

Hormonelle Achterbahn

Warum Frauen in den Wechseljahren zunehmen

Berlin, 18. Oktober 2024 - Trotz scheinbar normaler Essgewohnheiten nehmen viele Frauen meist rund um das 40. Lebensjahr an Gewicht zu: Die Hose spannt plötzlich, das Kleid wird enger. Für eine radikale Diät ist das aber kein Grund, denn hier handelt es sich um Vorboten der Wechseljahre. Denn was viele nicht wissen: Mit den Wechseljahren reduziert sich der Energiebedarf von Frauen radikal – um 40 Prozent.

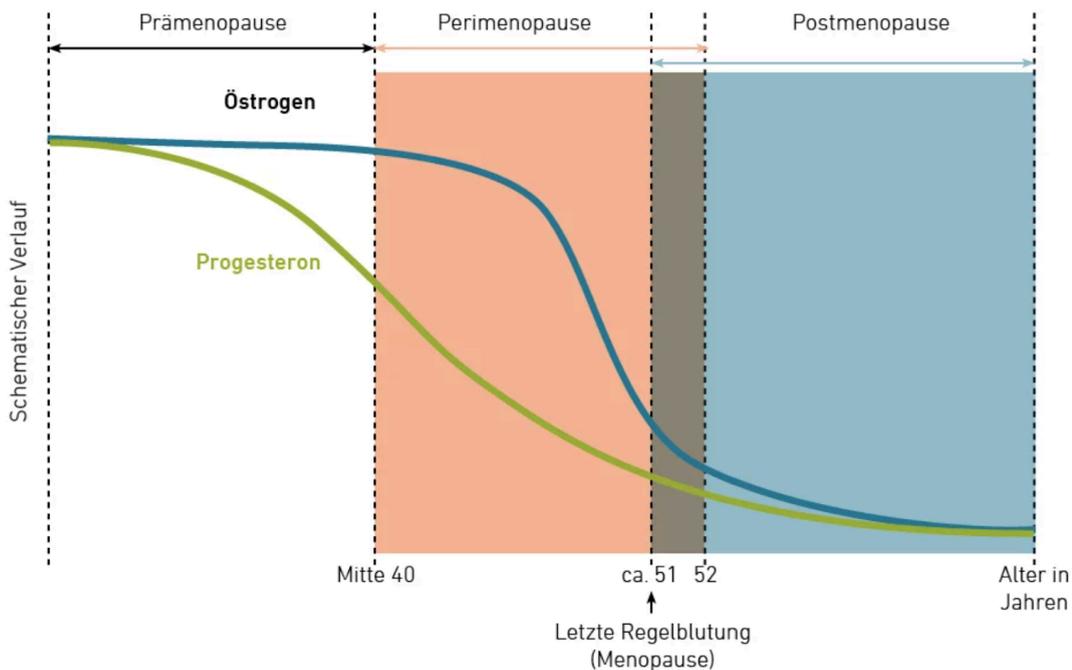
[Veronika Albers](#), Diplom-Ökotrophologin und qualifizierte Ernährungsberaterin und Leiterin der Ernährungsfachkräfte bei Oviva, erklärt, warum die Hormone in den Wechseljahren eine Gewichtszunahme begünstigen und gibt drei Tipps, was Frauen dagegen tun können.

Was sind die „Wechseljahre“?

Die Menopause ist eine von vier Phasen der Wechseljahre, deren Übergänge fließend sind:

- Die **Prämenopause** beginnt ab dem 40. Lebensjahr. Der Körper bereitet sich auf das Ende der fruchtbaren Lebensphase vor. Die Produktion der weiblichen Hormone Progesteron nimmt allmählich ab. Eine dadurch entstehende mögliche Östrogen dominanz fördert eine Gewichtszunahme und/oder Fettzunahme, besonders am Bauch und Taille.
- Die **Perimenopause** ist die Phase, die bis zu fünf Jahre vor bis zu einem Jahr nach der letzten Regelblutung. In dieser Phase schwankt die Östrogenproduktion, sinkt aber insgesamt kontinuierlich. Weniger Östrogen führt zu weniger Muskeln, was den Energieverbrauch senkt.
- Als **Menopause** wird der Zeitpunkt der letzten Periode bezeichnet. Frauen sind dann im Durchschnitt 51 Jahre alt.
- Zwölf Monate nach der letzten Regelblutung beginnt die **Postmenopause**. Der Hormonhaushalt im weiblichen Körper kommt langsam wieder zur Ruhe und pendelt sich auf einem neuen, niedrigeren Niveau ein. Die Bauchfettdepots können in dieser Phase auf 15 bis 20 Prozent des gesamten Körperfetts anwachsen.

