

Abnehmen in den Wechseljahren

Warum werde ich IMMER DICKER?

Es ist zum Verrücktwerden: Wir essen weniger als bisher und nehmen trotzdem zu. Mit unserem Konzept kommt die Figur wieder in Form

Das gibt's doch nicht! Die Waage zeigt ein Kilo mehr an – und das, obwohl man nicht mehr gegessen hat als bisher! Falls Sie sich selbst schon einmal über dieses Phänomen gewundert haben: Das ist kein Zufall. Mit Beginn der Wechseljahre müssen wir tatsächlich weniger essen, um das Gewicht zu halten. Wer die Ursachen kennt, muss trotzdem nicht hungern.

Pro Monat ein Kilo mehr

„Der weibliche Körper benötigt in den Wechseljahren rund 10% weniger Energie als in den Jahren vor der Menopause. Unterm Strich entspricht das einem belegten Käsebrötchen pro Tag! Wer weiterhin bei Tisch so zugreift wie mit Mitte dreißig, nimmt also pro Monat rechnerisch locker ein Kilo zu“, sagt die Diplom-Oecotrophologin Bettina Halbach.

Und es gibt noch mehr Gründe dafür, wenn man in den Wechseljahren zunimmt: Der Stoffwechsel verlangsamt sich, der Hormonspiegel gerät aus der Balance, die Muskelmasse nimmt ab (siehe Seite 48). Bettina Halbach: „Trotz allem empfehle ich, nicht auf Genuss zu verzichten, weil Verzicht zu Hungerattacken und damit zu Übergewicht führt. Außerdem braucht der Körper gerade jetzt viele Vitamine und Nährstoffe. Wer abnehmen will, sollte auf Lebensmittel mit geringer Energiedichte setzen – also mit viel

Salat und Gemüse halten für Stunden satt und bringen wenig Kalorien auf den Teller

Pflanzenhormone nutzen

Wenn der Hormonspiegel durcheinander gerät, hat das auch auf unsere Figur Einfluss. Mit Pflanzenhormonen können Frauen gezielt gegensteuern. Die bekanntesten sind Isoflavone, die zum Beispiel in Soja stecken. Auch Lignane sind hilfreich – enthalten zum Beispiel in Leinsamen, Hülsenfrüchten, Getreide, Gemüse und Obst.



Smoothies

Wer abnehmen will, sollte Smoothies selbst herstellen – und zwar mit wenig Obst, dafür mit Gemüse, z. B. Rote Bete und Möhren

Volumen, aber wenig Energie.“ Echte Schlankmacher sind zum Beispiel Ananas, Apfel, Salat, Brokkoli, Buttermilch, Zitrusfrüchte, Beeren, Gurken, Magerquark, Putenbrust, Rinderfilet oder Pilze.

Genussvoll abnehmen

Neben Vielfalt und Abwechslung sollten Sie auch auf bewussten Genuss setzen: Langsam essen, damit Sie spüren, wann Sie satt sind! Legen Sie zwischen den Mahlzeiten längere Pausen ein, damit der Körper das Essen gut verstoffwechseln kann. Essen Sie abends möglichst leicht. Bewegen Sie sich regelmäßig, um den Stoffwechsel anzuregen. „Ich habe gute Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode und dem Theraband gemacht“, sagt Bettina Halbach. „Probieren Sie einfach aus, was Ihnen Freude macht. So kommen Sie fit, schlank und genussvoll durch die Wechseljahre.“



Gemeinsam kochen: Das motiviert!

Unsere Expertin

Bettina Halbach bietet Informationen und Beratung zu allen Fragen rund um die gesunde und genussvolle Ernährung. Mehr Informationen: www.urgesunde-ernaehrung-und-naturmedizin.de

Morgens

Es klingt so einfach: Frühstück weglassen, Kalorien sparen, abnehmen... Doch die Folge ist Heißhunger – man nimmt später mehr Kalorien auf. Essen Sie morgens in Ruhe, Vollkorn und Früchte sollten dabei sein.

BEERIGES PORRIDGE

Zutaten für 2 Portionen

- 60 g Haferflocken (oder andere Getreideflocken)
- 200 ml Magermilch
- 1 Prise Salz
- 10 Mandelkerne
- Beeren

1. Die Haferflocken zusammen mit der Milch und 200 ml Wasser in einen Topf geben. Brei kurz aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze weiterkochen, bis er eine etwas festere Konsistenz hat (evtl. noch Wasser zugießen).

2. Das Porridge mit Beeren und gehackten Mandeln bestreuen.

Pro Portion: ca. 370 Kalorien
Zubereitungszeit: 10 Minuten



vollkorn-getreide reguliert das Gewicht und gibt Energie

Eine warme Mahlzeit hält den Körper in Balance

Mittags

Um das Nachmittags-Tief zu vermeiden: Essen Sie viel Gemüse und Salat, weil das satt macht, ohne den Körper zu belasten. Reis, Kartoffeln und Vollkornnudeln füllen den Magen. Wer Fleisch mag: Setzen Sie auf Geflügelbrust oder Rindersteak!



ERBSENRISOTTO

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Risotto-Reis
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Topf Gemüse-Bouillon PUR (z. B. von Knorr, Maggi)
- 150 g TK-Erbsen

- 1 TL Butter
- 30 g Hartkäse

1. Schalotten fein hacken. Im Olivenöl glasig dünsten. Risottoreis zugeben und 1 Minute dünsten.
2. Brühe zugießen und einkochen lassen. Topfinhalt Gemüse-Bouillon PUR in 750 ml kochendes Wasser einrühren. Risotto unter Rühren ca. 20 Minuten garen, nach und nach Gemüse-Bouillon zugießen, so dass der Reis bedeckt ist. Zum Schluss die Erbsen zufügen.
3. Butter unterrühren. Topf vom Herd nehmen, Käse unterrühren.

Pro Portion: ca. 340 Kalorien
Zubereitungszeit: 30 Minuten

HÄHNCHENPFANNE

Zutaten für 3 Portionen

- 450 g Hähnchenbrust
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Zucchini
- 50 g Zwiebeln
- 150 g Kirschtomaten
- 30 g schwarze Oliven in Scheiben
- 1 TL Hühner Kraftbouillon (Glas; z. B. von Knorr, Maggi)
- Kräuter
- Salz und Pfeffer

1. Hähnchenbrust würfeln, in 1 EL Olivenöl anbraten, herausnehmen. Zucchini und Zwiebeln klein würfeln und im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze braten.
2. Halbierete Kirschtomaten und Oliven zum Gemüse geben. Hühner Kraftbouillon

- in 125 ml Wasser einrühren, zufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Kräuter und Fleisch zufügen, salzen, pfeffern. Zugedeckt bei schwacher Hitze 2 Minuten ziehen lassen.

Pro Portion: ca. 375 Kalorien
Zubereitungszeit: 25 Minuten



Hier geht's weiter ▶