

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 20. Januar 2009

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Wechseljahre müssen nicht ins Gewicht fallen

Die Wechseljahre der Frau – auch Klimakterium genannt – sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Phase im Leben einer Frau. Frauen ab 50 kennen das Problem: Die Menstruation setzt aus und unmerklich steigt das Körpergewicht an. Die „Healthy women’s Study“ hat bereits 1991 bestätigt, dass die Frau im Durchschnitt in den ersten drei Jahren 2,5 kg zunimmt. Bei 20 Prozent der Frauen sind es sogar mehr als 4,5 kg. Und dies, obwohl sie nicht mehr essen als vorher. Warum ist das so?

Die Menopause ist eine Folge des veränderten Hormonhaushalts. Die Produktion von Östrogen, dem weiblichen Geschlechtshormon, sinkt und die Regelblutungen bleiben aus. Auch vom Wachstumshormon, dem besten Fettverbrenner im Körper, schüttet dieser nach der Menopause zunehmend weniger aus. Die Gesamtmenge der in Ruhe verbrannten Kalorien (Grundumsatz) nimmt aufgrund der neuen Hormonsituation um etwa 3 Prozent innerhalb von zehn Jahren ab (d.h. 30 bis 45 kcal mit einem Zunahmepotenzial von 4 bis 7 kg in 10 Jahren). Dies wird dadurch akzentuiert, dass sich Frauen nach der Menopause auch unmerklich weniger zu bewegen beginnen. Summa Summarum verbrennt die Frau sechs Jahre nach der Menopause im Tag über 130 kcal weniger, ohne ihre Essgewohnheiten geändert zu haben.

Untersucht man die Körperzusammensetzung nach der Menopause, so ist zudem eine Abnahme der Muskelmasse infolge reduzierter Bewegung und zunehmendem Wachstumshormonmangel festzustellen. Die Fettmasse hingegen nimmt bis zu 17 Prozent zu. Das Fett setzt sich, wie beim Mann, vor allem am Bauch an. Überschreitet der Bauchumfang das gesunde Mass von 88 Zentimetern, so besteht eine erhöhte Gefahr, an Herz-Kreislaufproblemen zu erkranken – Krankheiten die bei der Frau nach der Menopause deutlich zunehmen.

Nur wer früh mit der Ernährungsumstellung beginnt – pro Tag 50 kcal einsparen in Form von beispielsweise 1/6 Cervelat, 20 g Pommes frites, 1 Minischinkengipfel oder 5 Guetzli genügt – und sich mehr bewegt (Erhöhung der Bewegung um eine halbe Stunde pro Tag willentlich!), kann eine Gewichtszunahme verhindern. Denn mit den Jahren wird es immer schwieriger, das Übergewicht wieder abzubauen.

Was tun? Am besten beginnen Frauen schon vor der Menopause mit der Umstellung ihres Lebensstils: Mehr Bewegung, das heisst 11'000 Schritte pro Tag oder 200 Minuten leichtes körperliches Training pro Woche stabilisieren das Gewicht; gezuckerte Getränke, fette und energiereiche Nahrungsmittel einschränken mit dem Ziel, 50 kcal im Tag einzusparen.

Möge uns das neue Jahr in jeder Hinsicht Leichtigkeit und Gesundheit bringen!

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail

an: schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.