

## Mini-Guide für hormonelle Balance in den Wechseljahren

„5 Gründe, warum Frauen in den Wechseljahren nicht abnehmen — und was wirklich hilft“

### • Weshalb wird die Gewichtsabnahme in den Wechseljahren schwieriger?

Mit zunehmendem Alter sinkt der Grundumsatz: Grund hierfür ist ein verlangsamter Stoffwechsel. Des Weiteren kommt es zu einem fortlaufenden Verlust von Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr, was zusätzlich zu einem geringeren Grundumsatz führt. Denn Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fett.

### • Welche hormonellen Faktoren häufig übersehen werden:

Östrogen unterstützt die Einlagerung von Fett. Deshalb kommt es bei einer Östrogendominanz typischer Weise zu Einlagerung von Fett im Bauchraum.

### • Welche Bedeutung hat Stress bei Gewichtszunahme?

Cortisol ist unser Stresshormon. Ein erhöhter Cortisolspiegel kann die Fettverbrennung hemmen und auch zur Zunahme von Fett im Bauchraum führen, insbesondere bei chronischem Stress.

### • Auswirkungen von Stress und Heißhunger:

Bei lang anhaltendem Stress, kommt es zu einem chronisch erhöhtem Cortisolspiegel. Dieser kann Heißhunger auf zucker- und fettreiche Lebensmittel auslösen. Diese Lebensmittel lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, aber auch schnell wieder abfallen, was zu neuem Heißhunger führt. Chronischer Stress wirkt sich zudem negativ auf die Insulinsensitivität unserer Zellen aus und fördert die Gewichtszunahme.

### • Bedeutung der Schilddrüsenaktivität:

Die Schilddrüse ist der Taktgeber in unserem Stoffwechsel. In den Wechseljahren kommt es oft auch zu einer Verlangsamung der Schilddrüsenaktivität. Dies wirkt sich wieder auf unseren Stoffwechsel aus – der Grundumsatz verringert sich. Bei Frauen mit bestehender Schilddrüsenunterfunktion kann es zu einer Verstärkung der Symptome kommen.

### Was dein Körper in dieser Phase wirklich braucht:

- Lege Deinen Fokus auf eine eiweiß- und ballaststoffreiche Ernährung damit das Sättigungsgefühl länger anhält.
- Vermeide raffinierte Produkte wie weissen Zucker, Auszugsmehle, polierten Reis um Schwankungen des Blutzuckerspiegels zu verringern.
- Verwende gesunde Fette, diese sind Grundbaustein für unsere Hormone
- Regelmässige Bewegung und Krafttraining fördern den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse und sind wichtig für gesunde Knochen. Achte zum Ausgleich auf die nötigen Ruhephasen. Betreibe Schlafhygiene, achte auf 7 -9 Stunden erholsamen Schlaf. So beugst Du unkontrolliertem Essen vor.
- Betreibe Schlafhygiene, achte auf 7 -9 Stunden erholsamen Schlaf. So beugst Du unkontrolliertem Essen vor.