

# Ein umfassender Ratgeber zum Abnehmen in den Wechseljahren

**Gewichtszunahme während  
der Wechseljahre**

Warum Sie zunehmen

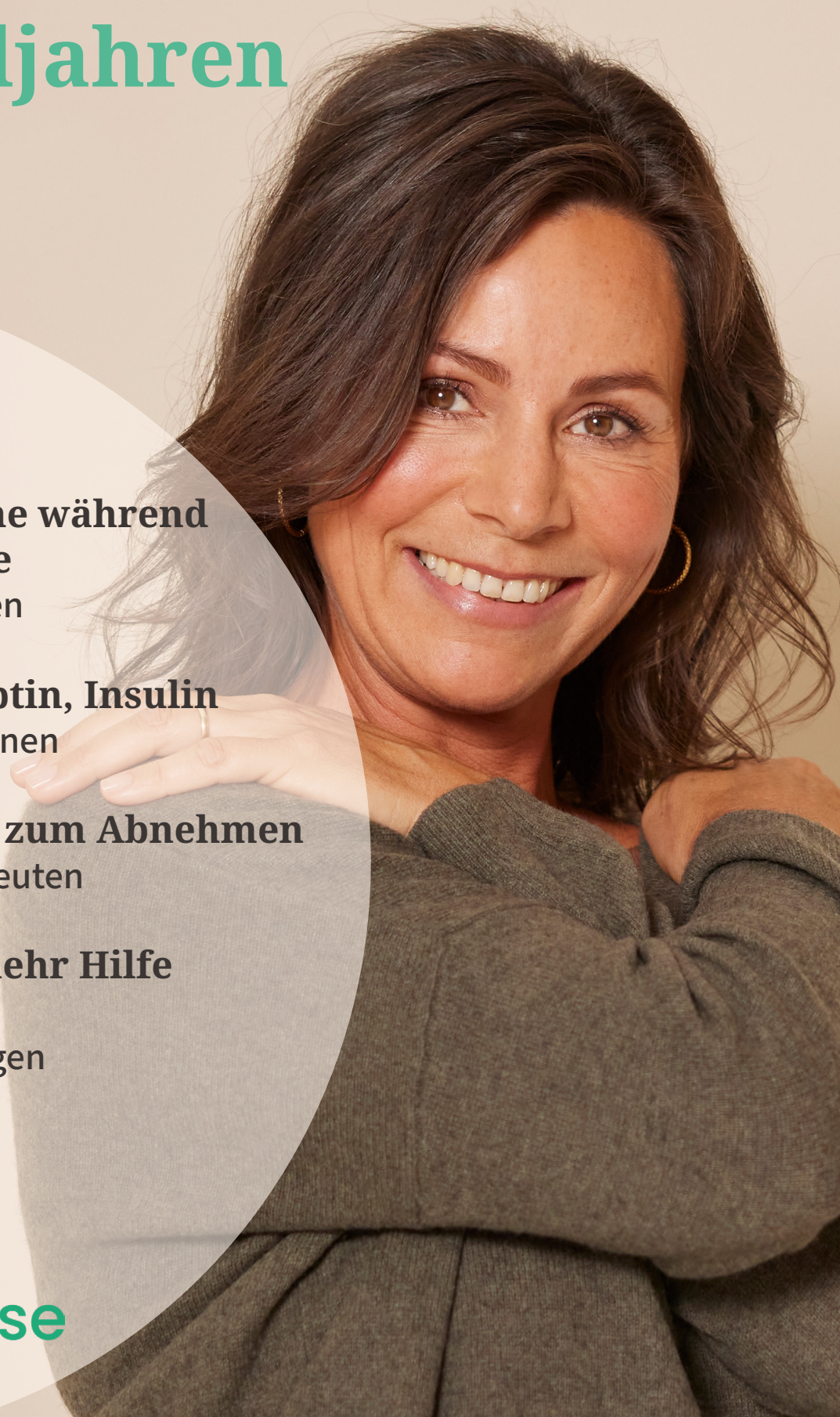
**Die Rolle von Leptin, Insulin  
und anderen Hormonen**

**Praktische Tipps zum Abnehmen  
vom Hormontherapeuten**

**Was tun, wenn mehr Hilfe  
nötig ist?**

Medizinische Lösungen

**see  
menopause**



# Don't pause, press **play**

Als Frau über 40 werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass sich Ihr Körper und Ihr Gewicht verändern. In den Wechseljahren schwankt und sinkt der Hormonspiegel, wodurch sich die Art und Weise verändert, wie Ihr Körper Fett speichert und

verbraucht. Vielleicht haben Sie plötzlich ein Bäuchlein bekommen oder Ihre "alten" Methoden, Ihr Gewicht zu halten, funktionieren nicht mehr. Denn ja: Auch wenn Sie nichts anders machen, können Sie in den Wechseljahren zunehmen.





