

Tine Möller

Schlank und fit DURCH DIE WECHSELJAHRE

Das Trainingsprogramm gegen Hormonchaos,
Muskelabbau, Hitzewallungen und Gewichtszunahme

riva

© 2021 des Titels »Schlank und fit durch die Wechseljahre von Tine Möller (ISBN 978-3-7423-1826-8) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

VORWORT

Liebe Leserin,

ob du nun am Anfang der Wechseljahre stehst oder schon mittendrin: Du hast dich entschieden, diese aufregende Zeit bewusst zu gestalten und mit Sport und Bewegung positiv zu beeinflussen. Das ist eine großartige Entscheidung, die dir helfen wird, kraftvoll durch diesen Prozess zu gehen.

Es ist wichtig, dass wir Frauen verstehen, wie unser Körper in den Wechseljahren tickt – denn nur dann können wir selbstbestimmt Entscheidungen treffen und gelassener mit dem einen oder anderen Symptom umgehen. Dieses Buch wird dich auf deinem Weg begleiten. Es gibt dir zahlreiche Anregungen und zeigt dir, wie du mit einem bedürfnisorientierten Training mehr Bewegung in dein Leben bringst und dein Wohlbefinden steigerst. Dabei berücksichtigt es alle Veränderungen, die dein Körper während des Wechsels durchläuft, damit du langfristig Spaß an der Bewegung hast. Irgendwann wirst du das fantastische Gefühl von Stärke, Freiheit und Wohlergehen nach einer Trainingseinheit nicht mehr missen wollen. Damit legst du das Fundament für deine Gesundheit und Zufriedenheit in deinem nächsten Lebensabschnitt.



Wenn wir über die Wechseljahre sprechen, dann sprechen wir, wie der Name schon sagt, von einem Zeitraum, der sich über mehrere Jahre zieht. Daher fragst du dich vielleicht, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist, um dich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Eine ganz ähnliche Frage habe ich mir bei den Vorbereitungen zu diesem Buch auch gestellt: Welche Frau wird am meisten von seinem Inhalt profitieren – die 42-Jährige,

die bisher nur wenig sportlich aktiv war? Die 52-Jährige, die bereits seit 30 Jahren Mitglied im Fitnessstudio ist? Oder die 55-Jährige, die erst in der Postmenopause entscheidet, sich mehr zu bewegen?

Die Antwort ist einfach: Jede dieser drei Frauen kommt auf ihre Kosten. Das Buch hilft dir beim Einstieg, es bietet dir die zum Durchhalten notwendige Abwechslung und gibt dir immer wieder neue Inspiration. Wenn du also zu denjenigen gehörst, für die Bewegung schon lange einen festen Platz im Leben hat: umso besser. Vielleicht merkst du aber, dass nicht mehr jede Sportart so gut geeignet ist wie noch vor fünf Jahren – etwa, weil die Gelenke schmerzen oder weil dein Körper länger braucht, um zu regenerieren. Dann findest du in diesem Buch Alternativen und Ergänzungen zu deinem bisherigen Training. Oder gehörst du zu denen, die von heute auf morgen plötzlich drei Kilo zugenommen haben, obwohl du dich nicht weniger bewegst als zuvor? In diesem Buch erfährst du, woran das liegt und wie du mit überschaubarem Aufwand dagegen angehen, es gleichzeitig aber auch akzeptieren kannst. Oder hast du dich selbst bisher eher der Kategorie Sportmuffel zugeordnet? Dann wird dir dieses Buch dabei helfen, den Wert der Bewegung für dich zu entdecken und Freude daran zu finden.

Angesichts der Tatsache, dass du dir dieses Buch gekauft hast, vermute ich, dass du bereits die eine oder andere Veränderungen an dir selbst beobachtet hast. Sicher fragst du dich wie viele andere vor dir: Warum fühlt es sich an, wie es sich anfühlt? Warum schnellen die Kilos in die Höhe, ohne dass ich mehr esse oder mich weniger bewege als zuvor? Im ersten Kapitel gehe ich daher auf die häufigsten Veränderungen in den Wechseljahren ein. Ich erkläre dir, welche Phasen wir durchlaufen, mit welchen möglichen Symptomen sie einhergehen und welche Veränderungen zu welchen Folgeerkrankungen führen können – und natürlich, wie sich Bewegung in dieser Zeit positiv auf deine Gesundheit auswirkt und dir dabei hilft, dich in deinem Körper wohler zu fühlen.

In Kapitel 2 erfährst du alles, was du für ein erfolgreiches Training in den Wechseljahren wissen musst, von den Trainingsprinzipien für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit über die Sicherheit bis zur hohen Kunst der Selbstmotivation. In Kapitel 3 und 4 widmen wir uns dann den konkreten Übungsabläufen und ich stelle dir Programme für verschiedenste Trainingsziele vor. Hier findest du für jedes deiner

Anliegen die richtige Trainingseinheit, ob es dir nun um die Verbesserung der Schlafqualität geht, du dein Hormonchaos positiv beeinflussen oder deine Fettverbrennung ankurbeln möchtest.

Ich selbst möchte mich an dieser Stelle von Herzen bei dir bedanken: Mit dem Kauf dieses Buches setzt du enormes Vertrauen in mich. Du legst deine Gesundheit ein Stück weit in meine Hände, du baust darauf, dass ich in der Lage bin, dich kompetent zu beraten und zu unterstützen. Und das bin ich in der Tat. Aber eine Sache ist mir sehr wichtig: Du bist diejenige, die das alles umsetzen muss. Du musst dir feste Trainingszeiten reservieren, du musst deine Gewohnheiten ändern, du musst dich regelmäßig bewegen. Diese Arbeit kann dir niemand abnehmen. Das kann anfangs, je nachdem, wie viel und wie gern du dich bisher bewegt hast, eine große Herausforderung sein. Ich bin sicher, du wirst sie meistern, und mein Buch wird es dir wesentlich erleichtern, dir neue Bewegungsgewohnheiten anzueignen.

Damit du mich etwas besser kennenlernst, möchte ich dir gerne noch ein wenig über meine Person und meine eigenen Erfahrungen mit dem Thema Wechseljahre erzählen: Bewegung und Sport sind für mich seit jeher essenziell. In meiner Jugend war ich Leistungsschwimmerin und seit 1991 arbeite ich im Fitnessbereich. Im Gruppen- und Einzeltraining übertrage ich meine Leidenschaft für Bewegung, meine Energie und Lebensfreude immer wieder auf meine Kundinnen. 2014 habe ich mich als Regionalpartnerin von LAUFMAMALAUf, einem der größten Outdoorfitnessanbieter für Mütter, darauf spezialisiert, Frauen nach Schwangerschaft und Geburt dabei zu unterstützen, sich in ihrem Körper wieder wohlfühlen und zu ihrer gewohnten Fitness zurückzugelangen.

