



WOMEN IN BALANCE



# FIT MIT KRAFTSPORT

Das optimale Training für die Frau ab 40

# Was dich erwartet

Das sind wir

03

Der Körper ab 40:  
Was passiert da eigentlich?

04

So wirst du richtig fit

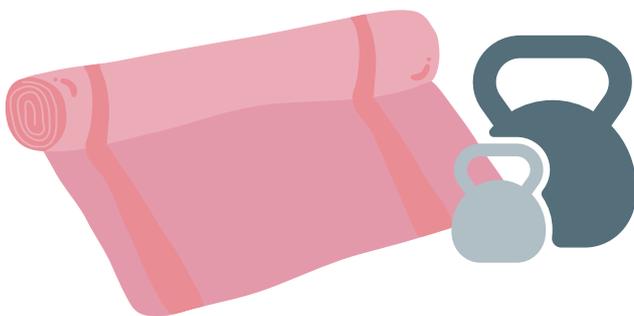
08

5 Übungen für deinen  
aktiven Start

11

Essen für deinen neuen  
Lieblingskörper

16



# Das sind wir

Wir sind Peggy & Monique, die Gründerinnen von XbyX - Women in Balance.

Seit Jahren hegen wir eine grosse gemeinsame Leidenschaft für **Ernährung, Bewegung und einen gesunden Lebensstil**. Und vor allem den Einfluss, den diese Faktoren auf unseren Körper und unsere Hormone haben.



*Peggy & Monique*

Peggy ist ausserdem lizenzierte Food Coach und selbst mitten in ihrer Perimenopause. Wir wissen also wovon wir reden. ;-)

Wissen und ganzheitliche Lösungen stehen bei uns im Fokus. Speziell für die Frau ab 40 – für hormonelle Balance, Menopause und gesundes Altern.

Dazu haben wir uns Expertinnen aus Medizin und Wissenschaft ins Boot geholt, die uns mit ihrem Fachwissen tatkräftig unterstützen. **Von Frauen für Frauen.**

Mehr Wissen und hilfreiche Tipps findest du auf [www.xbyx.ch](http://www.xbyx.ch) und Instagram: [@xbyxwomen](https://www.instagram.com/xbyxwomen).

**Übrigens:** Der Name „XbyX“ setzt sich zusammen aus „Step by Step“, für die schrittweise Änderung von Ernährung und Lebensstil, und „X X“ für die weiblichen Chromosome.



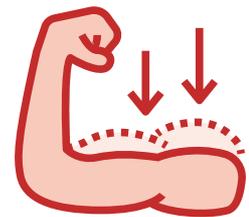
# Der Körper ab 40: Was passiert da eigentlich?

Der weibliche Körper durchläuft ab den 40ern eine ganze Reihe von Veränderungen. Eine davon – und meist leider die Sichtbarste – ist die Veränderung des Gewichts und der Fettverteilung am Körper.

„Schuld“ an der veränderten Körperzusammensetzung sind unter anderem die hormonellen Veränderungen: **Man lagert mehr Fett an und verlieren wertvolle schlank machende Muskelmasse.**

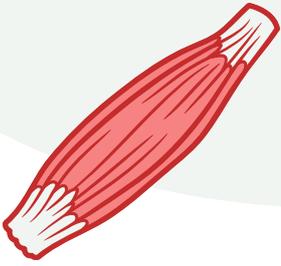
Es ist also kein Wunder, dass es ab unseren 40ern wesentlich schwerer fällt, das Gewicht zu halten. Selbst dann, wenn du am Essverhalten oder auch am Sportprogramm rein gar nichts änderst. Bei bis zu 90 Prozent der Frauen zwischen 45 und 55 steigt mit beginnender Menopause der prozentuale Anteil an Körperfett.

## Du verlierst wertvolle Muskelmasse



Ganz automatisch startet ab dem Alter von 30 der altersbedingte Muskelabbau. **Du verlierst drei bis fünf Prozent Muskelmasse pro Jahrzehnt.**

Die gute Nachricht ist, dass man diesem natürlichen Verlust an Muskelmasse entgegenwirken kann. Und zwar mit proteinreichem Essen und Krafttraining.



