

MUSKELAUFBAU BEI FRAUEN AB 40

Warum Krafttraining, Ernährung
und hormonelles Verständnis
dein Schlüssel zu Energie,
Stabilität und einem schlanken Körper sind



© 2026 Nina moves you
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses eBook ist urheberrechtlich geschützt.
Die Weitergabe, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder gewerbliche
Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche schriftliche
Genehmigung nicht gestattet.

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt.
Sie ersetzen keine medizinische Beratung oder Behandlung.
Die Umsetzung erfolgt in eigener Verantwortung.

www.ninamovesyou.com
Nina moves you

Einleitung

Warum dieses Buch entstanden ist

Vielleicht hast du in den letzten Jahren etwas erlebt, das viele Frauen ab 40 kennen ●

Du bewegst dich.

Du gibst dir Mühe.

Du machst eigentlich alles richtig.

Und trotzdem fühlt sich dein Körper anders an.

Die Energie ist weniger geworden.

Das Gewicht verändert sich – oft trotz gleicher Ernährung.

Fett setzt sich an Stellen fest, die früher kein Thema waren.

Die Regeneration dauert länger.

Schlaf ist nicht mehr selbstverständlich erholsam.

Viele Frauen reagieren darauf mit noch mehr Disziplin:

weniger essen, mehr Cardio, mehr Kontrolle.

Und sind frustriert, weil genau das oft nicht mehr funktioniert.

Dieses Buch ist entstanden, weil das kein persönliches Versagen ist.

Dein Körper ist nicht kaputt.

Er ist in einer neuen Phase.

Ab etwa Mitte bis Ende 30 – spätestens ab 40 – beginnt für Frauen eine hormonelle Übergangszeit, die lange kaum thematisiert wurde: die Perimenopause.

Sie beeinflusst Energie, Körperzusammensetzung, Schlaf, Stressverarbeitung und Trainingsreaktionen.

Was früher funktioniert hat, funktioniert jetzt oft nicht mehr – nicht weil du etwas falsch machst, sondern weil dein Körper andere Signale braucht.

Dieses Buch soll dir helfen, deinen Körper besser zu verstehen, Zusammenhänge einzuordnen und eine neue Perspektive auf Kraft, Training und Ernährung zu entwickeln.

Kapitel 1

Was sich ab 40
wirklich verändert

Viele Frauen sagen:

„Plötzlich war alles anders – und niemand hat mich darauf vorbereitet.“

Nicht die Veränderung selbst ist das Problem, sondern dass sie oft unerklärt bleibt.

Die Perimenopause – die unsichtbare Phase

Die meisten Frauen verbinden hormonelle Veränderungen mit der Menopause.

Dabei beginnt der eigentliche Umbruch oft viele Jahre früher – in der Perimenopause.

Diese Phase kann Anfang oder Mitte 40 beginnen und mehrere Jahre dauern.

Die Hormone sinken nicht gleichmäßig, sondern schwanken – teils stark.

Das erklärt, warum Symptome kommen und gehen, warum sich der Körper unberechenbar anfühlt und warum manche Monate gut laufen und andere gar nicht.

Warum sich dein Körper anders anfühlt

Hormone beeinflussen den Stoffwechsel, den Muskelaufbau, die Fettverteilung, den Blutzucker, die Stressreaktion und die Regeneration.

Wenn sich hormonelle Muster verändern, reagiert der gesamte Körper.

Viele Frauen bemerken geringere Belastbarkeit, längere Erholungszeiten und mehr Müdigkeit – trotz Schlaf.

Das bedeutet nicht Abbau.

Es bedeutet, dass der Körper andere Rahmenbedingungen braucht.

Warum Gewicht und Körperform sich verändern können

Viele Frauen nehmen nicht unbedingt stark zu, aber anders.

Mehr Fett im Bauchbereich, weniger Spannkraft, weniger Muskeldefinition.

Ein zentraler Grund ist der schleichende Abbau von Muskelmasse.

Weniger Muskelmasse bedeutet einen geringeren Energieverbrauch und eine schlechtere Blutzuckerregulation.

Dieser Prozess ist nicht unumkehrbar – er braucht eine andere Strategie.

Kapitel 2

Warum Muskelaufbau
jetzt entscheidend ist

Wenn Frauen ab 40 über Veränderung nachdenken, denken sie oft zuerst an Fett.

Der eigentliche Schlüssel liegt jedoch in der Muskelmasse.

Ab etwa dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper schleichend Muskelmasse abzubauen.

Ohne gezielte Kraftreize kann sich dieser Prozess mit zunehmendem Alter beschleunigen [2][3].

Muskeln sind nicht nur für Kraft da.

Sie beeinflussen den Grundumsatz, die Blutzuckerregulation und die Insulinsensitivität.

Regelmäßiges Krafttraining kann diese Prozesse positiv beeinflussen [5].

Mehr Muskelmasse bedeutet mehr Stabilität, mehr Energie und mehr Reserve im Alltag.

Muskelaufbau ist deshalb keine ästhetische Maßnahme, sondern eine Energiestrategie.

Er kann Energieeinbrüche reduzieren, den Alltag erleichtern und langfristig schützen.

Krafttraining macht nicht „breit“.

Es verbessert die Körperform, erhöht die Spannung und reduziert Fettmasse bei gleichem Gewicht.

Gerade in den Wechseljahren wirkt Muskelaufbau als Schutzfaktor für Knochen, Gelenke und Stabilität.