Auch wenn die zusätzlichen Fettpolster am Bauch eine wichtige Funktion haben (dazu später mehr), können sie Ihr Selbstbild beeinträchtigen, und Studien zeigen, dass sie unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können. Vielleicht müssen Sie sich etwas mehr anstrengen als früher, aber Sie können auf jeden Fall Ihr altes Gewicht wieder erreichen.

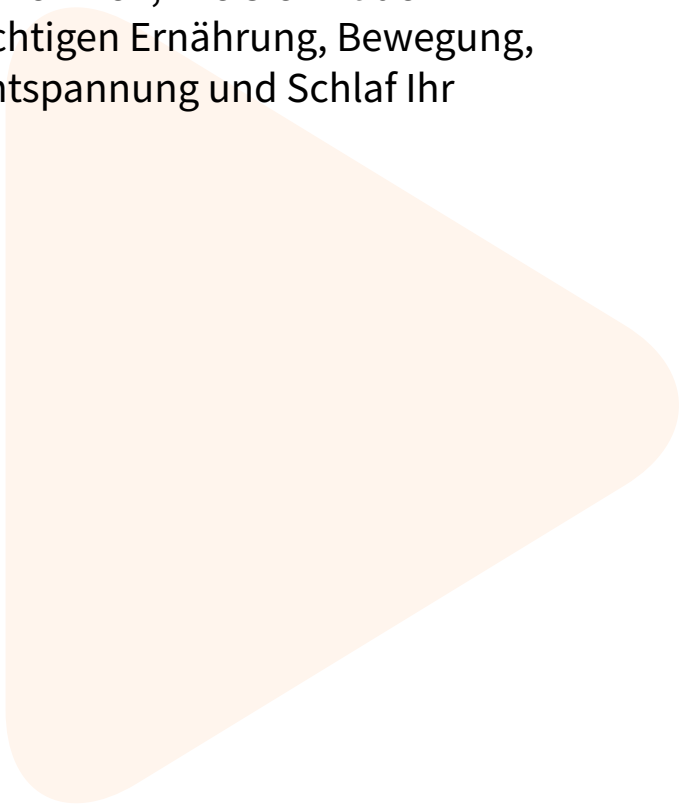
Wie das geht? Das erfahren Sie in diesem Ratgeber. Sie lernen, welche Vorgänge in Ihrem Körper dazu führen, dass Sie (plötzlich) zunehmen, wie Sie mit der richtigen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf Ihr

Gewicht beeinflussen können und welche medizinischen Lösungen gegebenenfalls helfen können.

Denn glauben Sie uns: Ein gesundes Gewicht hat nichts mit Kalorienzählen oder einer strengen Diät zu tun, sondern damit, seinen Körper zu verstehen und kleine, aber nachhaltige Veränderungen vorzunehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren,

**Team SeeMe-nopause**



Besuchen Sie  
die Website



## Wer ist SeeMe-nopause?

SeeMe-nopause ist Teil der eHealth Ventures Group und wurde von Frauen gegründet, die davon überzeugt sind, dass die Wechseljahre auch eine gute Zeit sein können. eHealth Ventures Group ist ein führendes Unternehmen im Bereich der digitalen Gesundheit mit Plattformen in 15 Ländern. Gemeinsam mit einem Team von Ärzten und Menopause-Spezialisten bieten wir auf [seemenopause.com](https://seemenopause.com) wissenschaftliche Beratung zu den Wechseljahren, hochwertige Nahrungsergänzungsmittel und

medizinische Beratung durch einen Arzt.

Unsere Empfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Studien und werden stets von einem unabhängigen medizinischen Beirat überprüft. Damit steht Ihnen alles zur Verfügung, was Sie brauchen, um die Wechseljahre so angenehm wie möglich zu gestalten. Denn es ist eine besondere Zeit, in der Ihr Leben nicht stillstehen muss. Wir sind Ihr Online-Spezialist für Wechseljahre.

