

Gewichtsverlust in den Wechseljahren – was wirklich hilft!

Die Wechseljahre stellen für viele Frauen eine herausfordernde Zeit dar. Neben typischen Symptomen wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafproblemen klagen viele auch über eine unerwünschte Gewichtszunahme. Diese Phase, in der sich der Körper hormonell neu ausrichtet, bringt tiefgreifende Veränderungen mit sich. Doch mit der richtigen Strategie können Sie Ihr Gewicht gesund regulieren und sich gleichzeitig wieder wohler in Ihrem Körper fühlen. Erfahren Sie hier, welche Ursachen hinter der Gewichtszunahme stecken und welche Maßnahmen wirklich helfen!

Warum fällt die Gewichtskontrolle in den Wechseljahren schwerer?

Der Einfluss der Hormone

Unsere Geschlechtshormone steuern zahlreiche Prozesse im Körper. Während der Wechseljahre sinkt zu Beginn insbesondere der Spiegel des Gelbkörperhormons Progesteron drastisch. Dieses Hormon, das oft als „Wohlfühlhormon“ bezeichnet wird, spielt eine zentrale Rolle für den Stoffwechsel, den Schlaf und das psychische Wohlbefinden. Durch den Progesteronmangel kommt es häufig zu einer sogenannten Östrogendominanz – einem relativen Überschuss des Hormons Östrogen. Dieser Ungleichgewichtszustand fördert die Einlagerung von Fett, insbesondere im Bauchbereich. Durch den Rückgang des Kollagens wird die Haut schlaffer und das Gesicht kann müder erscheinen. Hormonelle Veränderungen können zudem die Knochendichte und Gelenkgesundheit beeinträchtigen. Eine ausreichende Versorgung mit Kalzium, Vitamin D, Protein und entzündungshemmenden Lebensmitteln ist daher entscheidend, um Knochen und Gelenke langfristig zu stärken.

Gleichzeitig sinkt der Grundumsatz, also die Menge an Kalorien, die der Körper in Ruhe verbrennt. Studien zeigen, dass Frauen ab den Wechseljahren etwa ein Drittel weniger Kalorien benötigen als mit 25 Jahren. Wenn die Ernährung nicht entsprechend angepasst wird, lagert der Körper überschüssige Energie als Fettreserven ein.

Veränderungen in der Fettverteilung

Während das Fettgewebe im Gesicht und an den Extremitäten abnimmt, nimmt die Fettansammlung im Bauchbereich zu. Diese viszerale Fettansammlung ist nicht nur optisch belastend, sondern erhöht auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Auch Wassereinlagerungen (Ödeme) und eine verminderte Festigkeit des Bindegewebes (Cellulite) treten häufiger auf.

Emotionale und physische Herausforderungen

Neben den hormonellen Veränderungen beeinflussen auch Schlafstörungen, Stress und emotionale Belastungen die Gewichtskontrolle. Progesteronmangel kann zudem zu Unruhe, Stimmungsschwankungen und Heißhungerattacken führen. Der Körper gerät in einen Teufelskreis, in dem der Stoffwechsel sich weiter verlangsamt.

Was tun bei Gewichtszunahme in den Wechseljahren?

Die gute Nachricht: mit gezielten Maßnahmen können Sie den Herausforderungen der Wechseljahre erfolgreich begegnen. Hier sind die wichtigsten Strategien:

1. Ernährungsumstellung: Qualität statt Quantität

Setzen Sie auf nährstoffreiche Lebensmittel, die Ihre Hormone unterstützen und den Stoffwechsel anregen:

Bevorzugen Sie:

- **Gemüse und Hülsenfrüchte** sind reich an Ballaststoffen und Mineralstoffen
- **Eiweißreiche Lebensmittel** helfen, die Muskelmasse zu erhalten
- **Hochwertige Fette** liefern Omega-3-Fettsäuren
- **Probiotische Lebensmittel** unterstützen die Darmgesundheit

Vermeiden Sie hingegen leere Kalorien aus Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln. Diese tragen zur Gewichtszunahme bei, führen zu Heißhunger und hormonellen Ungleichgewichten und fördern Entzündungsprozesse im Körper.

2. Bewegung: ein aktiver Lebensstil hilft

Regelmäßige Bewegung ist ein Schlüsselfaktor für die Gewichtskontrolle. Kombinieren Sie Ausdauertraining wie Walken, Schwimmen oder Radfahren mit Krafttraining, um den Muskelabbau zu verhindern und den Grundumsatz zu erhöhen. Bewegung fördert die Herzgesundheit und verbrennt Kalorien. Bereits kleine Schritte, wie tägliches Treppensteigen oder Spaziergänge, können große Wirkungen zeigen.

3. Stressmanagement und Schlaf

Stress und Schlafmangel beeinträchtigen die Hormonbalance und fördern Heißhungerattacken und Fetteinlagerungen. Methoden wie Yoga, Meditation oder Atemübungen helfen, Stress abzubauen und den Cortisolspiegel zu senken. Achten Sie zudem auf eine gute Schlafhygiene, um den Körper optimal zu regenerieren. Schlechter Schlaf beeinflusst Hungerhormone wie Ghrelin und Leptin negativ und kann Heißhungerattacken fördern.

4. Hormonelle Unterstützung

Bei leichten Beschwerden haben sich pflanzliche Präparate wie z.B. Rotklee, Soja und Yamswurzel und gezielte Mikronährstoffe, wie z.B. Magnesium und B-Vitamine als hilfreiche Unterstützung bewährt. Sie sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

In manchen Fällen kann die Einnahme von bioidentischen Hormonen sinnvoll sein. Diese können helfen, das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen und typische Beschwerden wie Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen zu lindern. Die Therapie ist individuell und sollte immer in Absprache mit Ihrem Gynäkologen/Ihrer Gynäkologin erfolgen.

5. Ernährungsberatung mit professioneller Begleitung

Eine individuelle Ernährungsberatung hilft Ihnen dabei, Ihren Grundumsatz und Ihre optimale Kalorienzufuhr zu ermitteln. Auf Basis dieser Daten kann ein individuell abgestimmter Ernährungsplan entwickelt werden, der Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse berücksichtigt und zu Ihrem Alltag passt.

Fazit: ein gesunder Lebensstil als Schlüssel zum Erfolg

Die Wechseljahre sind zweifellos eine Zeit der Veränderung, aber sie bieten auch die Chance, den eigenen Lebensstil nachhaltig zu optimieren und sich endlich Zeit für sich zu nehmen. Durch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und gezielte Stressbewältigung können Sie nicht nur Ihr Gewicht erfolgreich kontrollieren, sondern auch Ihr Wohlbefinden steigern. Wichtig ist, dass Sie Geduld mit sich selbst haben und sich realistische Ziele setzen.

Möchten Sie den ersten Schritt machen? Gemeinsam entwickeln wir einen individuellen Plan, der optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Gerne begleite ich Sie auf ihrem Weg zu mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude!

Vereinbaren Sie einen Termin per Anruf unter +4319346206 oder per E-Mail an kocijan@optimalessen.com