

· S E L B S T T E S T F Ü R F R A U E N A B 3 5 ·

Der GlowvityGlow-Score™

Kennst du das?

- Du schläfst – und bist trotzdem müde.
- Der Bauch wird größer, obwohl du kaum anders isst.
- Deine Haut strahlt nicht mehr wie früher.
- Du erkennst dich selbst manchmal kaum wieder.

Dann ist dieser Test genau für dich.

In nur 5 Minuten erhältst du deinen persönlichen Glow-Score™ und einen klaren Plan für mehr Energie, Hormonbalance und Wohlfühlgewicht.



Claudia Krüger · Glowvity

01

BEVOR ES LOSGEHT

So funktioniert der Test

Der Glow-Score™ ist kein 08/15-Fragebogen, sondern ein kleiner Selbsttest mit Punktesystem – entwickelt, um dir in wenigen Minuten ehrlich zu zeigen, wo dein Körper gerade wirklich steht.

1

10 Fragen beantworten

Lies jede Frage in Ruhe durch und wähle die Antwort (A, B, C oder D), die am besten zu deinem aktuellen Alltag passt – nicht zu dem, wie du gerne wärst.

2

Punkte notieren

Jede Antwort steht für einen Punktwert von 1 bis 4. Schreib dir bei jeder Frage den Buchstaben und die Punktzahl auf.

3

Punkte zusammenzählen

Addiere am Ende alle 10 Punktzahlen. Deine Gesamtsumme liegt zwischen 10 und 40 Punkten.

4

Ergebnis nachschlagen

Auf der Auswertungsseite findest du deinen persönlichen Glow-Score™-Typ – mit einer ehrlichen Einschätzung und einem konkreten nächsten Schritt.

CLAUDIAS TIPP

Beantworte die Fragen spontan – die erste Reaktion ist meist ehrlicher als die zweite. Genau so habe ich meinen eigenen Test damals auch ausgefüllt.

Jede ehrliche Antwort bringt dich näher an deinen persönlichen Glow.

02

BEVOR DU STARTEST

Das erwartet dich gleich

Nach den nächsten fünf Minuten wirst du wissen ...

● warum du ständig müde bist

● warum dein Körper anders reagiert als früher

● warum dein Bauch trotz Disziplin wächst

welche Gewohnheit dir aktuell den meisten Glow raubt

Klingt das nach dir? Dann leg jetzt los – ehrlich und ohne dich zu bewerten.

CLAUDIAS TIPP

Das war übrigens auch mein größter Fehler: Ich habe jahrelang nur an meiner Ernährung geschraubt – dabei lag die eigentliche Antwort ganz woanders.



Hi, ich bin Claudia!

Vielleicht hast du dich in letzter Zeit auch schon gefragt:

„Warum fühlt sich mein Körper plötzlich so anders an?“

Früher hat eine Woche gesunde Ernährung gereicht. Heute scheint nichts mehr richtig zu wirken. Genau so ging es mir auch. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass sich das Leben ab 35 manchmal grundlegend verändert: Körper und Haut reagieren anders, die ersten Anzeichen der Wechseljahre zeigen sich, die Energie schwankt – und die eigenen Bedürfnisse rücken endlich in den Mittelpunkt. Genau deshalb habe ich mich intensiv mit Longevity, Anti-Aging, Darmgesundheit, Skin Care, innerer Balance und einem gesunden Lifestyle beschäftigt – und Glowvity gegründet.

Lass uns in Kontakt bleiben



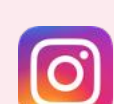
www.glowvity.de



info@glowvity.de



[Glowvity](https://www.pinterest.com/Glowvity)



[_glow.vity](https://www.instagram.com/_glow.vity)



wa.me/491772482144

03

DER SELBSTTEST

Deine 10 Fragen (1 / 4)

I

Wie fühlst du dich morgens nach dem Aufwachen?

