

Was ist ein Hormonbauch?

Sie bekommen immer mehr Bauchfett, obwohl Sie an der Ernährung und den Lebensgewohnheiten nichts geändert haben? Vielleicht leiden Sie an einem Hormonbauch.

Es war vor fünf Jahren, in meiner Praxis. Eine Patientin saß mir gegenüber und sagte: »Dr. Schelle, mein Bauch ist so dick geworden, obwohl ich nichts verändert habe. Ich sehe aus wie schwanger. Kann das ein Hormonbauch sein?« Ich weiß noch, wie ich kurz gestutzt habe. Hormonbauch? Diesen Begriff hatte ich vorher noch nie gehört. Nicht im Medizinstudium, nicht in Fachbüchern, in keiner einzigen Leitlinie. Mein erster Gedanke: Was ist das jetzt? Ein neuer Trendbegriff aus dem Internet?

Heute weiß ich: Diese Frau hat ein Phänomen beschrieben, das die Medizin erst allmählich zu verstehen und ernst zu nehmen beginnt.

Diese Geschichte teilen Tausende Frauen

Diese Frau blieb kein Einzelfall. Immer mehr Frauen kamen zu mir – fast immer mit derselben Geschichte. Hand aufs Herz: Erkennen Sie sich wieder? Sie sind um die 50. Ihr Leben lang haben Sie gesund gelebt. Sport gemacht, bewusst gegessen, sich um Ihre Gesundheit gekümmert. Und plötzlich funktioniert das alles nicht mehr. Der Bauch wird dicker – egal, was Sie tun. Das Gewicht steigt. Sie fühlen sich erschöpft, müde und antriebslos.

Die Energie, die Sie früher für Ihren Alltag hatten? Wie weggeblasen. Vielleicht kümmern Sie sich gerade um Ihre Mut-

ter, die Hilfe braucht. Ihr Sohn macht Ihnen Sorgen – das Studium läuft nicht rund, die Zukunft ist ungewiss. In Ihrem Job wird mehr Leistung von Ihnen erwartet, zu Hause wartet ein Berg von Aufgaben auf Sie. Und Sie selbst? Sie kommen an letzter Stelle.

Viele der Frauen erzählten mir, dass sie sich dünnhäutiger fühlten, schneller gereizt waren und dass ihnen alles zu viel wurde. Manche steckten in Beziehungskrisen, andere hatten Probleme im Job. Einige dachten sogar darüber nach, ihr Berufsleben aufzugeben.

Und das Schlimmste? Niemand nahm sie ernst. Sie gingen von Arzt zu Arzt – und hörten immer nur dieselben Ratschläge: »Da müssen Sie durch. Essen Sie einfach weniger. Bewegen Sie sich mehr.« Doch das funktionierte nicht.

Der 360°-Blick auf Ihren Körper

Als Ärztin wollte ich ergründen, warum so viele Frauen dieselben Veränderungen durchleben und welche Zusammenhänge dahinterstecken. Also habe ich genauer hingeschaut. Noch bevor ich überhaupt über Therapien gesprochen habe, habe ich diese Frauen umfassend untersucht. So ist mein 360°-Check-Up entstanden.

Was ich dabei entdeckte, war alarmierend: Von außen wirkten diese Frauen

gesund. Sie waren sportlich, gesundheitsbewusst und nicht stark übergewichtig. Aber die Blutwerte? Die passten überhaupt nicht ins Bild: grenzwertiger Blutzucker, gestörter Fettstoffwechsel, erhöhte Entzündungswerte. Manche hatten sogar einen unerkannten Typ-2-Diabetes, erhöhten Blutdruck und eine Menge des gefährlichen inneren Bauchfetts.

Nehmen wir Laura, 53 Jahre alt. Sie joggt seit 15 Jahren fast täglich mehrere Kilometer, ernährt sich bewusst, wiegt nur 5 Kilo mehr als früher. Aber ihr Bauchumfang? 11 Zentimeter mehr als vor fünf Jahren. Ihre Blutzuckerwerte sind grenzwertig. Ihr Blutdruck zu hoch, obwohl er immer niedrig war. Ihr Energielevel reicht nicht mehr für ihre gewohnten Joggingrunden.

Oder Sophie, 48. Yogalehrerin, Vegetarierin, äußerlich rank und schlank. Aber ihre Blutfette und Entzündungswerte waren so hoch, als würde sie nicht wirklich einen solchen gesundheitsbewussten Lebensstil führen. Ihr Kortisoltagesprofil entsprach nicht mehr einem gesunden Muster. Morgens viel zu niedrig und ab Mittag bis abends viel zu hoch. Nachts wälzte sie sich stundenlang im Bett, morgens kam sie kaum aus den Federn.

