

Dadurch entsteht im Laufe der Zeit ein Ungleichgewicht, ein Mangel an Östrogen. Dies bleibt natürlich nicht ohne Folgen, so kann sich Akne entwickeln, mit der man in früheren Jahren noch keine Probleme hatte, und der sogenannte Damenbart erscheint. Dazu kommen spätestens in dieser Phase die typischen Wechseljahresbeschwerden, wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche (auch nachts), Schlafstörungen, Müdigkeit, trockene Haut und Schleimhäute sowie ein verstärkter Harndrang und mitunter starke Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen.

Als Menopause wird der Zeitpunkt der letzten Monatsblutung bezeichnet. Im Durchschnitt ist eine Frau 52 Jahre alt, wenn die letzte Monatsblutung auftritt.

Als Postmenopause werden die 10 Jahre nach der letzten Monatsblutung bezeichnet. Die Beschwerden sind in dieser Phase ähnlich wie

denen in der Perimenopause, aber sie klingen allmählich ab, was ebenso mit dem Hormonhaushalt zusammenhängt. Da das Östrogen fällt, können erste alterstypische Beschwerden auftreten, so bspw. die ersten Anzeichen einer Osteoporose, die hauptsächlich bei Frauen in fortgeschrittenem Alter auftritt.

Wenn nicht bisher bereits erfolgt, ist jetzt ein wichtiger Zeitpunkt für eine wirkungsvolle Prävention gekommen, bei der auch ein bereits entstandenes Übergewicht verringert wird, um die zusätzliche Belastung auf die Knochen zu verringern. Wird nicht therapeutisch interveniert, kommt es im weiteren Verlauf zu einem stark erhöhten Risiko für Frakturen und Brüche, die bereits durch kleine Fehlbelastungen verursacht werden. Sie schränken die Belastbarkeit sehr stark ein und mitunter reicht es bis zur Pflegestufe.

Woher kommt jetzt das ‚Zuviel‘?

ALTERSBEDINGTE VERÄNDERUNGEN

Bereits ab dem 25. Lebensjahr beginnt die Uhr für uns rückwärts zu laufen. Wer bis jetzt nicht regelmäßig Sport betreibt, büßt jährlich einen Teil an Muskelmasse ein, ab dem 30. Lebensjahr sind es ca. 1 Prozent. Dadurch verringert sich der tägliche Kalorienbedarf.

Der Grundumsatz, also die Menge an notwendiger Energie, die der Körper im Ruhezustand verbraucht, sinkt durch den Verlust von Muskelmasse deutlich ab.

Zusätzlich sinkt auch der Leistungsumsatz, der Energiebedarf bei jeglichen Aktivitäten. Mit steigenden Jahren wird ein Großteil gemütlicher, träger. Im Alltag werden die Aktivitäten heruntergeschraubt, so wird doch mal lieber schnell das Auto und der Fahrstuhl genommen, anstatt die Treppen zu nehmen und mit dem Fahrrad zu fahren. Bei gleichbleibenden Ernährungs-gewohnheiten und einem gleichbleibenden Aktivitätsniveau, oder sogar einem sinkenden Aktivitätsniveau, wird eine Gewichtszunahme so begünstigt. Auch mit den steigenden Ausfällen an Eisprüngen fällt ein Anteil am Energieverbrauch weg, denn alle Prozesse in unserem Körper verbrauchen Energie, sodass

auch hier jeder Wegfall eine Verringerung des Gesamtumsatzes bedeutet.

Dieses gilt es auszugleichen, im besten Fall mit einer Erhöhung der Alltagsbewegungen. Durch die häufig auftretende Müdigkeit fällt es jedoch vermutlich schwerer, zusätzlichen Aktivitäten nachzugehen oder sich regelmäßig sportlich zu betätigen. Dies alles wirkt zusammen und führt zu einem ungünstigen Verhältnis zwischen einem verringerten Energiebedarf, einer zu hohen Aufnahme von Kalorien und einem zu geringen Verbrauch von Kalorien durch einen Mangel an Bewegung. Infolgedessen steigt das Gewicht langsam im Laufe der Zeit immer weiter an, vor allem durch eine Zunahme an Körperfett.

HORMONELLE VERÄNDERUNGEN