

---

# Der Abnehm- Schlüssel

*Dein Stoffwechsel-Check Ü50*



*Satt essen, statt hungern, so kommt dein  
Stoffwechsel ab 50 wieder in Schwung.*

---

MIT IRIS ARIMOND

[WWW.ARIMOND.BIZ](http://WWW.ARIMOND.BIZ)

# Schön, dass du *da* bist.

Ich erlebe es täglich – in meinen Kursen und im Coaching: Frauen, die seit Jahren Diäten machen, immer weniger essen, sich wirklich zusammenreißen. Und trotzdem wird der Bauch nicht weniger. Im Gegenteil.

Fettschürze, Rettungsring, Hormonbauch – das sind die Wörter, die ich täglich höre. Und fast immer kommt der Satz hinterher: „Iris, ich mache doch alles richtig.“

Das liegt nicht daran, dass du zu wenig Disziplin hast. Es liegt daran, dass dein Körper ab 50 andere Signale braucht – und das hat dir bisher niemand richtig erklärt.



*Dein Körper ist dabei immer für dich – nie gegen dich.  
Genau da setzen wir an.*

## DAS ERWARTET DICH

- Warum Bauchfett ab 50 hartnäckig bleibt
- Warum die ersten 120 Minuten des Tages entscheidend sind
- Meine Lieblingsrezepte zum Loslegen
- Die 3 Stellschrauben, die wirklich wirken
- Alles über ein hilfreiches Super Food, auf welches ich nie verzichte
- Workbook-Seiten zum Ausfüllen

Deine Iris ♥

BEVOR WIR STARTEN

# Dein *Warum*

Veränderung beginnt nicht mit einem Plan, sondern mit einem echten Grund.  
Nimm dir zwei Minuten und schreib ehrlich auf, worum es dir wirklich geht.  
An schwachen Tagen ist genau das dein Anker.

## *Warum möchte ich jetzt etwas verändern?*

Schreib dir alles auf was dir wirklich wichtig ist- auch Kleinigkeiten woran du merkst, dass sich etwas verändert..

### WORAN ICH MERKE, DASS ES SICH LOHNT

- ☐ Ich habe morgens mehr Energie.
- ☐ Meine Kleidung sitzt wieder bequemer.
- ☐ Ich fühle mich wieder wohl in meinem Körper.
- ☐ Die Waage geht runter und ich gucke mich gerne im Spiegel an:
- ☐ Mein eigenes Ziel:

# Warum Bauchfett ab 50 *hartnäckig bleibt*

Bauchfett ab 50 ist kein Faulheitsfett. Es ist Schutzfett. Dein Körper lässt es erst los, wenn er sich sicher fühlt – denn er ist immer für dich, nie gegen dich.

1

## Östrogen sinkt – und das Fett wandert

Solange Östrogen hoch war, hat es bestimmt, wo Fett sitzt: Hüfte, Po, Oberschenkel. Sinkt es ab 40–50, wandert das Fett zum Bauch – der typische Menobauch. Das passiert sogar dann, wenn du in der Summe gar nicht zunimmst. Dein Körper verteilt sich einfach um.

2

## Kortisol hält Bauchfett fest

Zu wenig essen ist für deinen Körper Stress pur: Er ruft „Nahrungsknappheit!“, schüttet Kortisol aus und lagert gezielt am Bauch ein. Bauchfett ist dann seine Notreserve – die hält er fest, egal wie wenig du isst. So haben sich viele Frauen regelrecht „dick gehungert“.

3

## Insulin blockiert die Fettverbrennung

Insulin ist der Türsteher für den Zucker – solange es im Blut ist, verbrennst du so gut wie kein Fett. Ab 50 reagierst du empfindlicher auf Blutzuckerschwankungen, Insulin bleibt länger oben, der Speichermodus bleibt an. Gegen diese Bremse kommst du mit Kalorienzählen einfach nicht an.

# Was erkennst du *bei dir*?

Kreuze ehrlich an, was auf dich zutrifft. Es geht nicht um richtig oder falsch – sondern darum, deinen Körper besser zu verstehen.