- ☐ A Wach und erholt – ich starte fit in den Tag
- ☐ B Ok, aber ich brauche erst einen Kaffee, um in Schwung zu kommen
- ☐ C Müde, selbst nach 7–8 Stunden Schlaf
- ☐ D Wie gerädert – ich könnte sofort wieder einschlafen

II

Wie schläfst du nachts?

- ☐ A Ich schlafe durch und wache erholt auf
- ☐ B Meist gut, aber ich wache gelegentlich kurz auf
- ☐ C Ich wache regelmäßig auf und finde schwer zurück in den Schlaf
- ☐ D Ich liege oft wach – manchmal mit Herzklopfen oder Schwitzen

III

Wie reagiert dein Körper auf Sport und Ernährung im Vergleich zu früher?

- ☐ A Genauso wie immer – Veränderungen zeigen sich schnell
- ☐ B Etwas langsamer, aber machbar
- ☐ C Ich mache alles „richtig“ und trotzdem tut sich kaum etwas
- ☐ D Ich nehme sogar zu, obwohl ich mich nicht anders ernähre als früher

03

DER SELBSTTEST

Deine 10 Fragen (2 / 4)

IV

Wo sammelt sich bei dir in letzter Zeit Gewicht?

- ☐ A Gleichmäßig, wie schon immer
- ☐ B Etwas mehr an der Körpermitte
- ☐ C Deutlich am Bauch, obwohl Arme und Beine schlank bleiben
- ☐ D Vor allem hartnäckig am Bauch – egal was ich tue

V

Wie gehst du mit stressigen Situationen um?

- ☐ A Ich bleibe meist gelassen und erhole mich schnell
- ☐ B Stress macht mir zu schaffen, aber ich fange mich wieder
- ☐ C Ich fühle mich oft angespannt, selbst wenn objektiv nichts los ist
- ☐ D Ich bin fast dauerhaft „im Alarmmodus“ und komme kaum zur Ruhe

VI

Kennst du Heißhunger-Attacken, vor allem auf Süßes?

- ☐ A Kaum, mein Appetit ist stabil
- ☐ B Ab und zu, meist am Nachmittag
- ☐ C Fast täglich, besonders bei Stress
- ☐ D Mehrmals täglich – ohne Süßes geht kaum ein Tag

03

DER SELBSTTEST

Deine 10 Fragen (3 / 4)

VII

Wie empfindest du deine Haut und Ausstrahlung im Vergleich zu vor ein paar Jahren?

- ☐ **A** Unverändert frisch und strahlend
- ☐ **B** Ein bisschen müder, aber insgesamt okay
- ☐ **C** Spürbar fahler, unreiner oder trockener
- ☐ **D** Deutlich verändert – ich erkenne meine Haut manchmal kaum wieder

VIII

Wie sieht deine Beziehung zu Bewegung und Kraft aktuell aus?

- ☐ **A** Ich bin regelmäßig aktiv und fühle mich kräftig
- ☐ **B** Ich bewege mich, aber unregelmäßig
- ☐ **C** Ich merke, dass Kraft und Ausdauer nachlassen
- ☐ **D** Ich habe kaum noch Energie für Bewegung

03

DER SELBSTTEST

Deine 10 Fragen (4 / 4)

IX

Wie erlebst du deinen Zyklus bzw. die letzten Jahre?

- ☐ **A** Regelmäßig und unauffällig
- ☐ **B** Leichte PMS-Beschwerden, aber gut auszuhalten
- ☐ **C** Deutlichere Schwankungen bei Stimmung, Zyklus oder Blutung
- ☐ **D** Sehr unregelmäßig oder spürbar stärkere Beschwerden

X

Wie oft nimmst du dir bewusst Zeit nur für dich?