So werden Muskeln erhalten und wieder aufgebaut. Diese liefern dir wertvolle Kraft und sorgen darüber hinaus für einen strafferen Körper und starke Knochen.

Da Muskeln selbst im Ruhezustand – also, wenn du gemütlich auf dem Sofa sitzt oder am Schreibtisch in die Tasten haust – Kalorien verbrauchen, helfen sie auch gegen den gefürchteten Menobauch. **Mit einem muskulösen Körper erreichst du einen höheren Kalorienverbrauch.**

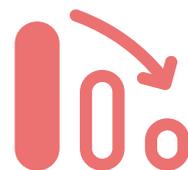
Andersherum bedeutet das: Wenn du nichts gegen den natürlichen, altersbedingten Muskelabbau unternimmst, reduziert sich automatisch dein täglicher Energieverbrauch. Isst du wie bisher, nimmst du tendenziell zu.

## Der Einfluss der Wechseljahre

**Die Menopause beschleunigt den Prozess des Muskelabbaus.** Wissenschaftler schreiben das vor allem dem Östrogen zu, das während der Wechseljahre abnimmt.

Denn Östrogen fördert den Muskelaufbau (es ist anabol). Sinkt es mit der Menopause, werden die Muskeln zusätzlich geschwächt. Auch die Schutzwirkung des Östrogens auf Knochen und Gelenke lässt nach.

Zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr nimmt die Muskelkraft um 30 Prozent ab und macht danach einen regelrechten Sturzflug.



Forscher fanden heraus, dass 40 Prozent der Frauen im Alter von 55 bis 64 Jahren **keine 4.5 Kilo heben konnten!** (1) Ab 65 Jahren stieg dieser Anteil auf 45 Prozent und ab 75 Jahren sogar auf 65 Prozent! Das wäre ungefähr das Gewicht des drei Monate alten Enkelkindes oder eines Zwergpudels.

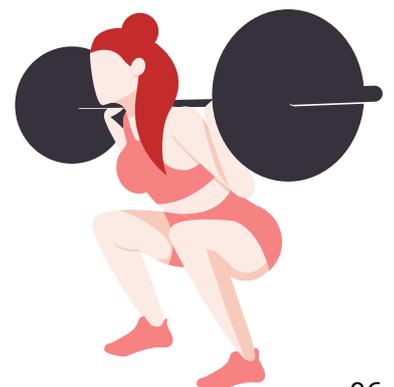
Es ist also gerade als Frau in der Lebensmitte besonders wichtig, Muskeln aufzubauen: Für den Zwergpudel, den Kalorienverbrauch, die Alltagskraft und den eigenen Wohlfühlkörper. Je eher du damit startest, desto besser.

## Keine Muskeln ohne Training

Das Wunderbare an Muskeln ist, dass sie recht fix auf Impulse reagieren. Wenn du deine Muskeln also regelmässig benutzt, werden sie zwangsläufig auch stärker. Wie das geht?

Intensives Training, zum Beispiel *Kraftzeit* Übungen mit dem eigenem Körpergewicht, mit Widerstandsbändern oder mit Gewichten, fordern den Muskel. So erhöht Krafttraining über die Zeit die Muskelmasse. Ganz egal wie sportlich oder wie alt du bist.

Muskelaufbau mit Krafttraining heisst nicht zwangsläufig, dass man nun zur Gewichtheberin werden muss. **Es genügen bereits Übungen, die nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten.**



(1) The Framingham Disability Study: II. Physical disability among the aging, Am J Public Health. 1981 November; 71(11): 1211-1216, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1619934/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1619934/)



## Wusstest du?

**Ausdauertraining** wie Joggen, Walken, Schwimmen oder Radfahren zwar sind super fürs Herz-Kreislauf-System und sorgen dafür, dass du beim Treppensteigen nicht so schnell aus der Puste kommst.