☐

**Hormone:** Mein Gewicht sitzt anders als früher – besonders am Bauch, obwohl ich kaum anders esse.

☐

**Stress & Essen:** Ich esse oft wenig, bin viel unter Strom – und trotzdem tut sich nichts.

☐

**Blutzucker:** Nach dem Essen werde ich schnell müde oder bekomme bald wieder Heißhunger.

*Mein größter Aha-Moment bis hierher:*

# Drei Stellschrauben, die *wirklich etwas verändern*

## Mehr essen – aber anders

Nicht weniger essen ist die Antwort. **Anders** essen. Dein Körper muss sich bei dir sicher fühlen, um Fett loszulassen – denn jede Diät ist für ihn ein Alarmsignal. Erst wenn er merkt „Hier kommt genug, hier bin ich sicher“, lässt er los.

## Protein bei jeder Mahlzeit

Protein schützt deine Muskelmasse – und Muskeln sind dein Stoffwechsellmotor: weniger Muskeln = weniger Verbrennung. Ziel: rund **1,2 g pro kg Körpergewicht** am Tag. Eier, Hüttenkäse, griechischer Joghurt, Fisch, Tofu. Wer dazu 2–3× die Woche Kraft trainiert, baut den Motor wieder auf.

## Blutzucker stabil halten

Kein ständiges Snacken, keine Blutzucker-Achterbahn. Drei strukturierte Mahlzeiten mit Protein, guten Fetten und Ballaststoffen – morgens energiereich, mittags vitalstoffreich, abends leicht und eiweißreich. So kommt dein Körper endlich raus aus dem Alarmmodus.

# Protein *leicht gemacht*

Beispiel: Bei **70 kg** sind das ca. **84 g Protein am Tag** – aufgeteilt auf drei Mahlzeiten also rund **28 g pro Mahlzeit**. Diese Portionen bringen dich sicher dorthin:

Hähnchenbrust · 100 g

**23 g**

Lachs · 100 g

**20 g**

Magerquark · 150 g

**18 g**

Griech. Joghurt · 150 g

**15 g**

Eier · 2 Stück

**13 g**

Hüttenkäse · 100 g

**13 g**

Tofu · 100 g

**12 g**

Linsen gekocht · 100 g

**9 g**

**Iris-Tipp:** Fang beim Frühstück an. Wenn schon der Start 25–30 g Protein hat, ist der halbe Tag gewonnen – und der Heißhunger am Nachmittag bleibt aus.

# Der wichtigste Moment deines Tages: *die ersten 120 Minuten*

Morgens ist dein Kortisolspiegel von Natur aus am höchsten – das ist unser natürlicher Wachmacher. Wenn du dann nichts isst, bleibt Kortisol oben. Dein Körper bleibt im Stressmodus. Und Stressmodus bedeutet: Fett festhalten, nicht verbrennen.

Sobald du anfängst, morgens proteinreich zu frühstücken – innerhalb der ersten 120 Minuten nach dem Aufwachen – verändert sich der ganze Tag:

- ✓ Der Blutzucker bleibt stabil
- ✓ Heißhunger wird weniger
- ✓ Kortisol geht runter
- ✓ Du hast mehr Energie

## *Mein Lieblingsstart in den Tag*

1 EL geschrotete Leinsamen in eine große Tasse geben, sehr warmes Wasser dazu und 5 Minuten quellen lassen – noch **vor dem Kaffee** trinken. Im Darm bildet sich ein feines Gel: Der Zucker wandert langsamer ins Blut, das Insulin bleibt niedriger. Dazu Omega-3 und die Lignane – pflanzliche Phytoöstrogene, von denen Leinsamen mehr enthält als jedes andere Lebensmittel.

**Wichtig: immer den Leinsamen geschrotet, nie ganz.**



# Eine Fahrt ins Blaue – *mit Leinsamen* in den Tag



Kennst du die Redewendung „eine Fahrt ins Blaue“? Sie stammt von den blauen Blüten der Flachselder – denn aus Flachs entstehen Leinsamen, unser heimisches Superfood.

**Geschrotet** entfalten sie ihr volles Potenzial – ganze Körner „flutschen“ meist einfach durch.

## ✓ **Schleimstoffe**

Legen sich wie ein Schutzfilm auf deine Darmschleimhaut – beruhigend bei Entzündungen und reizlindernd.

