Schlank in den Wechseljahren

by Andreas Kotte

Mehr Bauch seit den Wechseljahren?
So passt du wieder in deine Lieblingsjeans.

5 Schritte, die zu deinem Körper in den Wechseljahren passen

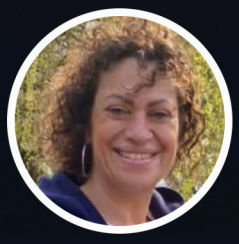




Cerstin, 47
–23 kg



Sabine, 59
–23 kg



Gina, 50
–11 kg



Stephanie, 47
–15 kg

Ergebnisse sind individuell.

Echte Frauen. Echte Ergebnisse. Echter Alltag.

KÖRPER VERWANDLUNG

VORWORT



Cerstin, 47
–23 kg



Sabine, 59
–23 kg



Gina, 50
–11 kg



Stephanie, 47
–15 kg

Cerstin, Sabine, Gina und Stephanie: vier von über 2.000 Frauen aus unserem Coaching.
Ergebnisse sind individuell.

Hunger, Heißhunger, schlechter Schlaf und plötzlich mehr Bauch: Das erleben viele Frauen in den Wechseljahren.

Deine Disziplin ist in Ordnung. Dein Körper stellt sich um, und vieles, was früher geholfen hat, wirkt jetzt anders.

Genau dafür ist dieser Guide da: Du verstehst, was in Deinem Körper los ist, und Du weißt, was Du als Nächstes tun kannst.

Seit 2010 begleite ich Frauen in der Perimenopause und Menopause auf ihrem ganz persönlichen Weg.

Hier findest Du fünf Schritte, die zu den Veränderungen Deines Körpers passen. Sie sind einfach und passen in den Alltag.

Ich möchte ehrlich zu Dir sein: **Mit diesen fünf Schritten legst Du los.** Am schnellsten geht es mit einem Plan, der genau zu Dir passt.

> **Das ist unsere Stärke: Entscheidend sind Coaching, persönliche Beratung und Individualität, also ein Plan, der zu Deinem Körper und Deinem Alltag passt. Genau dafür geben wir alles.**

Fang mit Schritt 1 an. Das reicht. Und wenn Du magst, sprechen wir gern über Deinen Weg, unverbindlich und in Ruhe.

Dein Andreas Kotte



über 2.000 Frauen begleitet • **seit 2010**: 16 Jahre Erfahrung

Trustpilot
Hervorragend 4,9
278 Bewertungen

„Die Körperverwandlung lege ich jeder Frau ans Herz …“
Sabine, Trustpilot, 24.03.2024

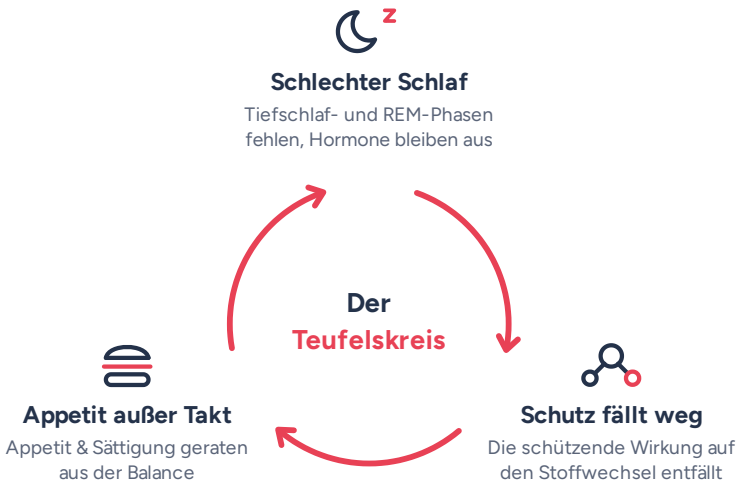
„Ihr seid es wert euch gut in eurem Körper zu fühlen.“
Stephanie, Trustpilot, 19.05.2025

Einen Teil unserer Kundinnen bitten wir nach dem Coaching um eine Bewertung, andere bewerten von sich aus. Trustpilot prüft die Bewertungen mit eigener Software auf Fälschungen.

