



Workbook von Verena Schlosser



## *Zwei Frauen. Ein Ergebnis.*

Frau 1 hält eisern ihr Kaloriendefizit.  
Konsequent. Monatelang. Die Waage bewegt  
sich kaum.

Frau 2 kämpft gegen Heißhungerattacken die  
alles zunichte machen. Sie gibt sich die  
Schuld.

Beide denken: ich mache etwas falsch.

Beide liegen falsch.

Das Problem hat einen Namen: Cortisol.

*Verena Schlosser*

*<https://mindfocus.at>*

*Email: [team@mindfocus.at](mailto:team@mindfocus.at)*



Cortisol ist dein primäres Stresshormon. In der Perimenopause — wenn Progesteron fällt und Östrogen schwankt — bleibt Cortisol chronisch erhöht. Nicht weil du gestresst bist. Sondern weil dein Nervensystem seinen wichtigsten Puffer verloren hat.

Was chronisch erhöhtes Cortisol macht:

- ☐ Es erhöht den Blutzucker — auch ohne dass du isst
- ☐ Es senkt die Insulinsensitivität direkt
- ☐ Es signalisiert dem Körper: Notfall. Energie speichern.
- ☐ Es speichert Fett bevorzugt am Bauch — viszerales Fett
- ☐ Es produziert Heißhunger den Willenskraft kaum stoppt

Forschungshinweis: Studien zeigen dass chronisch erhöhte Cortisolspiegel die Lipoproteinlipase-Aktivität im Bauchfettgewebe erhöhen — ein Enzym das Fettspeicherung direkt fördert. Gleichzeitig hemmt Cortisol die Leptinempfindlichkeit — das Sättigungshormon. Das erklärt warum Hunger trotz ausreichender Kalorienzufuhr bestehen bleibt.

Verena Schlosser

<https://mindfocus.at>

Email: [team@mindfocus.at](mailto:team@mindfocus.at)



## *Das Paradox des Kaloriendefizits.*

Hier liegt der Denkfehler der viele Frauen jahrelang frustriert:

Ein aggressives Kaloriendefizit ist für das Nervensystem ein Stressor. Der Körper interpretiert starke Kalorienreduktion als Nahrungsknappheit — als Überlebenssituation. Die Folge: Cortisol steigt. Der Stoffwechsel verlangsamt sich. Fett wird als Energiereserve gehalten.

Du isst weniger. Cortisol steigt. Körper speichert mehr. Forschungshinweis: Untersuchungen zeigen dass bereits 3-4 Tage starker Kalorienrestriktion den Cortisolspiegel messbar erhöhen. Gleichzeitig sinkt die Schilddrüsenaktivität — der Stoffwechsel wird gedrosselt um Energie zu sparen. Der Körper ist evolutionär darauf programmiert Hungerperioden zu überleben — nicht um in ihnen abzunehmen.

Verena Schlosser

<https://mindfocus.at>

Email: [team@mindfocus.at](mailto:team@mindfocus.at)



### Und Heißhunger?

Cortisol aktiviert direkt das Belohnungssystem im Gehirn — besonders für zucker- und fettreiche Nahrung. Das ist keine Schwäche. Das ist ein neurobiologischer Mechanismus der stärker ist als Willenskraft.

Forschungshinweis: Studien zeigen dass erhöhte Cortisolspiegel die Aktivität des präfrontalen Kortex — zuständig für rationale Entscheidungen — reduzieren. Gleichzeitig steigt die Aktivität des limbischen Systems — zuständig für Belohnung und Impulse. Willenskraft verliert neurobiologisch gegen Cortisol.

*Verena Schlosser*

*<https://mindfocus.at>*

*Email: [team@mindfocus.at](mailto:team@mindfocus.at)*



# *Nicht weniger essen. Cortisol senken.*

Die Reihenfolge die funktioniert:

Schritt 1: Moderates Defizit — nicht aggressiv  
200-300 Kalorien unter dem Erhaltungsbedarf. Nicht mehr.

