

SPORT IN DEN WECHSELJAHREN? JETZT ERST RECHT!

Wenn plötzlich Hitzewellen auftreten und die Nächte unruhig sind, kann dies für Frauen im mittleren Alter auf eine neue Lebensphase hinweisen: die Wechseljahre. Über mehrere Jahre nimmt die Produktion der Hormone Östrogen und Progesteron stetig ab, was zu körperlichen und mentalen Veränderungen führt, die häufig als belastend empfunden werden. Doch wie können Betroffene damit umgehen? Und kann Sport in dieser Situation helfen?

Die Umstellung des Hormonhaushaltes bringt Veränderung mit sich, die häufig durch Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen oder auch Veränderungen im Sexualleben spürbar werden. Aber im Körper verändert sich noch mehr. Beim Stoffwechsel ist ein Rückgang des Energieverbrauchs bei nachlassender Fettverbrennung zu beobachten, der häufig zu einer Gewichtszunahme und einem Anstieg des Körperfetts führt. Darüber hinaus spricht die Muskulatur nicht mehr so gut auf Trainingsreize an. Auch das Risiko für Krankheiten wie Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Osteoporose steigt in den Wechseljahren.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN KÖNNEN HELFEN

Um diesen Veränderungen zu begegnen, spielt gesteigerte körperliche Aktivität eine entscheidende Rolle. Ein regelmäßiges Ausdauertraining kann den Energiestoffwechsel wieder ankurbeln, so dass in Kombination mit angepasster Ernährung das Gewicht gehalten werden kann. Regelmäßige moderate Ausdaueraktivitäten können der nachlassenden Fettverbrennung entgegenwirken, wodurch auch das Risiko von Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wieder sinkt.

Im Zusammenhang einer verringerten Knochendichte bei Osteoporose kann Sport zudem gezielt helfen: In ge-

wichtsbelasteten Bewegungen wie beim Krafttraining kann der Knochen so trainiert werden, dass der Knochenabbau gebremst und das Risiko für spätere Frakturen reduziert wird. Darüber hinaus kann ein Krafttraining einem alters- und hormonbedingten Muskelabbau in den Wechseljahren entgegenwirken.

Zwar lassen sich Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen durch Sport nicht verhindern, doch wird die Intensität dieser Beschwerden häufig als geringer wahrgenommen. Darüber hinaus ist die positive Auswirkung von Sport auf

die Psyche und das Wohlbefinden gerade in den Wechseljahren von besonderer Bedeutung.

Ob Walking, Radfahren, Krafttraining, Gymnastik oder Yoga – Sport und Bewegung werden in den Wechseljahren noch wichtiger für die Gesundheit. Der Spaß an der Bewegung sollte dabei aber nicht fehlen.

