

## Sind die Hormone aus der gesunden Balance?

Man ist ganz sicher nicht schwanger, das Bewegungsverhalten hat sich nicht geändert und man isst nicht anders wie sonst auch. Trotzdem merkt man an der Kleidung, dass sie nicht mehr so gut sitzt. Wenn selbst weniger essen, die Gewichtszunahme nicht aufhört, dann könnten die Hormone durcheinander geraten sein..

### Nehmen Sie die Pille?

Manche Frauen lagern durch die in Verhütungsmitteln enthaltenen Östrogen und Progesteron mehr Wasser ein und bilden mehr Fettgewebe. Eine Beratung des Gynäkologen könnte von Vorteil sein, z.B. das Präparat zu wechseln.

### Ist die Schilddrüse okay?

Wenn in der Schilddrüse eine Unterfunktion besteht und nicht genügend T3 und T4 Hormone produziert werden, verlangsamt der Stoffwechsel. Betroffen sind meist Frauen über 40. Mit der Gewichtszunahme geht meistens Müdigkeit, Fröhen und Verstopfung einher. Stellen Sie diese Symptome fest, lassen Sie durch einen Bluttest Ihre Schilddrüsenwerte prüfen.

### Sind Sie über 30?

Ab diesem Alter produziert man weniger Schlankheitshormone DHEA. Bei manchen Frauen sinkt der Spiegel stark ab. Bei einem Endokrinologen einen gründlichen Hormontest machen. Ein zu niedriger Spiegel kann mit einem DHEA Gel behandelt werden, sollte aber unbedingt mit einem Arzt abgestimmt sein.

### Kommen Sie in die Wechseljahre?

Mitte 40 kann es losgehen, dass sich Progesteron- und Östrogenspiegel langsam verändern. Der Zyklus wird unregelmäßig. Wenn man in diesem Alter Gewichtsprobleme bekommt, sollte man einen Hormoncheck machen. Denn jedes Kilo bekommt man schwerer wieder runter. Eine speziell abgestimmte Hormontherapie könnte Ihnen helfen das Problem zu regulieren. Fachmann ist ein Endokrinologe.

### Wie viel können Ihre Muskeln verbrennen?

Sie haben viele Diäten hinter sich und zum Sport treiben kommen Sie auch nicht?

Ab 30 schwindet langsam die Muskelmasse jedes Jahrzehnt um 5%. Da Fett nur in Muskeln verbrannt wird, kann dieser Verlust sich negativ auf Ihr Gewicht auswirken. 3 Pfund Muskelmasse weniger, bedeuten 120-150 Kaloriengrundumsatz. Das heißt dann entweder weniger Essen oder mehr bewegen. Denn Grundumsatz + Leistungsumsatz = Zunahme, Gewicht bleibt gleich.

Also sollten Sie Ausdauer- und Krafttraining betreiben um so die körperlichen Veränderungen abzufangen, damit es nicht zu großer Gewichtszunahme kommt.

Versuchen Sie 3-4 mal 45 – 60min zu trainieren.

Ein weiterer angenehmer Effekt von regelmäßiger Bewegung, das Hungergefühl normalisiert sich, weil das Sättigungshormon Cholezystokinin ausgeschüttet wird.

### Ist Essen nur Nebensache?

Oft arbeitet man in der Mittagspause durch und isst nebenbei. Abends wird vor dem Fernseher oder dem PC gegessen. Ablenkungen sind Dickmacher, man ist in Gedanken nicht beim Essen, isst unkontrolliert und man nimmt das Sättigungsgefühl nicht wahr.

Zeit ist Geld, also werden viele Sachen gleichzeitig gemacht und auch beim Essen ist man nicht bei der Sache. Doch Multitasking ist in diesem Fall nicht von Vorteil und hat negative Folgen, zu viel Ablenkung kann zu schnelles und unkontrolliertes Essen zur Folge haben und zu Verstopfung, Völlegefühl und Magenschmerzen führen.

Richtig ist es bewusst zu genießen, sich Zeit für Essen zu nehmen und zum Beispiel als Familienritual einzurichten. Essen Sie immer am Tisch, verzichten Sie auf Finger food, denn mit Besteck isst man automatisch langsamer.

### Sind Sie sauer?

Wer Pasta und Brot liebt, oft Fleisch und Wurst isst und sich wenig bewegt, viel Stress hat vielleicht einen übersäuerten Körper. Der Stoffwechsel wird gebremst und die Fettverbrennung kommt fast zum Erliegen. (Diese These ist nicht wissenschaftlich erwiesen). Bei Übergewichtigen wurde aber festgestellt, wenn ein übersäuerter Körper durch eine basenreiche Nahrung ausgeglichen wird, wird Gewicht reduziert. Um den Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen, sollte man durch basenreiche Nahrung eine Woche lang seinen Säureüberschuss reduzieren. Besonders Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Vollkornprodukte wirken basebildend. Zu meiden sind Fleisch, Wurst, Fisch, Garnelen, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte und Filterkaffee.

