

# Dein persönliches



für eine Work-Life-  
Health-Balance in  
deinen Wechseljahren!



23  
CANVA STORIES

CNVFILLM FF1



CANVA STORIES

23

# Tutorial





## Energiegeladen, gesund und mental ausgeglichen durch deine Wechseljahre!

Mit 47+ gehören wir bundesweit zu  
mehr als 21 Mio Frauen!

Unser Gender-Age-Gap (Frauen  
gelten ab einem bestimmten Alter  
als alt) und Gender-Health-Gap  
sorgen jedoch dafür, dass 25 % ab  
45+ ihre Stundenzahl im Job  
reduzieren und weitere 25 % von  
Kündigungsabsichten sprechen.

Manche von uns leben nicht mehr *ihr*  
Leben, einige hassen ihren Körper,  
andere leiden unter Angst- und  
Panikattacken und wieder andere  
haben das Gefühl, auf dem  
Abstellgleis zu stehen.

Doch das muss nicht so sein! Mit  
diesem Tutorial zeige ich dir auf den  
folgenden Seiten, wie du durch  
kleine alltagstaugliche Routinen aufs  
Spielfeld und in deinen Körper  
zurückfindest.

Viel Freude dabei,

WERDE TEIL MEINER  
UN(D)ENDLICH-BEWEGT-  
COMMUNITY!

Du möchtest endlich nachhaltig  
etwas für deine Gesundheit &  
Widerstandsfähigkeit tun und  
wünschst dir regelmäßige  
Inspirationen und eine Community,  
die die gleichen Ziele verfolgt?  
Dann komm doch auch auf meine  
kostenlose Facebook-Seite! Dort  
erwarten dich spannende Tipps für  
ein resilienteres und gesünderes  
Leben

ICH FREU MICH AUF DICH!

**Gesell dich zu uns!**



# Der Management-Zyklus

## #1 - Deine ZIEL-Definition

Du willst dein Leben wieder in den Griff bekommen? Dann sieh dich als CEO, also Hauptgeschäftsführerin deines Lebens und damit deiner mentalen UND körperlichen GESUNDHEIT, ABER auch deiner strategischen Ausrichtung an!

Als erstes definierst du, was du willst. Was ist dein Ziel. Das musst du klar vor Augen haben, damit du nicht plötzlich irgendwo anders landest, sondern das Leben lebst, was *du* dir vorstellst.

Und damit du dranbleibst, solltest du dir auch bewusst machen WARUM du genau das willst. Dein WARUM ist stärker als jede Motivation.

Du kennst es vielleicht:  
Am Jahresanfang starten wir motiviert zu einem neuen Ich, nach spätestens 3 Wochen hat uns unsere Motivation wieder verlassen.



**Frage dich also im ersten Schritt:**

- ? Was möchte ich erreichen?
- ? Bis wann möchte ich es erreichen?
- ? Warum möchte ich es erreichen?
- ? Wer kann mir dabei helfen?

# Der Management-Zyklus

## #2 - Klärung der IST-Situation

Um Erfolg zu haben und den für dich richtigen Weg zu wählen, musst du dann genau wissen, wo du stehst. Denk da an Google-Maps: Auch Google braucht den Standort, von wo du starten möchtest, bevor es dir einen Vorschlag zu möglichen Wegen aufzeigen kann und dir gesagt, wie lange du für welchen dieser Wege benötigst.

Außerdem muss Google wissen, ob du zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit den Öffis oder dem Auto unterwegs bist, aber dazu später mehr.

### **Frag dich also im nächsten Schritt:**

- ? Bist du in der Situation, dass du unzufrieden mit deinem Körper bist?
- ? Plagen dich Angstzustände und Panikattacken?
- ? Fühlst du dich ständig müde und schlapp, obwohl du dich vermeintlich gesund ernährst und sogar regelmäßig Sport treibst?
- ? Leidest du darunter, dass dein Immunsystem nicht mehr so arbeitet wie früher?
- ? Hast du das Gefühl, von deinem Umfeld nicht mehr wahrgenommen zu werden und quasi auf dem Abstellgleis zu stehen?
- ? Ist dir der Sinn in deinem Leben verloren gegangen, weil du dich plötzlich allein siehst (Kinder aus dem Haus, Mann auch oder geht zur Arbeit)?

