

“WECHSELJAHRE - GAME CHANGER ERNÄHRUNG”

HANDOUT ZUM VORTRAG, TECHNIKER KRANKENKASSE AM 7.3.2025
MIT ANKE SINNIGEN (WEXSELJAHRE) UND DR. ALEXA IWAN



“Frauen in den Wechseljahren” - welches Bild haben Sie dabei im Kopf? Vermutlich denken Sie mehr an Hitzewallungen als an Selbstbestimmung und Aufbruch? Wann haben Sie das letzte Mal über die Wechseljahre gesprochen? Tatsächlich ist dieser Austausch eher eine Seltenheit, denn **die Wechseljahre zählen zu den letzten Tabuthemen in unserer Gesellschaft.**

Dabei sind die gesundheitlichen Herausforderungen für viele Frauen oft sehr belastend. Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten - nur wissen die meisten Frauen nichts darüber. Die hormonellen Veränderungen starten auch viel früher als häufig angenommen. Gynäkolog:innen kennen sich oft nur wenig aus, denn sie lernen im Studium kaum etwas über die Wechseljahre und die kassenärztliche Beratung rechnet sich finanziell nicht.

Weil wir nicht offen über die Wechseljahre sprechen und es so wenig Aufklärung gibt, ist es wichtig, **dass Frauen selbst aktiv werden und ihre Gesundheit stärker in die eigene Hand nehmen!**

Wir von wexseljahre klären in Unternehmen auf, damit die Wechseljahre nicht zum Jobwechsel führen!

WECHSELJAHRE - WER IST DAVON BETROFFEN?

Alle Frauen* kommen in die Wechseljahre. Oft heißt es, dass etwa ein Drittel schwere Symptome hat, ein weiteres moderate und das dritte so gut wie keine. Allerdings bezieht sich diese Auswertung nur auf das bekannteste Symptom, die Hitzewallungen. Die weiteren Symptome (s. Seite 2) wurden nicht berücksichtigt. Etwa drei Viertel aller Frauen wissen aufgrund der vielen verschiedenen Symptome lange Zeit nicht, dass die Wechseljahre die Ursache für ihre Beschwerden sind.

WARUM KOMMEN WIR IN DIE WECHSELJAHRE?

Bei der Geburt haben wir rund 1.4 Millionen Eizellen. Bereits in der Pubertät sind davon nur noch ca. 400.000 übrig. In den Eizellen/Eibläschen werden die **Sexualhormone Östrogen und Progesteron** produziert, um eine Einnistung eines befruchteten Eis vorzubereiten. Mit Eintritt der Menopause ist der Vorrat an Eizellen aufgebraucht.

DIE VERSCHIEDENEN PHASEN DER WECHSELJAHRE

Perimenopause

Viele Frauen bemerken bereits mit Ende 30/ Anfang 40, dass ihre Blutungen etwas unregelmäßiger werden. Die Ursache dafür ist, dass die Quantität und Qualität der Eizellen immer weiter abnimmt und damit die Progesteron- und Östrogenproduktion nach und nach eingestellt wird. Dafür kann - verhältnismäßig - mehr Testosteron im Körper sein.

Menopause

Das ist der Tag der letzten Blutung. Das Durchschnittsalter ist 51-52 Jahre.

Postmenopause

Es findet keine Östrogen- und Progesteron-Produktion mehr in den Eierstöcken statt. Die Herausforderung ist nun, mit den dauerhaft niedrigen Hormonspiegeln zurechtzukommen. Auch das Testosteron sinkt ein wenig.

Wir haben Hormonrezeptoren im ganzen Körper und unsere Sexualhormone viele weitere Aufgaben statt nur die Sicherstellung der Fruchtbarkeit. Die hormonellen Veränderungen können zu mindestens **34 verschiedenen Symptomen** führen. Hier eine Auswahl:

Beispiele körperliche Symptome

- Hitzewallungen
- Nächtliche Schweißausbrüche
- Müdigkeit
- Schlechter Schlaf
- Gewichtszunahme
- Blutungsstörungen
- Verschlimmerung PMS
- Muskel und Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Herz-Kreislaufbeschwerden
- Haar- und Hautveränderungen
- Schlechte Konzentration
- Brain fog
- Wortfindungsstörungen
- Schwindel
- Tinnitus
- Trockenheit der Scheide, vulvovaginale Atrophie
- Harndrang, Blasenentzündungen

Beispiele psychische Symptome

- Stimmungsschwankungen
- Niedergeschlagenheit
- Angstzustände
- Panikattacken
- Depression
- Vermindertem Selbstwertgefühl
- Geringe Libido
- Geringe Energie

NEUE GESUNDHEITSRISIKEN NACH DER MENOPAUSE

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Der Östrogenabfall ist auch die Ursache für das erhöhte Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach der Menopause, diese sind die häufigste Todesursache bei Frauen. Gerade der Herzinfarkt gilt bei Frauen immer noch als "atypisch".



