

Die Post- menopause –

*dein Game-
changer*



Female Longevity

Stell dir vor, du bist 80 geworden. Du sitzt an einem großen Tisch, pustest die Kerzen auf deiner Geburtstagstorte aus: wacher Geist, gesunder Körper und ein Lächeln, das aus tiefstem Herzen kommt. Du bist lebendig, voller Lust aufs Leben. Während die Flammen erlöschen, denkst du an den heutigen Tag zurück. An diesen Moment. An deine Entscheidung, die alles verändert hat. Damals hast du neugierig begonnen, auf deine persönliche Entdeckungsreise zu gehen: »Ich will wissen, welche Ernährung mein Körper braucht. Ich will verstehen, wie ich ihn stärken kann, auf meine Weise, in meinem Tempo.« Diese Entscheidung war dein Gamechanger. Sie hat dir Energie gegeben. Zuversicht. Lebensfreude. Und das Gefühl, die Dinge anzugehen, von denen du vorher nur geträumt hast. Du hast dich bewusst dafür entschieden, dass Altern für dich nicht gleichbedeutend ist mit Einschränkung und Krankheit. Sondern mit Wachstum. Mit Klarheit. Mit Präsenz. Zukunftsforscher nennen das »Down-Aging«. Wir werden älter, aber bleiben jung. Im Herzen, im Kopf, im Körper. Und du? Du bist mittendrin in diesem neuen Lebensmodell.

Willkommen in der besten Lebensphase: 50 plus! Dieses Buch ist dein Schlüssel: für ein starkes, strahlendes Ich. Für Frauen, die in der Postmenopause nicht stillstehen wollen, sondern durchstarten. Mit Power, mit Genuss, mit Sinn und Verstand. Denn Ernährung ist mehr als Kalorien zählen oder Diätpläne wälzen. Ernährung ist ein Motor. Für deine Energie. Für deine Schönheit. Für deine Lebensfreude. Für deine gesunde Langlebigkeit. Und – ganz wichtig – sie muss zu dir passen. Nicht mehr und nicht weniger.

Langes Leben um jeden Preis?

Longevity ist in aller Munde: Netflix-Serien über Tech-Milliardär Bryan Johnson, der das Altern umkehren will, Kongresse zur Langlebigkeit, Nahrungsergänzungsmittel, Gentests, Bücher wie dieses: Sie alle bedienen den uralten Wunsch, lange zu leben. Aber Hand aufs Herz: Was nützt ein langes Leben, wenn wir dabei krank und energielos sind? Wir Frauen leben zwar im Schnitt 83 Jahre – viereinhalb Jahre länger als Männer – aber wir verbringen sieben dieser Jahre mit chronischen Krankheiten. Pathologische Longevity nennt man das heutzutage. Wollen wir das? Willst du das?

Wunderwerk Körper

Unser Körper ist ein Wunderwerk. Hochkomplex. Fein abgestimmt. Von der Natur so gebaut, dass wir Leben schenken können. Doch genau diese Komplexität macht uns auch anfälliger. Frauen trifft es früher, häufiger und intensiver. Wir leiden 15-mal so oft an Schilddrüsenproblemen, Osteoporose, Alzheimer, rheumatischen Erkrankungen (wie etwa Arthrose) oder Herz-Kreislauf-Störungen. Auch Depressionen, Angststörungen und Schlaflosigkeit kommen fast doppelt so oft vor wie bei Männern. 75% aller Medikamente gegen Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen werden von Frauen genommen. Ein Milliardengeschäft. Immer mehr junge Frauen haben Probleme, schwanger zu werden. Immer mehr erkranken schon in jungen Jahren an Alzheimer oder Parkinson. Und ab 40? Da kommen sie schleichend, diese Beschwerden, die man oft einfach »Wechseljahre« nennt. Was ist da los?

Ganz ehrlich: Wir Frauen waren noch nie so krank wie heute. Warum? Weil wir in einer Welt leben, die unserer weiblichen Gesundheit nicht guttut. Stress, Umweltgifte, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel. All das trifft uns härter als Männer. Und die Postmenopause wird dabei zu einer Art Weggabelung: Nehme ich meine Gesundheit jetzt selbst in die Hand? Oder überlasse ich sie anderen oder dem »Zufall« – in der Hoffnung, dass alles gut wird?