Gibt es irgendetwas, was ich vergessen habe? Dann schreib mir gern!

# Der Management-Zyklus

## #3 - Planungs- / Organisationsphase

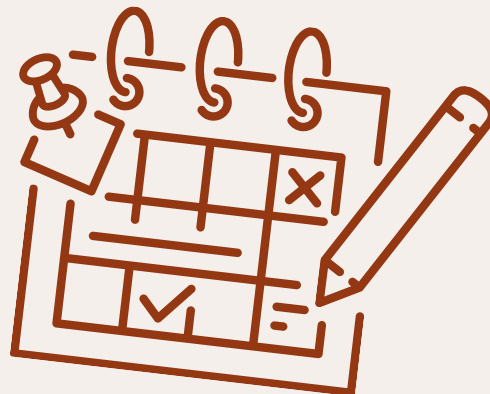
Jetzt gehst du in die Phase der Planung und Organisation. Entscheide dich erst einmal für eines deiner Ziele und unterteile es in kleinere Ziele.

Lege auch fest, wann du damit starten möchtest und wann du dieses Ziel und auch die einzelnen Teilziele erreicht haben möchtest.

### **Wichtig:**

Bleib realistisch und überfordere, aber unterfordere dich auch nicht.

Dann trägst du dir die einzelnen To-dos, die auf dem Weg zu deinem Ziel zu erfolgen haben, in deinen Terminkalender ein. Vergiss nicht, ohne diesen Schritt wirst du nichts umsetzen. Im besten Fall erinnert dich dein Terminkalender jeden einzelnen Tag an deinen Termin und nimmt dich in die Verantwortung. Vielleicht gibt es auch ein paar Dinge, die du delegieren musst.



### **TIPP:**

Nimm dir immer nur einen Schritt zur Zeit vor und versuche, diesen zu einer Routine werden zu lassen. Im 5. Schritt erhältst du von mir ein paar Möglichkeiten aufgezeigt, wie du deinen Zielen näher kommen kannst.

# Der Management-Zyklus #4 - Umsetzungsphase

Hier möchte ich dir einige Ideen geben, wie du deine Wechseljahre energetisch, selbstbewusst, selbstbestimmt und gesund erleben kannst.

## A) - Einfache Morgenroutinen für einen positiven & energetischen Auftritt

Morgenroutinen sind so wichtig, weil sie die Weichen für den Tag stellen. Sie sorgen für Energie, Konzentration & Leichtigkeit, denn **DU** stehst im Mittelpunkt. Dadurch startest du mit einer ganz anderen Präsenz in den Tag, die auch einen positiven Impact auf deine Psyche hat.

### Und so kann sie funktionieren:

Je nachdem, wofür du dich entscheidest, startest du den Tag 5 - 10 Minuten früher:



Trinke am besten gleich nach dem Aufstehen einen 1/2 Liter Wasser. Reicherst du es mit dem **Saft 1/2 Zitrone** an, wirkt es dazu entzündungshemmend und **antibakteriell**. Außerdem wird die Gallenproduktion aktiviert, was für eine **bessere Fettverdauung** sorgt.

Mit oder ohne Zitrone, ich empfehle dir auf jeden Fall ein großes Glas Wasser, weil du damit deinen Stoffwechsel anregst. Da der Körper in der Nacht Giftstoffe abbaut, hilfst du ihm durch das Wasser dabei, diese Giftstoffe auch herauszuspülen. Besser als kaltes Wasser ist tatsächlich warmes Wasser.

Nimm dir die Zeit, dich für 5 (10) Minuten zu bewegen und (ohne Geräte) ein paar Muskelgruppen anzusteuern: z. B. schräge & gerade Bauchmuskulatur, Bizeps, Trizeps, und besonders die **Rückenmuskulatur**. Gerade diese sorgt dafür, dass du nicht immer nach vorne über gebeugt gehst und gerade am Schreibtisch gerade sitzt. Diese **Präsenz** beeinflusst auch deine Ausstrahlung und sorgt zum einen dafür, dass du wieder wahrgenommen wirst, zum anderen dafür, dass du selbstbewusster wirst und weniger Angst hast.



