

Nächster Halt: Wechseljahre

Auf die Veränderungen aktiv Einfluss nehmen und den Körper optimal versorgen

Die Wechseljahre (Klimakterium) stellen eine bedeutende Phase im Leben dar und markieren den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt. Der Rückgang der Sexualhormone führt zu körperlichen Anpassungen, die verschiedene physiologische und psychologische Gesundheitsaspekte beeinflussen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass der Körper während dieser besonderen Phase unterstützt werden kann. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und die **positiven Effekte von marinen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure)** auf die Gesundheit zeigen, dass man auch in dieser herausfordernden Zeit aktiv etwas bewirken kann.

Schon gewusst?

Nicht nur Frauen erleben einen hormonellen Wandel in der Menopause, sondern auch Männer durchlaufen sie – bekannt als Andropause. Die Reduktion der Sexualhormone, allen voran der Testosteronspiegel, kann auch beim Mann Symptome wie beispielsweise Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, eine verringerte Libido und Muskelabbau bewirken.

Das Wichtigste in Kürze:

- Die Wechseljahre sind ein natürlicher Lebensabschnitt, der durch den **Rückgang der Sexualhormone** gekennzeichnet ist und individuell erlebt wird.
- Durch die hormonellen Veränderungen **ändert sich die Körperzusammensetzung**, wie z.B. Abnahme der Muskelmasse, Verringerung der Knochendichte und Zunahme des viszeralen Fettes. Dies kann den Stoffwechsel verlangsamen und das Risiko für Krankheiten erhöhen.
- **Hormonelle Veränderungen** können Symptome wie Hitzewallungen, Schlafprobleme und Stimmungsschwankungen verursachen und das Denken und Fühlen beeinflussen.
- **Sport und körperliche Aktivität** sind wichtig, um den Muskelabbau zu verlangsamen und einen hohen Energieumsatz zu gewährleisten.
- Eine **ausgewogene und mineral- und vitaminreiche Ernährung** ist entscheidend, um den Nährstoffbedarf zu decken und metabolischen Erkrankungen und gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.
- **Essentielle Fettsäuren** wie die langkettigen Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA), die in Fisch und Algen vorkommen, haben viele gesundheitliche Vorteile. Sie können Entzündungen reduzieren und die Gesundheit der Knochen und des Gehirns nicht nur während der Wechseljahre unterstützen und das gilt nicht nur für die Wechseljahre.

Hormonelle Veränderungen und deren klinische Bedeutung

Während der Wechseljahre sinkt der Spiegel der Sexualhormone, insbesondere von Progesteron, Testosteron und Östrogen auf natürliche Weise. Da Cholesterin als Grundbaustein für die Produktion dieser Hormone dient und nun weniger benötigt wird, kommt es häufig zu einem Anstieg des Cholesterinspiegels im Blut. Dies ist ein natürlicher Teil des Alterungsprozesses. Hormonelle Veränderungen in dieser Phase können zu einer Vielzahl von weiteren Symptomen führen, darunter vasomotorische Beschwerden wie erhöhter Blutdruck, Hitzewallungen und

Nachtschweiß, sowie Schlafstörungen, kognitive Beeinträchtigungen und Stimmungsschwankungen. Das Absinken der Sexualhormone ist auch mit einem erhöhten Risiko für Osteoporose und kardiovaskuläre Erkrankungen verbunden.

Merke: Hormone sind als chemische Botenstoffe an vielen wichtigen Prozessen beteiligt. Durch diese vielfältigen Funktionen tragen sie wesentlich zur Aufrechterhaltung des physiologischen Gleichgewichts und zum reibungslosen Funktionieren des Körpers bei.

Ein niedrigerer Hormonspiegel äußert sich daher auf vielfältige Art und Weise, wobei die Symptome unterschiedlich stark

Autorin:



Dr. med. Tarané Probst

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Ernährungsmedizin

Master in Public Health: Schwerpunkte – Prävention & Gesundheitsförderung, Epidemiologie und Gesundheitsmanagement

Tätig in eigener Privatpraxis für ganzheitliche Medizin in Leipzig

ausgeprägt sein können: Manchmal treten nur milde oder kaum spürbare Symptome auf, während in anderen Fällen die Frauen mit stärkeren bis hin zu extremen Beschwerden konfrontiert werden.

Unser Lebensstil, unser Essverhalten und unsere sozialen Beziehungen können neben genetischen Faktoren einen erheblichen Einfluss darauf haben, wie die Wechseljahre erlebt werden.