BEKANNT AUS

Kurze Erklärung der hormonellen Veränderungen

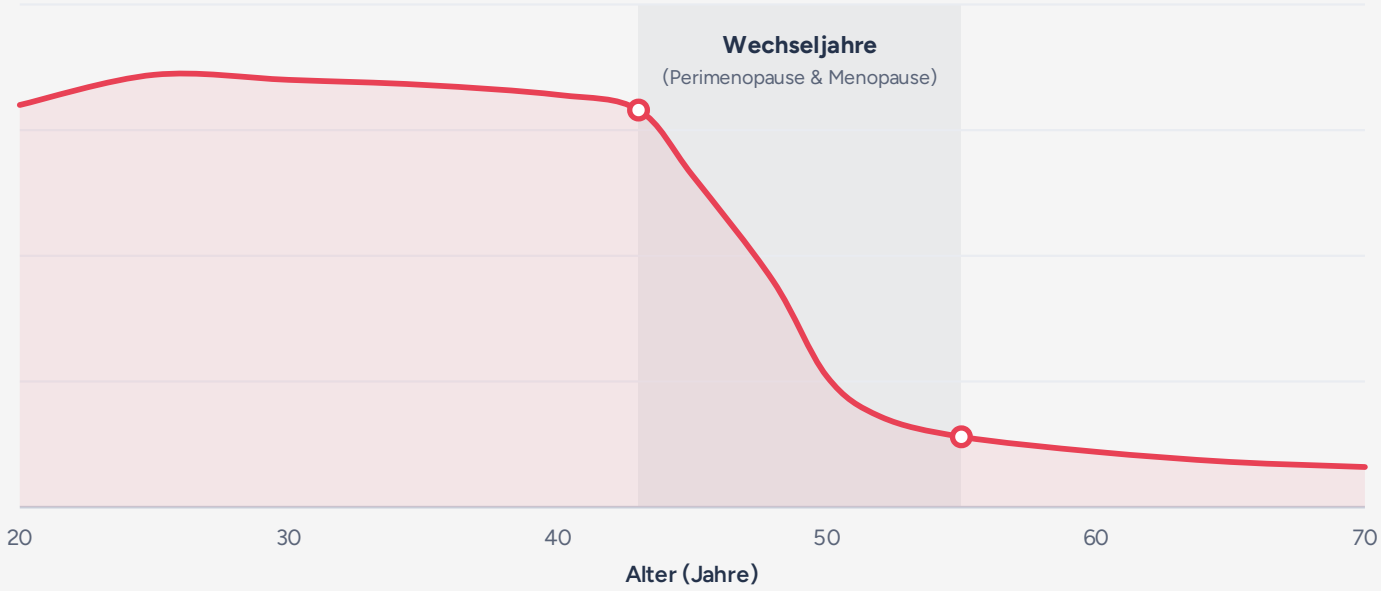
Die Umstellung der Hormone in den Wechseljahren ist ein Prozess, den die Natur ganz natürlich vorgesehen hat. Es ist quasi ein **Sicherheitsmechanismus für Deinen Körper**. Die Fähigkeit, Kinder zu bekommen, wird vom Körper ganz normal selbst reguliert. In unserer Gesellschaft gibt es unterschiedlichste Szenarien. Manche Frauen sind erst sehr spät betroffen, bei manchen Frauen geht es wirklich schon sehr früh los. **Der Prozess beginnt schleichend** und Du merkst es oft gar nicht.



Die beiden dominanten Sexualhormone, **Östrogen (Estradiol) und Progesteron**, fallen ab. In der Perimenopause (der ersten Phase der Umstellung) fällt zunächst das Progesteron. Progesteron hat eine beruhigende Wirkung auf die Gebärmutter, und erste Anzeichen könnten sein, dass Regelschmerzen hinzukommen. Zudem **verändert sich der Schlaf** bei vielen Frauen: Nachtschweiß, kurze Schlafphasen können erste Anzeichen sein, dass der Körper in der Veränderung angekommen ist. Diese Veränderung, die mit dem Rückgang der Hormone zusammenhängt, wirkt sich auf den **Stoffwechsel der Frau maßgeblich** aus.[1]

Östrogenspiegel im Lebensverlauf

Relativer Verlauf: in den Wechseljahren fällt der Spiegel besonders schnell ab

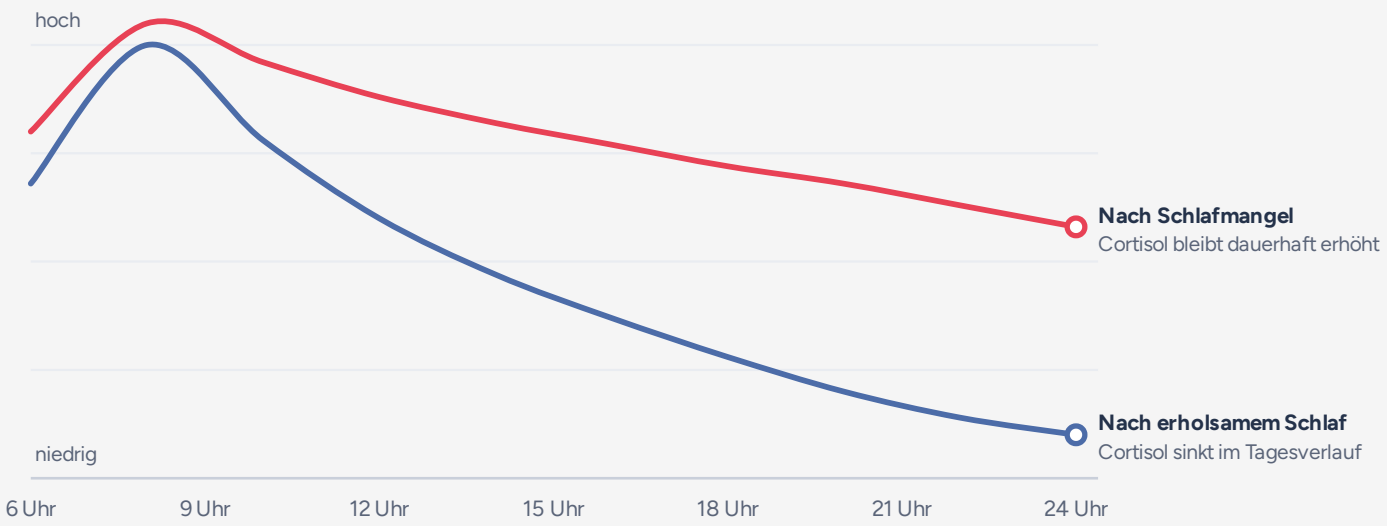


Schlaf ist einer der wichtigsten Mechanismen

... für unseren Körper, um die Hormone ins Gleichgewicht zu bringen. Eine Veränderung hier wirkt sich schnell auf den Zuckerstoffwechsel, auf den Appetit beziehungsweise auf das Gleichgewicht zwischen Appetit und Sättigung aus, und damit beginnt quasi **der Teufelskreis**.[2] Schlechter Schlaf bedeutet nicht nur, dass die Hormone fehlen, die in den Tiefschlaf- und REM-Schlafphasen ausgestoßen werden. Ein Rückgang dieser Hormone bedeutet auch, dass die **schützende Wirkung auf Deinen Stoffwechsel wegfällt**.[3]

Schlaf & Stress: Cortisol im Tagesverlauf

Wie gut Du schläfst, entscheidet über Dein Stresshormon am nächsten Tag





Die nächsten 5 Schritte wurden speziell für Frauen ab 40 entwickelt und berücksichtigen die hormonellen Veränderungen der Perimenopause und Menopause.

