

Schlank und fit

DURCH DIE WECHSELJAHRE



Das Trainingsprogramm
gegen Hormonchaos,
Muskelabbau, Hitzewallungen
und Gewichtszunahme

riva

Tine Möller

Tine Möller

Schlank und fit
DURCH DIE
WECHSELJAHRE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Carmen Achter

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: Eric Terrey

Fotos: sämtliche Bilder im Innenteil von Eric Terrey, außer: shutterstock/Little Pig Studio: 12–13; shutterstock/Kitja Kitja: 21; Shutterstock/Tatiana Bralnina: 26; shutterstock/Antonina Vlasova: 30; shutterstock/Craevschii Family: 31; shutterstock/Tatjana Baibakova: 32; shutterstock/Monkey Business Images: 42–43; Tine Möller: 224

Illustrationen: shutterstock/Barks: 18; shutterstock/art4stock: 20

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1826-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1530-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1531-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Tine Möller

Schlank und fit
DURCH DIE
WECHSELJAHRE

Das Trainingsprogramm gegen Hormonchaos,
Muskelabbau, Hitzewallungen und Gewichtszunahme

riva

INHALT

Vorwort	6
KAPITEL 1: FRAUEN IM WECHSEL	13
Veränderung in drei Phasen	14
Die zweite Pubertät – wie sich der weibliche Körper verändert	15
Ernährung in den Wechseljahren	26
Bewegt durch die Wechseljahre	35
KAPITEL 2: ERFOLGREICH TRAINIEREN	43
Ausrüstung	44
Sicher trainieren	45
Aufbau einer Trainingseinheit	46
Trainingsprinzipien – einfache Regeln für maximalen Erfolg	47
Trainingsschwerpunkte	52
KAPITEL 3: ÜBUNGEN FÜR EINEN FITTEN WECHSEL	61
Aufwärmen und Mobilisation	62
Beine und Gesäß	75
Arme, Schultern und Brust	86
Rumpf	104

Beweglichkeit	128
Ausdauer	138
Beckenboden	146
Cool-down und Dehnung	159
KAPITEL 4: TRAININGSPLÄNE	176
Ablauf der Trainingseinheiten	178
Die Fettverbrennung anregen: Intervalltraining für Einsteigerinnen	180
Die Fettverbrennung anregen: Intervalltraining für Fortgeschrittene	184
Straffe Arme und starke Schultern	188
Rumpf-Spezial – für innere und äußere Balance	192
Definierte Beine und knackiger Po	196
Stoffwechsel anregen und Bauchfett reduzieren	200
Die Kraft aus der Mitte: Beckenbodentraining	204
Hormonbalance	208
Mehr Flexibilität: Kickstart für den Tag	212
Zur Ruhe kommen für erholsamen Schlaf	216
Weiterführende Lese- und Hörempfehlungen	220
Übungsverzeichnis	221
Dank	223
Über die Autorin	224

VORWORT

Liebe Leserin,

ob du nun am Anfang der Wechseljahre stehst oder schon mittendrin: Du hast dich entschieden, diese aufregende Zeit bewusst zu gestalten und mit Sport und Bewegung positiv zu beeinflussen. Das ist eine großartige Entscheidung, die dir helfen wird, kraftvoll durch diesen Prozess zu gehen.

Es ist wichtig, dass wir Frauen verstehen, wie unser Körper in den Wechseljahren tickt – denn nur dann können wir selbstbestimmt Entscheidungen treffen und gelassener mit dem einen oder anderen Symptom umgehen. Dieses Buch wird dich auf deinem Weg begleiten. Es gibt dir zahlreiche Anregungen und zeigt dir, wie du mit einem bedürfnisorientierten Training mehr Bewegung in dein Leben bringst und dein Wohlbefinden steigerst. Dabei berücksichtigt es alle Veränderungen, die dein Körper während des Wechsels durchläuft, damit du langfristig Spaß an der Bewegung hast. Irgendwann wirst du das fantastische Gefühl von Stärke, Freiheit und Wohlergehen nach einer Trainingseinheit nicht mehr missen wollen. Damit legst du das Fundament für deine Gesundheit und Zufriedenheit in deinem nächsten Lebensabschnitt.