Der Verlauf der Phasen variiert von Frau zu Frau. Die einzelnen Phasen können sich sogar mehrmals abwechseln. Bei einigen Frauen dauert die Umstellung des Hormonhaushalts nur wenige Monate, bei den meisten dauern die Wechseljahre jedoch jahrelang an.



Grafik: Verlauf der Wechseljahre © Biogena.com

Was sind die typischen Beschwerden in den Wechseljahren?

Zu den häufigsten Symptomen der Wechseljahre gehören Hitzewallungen, Schlafstörungen sowie Stimmungsschwankungen bis zu depressiven Verstimmungen. Wassereinlagerungen und Gewichtszunahme sind ebenfalls häufige Symptome. Veronika Albers erklärt: „Die Wechseljahre sind neben früher Kindheit, Pubertät und Schwangerschaft eine kritische Phase, in der es oft zu Gewichtszunahme und Übergewicht kommt.“

Diese vier Faktoren begünstigen die Gewichtszunahme in den Wechseljahren:

- Hormonelle Umstellung
- Geringerer Kalorien-/Energiebedarf
- Altersbedingter Abbau der Muskelmasse
- Wassereinlagerung

Welche Rolle spielen die Hormone in den Wechseljahren?

Viele Symptome, darunter auch eine Gewichtszunahme am Bauch, können Folge eines hormonellen Ungleichgewichts zwischen Östrogenen, Progesteron und Testosteron sein.

Bereits in der Perimenopause schwankt die **Östrogenproduktion** in den Eierstöcken stark, nimmt aber kontinuierlich ab. Mit der Abnahme des Östrogenspiegels nimmt das viszerale Fettgewebe – also das Bauchfett – zu. Und damit steigt das Risiko, eine Adipositas und die damit verbundenen gesundheitlichen Probleme zu entwickeln.

Gleichzeitig sind Östrogene essenziell für den Erhalt der Muskelmasse: Weniger Östrogene führen zu weniger Muskeln. Das senkt den Energieverbrauch und fördert eine Gewichtszunahme.

Neben der Östrogenproduktion nimmt die **Progesteronproduktion** im Alter zwischen 40 und 45 Jahren ab. „Der zunehmende Progesteronmangel kann einen Hormonbauch begünstigen“, erklärt Albers. „Ein Progesteronmangel kann Schlafstörungen verursachen, die stressbedingt zu vermehrtem Heißhunger führen können. Außerdem kann ein Progesteronmangel zu einer Östrogendominanz führen, die wiederum zu Wassereinlagerungen im Körper beitragen kann.“

Auch Frauen brauchen **Testosteron**. Es steuert die Libido, die Leistungsfähigkeit und den Knochenstoffwechsel. Ein Ungleichgewicht zwischen Östrogenen und Testosteron kann ebenfalls zu einer Ansammlung von Bauchfett führen.

3 Tipps, um der Gewichtszunahme in den Wechseljahren entgegenzuwirken

Tipp 1: Augen auf bei der Ernährung

In den Wechseljahren verstoffwechselt der weibliche Körper Nährstoffe anders als zuvor. Er wird empfindlicher gegenüber Zucker. Aber auch Proteine, die für den Muskelaufbau wichtig sind, werden nicht mehr so gut verwertet. Zudem beeinflusst der sinkende Östrogenspiegel die Art und Weise, wie Frauen Fett speichern. Überschüssiges Fett wird nun eher am Bauch und nicht mehr wie früher an den Hüften und Oberschenkeln gespeichert. Bauchfett, auch viszerales Fett genannt, ist eine Gefahr für die Gesundheit. Der Körper produziert mehr Cortisol und entzündliche Proteine, was zu einer vermehrten Insulinabgabe führt. Insulin regt wiederum den Appetit an und erhöht die Fett-Speicherung. Der Bauchumfang steigt weiter und es kann sich eine Insulinresistenz bilden (Risikofaktor für Herzerkrankungen und Typ-2-Diabetes).