Das gibt dem Körper das Signal: es ist genug da. Kein Notfall. Kein Speichern.

Schritt 2: Cortisol strategisch senken

- ☐ Schlaf priorisieren —  
Schlafmangel erhöht Cortisol direkt und messbar
- ☐ Zone 2 Bewegung —  
reguliert Cortisol ohne es anzuheizen
- ☐ Krafttraining —  
verbessert Insulinsensitivität langfristig
- ☐ Nervensystemregulation —  
Vagusnerv-Aktivierung, Atemarbeit, Hypnose

Verena Schlosser

<https://mindfocus.at>

Email: [team@mindfocus.at](mailto:team@mindfocus.at)



Forschungshinweis: Studien zur Herzratenvariabilität zeigen dass regelmäßige Vagusnerv-Aktivierung den Cortisolspiegel über Zeit senkt. Krafttraining verbessert nachweislich die Insulinsensitivität der Muskulatur — unabhängig von Gewichtsverlust. Und bereits eine Nacht mit weniger als 6 Stunden Schlaf erhöht Cortisol am nächsten Tag um bis zu 37%.

Wenn Cortisol sinkt — sinkt Heißhunger.

Wenn Cortisol sinkt — verbessert sich Insulinsensitivität.

Wenn Cortisol sinkt — beginnt der Körper loszulassen.

Verena Schlosser

<https://mindfocus.at>

Email: [team@mindfocus.at](mailto:team@mindfocus.at)

# *Ernährung die mit deinen Hormonen arbeitet.*

Ohne Kalorien zählen. Ohne Hungern.

## 01

### PROTEIN FIRST

Jede Mahlzeit beginnt mit Protein. Dann gesundes Fett moderat. Kohlenhydrate maximal eine Faust groß — abends deutlich weniger.

Warum: Protein hat die höchste Thermogenese — der Körper verbraucht beim Verdauen mehr Energie. Es sättigt länger durch Beeinflussung von Ghrelin und Leptin — den Hunger- und Sättigungshormonen. Und es schützt Muskelmasse die in der Perimenopause besonders wichtig ist.

## 02

### BALLASTSTOFFE VOR DEM ESSEN

Flohsamen, Leinsamen, grünes Gemüse vor der Mahlzeit.

Warum: Ballaststoffe verlangsamen die Glukoseaufnahme im Darm messbar. Der Blutzucker steigt langsamer und weniger hoch. Insulin bleibt stabiler. Studien zeigen dass bereits 5g Ballaststoffe vor einer Mahlzeit den postprandialen Blutzuckerpeak um bis zu 30% reduzieren können.

## 03

### ZU 80% SATT AUFHÖREN

Nicht bis zur vollen Sättigung essen.

Warum: Das Sättigungssignal — ausgelöst durch Leptin und Cholecystokin — erreicht das Gehirn mit 15-20 Minuten Verzögerung. Wer bis zur vollen Sättigung isst hat bereits zu viel gegessen. Das japanische Prinzip Hara Hachi Bu — zu 80% essen — ist durch Langzeitstudien mit niedrigem Körpergewicht und höherer Lebenserwartung assoziiert.

# *Ernährung die mit deinen Hormonen arbeitet.*

## 04

### ABENDS LEICHT UND FRÜH

Wenig bis keine Kohlenhydrate abends. Nicht nach 19-20 Uhr essen.

Warum: Die Insulinsensitivität folgt dem zirkadianen Rhythmus — abends ist sie natürlich niedriger. Derselbe Teller KH am Abend treibt den Blutzucker stärker als mittags. Ein Blutzuckerpeak abends unterdrückt Melatonin und verhindert Tiefschlaf — wo Cortisol sinkt und Wachstumshormon ausgeschüttet wird.

## 05

### DREI MAHLZEITEN — KEIN GEDANKENLOSES SNACKEN

Klare Mahlzeiten mit Pausen dazwischen.