Wenn wir über die Wechseljahre sprechen, dann sprechen wir, wie der Name schon sagt, von einem Zeitraum, der sich über mehrere Jahre zieht. Daher fragst du dich vielleicht, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist, um dich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Eine ganz ähnliche Frage habe ich mir bei den Vorbereitungen zu diesem Buch auch gestellt: Welche Frau wird am meisten von seinem Inhalt profitieren – die 42-Jährige,

die bisher nur wenig sportlich aktiv war? Die 52-jährige, die bereits seit 30 Jahren Mitglied im Fitnessstudio ist? Oder die 55-jährige, die erst in der Postmenopause entscheidet, sich mehr zu bewegen?

Die Antwort ist einfach: Jede dieser drei Frauen kommt auf ihre Kosten. Das Buch hilft dir beim Einstieg, es bietet dir die zum Durchhalten notwendige Abwechslung und gibt dir immer wieder neue Inspiration. Wenn du also zu denjenigen gehörst, für die Bewegung schon lange einen festen Platz im Leben hat: umso besser. Vielleicht merkst du aber, dass nicht mehr jede Sportart so gut geeignet ist wie noch vor fünf Jahren – etwa, weil die Gelenke schmerzen oder weil dein Körper länger braucht, um zu regenerieren. Dann findest du in diesem Buch Alternativen und Ergänzungen zu deinem bisherigen Training. Oder gehörst du zu denen, die von heute auf morgen plötzlich drei Kilo zugenommen haben, obwohl du dich nicht weniger bewegst als zuvor? In diesem Buch erfährst du, woran das liegt und wie du mit überschaubarem Aufwand dagegen angehen, es gleichzeitig aber auch akzeptieren kannst. Oder hast du dich selbst bisher eher der Kategorie Sportmuffel zugeordnet? Dann wird dir dieses Buch dabei helfen, den Wert der Bewegung für dich zu entdecken und Freude daran zu finden.

Angesichts der Tatsache, dass du dir dieses Buch gekauft hast, vermute ich, dass du bereits die eine oder andere Veränderungen an dir selbst beobachtet hast. Sicher fragst du dich wie viele andere vor dir: Warum fühlt es sich an, wie es sich anfühlt? Warum schnellen die Kilos in die Höhe, ohne dass ich mehr esse oder mich weniger bewege als zuvor? Im ersten Kapitel gehe ich daher auf die häufigsten Veränderungen in den Wechseljahren ein. Ich erkläre dir, welche Phasen wir durchlaufen, mit welchen möglichen Symptomen sie einhergehen und welche Veränderungen zu welchen Folgeerkrankungen führen können – und natürlich, wie sich Bewegung in dieser Zeit positiv auf deine Gesundheit auswirkt und dir dabei hilft, dich in deinem Körper wohler zu fühlen.

In Kapitel 2 erfährst du alles, was du für ein erfolgreiches Training in den Wechseljahren wissen musst, von den Trainingsprinzipien für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit über die Sicherheit bis zur hohen Kunst der Selbstmotivation. In Kapitel 3 und 4 widmen wir uns dann den konkreten Übungsabläufen und ich stelle dir Programme für verschiedenste Trainingsziele vor. Hier findest du für jedes deiner

Anliegen die richtige Trainingseinheit, ob es dir nun um die Verbesserung der Schlafqualität geht, du dein Hormonchaos positiv beeinflussen oder deine Fettverbrennung ankurbeln möchtest.

Ich selbst möchte mich an dieser Stelle von Herzen bei dir bedanken: Mit dem Kauf dieses Buches setzt du enormes Vertrauen in mich. Du legst deine Gesundheit ein Stück weit in meine Hände, du baust darauf, dass ich in der Lage bin, dich kompetent zu beraten und zu unterstützen. Und das bin ich in der Tat. Aber eine Sache ist mir sehr wichtig: Du bist diejenige, die das alles umsetzen muss. Du musst dir feste Trainingszeiten reservieren, du musst deine Gewohnheiten ändern, du musst dich regelmäßig bewegen. Diese Arbeit kann dir niemand abnehmen. Das kann anfangs, je nachdem, wie viel und wie gern du dich bisher bewegt hast, eine große Herausforderung sein. Ich bin sicher, du wirst sie meistern, und mein Buch wird es dir wesentlich erleichtern, dir neue Bewegungsgewohnheiten anzueignen.