Neues Lebensgefühl in der Lebensmitte

Für mich war genau dieser Moment wie ein persönlicher Weckruf. Die Zeit der Postmenopause hat mir deutlich gezeigt, dass mein Körper plötzlich anders tickt und dass ich neu hinhören muss. Lange war alles im Gleichgewicht. Ernährung war für mich kein Rätsel, sondern Teil meines Alltags. Als Oecotrophologin habe ich für Frauenmagazine Diäten konzipiert, über gesunde Ernährung geschrieben, Abnehmkurse entwickelt und geleitet. Ich wusste, wie es geht, dachte ich zumindest. Doch dann kam die Postmenopause und plötzlich war alles anders. Da war auf einmal dieser Bauch. Meine Oberschenkel wurden runder, die Jeans passten nicht mehr. Und das Irritierende: Ich fühlte mich in meinem eigenen Körper fremd. All mein Wissen reichte nicht mehr aus, um zu verstehen, was gerade mit mir passierte. Viele sagten: »So ist das eben mit 50 plus.« Aber das wollte ich nicht akzeptieren. Ich spürte: Es geht hier nicht nur um ein paar Kilos. Es geht um mehr, um Gesundheit, Lebensfreude und darum, wie ich alt werde. Dieser Moment war mein persönlicher Wendepunkt. Ich habe nochmal ganz neu hingeschaut, tiefer als je zuvor. Mich intensiv mit Ernährung in der Lebensmitte beschäftigt. Um meine Vitalität, mein Wohlfühlgewicht und meine Lebensqualität aktiv zu stärken. Aus dieser Auseinandersetzung ist auch dieses Buch entstanden – für Frauen, die mehr wollen, als sich einfach damit abzufinden. Für Frauen, die bewusst, kraftvoll und voller Lebensfreude älter werden wollen. Denn viele erleben die Postmenopause als eine Zeit, in der scheinbar alles aus dem Ruder läuft. Doch genau hier liegt die Chance: für Klarheit, für Bewusstsein und für eine neue Verbindung zum eigenen Körper.

Frauen altern anders als Männer

Lange Zeit war die medizinische Forschung männlich dominiert. Frauen galten als »kleinere Männer mit Hormonschwankungen«. Heute wissen wir: Das war ein fataler Fehler. Frauen altern anders. Sie verstoffwechseln Medikamente anders. Sie reagieren anders auf Mangelzustände. Und sie brauchen – gerade ab 50 – andere Antworten.

Fortsetzung auf Seite 15

SELF CHECK

Wie is(s)t deine Zukunft?

Wie gut unterstützt dein aktueller Lebensstil deine Gesundheit in der Postmenopause? Mach den Test – ganz entspannt, ganz ehrlich. Es gibt keine falschen Antworten, nur gute Impulse. Los geht es!

1. Wie erledigst du deinen täglichen Einkauf?

- A Mit dem Fahrrad oder zu Fuß.
- B Frisches einzukaufen, ist mir zu zeitaufwendig – ich liebe Pasta und Tiefkühlprodukte.
- C Einkäufe? Ich koche nicht.

2. Wie oft isst du frisches Gemüse oder Salat?

- A Täglich – bunt gemischt, ich liebe es.
- B Ein paar Mal pro Woche – aber da ist noch Luft nach oben.
- C Selten – ich weiß, das sollte besser werden.

3. Wie häufig isst du stark verarbeitete Lebensmittel?

- A Kaum – ich mag es lieber frisch.
- B Gelegentlich – besonders, wenn es stressig ist.
- C Oft – das ist irgendwie meine Komfortzone.

4. Wie oft isst du Zuckerreiches oder trinkst Alkohol?

- A Selten – ich gönne mir bewusst, aber nicht täglich.
- B Regelmäßig – naschen gehört einfach dazu.
- C Zucker und Wein sind meine besten Freundinnen.

5. Wann ist deine letzte Mahlzeit am Abend?

- A Zwischen 18 und 19 Uhr – ich gönne mir nächtliche Ruhe.
- B Zwischen 20 und 21 Uhr – so ist es bei mir eben.
- C Spät – oft snacke ich noch vorm Fernseher.