Anschließend empfehle ich dir eine **kalte Dusche**. Die wirkt nach der Bewegung auch gar nicht mehr so kalt und sorgt dafür, dass unser **Immunsystem** angekurbelt und auch unser **Stresslevel gesenkt** wird. Außerdem entzieht sie der Haut keine Feuchtigkeit. Wenn du dazu noch deine Haut mit einem Massageschwamm ab"schrubbst", entfernst du die abgestorbenen Hautschuppen und regst die **Durchblutung** an (Stichwort: Cellulite).

Vielleicht hast du dann noch Zeit für einen Becher Tee und eine kleine meditative Affirmation. Oder du lächelst dich im Spiegel an und sagst dir, was du heute an dir großartig findest.

Denk daran: Du **bist** großartig und wenn du dir das häufig sagst, dann glaubst du dir das nicht nur irgendwann, sondern es hat auch einen positiven Einfluss auf deine Ausstrahlung!



## *B) - Drei Übungen zur Mobilisierung deiner Hals-, Brust- & Lendenwirbelsäule und deiner Hüftgelenke*

Muskelaufbau und auch Ausdauer sind sehr wichtig und sollten im Laufe der Woche dringend mit eingebaut werden, **ABER** eine Mobilisierung unseres Körpers ist nicht weniger wichtig, denn...

- ↳ ... wir verbessern unsere Körperhaltung, die durch langes Sitzen und nach vorn gebeugtem Körper keine Beachtung findet.
- ↳ ... durch die leichte Bewegung wird mehr Gelenkflüssigkeit produziert und somit das Gelenk geschmiert. Dadurch wird der Knorpel dicker.
- ↳ ... die Durchblutung wird angeregt, so dass sich die Versorgung von Nährstoffen und Sauerstoff des Körpers verbessert. Auch unsere Konzentrationsfähigkeit steigt nach aktiven Pausen im kopflastigen Arbeitstag.
- ↳ ... wir lockern unsere durch einseitige Belastung oder Dysbalancen verspannte Muskulatur auf.
- ↳ ... wir regen durch Mobilisationsübungen auch die Durchblutung in der Muskulatur an. Dadurch wird sie besser mit Nährstoffen versorgt und die innere Reibung der einzelnen Muskelfasern wird reduziert.
- ↳ ... durch die Verbesserung der Flexibilität und Elastizität der Muskulatur, durch die Verbesserung der Stabilität der Gelenke und verbesserte Wahrnehmung des Körpers kann das Verletzungsrisiko gesenkt werden.

Dabei ist es wichtig, neben passiven Übungen auch aktive Übungen zu trainieren. Dadurch erreicht man, dass sich der Körper nicht nur im aufgewärmten sondern auch im "kalten" Zustand von z. B. einem Sturz besser abfangen kann.



## Und hier drei Übungen aus dem Pilatestraining für dich:

Für die Pilatesübungen benötigen wir das sogenannte **Powerhouse**: Dafür atmest du tief in den Bauch ein, wieder aus und knipst deinen Bauchnabel an der Wirbelsäule fest. Gleichzeitig ziehst du den Beckenboden nach oben. Wenn du jetzt weiteratmest, dann nur durch den seitlichen Brustkorb. Dein Bauch bleibt fest an der Wirbelsäule und der Beckenboden ist ganz nach oben gefahren. Das nennt sich im Pilates: **Powerhouse**.

Jetzt führt deine Atmung deine Körperbewegung, z. B. die drei nachfolgenden Übungen. **ACHTUNG**: Qualität vor Quantität!

Sollte das für dich noch nicht oder nicht während der gesamten Übung klappen, dann mach dir bitte keinen Stress. Powerhouse und Übung zusammen erfordern ein hohes Maß an Koordination.

Nach einer Weile wirst du merken, dass du eine viel präzisere Körperhaltung und auch ein höheres Selbstwertgefühl hast.

1



### Rotation der Halswirbelsäule

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Füße auf, damit der untere Rücken gut im Boden liegt. Deine Arme liegen rechts und links seitlich vom Körper.

