

Ungewollte Gewichtszunahme in den Wechseljahren

Wie die Hormone das Gewicht beeinflussen – Hintergründe und Strategien



HP Julia Groß

Ein Gespräch über Gewichtszunahme, Hormone und ganzheitliche Ansätze

Julia Groß, Fachbereichsleiterin für Naturheilkunde und Ernährung am Zentrum für Naturheilkunde (ZfN) München, spricht mit Dr. Sandra Krauß, Leiterin der Ausbildungen zum „EMB-Berater“ und „Hormoncoach Ernährung“, über Gewichtszunahme in den Wechseljahren und wie das ZfN Frauen in dieser besonderen Lebensphase unterstützen kann.



Dr. rer. nat. Sandra Krauß

Hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren

Julia Groß: Frau Dr. Krauß, vielen Dank für die Möglichkeit, mit Ihnen über ein Thema zu sprechen, das nicht nur viele unserer Kursteilnehmerinnen, sondern auch mich persönlich brennend interessiert: Warum kommt es ab einem bestimmten Alter zu einer Gewichtszunahme, obwohl man seine Lebensgewohnheiten nicht geändert hat?

Dr. Sandra Krauß: Spätestens wenn Frauen die Vierzig überschreiten, bemerken viele eine Veränderung ihrer Figur. Die Hosen werden enger und die Waage zeigt mehr an – und das oft, ohne dass sich etwas an den Lebens- oder Essgewohnheiten geändert hat. Selbst drastische Einschränkungen bei der Nahrungsaufnahme scheinen oft keine Wirkung zu zeigen. Tatsächlich kann ein nicht durchdachter Verzicht die Situation sogar verschlechtern.

Die Gründe hierfür sind in den hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre zu finden. Bereits in der Prämenopause, der ersten Phase der Wechseljahre, nimmt die Produktion des Progesterons, unseres „Wohlfühlhormons“, ab. Gleichzeitig befinden sich die Östrogene, die typischen weiblichen Hormone, entweder noch im normalen Bereich oder beginnen langsam zu sinken. Deutlicher wird dieser Rückgang der Östrogene in der Perimenopause, die vor allem Frauen zwischen Mitte 40 und 50 betrifft. Hier spricht man von einer relativen Östrogendominanz. Das bedeutet, dass Progesteron schneller abnimmt als Östrogen, was zu einem hormonellen Ungleichgewicht führt. Letztlich erreichen beide Hormone in der Postmenopause ein Minimum.

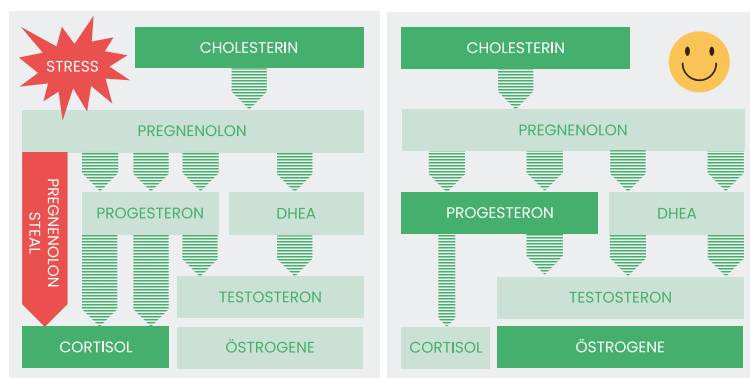
Auswirkungen auf den Körper und die Psyche

Da Fettgewebe auch Östrogene produziert, kann der Körper versuchen, durch die Bildung von Fettreserven einen Ausgleich zu schaffen. Allerdings erleben die meisten Frauen diese Gewichtszunahme als belastend – sowohl physisch als auch psychisch. Zusätzlich können sich erhöhte Blutzucker- oder Cholesterinwerte und andere Beschwerden entwickeln.

