



**MAG. IRENE FELLNER, MBA**  
 Coach, Lebens- und Sozialberaterin, Autorin und Gründerin von „Soul Sisters – Zentrum für Frauen in der Lebensmitte“; soulsisters.at

## SELBSTVERWIRKLICHUNG MACHT SCHULDGEFÜHLE

**Ich bin 48 Jahre und Mutter von drei Kindern, die langsam erwachsen werden. Jetzt bin ich auf der Suche nach mir: Wer bin ich? Was will ich? Was macht mir Freude? Das ist nicht immer familienfreundlich. Ich habe oft ein schlechtes Gewissen und frage mich, ob das nicht sehr egoistisch ist?**

**MAG. FELLNER:** Schuldgefühle sind wie zu enge Schuhe: Sie drücken – besonders wenn wir lernen, unsere eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, Grenzen zu setzen oder auch mal Nein zu sagen. Doch Schuldgefühle bringen nichts, sie lösen kein Problem. Sie sind wie ein Abo für

ein Magazin, das wir gar nicht lesen wollen – und trotzdem zahlen wir. Würden Sie Ihrer besten Freundin dieselben Vorwürfe machen? Vermutlich nicht. Warum sind wir dann so hart zu uns selbst? Es ist normal, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Nur wenn es Ihnen gut geht, geht es auch Ihren Liebsten gut. Indem Sie für sich einstehen, sind Sie ein Vorbild. Schuldgefühle werden nicht von heute auf morgen verschwinden, aber vielleicht können Sie sich beim nächsten Mal daran erinnern, dass zu enge Schuhe niemandem guttun. Ziehen Sie sie aus – und laufen Sie los.



soulsisters.at

# NEUSTART IN DIE 2. LEBENSHÄLFTE

Unsere **Expertinnen** für die Menopause beantworten Ihre Fragen.

## WARUM NEHME ICH TROTZ GLEICHER ERNÄHRUNG ZU?



**MAG. CAROLINE PRAMMER, BSC**  
 ist Diätologin mit Praxis in Wien; praxis-ernaehrung.at

**Seit 20 Jahren ernähre ich, 47, mich konstant und habe damit immer mein Gewicht gehalten. Seit einem Jahr lege ich stetig zu. Wie wirke ich entgegen ohne zu hungern?**

**MAG. PRAMMER:** Während der Wechseljahre verlangsamt sich der Stoffwechsel aufgrund hormoneller Veränderungen, insbesondere ob des sinkenden Östrogenspiegels. Dadurch verbrennt der Körper weniger Energie, selbst bei gleichbleibender Ernährung. Zusätzlich kommt es oft zu Muskelabbau. Muskeln verbrauchen mehr Kalorien als Fettgewebe. Dies senkt den Grundumsatz weiter. Gleichzeitig steigt die Insulinresistenz,

was dazu führt, dass Fett – besonders am Bauch – leichter gespeichert wird. Um dem entgegenzuwirken, ist es sinnvoll, mehr Eiweiß für den Muskelerhalt zu essen, ballaststoffreiche Lebensmittel für eine bessere Sättigung zu bevorzugen und gesunde Fette für den Hormonhaushalt zu integrieren. Zucker und verarbeitete Lebensmittel sollten reduziert werden. Regelmäßige Bewegung ist ebenfalls entscheidend: Krafttraining hilft, Muskelmasse zu erhalten, während Ausdauertraining den Stoffwechsel ankurbelt. Kleine Anpassungen im Lebensstil können helfen, das Gewicht in den Wechseljahren zu stabilisieren.