# In diesem Ratgeber

1.

Was ändert sich körperlich?

2.

Warum es beim Abnehmen in den Wechseljahren nicht darum geht, Kalorien zu zählen

3.

Worauf Sie achten sollten

4.

Wie können Sie die Kontrolle über Ihr Gewicht zurückgewinnen?

5.

Welche medizinischen Möglichkeiten gibt es?

**Wir sind davon überzeugt, dass jede Frau ihre Lebensfreude in den Wechseljahren bewahren kann. Ausgangspunkt dieser Online-Plattform ist es, Ihnen die Kontrolle über Ihr Leben zurückzugeben.**

# 1 Was verändert sich körperlich?

Etwa 60 bis 70 Prozent der Frauen nehmen in den Wechseljahren zu, wie Studien zeigen. Zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr sind es durchschnittlich ein bis eineinhalb Kilo pro Jahr. Diese Gewichtszunahme wird von vielen Faktoren beeinflusst, zum Beispiel vom Hormonhaushalt, Stress oder der Schilddrüsenfunktion. Welche Faktoren können eine Rolle spielen?

## 1. Ihr Hormonhaushalt verändert sich

Zunächst stellen Ihre Eierstöcke die Produktion von Progesteron und Östrogen langsam ein. In den ersten Jahren der Wechseljahre sinkt der Progesteronspiegel schneller als der Östrogenspiegel. Je mehr Östrogen, desto mehr Fett lagert der Körper ein. Dies kann zu einer (plötzlichen) Gewichtszunahme in den Wechseljahren führen, auch wenn Sie sonst alles so machen wie vorher.

## 2. Ihre Fettspeicherung verändert sich

Östrogen spielt auch eine Rolle bei der Verteilung der Fettreserven. Dieses Hormon sorgt dafür, dass Sie Fett an Hüften und Oberschenkeln speichern. Wenn jedoch der Östrogenspiegel mit dem Fortschreiten der Wechseljahre sinkt, verlagert sich die Fettspeicherung auf den Bauch: Sie bekommen ein Bäuchlein, allerdings mit einem Grund. Denn genau dieses Bauchfett spielt eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Wechseljahresbeschwerden nach der Menopause. Wie das funktioniert? Das Fettgewebe enthält das Enzym Aromatase, das Testosteron in Östrogen umwandelt. Aus dem Fettgewebe produziert Ihr Körper nach der Menopause also wieder neues Östrogen, wodurch die Wechseljahresbeschwerden gelindert werden. Ein wenig Bauchfett ist also ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper gut auf Sie aufpasst!

### 3. Ihr Stoffwechsel verlangsamt sich

Je älter Sie werden, desto mehr sinkt Ihr Östrogenspiegel. Dadurch verlangsamt sich Ihr Stoffwechsel, Ihr Muskelgewebe nimmt ab und Ihr Körper verbraucht weniger Energie. Wenn Sie dann weiterhin das Gleiche essen, nehmen Sie logischerweise zu.

### 4. Sie reagieren schlechter auf Insulin

Hormonschwankungen führen dazu, dass Ihr Körper schlechter auf Insulin reagiert, das Hormon, das den Zucker aus der Nahrung aufnimmt und in Energie umwandelt. Dadurch wird es schwieriger, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, was zu einer plötzlichen Gewichtszunahme oder -abnahme führen kann. Dies sind Anzeichen für eine Verschlechterung der Reaktion auf Insulin.

### 5. Die Wirkung von Leptin nimmt ab

Der Östrogenrückgang beeinflusst auch die Wirkung von Leptin, einem Hormon, das das Sättigungsgefühl steuert. Es ist also eine Art natürlicher Appetitzügler. Weniger Östrogen bedeutet weniger Leptin und damit mehr Hunger, manchmal auch nachts. Außerdem kann ein chronisch erhöhter Insulinspiegel zu einer Leptinresistenz führen: Das Gehirn reagiert nicht mehr auf die Botschaft, dass genug Brennstoff vorhanden ist. Die Folge? Man isst weiter, ohne satt zu werden. An diesen Signalen können Sie erkennen, ob Sie weniger gut auf Leptin reagieren.