Damit du mich etwas besser kennenlernst, möchte ich dir gerne noch ein wenig über meine Person und meine eigenen Erfahrungen mit dem Thema Wechseljahre erzählen: Bewegung und Sport sind für mich seit jeher essenziell. In meiner Jugend war ich Leistungsschwimmerin und seit 1991 arbeite ich im Fitnessbereich. Im Gruppen- und Einzeltraining übertrage ich meine Leidenschaft für Bewegung, meine Energie und Lebensfreude immer wieder auf meine Kundinnen. 2014 habe ich mich als Regionalpartnerin von LAUFMAMALAUf, einem der größten Outdoorfitnessanbieter für Mütter, darauf spezialisiert, Frauen nach Schwangerschaft und Geburt dabei zu unterstützen, sich in ihrem Körper wieder wohlfühlen und zu ihrer gewohnten Fitness zurückzugelangen.

Als ich merkte, dass ich mich in den Wechseljahren befand, war ich 47. Meine Bedürfnisse änderten sich, ich begann, körperlich und emotional anders zu ticken – genau wie meine Kundinnen. Ich spürte deutlich, wie sehr sich diese beiden Phasen im Leben einer Frau ähneln. Beide bringen ähnliche körperliche und emotionale Herausforderungen mit sich, beide Phasen bedeuten Hormonchaos pur. Ich brauchte lange, um diese Tatsache zu akzeptieren. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich angenommen, die Wechseljahre würden spurlos an mir vorbeiziehen. Schließlich fühlte ich mich jung, frisch und energiegeladent! Wechseljahre waren in meinem Kopf ein Synonym

für »alt werden«, »körperlich ausgedient haben«, »nicht mehr gebraucht werden«. Ich stand vor dem Spiegel und entdeckte die kleinen Speckröllchen an meiner Hüfte. Ich fühlte mich pummelig, weniger muskulös, faltiger. Hatte ich zugenommen? Die Waage hatte ich vor Jahren aus meinem Haushalt verbannt, aber es war offensichtlich. Ich konnte es kaum fassen – ich hatte meine Lebensgewohnheiten nicht verändert, bewegte mich deutlich mehr als der Durchschnitt der Frauen und ging davon aus, mich gesund ernährt zu haben. Was war geschehen?

Ich machte mich also auf die Reise zu mir selbst und begann, mich intensiv mit dieser Lebensphase auseinanderzusetzen. Verwundert stellte ich fest, wie stiefmütterlich das Thema behandelt wurde, wie wenig darüber geschrieben, geschweige denn gesprochen wurde. Und bei aller anfänglichen Gegenwehr empfand ich doch gleichzeitig, welches Potenzial in dieser Phase steckt! Sie bringt nicht nur Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen mit sich, sondern auch einen Neuanfang, Neugierde und neu errungene Freiheiten. Nicht zuletzt spürte ich mehr denn je, wie positiv sich regelmäßige Bewegung auf die Veränderungen in meinem Körper auswirkte, und dass sie mich besser durch das nächste Stimmungstief und die zeitweilig täglichen Hitzewallungen brachte.

In den letzten sechs Jahren durfte ich viel lernen und neue Erfahrungen sammeln. Mein persönlicher Gamechanger war das intermittierende Fasten. Ich hatte schon länger auf eine gesunde Ernährung geachtet, aber diese sechs Wochen intensiver Fokussierung auf meine Ernährungsgewohnheiten brachten mich einen großen Schritt nach vorn. Ich ernährte mich noch bewusster, lebte weniger im Überfluss. Mein vorrangiges Ziel war nicht der Gewichtsverlust, mir ging es vor allem darum, meinen Verdauungstrakt gründlich »auszumisten« und zu regenerieren. Diese Art des Fastens war ein Kompromiss, den ich gut in meinen Alltag einbauen konnte. Ich verlor drei Kilo; viel wichtiger jedoch war, dass ich meine Gewohnheiten nachhaltig verändert und die bewusste Ernährungsweise mit beispielsweise längeren Esspausen oder anderen Nährstoffquellen beibehalten habe. Dadurch fühle ich mich um Längen besser, energiegeladener und gesünder.

Bis heute durfte ich eine ganze Reihe von Vorurteilen ablegen und mittlerweile gehe ich mit Freude und Humor durch den Wechsel. Das heißt nicht, dass ich nicht gele-

gentlich nachts erschrocken und schweißgebadet aufwache, ab vier Uhr wach liege und ängstlich darüber nachdenke, »was wäre, wenn ...«. Wie jede Frau in dieser Phase mache auch ich mir Sorgen um meine Liebsten und spüre die Endlichkeit, die mich in manchen Momenten zu erschlagen droht – etwa, wenn die eigenen Eltern krank werden und sterben oder die Kinder das Nest verlassen. Während ich diese Sätze schreibe, rollen Tränen über mein Gesicht – und genau solche emotionalen Achterbahnfahrten sind es, die Traurigkeit und Glück in dieser Lebensphase so dicht beieinanderliegen lassen.