Als ich merkte, dass ich mich in den Wechseljahren befand, war ich 47. Meine Bedürfnisse änderten sich, ich begann, körperlich und emotional anders zu ticken – genau wie meine Kundinnen. Ich spürte deutlich, wie sehr sich diese beiden Phasen im Leben einer Frau ähneln. Beide bringen ähnliche körperliche und emotionale Herausforderungen mit sich, beide Phasen bedeuten Hormonchaos pur. Ich brauchte lange, um diese Tatsache zu akzeptieren. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich angenommen, die Wechseljahre würden spurlos an mir vorbeiziehen. Schließlich fühlte ich mich jung, frisch und energiegeladent! Wechseljahre waren in meinem Kopf ein Synonym

für »alt werden«, »körperlich ausgedient haben«, »nicht mehr gebraucht werden«. Ich stand vor dem Spiegel und entdeckte die kleinen Speckröllchen an meiner Hüfte. Ich fühlte mich pummelig, weniger muskulös, faltiger. Hatte ich zugenommen? Die Waage hatte ich vor Jahren aus meinem Haushalt verbannt, aber es war offensichtlich. Ich konnte es kaum fassen – ich hatte meine Lebensgewohnheiten nicht verändert, bewegte mich deutlich mehr als der Durchschnitt der Frauen und ging davon aus, mich gesund ernährt zu haben. Was war geschehen?

Ich machte mich also auf die Reise zu mir selbst und begann, mich intensiv mit dieser Lebensphase auseinanderzusetzen. Verwundert stellte ich fest, wie stiefmütterlich das Thema behandelt wurde, wie wenig darüber geschrieben, geschweige denn gesprochen wurde. Und bei aller anfänglichen Gegenwehr empfand ich doch gleichzeitig, welches Potenzial in dieser Phase steckt! Sie bringt nicht nur Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen mit sich, sondern auch einen Neuanfang, Neugierde und neu errungene Freiheiten. Nicht zuletzt spürte ich mehr denn je, wie positiv sich regelmäßige Bewegung auf die Veränderungen in meinem Körper auswirkte, und dass sie mich besser durch das nächste Stimmungstief und die zeitweilig täglichen Hitzewallungen brachte.

In den letzten sechs Jahren durfte ich viel lernen und neue Erfahrungen sammeln. Mein persönlicher Gamechanger war das intermittierende Fasten. Ich hatte schon länger auf eine gesunde Ernährung geachtet, aber diese sechs Wochen intensiver Fokussierung auf meine Ernährungsgewohnheiten brachten mich einen großen Schritt nach vorn. Ich ernährte mich noch bewusster, lebte weniger im Überfluss. Mein vorrangiges Ziel war nicht der Gewichtsverlust, mir ging es vor allem darum, meinen Verdauungstrakt gründlich »auszumisten« und zu regenerieren. Diese Art des Fastens war ein Kompromiss, den ich gut in meinen Alltag einbauen konnte. Ich verlor drei Kilo; viel wichtiger jedoch war, dass ich meine Gewohnheiten nachhaltig verändert und die bewusste Ernährungsweise mit beispielsweise längeren Esspausen oder anderen Nährstoffquellen beibehalten habe. Dadurch fühle ich mich um Längen besser, energiegeladener und gesünder.

Bis heute durfte ich eine ganze Reihe von Vorurteilen ablegen und mittlerweile gehe ich mit Freude und Humor durch den Wechsel. Das heißt nicht, dass ich nicht gele-

gentlich nachts erschrocken und schweißgebadet aufwache, ab vier Uhr wach liege und ängstlich darüber nachdenke, »was wäre, wenn ...«. Wie jede Frau in dieser Phase mache auch ich mir Sorgen um meine Liebsten und spüre die Endlichkeit, die mich in manchen Momenten zu erschlagen droht – etwa, wenn die eigenen Eltern krank werden und sterben oder die Kinder das Nest verlassen. Während ich diese Sätze schreibe, rollen Tränen über mein Gesicht – und genau solche emotionalen Achterbahnfahrten sind es, die Traurigkeit und Glück in dieser Lebensphase so dicht beieinanderliegen lassen.

Auf der anderen Seite bin ich glücklich darüber, morgens nicht mehr für die Pausenbrote verantwortlich zu sein – das Heranwachsen der Kinder bedeutet gleichzeitig auch mehr Freiheit, Zeit und Möglichkeiten für mich. Ich spüre meine eigenen Bedürfnisse wieder – noch besser: Ich bekomme eine Vorstellung davon, sie verwirklichen zu können. In den Startlöchern zu diesem neuen Abschnitt zu stehen, hat mich genauso überwältigt wie der Abschied vom Alten. »Abschied heißt, was Neues kommt, Abschied heißt Hallo«, heißt es in meinem Lieblingskindermusical *Der kleine Tag* von Rolf Zuckowski. Er könnte die Situation nicht besser beschreiben.

In meiner Rolle als Trainerin interessierte mich der körperliche Verfall plötzlich so sehr, dass ich mich zur Fachtrainerin für Senioren ausbilden ließ. Ich wollte mehr darüber wissen, was danach kommt und was ich noch besser machen könnte. Niemand kann die natürlichen Alterungsprozesse aufhalten, aber wir können sie verlangsamen, daran gibt es keinen Zweifel. Wenn alles gut läuft, haben wir es zu einem großen Teil selbst in der Hand, wie lange wir uns problemlos bücken oder mit den Enkelkindern um die Wette rennen können. Nutzen wir jetzt die Gelegenheit, an einigen Stellschrauben zu drehen, um eine gute Basis für die nächsten 20, 30 Jahre zu schaffen!

Ich möchte dich dazu einladen, deine Aufmerksamkeit auf drei wichtige Eckpfeiler deiner Gesundheit zu richten: Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit. In diesem Buch geht es in erster Linie um Bewegung, aber auch die anderen beiden Bereiche werden angerissen. Für den Fall, dass du tiefer in diese Themen einsteigen möchtest, findest du am Ende des Buches einige Empfehlungen [siehe Seite 220].