- ☐ **A** Regelmäßig – das ist fest in meinem Alltag verankert
- ☐ **B** Gelegentlich, wenn es die Zeit zulässt
- ☐ **C** Selten – andere Dinge haben immer Vorrang
- ☐ **D** Fast nie – ich funktioniere eher, als dass ich lebe

Punktwerte: A = 1 Punkt · B = 2 Punkte · C = 3 Punkte · D = 4 Punkte. Zähle jetzt alle 10 Werte zusammen – weiter geht's zur Auswertung.

Nicht Perfektion verändert dein Leben – sondern Klarheit.

04

DEINE AUSWERTUNG

Was dein Score bedeutet

Addiere die Punkte aller 10 Antworten. Deine Summe liegt zwischen 10 und 40 – finde deinen Bereich unten und lies auf den folgenden Seiten, was er wirklich für dich bedeutet.

10–16

Die Ausgegliche

17–23

Die Powerfrau mit Warnsignalen

24–30

Die hormonelle Umstellerin

31–40

Die Ausgebremste

Auf den nächsten vier Seiten findest du deinen Typ ausführlich beschrieben – inklusive der typischen Gedanken, die dazugehören, was in deinem Körper passiert, und was dir jetzt wirklich hilft.

04

DEIN ERGEBNIS · 10 – 16 PUNKTE

Die Ausgeglichene

TYPISCHE GEDANKEN

„Mir geht es eigentlich richtig gut.“

„Ich will einfach vorbeugen, bevor sich etwas verändert.“

„Ich möchte, dass das so bleibt.“

WAS PASSIERT IN DEINEM KÖRPER?

Dein Hormonhaushalt – Progesteron und Östrogen – ist aktuell weitgehend stabil. Dein Stoffwechsel arbeitet noch effizient, dein Cortisolspiegel bewegt sich in einem gesunden Bereich. Das ist keine Selbstverständlichkeit, sondern das Ergebnis eines guten Zusammenspiels aus Veranlagung, Alltag und Lebensstil.

WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?

Du startest von einer richtig guten Ausgangsbasis – und genau das ist dein Vorteil. Die hormonellen Veränderungen, die viele Frauen ab Mitte 30 zu spüren bekommen, haben bei dir noch nicht spürbar eingesetzt. Das heißt aber nicht, dass sie nie kommen.

WAS SOLLTEST DU NICHT TUN?

Dich in falscher Sicherheit wiegen. Schlafmangel, Dauerstress oder unregelmäßige Mahlzeiten zeigen bei stabilen Hormonen oft erst spät Wirkung – aber sie summieren sich.

WAS HILFT STATTDESSEN?

Baue jetzt, in der stabilen Phase, feste Routinen auf: Krafttraining zweimal pro Woche, ausreichend Eiweiß und bewusste Erholungsphasen. Das ist die beste Vorsorge, um dein Wohlbefinden möglichst lange zu erhalten.

04

DEIN ERGEBNIS · 17 – 23 PUNKTE

Die Powerfrau mit Warnsignalen

TYPISCHE GEDANKEN

„Ich funktioniere trotzdem.“

„Ich habe halt gerade viel um die Ohren.“

„Das wird schon wieder besser, wenn diese Phase vorbei ist.“

WAS PASSIERT IN DEINEM KÖRPER?

Dein Cortisolspiegel ist phasenweise erhöht – die Folge von anhaltendem Stress. Cortisol hemmt die Wirkung von Insulin, begünstigt die Einlagerung von Bauchfett und stört die Tiefschlafphasen, in denen sich dein Körper eigentlich regeneriert.

WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?

Das ist noch kein hormonelles Problem im engeren Sinn, sondern eine Stressreaktion – die sich aber verfestigt, je länger du sie ignorierst. Dein Körper sendet dir bereits erste, leise Signale.

WAS SOLLTEST DU NICHT TUN?

Noch mehr Leistung bringen, noch strenger essen oder noch intensiver trainieren, um „auszugleichen“. Das erhöht deinen Cortisolspiegel zusätzlich und verstärkt genau das, was dich gerade ausbremst.

WAS HILFT STATTDESSEN?