Diese Frauen passten auf den ersten Blick nicht zum klassischen Bild einer »Risikopatientin« – trotzdem waren bei ihnen relevante Risikofaktoren für schwere Krankheiten messbar.

Warum so viele Frauen durchs Raster fallen

Was steckt wirklich hinter dem »Hormonbauch«? Sind es nur die Hormone, und wenn ja, welche? Und warum entwickeln Frauen trotz eines auf den ersten Blick gesunden Lebensstils und einer gesunden Ernährung klassische Risikofaktoren? Auf diese Fragen wollte ich als Ärztin eine Antwort finden. Deshalb habe ich den Frauen moderne diagnostische Verfahren angeboten, die über die üblichen Standarduntersuchungen hinausreichen.

Und das lieferte mir neue Erkenntnisse: Diese Frauen befinden sich, ohne es zu ahnen, in einem chronischen Dauerstress. Oft stemmen sie drei Rollen gleichzeitig: Kinder, die noch Unterstützung brauchen, einen Job, der Sie fordert, und oft die Versorgung der eigenen Eltern. Dazu kommen Sorgen um die Zukunft, den Lebensstandard und die eigene Gesundheit. Dann läuft der Sympathikus – der Teil des Nervensystems, der für Aktivierung zuständig ist – messbar auf Hochtouren. 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Ihre Nächte sind nicht erholsam. Manche haben dauerhaft erhöhte Kortisolspiegel, andere – vor allem die, die morgens kaum aus dem Bett kommen – viel zu niedrige.

Ich bildete mich weiter, tauschte mich mit Kollegen aus, studierte die neueste Forschung. Und fand bestätigt, was ich bereits in meiner Praxis beobachtete: Die Kombination aus Hormonbauch, chronischem Stress, gestörter nächtlicher Regeneration und den hormonellen Veränderungen der Wechseljahre ist nicht harmlos, sondern stellt ein großes Risiko dar. Als Folge können Herzinfarkt, Schlaganfall, Brustkrebs, Demenz und andere chronische Erkrankungen auftreten.

Aktuelle Studien zeigen: Mit Beginn der Wechseljahre steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sprunghaft an. Sie sind nach wie vor die häufigste Todesursache bei Frauen. Trotzdem wissen das viele nicht. Und nur 56% der Frauen kennen diesen Zusammenhang überhaupt.¹ Und genau deshalb gibt es hier einen riesigen Aufklärungsbedarf.

Das Problem? In der ärztlichen Versorgung wird viel zu wenig darüber gesprochen. Weil einfach die Zeit fehlt. Es bleibt keine Gelegenheit, ausführlich zu erklären, wie Stoffwechsel, Hormone, Gewicht und Bauchfett zusammenhängen – und was das langfristig für Ihre Gesundheit bedeutet. Deshalb werden wichtige Risikofaktoren bei Frauen viel zu oft übersehen. Viele bleiben unterdiagnostiziert und untertherapiert. Sie fallen einfach durchs Raster.

Dieser Ratgeber kann Ihr Leben verändern

Mir war schnell klar: Ich will mehr Frauen erreichen, bevor größere Probleme entstehen. Ich will, dass Sie verstehen, was in Ihrem Körper passiert – und dass Sie rechtzeitig gegensteuern können. Denn der Hormonbauch ist kein Schönheitsproblem. Er ist ein ernst zu nehmender Risikofaktor, der Ihre Gesundheit und Lebensqualität langfristig bedroht. Und er lässt sich nicht mit noch mehr Disziplin, noch weniger Kalorien, härterem Training oder kosmetischen Eingriffen »wegmachen«.

In den letzten Jahren habe ich in über 2000 Einzelberatungen Frauen begleitet – und erlebt, was möglich ist, wenn man die richtigen Hebel umlegt:

- Anna, 51, Teamleiterin und Mutter: Sie konnte nach acht Monaten ihre Diabetesmedikamente komplett absetzen und ihren Bauchumfang um 12 Zentimeter verringern.
- Clara, 49, Pflegekraft: Ihre Entzündungswerte normalisierten sich innerhalb von sechs Monaten. Sie schlief endlich wieder durch und fühlte sich morgens wieder ausgeruhter. Ihren Blutdruck konnten wir normalisieren und Medikamente absetzen.
- Johanna, 54, Selbstständige: Sie reduzierte nicht nur ihr gefährliches Bauchfett, sondern gewann auch wieder Vertrauen in ihren Körper.

- »Ich fühle mich zum ersten Mal seit Jahren wieder energiereicher. Und bin immer noch so erstaunt, dass es so gut geklappt hat«, erzählte sie mir.

Diese Frauen haben nicht nur äußerlich am Bauch abgenommen. Sie haben ihr Risiko für schwere Krankheiten gesenkt, Medikamente reduziert oder ganz abgesetzt. Und noch wichtiger: Sie haben wieder Vertrauen in ihren Körper gefunden. Sie wissen jetzt, dass Veränderung möglich ist – wenn man weiß, wo man ansetzen muss.