**Aber all das hilft dir nicht dabei, stark zu bleiben.**

Untersuchungen an über 40-jährigen Frauen zeigten, dass selbst viel Ausdauertraining nicht zu signifikanten Änderungen der Muskelmasse führt! (2)

Und das bedeutet auch: Du verbrennst zwar beim Joggen Kalorien – das Potenzial des erhöhten Grundumsatzes durch aktive Muskelmasse verschenkst du jedoch.



(2) Peak - Performance für Frauen: Wie Sie Ernährung und Fitness perfekt auf den weiblichen Organismus abstimmen, Stacy T. Sims (19. Februar 2021), [www.drstacysims.com/](http://www.drstacysims.com/)

# So wirst du richtig fit

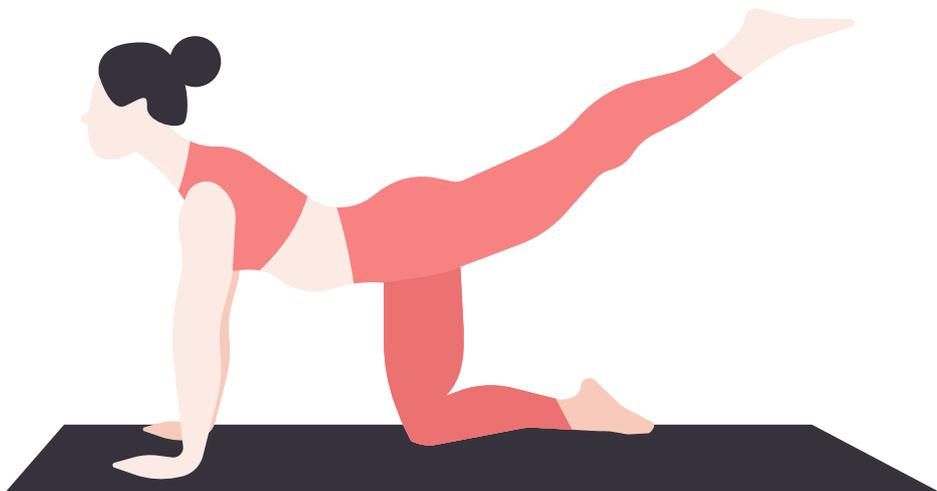
Fit sein bedeutet für in erster Linie: kraftvoll, aufrecht, beweglich und schmerzfrei. Aber es heisst natürlich auch: Ein strafferer Körper und gegebenenfalls weniger Kilos auf der Waage.

## **Doch zum Abnehmen gehört natürlich das Gesamtpaket:**

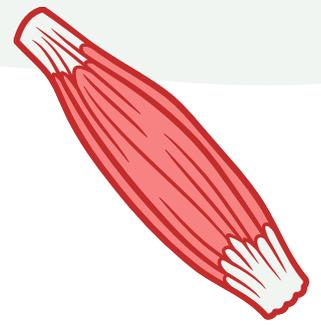
Ein konsequentes Sport-Programm, die richtige Ernährung, ausreichend Schlaf und genügend Entspannung.

Die „Abnehm-Grundrechnung“ kannst du nicht umgehen: Um abzunehmen und Körperfett nachhaltig zu verbrennen, braucht es ein Kaloriendefizit. Doch gleichzeitig gilt: Idealerweise nimmst du für die perfekte Fitness sogar etwas zu, nämlich an Muskelmasse.

Fixiere dich also nicht zu sehr auf deine Waage oder die Kalorien – sondern orientiere dich lieber am Körperfettanteil oder einfach an deinem Körpergefühl.



# Los geht's!



Der Körper liebt Abwechslung und braucht stetige Steigerungen. Setzt du ihn immer wieder derselben Herausforderung aus, passt er sich an.