Aktive Erholung statt noch mehr Anstrengung: kurze Pausen über den Tag verteilt, feste Schlafenszeiten und moderate statt exzessive Bewegung. Dein Nervensystem braucht jetzt vor allem eines – Sicherheit.

04

DEIN ERGEBNIS · 24 – 30 PUNKTE

Die hormonelle Umstellerin

TYPISCHE GEDANKEN

„Ich erkenne mich manchmal selbst nicht wieder.“

„Früher ging das alles so viel leichter.“

„Ich nehme schon vom Anschauen zu.“

WAS PASSIERT IN DEINEM KÖRPER?

Dein Progesteronspiegel sinkt, dein Östrogenspiegel beginnt zu schwanken – ein Prozess, der bereits ab Mitte 30 einsetzen kann, oft Jahre bevor klassische Wechseljahres-Symptome spürbar werden. Das beeinflusst gleichzeitig deinen Schlaf, deine Blutzuckerregulation und deine Fettverteilung.

WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?

Die Strategien, die früher zuverlässig funktioniert haben, wirken jetzt anders – nicht, weil du etwas falsch machst, sondern weil sich die biochemischen Bedingungen in deinem Körper verändert haben.

WAS SOLLTEST DU NICHT TUN?

Kalorien radikal reduzieren oder noch härter trainieren. Das verschärft die hormonelle Dysbalance zusätzlich und kann Heißhunger sowie Muskelabbau begünstigen.

WAS HILFT STATTDESSEN?

Eine eiweißreiche, blutzuckerstabile Ernährung, Krafttraining statt ausschließlich Ausdauertraining, und gezielte Unterstützung für deinen Hormonhaushalt – etwa über Schlaf, Stressregulation und Mikronährstoffe.

04

DEIN ERGEBNIS · 31 – 40 PUNKTE

Die Ausgebremste

TYPISCHE GEDANKEN

„Ich mache doch alles richtig – und trotzdem passiert nichts.“

„Ich bin einfach nur noch müde.“

„Ich weiß nicht mehr, was ich noch versuchen soll.“

WAS PASSIERT IN DEINEM KÖRPER?

Bei dir laufen mehrere Systeme gleichzeitig aus dem Takt: Schlafmangel erhöht das Hungerhormon Ghrelin und senkt das Sättigungshormon Leptin, dein Cortisolspiegel bleibt dauerhaft erhöht, deine Insulinsensitivität sinkt – und die hormonelle Umstellung kommt zusätzlich dazu. Ein Kreislauf, der sich selbst verstärkt.

WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?

Das liegt nicht an mangelnder Disziplin. Dein Körper reagiert genau so, wie er unter diesen Bedingungen biologisch reagieren soll – als Schutzmechanismus, nicht als Fehler.

WAS SOLLTEST DU NICHT TUN?

Eine weitere strenge Diät starten oder dir Vorwürfe machen. Beides verstärkt den Kreislauf zusätzlich, statt ihn zu durchbrechen.

WAS HILFT STATTDESSEN?

Setz zuerst bei den Grundlagen an: Schlaf, Stressregulation und ein stabiler Blutzucker. Lass zusätzlich deine Werte – zum Beispiel Schilddrüse und Blutzucker – bei deiner Ärztin oder deinem Arzt checken, um versteckte Ursachen auszuschließen.

CLAUDIAS TIPP

Wenn ich nur EINEN Rat geben dürfte: Fang nicht bei der Ernährung an, sondern beim Schlaf. Das war bei mir der Wendepunkt.

Dein Körper arbeitet nicht gegen dich. Er versucht, mit dir zu sprechen.