Julia Groß: Es scheint, als hätte der Körper einen cleveren Mechanismus entwickelt, um hormonelle Ungleichgewichte durch zusätzliche Fettspeicher auszugleichen. Doch nicht alle Frauen werden diese „Pölsterchen“ mit dankbaren Augen betrachten. Viele von uns wurden von klein auf darauf getrimmt, schlank zu sein. Eine Gewichtszunahme löst somit oftmals großen Stress aus.

PREGNENOLON STEALING

Zentrum für Naturheilkunde und Osteopathische Akademie München



Das Phänomen des Pregnenolon Stealing

Dr. Sandra Krauß: Stress ist tatsächlich ein zentraler Faktor. Er geht mit einer erhöhten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol einher. Das Problem ist, dass Cortisol denselben Grundbaustein für seine Synthese benötigt wie unsere Sexualhormone. Das sogenannte „Pregnenolon Stealing“ beschreibt den Mechanismus, bei dem der Körper den begrenzten Baustein vorrangig für die Produktion von Stresshormonen verwendet, was die Herstellung von Progesteron und Östrogen weiter hemmt.

Hinzu kommt, dass viele Frauen in den Wechseljahren versuchen, Gewichtszunahmen durch eine fettarme oder stark eingeschränkte Ernährung zu bekämpfen. Dabei wird oft übersehen, dass Cholesterin, ein oft zu Unrecht „verteufelter“ Stoff, der wichtigste Grundbaustein für alle Sexualhormone ist. Eine pauschale Reduktion von Fetten und anderen Nährstoffen kann die hormonellen Dysbalancen noch verschärfen.

Julia Groß: Sie meinen also, dass ein ausschließlicher Fokus auf eine Nahrungsmittelreduktion nicht zielführend ist? Sind Kohlsuppe, Eiweißshakes oder Ananasdiät nicht das Mittel der Wahl?

Ernährung und Fasten

Dr. Sandra Krauß: Ein ganzheitlicher Ansatz ist entscheidend. Frauen sollten darauf achten, ihrem Körper ausreichend Makro- und Mikronährstoffe zuzuführen, denn nur so kann der Stoffwechsel optimal funktionieren. Hochwertige Fette, wie Omega-3-Fettsäuren, die in Nüssen, Samen, Ölen sowie in Weidefleisch und Eiern enthalten sind, sind essenziell. Auch komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle, daher sollte Gemüse die Grundlage der Ernährung bilden.

Julia Groß: Das widerspricht unserer seit Jahren angelernten High-Carb-Ernährung. Die Probleme dieser Ernährungsweise sind in unserer Gesellschaft gut erkennbar.

Was halten Sie denn von Fasten als Einstieg in eine neue, gesunde Ernährungs- und Lebensweise?

Dr. Sandra Krauß: Durchdachte Fastenkuren wie intermittierendes Fasten oder Basenfastenkuren können sehr hilfreich sein. Allerdings sollten Frauen radikale Diäten und unüberlegte Fastenkuren vermeiden, da diese den empfundenen Mangel verstärken und die hormonellen Veränderungen negativ beeinflussen können.

Julia Groß: Wie wichtig die korrekte Ausführung einer Fastenkur ist, sehe ich zweimal jährlich in unserer Ausbildung zum Fastenleiter. In dieser werden die verschiedenen Fastenarten erläutert und das Anleiten einer Fastengruppe gelehrt. Teilnehmer können während dieses Kurses auch eine begleitete Fastenkur für sich selbst erleben. Auch ich habe es in diesem Zuge ausprobiert und fand den sechstägigen Verzicht sehr hilfreich, um meine Ernährung zu verbessern. Wie wähle ich denn die richtigen Lebensmittel aus, um der Hormondysregulation entgegenzuwirken?

