

Übergewicht nach 50 muss nicht sein

Schlank bleiben nach der Menopause Speckfalten statt flacher Bauch: Viele Frauen legen in den Wechseljahren an Gewicht zu. Schuld daran sind die Hormone – aber nicht nur.

Andrea Söldi

Davon können viele Frauen ein Lied singen: So etwa ab dem 50. Altersjahr lässt sich allmählich der Reissverschluss der Jeans immer schlechter schliessen. Kleider, die jahrzehntlang passeten, werden plötzlich zu eng. Vor allem am Bauch: Sogar Frauen, die stets schlank waren und allgemein noch gut in Form sind, stellen nun eine beträchtliche Rundung fest. Dabei haben sie an ihrer Ernährung kaum etwas verändert.

«In dieser Lebensphase ist Gewichtszunahme ein allgegenwärtiges Problem», sagt Petra Stute, stellvertretende Chefärztin für Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin am Berner Inselspital. Wenn sie Patientinnen wegen Beschwerden in den Wechseljahren berate und behandle, komme das Thema fast immer zur Sprache. Das hat verschiedene Gründe, die sich zum Teil gegenseitig beeinflussen.

Kalorienbedarf sinkt

Zuerst einmal sinkt mit der Abnahme der weiblichen Geschlechtshormone (Östrogene) auch der Grundumsatz, das heisst, der Körper braucht weniger Energie (Kalorien). Dazu muss frau wissen: Die Östrogene regulieren im Gehirn den Appetit. Zudem steigern sie die Lust auf Bewegung. Mit dem Hormonspiegel sinkt deshalb häufig auch die Motivation, sich zu bewegen.

«Davon erzählen mir sogar Frauen, die stets sehr sportlich waren», stellt die Fachärztin fest. Kommen noch chronische Erkrankungen wie etwa Gelenkveränderungen, Knieprobleme oder Rückenschmerzen hinzu, schränken diese den Bewegungsdrang zusätzlich ein. «Es ist ein Teufelskreis.»

Die Wechseljahre beginnen etwa im Alter von 40 Jahren. Die Menstruation tritt unregelmässiger auf und bleibt mit der Zeit ganz weg. Die letzte spontane Blutung heisst Menopause. Sie tritt im Schnitt im Alter von 51 Jahren auf.

Die Wechseljahre sind häufig mit verschiedenen Beschwerden verbunden: Ausser zu einer Gewichtszunahme kommt es häufig auch zu Hitzewallungen, Schlafstörungen, Müdigkeit, trockenen Schleimhäuten und Stimmungsschwankungen. Die Phase der hormonellen Umstellung dauert vier bis acht Jahre. Danach folgt der postmenopausale Lebensabschnitt, in dem sich der Hormonspiegel meist wieder stabiler verhält und die Beschwerden zurückgehen.

Medikamente machen hungrig

Während einige Frauen in diesem Alter kaum Symptome verspüren und andere nur relativ milde, leidet ein Teil stark darunter. Einige der typischen Beschwerden können eine Gewichtszunahme weiter verstärken – zum Beispiel Schlafstörungen und Stress. In dieser Lebensphase, in der häufig die Kinder ausziehen, die Eltern pflegebedürftig werden und die Anforderungen im Berufsleben anhalten, fühlen sich viele Frauen stark unter Druck.



Östrogene halten die Lust an Bewegung am Laufen. Schwierig wirds darum, wenn der Hormonspiegel sinkt. Foto: Getty Images



Foto: Insel Gruppe

«Frauen ohne Hormontherapie nehmen in den Wechseljahren mehr zu als solche mit.»

Petra Stute

Stv. Chefärztin für Gynäkologische Endokrinologie am Inselspital Bern

Gegen Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen werden zudem häufig Antidepressiva verordnet. Ein Grossteil davon regt den Appetit an, was wiederum zu mehr Kilos führen kann. «Wird das Körpergewicht zu einem ernsthaften Problem, schaue ich stets auch die Medikamentenliste an», sagt Hormonspezialistin Petra Stute. Oft gelte es dann, eine Güterabwägung vorzunehmen, bei der der Nutzen des Mittels im Verhältnis zu den Nebenwirkungen betrachtet wird. Manchmal gebe es auch Alternativen mit we-

niger unerwünschten Wirkungen. Viele Frauen in den Wechseljahren begegnen dem Hormonmangel auch mit einer Östrogen-Ersatztherapie, um die Beschwerden zu reduzieren. Entgegen dem weitverbreiteten Glauben, dass Frauen unter einer Hormonersatztherapie zunehmen, stabilisiert diese das Gewicht. «Frauen ohne Hormontherapie nehmen in den Wechseljahren mehr zu als solche mit», betont Stute.

Der günstige Einfluss auf die Figur sei aber kein ausreichender Grund, um Hormone zu verschreiben. Bei einer optimalen Dosierung seien die Gesundheitsrisiken heute zwar klein, so die Expertin. Das Risiko für Brustkrebs zum Beispiel steige erst nach fünfjähriger Einnahme leicht an. Und Thrombosen träten – bei einer Verabreichung über ein Pflaster oder Gel – nicht häufiger auf als ohne Hormontherapie.