6. Hast du regelmäßige Essenszeiten?

- A Ja – mein Körper liebt Rhythmus.
- B Teils, teils – manchmal klappt es, manchmal nicht.
- C Nein – ich esse, wenn ich Zeit finde.

7. Beobachtest du Veränderungen bei Gewicht, Energie oder Verdauung seit der Menopause?

- A Ja – aber ich habe meinen Körper im Blick und passe mich an.
- B Veränderungen? Ja – aber ich reagiere noch nicht.
- C Alles hat sich verändert – und ich fühle mich überfordert.

8. Was kochst du am liebsten für Freunde?

- A Etwas Frisches, Buntes – gern mit Gemüse und Hülsenfrüchten.
- B Wir treffen uns lieber in einem guten Restaurant.
- C Gar nichts, ich esse lieber alleine.

9. Hast du dich schon bewusst mit Ernährung in der Postmenopause beschäftigt?

- A Ja – ich weiß, wie wichtig das ist.
- B Ich habe es auf dem Schirm – aber mehr gelesen als umgesetzt.
- C Nein – ehrlich gesagt: Ich habe es verdrängt.

10. Was ist dein Rezept fürs gute, lange Leben?

- A Gute Ernährung, Bewegung, Leichtigkeit – ich achte bewusst auf mich.
- B Genießen, solange es geht – aber mit einem Auge auf die Gesundheit.
- C Darüber denke ich eigentlich nicht nach – ich lebe einfach so vor mich hin.

Auswertung: So zählst du deine Punkte

Antwort A = 3 Punkte

Antwort B = 2 Punkte

Antwort C = 1 Punkt

Zähle deine Punkte zusammen und lies weiter.

Dein Ergebnis

25–30 Punkte: Superfrau! Du bist auf einem richtig guten Weg. Deine Ernährung unterstützt deinen Körper optimal. Du denkst nicht in Verbotsen, sondern in Möglichkeiten. Weiter so. Jetzt kannst du dein Wissen vertiefen und genießen, was du für dich tust.

17–24 Punkte: Du bist unterwegs, bleib dran! Du hast vieles erkannt und vielleicht sogar schon umgesetzt. Aber: Es gibt noch Spielraum.

Kleine Änderungen im Alltag können Großes bewirken. Schritt für Schritt. Du wirst den Unterschied spüren.

10–16 Punkte: Zeit für einen Neustart! Hey, das war ein liebevoller Weckruf. Kein Grund zur Panik, aber vielleicht ein guter Moment, dir selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Du musst nicht alles auf einmal ändern. Aber du darfst anfangen.

Nicht mehr Kalorien zählen. Verstehen, welche Lebensmittel den Körper jetzt wirklich unterstützen. Nicht mehr gegen den Bauch kämpfen. Erkennen, wie sich Hormonveränderungen auf Stoffwechselprozesse und Fettverteilung auswirken. Nicht mehr Schuldgefühle bei jedem Stück Schokolade haben. Entwickeln, was im Alltag funktioniert und langfristig trägt. Gesundheit ist kein Bonus. Sie ist die Voraussetzung für Freiheit, Selbstwirksamkeit und Lebensfreude – gerade in der zweiten Lebenshälfte. Du hast nur diesen einen Körper. Und er tut jeden Tag sein Bestes, dich am Leben zu halten.

Nicht mit Altersbeschwerden abfinden!

Wir glauben gerne, dass unser Körper mit den Jahren einfach abbaut. Dass es völlig normal ist, ab 60 chronisch krank zu sein. Gelenkschmerzen, Bluthochdruck, Gewichtszunahme, das gehört halt dazu. Aber: Stimmt das wirklich? Ein Blick in die Natur sagt etwas anderes. Wild lebende Tiere erkranken selten an dem, was wir als »normal« empfinden: Diabetes, Gallensteine, Rheuma, Arteriosklerose. Sie sterben – wenn sie nicht vorher gefressen werden – an Altersschwäche. Punkt. Beim Menschen ist das anders. Über 250 tödliche Krankheiten sind bei uns bekannt. Und das sind nur die, die wirklich töten. Etwa 30 000 weitere Diagnosen begleiten uns durchs Leben. Interessant, oder? In westlichen Industrieländern sind mehr als 85% aller Todesfälle auf sogenannte Zivilisationskrankheiten zurückzuführen. Krankheiten, die fast ausschließlich durch den Lebensstil entstehen, nicht durch Schicksal, nicht durch Gene. Nur rund acht Prozent sterben tatsächlich an natürlicher Altersschwäche. Bei Schimpansen, unseren nächsten Verwandten, liegt dieser Anteil bei 98%. Was genau unterscheidet uns – biologisch so nah verwandt – in unserem Altern so radikal? Also: Was läuft da schief?