Jeder Schritt räumt mit einem typischen Fehler auf und zeigt Dir, was in dieser Lebensphase wirklich funktioniert. Nimm Dir Zeit beim Lesen: Die Reihenfolge ist bewusst gewählt.

1 Schritt 1

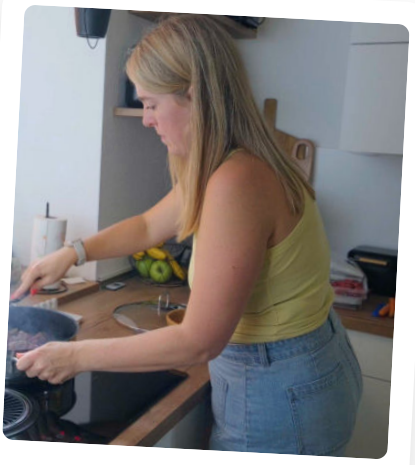
Öfter essen, nicht weniger

Lange Pausen zwischen den Mahlzeiten führen in den Wechseljahren zu Heißhunger, Cortisol-Spitzen und mehr Bauchfett. **3 bis 4 ausgewogene Mahlzeiten täglich** halten den Blutzucker stabil.

- Frühstück nicht auslassen, auch ohne Hunger
- Jede Mahlzeit mit Protein starten (Eier, Quark, Hülsenfrüchte)
- Abendessen 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafen

Fehlerhafte Strategie Nummer eins: Altbewährte Methoden wiederholen

„Ich wende Dinge an, die früher funktioniert haben, merke, dass sie nicht funktionieren, und mache sie trotzdem weiter." **Das ist Wahnsinn.** Wer immer wieder das Gleiche tut und ein anderes Ergebnis erwartet, wird enttäuscht. Genau so geht es vielen Frauen in den Wechseljahren: Sie wiederholen alte Methoden, und der Körper macht nicht mehr mit.



Eine Reduktion von Kohlenhydraten oder deren komplettes Weglassen führt dazu, dass wir den **Körper in einen Stresszustand versetzen**. Nach 16 Jahren habe ich mit den Frauen in meiner Betreuung wirklich sehr viele Ansätze untersucht und analysiert. Wir haben festgestellt, dass eine Reduktion von Kohlenhydraten oder deren komplettes Weglassen eher zu einer Verschiebung der inneren Balance führt. Ich schaffe ein Defizit, ja! Das ist wichtig. Aber was kommt danach? Sobald die Kohlenhydrate wieder eingeführt werden, drehen die Neurotransmitter in unserem Gehirn durch. Wir wollen mehr: quasi all das, was Du weggelassen hast, fordert Dein Körper wieder neu ein.

Die meisten Frauen erfahren nach so einer Phase relativ schnell einen **Rebound- oder Jojo-Effekt**, und genau das ist das, was ich in der Betreuung absolut nicht haben will. Wenn ich keine nachhaltigen Erfolge generiere, würde man das spätestens in den Bewertungen sehen.

Wusstest Du, dass...? Beim Jojo-Effekt nimmst Du meist mehr Fett zu, als Du vorher verloren hast. Denn bei einer Crash-Diät verlierst Du Fett **und** Muskeln, zurück kommt aber fast nur Fett. Mit jedem Diät-Versuch verschlechterst Du so Deine **Körperzusammensetzung** und Dein Stoffwechsel arbeitet **langsamer als vor der Diät**.

In den meisten Fällen schaffen es Frauen auch mit starker Motivation nicht, genügend Eiweiß zuzuführen. Und so läuft der Körper relativ schnell, um Energie heranzuziehen, auf Deine Muskeln los. Das macht der Körper, weil er die Muskulatur als Energiefresser ansieht. Der Körper ist ein effizient funktionierendes System. Kommen nun weniger Kalorien rein, also weniger Energie, als der Körper braucht, fängt er an zu optimieren. Und die erste Sache, die er reguliert, ist der Energiefresser, der nicht benötigt wird. Die Muskeln werden reduziert.

Das kostet Dich Muskulatur.

Hast Du Dich schon mal gefragt, warum Frauen im fortgeschrittenen Alter manchmal durch ihre Haltung einfach nur alt wirken? Genau, die Muskulatur geht nämlich weg. Und gerade die **Stützmuskulatur im Rücken**, die eine attraktive Haltung ausmacht, wird angeknabbert. Alles, was der Körper nicht braucht, wird in einer Reduktionsphase weggebaut.

Zusammengefasst: Egal, welche Strategie Du Dir rausgesucht hast: Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass sie nicht individuell zu Dir passt und am Ende noch zu einer Verschlimmerung Deiner Stoffwechselsituation führt. Die meisten Frauen legen dann dieses Thema nach mehreren Jahren kläglich scheiternder Versuche zur Seite und erklären sich das so: „Es liegt halt einfach am Alter. Man sollte keine so hohen Erwartungen haben."
Selbst mit 71 Jahren hat Marion bei uns 10 Kilo abgenommen.
Ergebnisse sind individuell.

ERFOLGSGESCHICHTE

Mit fast 60 fühlt sich Sabine wieder leicht

23 kg weniger in 6 Monaten, mit Ernährung, Bewegung und Mindset.





Ergebnisse sind individuell.

23 kg	**6** Monate	**59** Jahre
weniger	bis zum Ergebnis	Sabines Alter

Sabine hatte genug davon, dass Essen und alte Gewohnheiten ihr Leben bestimmten. Mit fast 60 wollte sie sich wieder fit fühlen und mit ihren Kindern aktiv Zeit verbringen. Bei uns entschied sie sich, den Anweisungen im Coaching konsequent zu folgen.