Meine Affinität zum Schreiben verdanke ich übrigens auch einer dieser Phasen im Leben, in denen wir das Gefühl haben, etwas komplett Neues zu brauchen. Kennst du das? Ich habe damals aus Abenteuerlust und aus dem Wunsch heraus, meine Komfortzone zu verlassen, ein Fernstudium zur Drehbuchautorin absolviert, um herauszufinden, was sonst noch in mir steckt. Die Freude am Schreiben und das Thema Wechseljahre brachten mich für ein Jahr ins Redaktionsteam eines Onlinemagazins für Frauen ab 40. Dort lernte ich eine tolle Community großartiger Frauen kennen und konnte mein großes Bedürfnis nach Austausch stillen – auch, aber nicht nur über Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Scheidentrockenheit. Ich bin extrem dankbar für diese Chance, denn sie hat mir klargemacht, dass selbst bei Fachleuten noch sehr viel Unwissenheit über die Wechseljahre herrscht und dass wir Frauen das Thema endlich aus der Tabuzone holen sollten. In anderen Kulturen werden Frauen im Wechsel geehrt, sie gelten als weise und erhalten eine besondere Stellung in der Gesellschaft. In Deutschland hingegen wird oft immer noch hinter vorgehaltener Hand über die Wechseljahre gesprochen. Zeit für Veränderung!

Aber jetzt: Zurück zu dir. Dein Körper dürstet nach Bewegung, er ist dafür gemacht! Gib ihm, was er braucht. Spüre deine Lebenskraft, feiere den Wechsel und mache diese Zeit zu etwas ganz Besonderem für dich. Ich freue mich sehr darauf, dich ein Stück des Weges begleiten zu dürfen. Machen wir uns also auf die gemeinsame Reise und wecken wir die Energie, die in dir steckt und die gerade jetzt zu einem unglaublichen Feuer werden kann. Du hast es verdient, dich gut zu fühlen! Fangen wir an.

Deine Tine





KAPITEL 1

FRAUEN IM WECHSEL

Beginn und Dauer der Wechseljahre variieren von Frau zu Frau. Jede von uns erlebt diese Zeit anders und auch die Begleiterscheinungen lassen sich nicht verallgemeinern. Das macht es nicht immer einfach, mit den Veränderungen zurechtzukommen. Wir haben jedoch starke Verbündete, die uns den Weg in den nächsten Lebensabschnitt

lei

© 2021 des Titels »Schlank und fit durch die Wechseljahre« von Tine Möller (ISBN 978-3-7423-1826-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

g!

VERÄNDERUNG IN DREI PHASEN

Häufig vergehen Monate oder sogar Jahre, bis wir registrieren, was mit uns los ist. Viele Veränderungen haben wir dann bereits durchlaufen – nicht immer unbemerkt, aber häufig unbewusst. Erst im Rückblick stellen wir dann fest, dass unsere Dünnhäutigkeit oder die unregelmäßig auftretende Regelblutung bereits Anzeichen waren.

PRÄ- UND PERIMENOPAUSE

Die Prämenopause ist die erste Phase der Wechseljahre, die bereits mit Ende 30, Anfang 40 beginnen kann. Es ist die Zeit, in der sich erste Veränderungen im Hormonhaushalt zeigen. Das Zusammenspiel von Hypophyse – also der für unser Hormonsystem so wichtigen Hirnanhangsdrüse – und Eierstöcken funktioniert weniger gut als bisher und der Hormonspiegel sinkt. Das hat Stimmungsschwankungen oder Unregelmäßigkeiten im Zyklus zur Folge. Da die wenigsten Frauen in dem Alter bereits an die Wechseljahre denken, ist es nicht verwunderlich, dass diese ersten hormonellen Veränderungen häufig gar nicht wahrgenommen oder auf andere Ursachen zurückgeführt werden.

Die Prämenopause geht unmittelbar in die Perimenopause über. Als Perimenopause bezeichnet man die Hauptphase der Wechseljahre; sie zieht sich üblicherweise über viele Jahre hin. Die Eierstöcke produzieren in dieser Zeit deutlich weniger Östrogen. Es kann zu Schlafstörungen kommen, die Regelblutung wird unregelmäßiger und schwankt in der Intensität. Die Laune verschlechtert sich und sehr viele Frauen haben in dieser Zeit mit Hitzewallungen zu kämpfen, die sehr unterschiedlich ausgeprägt sein können. Der berühmte Nachtschweiß erschwert das Durchschlafen zusätzlich und es können vermehrt Gelenkprobleme auftreten. Ungefähr ein Jahr nach der letzten Regelblutung endet die Perimenopause – in Deutschland lebende Frauen erleben dies mit durchschnittlich 51 Jahren. Die Eierstöcke haben dann die Produktion von Östrogen komplett eingestellt.

MENOPAUSE

Der Zeitpunkt der letzten Regelblutung wird als Menopause bezeichnet. Erst wenn in den darauffolgenden zwölf Monaten keine weitere Blutung folgt, also kein weiterer Eisprung stattfindet, sprechen wir von der Postmenopause. Innerhalb dieser zwölf Monate kommt es nicht selten erneut zu einer Regelblutung, was zu emotionaler Verwirrung führen kann. Hatte die Betroffene sich bis dahin bereits mit dem Gedanken angefreundet, »durch« zu sein, läuft der Countdown nun von Neuem. Andererseits kann eine erneute Regelblutung auch Freude darüber hervorrufen, doch noch fruchtbar zu sein.

POSTMENOPAUSE

In der Postmenopause, also dann, wenn die letzte Regelblutung mindestens zwölf Monate zurückliegt, kann es vermehrt zu Gelenkproblemen, trockenen Schleimhäuten und Osteopenie (Vorstufe der Osteoporose) oder auch zu Osteoporose kommen. Der Hormonspiegel im Körper hat sich langsam wieder eingependelt und andere Beschwerden lassen nach. Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt, eine Knochendichtemessung beim Radiologen vornehmen zu lassen, um Knochenschwund gegebenenfalls rechtzeitig zu diagnostizieren.

DIE ZWEITE PUBERTÄT – WIE SICH DER WEIBLICHE KÖRPER VERÄNDERT

Das weibliche Sexualhormon Östrogen bietet Frauen von der Pubertät bis zur Lebensmitte einen natürlichen Hormonschutz. In dieser Phase sind wir weniger anfällig für Herzinfarkte oder Schlaganfälle als Männer und auch unsere Gelenke genießen diesen Schutz. Mit Einsetzen der Wechseljahre, also mit dem Beginn des Hormonabfalls, verlieren wir diesen Schutz und werden anfälliger für besagte Krankheiten und Beschwerden. Aber das ist nicht das Einzige, was sich in unserem Körper verändert.