Der Energieverbrauch und Veränderungen der Körperzusammensetzung im Alter

Mit zunehmendem Alter verringert sich die Muskelmasse, was zu einem niedrigeren Grundumsatz führt. Hormonelle Veränderungen, wie der Rückgang von Wachstumshormonen und Geschlechtshormonen, verlangsamen den Stoffwechsel zusätzlich. Auch die körperliche Aktivität nimmt bei vielen Menschen im Alter ab, was den Energieverbrauch weiter reduziert.

Gleichzeitig nimmt die Fettmasse zu – besonders das viszerale Fett (=Bauchfett), welches sich um und in den Organen anlagert. Diese Fettzunahme belastet den Stoffwechsel, da im Fettgewebe Energie gespeichert statt verbraucht wird, während gleichzeitig die aktive Muskelmasse (und damit die Verbrennung von Fettsäuren) abnimmt. Diese Veränderungen beeinflussen den Stoffwechsel und erhöhen das Risiko für Insulinresistenz und andere Stoffwechselstörungen.

Der Grundumsatz sinkt weniger als häufig angenommen. Daher ist es nicht notwendig, die Kalorienzufuhr drastisch zu reduzieren, da dies den Körper in eine „Notversorgung“ versetzen könnte. Stattdessen sollte die Kalorienzufuhr moderat angepasst werden, während regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung helfen, dem Muskelabbau entgegenzuwirken.

Körperlich aktiv sein in den Wechseljahren

Eine sitzende Lebensweise, bei der die Muskulatur kaum beansprucht wird, erhöht das Risiko für metabolische Erkrankungen wie Insulinresistenz und Übergewicht. Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das emotionale Wohlbefinden, besonders während der Wechseljahre. Bewegung trägt dazu bei,

die Muskelmasse zu erhalten, die Knochengesundheit zu fördern, Schlafprobleme zu reduzieren und Stress abzubauen.

Ideal ist eine ausgewogene Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining wie Gehen, Radfahren, Schwimmen, Yoga und gezielte Kraftübungen. Krafttraining ist besonders wichtig, um die Muskulatur zu erhalten und einen gut funktionierenden Stoffwechsel zu unterstützen. Entscheidend ist es, eine Aktivität zu finden, die Freude bereitet und zur regelmäßigen Bewegung motiviert.

Bedarfsgerecht essen und trinken während der Wechseljahre

Hier sind 7 Tipps, wie das gelingen kann:

- Ausreichend trinken:** Wasser und (frucht)zuckerarme Getränke bevorzugen.
- Regelmäßig essen:** Statt strenger Diäten empfiehlt es sich, kleinere Portionen zu wählen und das Intervallfasten zu praktizieren. Ideal ist Intervallfasten mit einem 8-stündigen Essensfenster und 16 Stunden Nahrungskarenz täglich, wobei das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages sein sollte.
- Essenspausen einhalten:** Gilt auch für den Milchkaffee zwischendurch.
- Proteine:** Muskeln mit ausreichend Proteinen versorgen. Als Orientierung gilt 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht.
- Omega-3 und Nährstoffe:** Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und wichtigen Nährstoffen sicherstellen. Darunter zählen in den Wechseljahren v.a. Vitamin D, Calcium, Magnesium und B-Vitamine.
- Entzündungshemmende Lebensmittel:** Reichlich farnefrohes Gemüse, Obst und Kräuter essen. Challenge: Schaffen Sie es jede Woche 25 verschiedene Obst- und Gemüsesorten zu essen?
- Pflanzenbasierte Ernährung:** Tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Wurst sollten selten auf dem Speiseplan stehen. Artgerechte Haltung verbessert die Qualität der Fleischprodukte und damit deren Entzündungspotential nachweislich.

