

Dein Gewicht



WAS IST ANDERS, KEINE
AHNUNG...

5 außergewöhnliche Gründe, warum dein Körper ab 35 plötzlich anders reagiert

1. Dein Bauch wird zum neuen Lieblingsspeicher. 😊

Früher landete das Extra-Stück Kuchen vielleicht an den Hüften heute scheint dein Körper zu sagen: „Ab damit auf den Bauch!“ Mit zunehmendem Alter und hormonellen Veränderungen kann sich die Fettverteilung verändern. Besonders in der Prä- und Perimenopause kann mehr Fett im Bauchbereich eingelagert werden. Mit zunehmendem Alter können sich Insulinsensitivität und Glukosestoffwechsel verändern. Dazu kommen weniger Bewegung, weniger Muskelmasse und hormonelle Veränderungen. Das kann es leichter machen, Energie zu speichern – und kann besonders die Bauchregion betreffen.

2. 🦠 Dein Darm kann bei Hormonen mitmischen

Hier wird es spannender: Im Darm gibt es das sogenannte Östrobolom damit wird die Gesamtheit der Darmbakterien bezeichnet, die am Östrogenstoffwechsel beteiligt sein können. Verstoffwechselt dein Darm Fett schlechter kann die selbe Menge wie früher, heute Probleme machen.

3. 💧 Wasser ist nicht automatisch Fett

Gerade Frauen interpretieren plötzlich 1–3 kg mehr oft als Fettzunahme. Dabei können Wasserhaushalt, Salzaufnahme, Zyklus/Hormonschwankungen, Hitze, Bewegung und Kohlenhydratspeicher das Gewicht deutlich verändern.

4. 🌙 Licht könnte dein unterschätzter Hormon-Störfaktor sein

Der circadiane Rhythmus wird stark durch Licht beeinflusst. Helles Licht am Abend kann die Melatonin-Ausschüttung beeinflussen und damit den Schlaf-Wach-Rhythmus stören. Was früher keine Auswirkungen hatte, kann in der Prä- und Perimenopause ein Gamechanger sein.

5. Deine Leber ist nicht nur ein Entgiftungsorgan

„Hormone müssen nicht nur gebildet sie müssen auch wieder abgebaut werden.“

Östrogen wird unter anderem über die Leber verstoffwechselt und anschließend über den Darm ausgeschieden. Ernährung, Alkohol, Medikamente, Verdauung und individuelle Stoffwechselwege können dabei eine Rolle spielen.

„Du bist nicht plötzlich undiszipliniert geworden. Dein Körper hat sich verändert und vielleicht brauchst du deshalb heute andere Strategien als mit 25.“