Kapitel 3

Die häufigsten Irrtümer von Frauen ab 40

Viele Frauen glauben, sie müssten weniger essen.

Dauerhaftes Kaloriensparen führt jedoch oft zu Energiemangel, schlechterer Regeneration und weiterem Muskelabbau.

Andere setzen ausschließlich auf Cardio.

Bewegung ist wichtig, ersetzt aber keinen gezielten Muskelreiz.

Zeitmangel ist ein häufiges Argument – doch zwei bis drei fokussierte Krafttrainingseinheiten pro Woche sind ausreichend. Viele Frauen glauben außerdem, sie seien „kein Krafttraining-Typ“.

In Wahrheit war es meist einfach das falsche Training.

Und schließlich der gefährlichste Gedanke:
„Das ist halt das Alter.“

Abbau ist kein Muss.

Der Weg verändert sich – nicht das Potenzial.

Kapitel 4
Hormone
verständlich erklärt
(ohne Angst)

Hormone sind keine Gegner.

Sie reagieren auf Bedingungen.

Östrogen beeinflusst unter anderem die Fettverteilung, die Insulinsensitivität und den Muskelstoffwechsel.

In der Perimenopause kommt es zu Schwankungen, nicht zu einem linearen Abfall [4].

Progesteron unterstützt Regeneration und Schlaf. Sinkt es früh, steigt die Stressanfälligkeit.

Chronischer Stress kann über erhöhte Cortisolspiegel Aufbauprozesse wie Muskelwachstum beeinträchtigen [7].

Insulin reguliert den Blutzucker.

Muskelmasse verbessert die Glukoseaufnahme unabhängig von Insulin [5].

Gerade wegen hormoneller Veränderungen ist Krafttraining eine stabilisierende Strategie.

Kapitel 5

Warum klassische Diäten ab 40 oft scheitern

Ein Kaloriendefizit ist ein Werkzeug – keine Dauerlösung.

Dauerhaft zu wenig Energie führt zu Sparmechanismen im Körper.

Die sogenannte Energieverfügbarkeit beschreibt, wie viel Energie dem Körper nach Alltag und Training zur Verfügung steht.

Ist sie zu niedrig, werden Aufbauprozesse zurückgestellt [6].

Frauen reagieren ab 40 sensibler auf Energiemangel, Stress und Schlafmangel.

Nicht Disziplin fehlt – sondern Versorgung.

Gewicht allein ist kein verlässlicher Marker für Fortschritt.

Körperform, Kraft und Energie sagen mehr aus.

Kapitel 6
Mein
persönlicher Weg
– kurz & ehrlich

Ich bin eine Frau Mitte fünfzig und voll berufstätig.

Lange habe ich geglaubt, Veränderung braucht vor allem mehr Disziplin.

Der Wendepunkt kam mit einer einfachen Frage:
Was braucht mein Körper jetzt?

Krafttraining wurde zur Basis.

Ernährung durfte wieder unterstützen.

Regeneration wurde Teil des Prozesses.

Fortschritt fühlte sich nicht mehr wie Kampf an.

Ich teile das nicht als Anleitung, sondern als Einordnung:

Umdenken ist möglich.

Kapitel 7
Was Frauen
ab 40
wirklich brauchen

Krafttraining als Fundament.

Ausreichende Ernährung statt Kontrolle.

Regeneration als Voraussetzung.

Geduld als Strategie.

Einen neuen Blick auf den eigenen Körper.

Nicht mehr tun – sondern gezielter.

Kapitel 8
Was du aus
diesem Buch
mitnehmen darfst
– und wie es
weitergehen kann

Dieses Buch wollte dir Orientierung geben, keine neuen Regeln.

Was offen geblieben ist, ist bewusst offen geblieben:

konkrete Trainingsgestaltung,
Ernährung im Detail
und Umsetzung im Alltag.

Diese Tiefe findest du in der Premium-Version auf meiner Homepage.

Vielleicht nimmst du nur einen Gedanken mit: **Dein Körper arbeitet nicht gegen dich.**

Quellen & Referenzen

[1] World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. WHO, 2020.

[2] Cruz-Jentoft AJ et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle, 2019.

[3] Peterson MD, Sen A, Gordon PM. Influence of resistance exercise on lean body mass in aging adults. Sports Medicine, 2011.

[4] Lovejoy JC et al. Increased visceral fat and decreased energy expenditure during the menopausal transition. Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2008.

[5] Holten MK et al. Strength training increases insulin-mediated glucose uptake. Diabetes Care, 2004.

[6] Mountjoy M et al. Low Energy Availability in Females. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2018.

[7] Hackney AC. Stress and the neuroendocrine system. Frontiers in Physiology, 2006.

Über die Autorin
Warum ich
dieses Buch
geschrieben habe

Ich bin Personal Trainerin mit Fokus auf Frauen ab 40.

Ich arbeite wissenschaftlich fundiert und praxisnah mit dem Ziel, Krafttraining als Gesundheitsstrategie verständlich und alltagstauglich zu machen.

Meine Ausbildungen in Bereich Fitness und Sport umfassen:

Personal TrainerIn A-Lizenz

FitnesstrainerIn B-Lizenz

Fitness- und GesundheitstrainerIn A-Lizenz

Functional TrainerIn

Impressum

Dipl.-Ing. Katarina Burghard

Nina moves you e.U.

Alban Berg-Gasse 4, 2514 Möllersdorf

nina@ninamovesyou.com

<https://www.ninamovesyou.com>

© 2026 Alle Rechte vorbehalten.