



Die 3 unterschätzten
Strategien für einen
flachen Bauch- ganz ohne
Diät oder stundenlanges
Training.

Bye-bye Menobauch!

Warum dein Bauch trotz „gesundem Essen“ nicht flacher wird – und wie du ihn natürlich loswirst

Viele Frauen glauben: „Das ist halt der Hormonbauch. In den Wechseljahren nimmt man eben dort zu.“

Stimmt – aber nur zur Hälfte!

- ✓ Der Menobauch ist kein Schicksal.
- ✓ Er ist ein Signal deines Körpers, dass Stoffwechsel & Hormone aus dem Gleichgewicht geraten sind.
- ✓ Mit kleinen Änderungen kannst du deinen Bauch sichtbar flacher machen – ganz ohne Diät, Hungern oder stundenlanges Training.

In diesem kleinen Ratgeber zeige ich dir 3 unterschätzte Ursachen für Bauchfett in den Wechseljahren – und wie du sie mit einfachen Strategien loswirst.

1. Der Glukose-Trick

Stabile Blutzuckerwerte = flacher Bauch + stabile Hormone

Wenn wir Kohlenhydrate „pur“ essen (z. B. Brot, Pasta, Süßes), steigt unser Blutzucker sprunghaft an.

- ➔ Insulin schießt in die Höhe**
 - ➔ Fett wird eingelagert – vor allem am Bauch**
 - ➔ Heißhunger, Energietiefs, Stimmungsschwankungen**
- Je häufiger das passiert, desto hartnäckiger wird der Menobauch.**

Die Lösung:

Nicht weniger essen – sondern in der richtigen REIHENFOLGE!

- ☞ Immer zuerst:**
- ✓ Ballaststoffe (Gemüse, Salat)**
- ✓ oder Protein/Fett (Ei, Fisch, Nüsse)**
- ☞ Dann erst Kohlenhydrate!**

Ergebnis:

- ✓ Keine Blutzuckerachterbahn**
- ✓ Weniger Insulin = weniger Bauchfett**
- ✓ Straffere Haut**
- ✓ Mehr Energie**
- ✓ Ruhigere Hormone**

Dieser „Glukose-Trick“ ist wie ein natürlicher Hormon-Booster!

2. Trennkost

Entlastet Verdauung & reduziert stille Entzündungen

In jungen Jahren kann unser Verdauungssystem fast alles kombinieren.

Mit 40+ wird es sensibler – besonders bei Mischungen aus Eiweiß + Kohlenhydraten in einer Mahlzeit.

Beispiele:

✗ Pizza (Kohlenhydrate + Käse)

✗ Lasagne

✗ Brot mit Käse/Aufschnitt

➔ Blähbauch

➔ Völlegefühl

➔ Trägheit

➔ Entzündungen im Darm

➔ Fettablagerung am Bauch (Schutzreaktion des Körpers!)

Die Lösung:

Nicht verzichten – nur besser kombinieren!

🍗 Option 1: Eiweiß + Gemüse

(z. B. Fisch mit Brokkoli)

🍚 Option 2: Kohlenhydrate + Gemüse

(z. B. Reis mit Gemüsepfanne)

✅ Verdauung wird entlastet, weniger Blähungen, Entzündungen, sichtbar flacherer Bauch

3. Milchfrei

der unterschätzte Gamechanger ab 40+

Viele Frauen vertragen Milchprodukte plötzlich nicht mehr gut, auch wenn Allergie Tests „unauffällig“ sind

Warum?

Milch kann wirken wie ein Hormon-Trigger und Entzündungsbeschleuniger.

- ➔ Wassereinlagerungen
- ➔ Aufgeblähter Bauch
- ➔ Hormonstörungen (IGF-1, östrogenähnliche Wirkung)
- ➔ Fettansammlung am Bauch – trotz Kaloriendefizit!

Die Lösung:

Teste 14 Tage ohne Milchprodukte und beobachte:

- ✓ Flacherer Bauch
- ✓ Weniger Wassereinlagerungen
- ✓ Ruhigere Haut
- ✓ Besserer Schlaf
- ✓ Weniger Hitzewallungen

Alternativen:

- Mandel-, Hafer-, Kokosdrink
- Kokosjoghurt
- Cashew-Cream
- Hefeflocken (für „Käse“-Geschmack)

✨ Viele Frauen sagen:

„Milch weglassen war mein größter Aha-Moment!“

Fazit:

Nicht weniger essen – sondern RICHTIG kombinieren!

Mit diesen 3 Strategien...

- ✓ Glukose-Trick**
- ✓ Trennkost**
- ✓ Milchfrei**

...aktivierst du deinen Stoffwechsel, beruhigst deine Hormone und lässt Bauchfett natürlich schmelzen auch in den Wechseljahren!

- ✨ Flacher Bauch**
- ✨ Mehr Energie**
- ✨ Straffere Haut**
- ✨ Hormonbalance ohne Diät**

Du bist nicht „schuld“ – dein Körper braucht nur die richtige Unterstützung.

**Wenn du das Gefühl hast,
„Ich mache schon so viel und trotzdem bleibt der
Bauch...“**

- ➔ Du bist nicht allein.**
- ➔ Dein Körper arbeitet FÜR dich, nicht gegen dich.**
- ➔ Du musst ihm nur die richtigen Signale geben.**

Genau dabei helfe ich dir!
Mein **3-Säulen-Konzept**
für ganzheitliche Verjüngung
Face Yoga • Fitness • Ernährung

Speziell für Frauen 40+
Einfach. Natürlich. Effektiv.