## Wir empfehlen:

- **3 x pro Woche eine 25-minütige Trainingseinheit**, jeweils mit variierenden Kraft-Übungen, die sich in ihrer Schwierigkeit über die Zeit steigern
- **3 x pro Woche aktive Ruhetage** an denen du das an Bewegung machst, was dir sonst so gefällt: Laufen, lange Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen, Yoga, etc.
- **1 x pro Woche absolute Regeneration** und gezieltes Nichts-Tun

## Wichtig dabei:

- Wärme deine Muskeln sowie Gelenke vor der Trainingseinheit mit einem Warm-up auf und dehne die trainierten Körperpartien nach den Kraft-Übungen.
- Achte immer auf die richtige Ausführung, um Verletzungen zu vermeiden und das Beste aus der Übung herauszuholen. Weniger ist manchmal mehr, wenn das „Weniger“ dafür richtig ist.
- Ärgere dich nicht, wenn du etwas zunächst nicht schaffst. Jede hat ihre Schwachstellen. Sieh es als Herausforderung! Mit etwas Zeit und Übung wirst du Tag für Tag kraftvoller.

Super der erste Schritt ist getan! Du hast dir dieses E-Book heruntergeladen, um dir und deinem Körper etwas Gutes zu tun. Auf den folgenden Seiten findest du die besten Übungen für den Start sowie viele weitere kostenlose Tipps.

## Deine Abkürzung zur neuen Sportroutine

Du möchtest direkt mit Vollgas in deine neue Sportroutine starten und keine Zeit verlieren? Dann melde dich jetzt für unser [Kraftzeit Programm](#) an.

Die Kombination aus **Krafttraining, hochwertigem Protein und Magnesium** ist perfekt, um deinen Zielen näher zu kommen: Den Körper zu stärken, zu straffen und ihn fit bis ins hohe Alter zu machen. Für einen starken, weiblichen Körper und mehr Selbstbewusstsein.

**Du willst dich zum Kraftzeit Programm anmelden?**

[>> Dann klicke einfach hier!](#)



# 5 Übungen für deinen aktiven Start

## 1. Squats

### Korrekte Ausführung:

Aufrechter, schulterbreiter Stand (breiter als hüftbreit). Füße fest auf dem Boden, parallel oder die Zehen leicht nach aussen gedreht.

Mache deine ganze Körpermitte stark, spanne den Bauch an – ziehe den Nabel nach innen hinten und spanne den Beckenboden an. Blick gerade nach vorn, Arme vor dem Körper.

Schiebe den Po nach hinten, als würdest du dich auf einen imaginären Stuhl setzen. Halte den Oberkörper dabei aufrecht.



Bewege dich langsam hoch und runter – hole die Kraft dafür aus dem Po und den Oberschenkeln.

Gehe nur so weit herunter, wie du kannst. Wenn die Knie vorne über die Zehen ragen, ist das völlig okay. Halte den Rücken aufrecht und schiebe den Po möglichst weit nach hinten raus.

## 2. Lunges

### **Korrekte Ausführung:**

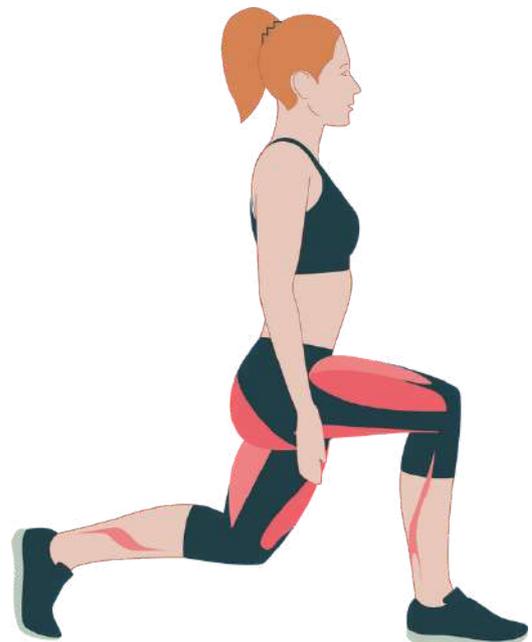
Starte im hüftbreiten Stand, Blick geradeaus nach vorn, die Arme hängen locker an der Seite.