## ✓ **Ballaststoffe**

Quellen stark auf, machen lange satt, reinigen die Darmzotten und sind Futter für deine guten Darmbakterien.

## ✓ **Gute Fette**

Wertvolle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren – gut für Haut & Haare, Herz, Entzündungshemmung sowie Gedächtnis & Konzentration.

## ✓ **Phytoöstrogene**

Bis zu 800× mehr Phytoöstrogene als andere Pflanzen – können dich laut Studien z. B. beim Schutz vor hormonell bedingtem Brustkrebs unterstützen.

# So nutzt du sie *ganz easy*

## MEIN MORGENRITUAL · ALS ALLERERSTES



*1 EL geschrotete Leinsamen in warmem Wasser 5 Min. quellen lassen – noch vor dem Kaffee trinken.*

1

**1 EL geschrotete Leinsamen täglich** in Joghurt, Quark oder Shake.

2

Immer mit **ausreichend Flüssigkeit** – mindestens 1 Glas Wasser dazu.

3

Bei **Medikamenteneinnahme**:  
Leinsamen mit 2–3 Stunden Abstand  
verzehren.



### *Iris-Tipp: Leinöl*

Leinöl (aus Leinsamen) ist eine tolle Ergänzung. Am besten **kalt** verwenden – z. B. im Quark oder über gegartes Gemüse. Bitte nicht erhitzen, sonst gehen die guten Fette verloren.

# Meine ersten 7 Tage

Hak jeden Tag ab, was dir gelungen ist – es geht nicht um Perfektion, sondern ums Dranbleiben. Schon drei Häkchen am Tag verändern nach einer Woche spürbar etwas.

| TAG        | LEINSAMEN-<br>WASSER     | PROTEIN-<br>FRÜHSTÜCK    | 3 MAHLZEITEN             | WIE FÜHLST DU DICH? |
|------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|
| Montag     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| Dienstag   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| Mittwoch   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| Donnerstag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| Freitag    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| Samstag    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| Sonntag    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |

*Jedes Häkchen ist ein „Ja“ zu dir selbst. Dranbleiben lohnt sich. ♥*

# Frühstücksbowl mit *Beeren & Quinoa*



Ein proteinreiches Frühstück hält deinen Blutzucker stabil, bremst Heißhunger und macht lange satt – der perfekte Start ab 45.

## ZUTATEN · 2 PORTIONEN

- 100 g Quinoa (gekocht & abgekühlt)
- 150 g griechischer oder pflanzl. Joghurt
- 1 TL Chia- oder Leinsamen
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 Handvoll Erdbeeren (in Scheiben)
- 1 EL gehackte Mandeln oder Walnüsse
- 1 TL Kokosraspeln (optional) · frische Minze

## SO GEHT'S

- 1** Quinoa mit Joghurt, Chiasamen, Honig und Vanille verrühren.
- 2** In zwei Schüsseln aufteilen, mit Beeren und Nüssen toppen.
- 3** Mit Kokosraspeln bestreuen und mit Minze garnieren.
- 4** Sofort genießen – oder als Meal-Prep vorbereiten.



# Hormonfreundliches *Beeren-Chia-Müsli*



Der Blitz-Start, wenn's morgens schnell gehen muss: geschroteter Leinsamen und Chia bringen Ballaststoffe und Omega-3, die Beeren die Süße.

## ZUTATEN · 1 PORTION

- 150 g pflanzlicher Joghurt oder Quark
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 1 TL Chiasamen
- 1 Handvoll Heidel- oder Himbeeren
- 1 TL Mandelmus
- Etwas Zimt oder Vanille
- Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup

## SO GEHT'S

Alle Zutaten verrühren und kurz quellen lassen. Super zum Frühstück oder als Nachmittagssnack.

## *Warum es wirkt*

Sättigt, nährt und liefert gute Omega-3-Fette sowie pflanzliches Eiweiß. ♥

# Grüne *Smoothie-Bowl*



Protein am Morgen stabilisiert den Blutzucker, schützt vor Muskelabbau und kurbelt den Stoffwechsel an – lecker, unkompliziert und figurfreundlich.