Albers rät: „Generell sollte bei der Ernährung auf komplexe Kohlenhydrate, wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst sowie gesunde Öle geachtet werden. Aber auch Eiweiß darf nicht fehlen, denn es ist wichtig für den Erhalt der Muskulatur. Stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte mit viel Zucker und ungesunden Fetten sollten vermieden werden.“ Wichtig ist zudem, ausreichend Flüssigkeit zu trinken, wie Wasser oder ungesüßten Tee. Empfohlen werden mindestens zwei Liter pro Tag.

Tipp 2: Lassen Sie sich nicht von Heißhungerattacken verleiten

Heißhunger kann durch eine bewusste, ausgewogene und regelmäßige Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen und Proteinen vorgebeugt werden. „Drei sättigende Mahlzeiten am Tag halten den Heißhunger in Schach. Wer dennoch Heißhunger verspürt, sollte ein großes Glas Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Das füllt den Magen und vertreibt meist Appetit“, weiß Albers.

Wer dennoch Heißhunger verspürt, kann auf gesunde Alternativen zurückgreifen. Beispielsweise sind Bananen und ungesalzene Nüsse ein guter Ersatz für Schokolade, da dem Körper vielleicht Magnesium und Glukose fehlen. Bei Heißhunger auf Frittiertes kann auf Avocadobrot oder Fisch wie Lachs ausgewichen werden. Dies sind gute Lieferanten von ungesättigten Fettsäuren. Heißhunger auf Fastfood wie Pizza und Burger bedeutet oft, dass der Körper Salz und Energie braucht. Eine gesunde Alternative sind Gemüsesticks mit Dips wie Hummus.

Tipp 3: Finden Sie die Balance zwischen Ernährung und Sport

Mit dem Alter sinkt der Grundumsatz, also die Kalorienmenge, die der Körper für grundlegende Funktionen benötigt. Bei jungen Frauen liegt er bei etwa 2.000 Kalorien, bei älteren nur noch bei etwa 1.200 Kalorien. Frauen in den Wechseljahren sollten versuchen, auf „leere“ Kalorien aus Weißmehlprodukten und Süßem zu verzichten. Frische und unbehandelte Nahrungsmittel sowie Vollkornprodukte versorgen den Körper mit vielen unverzichtbaren Nährstoffen.

Mit Sport können Frauen ihren Grundumsatz erhöhen und zusätzlich ihre Muskelmasse erhalten und sogar weiter aufbauen. Diese Kombination ist ideal, um während der Wechseljahre eine Gewichtszunahme zu vermeiden und zugleich Ihre Gesundheit zu fördern.

Über Oviva

Eine gesündere Zukunft für alle: Oviva's Mission ist es, Menschen mit gewichtsbedingten Krankheiten durch die zugänglichste und wirksamste Therapie (beim Abnehmen) zu helfen. Gegründet im Jahr 2014, erkannte das multidisziplinäre Gründerteam um Kai Eberhardt und Manuel Baumann, dass für Oviva-Teilnehmende eine Kombination aus persönlicher Beratung und unterstützender App zu nachhaltigem Gewichtsverlust führen kann. Heute ermöglicht die als Medizinprodukt zertifizierte Oviva-App ihren Nutzern, sich ihr Verhalten durch beispielsweise das Mahlzeiten-Tracking bewusster zu machen, sich selbstständig Ziele zu setzen und durch die Lerninhalte besser zu verstehen, wie sie langfristig gesündere Gewohnheiten schaffen können. Sie erlaubt zudem den Austausch mit über 250 Ernährungsberatern per Chat und stellt hilfreiche Lerninhalte zu den Themen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit bereit. Oviva's App-begleitete Therapie unterstützt die Teilnehmenden dabei, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte und führt somit zu Einsparungen im Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet in der Schweiz, in Deutschland und in der UK direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und hat europaweit bereits über 700.000 Patienten behandelt. Weitere Informationen gibt es unter:

<https://oviva.com/de/de/>