Auf der anderen Seite bin ich glücklich darüber, morgens nicht mehr für die Pausenbrote verantwortlich zu sein – das Heranwachsen der Kinder bedeutet gleichzeitig auch mehr Freiheit, Zeit und Möglichkeiten für mich. Ich spüre meine eigenen Bedürfnisse wieder – noch besser: Ich bekomme eine Vorstellung davon, sie verwirklichen zu können. In den Startlöchern zu diesem neuen Abschnitt zu stehen, hat mich genauso überwältigt wie der Abschied vom Alten. »Abschied heißt, was Neues kommt, Abschied heißt Hallo«, heißt es in meinem Lieblingskindermusical *Der kleine Tag* von Rolf Zuckowski. Er könnte die Situation nicht besser beschreiben.

In meiner Rolle als Trainerin interessierte mich der körperliche Verfall plötzlich so sehr, dass ich mich zur Fachtrainerin für Senioren ausbilden ließ. Ich wollte mehr darüber wissen, was danach kommt und was ich noch besser machen könnte. Niemand kann die natürlichen Alterungsprozesse aufhalten, aber wir können sie verlangsamen, daran gibt es keinen Zweifel. Wenn alles gut läuft, haben wir es zu einem großen Teil selbst in der Hand, wie lange wir uns problemlos bücken oder mit den Enkelkindern um die Wette rennen können. Nutzen wir jetzt die Gelegenheit, an einigen Stellschrauben zu drehen, um eine gute Basis für die nächsten 20, 30 Jahre zu schaffen!

Ich möchte dich dazu einladen, deine Aufmerksamkeit auf drei wichtige Eckpfeiler deiner Gesundheit zu richten: Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit. In diesem Buch geht es in erster Linie um Bewegung, aber auch die anderen beiden Bereiche werden angerissen. Für den Fall, dass du tiefer in diese Themen einsteigen möchtest, findest du am Ende des Buches einige Empfehlungen [siehe Seite 220].

Meine Affinität zum Schreiben verdanke ich übrigens auch einer dieser Phasen im Leben, in denen wir das Gefühl haben, etwas komplett Neues zu brauchen. Kennst du das? Ich habe damals aus Abenteuerlust und aus dem Wunsch heraus, meine Komfortzone zu verlassen, ein Fernstudium zur Drehbuchautorin absolviert, um herauszufinden, was sonst noch in mir steckt. Die Freude am Schreiben und das Thema Wechseljahre brachten mich für ein Jahr ins Redaktionsteam eines Onlinemagazins für Frauen ab 40. Dort lernte ich eine tolle Community großartiger Frauen kennen und konnte mein großes Bedürfnis nach Austausch stillen – auch, aber nicht nur über Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Scheidentrockenheit. Ich bin extrem dankbar für diese Chance, denn sie hat mir klargemacht, dass selbst bei Fachleuten noch sehr viel Unwissenheit über die Wechseljahre herrscht und dass wir Frauen das Thema endlich aus der Tabuzone holen sollten. In anderen Kulturen werden Frauen im Wechsel geehrt, sie gelten als weise und erhalten eine besondere Stellung in der Gesellschaft. In Deutschland hingegen wird oft immer noch hinter vorgehaltener Hand über die Wechseljahre gesprochen. Zeit für Veränderung!

Aber jetzt: Zurück zu dir. Dein Körper dürstet nach Bewegung, er ist dafür gemacht! Gib ihm, was er braucht. Spüre deine Lebenskraft, feiere den Wechsel und mache diese Zeit zu etwas ganz Besonderem für dich. Ich freue mich sehr darauf, dich ein Stück des Weges begleiten zu dürfen. Machen wir uns also auf die gemeinsame Reise und wecken wir die Energie, die in dir steckt und die gerade jetzt zu einem unglaublichen Feuer werden kann. Du hast es verdient, dich gut zu fühlen! Fangen wir an.

Deine Tine



A photograph of two women walking away from the camera on a beach at sunset. The woman on the left is wearing a white sleeveless dress with a geometric pattern. The woman on the right is wearing a light blue mesh crop top and a skirt with a tropical leaf pattern. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, and the ocean waves are visible in the foreground.