Zunächst schaust du gerade nach oben zur Decke. Nach Aktivierung des Powerhouses (s. o.) atmest du noch einmal durch deinen seitlichen Brustkorb ein und mit der Ausatmung **führst** du nun deinen Kopf zu einer Seite und mit der Einatmung wieder

zurück in die Mitte. Wieder ausatmen und den Kopf zur anderen Seite führen, einatmen zurück zur Mitte. Wiederhole das pro Seite 5 mal.

Mit dieser Übung **lockerst du Verspannungen im Nacken und der Schulter** und mobilisierst die Halswirbelsäule.

2

### Kniekreisen beidseitig

Lege dich auf den Rücken, ziehe deine Knie Richtung Brust und umfasse sie mit deinen Händen.

Auch hier wird normalerweise wieder mit unserem Powerhouse gearbeitet. Wenn du es dann wie oben beschrieben aktiviert hast, dann kreist du die angewinkelten Beine in entgegengesetzter Richtung, wobei du die erste Hälfte über die Ausatmung führst, die zweite über die Einatmung. Wechsel nach 5 Umdrehungen die Richtung.

Mit dieser Übung **mobilisierst du deine Hüftgelenke** und verbesserst durch das Kreisen in unterschiedliche Richtungen deine Koordination.



3

### Schulterbrücke



Die nebenstehende Übung kommt nicht aus dem Pilates, sondern aus dem Yoga.

In der Ausgangsstellung liegst du mit aufgestellten Füßen auf dem Rücken. Jetzt kippst du dein Becken und bewegst deinen Körper ganz langsam und Wirbel für Wirbel über die Ausatmung in eine schiefe, diagonale Ebene, bei der nur noch der Kopf und die Schultern aufliegen und anschließend über

die Einatmung wieder zurück. Versuche dabei, **jeden Wirbel** im Boden zu spüren. Wiederhole auch diese Übung fünf mal.

Mit dieser Übung **mobilisierst du deine gesamte Wirbelsäule** und löst einzelne Blockaden.

Schreib mir gern, wenn du mit der einen oder anderen Übung nicht zurecht kommst oder du Fragen zur Durchführung des Powerhouses hast.

## C) - Meine Top-5-Ernährungstipps

Eine gute & gesunde Ernährung sorgt nicht nur dafür, dass wir **physisch widerstandsfähiger** und **mental ausgeglichener** sind, sondern hat auch einen Einfluss auf unser Immunsystem und unsere Energie.

1

An erster Stelle steht für mich die Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit. Das realisiere ich mit Leitungswasser und ungesüßtem Tee. Von beidem trinke ich täglich jeweils 1,5 Liter, so dass ich pro Tag auf 3 Liter Flüssigkeit komme. Damit bleibe ich den ganzen Tag fokussiert und voller Energie. Außerdem glättet es meine Haut, transportiert Giftstoffe ab, sorgt für einen guten Blutfluss und transportiert alle notwendigen Nährstoffe zu meinen Zellen.

2

Darüber hinaus versorge ich meinen Körper täglich mit ausreichend Eiweiß. Wenn ich merke, dass so etwas wie Heißhunger aufkommt und ich am liebsten nach Schokolade greifen möchte, trinke ich entweder etwas Wasser/Tee oder ich esse gezielt ein paar proteinhaltige Lebensmittel.

Da ich kein Fleisch und kaum noch Fisch esse, versorgen mich z. B. Pilze, Linsen, Tofu oder Haselnüsse mit dem notwendigen Eiweiß. Tatsächlich ist dadurch mein Heißhunger auf Schokolade oder sonstiges gegen Null gesunken.

3

An dritter Stelle steht für mich grünes Blattgemüse. Und das sogar schon in meinen Overnight-Oats, die ich bereits abends zubereiten kann, um sie morgens nur noch einpacken zu müssen. Damit das Spätstück nicht nur nach Wildkräutern oder Salat schmeckt, mixe ich noch Banane, Apfel, Mango oder Ananas dazu. Eines meiner Rezepte habe ich dir hier aufgeschrieben.