Die Kombination aus Ernährung, Bewegung und Mindset war für sie der Wendepunkt.

Die Schritte aus diesem Guide gehören im Coaching dazu. **Entscheidend ist der Plan drumherum, der zum Alltag passt. Das ist Individualität.**

Besonders verändert hat sich ihr Blick aufs „Gönnen“: Früher hieß das für Sabine, ungesund zu essen. Heute gönnt sie sich, was ihr guttut. Sie fühlt sich leicht und vital, und ihre Hosen passen wieder.

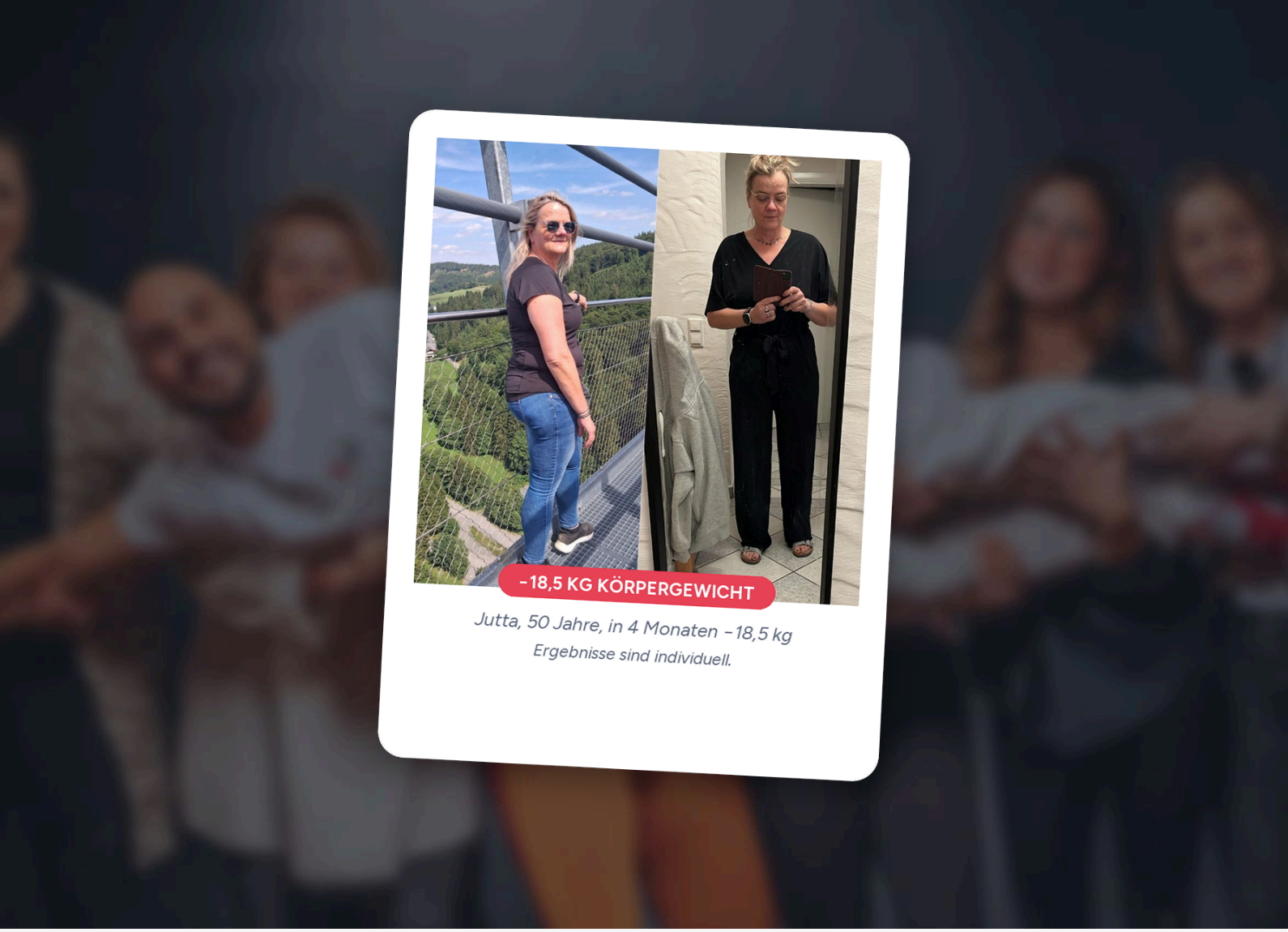
> „... DIE Unterstützung gefunden, die mir wirklich hilft, in meinen Wohlfühlkörper zu kommen.“

> „Satt und lecker mit Abnehmen zu verbinden, war für mich undenkbar ...“

SABINE · TRUSTPILOT · 24.03.2024

Auf der nächsten Seite wartet Schritt 2: täglich bewegen, einfach mehr Schritte im Alltag.

Sabines ganze Geschichte lesen →



Jutta, 50 Jahre, in 4 Monaten -18,5 kg
Ergebnisse sind individuell.

2 Schritt 2

Täglich bewegen: 10.000 Schritte

In den Wechseljahren verbrennt der Körper im Ruhezustand weniger Energie. **Tägliche Bewegung**: kein Sport, einfach mehr Schritte: kurbelt den Stoffwechsel an und reduziert Bauchfett nachhaltig.

Auto weniger benutzen

Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen: Einkaufen, Apotheke, Bäcker.

Früher aussteigen

Bus oder Bahn 1 bis 2 Stationen früher verlassen und den Rest zu Fuß gehen.

Einfacher Trick: Weiter weg parken, Fahrrad zum Einkaufen nehmen, Treppen statt Aufzug: 10.000 Schritte täglich sind leichter als Du denkst.

Bewegungsfehler in den Wechseljahren

Sport ist wirklich wichtig, damit wir auch im hohen Alter noch **fit, agil und vor allem gesund** sind. Nur: Was ist in den Wechseljahren die richtige Art?