Dr. Sandra Krauß: Viele Frauen greifen zu kalorienarmen Lebensmitteln wie Salat, Rohkost oder bestimmten Obstsorten. Allerdings haben diese Lebensmittel,

wie z.B. aus der ganzheitlichen Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), eine abkühlende Wirkung auf den Organismus. Das kann den Stoffwechsel verlangsamen und die Verdauung belasten. Dies führt oft zu Beschwerden wie einem geblähten Bauch oder Völlegefühl, ohne dass die gewünschte Sättigung erreicht wird. Stattdessen ist es besser, den Körper mit warmen, gut gewürzten Speisen wie Suppen oder Eintöpfen zu unterstützen. Solche Gerichte liefern nicht nur Energie, sondern auch alle wichtigen Bausteine für eine stabile Hormon- und Stoffwechsellaage.

Bewegung und Stressmanagement

Julia Groß: Reicht es aus, meine Ernährung umzustellen und – auf welche Art auch immer – den Stress zu reduzieren? Oder sollte ich meinen Körper auch stärker in Bewegung bringen als zuvor?

Dr. Sandra Krauß: Bewegung ist in der Tat essenziell, um die Fettreserven wieder abzubauen. Entscheidend ist jedoch, eine Bewegungsform zu wählen, die Freude bereitet und keinen zusätzlichen Stress verursacht. Yoga, Tanzen oder Spaziergänge sind wunderbare Möglichkeiten, aktiv zu bleiben, ohne sich zu überfordern.

Julia Groß: Durch Bewegung reduziere ich also auch den Stress. Gibt es weitere Möglichkeiten, diesen ganzheitlichen Ansatz zu unterstützen? Ich denke dabei insbesondere an Körper, Geist und Seele.

Dr. Sandra Krauß: Stressabbau ist von zentraler Bedeutung, da er den Hormonhaushalt direkt beeinflusst. Methoden wie Meditation, Achtsamkeitsübungen oder kreative Tätigkeiten können helfen, zur Ruhe zu kommen und das Gleichgewicht zu fördern.

Weiterbildung und Unterstützung durch das Zentrum für Naturheilkunde

Julia Groß: Es gibt also mehrere Stellschrauben, um die Wechseljahre gut zu bewältigen und diese Zeit vielleicht auch als Chance für ein Umdenken zu nutzen – hin zu mehr stressfreier Körperliebe und Selbstfürsorge.

Das verstärkte Interesse von Therapeutinnen und Interessentinnen hat uns dazu bewegt, eine große Vielfalt an Aus- und Weiterbildungen rund um dieses Thema anzubieten – und zwar in all unseren Fachbereichen. Im Bereich Ernährung leiten Sie neben der „Ernährungsberater-Ausbildung (EMB)“ auch den „Hormoncoach Ernährung“. Welche Inhalte lernen die Teilnehmerinnen und natürlich auch Teilnehmer, um sich und ihre Patienten/ Klienten in den verschiedenen Lebensphasen zu unterstützen?

Dr. Sandra Krauß: In dieser Ausbildung lernen die Teilnehmer, wie die Ernährung gezielt dazu beitragen kann, hormonelle Ungleichgewichte zu erkennen und auszugleichen. Wir beschäftigen uns mit den spezifischen Bedürfnissen in Phasen wie Pubertät, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Wechseljahren und auch bei Beschwerden wie Endometriose oder PCOS. Die Teilnehmer erfahren, wie bestimmte Lebensmittel, Kräuter und Vitamine das hormonelle Gleichgewicht fördern können. Wir entwickeln praxisorientierte Ernährungspläne, die das Wohlbefinden der Klienten steigern. Ein wichtiger Aspekt ist, dass wir nicht nur auf einzelne Symptome eingehen, sondern den gesamten Körper im Kontext seiner hormonellen Bedürfnisse betrachten. Das Ziel ist es, den Klienten zu einem harmonischen Gleichgewicht zu verhelfen, das sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit umfasst.

Maßnahmen, sei es eine bewusste Ernährung, Bewegung oder Stressmanagement, können Frauen diese Phase gestärkt und voller Energie durchleben.

Julia Groß: Liebe Frau Krauß, vielen Dank für die wertvollen Informationen und Ihre hilfreichen Tipps und Anregungen. Die Wechseljahre sind eine spannende, transformative Zeit, die wir Frauen erleben und mit der Unterstützung unserer erfahrenen Dozenten noch besser verstehen und schätzen lernen können.

