
Stress & Medikamente

Worksheet zum Modul – Stress-Pegel sichtbar machen, Medikamente sammeln, einen kleinen täglichen Anker setzen.

DEINE LERNZIELE

- Du verstehst, wie Stress dein Gewicht beeinflusst.
- Du kennst die Medikamentenklassen, die beim Abnehmen eine Rolle spielen.
- Du weißt, wann du dich mit deinem Arzt abstimmen solltest.

WICHTIGER HINWEIS

Ich bin Ernährungsberaterin, keine Ärztin.

Medikamente werden NIE eigenmächtig abgesetzt oder verändert.

Sprich deinen Arzt an, wenn du vermutest, dass ein Wirkstoff das Abnehmen erschwert.

Ehrlich, aber freundlich mit dir. Es geht nicht um Schuld — es geht um Hebel, die du erkennen kannst.

01 Mein Stresspegel

Skala 1 = entspannt, 10 = Daueranspannung.

Bereich	Haupt-Stressoren	Pegel (1–10)	Erste Idee zur Entlastung

Bereiche zum Eintragen: Arbeit · Familie · Finanzen · Gesundheit · Beziehung · Zeitdruck ...

02 **Meine Medikamentenliste**

Keine Diagnose — einfach Übersicht. Gut, um sie zum nächsten Arztgespräch mitzunehmen.

Medikament / Wirkstoff	Seit wann	Gewichtsveränderung bemerkt?

03 **Meine Mini-Stressregulation täglich**

Wähle 1–2 aus. Lieber 2 Minuten täglich als 20 Minuten am Wochenende.

- ☐ 4-2-6-2-Atmung
- ☐ Progressive Muskelentspannung (Kurzform)
- ☐ Autogenes Training (Schwere · Wärme)
- ☐ 10 Min Yoga täglich
- ☐ Spaziergang ohne Handy

04 **Mein nächster Schritt**

Eine konkrete Handlung in der nächsten Woche.

„Weniger Stress heißt leichter abnehmen — das ist Hormonlehre, kein Lifestyle-Spruch.“