

- 6 **Was ist ein Hormonbauch?**
- 6 Diese Geschichte teilen Tausende Frauen
- 7 Der 360°-Blick auf Ihren Körper
- 9 Dieser Ratgeber kann Ihr Leben verändern
- 10 Wie dieser Ratgeber Ihnen helfen wird
- 13 **Der unerklärliche Bauch**
- 14 **Warum nimmt der Bauch im Alter zu?**
- 14 Gewichtszunahme durch Muskelabbau
- 15 Fehler beim Abnehmen und Sport
- 18 Dicker Bauch durch hormonelle Umstellung
- 19 »Ich ernähre mich gesund.«
- 21 **Der Hormonbauch ist ein Symptom**
- 21 Der Hormonbauch und seine Folgen
- 24 Der Hormonbauch beeinflusst den Körper
- 25 Was der Hormonbauch mit dem Gehirn macht
- 26 **Hormone, Schilddrüse und der Hormonbauch**
- 26 Östrogen – Ihr Schutz vor Bauchfett
- 28 Insulin und Insulinresistenz
- 29 Schilddrüse als Teil eines Teufelskreises
- 31 **Weitere komplexe Einflussfaktoren**
- 31 Darmgesundheit
- 32 Stress und seine Auswirkungen
- 34 Weniger Schlaf – mehr Bauchfett

- 37 Diagnostik bei einem Hormonbauch
- 38 **Vorbereitung auf den Arzttermin**
- 38 Zwei Arten von Arztterminen
- 40 Das Beste aus Ihrem Arzttermin
- 41 Anamnese
- 43 Vorlagen für die Anamnese
- 48 **Untersuchungen und Laborwerte**
- 48 Screening auch ohne Beschwerden
- 50 Vorsicht vor unnötigen Untersuchungen
- 51 Checkliste: sinnvolle Untersuchungen
- 51 Hormontests beim Hormonbauch
- 57 Mikronährstoffmangel – im Labor erkennen
- 58 Gesundheits-Check-Up für Frauen 50+
- 60 **Selbstdiagnostik für jede Frau**
- 60 Selbsttest: verstecktes Bauchfett
- 61 Selbsttest: Blutdruck im Blick
- 62 → Für Sie: Selbsttest Lebensstil
- 64 Checkliste: Mein persönlicher Diagnostik-Plan
- 67 Ihr Therapieplan gegen den Hormonbauch
- 68 **Bioidentische Hormontherapie**
- 68 Menopausale Hormontherapie
- 69 Bioidentische Hormone
- 70 Einsatzmöglichkeiten einer Hormontherapie
- 73 Wichtig: Hormone sind keine »Abnehm-Pille«

74 **Mit Ernährung vom Hormon-chaos zur Balance**

74 Finger weg von extremen Diäten

75 Besser: die grüne Mittelmeer-Ernährung

79 Fermentierte Milchprodukte

79 Wie Sie kochen, macht den Unterschied

81 **Ihr Plan für eine bessere Ernährung**

81 Fettverbrennung am Bauch

83 Die kluge Strategie

84 Was braucht ein sinnvoller Ernährungsplan?

85 Protein – der wichtigste Baustoff

88 Ballaststoffe aus Gemüse

90 Kohlenhydrate – bewusst gewählt

93 Fette – Freund oder Feind?

97 So gestalten Sie Ihre Mahlzeiten sinnvoll

99 Die typischen Fallen

101 Umsetzung im Alltag

105 **Bewegung und Sport**

105 Bewegung heißt nicht gleich Wettkampf

108 Fett verbrennen mit dem richtigen Puls

111 Was zählt: Bewegung, die zu Ihnen passt

112 Ernährung rund ums Training

113 »Kann ich mit Sport am Bauch abnehmen?«

114 Tiefenmuskulatur und Beckenboden

116 **Der optimale Trainingsplan ab 50**

116 Eine starke Körpermitte ist wichtig

118 Becken kippen mit Ausatmung

118 Becken heben

120 Toter Käfer

122 Diagonales Strecken im Vierfüßler

124 Unterarmstütz – Plank

124 Plank-Variante für Fortgeschrittene

126 **Stress – wenn alles zu viel wird**

126 Mind-Body-Medizin

127 Führen Sie ein Stress-Tagebuch

128 Schlafen Sie gut?

133 **Pflanzliche und alternative Therapien**

133 Pflanzliche Mittel gegen den Hormonbauch

135 Lokalen Fettabbau am Bauch fördern?

136 Die Gewichtsweste

136 Nahrungsergänzungsmittel

141 **Ihr Weg zum flacheren Bauch**

142 **Gesunde Gewohnheiten aufbauen**

142 Grundgedanke der bestimmten Reihenfolge

144 14-Tage-Plan nach dem VARESE-Prinzip

154 **Ihr Weg zu mehr Leichtigkeit**

154 Ihre praktischen Anleitungen

156 So bleiben Sie auch langfristig dran!

160 Wichtige Learnings aus diesem Ratgeber

162 **Service**

162 Quellenangaben

171 Sachverzeichnis

173 Empfehlungen von Dr. med. Viktoria Schelle