Mache nun mit einem Bein einen grossen Schritt zurück, senke das hintere Bein dabei soweit ab, dass du noch Spannung und Kontrolle im Oberkörper behältst.

Das vordere Knie beugt sich gleichzeitig in einen 90 Grad Winkel.

Achte darauf das dein vorderes Bein nicht zur Seite abkippt. Halte deinen Oberkörper die ganze Zeit aufrecht und den Core stabil.

Dein Oberkörper geht bei der Übung wie ein Fahrstuhl hoch und runter. Bringe das hintere Bein dann wieder zurück nach vorne in die Startposition.



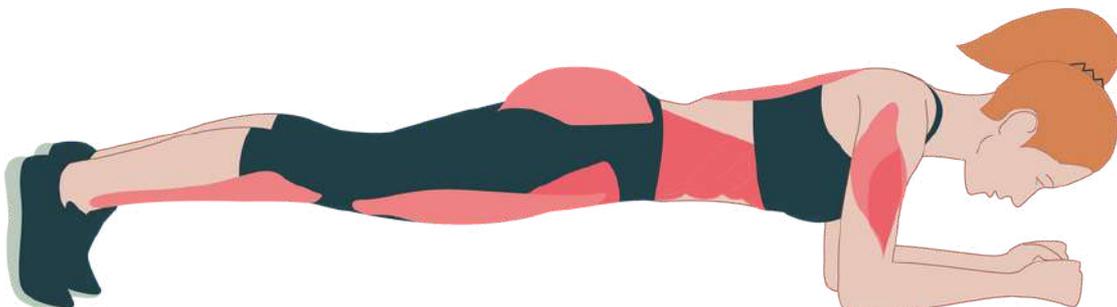
## 3. Plank

### **Korrekte Ausführung:**

In der Ausgangsposition stützt du beide Hände schulterbreit auf die Matte. Die Beine stehen hüftbreit auseinander. Der restliche Körper ist wie ein steifes Brett.

Ziehe den Bauchnabel nach innen, den Beckenboden nach oben. Mach deine ganze Körpermitte so fest wie nur möglich. Schiebe die Fersen nach hinten und spanne deinen Po an.

Fixiere einen imaginären Punkt auf der Matte, so dass dein Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule ist.



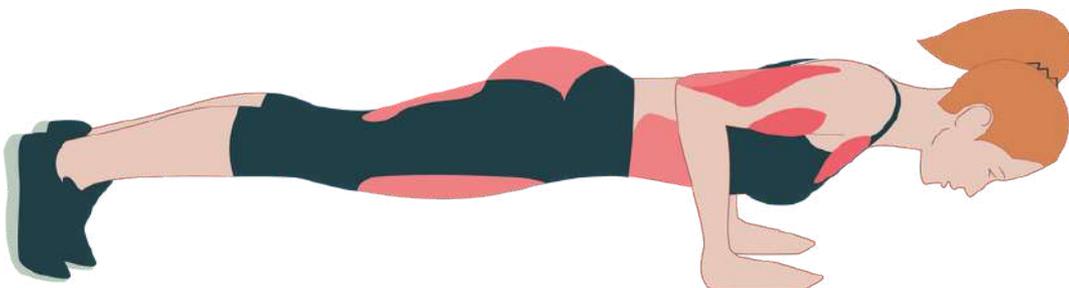
## 4. Push-Ups

### **Korrekte Ausführung:**

Füße hüftbreit, Körper lang wie ein Brett, Arme schulterbreit nebeneinander. Die Körpermitte ist wie immer knallhart angespannt, den Bauchnabel saugst du nach innen. Nacken lang, Schultern nach hinten unten.

Nun beugst du die Arme und führst die Nasenspitze Richtung Matte und wieder nach oben. Achte darauf, dass deine Arme beim Runtergehen seitlich neben dem Körper bleiben und die Hände ungefähr unter den Schultern positioniert sind.