### 6. Ihre Schilddrüsenfunktion nimmt ab

Sinkende Progesteronspiegel können dazu führen, dass die Schilddrüse, der große Verbrennungsmotor des Körpers, langsamer arbeitet. Wenn Ihre Schilddrüsenfunktion bereits beeinträchtigt ist, können sich Ihre Symptome verschlimmern.

## 7. Sie stehen unter Stress

Die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren machen Sie anfälliger für Stress. Haben Sie viel Stress oder sind Sie angespannt? Dann produziert Ihr Körper das Stresshormon Cortisol. Diese Cortisolproduktion geht auf Kosten der Sexualhormonproduktion, denn Überleben geht vor Fortpflanzung. Stress wirkt sich auch auf den Blutzuckerspiegel aus und erhöht das Verlangen nach zuckerhaltigen Lebensmitteln.

## 8. Sie fühlen sich unwohl oder schlafen schlecht

Fühlen Sie sich niedergeschlagen oder unwohl? Dann neigen Sie dazu, zu (ungesunden) Snacks zu greifen, die Ihnen einen Serotoninschub geben. Schlechter Schlaf hat den gleichen Effekt: Sie sind müde und sehnen sich nach zusätzlichen Kohlenhydraten für den nötigen Energiekick.

### Verstehen und handeln



Wenn Sie wissen, welche Faktoren bei Ihnen eine Rolle spielen, können Sie etwas dagegen tun. Machen Sie sich also mit den Signalen Ihres Körpers vertraut und wenden Sie sich bei Bedarf an Ihren Hausarzt oder an einen Spezialisten, z. B. einen Endokrinologen oder Hormontherapeuten. Oft liegen mehrere Ursachen vor, z. B. eine Kombination aus Schlafmangel, Stress und Insulinempfindlichkeit.



## Warum Abnehmen keine Frage des Kalorienzählens ist

All diese Veränderungen sind der Grund dafür, dass Abnehmen in den Wechseljahren keine Selbstverständlichkeit ist. Ihre Hormone spielen eine entscheidende Rolle für Ihr Gewicht, und sie sind in dieser Lebensphase nicht unbedingt stabil.

Das Östrogen, das die Eierstöcke früher produzierten, hat Sie vor diesen Ungleichgewichten geschützt. Dadurch hatten Sie weniger oder gar keine Probleme mit Ihrem Gewicht. Die Lösung liegt also in der

Beseitigung der eigentlichen Ursachen und nicht im Kalorienzählen oder in einer strengen Diät. Oft verstärken sich die Ungleichgewichte gegenseitig, was das Abnehmen noch schwieriger macht. Je mehr Körperfett, desto mehr geraten die Hormone aus dem Gleichgewicht. Ein Teufelskreis, den man durchbrechen kann. Der erste Schritt? Wissen, was mit dem Körper wirklich los ist, ihn richtig verstehen oder Experten zu Rate ziehen.

**“Vor dem 40. Lebensjahr kümmert sich Ihr Körper um Sie, danach müssen Sie sich um Ihren Körper kümmern.”**

Wechseljahres-Expertin  
Suzanne Rouhard



## 3. Worauf Sie unbedingt achten sollten

Konzentrieren Sie sich nicht auf die Kalorien, sondern auf das richtige Verhältnis von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten sowie auf ausreichend Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Diese so genannten Makro- und Mikronährstoffe sind die Bausteine für einen gesunden Körper. Die Hormontherapeutin und Menopause-Expertin Suzanne Rouhard erklärt, was diese Bausteine für Ihren Körper und Ihr Gewicht bedeuten. Suzanne arbeitet als freiberufliche Therapeutin für SeeMe-nopause.



### Fette

Ihr Körper produziert neue Hormone aus Körperfett. Deshalb ist eine ausreichende Zufuhr von gesunden Fetten wichtig für Ihren Hormonhaushalt und einen gesunden Körper. Achten Sie darauf, dass 20 bis 35 Prozent Ihrer täglichen Nahrungsaufnahme aus (gesunden) Fetten besteht. Gesunde Fette sind unter anderem in Olivenöl, fettem Fisch, Nüssen, Leinsamen und Avocado enthalten.



### Eiweiß

Eiweiß spielt unter anderem eine wichtige Rolle bei der Sättigung, dem Aufbau von Muskelmasse und einer gesunden Haut. Im Durchschnitt benötigen Sie täglich 0,8 bis 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Gute Eiweißlieferanten sind Fisch, Hühnchen, Eier, Käse, Tofu, Tempeh, Hülsenfrüchte und Nüsse.