· D E I N E R G E B N I S Z U M F E S T H A L T E N ·

Mein Glow-Score™

NAME

DATUM

MEIN GLOW-SCORE (PUNKTE)

MEIN GLOW-TYP

MEINE GRÖSSTE GLOW-BREMSE

MEIN ERSTER SCHRITT

*Bewahre diese Seite auf oder druck sie dir aus – als kleine Erinnerung an den Moment, in dem du
angefangen hast, deinen Körper wieder zu verstehen.*

Deine Claudia

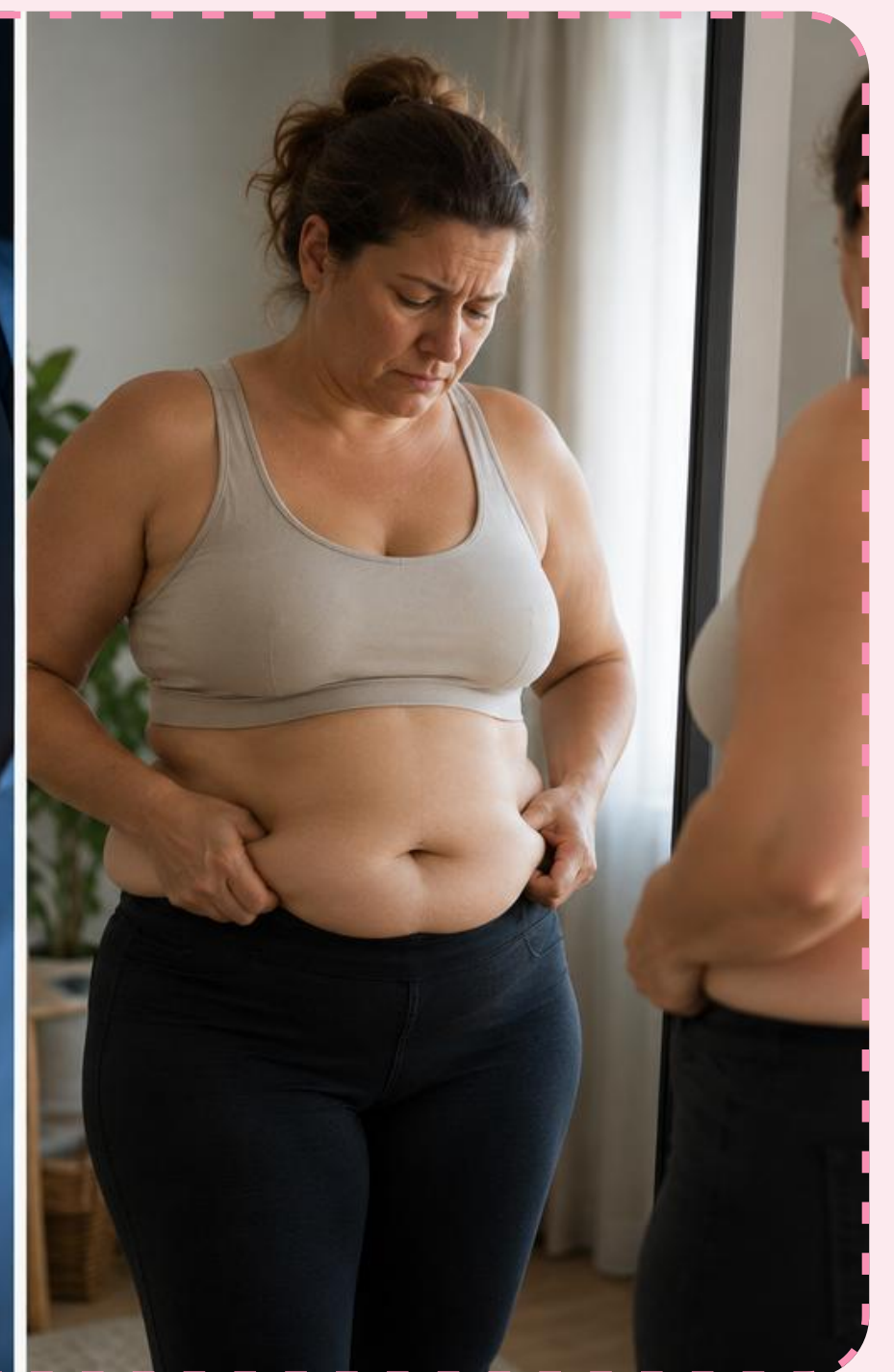
05

SOZIALER BEWEIS

Echte Ergebnisse

490

Frauen haben ihren Glow-Score™ bereits berechnet



Warum Frauen den Test weiterempfehlen

„Endlich verstehe ich, warum sich mein Körper anders anfühlt als noch vor ein paar Jahren.“