Die meisten Frauen greifen auf Bewegung und Training zurück, das sie erfahrungsgemäß als positiv empfunden haben, so wie es sich angefühlt hat. So kann zum Beispiel für jemanden, der früher mal joggen war, Joggen als Ausdauertraining oder im Fitnessstudio Kurse wie Spinning, Body Pump, Zumba, Combat, High Heels oder CrossFit favorisiert werden, um nur einige zu nennen.

Der Pulsbereich explodiert in den meisten dieser Angebote, und man hat danach wirklich ein tolles Gefühl. Man hat sich richtig ausgepowert. **Achtung! Genau das ist es, was in den Wechseljahren wirklich nicht gemacht werden sollte.** Evolutionär gesehen sollte der Pulsbereich bei einer Frau nicht in absoluten Gefahr- oder Stresssituationen so dermaßen explodieren wie zum Beispiel bei einem Spinning- oder Body-Pump-Kurs. Ja, es fühlt sich toll an, ausgepowert und durchgeschwitzt den Kursraum zu verlassen, aber bringt das wirklich was?

In meinen Anfängen vor über 16 Jahren war ich selbst als Crosstrainer tätig. Und erstaunlicherweise konnte ich nicht feststellen, dass Frauen, die über ein Jahr lang regelmäßig diese Kurse besucht haben, sich körperlich positiv verändert haben. Ich würde sogar eher sagen, dass das Gegenteil auf Dauer der Fall ist. Viele der Frauen, die ich in der Praxis beobachtet habe, hatten sogar einen **erhöhten Körperfettanteil,** obwohl sie sich regelmäßig bis an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit trainiert haben.

Klagen nicht heute die meisten Frauen über **Stress und erhöhte Cortisolwerte**? Aber genau das ist es, was ich durch diese Aktivitäten auslöse. Die Frauen, die am meisten klagen, dass sie zu hohe Cortisolwerte haben, sind oft genau die, die alles dafür zu tun scheinen, um aus ihrem stressigen Alltag (Mutter sein, beruflicher Druck) auszubrechen, und die sind genau die, die sich für solche intensiven Aktivitäten anmelden.

Was viele denken, was sie tun müssen

- ✕ Sich richtig auspowern: „viel hilft viel“
- ✕ Spinning, Body Pump & HIIT-Kurse
- ✕ Joggen wie mit 30
- ✕ Möglichst viele Kalorien verbrennen
- ✕ Training bis an die Leistungsgrenze

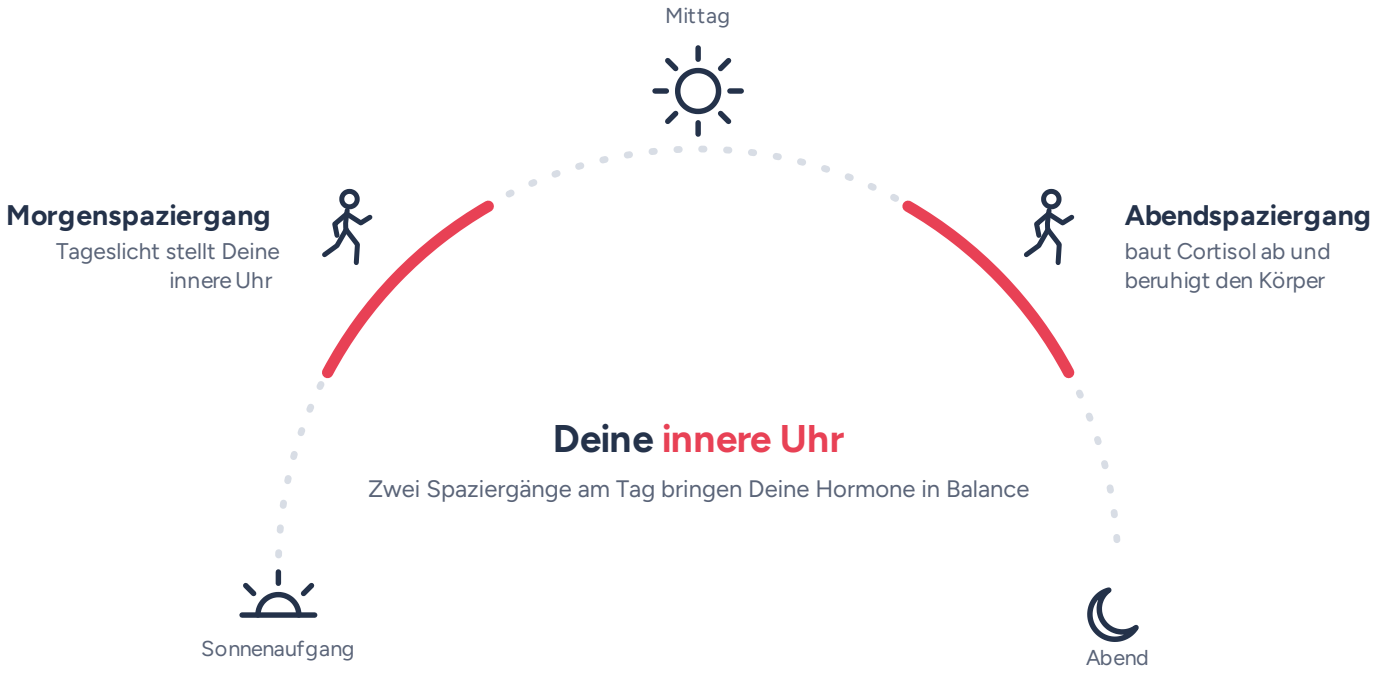
Was sie eigentlich tun sollten

- ✓ Täglich Schritte sammeln, Richtung 10.000
- ✓ Spaziergänge morgens & abends
- ✓ Krafttraining 2 bis 3× pro Woche
- ✓ Puls im moderaten Bereich halten
- ✓ Erholung & Schlaf ernst nehmen
- ✓ Bewegung, die zum Hormonhaushalt passt

Artgerechte Bewegung: Was wirklich funktioniert

Solange ich durch exzessiven Sport meine Kalorien runterfahre, kann das natürlich auch temporär funktionieren oder mein Gewicht halten. Sobald das aber wegfällt, stehe ich wie vor einem Scherbenhaufen. Ich muss diesen Sport regelmäßig machen, um nicht dicker zu werden. Aber sobald ich aufhöre, kommt der Körper in einen **Jojo-Effekt**.