Dieser Ratgeber ist aus dieser Arbeit entstanden. Ich möchte Ihnen hier kein Schema F anbieten, sondern zeigen, wie Sie Ihren eigenen Weg finden können. Wie Sie verstehen, was in Ihrem Körper vor sich geht – und wie Sie gezielt und realistisch ansetzen können. Mit praktischen, klaren Schritten.

Für wen dieser Ratgeber geschrieben ist

Dieser Ratgeber ist für Sie,

- wenn Sie denken: »Mein Körper funktioniert einfach nicht mehr so wie früher.«
- wenn Sie über 45 sind und merken, dass sich etwas verändert hat. Wenn Sie immer gesund gelebt haben, sich bemühen, sich gut zu ernähren, sich zu bewegen – und trotzdem zunehmen, vor allem am Bauch.

- wenn Sie spüren, dass Stress, Hormone, Schlaf, Stimmung und Stoffwechsel zusammenhängen, aber bisher keine klaren Antworten bekommen haben.
- wenn Sie nicht warten wollen, bis irgendwann Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes oder andere Krankheiten diagnostiziert werden.
- wenn Sie zwischen Job, Familie und der Pflege Ihrer Eltern zerrieben werden – und endlich wieder zu Kräften kommen wollen.
- wenn Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit selbst übernehmen wollen.

Mein Motto ist: Gesundheit ist Chefsache. Und genau das möchte ich Ihnen mit diesem Ratgeber geben: alles, was Sie brauchen, um die Chefin Ihrer eigenen Gesundheit zu werden.

Wie dieser Ratgeber Ihnen helfen wird

Vielleicht haben Sie schon einiges ausprobiert – und trotzdem will der Hormonbauch einfach nicht verschwinden? Oder Sie fragen sich, ob sich überhaupt noch etwas verändern lässt? Die gute Nachricht: Ja, es ist möglich. Und Sie können heute damit beginnen.

Der Schlüssel liegt in einem ganzheitlichen Ansatz, der direkt bei den Ursachen des Hormonbauchs ansetzt. Es ist nie zu spät, um etwas zu verändern. Aber je früher Sie starten, desto besser können Sie

Ihre Gesundheit stärken – für die kommenden Jahre und Jahrzehnte. Für Ihre Familie, Ihre Träume, Ihre Zukunft. Und vor allem: für sich selbst.

Dieser Ratgeber begleitet Sie Schritt für Schritt. Er liefert klare Antworten, verständliche Zusammenhänge und konkrete Empfehlungen, die Sie sofort in Ihren Alltag integrieren können. Wenn Sie diesen Ratgeber gelesen haben, werden Sie ...

- verstehen, was wirklich hinter Ihrem Hormonbauch steckt – und warum herkömmliche Diäten nicht funktionieren.
- wissen, welche Hormone und unbewusste Fehler in der Ernährung und Bewegung den Hormonbauch begünstigen und wie Sie gezielt korrigieren können.
- einen klaren Plan haben, wie Sie realistisch ansetzen können.
- konkrete Strategien für Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement kennen, die Sie Ihrem Leben anpassen.
- erkennen, welche Risikofaktoren Sie bereits haben – und rechtzeitig handeln können.

Wenn Sie die Empfehlungen Schritt für Schritt umsetzen, werden Sie bereits nach zwei Wochen spüren, wie sich Ihr Energielevel verbessert und wie sich Ihr Bauchgefühl verändert. Und nach drei Monaten werden Sie staunen, was Ihr Körper alles kann – wenn Sie ihm geben, was er braucht.

Hinweis zur Sprache und Geschlechterbezeichnung

In diesem Ratgeber verwende ich überwiegend die Begriffe »Frauen« und »Patientinnen«. Gemeint sind alle Menschen, die menstruieren oder in der Vergangenheit menstruiert haben und von hormonellen Veränderungen betroffen sind, wie sie typischerweise im weiblichen Hormonsystem auftreten – etwa im Zusammenhang mit dem Zyklus, Schwangerschaft oder den Wechseljahren.

Die gewählte Form dient der sprachlichen Vereinfachung und ist nicht als Ausschluss anderer geschlechtlicher Identitäten zu verstehen. Mein Anliegen ist es, allen Menschen evidenzbasierte Informationen und praktische Unterstützung zum Thema hormonelle Veränderungen und ihre Auswirkungen auf den Körper und die Gesundheit zugänglich zu machen.

Sind Sie bereit, Ihren Körper neu zu entdecken – und endlich wieder die Kontrolle über Ihre Gesundheit zu über-

nehmen? Dann ist dieser Ratgeber Ihr perfekter Einstieg in ein neues Lebensgefühl.