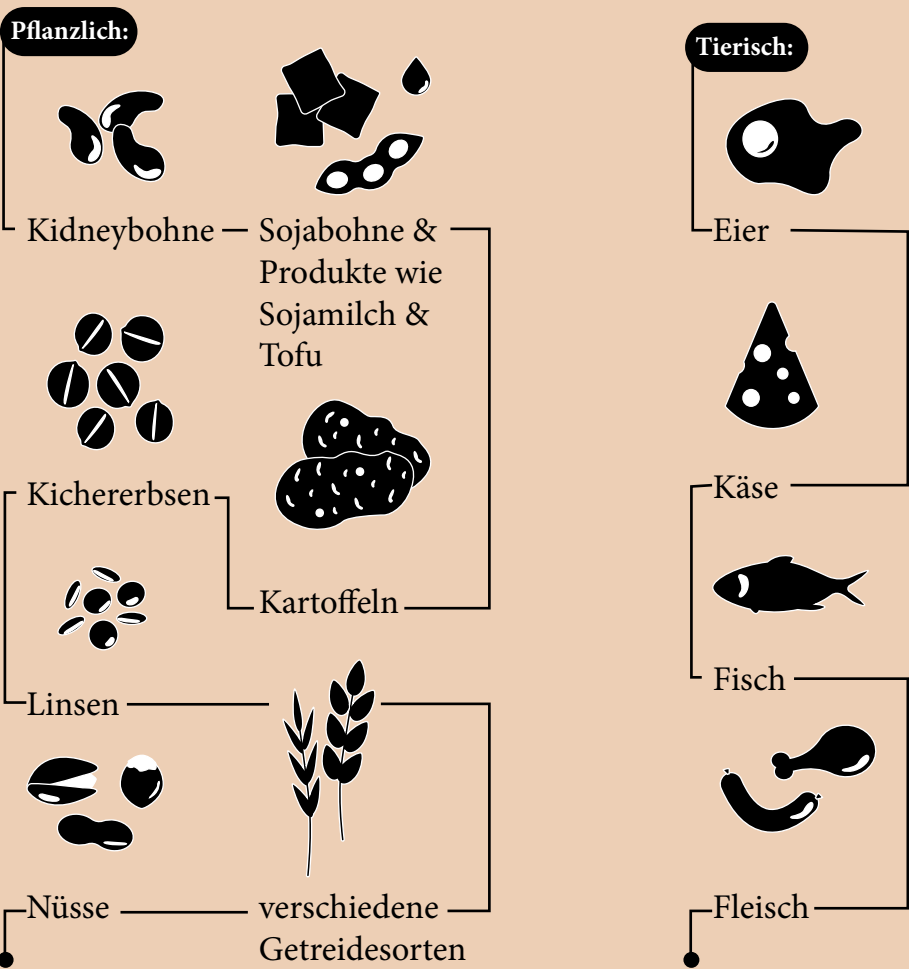
Erhöhter Proteinbedarf:

Der Proteinbedarf steigt im Alter an, daher sollten auch in den Wechseljahren mehr Proteine gegessen werden. Ab dem 50. Lebensjahr wird eine Proteinmenge von bis zu 1,2 g Protein pro kg Körpergewicht empfohlen.

Eine Beispielrechnung: Für eine Frau, die 60 kg wiegt, ergibt sich ein Proteinbedarf von $1,2\text{g} \times 60\text{kg} = 72\text{ Gramm Eiweiß pro Tag}$.

Zu jeder Mahlzeit sollten ausreichend Proteine verzehrt werden, um die sogenannte „anabole Schwelle“ zu erreichen. Das bedeutet, dass es besser ist, die Proteine gleichmäßig über alle Hauptmahlzeiten zu verteilen, anstatt einmalig eine große Menge aufzunehmen.

Welche Lebensmittel sind reich an Protein?



Um bei pflanzlichen Lebensmitteln die biologische Wertigkeit zu erhöhen, empfiehlt es sich, einzelne Proteinquellen miteinander zu verbinden, bspw.:

Hülsenfrüchte + Nüsse + Getreide
Kartoffeln + Ei

Wichtige Nährstoffe in den Wechseljahren

- Mineralien wie Calcium, Magnesium, Selen, Zink
 - Vitamin A, C, D, E und K2
 - B-Vitamine wie B1, B6, B9 (Folsäure) und B12
 - Omega-3-Fettsäuren
 - Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe:
- Besonders Beeren, Zitrusfrüchte, grünes Blattgemüse und farnefrohes Gemüse; Grapefruit, Paranüsse (Selen), Papaya.
- Nüsse und Samen, wie Mandeln und Walnüsse.
- Vollkornprodukte, wie Hafer, Quinoa und brauner Reis.
- Fermentierte Lebensmittel/ Probiotika.
- Kräuter und Gewürze, wie Kurkuma, Zimt und Ingwer, Grüner Tee, Majoran, Knoblauch.
- (Marine) Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA

Omega-3-Fettsäuren und ihre Bedeutung in den Wechseljahren

Stillen Entzündungen vorbeugen

Die marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA spielen eine entscheidende Rolle bei Entzündungsprozessen. Diese langkettigen Fettsäuren beeinflussen die Zellfunktionen, indem sie die Flexibilität der Zellmembranen unterstützen und die Produktion von entzündungshemmenden Eicosanoiden und Resolvinen fördern. (2)

Diese Effekte sind besonders hilfreich bei der Behandlung stiller Entzündungen („silent inflammation“), die oft mit dem Alterungsprozess und menopausalen Symptomen einhergehen. Diese Entzündungen werden besonders durch viszerale Fett verstärkt, das entzündungsfördernde Botenstoffe freisetzt. Zudem verschärft ein Ungleichgewicht mit einem Übermaß an Omega-6-Fettsäuren und einem Mangel an Omega-3 Fettsäuren das Entzündungsgeschehen erheblich.