AM ANFANG STEHT DAS (HORMON-)CHAOS

Wenn du dich bereits mit dem Thema Hormone auseinandergesetzt hast, wirst du gemerkt haben, wie umfangreich und vielschichtig es ist. Man muss im Chemieunterricht schon sehr aufmerksam gewesen sein, um angesichts dieser Komplexität den Überblick zu behalten. Es gibt großartige Expertinnen und Experten, die in der Lage sind, die Welt der Hormone charmant und nachvollziehbar zu erklären. Schau gerne in die Empfehlungen am Ende des Buches, wenn du tiefer in das Thema einsteigen möchtest [siehe Seite 220]. Hier stelle ich dir drei wichtige Hormone im Zusammenhang mit den Wechseljahren vor: Östrogen, Progesteron und Testosteron.

ÖSTROGEN

Östrogen ist *das* weibliche Sexualhormon. Du findest es in der Literatur auch unter der Bezeichnung »Estradiol«. Östrogen sorgt für unser »typisch weibliches« Sein. Der Sinn für Schönheit, aber auch die Tendenz, es allen recht machen zu wollen, unterliegen dem Einfluss von Östrogen. Östrogen spielt auf zahlreichen Ebenen unseres Körpers und unserer Psyche eine wichtige Rolle. Überall in deinem Körper gibt es Rezeptoren, an denen das Östrogen andocken kann und über die es Einfluss auf Organe, Knochen und Blutgefäße nimmt. Es baut die Schleimhaut der Gebärmutter auf, damit sich das befruchtete Ei gemütlich einnisten kann, es hält die Gelenke geschmeidig, sorgt für feuchte Schleimhäute, straffe Haut und gesunde Knochen. Ein echter Allrounder! Insofern ist es nicht verwunderlich, dass einiges in unserem System durcheinandergerät, wenn der Östrogenspiegel in den Wechseljahren abfällt. Ein sehr häufiges Symptom des Hormonabfalls sind die bekannten Hitzewallungen, unter denen 75 Prozent aller Frauen in unterschiedlichem Ausmaß leiden.

PROGESTERON

Progesteron sorgt für Entspannung und gute Stimmung – es ist sozusagen unser »Calm down and relax«-Hormon. Es beruhigt die Gebärmutter Schleimhaut und bereitet sie in der zweiten Zyklushälfte auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor. Es entwässert und entspannt die Brüste und stärkt dein Immunsystem. Aber nicht nur das: Es sorgt außerdem für gute Laune, hält die Haut durch Kollagenbildung jung, unterstützt die Schilddrüse und sorgt für einen guten Schlaf. Das be-

deutet auf der anderen Seite natürlich, dass einiges durcheinandergerät, wenn der Progesteronspiegel sinkt und der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht gerät.

TESTOSTERON

Das dritte wichtige Hormon – Testosteron – ist anders, als viele glauben, keine reine Männersache. Auch Frauen haben es, wenn auch in deutlich geringerer Menge. Testosteron wird ebenfalls in den Eierstöcken, aber auch in den Nebennieren produziert. Es baut Muskeln auf, was wiederum den Stoffwechsel und den Grundumsatz erhöht, und wir benötigen es für die Fettverbrennung. Darauf kommen wir später noch. Apropos brennen: Testosteron haben wir es zu verdanken, dass wir für etwas brennen. Es macht uns stark und erhöht die Libido. Um den Eisprung herum ist der Testosteronspiegel am höchsten. Das steigert die sexuelle Lust und führt dazu, dass Frauen sich in dieser Zeit generell attraktiver fühlen. Wenn das kein genialer Schachzug der Natur ist!

HITZEWALLUNGEN

Hitzewallungen werden vermutlich durch eine Störung im wärmeregulierenden System unseres Körpers ausgelöst. Vermutlich? Genau, denn das Phänomen ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt. Man nimmt an, dass besagte Fehlreaktion durch den Östrogenabfall ausgelöst wird. Die Körpertemperatur steigt dabei geringfügig an. Um die Temperatur zu regulieren, weiten sich die Blutgefäße, damit mehr Wärme über die Haut abgegeben werden kann. Die Hitzeschübe dauern durchschnittlich drei Minuten, werden von den Frauen aber sehr unterschiedlich wahrgenommen. Auf den Hitzeschub folgt häufig ein Frösteln, was auf den kühlenden Schweiß auf der Haut zurückgeführt wird.

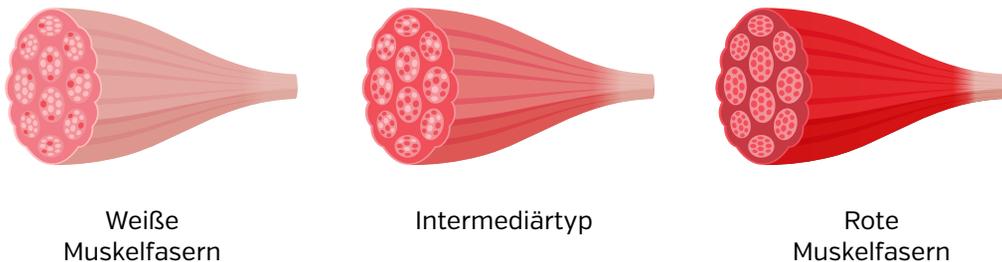
BELASTEN UND BELASTBAR BLEIBEN

Die Muskelmasse beginnt bereits im zarten Alter von 30 Jahren abzunehmen. Ab 50 verlieren wir jährlich mindestens ein Prozent, mit 60 schon drei Prozent oder sogar weit mehr. Es ist also ganz natürlich, dass Muskelmasse mit zunehmendem Alter

schwindet. Plötzlich wird zum Beispiel die Getränkekiste zur Last, obwohl du sie bisher mit Leichtigkeit ins Auto geladen hast. Der Fachausdruck dafür ist Sarkopenie. Da wir Menschen immer älter werden, uns jedoch immer früher immer weniger bewegen, gewinnt Sarkopenie aus Sicht der Medizin zunehmend an Bedeutung. Nun könnte man sagen: »So what?! So ist das eben.« Aber weniger Muskelmasse bedeutet auch weniger Muskelkraft und weniger Muskelkraft wiederum bedeutet den Verlust motorischer Fähigkeiten und eine erhöhte Sturzgefahr. Die bittere Wahrheit ist, dass Sarkopenie nur durch körperliche Belastung aufzuhalten beziehungsweise zu verlangsamen ist. Das heißt: bewegen, bewegen, bewegen!