KAPITEL 1

FRAUEN IM WECHSEL

Beginn und Dauer der Wechseljahre variieren von Frau zu Frau. Jede von uns erlebt diese Zeit anders und auch die Begleiterscheinungen lassen sich nicht verallgemeinern. Das macht es nicht immer einfach, mit den Veränderungen zurechtzukommen. Wir haben jedoch starke Verbündete, die uns den Weg in den nächsten Lebensabschnitt leichter machen: Sport und Bewegung!

VERÄNDERUNG IN DREI PHASEN

Häufig vergehen Monate oder sogar Jahre, bis wir registrieren, was mit uns los ist. Viele Veränderungen haben wir dann bereits durchlaufen – nicht immer unbemerkt, aber häufig unbewusst. Erst im Rückblick stellen wir dann fest, dass unsere Dünnhäutigkeit oder die unregelmäßig auftretende Regelblutung bereits Anzeichen waren.

PRÄ- UND PERIMENOPAUSE

Die Prämenopause ist die erste Phase der Wechseljahre, die bereits mit Ende 30, Anfang 40 beginnen kann. Es ist die Zeit, in der sich erste Veränderungen im Hormonhaushalt zeigen. Das Zusammenspiel von Hypophyse – also der für unser Hormonsystem so wichtigen Hirnanhangsdrüse – und Eierstöcken funktioniert weniger gut als bisher und der Hormonspiegel sinkt. Das hat Stimmungsschwankungen oder Unregelmäßigkeiten im Zyklus zur Folge. Da die wenigsten Frauen in dem Alter bereits an die Wechseljahre denken, ist es nicht verwunderlich, dass diese ersten hormonellen Veränderungen häufig gar nicht wahrgenommen oder auf andere Ursachen zurückgeführt werden.

Die Prämenopause geht unmittelbar in die Perimenopause über. Als Perimenopause bezeichnet man die Hauptphase der Wechseljahre; sie zieht sich üblicherweise über viele Jahre hin. Die Eierstöcke produzieren in dieser Zeit deutlich weniger Östrogen. Es kann zu Schlafstörungen kommen, die Regelblutung wird unregelmäßiger und schwankt in der Intensität. Die Laune verschlechtert sich und sehr viele Frauen haben in dieser Zeit mit Hitzewallungen zu kämpfen, die sehr unterschiedlich ausgeprägt sein können. Der berühmte Nachtschweiß erschwert das Durchschlafen zusätzlich und es können vermehrt Gelenkprobleme auftreten. Ungefähr ein Jahr nach der letzten Regelblutung endet die Perimenopause – in Deutschland lebende Frauen erleben dies mit durchschnittlich 51 Jahren. Die Eierstöcke haben dann die Produktion von Östrogen komplett eingestellt.

MENOPAUSE

Der Zeitpunkt der letzten Regelblutung wird als Menopause bezeichnet. Erst wenn in den darauffolgenden zwölf Monaten keine weitere Blutung folgt, also kein weiterer Eisprung stattfindet, sprechen wir von der Postmenopause. Innerhalb dieser zwölf Monate kommt es nicht selten erneut zu einer Regelblutung, was zu emotionaler Verwirrung führen kann. Hatte die Betroffene sich bis dahin bereits mit dem Gedanken angefreundet, »durch« zu sein, läuft der Countdown nun von Neuem. Andererseits kann eine erneute Regelblutung auch Freude darüber hervorrufen, doch noch fruchtbar zu sein.

POSTMENOPAUSE

In der Postmenopause, also dann, wenn die letzte Regelblutung mindestens zwölf Monate zurückliegt, kann es vermehrt zu Gelenkproblemen, trockenen Schleimhäuten und Osteopenie (Vorstufe der Osteoporose) oder auch zu Osteoporose kommen. Der Hormonspiegel im Körper hat sich langsam wieder eingependelt und andere Beschwerden lassen nach. Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt, eine Knochendichtemessung beim Radiologen vornehmen zu lassen, um Knochenschwund gegebenenfalls rechtzeitig zu diagnostizieren.

DIE ZWEITE PUBERTÄT – WIE SICH DER WEIBLICHE KÖRPER VERÄNDERT

Das weibliche Sexualhormon Östrogen bietet Frauen von der Pubertät bis zur Lebensmitte einen natürlichen Hormonschutz. In dieser Phase sind wir weniger anfällig für Herzinfarkte oder Schlaganfälle als Männer und auch unsere Gelenke genießen diesen Schutz. Mit Einsetzen der Wechseljahre, also mit dem Beginn des Hormonabfalls, verlieren wir diesen Schutz und werden anfälliger für besagte Krankheiten und Beschwerden. Aber das ist nicht das Einzige, was sich in unserem Körper verändert.

