



WECHSELJAHRE
Balance

STOFFWECHSEL • ENERGIE • WOHLBEFINDEN



DEIN WECHSELJAHRE **DECODER**

*Warum sich dein Körper in den Wechseljahren anders anfühlt
und was du jetzt für dich verändern kannst*

6

JAHRE IN DEN
WECHSELJAHREN, OHNE
HORMONE

-8

CM BAUCHUMFANG IN 20
TAGEN

300+

FRAUEN, DIE ICH
BEGLEITET HABE

20

TAGE BODY RESET
PROGRAMM

Wenn du diesen Decoder gerade liest, dann kennst du dieses Gefühl mit Sicherheit sehr gut.

Du achtest auf deine Ernährung, bewegst dich, holst dir Tipps aus Ratgebern und auf Social Media, probierst Intervallfasten, Diäten oder neue Routinen aus und trotzdem fühlt sich dein Körper anders an als früher.

Du schläfst nicht mehr gut, deine Energie reicht nicht mehr durch den ganzen Tag und am Nachmittag kommt dieses unsagbar anstrengende Tief, bei dem du dich am liebsten einfach auf die Couch legen würdest. Aber dein Alltag läuft weiter.

Deine Körpermitte verändert sich, du baust Bauchfett auf, obwohl du nichts anders machst, und du fragst dich:

Was ist los mit mir?

Genau an diesem Punkt war ich mit 44.

Heute bin ich 50, seit 6 Jahren in den Wechseljahren und beschwerdefrei.

Ohne Hormone und ohne bioidente Hormone.

Mein Weg dorthin begann allerdings nicht damit, dass ich sofort wusste, was mein Körper jetzt braucht.

Ganz im Gegenteil.

MIT 44

Mit 44 hat sich bei mir sehr viel verändert

Meine Menstruation blieb immer öfter aus und gleichzeitig fühlte sich mein Körper komplett anders an.

Ich habe schlecht geschlafen, hatte viel weniger Energie für meinen Alltag und diese Nachmittagstiefs waren teilweise wirklich heftig. Dazu kamen Hitzewallungen, Brain Fog und Stimmungsschwankungen.

Und dann kam das Thema Gewicht.

Ich bin von Hosengröße 36 auf 40 gewachsen, weil mein Bauchfett immer mehr wurde und sich meine Körpermitte stark verändert hatte.

Also habe ich genau das gemacht, was viele Frauen in dieser Situation machen.

Ich habe mein Frühstück gestrichen, Intervallfasten ausprobiert und mehr Sport gemacht, weil ich überzeugt war: Wenn ich zunehme, muss ich weniger essen und mich mehr bewegen.

Nur hat mich genau das immer frustrierter gemacht.

Ich wurde immer strenger und kritischer mit mir, habe mich in meinem Körper nicht mehr wohlfühlt und mich sogar dafür geschämt, dass ich ihn plötzlich nicht mehr verstanden habe.

Da war für mich klar:

So möchte ich nicht weitermachen.

Ich wollte nicht sofort mit Hormonen oder bioidentischen Hormonen beginnen. Ich wollte zuerst verstehen, welche natürlichen Möglichkeiten ich habe und was ich selbst verändern kann.

Und ich habe verstanden, dass ich nicht noch weniger essen und auch nicht noch mehr Sport machen muss. Ich wollte einmal komplett neu anfangen und meinem Körper einen klaren Rahmen geben, der sich gut anfühlt und sich in meinem Alltag auch wirklich umsetzen lässt.

Genau daraus sind meine ersten 20 Tage Body Reset entstanden.



DER STARTSCHUSS

Diese 20 Tage waren für mich der Startschuss

Ich wollte damals vor allem, dass dieses Zunehmen aufhört und ich mich wieder wohlfühle.

Ich wollte wieder besser schlafen, tagsüber Energie haben und aus diesem Kreislauf aus Selbstkritik, weniger essen und noch mehr leisten herauskommen.

Also habe ich für 20 Tage neu angesetzt.

Beim Essen bedeutete das für mich überraschenderweise nicht weniger, sondern wieder ordentlich und regelmäßig zu essen. Ich habe Bewegung anders betrachtet, Regeneration ernster genommen und meinem Körper wieder mehr Ruhe gegeben.

Schon in den ersten Tagen habe ich gemerkt, dass mein Schlaf besser wurde. Ich bin erholter aufgewacht und hatte wieder mehr Energie für meinen Alltag.

Mit der Zeit wurden auch meine Hitzewallungen immer weniger.

Vor allem hat sich aber mein Umgang mit meinem Körper verändert. Ich war nicht mehr ständig im Kampf mit ihm.

Diese 20 Tage waren für mich der Startpunkt für alles, was danach gekommen ist. Sie waren die Grundlage dafür, meinen Körper wieder besser zu verstehen und einen Rhythmus zu finden, der zu mir und zu dieser neuen Lebensphase passt.