Also: Wenn Du eine Sache aus diesem Kapitel mitnimmst, dann die, dass **exzessiver Sport Dir wirklich nichts bringt**. Allerdings kann ich hier nur empfehlen, sich auf eine artgerechte Bewegung einzulassen. Heutzutage schon sehr populär: **das Schritte sammeln**. Hier wird der Pulsbereich nicht in einen Stressbereich gefahren. Studien zeigen sogar, dass dadurch Cortisol abgebaut wird.



Durch die Nervenzellen in den Augen werden **Spaziergänge in den Morgen- und Abendstunden** speziell dazu beitragen, Deine Hormone ins Gleichgewicht zu bringen. Forscher haben in den letzten Jahren herausgefunden, dass Dein Körper sich durch die Nervenzellen in den Augen jeden Tag neu einstellt, quasi wie eine Armbanduhr, die morgens aufgezogen und gestellt werden muss. Auch hier gibt es natürlich einen Sweet Spot: ein zu viel oder auch ein zu wenig. **Das bestimmen wir bei uns in der Betreuung individuell.**

ERFOLGSGESCHICHTE

Cerstin hat ihre Leichtigkeit zurückgeholt

Mit unserem Ernährungskonzept, neuen Routinen und persönlichem Coaching.





Ergebnisse sind individuell.

über **23** kg	**10** Monate	**47** Jahre
weniger	bis zum Ergebnis	Cerstins Alter

Cerstin hatte beim Essen das Maß verloren. Die Portionen waren viel zu groß geworden, und sie konnte sie selbst kaum noch einschätzen.

Bei uns hat sie mit ihrem Essenskonzept wieder ein Gefühl für die richtige Menge bekommen. Dazu kamen neue Routinen: Sie kommt täglich auf ihre Schritte und hält sich an ihren Plan. Die Schritte aus diesem Guide gehören im Coaching dazu.

Entscheidend ist der Plan drumherum, der zum Alltag passt.

Das ist Individualität. Heute beschreibt Cerstin den Unterschied mit drei Dingen: mehr Leichtigkeit, mehr Energie und eine Liebe für den eigenen Körper, die sie vorher nicht kannte. Sie vergleicht es mit Verliebtsein: Früher war das ein Junge, dem sie hinterhergeschaut hat, heute ist es ihr eigener Körper.

Nach Cerstins Erfolgsgeschichte auf koerperverwandlung.de

Auf der nächsten Seite wartet Schritt 3: genug trinken, jeden Tag.

Cerstins ganze Geschichte lesen →



3 Schritt 3

Genug trinken, täglich

Der Körper verwechselt Durst mit Hunger. Das führt zu unnötigem Essen. Wasser unterstützt Stoffwechsel und reduziert Wassereinlagerungen.

- Täglich 3 Liter trinken (mehr bei Sport)
- Großes Glas Wasser direkt nach dem Aufwachen
- Kaffee & Alkohol reduzieren, sie können Hitzewallungen fördern

Wasser ist die einfachste Methode, Deinen Stoffwechsel zu aktivieren: **täglich 3 Liter** können Deinen Hunger deutlich reduzieren.

ERFOLGSGESCHICHTE

Satt und leicht: Gina hat 11 kg geschafft

Sie zweifelte, ob Online-Coaching funktioniert, und wurde positiv überrascht.





Ergebnisse sind individuell.

11 kg	**8** Wochen	**50** Jahre
weniger	bis zum Ergebnis	Ginas Alter

Nach Corona hatte Gina deutlich zugenommen. Sie zögerte lange, denn sie war unsicher, ob ein Online-Coaching überhaupt wirkt. Das Ergebnis ihrer Nichte machte ihr Mut. Schon in den ersten Wochen merkte Gina: Das Konzept funktioniert. Sie konnte viel essen. Kein Hungern, kein kompliziertes Kalorienzählen, dafür klare Strukturen.

Die Schritte aus diesem Guide gehören im Coaching dazu.

Entscheidend ist der Plan drumherum, der zum Alltag passt. Das ist Individualität.

Sport gehörte fest zu ihrem Alltag, und bei Fragen bekam sie jederzeit Unterstützung. Nach nur acht Wochen waren es 11 Kilo weniger.

> „Es ist einfach und total effektiv.“

> „Das Team ist klasse. Bei Fragen oder Problemen helfen und unterstützen sie sofort.“

GINA · TRUSTPILOT · 06.03.2023

Auf der nächsten Seite wartet Schritt 4: Krafttraining statt Ausdauer.

Ginas ganze Geschichte lesen →



Susanne, 58 Jahre, in 4 Monaten -25 kg
Ergebnisse sind individuell.

4 **Schritt 4**

Krafttraining statt Ausdauer

Ausdauer allein schützt nicht vor Muskelabbau. **Krafttraining** baut Muskeln auf: mehr Muskeln = höherer Grundumsatz = mehr Fettverbrennung im Ruhezustand.[4]

- 2 bis 3 Einheiten pro Woche reichen aus
- Ganzkörper-Übungen: Kniebeugen, Ausfallschritte, Rudern
- 20 bis 30 Minuten intensive Einheiten wirken bereits

Susanne hat mit 58 Jahren **25 kg abgenommen in 4 Monaten**. Sie wollte wieder Lust auf Bewegung haben und ist heute energiegeladen.
Ergebnisse sind individuell.