Ausbildung zum EMB®-Ernährungsberater im ZfN



ERNÄHRUNGS-, MENTAL- UND BEWEGUNGSBERATER (EMB)

Mit dieser fundierten Ausbildung bieten wir Ihnen eine gelungene Synthese aus verschiedenen Ernährungslehren, Ernährungswissenschaft und modernen Ernährungsstrategien, kombiniert mit Elementen aus Mentaltraining und Bewegungslehre.

Es werden innovative und praxisnahe Konzepte vermittelt, die Ihnen eine Fülle an Maßnahmen für Ihre Klienten an die Hand geben. Wir beleuchten wesentliche Aspekte heutiger Ernährungs- und Lebensstile sowie die daraus resultierenden Folgen für die Gesundheit.

» **ONLINE-AUSBILDUNG**

BEGINN Samstag, 29.03.2025

DAUER 1 Jahr, jew. Mi 18:00-21:15 Uhr, + 4x WE 09:30-17:00 Uhr

KURS-NR EB-L-20147

KOSTEN 2.980,- €** / ZfN 2.830,- €**

DOZENT Leitung Dr. Sandra Krauß und erfahrenes Team

INFO Abschluss EMB®-Berater / Coach

» **Kostenloser Online-Infoabend am Di 11.02.25, 18:30-19:30 Uhr**

» **Frühbucherrabatt: 200,- € bis 01.03.25**

*ZfN-Schüler-Preis

**Ratenzahlung möglich



WEITERE INFORMATIONEN >>> 

» **AUSBILDUNGSINHALTE**

- Grundlagen Anatomie und Physiologie
- Ernährungsformen im Vergleich
- Ernährung in unterschiedlichen Lebensphasen
- Ernährungspsychologie / Essstörungen
- Gesundheit und Krankheit
- Lebensmittel- und Nährstoffkunde
- Übungen / Training / Vertiefung / Konzepte
- Diätetische Maßnahmen
- Bewegung
- Grundlagen u. Praxis d. Ernährungsberatung

Fazit und Ausblick

Julia Groß: Ich freue mich sehr darüber, dass das Thema Menopause eine immer breitere Öffentlichkeit findet und aus der dunklen „hysterische Frau, die Hormone nehmen sollte“-Ecke herauskommt. Wir Frauen über 50 treten mittlerweile viel selbstbewusster auf und können unsere Themen auch offen ansprechen. Was würden Sie den Frauen in ihrem besten Alter noch mit auf den Weg geben?

Dr. Sandra Krauß: Die Wechseljahre sind keine Zeit des Verfalls, sondern eine Chance, den Körper und sich selbst besser kennenzulernen. Mit den richtigen

Veranstaltungen des ZfN zu den Themen Wechseljahre und Hormone:

■ **Online-Ausbildung Hormoncoach Ernährung:**
Der Einfluss der Ernährung durch die hormonellen Phasen des Lebens
Dozentin: Dr. Sandra Krauß

■ **Online-Ausbildung Hormoncoach Naturheilkunde**
Regulationsmechanismen der Hormone und die ganzheitliche Sicht der Naturheilkunde
Dozenten: HP Andreas Holzknicht, HP Christian R. Krämer

■ **Online-Ausbildung zum Fastenleiter**
Verschiedene Fastenmethoden und Anleitung von Fastengruppen
Dozentin: HP Susanne Bernegger-Flintsch

■ **Präsenz-Ausbildung Ernährung nach den 5 Elementen**
Schonende und individuelle Ernährungsform für alle Bereiche des Lebens
Dozentin: HP Elisabeth Schittler-Krikonas

■ **Online-Seminar „Wechseljahre – der Weg in die Weisheit“**
Betrachten Sie diese Zeit als Chance zur Transformation
Dozentin: Claudia Holl