Ich möchte das Thema nicht unnötig verkomplizieren, aber einen Aspekt möchte ich unbedingt mit dir teilen. Du solltest wissen, dass es unterschiedliche Muskelfasertypen gibt – rote und weiße –, die unterschiedliche Leistungen erbringen. Grundsätzlich schützt eine starke Muskulatur – egal ob rot oder weiß – vor Stürzen, erhöht die Knochenmasse und -festigkeit und ermöglicht es uns, kraftvoll durch den Alltag zu gehen. Wenn der natürliche Abbau der Muskelmasse beginnt, sind zuerst die weißen, sehr schnell arbeitenden Fasern betroffen, die sogenannten Fast-Twitch-Muskelfasern [FT-Fasern]. Das ist ungünstig, weil genau diese Muskelfasern für schnelle Reaktionen zuständig sind und kurzfristig hohe Leistung erbringen können. Wenn du

DIE DREI MUSKELFASERTYPEN



Mit zunehmendem Alter nehmen Kraft und Muskelmasse ab – besonders betroffen sind die schnell arbeitenden FT-Fasern. Der richtige Trainingsfokus hilft, die Belastungs- und Reaktionsfähigkeit zu erhalten.

zum Beispiel stolperst und reflexartig einen Sturz verhindern möchtest, werden die Fast-Twitch-Muskelfasern aktiv. Werden diese abgebaut, hat das zur Folge, dass du nicht mehr so schnell reagieren kannst.

Weniger stark betroffen sind die Slow-Twitch-Muskelfasern [ST-Fasern]. Sie sprechen langsamer auf Reize an, arbeiten aber ausdauernd und haben eine hohe Ermüdungstoleranz. Sie sorgen dafür, dass du zum Beispiel über einen langen Zeitraum gehen, aufrecht sitzen oder stehen kannst.

Für dein Training bedeutet das, dass du den Fokus darauf legen solltest, die weißen Fast-Twitch-Muskelfasern zu trainieren. Das steigert die Schnellkraft und Reaktionsfähigkeit deines Körpers.

GELENKSCHMERZEN UND IHRE URSACHE

Häufig leiden Frauen in den Wechseljahren vermehrt unter Gelenkschmerzen. Ob diese Symptomatik in direktem Zusammenhang mit den hormonellen Veränderungen steht, ist noch nicht abschließend geklärt. Zum einen wird als Ursache diskutiert, dass durch den Östrogenmangel die Fähigkeit des Körpers, Wasser in den Gelenken zu speichern, vermindert ist. Zum anderen vermutet man, dass Östrogen einen abschwellenden Effekt auf die Gelenke hat. Gelenkschmerzen können jedoch auch auf Rheuma, Gicht oder Arthrose zurückgehen. Diese Erkrankungen treten häufig mit fortschreitendem Alter auf – der Zusammenhang mit den Wechseljahren wäre dann also zufällig. In jedem Fall ist es sinnvoll, Gelenkschmerzen von einem Facharzt abklären zu lassen.

Was auch immer hinter den Gelenkschmerzen steckt – Bewegung ist essenziell. Denn Gelenke leben von Bewegung: Durch Bewegung wird Gelenkknorpel aufgebaut und Gelenkflüssigkeit gebildet, über die die Gelenke mit Nährstoffen versorgt werden. Daher ist keine Bewegung bei Gelenkschmerzen keine Option. Stattdessen solltest du auf gelenkschonende Sportarten wie Fahrrad fahren, Yoga oder Walken ausweichen.

KNOCHEN LEBEN!

Knochen sind eine lebendige Substanz und unterliegen einem beständigen Umbauprozess. In den ersten drei bis vier Lebensjahrzenten stehen Knochenaufbau und Knochenabbau in einem gesunden Verhältnis zueinander. Mit sinkendem Östrogenspiegel beginnt sich das zu ändern: Der Knochenabbau überwiegt, das Knochengewebe wird mit der Zeit poröser und Mineralstoffe können aufgrund des Östrogenmangels nicht mehr so gut eingelagert werden.

Die Postmenopause ist die Phase der Wechseljahre, in der es durch das veränderte Knochengewebe vermehrt zu Osteopenie (eine Vorstufe der Osteoporose) oder Osteoporose kommen kann. Viele Betroffene haben aufgrund des erhöhten Risikos für Knochenbrüche Angst vor Stürzen. Diese Angst führt dazu, dass sie sich weniger bewegen, was wiederum den Knochenabbau beschleunigt. Diesen Negativkreislauf gilt es zu durchbrechen, denn Knochen leben von Bewegung. Sie brauchen den Wechsel von Be- und Entlastung, von Zug und Schub, um sich zu erneuern. Je früher du Bewegung und Sport zu einem festen Bestandteil deines Alltags machst, desto besser für deine Knochen!



Östrogen hat eine positive Wirkung auf den Knochenstoffwechsel. In den Wechseljahren wird das zum Problem: Der sinkende Östrogenspiegel lässt die Knochen poröser werden.

ÖSTROGEN VERHINDERT BLUTHOCHDRUCK

Auch in Bezug auf den Blutdruck kann sich der Hormonabfall in den Wechseljahren negativ auswirken. Über viele Jahre hinweg sind wir Frauen durch unseren Hormonhaushalt deutlich besser als unsere männlichen Zeitgenossen vor Herz-Kreislauf-Störungen geschützt – wir verfügen über eine Art natürlichen Hormonschutz. Der Grund hierfür ist vor allem die blutdrucksenkende Wirkung des Östrogens. Mit fallendem Östrogenspiegel schwindet nicht nur dieser Schutz; auch der LDL-Cholesterinwert (das berüchtigte »schlechte« Cholesterin) im Blut steigt und die Gefahr von Gefäßverengungen nimmt zu. Das Tückische daran ist, dass diese Veränderungen meist unbemerkt vor sich gehen. Damit es nicht zum Bluthochdruck (Hypertonie) kommt, der Folgeerkrankungen wie Organschäden, Herzinfarkt oder Schlaganfall nach sich ziehen kann, ist es empfehlenswert, den Blutdruck von jetzt an regelmäßig, mindestens einmal jährlich, kontrollieren zu lassen.

Ein zentraler Aspekt bei der Vorbeugung von Bluthochdruck ist Bewegung, aber auch die Ernährung hat einen Einfluss. Daher ist jetzt der richtige Zeitpunkt, die eigenen Gewohnheiten in den Blick zu nehmen und die eine oder andere Anpassung vorzunehmen – aber dazu kommen wir gleich.

