

## Wechseljahre - Leichter Gewichtsanstieg vorprogrammiert

07.08.2009, 08:45 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *aid*

Presseagentur: *aid-infodienst*

---



[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

(aid) – Was viele Frauen im mittleren Lebensalter am eigenen Leib erfahren, ist jetzt wissenschaftlich belegt: Vor der Menopause – also dem Ausbleiben der Regelblutung – steigt das Gewicht um zwei bis drei Kilogramm an und es bildet sich vermehrt Körperfett am Bauch. Forscher der Universität Louisiana in Baton Rouge fanden in einer vierjährigen Studie an 156 Frauen heraus, dass diese Entwicklungen physiologisch und kaum vermeidbar sind, selbst wenn die Frauen weniger Kalorien aufnehmen. Ein Grund hierfür ist, dass der Energieverbrauch des Körpers hormonell bedingt um circa 200 Kilokalorien am Tag sinkt, unabhängig von der körperlichen Aktivität. Zudem sammelt sich im Bauchbereich vermehrt Fett an, da sich die Stoffwechselaktivität der Fettzellen in den einzelnen Körperteilen ändert: Zellen im Oberschenkelbereich bauen verstärkt Fett ab, diejenigen im Bauchbereich lagern vermehrt Fett ein. Da das Fettgewebe im Bauchbereich die Entstehung von Diabetes und Arteriosklerose fördert, sollten Frauen darauf achten, die Gewichtszunahme in Grenzen zu halten. Neben vermehrter Bewegung ist es notwendig, die Energiezufuhr an den verringerten Bedarf anzupassen. Dies gelingt am besten, wenn man Lebensmittel mit geringer Energiedichte wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte bevorzugt. Die gute Nachricht: Nach der Menopause verlangsamen sich die Prozesse und es kommt meistens zu keinem weiteren physiologisch bedingten Gewichtsanstieg.

Quelle: International Journal of Obesity, Bd. 32, S. 949-958, 2008

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie bei [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) unter [http://www.was-wir-essen.de/infosfuer/frauen\\_in\\_wechseljahren.php](http://www.was-wir-essen.de/infosfuer/frauen_in_wechseljahren.php)

### Portrait

Das Internetportal [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) ist ein Angebot des aid infodienst, Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.  
Heilsbachstraße 16  
53123 Bonn  
[www.aid.de](http://www.aid.de)

Der aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. ist ein unabhängiger und neutraler Informationsdienstleister und Medienanbieter - im Sinne eines Fachverlages. Wir informieren entlang des Themenbogens Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung.

Der aid infodienst ist ein gemeinnütziger Verein, der mit öffentlichen Mitteln gefördert wird. Er kann daher frei von Werbung und kommerziellen Interessen arbeiten. Wir informieren kompetent, objektiv, fundiert und unabhängig auf gesicherter wissenschaftlicher Basis.

Wir verstehen unsere Informationen als Orientierungs- und Entscheidungshilfen in den Themenbereichen Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung. Wir erfüllen unseren Informationsauftrag in erster Linie als Fachverlag. Hoher Kundennutzen und bestmöglicher Service sind unsere Ziele.

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht die Herausgabe zielgruppengerechter und praxisorientierter Medien und Informationen.

Unsere Themenauswahl orientiert sich sowohl an der Satzung des aid als auch an den Ansprüchen, Bedürfnissen und Wünschen unserer Zielgruppen, die von Fach-, Lehr- und Beratungskräften über Verbraucher/-innen bis hin zu Journalisten/-innen reichen.

Wir realisieren moderne, dem heutigen Medienanspruch gerechte Publikationen. Unser Medienspektrum reicht von klassischen Printmedien über alle aktuellen Formen elektronischer Medien bis hin zu einem umfangreichen Internetangebot, das die Möglichkeit bietet, schnell auf die vom aid bereitgestellten Informationen zugreifen zu können.

---

News-ID: 337340 • Views: 1528 (Stand: 23.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/337340/Wechseljahre-Leichter-Gewichtsanstieg-vorprogrammiert.html>