AM ANFANG STEHT DAS (HORMON-)CHAOS

Wenn du dich bereits mit dem Thema Hormone auseinandergesetzt hast, wirst du gemerkt haben, wie umfangreich und vielschichtig es ist. Man muss im Chemieunterricht schon sehr aufmerksam gewesen sein, um angesichts dieser Komplexität den Überblick zu behalten. Es gibt großartige Expertinnen und Experten, die in der Lage sind, die Welt der Hormone charmant und nachvollziehbar zu erklären. Schau gerne in die Empfehlungen am Ende des Buches, wenn du tiefer in das Thema einsteigen möchtest [siehe Seite 220]. Hier stelle ich dir drei wichtige Hormone im Zusammenhang mit den Wechseljahren vor: Östrogen, Progesteron und Testosteron.

ÖSTROGEN

Östrogen ist *das* weibliche Sexualhormon. Du findest es in der Literatur auch unter der Bezeichnung »Estradiol«. Östrogen sorgt für unser »typisch weibliches« Sein. Der Sinn für Schönheit, aber auch die Tendenz, es allen recht machen zu wollen, unterliegen dem Einfluss von Östrogen. Östrogen spielt auf zahlreichen Ebenen unseres Körpers und unserer Psyche eine wichtige Rolle. Überall in deinem Körper gibt es Rezeptoren, an denen das Östrogen andocken kann und über die es Einfluss auf Organe, Knochen und Blutgefäße nimmt. Es baut die Schleimhaut der Gebärmutter auf, damit sich das befruchtete Ei gemütlich einnisten kann, es hält die Gelenke geschmeidig, sorgt für feuchte Schleimhäute, straffe Haut und gesunde Knochen. Ein echter Allrounder! Insofern ist es nicht verwunderlich, dass einiges in unserem System durcheinandergerät, wenn der Östrogenspiegel in den Wechseljahren abfällt. Ein sehr häufiges Symptom des Hormonabfalls sind die bekannten Hitzewallungen, unter denen 75 Prozent aller Frauen in unterschiedlichem Ausmaß leiden.

PROGESTERON

Progesteron sorgt für Entspannung und gute Stimmung – es ist sozusagen unser »Calm down and relax«-Hormon. Es beruhigt die Gebärmutter Schleimhaut und bereitet sie in der zweiten Zyklushälfte auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor. Es entwässert und entspannt die Brüste und stärkt dein Immunsystem. Aber nicht nur das: Es sorgt außerdem für gute Laune, hält die Haut durch Kollagenbildung jung, unterstützt die Schilddrüse und sorgt für einen guten Schlaf. Das be-

deutet auf der anderen Seite natürlich, dass einiges durcheinandergerät, wenn der Progesteronspiegel sinkt und der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht gerät.

TESTOSTERON

Das dritte wichtige Hormon – Testosteron – ist anders, als viele glauben, keine reine Männersache. Auch Frauen haben es, wenn auch in deutlich geringerer Menge. Testosteron wird ebenfalls in den Eierstöcken, aber auch in den Nebennieren produziert. Es baut Muskeln auf, was wiederum den Stoffwechsel und den Grundumsatz erhöht, und wir benötigen es für die Fettverbrennung. Darauf kommen wir später noch. Apropos brennen: Testosteron haben wir es zu verdanken, dass wir für etwas brennen. Es macht uns stark und erhöht die Libido. Um den Eisprung herum ist der Testosteronspiegel am höchsten. Das steigert die sexuelle Lust und führt dazu, dass Frauen sich in dieser Zeit generell attraktiver fühlen. Wenn das kein genialer Schachzug der Natur ist!

HITZEWALLUNGEN

Hitzewallungen werden vermutlich durch eine Störung im wärmeregulierenden System unseres Körpers ausgelöst. Vermutlich? Genau, denn das Phänomen ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt. Man nimmt an, dass besagte Fehlreaktion durch den Östrogenabfall ausgelöst wird. Die Körpertemperatur steigt dabei geringfügig an. Um die Temperatur zu regulieren, weiten sich die Blutgefäße, damit mehr Wärme über die Haut abgegeben werden kann. Die Hitzeschübe dauern durchschnittlich drei Minuten, werden von den Frauen aber sehr unterschiedlich wahrgenommen. Auf den Hitzeschub folgt häufig ein Frösteln, was auf den kühlenden Schweiß auf der Haut zurückgeführt wird.