## Langsame Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind eine Energiequelle für Körper und Gehirn, aber wir essen oft zu viel davon. Achten Sie darauf, dass ein Viertel Ihrer Mahlzeit aus langsamen Kohlenhydraten (wie Gemüse, Obst, Haferflocken, Quinoa, braunem Reis und anderen Vollkornprodukten) besteht und vermeiden Sie schnelle Kohlenhydrate (wie weißen Reis, weiße Nudeln oder

Müsliriegel). Der Verzehr von schnellen Kohlenhydraten führt zu einem Anstieg des Blutzucker- und Insulinspiegels, während ein stabiler Blutzuckerspiegel dem Hormonhaushalt zugute kommt. Vollkornprodukte werden langsamer ins Blut aufgenommen und wirken sich daher weniger stark auf den Blutzuckerspiegel aus.



## Ballaststoffe

Britische Studien zeigen, dass erwachsene Frauen oft zu wenig Ballaststoffe zu sich nehmen, obwohl diese zur Gesundheit beitragen. Sie senken z. B. das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmproblemen und Typ-2-Diabetes und spielen eine wichtige Rolle bei der Ausscheidung von verbrauchten Hormonen (was wünschenswert ist). Eine erwachsene Frau sollte täglich mindestens 25 Gramm Ballaststoffe zu sich nehmen. Sie sind in Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten enthalten.



## Vitamine und mineralstoffe

Ihr Körper braucht Vitamine und Mineralstoffe, damit alle Prozesse, einschließlich der Hormonproduktion, reibungslos ablaufen können. Bestimmte Vitamine und Mineralstoffe sind in den Wechseljahren besonders wichtig, z. B. Vitamin D, Kalzium, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren. Lesen Sie [mehr über die Wirkungsweise von Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln.](#)



# 4. Wie können Sie Ihr Gewicht wieder in den Griff bekommen?

Wenn Sie verstehen, was in Ihrem Körper vor sich geht, und Ihr Verhalten, Ihren Lebensstil und Ihre Ernährung ein wenig ändern, können Sie Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit in den Wechseljahren erheblich beeinflussen. Ein schöner Nebeneffekt: Auch andere Wechseljahresbeschwerden werden Sie weniger belasten. Was hilft? Mit diesen praktischen Tipps der Wechseljahres-Expertin Suzanne Rouhard können Sie sofort loslegen.

## Tipp!

Beginnen Sie mit ein oder zwei kleinen Änderungen. Fügen Sie weitere hinzu, sobald sie zur Gewohnheit geworden sind.

## Was können Sie mit Ihrer Ernährung erreichen?

### **Beschränken Sie die Anzahl der Mahlzeiten auf drei pro Tag**

So vermeiden Sie, dass Ihr Insulinspiegel ständig ansteigt. Diese Insulinspitzen bringen Ihren Hormonhaushalt nämlich durcheinander und machen Sie noch unempfindlicher gegenüber Insulin. Tipp: Steigen Sie langsam um auf maximal drei Mahlzeiten am Tag. Sind Sie überlastet? Hungergefühle

lassen das Stresshormon Cortisol ansteigen (und genau das wollen Sie vermeiden). Auch wenn Sie Diabetiker sind, sind Zwischenmahlzeiten wichtig.

### **Essen Sie spätestens zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen**

Und am besten nicht nach dem Abendessen. So hat Ihre Verdauung ausreichend Ruhe.

## **Vermeiden Sie Xenoöstrogene in der Nahrung**

Xenoöstrogene sind Chemikalien, die den körpereigenen Östrogenen ähneln. Sie setzen sich an die Östrogenrezeptoren und blockieren dadurch die normale Östrogenwirkung um das Zehnfache. Die Einnahme großer Mengen Xenoöstrogene (oft unbemerkt) kann zu einer Östrogendominanz führen oder diese verstärken. Es ist bekannt, dass dies der Gesundheit schadet und zu Übergewicht beiträgt. Die meisten dieser endokrinen Disruptoren werden über die Nahrung aufgenommen, z.B. über gespritztes Obst und Gemüse und Fleisch sowie in Plastik oder Dosen verpackte Lebensmittel. Der erste Tipp, um diese Stoffe zu vermeiden, lautet daher: biologisch essen. [Lesen Sie mehr über diese endokrinen Disruptoren und wie Sie sie vermeiden können.](#)