Wenn mit dem Älterwerden der hormonelle Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachlässt, gilt es, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren und mit moderatem Ausdauertraining dagegenzuhalten.



TROCKENE SCHLEIMHÄUTE, BLASENSCHWÄCHE UND DIE LUST AUF SEX

Im Zuge der Wechseljahre werden die Schleimhäute generell trockener; das betrifft auch die Scheidenschleimhaut. Der Östrogenmangel hat eine schlechtere Durchblutung der Schleimhäute und Muskeln zur Folge. Das wirkt sich auf den gesamten Urogenitalbereich, also Schamlippen, Klitoris und Scheidenschleimhaut, aber auch auf Harnleiter und Blase aus. Letzteres wiederum führt – in Verbindung mit einer zunehmend schwächer werdenden Beckenbodenmuskulatur – häufig zu Blasenschwäche. Das Becken inklusive Beckenboden wird durch die hormonelle Umstellung auf eine harte Probe gestellt, umso mehr, wenn Schwangerschaften und Geburten den Beckenboden bereits vorher belastet haben. Da Harninkontinenz ein gesellschaftliches Tabu ist und definitiv dem Thema Alter zugeordnet wird, scheuen sich viele Frauen davor, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Scham, darüber zu reden, dass man beim Husten oder Lachen Urin verliert, ist hoch und die psychosozialen Auswirkungen sind nicht zu unterschätzen.

Das Gewebe wird dünner und damit anfälliger für Verletzungen. Auch die Schleimproduktion geht zurück. Das kann dazu führen, dass Geschlechtsverkehr schmerzhaft ist und die Lust am Sex schwindet. Zudem verschiebt sich der pH-Wert in der Scheide vom sauren in den neutralen Bereich [pH 5,0 bis 7,0]. Das begünstigt das Wachstum krank machender Keime; die Folge sind vermehrte Infektionen, Juckreiz oder auch Schmerzen im Intimbereich.

Scheue dich nicht, diese Themen gegenüber deinem Gynäkologen anzusprechen. Die Veränderungen lassen sich frühzeitig erkennen und einfach behandeln. Bei der Rückbildung des Scheidengewebes (fachsprachlich nennt man das »vaginale Atrophie«) kann zum Beispiel eine punktuelle Hormonbehandlung helfen. Bei Problemen des Beckenbodens können Beckenbodentherapeuten mit entsprechenden Untersuchungsmethoden sehr genau hinschauen und Lösungsansätze bieten. Du findest bestimmt auch einen in deiner Nähe.

DER STOFFWECHSEL TRITT AUF DIE BREMSE

Unser Körper benötigt Energie, um alle lebensnotwendigen Prozesse aufrechtzuerhalten. Diese Energie zieht er aus der Nahrung. Hauptenergieträger sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße – ab Seite 30 erfährst du mehr dazu. Im Körper wird die Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und die Nährstoffe werden über die Blutbahnen zu den Zellen transportiert. In den Zellen werden die Bestandteile weiterverarbeitet, um die Zellwände, Muskel- und Nervenfasern und Knochen zu versorgen und aufzubauen. Es wird Energie freigesetzt, mit der der Körper seine Funktionen ausüben kann, und wir nehmen je nach Energiebilanz zu oder ab. Die Abfallstoffe werden wieder über die Blutbahn abtransportiert und ausgeschieden. Diesen komplexen Vorgang nennen wir Stoffwechsel.

Wenn wir älter werden, verlangsamt sich dieser Prozess. Das liegt vor allem daran, dass wir muskulär abbauen, was unseren Grundumsatz verringert. Dazu kommt, dass unser Stoffwechsel während des Zyklus aktiver ist und wir vor der Menopause für das Heranwachsen der Eizelle Energie benötigen. Fällt der Eisprung schließlich weg, verbrauchen wir weniger Kalorien. Das alles führt neben dem Hormonchaos mit großer Wahrscheinlichkeit dazu, dass wir zunehmen.

KÖRPERLICHES UND SEELISCHES GLEICHGEWICHT

Allgemein solltest du den Fokus jetzt vermehrt auf dein Gleichgewicht legen – körperlich wie seelisch. Vielleicht stellst du fest, dass dein körperliches Gleichgewicht schlechter geworden ist, dass du beispielsweise nicht mehr so gut auf einem Bein stehen kannst oder bei Spaziergängen durch unebenes Gelände wackeliger gehst. Lege daher bei deinen Trainingseinheiten wie im Alltag den Fokus immer wieder auf die Balance, denn ein geschultes Gleichgewicht bedeutet immer geringere Sturzgefahr und dadurch ein geringeres Verletzungsrisiko.

Aber auch das seelische Gleichgewicht wird stark strapaziert: Die vielen körperlichen Veränderungen während der Wechseljahre sorgen nicht selten für Unbehagen, Angst oder Unsicherheit. Hinzu kommen die emotionalen Aspekte, wenn du zum

WOHER KOMMEN DIE ZUSÄTZLICHEN KILOS?

Dass wir in den Wechseljahren an Gewicht zulegen, hat vielfältige Gründe: Durch die veränderte Körperzusammensetzung, hinter der eine Reihe sehr komplexer hormoneller Veränderungen steht, verringert sich unser Grundumsatz. Plus: Wir verbrauchen weniger Energie, sobald unser Zyklus ausbleibt. Auch wird die körperliche Anstrengungsbereitschaft mit dem Älterwerden meist nicht größer, während unser Appetit in der Lebensmitte gleich bleibt.

Das Ganze lässt sich auf eine einfache Formel bringen: Gewichtszunahme in den Wechseljahren findet nicht statt, **OBWOHL** wir unsere Gewohnheiten nicht verändern, sondern **WEIL** wir sie nicht verändern!

Wenn du dich also auch schon gewundert hast, woher über Nacht die zusätzlichen Pfunde auf deiner Waage kommen, dann ist genau jetzt der Zeitpunkt, deine Gewohnheiten den neuen Gegebenheiten anzupassen – idealerweise in allen drei Bereichen, die dir in dieser Phase weiterhelfen: Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit.

Beispiel von den Kindern nicht mehr in dem Maße gebraucht wirst wie früher, dich um die kranken Eltern kümmern musst, dich im Job fragst, ob es nicht vielleicht noch etwas anderes gibt, oder wenn du dich plötzlich weniger attraktiv findest und einfach nicht weißt: Bin ich nun Fisch oder Fleisch?