Doch wenn man so um sich schaut, sieht man auch viele Männer, unter deren Hemd sich ab der Lebensmitte allmählich eine Rundung wölbt. Mitverantwortlich sind auch bei ihnen hormonelle Veränderungen wie etwa ein Rückgang des Testosterons. Ein weiterer Grund für eine Gewichtszunahme ist bei beiden Geschlechtern, dass die Muskelmasse zurückgeht, wenn man diesem Prozess nicht mit regelmässigem Krafttraining entgegenwirkt. Der Abbau beginnt bereits mit 30 Jahren und verschärft sich mit zunehmendem Alter. Auch ein kleinerer Muskel-

anteil trägt dazu bei, dass der Körper bei gleichbleibender Aktivität weniger Kalorien verbraucht als früher. Denn der Grossteil der Kalorien wird in der Muskulatur verbrannt.

Männer neigen generell eher dazu, am Bauch Fett anzusetzen, während dies bei Frauen häufig erst nach den Wechseljahren der Fall ist. Die sogenannte viszerale Fettspeicherung – im Volksmund die Apfelform – ist besonders problematisch, weil sie das Risiko für diverse Erkrankungen stärker steigert als die Birnenform mit hauptsächlichlicher Fettsammlung an den Hüften und Beinen. Das Bauchfett begünstigt vor allem Bluthochdruck, verbunden mit Herzinfarkt und Schlaganfällen, aber auch De-

menz, Fettleber, Zuckerkrankheit und Krebserkrankungen.

Gemäss Weltgesundheitsorganisation ist Übergewicht die «Epidemie des 21. Jahrhunderts». Auch in der Schweiz nimmt der Anteil an adipösen und fettleibigen Menschen immer noch zu. Etwas stärker betroffen als andere Gruppen ist die ländliche Bevölkerung sowie Menschen mit ausländischer Herkunft. Dagegen wirken sich eine Erwerbstätigkeit sowie eine gute Bildung statistisch gesehen positiv auf das Gewicht aus.

Regelmässiger Sport hilft

Für bisher schlanke Frauen seien ein paar Kilos mehr keine Katastrophe, sagt Petra Stute. Der Durchschnitt liegt bei etwa

0,5 Kilogramm mehr pro Jahr. Wer sich mit dem Gewicht bisher eher im unteren Bereich bewegte, kann sogar von einer leichten Zunahme profitieren: Fülligere Frauen haben meist etwas weniger Falten im Gesicht. Bewegt sich das Gewicht jedoch über den empfohlenen Body-Mass-Index (BMI) hinaus, empfiehlt die Ärztin eine Ernährungsumstellung, kombiniert mit regelmässiger, anstrengender Bewegung wie etwa Ausdauer- und Kraftsport.

«Spaziergehen allein reicht nicht», betont die Fachfrau. Bei deutlichem Übergewicht stehen zudem medikamentöse oder gar operative Therapien zur Verfügung, die von der Krankenkasse bezahlt werden.

So bleiben Sie nach der Menopause schlank

Eine spezielle Ernährung für die Wechseljahre gibt es nicht. Vielmehr gelten die allgemein bekannten Regeln der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: — Spaghetti carbonara, Schnipso, Käseschnitte, Wurstsalat oder Gipfeli – viele hierzulande gängige Ernährungsgewohnheiten sind ungünstig für Menschen, die auf die Linie achten sollten. Traditionelle Mahlzeiten enthalten oft zu viele Kohlenhydrate und Fette für Leute, die nicht körperlich arbeiten. Viele, die in der Jugend noch herzhafte Zuschläge konnten, müssen mit zunehmendem Alter bewusster essen.

— Wer nun aber einfach kleinere Portionen schöpft oder eine Mahlzeit pro Tag auslässt, riskiert einen Mangel an gewissen Nährstoffen. Denn der Körper braucht in späteren Lebensjahren zwar weniger Kalorien, aber immer noch gleich viel oder sogar mehr Proteine, Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe. — Sinnvoll ist deshalb, sogenannte leere Kalorien zu reduzieren: Zucker, Weissbrot, weisser Reis oder Teigwaren enthalten vor allem Kohlenhydrate, aber kaum Nährstoffe. Nehmen Sie deshalb mehr Vollkornprodukte, Früchte und Gemüse zu sich sowie genügend eiweissreiche Nahrungsmittel wie etwa Nüsse, Hülsenfrüchte,

Soja oder mit Mass auch Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier. — Seien Sie zurückhaltend mit Fett und Öl. In einer gut beschichteten Pfanne lässt sich mit einer kleinen Menge Öl anbraten. Gönnen Sie sich dafür regelmässig eine Portion Salat mit einem hochwertigen Pflanzenöl – etwa Raps-, Lein-, Baumnuss- oder Olivenöl. Und trinken Sie genügend (aber Ungesüßtes). — Gleichzeitig lohnt es sich, Bewegung in den Alltag einzubauen: Velo fahren und zu Fuss gehen statt den Bus nehmen, Treppe steigen statt Lift fahren und möglichst auch regelmässige Sport treiben – am besten Ausdauer- und Kraftsport. (asö)