## **Essen Sie öfter eine Mahlzeit, die nur aus Fett und Eiweiß besteht**

Versuchen Sie, die Menge an gesunden Fetten und Proteinen zu erhöhen und die Menge an Kohlenhydraten zu verringern. So bleiben Sie länger satt, als wenn Sie zum Beispiel zwei Scheiben Brot essen. Das kommt auch Ihrem Hormonhaushalt zugute. Ein pro-ketogener Lebensstil kann Ihnen beim Abnehmen helfen, wie die Forschung zeigt. Eine ketogene Ernährung bedeutet, dass Sie wenig Kohlenhydrate und dafür mehr Fett und Eiweiß zu sich nehmen, wodurch bestimmte Ungleichgewichte und Entzündungen in Ihrem Körper reduziert werden. Wenn Sie wenig Kohlenhydrate essen, werden Ihre Zellen wieder empfindlicher für Insulin. Das wirkt sich positiv auf Ihr Gewicht aus.

## **Führen Sie eine Woche lang ein Ernährungstagebuch**

Notieren Sie, wie oft Sie pro Tag essen (auch wenn Sie nur einen Keks oder eine Schokolade essen) und was Sie essen. Tipp: Benutzen Sie eine App wie MyFitnesspall oder Lifesum. Diese Apps geben Ihnen einen sofortigen Einblick in das Verhältnis der Nährstoffe, die Sie zu sich nehmen. So werden Sie sich noch bewusster, was Sie wirklich essen.

## **Erwägen Sie Intervallfasten**

Beim Intervallfasten wird in bestimmten Zeitabschnitten auf Nahrung verzichtet, zum Beispiel zwischen 8 Uhr abends und 12 Uhr mittags. Forschungsergebnisse zeigen, dass dies beim Abnehmen hilft. Mit dem Intervallfasten beginnen? [Diese Tipps](#) von Suzanne werden Ihnen den Einstieg erleichtern.



A photograph of two women sitting on a light-colored sofa. The woman on the left, with dark wavy hair and wearing a white button-down shirt, is smiling and looking down at a smartphone in her hands. The woman on the right, with long wavy blonde hair and wearing a thick beige knit sweater, is also smiling and looking towards the first woman. The background is a simple, light-colored wall. A large, semi-transparent pink shape overlaps the bottom left of the image, containing text.

## **Seien Sie sich der möglichen Tücken beim Abnehmen bewusst**

Viele Frauen stellen in ihrem  
Essverhalten folgendes fest,  
wie Untersuchungen zeigen:

- Unbewusstes Naschen (und damit viele Essmomente)
- Langes Sitzen, vor allem bei der Arbeit (zu Hause)
- Große Portionen und wenig Struktur beim Essen
- Zu schnelles Essen und Essen Während man etwas anderes tut
- Unausgewogene Mahlzeiten
- Zu viel Alkohol

# Was können Sie an Ihrem Lebensstil ändern?

## **Machen Sie zweimal pro Woche Kraftübungen**

Ihre Muskelmasse nimmt ab dem 30. Lebensjahr (!) ab, aber Ihre Muskeln spielen eine entscheidende Rolle bei der Fettverbrennung. Je mehr Muskeln Sie haben, desto mehr Energie verbrauchen Sie und desto leichter verlieren Sie Pfunde. Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand Energie (und damit Fett), das nennt man "Ruhestoffwechsel". Unser Tipp? Trainieren Sie Ihre Hauptmuskelgruppen (Oberschenkel, Po und unteren Rücken) zweimal pro Woche im Fitnessstudio oder zu Hause mit einem Fitnessband und YouTube. Krafttraining in den Wechseljahren hat sich bereits als wirksam erwiesen. Übertreiben Sie es aber nicht. Sie wollen keine Stressreaktionen auslösen in Ihrem Körper. Bleiben Sie also aktiv: Schwimmen Sie, fahren Sie Rad, machen Sie Yoga oder gehen Sie spazieren.