Alle diese Aspekte haben eines gemeinsam: Sie sorgen für [Dauer-]Stress. Damit wird ein Negativkreislauf losgetreten. Stress versetzt deinen Körper in Alarmbereitschaft, weil er glaubt, du seist in Gefahr. Er schüttet verschiedene Hormone aus, um dich für den Notfall – das heißt: für Kampf und Flucht – zu wappnen. Kurze Zeit später fordert er dich auf, die durch die Anstrengung [Kampf oder Flucht ...] geleerten Energiespeicher wieder aufzufüllen. Verantwortlich dafür ist das Stresshormon Cortisol. Der Körper weiß schlicht nicht, dass Stress heute, im 21. Jahrhundert, selten Gefahr bedeutet. Du hingegen wunderst dich über den plötzlichen Heißhunger in stressigen Situationen und gibst im ungünstigsten Fall nach und greifst nach Schokolade,

Chips und Co. Stress ist also kontraproduktiv, wenn es darum geht, die zusätzlichen Pfunde wieder zu reduzieren.

Besser ist, sich einzugestehen, dass man sich gelegentlich überfordert fühlt. Akzeptiere die Veränderungen und Sorge für dich! Du hast es verdient, dich wohlfühlen – in deinem Körper, aber auch emotional. Regelmäßige Bewegung, bewusste Ernährung und Erholungsphasen zur Regeneration bringen dich immer wieder zurück in dein körperliches und seelisches Gleichgewicht und helfen dir, die Akzeptanz für deine Lebenssituation zu erhöhen. Die seelische Balance benötigt in dieser Umbruchphase genauso viel Pflege wie die körperliche. Auszeiten, Meditationseinheiten oder ein Nickerchen zwischendurch haben jetzt absolut ihre Berechtigung. Finde Zeiten, in denen du dich intensiv nur mit dir beschäftigst. Auch in den Trainingseinheiten in diesem Buch findest du eine Reihe von Anregungen, die dir eine bewegte, stärkende und zugleich entspannende Me Time ermöglichen.

Sei nicht zu streng mit dir, sondern schenk dir die Aufmerksamkeit, die du jetzt brauchst.

BALANCE IM ALLTAG

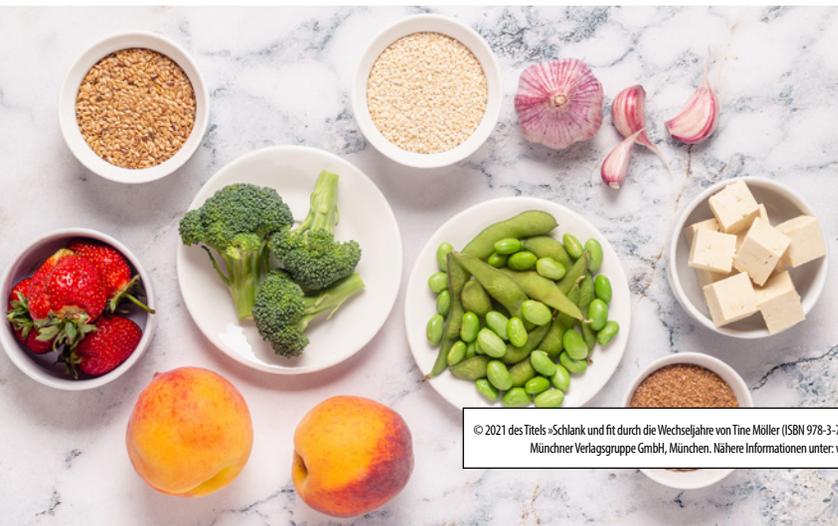
Das innere und das äußere Gleichgewicht hängen eng zusammen. Finde im Alltag Möglichkeiten, deine Balance zu schulen, indem du beispielsweise einbeinig Zähne putzt oder beim Kartoffelschälen abwechselnd auf dem einen, dann auf dem anderen Bein stehst. Oder hole mal mit deiner »schwachen« Seite die Vase vom Schrank.

ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN

In den Wechseljahren verändern sich auch in Bezug auf die Ernährung die Vorzeichen: Wir verbrauchen weniger und müssen daher auch weniger zu uns nehmen. Was wir essen, sollte jedoch so nährstoffreich und natürlich wie möglich sein. Jetzt gilt es, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen und alles über Bord zu werfen, was nicht mehr zu deinem Hormonsystem und deiner Lebenssituation passt.

Auf dem Gebiet der Ernährung herrscht trotz der enormen medialen Präsenz des Themas immer noch viel Verwirrung und Unsicherheit. Unzählige Diättrends und seitenweise Dos und Don'ts lösen bei vielen Frauen nur eines aus: Das Vertrauen in den eigenen Körper und in den gesunden Menschenverstand schwindet. Sie versuchen im Wirrwarr der Diäten das Richtige zu finden, probieren alles Mögliche aus, sehen keinen Erfolg und am Ende ist der Frust groß. Dabei gibt es eine ganz einfache Faustregel: Nehmen wir mehr Kalorien zu uns, als wir verbrauchen, werden wir langfristig zunehmen. Nehmen wir hingegen weniger zu uns, hilft uns das beim Abnehmen. Du erinnerst dich: Gewichtszunahme in den Wechseljahren findet nicht statt, obwohl wir unsere Gewohnheiten nicht verändern, sondern weil wir sie nicht verändern ...

Ich werde dich auf den nächsten Seiten nicht mit Grammangaben, chemischen Formeln oder wissenschaftlichen Abhandlungen überrollen. Dazu gibt es massenhaft Literatur, auf die du zurückgreifen kannst, wenn du tiefer in das Thema einsteigen



Ein abwechslungsreicher Speiseplan, der auf qualitativ hochwertige Lebensmittel und eine ausreichende Proteinversorgung setzt, gibt dir die Energie, die du in dieser bewegten Zeit brauchst.

möchtest. Mir geht es vielmehr darum, ein wenig Entspannung in das Thema zu bringen und dich darin zu unterstützen, die kleinen Veränderungen, die die Wechseljahre in Bezug auf das Gewicht mit sich bringen, anzunehmen. Es hat keinen Sinn, gleich in Panik zu verfallen, wenn du drei Kilo zugenommen hast. Du solltest wissen, dass die neuen Fettpölsterchen an Hüfte und Oberschenkel auch ihr Gutes haben: Sie produzieren Östrogen und übernehmen damit – wenn auch in vermindertem Ausmaß – die Funktion der müde gewordenen Eierstöcke. Das sollte allerdings kein Freifahrtschein sein! Vorsicht ist insbesondere geboten bei zu viel Bauchfett: Das birgt die Gefahr von Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Herz-Kreislauf-Störungen. Versuche also, die drei Kilo zu viel als Ansporn zu nutzen, deine Essgewohnheiten zu hinterfragen und gegebenenfalls anzupassen.

