Begriff „Wechseljahre“ wird oft erst mit dem endgültigen Ausbleiben der Periode verknüpft – dabei beginnt der Prozess meist **viel früher und schleicher**, als die meisten vermuten.

Mit diesem kleinen Selbsttest bekommst Du erste Hinweise darauf, ob Dein Körper bereits **in der hormonellen Umstellungsphase** ist – und welche Symptome auf ein Ungleichgewicht hindeuten könnten.

**Beantworte folgende Fragen ehrlich mit „Ja“ oder „Nein“:**

- 1. Hast Du das Gefühl, Dein Zyklus verändert sich? (z. B. unregelmäßiger, stärker oder schwächer, kürzer oder länger als früher)**
- 2. Leidest Du häufiger unter Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder innerer Unruhe?**
- 3. Hast Du Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen?**
- 4. Nimmst Du leichter zu – insbesondere am Bauch – obwohl Du nicht mehr isst als früher?**
- 5. Fällt es Dir schwerer, Gewicht zu verlieren – trotz gesunder Ernährung und Bewegung?**
- 6. Fühlst Du Dich häufiger erschöpft, energielos oder mental „neben Dir“?**
- 7. Hast Du gelegentlich Hitzewallungen oder plötzliche Wärmegefühle – auch wenn es nicht heiß ist?**
- 8. Leidest Du unter Heißhunger auf Süßes oder Kohlenhydrate – vor allem am Nachmittag oder Abend?**
- 9. Hast Du in letzter Zeit Veränderungen an Haut, Haaren oder Nägeln bemerkt? (z. B. trockene Haut, Haarausfall, brüchige Nägel)**
- 10. Fühlst Du Dich manchmal „nicht mehr wie Du selbst“ – körperlich oder emotional?**



## **Auswertung:**

### **0–3 x Ja:**

Es gibt derzeit keine deutlichen Hinweise auf hormonelle Veränderungen – oder Du bist noch sehr am Anfang. Behalte Veränderungen im Blick und unterstütze Deinen Körper präventiv.

### **4–6 x Ja:**

Du befindest Dich sehr wahrscheinlich in der **frühen Perimenopause**. Erste hormonelle Veränderungen zeigen sich oft subtil – jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um gezielt gegenzusteuern und Deinen Körper achtsam zu begleiten.

### **7–10 x Ja:**

Dein Körper sendet **klare Signale einer hormonellen Umstellung**. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Du mitten in den Wechseljahren steckst oder bereits in der Postmenopause bist. Eine gezielte Unterstützung kann Dir helfen, wieder mehr Balance, Energie und Wohlfühl zu erreichen.

### **Wichtig:**

Dieser Selbsttest ersetzt keine medizinische Diagnose, sondern dient als erste Orientierung. Wenn Du Dich unsicher fühlst oder starke Beschwerden hast, sprich mit Deiner Ärztin oder einem spezialisierten Hormoncoach





## **EINLADUNG – DEIN NÄCHSTER SCHRITT IN RICHTUNG HORMONELLE BALANCE**

Wenn Du bis hierhin gelesen hast, darfst Du stolz auf Dich sein. Denn das bedeutet:

- 👉 Du bist bereit, Deinen Körper besser zu verstehen.**
- 👉 Du bist bereit, Verantwortung für Dein Wohlbefinden zu übernehmen.**
- 👉 Und Du hast erkannt: Die Wechseljahre sind kein Ende – sondern ein kraftvoller Neuanfang.**

## ♥ Was Du jetzt schon geschafft hast:

- ✓ Du weißt, was in den Wechseljahren hormonell passiert – und dass diese Phase viele körperliche und emotionale Veränderungen mit sich bringt.
- ✓ Du hast verstanden, warum klassische Diäten oder ständiges Kalorienzählen oft nicht mehr funktionieren.
- ✓ Du kennst 5 einfache Impulse, wie Du Deinen Körper sanft unterstützen kannst – ohne Druck, Diätstress oder Selbstoptimierungs-Wahnsinn.
- ✓ Du hast reflektiert, wo Du gerade stehst – und erste Klarheit gewonnen.

Und wenn Du jetzt spürst: Das reicht mir nicht – ich will echte Veränderung spüren. Dann lies weiter. 🙏

## Mein Angebot an Dich:

Wenn Du bereit bist für echte Veränderung, dann lade ich Dich herzlich ein, gemeinsam mit mir weiterzugehen. Als zertifizierte Hormon-Coachin begleite ich Frauen wie Dich auf ihrem Weg zu mehr:

- 💪 **Energie**
- 😊 **innerer Balance**
- 🌿 **Wohlbefinden im eigenen Körper**
- 🧠 **Klarheit und Selbstvertrauen**

✉ **Du musst das nicht alleine herausfinden.**

Du hast diesen Guide gelesen – das zeigt mir, dass Dir Deine Gesundheit wichtig ist. Und manchmal braucht es mehr als Wissen. Es braucht jemanden, der mit Dir hinschaut, zuhört und Dich begleitet.

Ich bin für Dich da.

Schreib mir einfach eine kurze Mail:

✉ [info@tanjaschommer.de](mailto:info@tanjaschommer.de)

Schreib zum Beispiel: „Tanja, ich möchte mehr erfahren“ – mehr brauchst Du nicht. Ich melde mich persönlich bei Dir und wir schauen gemeinsam, was Dein nächster Schritt sein könnte.

Unverbindlich. Ohne Druck. Mit einem offenen Ohr.

**Mein Herzensanliegen:** Du musst diese Phase nicht allein durchstehen. Du darfst Dich begleiten lassen.

Und Du darfst Dich **wieder kraftvoll, lebendig und ganz in Deiner Mitte fühlen.**

Ich freue mich auf Dich!

Alles Liebe,

**Tanja Schommer**  
**-Hormon Coach-**