Doch zunächst hier ein paar wichtige Facts zum grünen Blattgemüse:

- ♥ Die enthaltenen Bitterstoffe regen die Verdauung an, wirken harntreibend, entwässern, hemmen Entzündungen und wirken wie ein Langzeitzellschutz.
- ♥ Das enthaltene Chlorophyll wirkt blutbildend und kann unser Blut reinigen. Zudem vermutet man dadurch die Verhinderung von Zellmutationen.
- ♥ Sogenannte bioaktive Substanzen können entzündliche Prozesse hemmen, zerstören Viren und Bakterien und machen die gefährlichen freien Radikale unschädlich.
- ♥ Grünes Blattgemüse ist reich an Eisen (tatsächlich mehr als wir durch Fleischkonsum aufnehmen)
- ♥ Hoher Vitamin- & Mineralstoffgehalt
- ♥ Die Inhaltsstoffe sorgen für einen besseren Blutfluss und schützen die Zellwände
- ♥ Die Inhaltsstoffe sorgen für einen besseren Blutfluss und schützen die Zellwände

4

Ebenso wichtig ist es für mich, mich **möglichst** glutenfrei zu ernähren, da Gluten auch bei gesunden Menschen Entzündungen im Körper hervorrufen kann und für wenige Stunden zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut sorgt. Diese benötigen dann einige Tage, um sich zu regenerieren.

5

Neben all den guten Nahrungsmitteln gehört es für mich zur Selbstverständlichkeit, zu supplementieren, das heißt, das Gap zwischen dem, was uns die Nahrungsmittel liefern sollten und dem, was sie tatsächlich (aufgrund langer Transportwege, zu früher Ernte, ausgelaugten Böden, den Umweltgiften) liefern, zu schließen. Hier greife ich auf hochwertige Produkte zurück und versorge meinen Körper mit Aminosäuren, Vitamin D3 & K2, veganem Omega 3 und zusätzlichen Vitaminen & Mineralstoffen aus pulverisiertem Obst & Gemüse.

## Und hier kommen 3 absolute Energy-Rezepte:

### Overnight-Oats mit Spinat & Banane



Fülle zunächst 5 EL (glutenfreie) Haferflocken & 2 EL Paleo oder gehackte Nüsse in ein verschließbares Glas. Darüber hinaus kannst du noch frisches Obst, wie Heidelbeeren und Weintrauben dazugeben. Dann füllst du deinen Mixer mit 200 ml Wasser oder einer veganen Milchalternative, 2 EL (veganem) Skyr, 1 EL Leinöl, 1 Hand voll frischem Blattspinat/ Mangold, 1/2 Banane, 1 ausgepressten Orange, 2 Cups eines hochwertigen Makropulvers\*, lässt alles zerkleinern und füllst es anschließend ebenfalls in das Glas. Abschließend verrührst

du alles gut und stellst es über Nacht in den Kühlschrank.

Durch die Einwirkzeit wird die Phytinsäure in den Haferflocken reduziert und wir erreichen eine 20 - 30%ige höhere Nährstoffausbeute.

### Powerkick für Zwischendurch

Mixe 200 ml Wasser mit 2 Händen voll Blattspinat, 1/2 Avocado, Saft einer Limette und 1 EL MCT-Öl. Besonders das Öl sorgt für eine schnelle Energie.



\* Ich nutze u. a. Huel. Wenn du das auch bestellen möchtest, dann sag Bescheid: wir erhalten dann beide Geld von der Firma.

## Gebackene Süßkartoffeln mit süßen Feigen (ein Gericht aus "Jerusalem - das Kochbuch" von Yotam Ottolenghi und Sami Tamini)



### Das benötigst du für 4 Personen:

4 kleine Süßkartoffeln  
5 EL Olivenöl  
40 ml Balsamicoessig  
20 g Zucker  
12 Frühlingszwiebeln  
1 rote Chilischote  
6 frische, reife Feigen  
150 g weicher Ziegenkäse  
Salz & Pfeffer

### So gehst du vor:

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren und die Hälften in jeweils 3 Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl, 2 TL Salz und etwas Pfeffer vermischen. Die Spalten mit der Schale nach unten auf dem Backblech verteilen und 25 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich sind (sie dürfen aber nicht zerfallen). Anschließend heraus-nehmen und abkühlen lassen.

Den Balsamico-Essig in einem kleinen Topf mit Zucker aufkochen. Die Wärmezufuhr verringern und die Mischung 2 - 4 Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt. Sobald der Essig die Konsistenz von sehr flüssigem Honig hat, den Topf vom Herd nehmen. Die Reduktion dickt beim Abkühlen noch weiter ein. Wird sie zu dick, mit etwas Wasser verdünnen, bevor sie über das Gericht geträufelt werden.

