

Gewichtszunahme nach der Menopause – Ein (un)abwendbares Schicksal?

Wien, 19. Oktober 2006. Die scheinbar unaufhaltsame Gewichtszunahme ab Mitte 40 wird von den meisten Frauen als unabwendbares Schicksal hingenommen und auf das Alter bzw. die Hormone zurückgeführt. Zwei groß angelegte Studien zeigen nun aber, dass die Gewichtszunahme durch eine Lebensstilmodifikation verhindert werden kann. Der VEÖ setzte sich im Rahmen eines Workshops auf dem 1st European Congress on Anti-Aging-Medicine am 18. Oktober 2006 genauer mit dieser Thematik auseinander.

Die Natur ist gnadenlos

Die meisten Frauen kommen zwischen dem 45. und dem 55. Lebensjahr in die Wechseljahre, während der es aufgrund der abnehmenden Funktion der Eierstöcke zu einer hormonellen Umstellung kommt. Der weibliche Hormonhaushalt hat im gesamten Leben einer Frau Einfluss auf die Körperfettverteilung. Bei Frauen im gebärfähigen Alter wird aufgrund der Wirkung des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen ein Energiereservoir für eine mögliche Stillzeit rund um Hüften und Po angelegt. Im Verlauf der Wechseljahre kann es durch den Wegfall der Östrogenproduktion zu einer Fettumverteilung kommen. Die Fettpolster verlagern sich dann etwas weiter nach oben zur Taille. Die Fettansammlung im Bauchbereich ist mit einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes Typ II assoziiert.

Jedes Jahr ein Kilo mehr?

Viele kennen das: obwohl nicht mehr gegessen wird als bisher, wandert der Zeiger auf der Waage allmählich nach oben. Die Schuld daran wird oft den Hormonen in die Schuhe geschoben, was eine Lebensstilmodifikation als sinnloses Unterfangen dastehen lässt. Ursache für die Gewichtszunahme in der zweiten Lebenshälfte ist allerdings neben dem allmählichen Absinken des Grundumsatzes in erster Linie der sich verändernde Lebensstil und könnte durch entsprechendes Gegensteuern beim Ess- und Bewegungsverhalten verhindert werden. Dies zeigen eindrucksvoll zwei Studien: In der SWAN-Study (Study of Women's Health Across the Nation, 3.064 Frauen im Alter von 42 bis 52 Jahren) wurde der Einfluss von moderater Bewegung auf Gewichtszunahme und Zunahme des Bauchumfangs untersucht. Verstärkte körperliche Aktivität (inkl. tägliche Routinebewegung) ging Hand in Hand mit einem niedrigeren Gewicht und geringeren Bauchumfang. Die WHI-Study (Women's Health Initiative Dietary Modification Trial, 48.835 Frauen nach der Menopause) untersuchte die Auswirkungen einer Ernährungsumstellung auf das Körpergewicht von Frauen nach der Menopause. Der Gewichtsverlust war bei jener Untersuchungsgruppe am größten, die ihre Energiezufuhr in Form von Fett reduzierte. Auf dem Boden der derzeitigen Datenlage kann daher der Schluss gezogen werden, dass die Gewichtszunahme nach der Menopause kein unabwendbares Schicksal ist, sondern durch Lebensstilmodifikation positiv beeinflussbar ist. Dabei sollte das Ziel nicht eine drastische Gewichtsreduktion, sondern vielmehr der Erhalt einer individuell angepassten Körperform und Körperkomposition (Verhältnis Muskelmasse/Fettmasse) sein.

Dem Leben eine neue Richtung geben

Für viele Frauen bedeutet der Wechsel "das Ende des Frauseins". Führt man sich aber den Fachausdruck dafür – Klimakterium – vor Augen, erscheint dieser Lebensabschnitt plötzlich in einem gänzlich anderen Licht. Abgeleitet wird dieser Begriff vom griechischen *klimaktér*, zu Deutsch 'Leitersprosse'. Frauen nach dem Wechsel stehen also bildlich eine Stufe über ihren jüngeren Geschlechtsgenossinnen. Sie sind alt genug, um auf zahlreiche Erfahrungen zurückzublicken und jung genug, um ihr Wissen reichlich zu nutzen. Der Wechsel kann im Leben einer Frau tatsächlich als Wendepunkt angesehen und als Anlass zur Lebensstilmodifikation genommen werden. Dies hat auch in der zweiten Lebenshälfte noch Relevanz für die Gesundheit im Alter.

Rückfragehinweis: Mag. Eva Unterberger 0699/154 55 962 oder eva.unterberger@essenziell.at