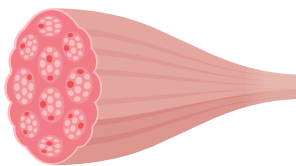
BELASTEN UND BELASTBAR BLEIBEN

Die Muskelmasse beginnt bereits im zarten Alter von 30 Jahren abzunehmen. Ab 50 verlieren wir jährlich mindestens ein Prozent, mit 60 schon drei Prozent oder sogar weit mehr. Es ist also ganz natürlich, dass Muskelmasse mit zunehmendem Alter

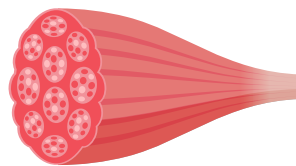
schwindet. Plötzlich wird zum Beispiel die Getränkekiste zur Last, obwohl du sie bisher mit Leichtigkeit ins Auto geladen hast. Der Fachausdruck dafür ist Sarkopenie. Da wir Menschen immer älter werden, uns jedoch immer früher immer weniger bewegen, gewinnt Sarkopenie aus Sicht der Medizin zunehmend an Bedeutung. Nun könnte man sagen: »So what?! So ist das eben.« Aber weniger Muskelmasse bedeutet auch weniger Muskelkraft und weniger Muskelkraft wiederum bedeutet den Verlust motorischer Fähigkeiten und eine erhöhte Sturzgefahr. Die bittere Wahrheit ist, dass Sarkopenie nur durch körperliche Belastung aufzuhalten beziehungsweise zu verlangsamen ist. Das heißt: bewegen, bewegen, bewegen!

Ich möchte das Thema nicht unnötig verkomplizieren, aber einen Aspekt möchte ich unbedingt mit dir teilen. Du solltest wissen, dass es unterschiedliche Muskelfasertypen gibt – rote und weiße –, die unterschiedliche Leistungen erbringen. Grundsätzlich schützt eine starke Muskulatur – egal ob rot oder weiß – vor Stürzen, erhöht die Knochenmasse und -festigkeit und ermöglicht es uns, kraftvoll durch den Alltag zu gehen. Wenn der natürliche Abbau der Muskelmasse beginnt, sind zuerst die weißen, sehr schnell arbeitenden Fasern betroffen, die sogenannten Fast-Twitch-Muskelfasern [FT-Fasern]. Das ist ungünstig, weil genau diese Muskelfasern für schnelle Reaktionen zuständig sind und kurzfristig hohe Leistung erbringen können. Wenn du

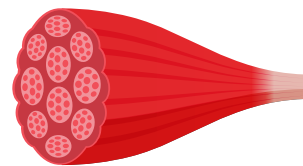
DIE DREI MUSKELFASERTYPEN



Weiße
Muskelfasern



Intermediärtyp



Rote
Muskelfasern

Mit zunehmendem Alter nehmen Kraft und Muskelmasse ab – besonders betroffen sind die schnell arbeitenden FT-Fasern. Der richtige Trainingsfokus hilft, die Belastungs- und Reaktionsfähigkeit zu erhalten.

zum Beispiel stolperst und reflexartig einen Sturz verhindern möchtest, werden die Fast-Twitch-Muskelfasern aktiv. Werden diese abgebaut, hat das zur Folge, dass du nicht mehr so schnell reagieren kannst.

Weniger stark betroffen sind die Slow-Twitch-Muskelfasern (ST-Fasern). Sie sprechen langsamer auf Reize an, arbeiten aber ausdauernd und haben eine hohe Ermüdungstoleranz. Sie sorgen dafür, dass du zum Beispiel über einen langen Zeitraum gehen, aufrecht sitzen oder stehen kannst.

Für dein Training bedeutet das, dass du den Fokus darauf legen solltest, die weißen Fast-Twitch-Muskelfasern zu trainieren. Das steigert die Schnellkraft und Reaktionsfähigkeit deines Körpers.