Es ist wichtig, zu verstehen, dass die Gewichtszunahme in den Wechseljahren zwar ein natürlicher Prozess ist, wir aber die Möglichkeit haben gegenzusteuern – und dass die Erfolgsaussichten nicht schlecht sind. Je früher du dich mit deiner Ernährung befasst, desto besser, denn natürlich ist es leichter, sich um fünf Kilo mehr zu kümmern als um 20.

GEWOHNHEITEN ANPASSEN

Was dein Körper in den Wechseljahren definitiv nicht braucht, sind Diäten! Hauruckaktionen sind kontraproduktiv. Weder dein Körper noch deine Seele profitieren davon, wenn du ihnen diese zusätzliche Strapaze aufbürdest, zumal sie wenig Erfolg versprechend sind.

Beobachte deine Gewohnheiten und überlege in Ruhe, welche Veränderungen dir jetzt helfen könnten. Eine gute Möglichkeit, sich ohne übermäßigen Aufwand einen Überblick zu verschaffen, ist es, eine Woche lang ein Ernährungsprotokoll zu führen.

ABWECHSLUNG IST ANGESAGT

Bunt und abwechslungsreich – so sollte deine Ernährung jetzt aussehen. Das erreichst du ganz einfach, indem du Lebensmittel in möglichst vielen unterschiedlichsten Farben auf deinen Teller packst: von Rot, Gelb und Grün bis zu Orange und Lila.

Das heißt, dass du auf Obst und Gemüse in den wildesten Kombinationen setzt – und davon kann dein Körper jetzt gar nicht genug bekommen. Auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel solltest du weitestgehend verzichten. Sie enthalten neben anderen ungünstigen Inhaltsstoffen zu viel Zucker, und darauf reagiert der Körper in den Wechseljahren noch sensibler als vorher.

ESSEN OHNE VERZICHT

»Essen ohne Verzicht« scheint dir wahrscheinlich eine etwas gewagte Aussage zu sein. Langjährige Gewohnheiten zu verändern, bedeutet zwangsläufig irgendeine Form von Verzicht. Sei aber nicht zu streng mit dir! Sich zu stark auf den Verzicht zu fokussieren, bedeutet Stress für den Körper und Stress beziehungsweise den damit einhergehenden hohen Cortisolspiegel wollen wir aus den genannten Gründen (siehe Seite 24) vermeiden. Wenn dir also nach Schokolade ist, dann iss Schokolade – aber iss sie bewusst, mit Genuss und nur ein oder zwei Stück, nicht gleich die ganze Tafel. Du könntest außerdem die Menge der Nudeln auf deinem Teller reduzieren und dafür deine Mahlzeit mit einem kleinen Salat ergänzen. Was ich sagen will: Finde für den Anfang einen guten Mittelweg und achte darauf, dass der Wohlfühlfaktor beim Essen nicht zu kurz kommt.

REALISTISCHE ZIELE SETZEN

Ob man mit einem Vorhaben Erfolg hat, hängt ganz wesentlich von der Zieldefinition ab. Sich zu Beginn eines Veränderungsprozesses zu hoch gesteckte Ziele zu setzen, kann dazu führen, dass die Motivation ganz schnell im Keller ist. Setze dir wie bei der Bewegung auch in Bezug auf die Ernährungsumstellung kleine, sinnvolle und vor allem erreichbare Ziele. Ein solches Ziel könnte zum Beispiel sein, vorerst nicht weiter zuzunehmen.

VERÄNDERUNG BRAUCHT ZEIT

Erwarte nicht zu viel. Dein Körper braucht Zeit, um jahrzehntelange Gewohnheiten zu verändern. Fang am besten sofort an, finde ganz in Ruhe deinen Weg und gehe ihn unbeirrt weiter – auch dann, wenn sich nach zwei Wochen noch nicht der gewünschte Erfolg einstellt. Normalerweise etablieren sich Gewohnheitsveränderungen nach vier bis sechs Wochen. Doch auch, wenn deine Ernährungsumstellung zur Routine geworden ist, dauert es, bis positive Veränderungen spürbar sind. Schließ-

lich müssen die Veränderungen, die du dir über Tage und Wochen mühsam im Alltag erarbeitet hast, erst deinen ganzen Körper mit all seinen Prozessen durchlaufen. Der Weg ist lang – halte also durch und gib nicht zu früh auf.

Ein Beispiel: Du hast dich nach sechs Wochen an deine neue Bewegungsroutine gewöhnt und es ist dir außerdem gelungen, weniger Kohlenhydrate zu essen und dafür deinen täglichen Obst- und Gemüsekonsum zu steigern. Auf der Waage spiegelt sich das Ergebnis deiner Bemühungen aber noch nicht im gewünschten Maß wider. Lass dich davon nicht entmutigen. Mache dir klar, dass dein Körper noch dabei ist, die Veränderungen zu verarbeiten. Zudem hast du durch dein regelmäßiges Training sicher mehr Muskelmasse aufgebaut – und Muskeln schlagen auf der Waage mehr zu Buche als Fettgewebe. Was also tun? Überprüfe dein Allgemeinbefinden. Wie fühlst du dich mit den neuen Routinen? Wie geht es dir im Alltag? Was siehst du, wenn du in den Spiegel schaust? Solltest du im Hinblick auf dein Wohlbefinden positive Veränderungen feststellen, warst du definitiv erfolgreich. Mach weiter so! Die Waage spielt an dieser Stelle eine untergeordnete Rolle. Am besten verbannst du sie in die hinterste Ecke deines Kellers.

Solltest du trotzdem Motivationsprobleme haben, helfen dir die drei Ws. Du findest sie ab Seite 50.

WEG MIT DER WAAGE

Wenn du deine Ernährungsgewohnheiten ändern möchtest, kann es sinnvoll sein, die Waage eine Zeit lang aus deinem Blickfeld zu verbannen – auch, wenn es dein erklärtes Ziel ist, ein paar Kilo loszuwerden. Denn es kann sein, dass dich die Waage nur unter Druck setzt. Um positive Veränderungen an dir wahrzunehmen, brauchst du sie nicht. Spüre stattdessen aufmerksam in dich hinein und schaue in den Spiegel. Du kannst sicher sein, dass jeder kleine Fortschritt für dich sichtbar und spürbar ist.