

**Es ist okay, wenn Du heute mal weniger schaffst. Dein Wert ist nicht an Leistung gebunden.**

**Du bist genug – auch müde, auch langsam, auch still.**

**Sei freundlich zu Dir!**

**Dein vital und bewegt Team**

## ABNEHMEN AB 45

Vor ein paar Jahren konntest Du essen was Du wolltest, ohne zuzunehmen. Heute landet gefühlt jede Kalorie direkt auf deinen Hüften. Oder am Bauch. Oder am Rücken. Und Dein Gefühl täuscht Dich nicht. Die gleiche Mahlzeit mit der gleichen Kalorienzahl löst heute eine andere hormonelle Reaktion als früher. Und diese hormonelle Reaktion ist verantwortlich dafür, dass Du jetzt schneller zunimmst. Abnehmen ab 45 funktioniert anders als mit 35.

Wenn Du in der Perimenopause abnehmen willst, musst Du Deine Hormone mit ins Boot holen und dafür sorgen, dass sie Fettverbrennung unterstützen statt sie zu blockieren.

Apropos Hormone: Eines der wichtigsten in dieser Phase ist Insulin. Insulin wird immer dann ausgeschüttet, wenn der Blutzucker steigt – zum Beispiel nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit. Je stärker der Anstieg, desto mehr Insulin wird ausgeschüttet. Insulin ist das Signal für Deinen Stoffwechsel, Körperfett zu speichern – nicht zu verbrennen. Das heißt vereinfacht gesagt: **So lange Insulin hoch ist, kannst Du kein Fett verbrennen.**

Im Verlauf der Wechseljahre reagieren Deine Zellen weniger effektiv auf Insulin. Viele Frauen haben dadurch höhere Insulinspiegel, die die Einlagerung von Körperfett begünstigen. Kommt dann eine Ernährungsweise hinzu, die – oft unbewusst – Blutzucker und Insulin regelmäßig in die Höhe treibt, ist es nicht verwunderlich, dass das Gewicht steigt. Deshalb sollte Dein Fokus ab 45 deutlich weniger auf Kalorienzufuhr liegen, sondern darauf: **Wie bringe ich meinen Blutzucker- und Insulinspiegel ins Gleichgewicht?** Und gleich vorweg: Es ist keine Lösung, jetzt eine Keto- oder Low-Carb-Diät zu machen. Solche restriktiven Diäten setzen Deinen stresssensiblen weiblichen Stoffwechsel auf Energiesparmodus. Und sobald Du wieder normalisierst, nimmst Du oft mehr zu als zuvor.

Ein erster wichtiger Schritt ist die

### Zusammensetzung Deiner Mahlzeiten.

Wenn Du Kohlenhydrate isoliert isst – zum Beispiel Nudeln, Brot oder Obst allein – oder wenn ausreichend Protein, Fette und Ballaststoffe fehlen, steigen Blutzucker und Insulin schnell an. Kombiniert Du jedoch eine Mahlzeit

- ballaststoffreiche Kohlenhydrate (Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte)
- ausreichend Protein (Fisch, Fleisch, Eier, Joghurt, Tofu)
- gesunde Fette (Olivenöl, Avocado, Nüsse)

verläuft der Blutzuckeranstieg ruhiger. Dein Körper benötigt weniger Insulin und Du lagerst nicht so schnell Körperfett ein.

Zusätzlicher Effekt: Du bleibst länger satt und hast weniger Heißhunger.

Genau hier beginnt eine Stoffwechsel- und hormongesunde Ernährung in dieser besonderen Lebensphase.

Probiere es direkt mal aus bei Deiner nächsten Mahlzeit.

(aus: Newsletter Rabea Kieß 19.02.26)

## 10 LUSTIGE FAKTEN:

1. Ohne Spiegel kannst Du Deine Ohren nicht sehen.
2. Du kannst Deine Haare nicht zählen.
3. Mit herausgestreckter Zunge kannst

Du nicht durch die Nase atmen.