Die Muskelmasse-These

Eine These, die ich aufgestellt habe: Das, was Du an Bauch bei Dir selbst bemerkst, was in den letzten Jahren dazugekommen ist, was vielleicht in Deinem ganzen Leben noch nie der Fall war, entspricht ungefähr dem, was Du an Muskelmasse verloren hast.

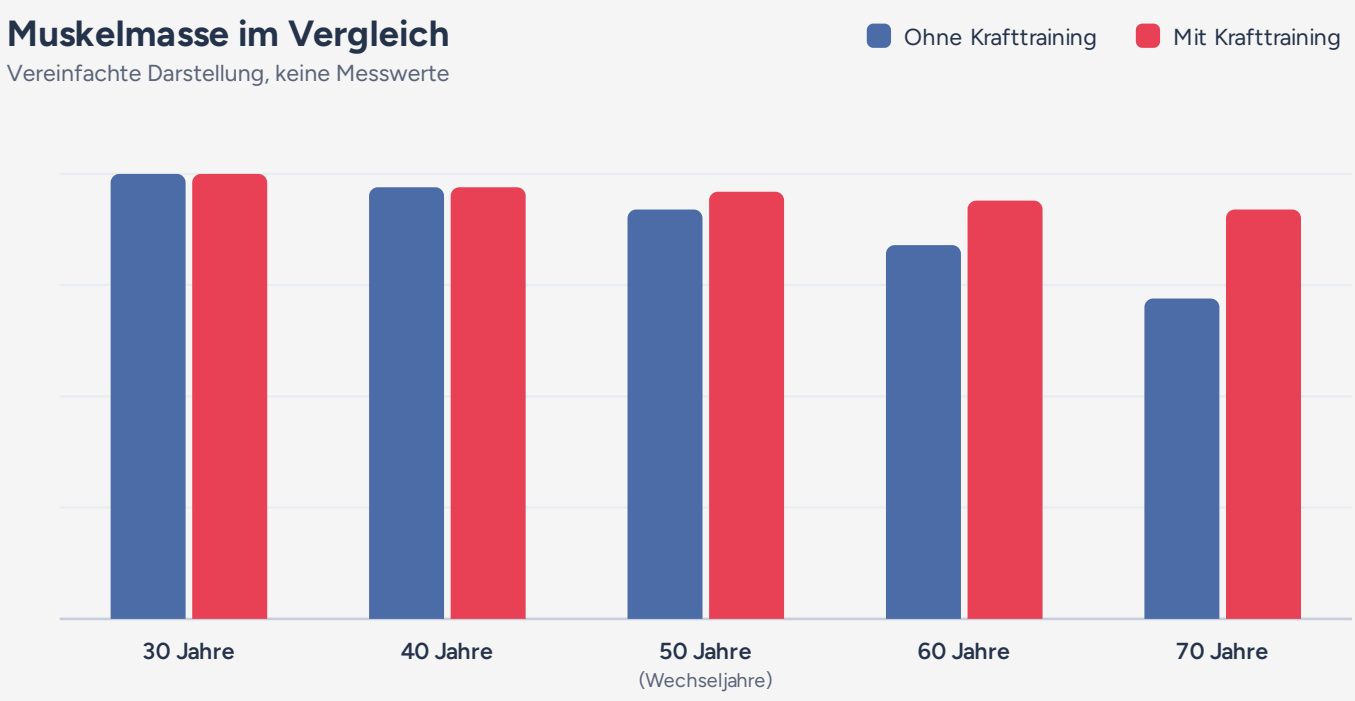
Einfach gesagt: Das, was Du im Bauch siehst, ist das, was Du an Muskeln verloren hast.

Muskeln sind entscheidend für einen funktionierenden Stoffwechsel. Sie bieten den größten **Speicherplatz für Glykogen**: Das ist im Grunde der Speicher für Zucker in unserem Körper. Meistens fällt es Dir erst auf, wenn Du schon mittendrin steckst und die Stoffwechselgeschwindigkeit beziehungsweise die Fähigkeit, dass der Körper den Zucker gut verstoffwechseln kann, schon **deutlich schlechter funktioniert**.

Das erklärt auch gut, warum die Maßnahmen, die Frauen in den Wechseljahren oft unternehmen, um ihren unschönen Bauch wegzubekommen, **meistens eher ins Gegenteil führen**.

„Muskeln sind kein Schönheitsprojekt, sie sind der Motor Deines Stoffwechsels."

Andreas Kotte



ERFOLGSGESCHICHTE

Stephanie macht sich selbst zur Priorität

Selbstständig, alleinerziehend und endlich mit einem Weg, der hält.





Ergebnisse sind individuell.

15 kg	**4** Monate	**47** Jahre
weniger	bis zum Ergebnis	Stephanies Alter

Stephanie kannte Abnehmen nur als Kampf: Diäten, Verzicht und ein Jojo-Effekt mit mehr Gewicht als vorher.

Als selbstständige, alleinerziehende Mutter kam sie selbst zuletzt.

Dann nahm sie sich zum ersten Mal ernst. Bei uns hat sie Schritt für Schritt Ernährung und Denkweise umgestellt, im Urlaub genauso wie bei Krankheit. Die Schritte aus diesem Guide gehören im Coaching dazu. **Entscheidend ist der Plan drumherum, der zum Alltag passt. Das ist Individualität.** Nach knapp vier Monaten sind es über 15 Kilo weniger, mit mehr Energie.

> „Ich habe inzwischen neue Routinen gewonnen, die sogar Ruhe in mein total stressiges Leben gebracht haben.“

> „Ich dachte, dass [A]bnehmen immer Kampf und Verzicht bedeutet.“

STEPHANIE · TRUSTPILOT · 19.05.2025

Auf der nächsten Seite wartet Schritt 5: Schlaf und Stress, die unsichtbaren Hebel.