## ZUTATEN · 1 PORTION

- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 gefrorene Banane
- ½ Avocado
- 1 Messlöffel neutrales Proteinpulver (~30 g)
- 1 TL Chiasamen
- Toppings: frische Beeren, Kokosflocken, Nüsse

## SO GEHT'S

**1** Spinat, Banane, Avocado, Mandelmilch und Proteinpulver cremig mixen.

**2** In eine Schüssel füllen und mit den Toppings dekorieren.

## Warum es wirkt

Sättigt durch gesunde Fette und Protein – die perfekte Kombi für Energie am Morgen. ♥



# Iris' Lieblings *Protein-Kaiserschmarrn*



Süß, fluffig und trotzdem eiweißreich – mein Sonntags-Frühstück, das satt und glücklich macht. Ohne schlechtes Gewissen, dafür mit fast 40 g Protein.

## ZUTATEN · 1 PORTION

- 2 Eier · 1 EL Hüttenkäse
- 1 EL griechischer Joghurt
- 1 knapper EL Vanille-Proteinpulver
- Zimt nach Geschmack
- **Fruchtpüree**
- 2 EL gefrorene Beeren · heißes Wasser
- 1 TL Chiasamen · 1 TL Proteinpulver
- **Topping**
- 1-2 EL griech. Joghurt · Mandeln

## SO GEHT'S

- 1**Eier, Hüttenkäse, Joghurt, Proteinpulver und Zimt verrühren.
- 2**In einer Pfanne mit etwas Fett ausbacken und in Stücke zerteilen.
- 3**Beeren mit heißem Wasser übergießen, Chia & Proteinpulver einrühren, quellen lassen.
- 4**Schmarrn anrichten, Püree darüber, mit Joghurt & Mandeln toppen.

# Herzhaftes *Lachs-Rührei* mit Avocado



Herzhaft in den Morgen: cremige Eier, feiner Räucherlachs und Avocado. Viel Eiweiß, gute Fette, kaum Kohlenhydrate – hält stundenlang satt.

## ZUTATEN · 1 PORTION

- 3 Eier
- 60 g Räucherlachs
- ½ reife Avocado
- 1 EL Frischkäse (optional)
- 1 TL Butter oder Olivenöl
- Frischer Dill oder Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Spritzer Zitrone

## SO GEHT'S

- 1**Eier verquirlen, salzen. Butter mild schmelzen.
- 2**Eier langsam cremig stocken, Frischkäse unterrühren.
- 3**Räucherlachs unterheben oder daneben anrichten.
- 4**Avocado mit Zitrone, Kräuter darüber. Fertig.

## Warum es wirkt

Eiweiß + Omega-3 am Morgen – kein Nachmittags-Heißhunger. ♥



# Cremiges *Hüttenkäse-Omelett* mit Spinat & Feta

GLUTENFREI

LOW CARB

VEGETARISCH



Zwei Eiweißquellen in einer Pfanne: Ei und Hüttenkäse machen das Omelett besonders sättigend und fluffig. Dazu Spinat und Feta – herzhaft in den Tag.

## ZUTATEN · 1 PORTION

- 2 Eier
- 100 g Hüttenkäse
- 30 g Feta
- 1 Handvoll Babyspinat
- 4 Kirschtomaten
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, etwas Muskat

## SO GEHT'S

- 1**Eier mit Hüttenkäse verquirlen, würzen.
- 2**Spinat im Öl kurz zusammenfallen lassen.
- 3**Eimasse zugeben, stocken lassen, Feta & Tomaten drauf.
- 4**Zugedeckt fertig garen und zusammenklappen.

## Warum es wirkt

Ei + Hüttenkäse liefern zusammen rund 30 g Protein. ♥



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

# Du kennst jetzt *die Stellschrauben.*

Du hast Einblick bekommen, welche Stellschrauben beim Abnehmen  
Ü50 wirklich wichtig sind. Jetzt geht es darum, was du konkret  
anders machst.

In der Leichter-Leben-Akademie zeige ich dir Schritt für Schritt, wie  
du deinen Stoffwechsel wieder aktivierst, Bauchfett loslässt und  
morgens mit echter Energie aufwachst – ohne Diät, ohne Verzicht.

[Auf die Warteliste eintragen →](#)

Deine Iris ♥

WWW.ARIMOND.BIZ