Aus genau diesem Weg ist meine persönliche Strategie für beschwerdefreie Wechseljahre entstanden.

WARUM DIESER DECODER

Warum ich diesen Decoder für dich gemacht habe

Ich begleite seit vielen Jahren Frauen rund um Frauengesundheit und Wohlfühlen und habe inzwischen mehr als 300 Frauen im Body Reset begleitet.

Dabei sehe ich immer wieder dasselbe.

Wir Frauen probieren unzählige Dinge, essen weniger, machen mehr Sport, verändern unsere Ernährung, kaufen Produkte, von denen wir uns erhoffen, dass sie endlich den Unterschied machen, testen neue Routinen, lesen den nächsten Artikel und schauen das nächste Video.

Nicht weil wir zu wenig tun.

Ganz im Gegenteil.

Wir tun viel.

Was fehlt, ist der Zusammenhang zwischen all den Dingen, die wir tun.

Ernährung, Bewegung, Schlaf, Verdauung, Versorgung, Regeneration und unser Alltag greifen ineinander. Wenn wir jeden Bereich einzeln betrachten, sammeln wir immer mehr Wissen, aber uns fehlt trotzdem der rote Faden.

Genau deshalb habe ich diesen Decoder gemacht.

Du wirst nach diesen Seiten nicht nur mehr klare Informationen haben, sondern du wirst klarer sehen, was für dich jetzt wichtig sein kann.

Erkennst du dich hier wieder?

Du schläfst ein und wachst nachts wieder auf. Am Morgen fühlst du dich nicht richtig erholt und am Nachmittag bricht deine Energie ein.

Deine Körpermitte verändert sich, obwohl du nicht mehr isst als früher. Du lässt Mahlzeiten aus, weil du hoffst, dass weniger Essen endlich etwas verändert, und versuchst gleichzeitig noch konsequenter zu sein.

Und trotzdem fragst du dich, warum dein Körper nicht mehr so reagiert, wie du es von früher kennst.

Genau an diesem Punkt werden viele Frauen immer kritischer mit sich selbst.

Dabei brauchst du nicht noch mehr Disziplin.

Du brauchst einen anderen Blick auf deinen Körper.

Und genau da beginnt für mich der Reset.

RESET, NEU GEDACHT

Was Reset für mich wirklich bedeutet

Reset bedeutet nicht, dass mit dir etwas falsch ist oder dass du dich für 20 Tage komplett umkrempeln musst.

Für mich bedeutet Reset, dass wir deinem Körper wieder einen klaren Rhythmus geben und uns anschauen, was heute wirklich zu dir und deinem Alltag passt.

Wie isst du?

Wie bewegst du dich?

Wie viel Regeneration bekommt dein Körper?

Wie schläfst du?

Wie läuft deine Verdauung?

Wie viel Ruhe hat überhaupt noch Platz in deinem Alltag?

Dabei geht es nicht darum, aus deinem Leben das nächste Selbstoptimierungsprojekt zu machen.

Es geht darum, wieder einen Rhythmus zu finden, der dir guttut und den du auch im echten Leben umsetzen kannst.

Denn gerade in den Wechseljahren sehe ich immer wieder, wie schnell wir Frauen noch strenger mit uns werden, obwohl genau dieser zusätzliche Druck uns nicht weiterbringt.

DEIN ERSTER SCHRITT

Probier für die nächsten 3 Tage etwas ganz Einfaches

Lass nicht bewusst Mahlzeiten aus, nur weil du hoffst, dadurch schneller abzunehmen. Iss regelmäßig und beobachte, wie deine Energie über den Tag aussieht.

Geh nach einer Mahlzeit 10 bis 15 Minuten. Nicht als Training und nicht mit Leistungsdruck, sondern einfach als Bewegung.

Und gib deinem Körper jeden Tag einen festen Moment, in dem nichts von ihm verlangt wird. Das kann ein Spaziergang sein, ein warmes Bad, ein früher Abend oder ein paar Minuten ohne Handy.

Schau dabei nicht kritisch auf dich, sondern beobachte einfach.

Wie schläfst du?

Wie ist deine Energie?

Wie fühlst du dich nach dem Essen?

Wie geht es dir am Nachmittag?

Dieser andere Blick auf den eigenen Körper ist für viele Frauen der erste wichtige Schritt.

Und wenn du dabei merkst, dass du nicht noch mehr einzelne Tipps brauchst, sondern einmal einen klaren Ablauf möchtest, dann ist genau dafür mein [Body Reset Programm](#) entstanden.

KEIN WEITERER VERSUCH

Der Body Reset ist kein weiterer Versuch

Ich wollte kein Programm entwickeln, bei dem du wieder selbst recherchieren, kombinieren und herausfinden musst, was zusammenpasst.