## **Gönnen Sie sich jeden Tag genügend Ruhe**

Wenn Sie viel zu tun haben, produziert Ihr Körper viel Cortisol. Dieses Stresshormon sorgt dafür, dass der Körper leichter Zucker freisetzt, was zu einer Gewichtszunahme führt und den Bedarf an Zucker und Fett erhöht. Deshalb ist eine Balance im Nervensystem wichtig: Wo viel Stress ist, sollte auch genügend Entspannung sein. Wie sieht diese Balance bei Ihnen im Moment aus? Planen Sie genügend Zeit für sich ein oder denken Sie ständig an Ihre To-Do-Liste? Machen Sie sich Ihr Verhalten bewusst und treffen Sie Vereinbarungen mit sich selbst, um besser zur Ruhe zu kommen.

### **Tipp!**

Das 7-Minuten-Training auf nüchternen Magen verbessert die Insulinempfindlichkeit.

## **Geben Sie Ihrem Schlaf Priorität**

Schlafmangel wird mit Stoffwechselveränderungen in Verbindung gebracht, die unter anderem das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes erhöhen. Außerdem sind Sie müder und greifen eher zu zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten, um zusätzliche Energie zu erhalten.

Was ist Schlafmangel?

Erwachsene, die weniger als sieben Stunden schlafen, sind bereits deutlich häufiger übergewichtig. Ein guter Schlaf hat mehr Auswirkungen als Sie denken. Die folgenden Tipps von Suzanne können Ihnen helfen, damit anzufangen:

- Dimmen Sie nachts Ihre Lichter
- Machen Sie Ihr Schlafzimmer dunkel
- Vermeiden Sie Kaffee nach dem Mittagessen und verzichten Sie auf Alkohol
- Gehen Sie immer zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf
- Gehen Sie eine Stunde nach Sonnenaufgang und/oder eine Stunde vor Sonnenuntergang an die frische Luft
- Treiben Sie täglich Sport (Bewegung fördert den Schlaf)
- Probieren Sie schlaffördernde Nahrungsergänzungsmittel wie Magnesium und Safran\*

\*Die gesundheitsbezogene(n) Angabe(en) müssen noch von der Europäischen Kommission genehmigt werden.

**Lesen Sie mehr über  
guten Schlaf**



## **Machen Sie sich bewusst, dass Sie älter werden - das ist normal**

Dass sich Ihr Körper, Ihr Gewicht und Ihr Energieniveau verändern, gehört einfach dazu. Seien Sie nicht zu kritisch und haben Sie Verständnis für Ihren Körper, der so hart für Sie arbeitet.

# Wie können Nahrungsergänzungsmittel helfen?

Nährstoffe liefern Energie und sorgen dafür, dass alle Prozesse im Körper, wie z.B. die Produktion von Hormonen, reibungslos ablaufen können. Im Idealfall nehmen Sie diese Nährstoffe über Ihre Nahrung auf, aber die Erfahrung zeigt, dass dies nicht in allen Lebensphasen ausreicht. Bestimmte Vitamine und Mineralstoffe verdienen in den Wechseljahren besondere Aufmerksamkeit, zum Beispiel Kalzium, Magnesium und Vitamin D. Auch Omega-3-Fettsäuren sind wichtig, um den Hormonhaushalt und den Blutdruck zu unterstützen. In stressigen Zeiten brauchen Sie auch mehr Magnesium und B-Vitamine.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein Mangel in der Ernährung den Alterungsprozess des Körpers beschleunigen und zu zusätzlichen Symptomen führen kann.

Mit Nahrungsergänzungsmitteln können Sie diese Defizite ausgleichen. Ermitteln Sie Ihren Bedarf und ergänzen Sie ihn mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln. Beachten Sie, dass es mehrere Monate dauert, bis ein Nahrungsergänzungsmittel zu wirken beginnt.

Mehr zu Nahrungs-  
ergänzungsmitteln

# 5 Welche medizinischen Möglichkeiten gibt es?

Ein gesunder Lebensstil ist die Grundlage für einen gesunden Körper, aber manchmal ist auch medizinische Hilfe notwendig. Auf ärztliche Empfehlung gibt es Medikamente, die für manche Frauen genau das Richtige sein können, um ihre Beschwerden zu lindern. Was wirkt, ist von Person zu Person und von Medikament zu Medikament verschieden.