„Fünf Minuten, aber richtig treffend. Der Score hat mir gezeigt, wo ich wirklich ansetzen sollte.“

„Weil fünf ehrliche Minuten manchmal mehr verändern als fünf Jahre Diäten.“

06

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Dein persönlicher Glow beginnt jetzt

Du kennst jetzt deinen Glow-Score™. Doch ein Ergebnis allein verändert noch nichts. Deshalb habe ich den Glowvity Glow-Guide™ entwickelt.

FOTO-PLATZHALTER — GLOW-GUIDE-VORSCHAU

Darin zeige ich dir Schritt für Schritt:

- wie du mehr Energie bekommst
- wie du deinen Stoffwechsel unterstützen kannst
- wie du besser schläfst
- wie du deinen Körper wieder besser verstehst

Jetzt kostenlos herunterladen

Kostenlos · in wenigen Minuten gelesen · kein Vorwissen nötig



*Danke, dass du dir diese fünf Minuten für dich
genommen hast.*

Egal, welcher Typ du bist: Dein Körper sendet dir keine Signale, um dir das Leben
schwerzumachen, sondern um dir zu zeigen, was er gerade wirklich braucht. Ich
freue mich, dich auf dem nächsten Schritt zu begleiten.

Deine Claudia



www.glowvity.de



info@glowvity.de



[Glowvity](https://www.pinterest.com/Glowvity)



[_glow.vity](https://www.instagram.com/_glow.vity)



wa.me/491772482144

C O P Y R I G H T

Dieser Leadmagnet wird kostenlos im Austausch gegen deine E-Mail-Adresse zur Verfügung gestellt.

Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder kommerzielle Nutzung – ganz oder in Teilen – ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung von Claudia Krüger gestattet.

Die in diesem eBook bereitgestellten Informationen ersetzen **keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung durch Ärztinnen/Ärzte oder andere medizinische Fachkräfte.**

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen zu Diagnosen und Therapien solltest du dich immer an eine qualifizierte Ärztin, einen Arzt oder eine andere geeignete Fachperson wenden.

Nimm niemals eigenmächtig Änderungen an bestehenden Behandlungen oder Medikamenteneinnahmen vor, ohne dies zuvor ärztlich abzuklären.

Die Inhalte dienen lediglich der allgemeinen Aufklärung und Wissensvermittlung. Der/die Autor/in übernimmt keinerlei Haftung für Schäden oder Nachteile, die durch die Anwendung oder Nichtanwendung der bereitgestellten Informationen entstehen können.

Kontakt: Glowvity@gmx.de

Copyright © 2026 Claudia Krüger. Alle Rechte vorbehalten.

I M P R E S S U M

Texte und Umschlaggestaltung © Claudia Krüger

Verlag / Anschrift:
Claudia Krüger
Franz-Lenze-Platz 36
47178 Duisburg

E-Mail: info@glowvity.de

1. Auflage, 2026

Datenschutz-Hinweis

Deine personenbezogenen Daten – z. B. die E-Mail-Adresse, die du für den Download dieses Leadmagneten angibst – werden vertraulich und gemäß den Vorgaben der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) behandelt. Sie werden ausschließlich zur Bereitstellung dieses Inhalts sowie für den Versand weiterer Informationen rund um Glowvity genutzt und nicht an Dritte weitergegeben.

Die vollständige Datenschutzerklärung findest du auf www.glowvity.de/datenschutz.