Denn genau das kenne ich auch von Frauen, die zu mir kommen.

Da steht etwas für den Darm, etwas für Energie, etwas für den Schlaf und dann kommt über Social Media schon wieder der nächste Tipp.

Am Ende ist das Küchekastl voll und die Frage bleibt:

Was mache ich jetzt konkret?

Genau das will ich mit dem Body Reset Programm verändern.

Du bekommst für 20 Tage einen bewährten, klaren Ablauf und gehst ihn Schritt für Schritt.

Bereits mehr als 300 Frauen haben diesen Body Reset mit mir gemacht.

Dabei geht es nicht darum, dass du für 20 Tage besonders streng mit dir bist. Du setzt die wichtigsten Bereiche neu auf und schaffst dir einen Rhythmus, der zu dir und zu deinem Alltag passt.

DER ABLAUF

So sieht dein Body Reset Programm aus

- ✓ Du gehst 20 Tage Schritt für Schritt durch das Programm und bekommst Zugang zu meinem Onlinekurs, in dem du jeden Tag genau ein Modul machst.
- ✓ Du musst dich also nicht durch einen riesigen Kurs durcharbeiten und danach überlegen, wie du alles gleichzeitig umsetzen sollst. Jeden Tag kommt genau das dazu, was für diesen Tag vorgesehen ist.
- ✓ Dazu bekommst du mein Body Reset Book mit Rezepten, Einkaufsliste, Menüplan und deinem gesamten Ablauf für die 20 Tage.
- ✓ Die Produkte, die wir für diesen Reset ausgewählt haben, sind ein wichtiger Teil des Programms und begleiten dich durch diese Zeit.
- ✓ Zusätzlich bekommst du 3 Live Calls, tägliche Impulse direkt von mir und Zugang zu unserer Community.
- ✓ Und genau diese Community macht es möglich, dass du jederzeit starten kannst.
- ✓ Wir treffen uns dort täglich, du kannst deine Fragen stellen, deine Erfahrungen teilen und gehst diese 20 Tage nicht alleine.
- ✓ Du musst also nicht selbst recherchieren, verschiedene Produkte kombinieren oder überlegen, was wann zusammenpasst.
- ✓ Du bekommst einen klaren Ablauf und kannst anfangen.
- ✓ Gerade für uns Frauen ist das unglaublich wichtig, weil unser Alltag ohnehin voll genug ist und wir kein weiteres kompliziertes Projekt brauchen.

ICH STARTE MEINEN BODY RESET

STIMMEN AUS DEM PROGRAMM

Das erzählen Frauen nach dem Body Reset

Ich bekomme nach diesen 20 Tagen ganz unterschiedliche Rückmeldungen.

Natürlich freue ich mich, wenn eine Frau erzählt, dass sich ihr Bauchumfang verändert hat oder dass sie plötzlich merkt, dass sich auf der Waage wieder etwas bewegt.

Aber einer der schönsten Sätze für mich ist:

„Ich fühle mich wieder wohl in meinem Körper. Es fühlt sich wieder an wie früher und ich bin einfach wieder happy mit mir.“

Genau darum geht es für mich.

Andere Frauen erzählen mir:

„Endlich kann ich wieder durchschlafen.“

Oder:

„Ich wache endlich wieder erholt auf.“

Und genauso höre ich:

„Ich habe schon so viel ausprobiert und ehrlich gesagt nicht mehr viel erwartet.“

Diese Sätze bedeuten mir unglaublich viel, weil ich genau weiß, wie es sich anfühlt, wenn du deinen Körper plötzlich nicht mehr verstehst und anfängst, immer strenger mit dir zu werden.

Und ich weiß auch, wie anders es sich anfühlt, wenn du wieder das Gefühl bekommst:

Ich kann etwas für mich tun.

„Das hätte ich nicht gedacht, dass ich wieder so gut schlafe. Ich fühle mich so wie früher, das tut so gut. Und abgenommen habe ich in dieser kurzen Zeit 3,5 kg.“

REGINA, 50

„Schon nach wenigen Tagen konnte ich den Gürtel ein Loch enger schnallen. Mittlerweile schlafe ich viel besser, werde auf meine Ausstrahlung und meine Haut angesprochen, minus 3 kg und 4 cm Bauchumfang.“

PETRA, 47

Lydia, 54, hat mir kürzlich in unserem Live Call erzählt, schon an Tag 13 hatte sie 2 cm weniger Umfang an den Oberschenkeln, das hatte sie vorher noch nie erreicht, egal was sie ausprobiert hat. Ihr Ergebnis nach den vollen 20 Tagen kommt noch, sie ist gerade mitten im Programm.

MEINE ERFAHRUNG

Warum du dich auf meine Erfahrung verlassen kannst

Meine eigene Geschichte war der Anfang.