Die Kartoffeln auf einer Servierplatte anrichten. Das restliche Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die klein geschnittenen Frühlingszwiebeln und in feine Ringe geschnittene Chilischote hineingeben und bei mittlerer Hitze 4 - 5 Minute unter Rühren anbraten, dann mit dem Öl auf den Süßkartoffeln verteilen. Die Feigen zwischen den Kartoffel-spalten anordnen, das Ganze mit der Balsamicoreduktion beträufeln, nach Belieben den Käse darüberstreuen. Das Gericht lauwarm servieren.

**Du bist dran!** Welche Routine/n kannst du dir zum Anfang für den Morgen vorstellen? Am besten schreibst du dir gleich einen Wochenplan, damit du diese Routinen auch einhältst.

**WICHTIG:**

- ♡ Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor, sondern steigere dich Woche für Woche.
- ♡ Fang ruhig erst mit 5 Minuten an, spare aber nicht am Schlaf, sondern gehe diese 5 Minuten früher zu Bett.
- ♡ Überlege dir dein wichtigstes Ziel und starte mit einer Routine, die dich diesem Ziel näher bringt.
- ♡ Lass die Routine am Wochenende nicht abreißen, auch wenn du natürlich später aufstehst. Ein Neustart in der Woche fällt sonst doppelt schwer.

*Montag* .....

*Dienstag* .....

*Mittwoch* .....

*Donnerstag* .....

*Freitag* .....

*Samstag* .....

*Sonntag* .....

# Der Management-Zyklus

## #5 - Kontrollphase






Der letzte Schritt im Management-Zyklus ist die Kontrollphase. Diese Phase solltest du immer wieder einbauen, damit du deinen Weg und deine Richtung nicht aus den Augen verlierst.

Damit bist du aber noch nicht am Ende. Denn, wie das Wort Zyklus schon ausdrückt, ist dieses Vorgehen ein Regelkreis, der sich immer und immer wieder wiederholt.

Auf diese Weise sorgst du dafür, dass du immer besser wirst und es dir immer besser geht.

## Welche Art der Fortbewegung wählst du?



-  Willst du deinen Weg allein gehen? Mal gucken, wo es dich hintreibt?
-  Entscheidest du dich für eine Unterstützung durch Bücher & Podcasts mit der Gefahr, nicht in die Umsetzung zu kommen?
-  Wartest du, bis jemand kommt, der/die die gleichen Ziele hat, dich aber irgendwo absetzt?
-  Steigst du irgendwo ein, wo Haltestellen vorprogrammiert sind und du nicht mitgestalten darfst?
-  Wählst du ein navigestütztes Auto, was dein Ziel kennt, deine Bedürfnisse aber nicht außer Acht lässt?



# Und hier kommt mein Angebot,...

... wenn du dich dafür entscheidest, die volle Verantwortung für deine Strahlkraft ab 47+ zu übernehmen und die Kontrolle über dein Leben zurückzuholen:

Buche [hier](#) ein kostenloses 1:1-Gespräch oder starte mit dem Kompaktkurs **“Auf dem Weg zu mir!”**



## Und das erwartet dich im Kompaktkurs:

- ♡ Du erhältst eine effiziente Anleitung, um deine Ziele zu fixieren und nach einer Anamnese deiner IST-Situation, die entscheidenden Schritte zur Erreichung deiner Ziele zu wählen.
- ♡ Eine Fülle an Trainingsaufgaben sorgen dafür, dass du wieder in einen intensiven Kontakt mit dir kommst und Klarheit über dich, deine Werte und deine nächsten Schritte gewinnst.
- ♡ Du erhältst im Alltag integrierbare Übungen. So wird es dir leichter fallen, Wege aus der scheinbaren Ausweglosigkeit und Leere zu finden und optimistischer in die Zukunft zu blicken.
- ♡ Du lernst, deinen Fähigkeiten zu vertrauen und über dieses Bewusstsein kommst du endlich ins Handeln und lebst dein Leben unabhängig von äußeren Einflüssen.



» [Hier kannst du dich anmelden!](#)