Stephanies ganze Geschichte lesen →



5 Schritt 5

Schlaf & Stress: die unsichtbaren Hebel

Schlechter Schlaf erhöht das Hungerhormon Ghrelin, Dauerstress erhöht Cortisol. Beides fördert Bauchfett direkt. Kein Ernährungs- oder Trainingsplan funktioniert langfristig, wenn diese Faktoren außer Kontrolle sind.

Schlaf optimieren

7 bis 8 Stunden pro Nacht anstreben. Feste Schlafzeiten, kühles Schlafzimmer und keine Bildschirme 1 Stunde vor dem Schlafen helfen enorm.

Stress reduzieren

Täglich 10 bis 15 Minuten für Dich: Spaziergang, Meditation, Atemübungen oder ruhige Zeit ohne To-Do. Kein Luxus, eine Notwendigkeit.

Merke: Hunger ist kein Zeichen, dass es funktioniert. Er ist ein Zeichen, dass Du zu wenig isst. Dein Körper braucht Energie, um Fett zu verbrennen.

Fazit: Der Weg aus dem Teufelskreis

Wenn Du diesen Guide bis hierhin gelesen hast, ist Dir wahrscheinlich klar geworden, dass die klassischen Ansätze (weniger essen, mehr Sport treiben, Kohlenhydrate weglassen) für Frauen in den Wechseljahren nicht funktionieren. Sie führen vielmehr dazu, dass Dein Körper unter **Dauerstress** steht, Deine wertvollen Muskeln abbaut und der **Jojo-Effekt wahrscheinlich** ist.

Das Gute: Es geht auch anders.

Der Körper ist kein Feind: Er funktioniert nach klaren, wissenschaftlichen Gesetzen. Wenn Du verstehst, was in Deinem Körper los ist, und wenn Du die richtigen Strategien nutzt, die speziell für diese Lebensphase gemacht sind, dann ist es vollkommen möglich, wieder zu Deinem **Wohlfühlgewicht** zu kommen. **Mit sattmachendem Essen, passender Bewegung und einem Plan.**

Es braucht einen anderen Ansatz. Einen, der Deine **Hormone respektiert**, Deine **Muskeln aufbaut statt abbaut**, und der nachhaltig funktioniert, nicht nur für drei Monate, sondern **für den Rest Deines Lebens**.



Bist Du bereit für Deine Körperverwandlung?

Du hast jetzt fünf Schritte in der Hand. Das ist ein guter Anfang. **Was bei uns den Unterschied macht, ist der Plan drumherum: persönlich, passend zu Deinem Körper und Deinem Alltag und mit Menschen an Deiner Seite, die Dir zuhören.** Im Beratungsgespräch schauen wir gemeinsam, was zu Dir passt. Es ist unverbindlich und in Ruhe.

Dein Andreas Kotte





Cerstin, 47
–23 kg



Sabine, 59
–23 kg



Gina, 50
–11 kg



Stephanie, 47
–15 kg

Cerstin, Sabine, Gina und Stephanie: vier von über 2.000 Frauen aus unserem Coaching.
Ergebnisse sind individuell.

Beratungsgespräch vereinbaren

koerperverwandlung.de/vereinbare-deinen-termin

über 2.000 Frauen begleitet • **seit 2010**: 16 Jahre Erfahrung

Trustpilot **Hervorragend** 4,9 · 278 Bewertungen

Einen Teil unserer Kundinnen bitten wir nach dem Coaching um eine Bewertung, andere bewerten von sich aus. Trustpilot prüft die Bewertungen mit eigener Software auf Fälschungen.

Quellen

1 Santoro N, et al. (2021). The menopause transition: signs, symptoms, and management options. J Clin Endocrinol Metab. 106(1):1–29. DOI: 10.1210/clinem/dgaa764 | academic.oup.com/jcem/article/106/1/1/5998636

2 Baker FC, et al. (2018). Sleep and reproductive function in women. Sleep Health. 4(4):318–326. DOI: 10.1016/j.sleh.2018.04.009 | sleephealth.org

3 Knutson KL, Van Cauter E. (2008). Associations between sleep loss and increased risk of obesity and diabetes. Ann N Y Acad Sci. 1129:287–304. DOI: 10.1196/annals.1417.033 | nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1196/annals.1417.033

4 Morton RW, et al. (2018). A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 52(6):376–384. DOI: 10.1136/bjsports-2017-097608 | bjsm.bmj.com/content/52/6/376

Weitere Literatur (Hintergrund, im Text nicht einzeln zitiert)

Ebbeling CB, et al. (2018). Effects of a low carbohydrate diet on energy expenditure during weight loss maintenance: randomized trial. BMJ. 363:k4583. DOI: 10.1136/bmj.k4583 | bmj.com/content/363/bmj.k4583

Thyfault JP, Booth FW. (2011). Lack of regular physical activity or too much inactivity. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 14(4):374–378. DOI: 10.1097/MCO.0b013e3283470e68

Sharma A, Madaan V, Petty FD. (2006). Exercise for mental health. Prim Care Companion J Clin Psychiatry. 8(2):106. DOI: 10.4088/pcc.v08n0208a

Impressum

Schlank in den Wechseljahren. Ein Guide von Andreas Kotte.

© 2026 KV Körperverwandlung GmbH. Stand: November 2026.

Text: Andreas Kotte. Fotografie: Stefan Neumann (Titelbild, Seiten 4, 12 und 18).

Dieser Guide ersetzt keine ärztliche Beratung. Ergebnisse sind individuell.

Einen Teil unserer Kundinnen bitten wir nach dem Coaching um eine Bewertung, andere bewerten von sich aus. Trustpilot prüft die Bewertungen mit eigener Software auf Fälschungen.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.