■ **Online-Vortrag „Hormone und Gewicht – wie gehört das zusammen?“**
Dozentin: HP Andrea Moser

■ **Online-Ausbildung zum EMB-Berater**
Umfassende Ernährungsberater-Ausbildung mit zusätzlichen Schwerpunkten zu Psyche und Bewegung
Dozenten: Leitung Dr. Sandra Krauß und erfahrenes Team

Zentrum für Naturheilkunde (ZfN)

Das Zentrum für Naturheilkunde ist seit fast 40 Jahren ein führendes Ausbildungszentrum für Heilpraktiker und Therapeuten im Herzen Münchens. Mit einem umfangreichen Onlineangebot an Ausbildungen und Weiterbildungen steht das ZfN Interessierten im gesamten deutschsprachigen Raum zur Verfügung.

Das vielfältige Kursangebot ermöglicht es den Teilnehmern, sich nach individuellen Interessen weiterzubilden. Das breite Spektrum umfasst umfangreiche Heilpraktiker-Ausbildungen inklusive intensiver Prüfungsvorbereitungen. Zudem gibt es Spezialisierungen in Naturheilkunde, Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), Homöopathie, Ernährung, Psychologie, Manuelle Verfahren und Osteopathie. Die praxisnahen Schulungen werden von rund 150 erfahrenen Dozenten durchgeführt.

Ein besonderes Anliegen des ZfN und seiner Dozenten ist es, die Naturheilkunde als festen Bestandteil der Medizin zu erhalten. Um dem ganzheitlichen Anspruch gerecht zu werden, setzt das Zentrum für Naturheilkunde auf ein enges Zusammenspiel seiner Fachbereiche.

Osteopathie Akademie München (OAM)

Die zugehörige Osteopathie Akademie München (OAM) verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Ausbildung von Osteopathen.

Die fundierten und qualitativ hochwertigen Aus- und Weiterbildungen werden berufsbegleitend angeboten und sind zertifiziert nach BAO, AFO, VOD und BVO:

- Osteopathie-Ausbildung
- Kinderosteopathie-Ausbildung
- Laufend Postgraduate-Kurse: Paoletti, Allart...

Mehr erfahren Sie auf www.zfn.de

Zentrum für Naturheilkunde
und Osteopathie Akademie München (OAM)
ZfN GmbH
Hirtenstraße 26
80335 München | Deutschland
T +49 (0)89 545 931-0
info@zfn.de
www.zfn.de



Zentrum für Naturheilkunde
und Osteopathie Akademie München

Aus- und Weiterbildungen im ZfN

Vor Ort in München | Online | Hybrid

UNSERE FACHBEREICHE

- Heilpraktiker
- Psychologie
- Spiritualität
- Naturheilkunde
- Homöopathie
- TCM & Akupunktur
- Ernährung
- Manuelle Therapie
- Osteopathie an der Osteopathie Akademie München (OAM)

DAFÜR STEHEN WIR

- Fundierter und lebendiger Unterricht durch langjährige, praxiserfahrene Dozent:innen
- **Breit gefächertes Bildungsangebot:** Aus- und Fortbildungen, Seminare, Workshops, Vorträge
- **Zeitlich flexible Kursmodelle:** Tages-, Abend- und Wochenend-Unterricht
- **Lernen leicht gemacht:** ausführliche Skripte und Aufzeichnung des Online-Unterrichts
- **Service, der von Herzen kommt:** umfassend, individuell und persönlich



50€
GUTSCHEIN

Mit dem Code: **ZFN-OM25** erhalten Sie 50,- € Rabatt für Ihre Kursbuchung im ZfN.*

*Der Gutscheincode ist nur einmal pro Person einlösbar ab einem Kurswert von 600,- €. Gültig bis zum 31.12.2025. Es gelten die AGBs der ZfN GmbH.



HIER GEHT'S ZUR WEBSITE... >>>

ZfN GmbH | Hirtenstraße 26 | 80335 München | Tel. 089-5459310 | info@zfn.de | www.zfn.de