4. Du hast gerade Nummer 3 ausprobiert.

6. Als Du Nummer 3 gemacht hast, hast Du gemerkt, dass es möglich ist, nur dass Du dabei wie ein Hund aussiehst.

7. Du lächelst gerade, weil Du reingelegt wurdest.

8. Du hast Nummer 5 übersprungen.

9. Du hast gerade nachgesehen, ob es eine Nummer 5 gibt.

10. Teile das mit Deinen Freunden, damit sie auch wie ein Hund atmen können.

(aus: Instagram: animus.official)

## SELFCARE STATT

### SELBSTOPTIMIERUNG

In einer Welt, die oft nach Perfektion strebt, wächst der Wunsch nach mehr Gelassenheit. Statt ständiger Selbstoptimierung rückt die Good-enough-Mentalität in den Fokus: Es geht darum, sich selbst anzunehmen, Pausen zuzulassen und nicht jedem Ideal hinterherzujagen. Mentale Zufriedenheit entsteht nicht durch das nächste To-do, sondern durch bewusste Momente für Dich.

Ob ein entspannender Waldspaziergang, eine pflegende Haarmaske, eine schöne Tasse Tee oder ein beruhigender Duft – diese Auszeiten sind kein Luxus, sondern wichtig für Dein Wohlbefinden.

(aus: Perle, das Magazin von budni 01/26)

-----  
**NICHTS ZERSTÖRT DICH  
SCHNELLER ALS DEIN EIGENER  
KOPF. STRESS DICH NICHT  
WEGEN DINGEN, DIE AUßERHALB  
DEINER KONTROLLE LIEGEN.**  
-----

### REZEPT:

## OFEN-SÜBKARTOFFELN

Zutaten (4 Portionen):

1200 g Süßkartoffeln (4

Süßkartoffeln),

80 g getrocknete Tomaten in Öl (8 getrocknete Tomaten), 1 Knoblauch-

zehe, 50 g schwarze Oliven ohne

Stein, 200 g Schafskäse (9% Fett),

1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer

1. Süßkartoffeln waschen, auf 20 x 20

cm große Stücke Pergamentpapier legen und die Enden mit Küchengarn fixieren.

2. Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (180°C Umluft; Gas: Stufe 3) etwa 25 Minuten backen.

3. Inzwischen Tomaten abgießen, dabei 2 EL Öl auffangen, Tomaten in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Oliven klein hacken.

4. Schafskäse in Würfel schneiden und mit Tomaten, Oliven und Tomatenöl mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

5. Süßkartoffelpäckchen aus dem Ofen nehmen. Papier vorsichtig öffnen, die Kartoffeln längs einschneiden, leicht auseinanderdrücken und die Füllung hineingeben. Anschließend

Süßkartoffeln nochmals 10 Minuten im Ofen bräunen lassen. Ofen-Süßkartoffeln herausnehmen und warm servieren.

(aus: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de))

## AKTIONEN IM MÄRZ:

**Jedes neue Mitglied, das im März einen Jahresvertrag abschließt, erhält 3 Sitzungen auf dem Beckenbodenstuhl und 3 Vibrationstrainings dazu geschenkt!**

### Feldenkrais®-Kurse:

**Di, 19:00 - 20:00 Uhr**

**Do, 12:30 - 13:30 Uhr**

## Öffnungszeiten

allgemein Mo - So 7.00 - 22.00 Uhr

Trainerinnen-Präsenzzeiten:

Montag 8.00 - 19.00 Uhr

Dienstag 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch 9.00 - 14.00 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Freitag 9.00 - 14.00 Uhr

Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

vital und bewegt, Rote Straße 10a, 21335 Lüneburg  
Tel.: 04131 - 777408 / [kontakt@vital-und-bewegt.de](mailto:kontakt@vital-und-bewegt.de)