

# Körpergewicht und Stoffwechsel



Schweizerische  
Menopausengesellschaft  
[www.meno-pause.ch](http://www.meno-pause.ch)

gut zu wissen

42% der Schweizer Bevölkerung ist übergewichtig oder fettleibig. Bei den Männern beträgt dieser Anteil 51%, bei den Frauen 33%. Der Anteil der übergewichtigen Personen steigt mit zunehmendem Alter an. Unter den genannten Folgekrankheiten bildet das metabolische Syndrom eine Einheit: Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), hoher Blutdruck (arterielle Hypertonie), erhöhter Blutfettspiegel (Dyslipidämie) und Fettleibigkeit (Adipositas). Sie stellen die vier der fünf Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen dar. Weiterhin treten Gicht, Gelenk- und Rückenschmerzen sowie Schlafstörungen zunehmend bei höherem Körpergewicht auf. Auch Krebserkrankungen kommen bei Übergewichtigen häufiger vor.

Mit dem Eintreten der Wechseljahre verändert sich auch der Stoffwechsel einer Frau. Viele Frauen bemerken, dass sie schneller an Gewicht zunehmen und mehr Mühe haben, überflüssige Pfunde wieder zu verlieren. Diese Veränderungen des Stoffwechsels mit einem Minderverbrauch an Kalorien sind primär durch das Älterwerden und den damit verbundenen Verlust der Muskelmasse, der bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt, bedingt. Dies ist also ein hormonunabhängiger, altersspezifischer Prozess.

Die sinkenden Hormonspiegel in den Wechseljahren führen zudem zu einer Veränderung der Körperzusammensetzung. Es kommt zu einem zunehmend androiden Fettverteilungsmuster, mit Fettansammlung vorwiegend im Bauchbereich, was ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen sowie Diabetes mellitus mit sich bringt.

Diese Krankheiten schränken die Lebensqualität sowie die Lebenserwartung ein. Die Gewichtsreduktion hilft ganz entscheidend, das Risiko zu reduzieren.

Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung sind die besten Mittel, um eine Gewichtszunahme oder Übergewicht zu verhindern. Empfohlen wird eine Kombination aus Ausdauersport und Muskelkräftigung, pro Woche sollte man sich mindestens dreimal 45 Minuten sportlich betätigen, um die Energiebilanz auszugleichen. Regelmäßiger Sport erhöht zudem die Ausdauer und stärkt Herz und Kreislauf. Der Körper bleibt straffer und Wechseljahresbeschwerden wie depressiven Verstimmungen kann positiv entgegengewirkt werden.

Um Gewicht zu reduzieren, sollte man möglichst die Kohlenhydratzufuhr reduzieren, mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken (Wasser, ungesüßten Tee) und den Alkoholenuss reduzieren. Eine ausgewogene Ernährung ist gerade in den Wechseljahren wichtig.

Die Hormonersatztherapie bewirkt, entgegen vieler Meinung, keine Gewichtszunahme. Im Gegenteil! Frauen mit Hormonersatztherapie nehmen weniger Körpergewicht zu als Frauen ohne Hormonersatztherapie.

Ausserdem vermag eine Hormonersatztherapie der ungünstigen postmenopausalen Umverteilung des Körperfetts entgegenzuwirken. Die gynoide Fettverteilung wird beibehalten und die risikoreiche Ansammlung von Bauch- und Speicherfett wird vermieden.

Autor:

Dr. med. K. Blickenstorfer  
Universitätsspital Zürich  
Klinik für  
Reproduktions-Endokrinologie  
Frauenklinikstrasse 10  
8091 Zürich