Einfacher wird es, wenn du auf den Knien bist. Achte aber darauf, dass dein Körper, dennoch eine Linie bildet. Fällt dir das schwer, starte in aufrechter Position z. B. schräg gegen eine Tischkante oder einen Stuhl.



## 5. Arm Squeeze & V-W im Hinge



### Korrekte Ausführung:

Stelle deine Beine hüftbreit nebeneinander, geh mit dem Oberkörper aufrecht nach vorne während du den Po gleichzeitig nach hinten schiebst. Die Knie dürfen sich leicht beugen (Hinge-Position).

Schulterblätter nach hinten unten ziehen und den Core fest anspannen. Strecke die Arme nach vorne, Schultern dabei weg von den Ohren und drücke sie mit Spannung pulsartig nach innen (Squeeze).

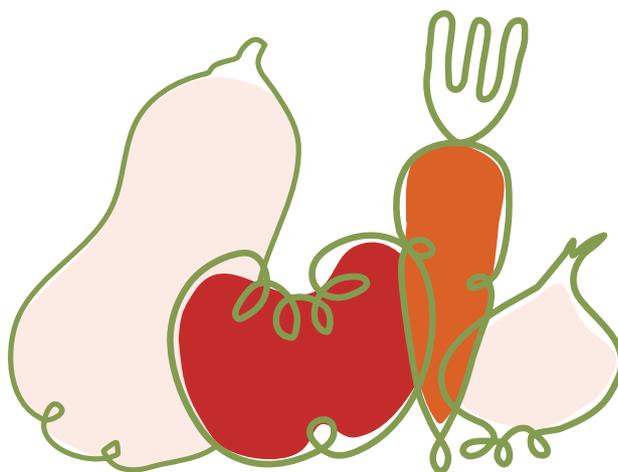
Für die Variante V-W streckst du die Arme nach vorne (in ein „V“) und ziehst sie neben deinen Oberkörper (in ein „W“).

# Essen für deinen neuen Lieblingskörper

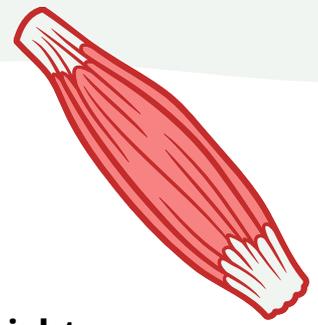
Starke Muskeln und Knochen sowie geschmeidige Gelenke brauchen nicht nur regelmässiges Training, sondern auch gute Nährstoffe.

**Besonders in und nach den Wechseljahren solltest du mehr denn je auf die Qualität achten** und nährstoffreiche Lebensmittel wählen, die dem gesamten Körper zugutekommen.

Der Grossteil der Ernährung sollte aus Gemüse, komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen bestehen.



# Proteine für mehr Power



Ab der Perimenopause **kann der Körper Proteine nicht mehr so effektiv** nutzen, wie in den Jahren davor. Du entwickelst mit dem Alter eine „anabole Resistenz“. Das heisst, der Körper einer 50-jährigen Frau wandelt Proteine aus der Ernährung weniger effizient um, als der einer 20-jährigen Frau.

Isst eine Frau mit 50 noch die gleiche Proteinmenge wie eine Frau mit 20, stellt der Körper der 50-jährigen Frau weniger Protein für den Muskelaufbau zur Verfügung.

Du brauchst also eine höhere Proteinzufuhr, um die gleiche Muskelmasse zu erzielen. Experten empfehlen daher:

**1.0 bis 1.2 g Protein pro kg Körpergewicht. (3)**

## **TIPP:**

Isst du nach dem Sport einen proteinreichen Snack, stimuliert dies das Muskelwachstum besonders und fördert zusätzlich die Regeneration. Proteine nach dem Training sind also wichtiger als vor dem Sport!

(3) Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group, J Am Med Dir Assoc. 2013 Aug;14(8):542-59, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/23867520](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/23867520)

Gerade zum Krafttraining ist eine ausreichende Proteinzufuhr wichtig, da diese den Muskelaufbau unterstützt.