Warum: Jede Mahlzeit löst Insulinausschüttung aus. Wer ständig snackt hält Insulin dauerhaft erhöht — chronisch erhöhtes Insulin blockiert Fettverbrennung direkt. Pausen zwischen Mahlzeiten erlauben dem Insulinspiegel zu sinken und metabolische Flexibilität zu entwickeln.



# Wann Snacken Sinn macht.

## Post-Workout Proteinshake

Nach dem Training ist die Insulinsensitivität der Muskulatur maximal erhöht. Protein wird direkt für Muskelaufbau genutzt — nicht als Fett gespeichert. Innerhalb von 30-60 Minuten. Reines Protein. Wenig bis keine KH.

## Strategischer Proteinsnack am Nachmittag

Wenn zwischen Mittagessen und Abendessen mehr als 5-6 Stunden liegen kann zu langer Hunger selbst Cortisol treiben. Ein reiner Proteinsnack ohne Zucker und KH hält Insulin stabil und verhindert den Cortisol-Anstieg durch Hunger.

Kein Genusssnack. Strategische Regulation.

Verena Schlosser

<https://mindfocus.at>

Email: [team@mindfocus.at](mailto:team@mindfocus.at)

# Wo stehst du gerade?

---

Kreuze an was auf dich zutrifft:

- ☐ Ich halte ein Defizit — und nehme trotzdem nicht ab
- ☐ Ich habe Heißhunger den ich kaum kontrollieren kann
- ☐ Ich esse abends oft mehr KH als mir lieb ist
- ☐ Mein Schlaf ist schlecht oder nicht erholsam
- ☐ Ich fühle mich dauerhaft erschöpft obwohl ich nicht viel tue
- ☐ Mein Bauch wird mehr obwohl sich meine Ernährung nicht verändert hat

3 oder mehr Kreuze:

Dein Cortisol ist wahrscheinlich ein zentraler Faktor.

Die Lösung beginnt nicht auf dem Teller.

Sie beginnt im Nervensystem.

## Wenn Wissen allein nicht reicht.

---

Du kennst die Prinzipien. Du verstehst die Biochemie.

Und trotzdem — abends greifst du zum Zucker. Nicht weil du es willst.

Sondern weil etwas stärker ist als dein Wissen.

Emotionales Essen. Essen als Regulation. Essen wenn das Nervensystem Sicherheit sucht.

Das sind keine Disziplinprobleme.

Das sind erlernte Nervensystemantworten — tief gespeichert, kognitiv kaum erreichbar.

Hypnose nach Milton Erickson arbeitet genau dort.

Nicht im Kopf. Im Körper. Im Nervensystem.

Neue Erfahrungen die sich einschreiben — ohne dass der Verstand zustimmen muss.

Das ist kein Wundermittel.

Aber es ist der Zugang der greift wo alles andere nicht hinkommt.

# Du musst das nicht alleine herausfinden.

---

Viele Frauen die zu mir kommen haben bereits vieles versucht.  
Sie sind nicht gescheitert. Sie hatten einfach noch nicht die richtige Begleitung.

Ich bin Verena Schlosser  
Klinische Psychologin und Personal Trainerin in Wien.

Ich begleite Frauen in der Perimenopause an der Schnittstelle von Körper,  
Nervensystem und Psyche.  
Nicht mit einem Diätplan. Sondern mit einem Verständnis das wirklich trägt.

Wenn du bereit bist — ich bin da.

1:1 Begleitung — online & in Wien

<https://mindfocus.at>

Email: [team@mindfocus.at](mailto:team@mindfocus.at)

[Termin anfragen](#)

Dieses PDF wurde von Mag. Verena Schlosser-Milacek erstellt.

Klinische & Gesundheitspsychologin · Hypnose nach Milton Erickson · Personal Training

[mindfocus.at](https://mindfocus.at)