Diabetes: Die Diagnose Altersdiabetes fällt am häufigsten um den Zeitpunkt der Menopause. Wir reagieren in den Wechseljahren aufgrund des sinkenden Östrogens sensibler auf Zucker und einfache Kohlenhydrate. Das Risiko einer Insulinresistenz erhöht sich (oft die Vorstufe von Typ-2-Diabetes).



Osteoporose: Etwa jede vierte Frau ab 50 Jahren ist hierzulande von brüchigen Knochen betroffen. Die wichtigsten Risikofaktoren für Osteoporose sind Geschlecht und Alter. Besonders gefährdet sind Frauen mit vorzeitigen Wechseljahren.



Demenz: Zwei Drittel der Alzheimerpatient:innen sind Frauen. Vermutet wird, dass auch der Rückgang des Östrogens dabei eine Rolle spielt, da es den Stoffwechsel im Gehirn beeinflusst.



Die Gewichtszunahme zählt für die meisten Frauen zu den größten Problemen in den Wechseljahren.

Warum nehmen wir zu, obwohl wir nicht anders essen als zuvor?

Je älter wir werden, desto mehr nimmt unsere Muskelmasse ab. Durch den Rückgang von Östrogen sinkt nicht nur unsere Fruchtbarkeit, auch der Kalorienverbrauch für den Menstruationszyklus entfällt. Durch diese Veränderungen wird unser Grundumsatz geringer - das bedeutet, wir benötigen (eigentlich) weniger Kalorien - sonst nehmen wir automatisch an Gewicht zu.

Weil wir einen relativen Testosteronüberschuss haben, ändert sich zudem die Fettverteilung in unserem Körper: die Gewichtszunahme findet bevorzugt in der Bauchregion statt.

Die entscheidende Änderung in unserer Ernährung: wir müssen proteinoptimiert und ausreichend essen sowie Krafttraining machen >> dadurch steigen Muskelmasse und Grundumsatz

Die großen Vorteile von Muskeln:

- unser größtes Stoffwechselorgan
- müssen ständig durchblutet und erwärmt werden
- verbrauchen sogar in Ruhe Energie
- sind Dauer-Energiefresser

Ziel: Muskeln fördern und füttern!

Wie: durch regelmäßiges Krafttraining sowie ausreichend Eiweiß in der Ernährung.

>> Dadurch bauen wir Muskeln auf und haben einen erhöhten Energieverbrauch.

Wieviel Eiweiß?

1,2 bis 1,4 g Protein pro Kilogramm Körper-(normal !)-gewicht

Protein-Timing:

- Gleichmäßige Verteilung über den Tag besser als hohe Einzeldosen
- 3 Hauptmahlzeiten = 3 x 25-30g Eiweiß
- Plus ggf. Snack mit 7-10g Eiweiß
- Gemischtes Protein!
- Vegetarierinnen + 10%
- Veganerinnen + 20%

Beispiele:

Ein Frühstück mit:

- 200 g Skyr
- 40 g Beerenmüsli
- 20 g Kürbiskerne
- 1 Pfirsich
- 200 ml Hafermilch
- 50 g Beerenmüsli
- 1 Pfirsich

Hat 34 Gramm Eiweiß

kommt dagegen nur auf 7 Gramm Eiweiß

Mittagessen

Hühnchengeschnetzeltes, Brokkoli, Spargel und Reis >> 33 Gramm Eiweiß

Spaghetti mit vegetarischer Bolognese und Parmesan >> 22 Gramm Eiweiß

Empfehlung Mahlzeitenplanung:

1. Eiweißkomponente wählen
2. Mindestens 150 Gramm Gemüse oder Obst
3. Komplexe Kohlenhydrate
4. Ballaststoff-Topping nicht vergessen!

WAS BIETET IHNEN WEXSELJAHRE?

- Mein kostenloser **Newsletter** informiert Sie jeden Sonntag über Frauengesundheit und Wechseljahre sowie ein gesundes Älterwerden
- Auf **Instagram** berichte ich ebenfalls über die Wechseljahre (@wexxeljahre)
- Auf **wexxeljahre.de** finden Sie eine **Arztsuche** mit Empfehlungen von Frauen für Frauen sowie eine **Online-Sprechstunde**, in der Sie sich von erfahrenen Gynäkologinnen beraten lassen können
- Oder Sie besuchen unseren **MENO-CAMPUS**, das erste Mentoring-Programm für die Wechseljahre, sowie unsere Webinare zur Frauengesundheit 40+

Mehr Informationen: www.wexxeljahre.de

BUCHTTIPPS:

“Wechseljahre. Das Upgrade” (Anke Sinnigen, Herder-Verlag);
 “Lifehacks für die Wechseljahre”, 48-teiliges Kartenset (Anke Sinnigen, Herder-Verlag)

“Neustart Wechseljahre. Wie Sie jetzt zur Form Ihres Lebens finden” (Dr. Alexa Iwan, Prof. Dr. Ingo Froböse)
www.alexaiwan.de