Dieser Zustand, bekannt als „Inflammaging“, könnte den Alterungsprozess beeinflussen und ist mit Wechseljahres-Symptomen wie Gelenkschmerzen, Stimmungsschwankungen und trockener Haut verbunden. (3) Eine ausreichende Versorgung mit EPA und DHA ist in den Wechseljahren essenziell. Die empfohlene Tageszufuhr von 2.000 mg Omega-3 Fettsäuren kann über hochwertige Fisch- oder Algenölpräparate gedeckt werden. Es ist ratsam, die Einnahme zu einer (fettreichen) Mahlzeit vorzunehmen, da die essentiellen Fettsäuren auf diesem Weg optimal im Darm resorbiert werden.

Knochengesundheit

Studien zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren den Knochenstoffwechsel positiv beeinflussen, indem sie den Knochenabbau verlangsamen und die Knochenbildung fördern. Dies ist besonders wichtig, da postmenopausale Frauen einem erhöhten Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche ausgesetzt sind. (4)

Kognitive und emotionale Gesundheit

Omega-3-Fettsäuren haben positive Auswirkungen auf die kognitive Funktion und die emotionale Gesundheit während der Menopause. Eine Supplementation mit EPA und DHA kann das Risiko für Depressionen und Angstzustände verringern sowie kognitive Beeinträchtigungen abmildern.

Studien zeigen, dass marine Fettsäuren die kognitive Leistung und emotionale Stabilität verbessern können, was nicht nur während der Wechseljahre von Bedeutung ist. Frauen in den Wechseljahren haben ein erhöhtes Risiko, kognitive Probleme und emotionale Herausforderungen wie Angst und Depressionen zu erleben. Auch „Brain Fog“ („Gehirnnebel“) ist ein häufig auftretendes Symptom, das Schwierigkeiten bei Konzentration und Fokussierung beschreibt. (5)

Ein Übersichtsartikel untersuchte das Risiko für kognitive Probleme und emotionale Schwierigkeiten während der Menopause. Die Daten legen nahe, dass eine bedarfsgerechte Omega-3-Ergänzung positive Effekte auf kognitive Funktionen und Symptome wie Angst und Depression haben kann. (6)



Fazit

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, die viele Veränderungen mit sich bringt. Ein darauf angepasstes Essverhalten, regelmäßige Bewegung mit Stärkung der Muskulatur und eine ausgewogene Ernährung mit Zufuhr wichtiger Nährstoffe und Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Gesundheit und helfen, die Symptome zu lindern. Omega-3-Fettsäuren spielen eine zentrale Rolle bei der Entzündungshemmung, Knochengesundheit und emotionalen Stabilität. Für die Bestimmung des individuellen Versorgungsstatus empfiehlt sich die Messung des Omega-3 Index. Dieser beschreibt den prozentualen Anteil von EPA + DHA an allen messbaren Fettsäuren in der Membran der Erythrozyten (rote Blutkörperchen) und liegt optimalerweise zwischen 8-11%. (7)

Mit bedarfsgerecht dosierten Nährstoffen und einem Lebensstil, der sich an den hormonellen Veränderungen orientiert, kann diese Zeit nicht nur überstanden, sondern auch aktiv gestaltet und die Lebensqualität verbessert werden.

Quellen:

- (1) Jari E Karppinen et al., Menopause modulates the circulating metabolome: evidence from a prospective cohort study, *European Journal of Preventive Cardiology*, Volume 29, Issue 10, August 2022, Pages 1448–1459.
- (2) Calder P. C., 2010. Omega-3 fatty acids and inflammatory processes. *Nutrients*, 2(3), 355–374.
- (3) Calder P. C. et al., 2017, Health relevance of the modification of low grade inflammation in ageing (inflammageing) and the role of nutrition, *Ageing Research Reviews* 40 (2017) 95–119.
- (4) Shen, D. et al., 2017. Effects of omega-3 fatty acids on bone turnover markers in postmenopausal women: systematic review and meta-analysis. *Climacteric : the journal of the International Menopause Society*, 20(6), 522–527.
- (5) Purzand B. et al., The comparison of the effect of soybean and fish oil on supplementation on menopausal symptoms in postmenopausal women: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial, *Complementary Therapies in Clinical Practice* 41 (2020) 101239.
- (6) Decandia D. et al., n-3 PUFA Improve Emotion and Cognition during Menopause: A Systematic Review. *Nutrients*. 2022 May 9;14(9):1982.
- (7) Dempsey M. et al., 2023, The influence of dietary and supplemental omega-3 fatty acids on the omega-3 index: A scoping review, *Front. Nutr.* 10:1072653.