Unsere Ernährung – das unterschätzte Risiko

Vier Dinge sichern unser Überleben: Atmen, Trinken, Schlafen und Essen. Bei allen vieren spielt die Qualität eine entscheidende Rolle. Niemand würde freiwillig schlechte Luft atmen oder verunreinigtes Wasser trinken. Auch schlechter Schlaf bleibt nicht lange unbemerkt. Aber wenn es um Ernährung geht, verschieben wir unsere Toleranzgrenze. Wir essen Dinge, die in keinem natürlichen System mehr vorkommen: Hochverarbeitete Produkte, Zucker in Mengen, die kein Körper verkräftet, tierische Fette und Proteine im Übermaß, Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Farbstoffe, Geschmacksverstärker. Ernährung hat sich von einem lebensnotwendigen Vorgang zu einem industriellen System entwickelt. Und das rächt sich, spätestens ab 50. Denn dann beginnt der Körper, anders zu reagieren. Vielleicht spürst du das auch. Nicht nur hormonell. Auch metabolisch, zellulär, neurologisch. Was vorher scheinbar noch durchging, zeigt jetzt Wirkung:

- Gewicht lässt sich schwerer regulieren.
- mehr Fetteinlagerungen, insbesondere am Bauch
- Muskelabbau (Sarkopenie)
- Zunahme von Entzündungsprozessen
- höherer Blutzuckerspiegel
- steigende Insulinresistenz
- erhöhte Blutfette (Triglyceride und LDL)
- höherer Blutdruck
- langsam arbeitende Mitochondrien
(unsere Zellkraftwerke)
- Rückgang der Vielfalt im Mikrobiom
- leichter, fragmentierter Schlaf

Gleichzeitig steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Herzinfarkt), Osteoporose und ihre Vorstufe Osteopenie, Alzheimer (häufigste Demenzform), Diabetes Typ 2. Diese Prozesse nennen wir sekundäres Altern, das, was zusätzlich zum natürlichen Alterungsprozess passiert. Das Geniale: Wir können das beeinflussen. Denn das primäre Altern – also der biologische Verschleiß, der in den Zellen

abläuft – ist erstaunlich konstant. Unsere Körperzellen sind theoretisch in der Lage, bis zu 120 Jahre zu funktionieren. Schon im Alten Testament (Genesis 6,3) heißt es: »Mein Geist soll nicht für immer im Menschen bleiben, weil er auch Fleisch ist. Daher soll seine Lebenszeit 120 Jahre betragen.« Ein alter Text, aber eine zutreffende Beobachtung. Die maximale Lebensdauer des Menschen liegt tatsächlich bei etwa 120 Jahren. Die meisten erreichen sie nicht, weil sekundäre Einflüsse sie vorher aufhalten. Was also hält uns gesund oder lässt uns schneller altern, als es biologisch notwendig wäre?

Die Epigenetik hat uns in den letzten Jahren eine gute Nachricht gebracht: Unsere Gene bestimmen nicht unser Schicksal. Gerade einmal 5 bis 15% des Risikos, chronisch krank zu werden, sind genetisch bedingt. Der Rest? Ist veränderbar. Das, was wir täglich tun – was wir essen, wie wir schlafen, wie wir mit Stress umgehen –, beeinflusst, welche Gene aktiviert werden. Und welche stumm bleiben. Ein Beispiel: Eine Frau mit familiärer Veranlagung zu Diabetes kann durch ihren Lebensstil ihre Blutzuckerregulation entscheidend beeinflussen. Oder: Eine genetische Neigung zu Osteoporose bedeutet nicht, dass die Knochendichte zwangsläufig abnimmt, wenn Ernährung und Bewegung stimmen.