Aber daraus ist in den vergangenen Jahren viel mehr entstanden.

Gemeinsam mit meinem Mann Markus gehe ich mit onlyQ seit mehr als 10 Jahren genau diesen Weg.

Frauengesundheit und Wohlbefinden stehen bei uns im Mittelpunkt, weil wir Frauen zeigen möchten, dass es neben Hormonen und bioidentischen Hormonen auch natürliche Möglichkeiten gibt, den eigenen Körper in dieser Lebensphase zu unterstützen.

Mit unseren Produkten und Konzepten haben wir bereits mehr als 13.000 Frauen erreicht.

Bei unseren Entwicklungen spielt Natürlichkeit eine große Rolle. Wildkräuter und Vitalpilze stehen deshalb bei vielen unserer Produkte ganz vorne.

Mir war dabei immer wichtig, nicht einfach nur Produkte anzubieten.

Ich wollte einen Weg schaffen, den Frauen auch im echten Leben umsetzen können.

Genau daraus ist das Body Reset Programm entstanden.

Aus meiner eigenen Erfahrung, unserer Produktentwicklung und der Arbeit mit Frauen.

HEUTE, MIT 50

Meine Strategie für beschwerdefreie Wechseljahre

Ich bin heute 50, seit 6 Jahren in den Wechseljahren und beschwerdefrei.

Und genau diesen Status quo möchte ich erhalten.

Deshalb gehört der Body Reset weiterhin ganz selbstverständlich zu meinem Jahr.

2 Mal im Jahr nehme ich mir diese 20 Tage bewusst und gebe meinem Körper eine Phase, in der ich ihn von innen entlaste und mich wieder ganz gezielt um mich kümmere.

Das ist meine persönliche Strategie für beschwerdefreie Wechseljahre.

Es muss keine andere Frau genauso machen wie ich.

Ich weiß heute aber sehr genau, was meinem Körper guttut und was ich dafür tun möchte, damit ich mich auch in den nächsten Jahren genauso wohlfühle wie heute.



JETZT BIST DU DRAN

Und jetzt geht es um dich

Wenn du bis hierher gelesen hast, weißt du bereits, dass du nicht noch mehr Wissen sammeln musst.

Du brauchst einen Anfang.

Die entscheidende Frage ist nicht, ob du noch einen neuen Tipp findest.

Die Frage ist:

Willst du deine Wechseljahrsbeschwerden weiter aushalten oder möchtest du jetzt anfangen, anders mit deinem Körper umzugehen?

Du musst dich nicht weiter dafür kritisieren, dass dein Körper heute anders reagiert als früher.

Du darfst einen neuen Start setzen.

Und genau dafür ist der Body Reset da.



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Carmella Neuwirth

Deine 20 Tage können jetzt beginnen

Das Body Reset Programm kostet 499 Euro.

Du bekommst meinen kompletten 20 Tage Ablauf, meine Begleitung, die Produkte für deinen Reset, dein Body Reset Book mit Rezepten, Menüplan und Einkaufsliste, jeden Tag dein Modul, 3 Live Calls, tägliche Impulse von mir und Zugang zu unserer Community.

Du kannst jederzeit starten.

Wenn du jetzt starten möchtest, bekommst du mit dem Gutscheincode

CARMELLA24

10% Rabatt auf deine Erstbestellung.

ICH STARTE MEINEN BODY RESET

Du weißt noch nicht, wo du anfangen sollst?

Du hast dich bereits viel mit deinen Wechseljahren beschäftigt, einiges ausprobiert und trotzdem noch nicht die Veränderungen erreicht, die du dir wünschst?

Dann lass uns persönlich darüber sprechen.

In meinem kostenlosen Analysegespräch schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst, was du bereits für dich tust und welche Möglichkeiten es gibt, deinen Körper auf natürliche Art und Weise zu unterstützen.

Mir ist wichtig, dass du Klarheit bekommst und weißt, welcher nächste Schritt für dich sinnvoll sein kann.

Kostenloses Analysegespräch buchen

Wenn du beim Lesen gedacht hast:

Genau das möchte ich jetzt verändern. Ich möchte mich wieder richtig wohl in meinem Körper fühlen und wissen, was ich selbst dafür tun kann.

Dann freue ich mich, wenn ich dich auf deinem Weg begleiten darf.

Carmella

Hast du eine Freundin, die auch eine natürliche Lösung für Wechseljahrsbeschwerden sucht?
Teile diesen Decoder mit ihr.

Dieser Decoder beschreibt meine persönlichen Erfahrungen. Er ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei Beschwerden oder Vorerkrankungen sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Quelle zu Koffein und Cortisol: Lovallo et al., Psychosomatic Medicine, 2005 (PubMed 16204431).