Ergänzend zu einer ausgewogenen, proteinreichen Ernährung (z.B. aus Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüssen, Samen, etc.) empfehlen wir [XbyX Energie](#).

Der Protein Superfood Shake ist mehr als nur ein einfaches Protein Pulver. Er liefert ein komplettes Aminosäureprofil und deckt damit alle neun essentiellen, für den menschlichen Körper unentbehrlichen, Aminosäuren ab.

Die enthaltenen B-Vitamine tragen darüber hinaus zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und regulieren die Hormontätigkeit (Vit. B6). Folsäure und Magnesium verringern Müdigkeit und Ermüdung, ohne aufzuputschen.

**Du möchtest XbyX Energie probieren?**

[>> Dann klicke einfach hier!](#)





## Wusstest du?

Pflanzliche Proteine (zum Beispiel aus Hülsenfrüchten und Getreide) liefern meist kein vollständiges Profil aller neun essentiellen Aminosäuren (Bausteine der Proteine).

Oft mangelt es an mindestens einer dieser neun Aminosäuren, meist an Lysin oder Methionin. Deshalb heißt es manchmal, dass diese „schlechter“ oder nicht ausreichend wären.

**Dieser Mangel lässt sich jedoch ganz leicht vermeiden, wenn mehrere pflanzliche Proteinquellen miteinander kombiniert werden.** Zum Beispiel eine Kombination aus Erbse, Lupine, Hanf und Reis wie in *Energie* – oder wie in einem Gericht aus schwarzen Bohnen und Naturreis.

Pflanzliche Proteine haben zudem den Vorteil einer hohen Nährstoffdichte. Denn sie enthalten zusätzlich zu den Proteinen noch Ballaststoffe, Antioxidantien, Mineralien und Enzyme – und sind umweltfreundlicher als Molke.



# Magnesium für den extra Kick

Reizübertragung in den Muskeln, Ausschüttung von Wachstumshormonen, Energiegewinnung und -freisetzung: Gerade für dich als (angehende) Sportlerin ist Magnesium wichtig. Am bekanntesten ist Magnesium sicherlich, um Muskelkrämpfe zu verhindern. Aber es ist an über 300 weiteren Prozessen im Körper beteiligt.

**Damit du optimal versorgt bist, solltest du täglich Magnesium zu dir nehmen.** Mineralwasser, Nüsse und Kerne sowie Vollkornprodukte liefern dir das wertvolle Mineral. Darüber hinaus helfen hochwertige Ergänzungen dabei, die Magnesiumspeicher wieder aufzufüllen. Denn nicht immer schaffst du es, deinen Bedarf zu decken. Gerade, wenn du dich sportlich betätigst.

Die Empfehlung für den **Tagesbedarf an Magnesium liegt bei 375 mg.** Doch nicht nur Sport, sondern auch Stress und Alkohol, Migräne, Bluthochdruck, bestimmte Medikamente oder Hormonpräparate wie die Antibabypille können den Bedarf erhöhen.



**Fülle deinen Magnesiumspeicher auf:**  
[>> Hier geht's zum Produkt!](#)

# Noch neugierig?

## Wissen ohne Ende



Mehr **Artikel** und **Rezepte** auf: [www.xbyx.ch](http://www.xbyx.ch)



Auch unsere **Social-Media-Kanäle** [@xbyxwomen](https://www.facebook.com/xbyxwomen) auf Instagram, YouTube und Facebook sind voller



nützlicher Tipps, Rezepte, Live-Talks & Co.

## Offen, unterstützend & hilfreich: Unsere Pro-Age Community



Tritt unserer privaten [Frauen in Balance - Facebook Gruppe](#) bei. Für ehrlichen **Erfahrungsaustausch**, um voneinander zu **lernen** und deine drängendsten **Fragen** loszuwerden – und natürlich ganz **ohne Tabus!**

Dank unserer starken Pro-Age Community findest du Antworten und profitierst vom Wissen zehntausender Frauen.