## Medikamente zum Abnehmen sind eine Option, wenn:

- Änderungen des Lebensstils nicht ausreichen
- Ihr BMI höher oder gleich 30 ist
- Ihr BMI über 27 liegt und gleichzeitig ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Arthrose oder Schlafapnoe besteht



# Welche Möglichkeiten gibt es?

Medikamente zur Gewichtsabnahme gibt es in Form von Kapseln (die Sie täglich einnehmen) oder Spritzen (die Sie sich selbst verabreichen). Jedes Medikament hat eine andere Wirkungsweise, einen anderen Wirkstoff und einen anderen Effekt. Die meisten Medikamente enthalten einen oder mehrere Wirkstoffe, die den Appetit zügeln, die Fettverbrennung steigern oder die Fettaufnahme verringern.

## **Medikamente, die den Blutzuckerspiegel beeinflussen**

Es gibt Medikamente, die den Blutzucker senken und den Insulinspiegel nach einer Mahlzeit verbessern, sodass der Körper weniger Zucker ausschüttet und Sie sich weniger hungrig fühlen. Der Wirkstoff ähnelt einem körpereigenen Hormon, das die Insulinausschüttung reguliert. Das Medikament wird in Form von Spritzen verabreicht, die täglich oder wöchentlich eingenommen werden. Die Dosis wird vom Arzt festgelegt und alle vier Wochen bis zur empfohlenen Dosis erhöht.



### **Medikamente, die das Gehirn und das Hungergefühl beeinflussen**

Es gibt Medikamente, die auf Bereiche des Gehirns einwirken, die an der Regulation der Nahrungsaufnahme und des Energieverbrauchs beteiligt sind. Die Folge ist ein früheres und längeres Sättigungsgefühl, wodurch die Neigung zu Naschereien abnimmt und eine Diät länger durchgehalten werden kann. Sie nehmen weniger Kalorien zu sich und nehmen logischerweise ab. Das Medikament ist in Tablettenform erhältlich und wird ein- oder zweimal täglich über einen bestimmten Zeitraum eingenommen.

### **Medikamente, die die Fettaufnahme beeinflussen**

Es gibt Medikamente, die die Fettaufnahme (und damit die Kalorienaufnahme) verringern. Das Fett wird im Darm abgebaut und verlässt den Körper mit dem Darminhalt. Dies kann dazu führen, dass Sie häufiger auf die Toilette müssen. Diese Medikamente sind in Tablettenform erhältlich und werden zu jeder Mahlzeit (Frühstück, Mittag- und Abendessen) eingenommen.



## Das richtige Medikament finden

Welches Medikament für Sie am besten geeignet ist, hängt von Ihrer Situation und Ihren Beschwerden ab. Mit SeeMe-nopause können Sie anhand Ihrer Beschwerden und Präferenzen das für Sie am besten geeignete Produkt auswählen. Ein Arzt wird dann anhand eines von Ihnen ausgefüllten medizinischen Fragebogens feststellen, ob die von Ihnen ausgewählte Behandlung für Sie geeignet ist. Alles in Ordnung? Dann wird Ihnen Ihr Produkt von einer unserer Partnerapotheken nach Hause geliefert. Sollte das gewünschte Produkt für Sie nicht geeignet sein, wird Ihnen der Arzt ein anderes Produkt empfehlen.

Alle Optionen anzeigen

## Treffen Sie weiterhin gesunde Entscheidungen

Medikamente sind immer nur eine vorübergehende Lösung. Auch während und nach der Behandlung sollten Sie mit Hilfe der Tipps in diesem Ratgeber gesunde Entscheidungen treffen. Tun Sie das nicht? Dann werden Sie schnell wieder Ihr altes (oder höheres) Gewicht erreichen.

## Hilft eine Hormontherapie?

Eine Hormonersatztherapie ist die beste Wahl bei (vasomotorischen) Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und wirkt oft gegen mehrere Symptome gleichzeitig. Sie wird nicht ausschließlich zur Gewichtsabnahme verschrieben. [Lesen Sie mehr über Hormontherapie.](#)

# Aus menopause wird play

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass die Wechseljahre durchaus eine gute Zeit sein können, nämlich ohne oder mit minimalen Beschwerden. Wie das geht? Mit der richtigen Lebensweise, unterstützt durch Nahrungsergänzungsmittel und, wenn nötig, ärztlicher Hilfe. Mehr dazu auf unserer Website:

Symptome

Nahrungsergänzungsmittel

Hormonersatztherapie



© 2024 SeeMe-nopause.  
Alle Rechte vorbehalten.

Klicken Sie hier für die  
[Quellenangabe](#).