### Hat die Seele Hunger?

Viele Menschen beobachten an sich: wenn es Ihnen schlecht geht haben Sie Hunger. Ob es bei Trauer ist, Frust, Stress, Einsamkeit, Ärger. Gerade in diesen Zeiten ist der Kühlschrank oder die Süßigkeitenschublade der beste Freund. Gehen diese Phasen über einen längeren Zeitraum, kann man es an der Waage ablesen. Wenn Sie als Kind mit Essen getröstet oder belohnt wurden, kann sich das im Gehirn abgespeichert haben. Zuwendung = Essen. Wichtig ist es in diesen Phasen zu hinterfragen, hat man wirklich Hunger oder ist es nur ein Ersatzgefühl, für Nähe, Wärme. Überlegen Sie sich andere Rituale, die Sie entschädigen können. Zum Beispiel eine entspannte heiße Badewanne oder kuppeln Sie das Trostgefühl an etwas entspannendes wie Yoga oder Atemübungen.

### Macht Rauchstopp das Gewicht halten schwer?

Sie haben ein paar Wochen nicht geraucht und massiv zugenommen? Anstatt der Zigarette greifen Sie zu Essen? Nikotin vermindert den Appetit und erhöht den Grundumsatz um 200Kalorien. Ohne Zigarette verbraucht man weniger, das heißt dann weniger Essen oder durch Bewegung ersetzen.

Der ständige Kampf mit dem Gewicht ist so frustrierend. Man steht auf der Waage und es passiert nichts. Viele haben das gleiche Schicksal, aber Trost ist das nicht wirklich. Endlich ein paar Kilo runter und dann wieder der JoJo Effekt. Vielleicht finden Sie ja eine Lösung für Ihr Problem.

### Was braucht der Körper wirklich?

Die Rechnung ist einfach: Wer nur soviel Energie zu sich nimmt, wie er verbrennt, bleibt schlank. Das sind bei Frauen mit Bürojob ohne Sport um die 2000 kcal am Tag. Doch meistens ist es weniger, weil die Muskelmasse für das Verbrennen nicht vorhanden ist und der natürliche Bedarfsregler – das Hunger und Sättigungsgefühl sind gestört.

### Wie kommt es, dass man dieses Gefühl verliert?

Oft wird die Ernährung dem Tagesablauf angepasst, ob man Hunger hat interessiert nicht. Meist wird dieser Prozess durch Arbeits- und Familienabläufe bestimmt. Weiter wird dieses Verhältnis durch die fett- und zuckerreiche, hochverarbeitete Lebensmittel gestört. Künstliche Aromen können das empfindliche Regulationssystem stören. Mit etwas Geduld lässt sich gesunde Ernährung wieder erlernen. Verzehren Sie hauptsächlich frische Lebensmittel. Teilen Sie Ihre Tagesmahlzeiten auf 3 Mahlzeiten auf, wenn Sie dringend eine Zwischenmahlzeit brauchen, verzichten Sie auf kohlenhydratreiche Lebensmittel, essen Gemüse oder eiweißhaltige Lebensmittel. Lassen Sie sich beim Essen Zeit, damit sich das Sättigungsgefühl einstellen kann, denn es kommt zeitversetzt. Essen Sie zu schnell, sind Sie meistens übersatt.



### Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin  
Ernährungsberaterin



### Turnverein

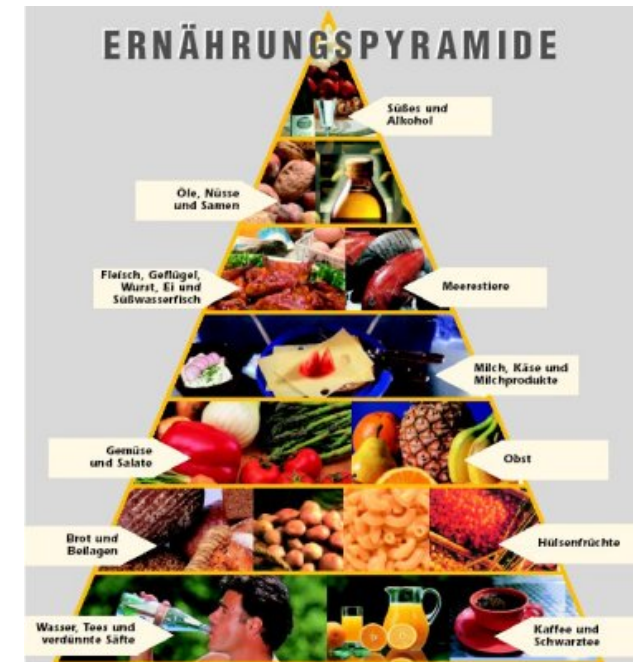
Bremen-Walle 1875 e.V.

[mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Probleme mit dem Gewicht?



Lassen Sie sich von Gewichtsproblemen nicht in den Wahnsinn treiben!!  
Schaffen Sie Ihr Wohlfühlgewicht!!