GELENKSCHMERZEN UND IHRE URSACHE

Häufig leiden Frauen in den Wechseljahren vermehrt unter Gelenkschmerzen. Ob diese Symptomatik in direktem Zusammenhang mit den hormonellen Veränderungen steht, ist noch nicht abschließend geklärt. Zum einen wird als Ursache diskutiert, dass durch den Östrogenmangel die Fähigkeit des Körpers, Wasser in den Gelenken zu speichern, vermindert ist. Zum anderen vermutet man, dass Östrogen einen abschwellenden Effekt auf die Gelenke hat. Gelenkschmerzen können jedoch auch auf Rheuma, Gicht oder Arthrose zurückgehen. Diese Erkrankungen treten häufig mit fortschreitendem Alter auf – der Zusammenhang mit den Wechseljahren wäre dann also zufällig. In jedem Fall ist es sinnvoll, Gelenkschmerzen von einem Facharzt abklären zu lassen.

Was auch immer hinter den Gelenkschmerzen steckt – Bewegung ist essenziell. Denn Gelenke leben von Bewegung: Durch Bewegung wird Gelenkknorpel aufgebaut und Gelenkflüssigkeit gebildet, über die die Gelenke mit Nährstoffen versorgt werden. Daher ist keine Bewegung bei Gelenkschmerzen keine Option. Stattdessen solltest du auf gelenkschonende Sportarten wie Fahrrad fahren, Yoga oder Walken ausweichen.

KNOCHEN LEBEN!

Knochen sind eine lebendige Substanz und unterliegen einem beständigen Umbauprozess. In den ersten drei bis vier Lebensjahrzenten stehen Knochenaufbau und Knochenabbau in einem gesunden Verhältnis zueinander. Mit sinkendem Östrogenspiegel beginnt sich das zu ändern: Der Knochenabbau überwiegt, das Knochengewebe wird mit der Zeit poröser und Mineralstoffe können aufgrund des Östrogenmangels nicht mehr so gut eingelagert werden.

Die Postmenopause ist die Phase der Wechseljahre, in der es durch das veränderte Knochengewebe vermehrt zu Osteopenie (eine Vorstufe der Osteoporose) oder Osteoporose kommen kann. Viele Betroffene haben aufgrund des erhöhten Risikos für Knochenbrüche Angst vor Stürzen. Diese Angst führt dazu, dass sie sich weniger bewegen, was wiederum den Knochenabbau beschleunigt. Diesen Negativkreislauf gilt es zu durchbrechen, denn Knochen leben von Bewegung. Sie brauchen den Wechsel von Be- und Entlastung, von Zug und Schub, um sich zu erneuern. Je früher du Bewegung und Sport zu einem festen Bestandteil deines Alltags machst, desto besser für deine Knochen!



Östrogen hat eine positive Wirkung auf den Knochenstoffwechsel. In den Wechseljahren wird das zum Problem: Der sinkende Östrogenspiegel lässt die Knochen poröser werden.

ÖSTROGEN VERHINDERT BLUTHOCHDRUCK

Auch in Bezug auf den Blutdruck kann sich der Hormonabfall in den Wechseljahren negativ auswirken. Über viele Jahre hinweg sind wir Frauen durch unseren Hormonhaushalt deutlich besser als unsere männlichen Zeitgenossen vor Herz-Kreislauf-Störungen geschützt – wir verfügen über eine Art natürlichen Hormonschutz. Der Grund hierfür ist vor allem die blutdrucksenkende Wirkung des Östrogens. Mit fallendem Östrogenspiegel schwindet nicht nur dieser Schutz; auch der LDL-Cholesterinwert (das berüchtigte »schlechte« Cholesterin) im Blut steigt und die Gefahr von Gefäßverengungen nimmt zu. Das Tückische daran ist, dass diese Veränderungen meist unbemerkt vor sich gehen. Damit es nicht zum Bluthochdruck (Hypertonie) kommt, der Folgeerkrankungen wie Organschäden, Herzinfarkt oder Schlaganfall nach sich ziehen kann, ist es empfehlenswert, den Blutdruck von jetzt an regelmäßig, mindestens einmal jährlich, kontrollieren zu lassen.

Ein zentraler Aspekt bei der Vorbeugung von Bluthochdruck ist Bewegung, aber auch die Ernährung hat einen Einfluss. Daher ist jetzt der richtige Zeitpunkt, die eigenen Gewohnheiten in den Blick zu nehmen und die eine oder andere Anpassung vorzunehmen – aber dazu kommen wir gleich.

Wenn mit dem Älterwerden der hormonelle Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachlässt, gilt es, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren und mit moderatem Ausdauertraining dagegenzuhalten.

