

IM LAUFSCHRITT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Jeder Körper verändert sich mit der Zeit, sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Eine solch enorme hormonelle Umstellung wie in den Wechseljahren mit weitreichenden Folgen, das kennen aber nur Frauen. Vom Sporttreiben sollte das aber nicht abhalten – im Gegenteil.

Von Nina Probst

Wenn Anja Karau im Stadion des LAV Stadtwerke Tübingen auf der Bahn trainiert, ist sie manchmal frustriert. Sie sieht dort die Männer in ihrem Alter – Karau startet in der Altersklasse W55 – oder noch älter, die aber „ihre Form viel besser halten können im Alter. Noch vor ein paar Jahren sind wir etwa auf demselben Niveau gelaufen“, erzählt Karau. Mit den Jahren ist die Langstreckenläuferin aber langsamer geworden – obwohl sie am Training nichts geändert hat. Was sich verändert, ist ihr Körper.

HORMONELLE VERÄNDERUNGEN MIT UNTERSCHIEDLICHEN FOLGEN

Der Grund: die Wechseljahre. Sie stellen sich im Schnitt bei Frauen um das fünfzigste Lebensjahr ein und beginnen mit dem permanenten Ausbleiben der Regelblutung. Symptome können aber durchaus schon in den Jahren vorher auftreten. Die Wechseljahre gehen vor allem mit hormonellen Veränderungen einher, insbesondere mit dem Absinken von Östrogen und Progesteron, in Folge auch von Testosteron. Und das kann sowohl physiologische als auch psychologische Folgen haben (siehe Infokasten), die jede Frau ganz unterschiedlich betreffen. Fakt ist: Das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Osteoporose steigt nach der Menopause. Die gute Nachricht: Ein aktiver Lebensstil kann dem entgegenwirken.

Anja Karau läuft seit dem Studium, obwohl sie das Ausdauertraining früher als Judoka nicht leiden konnte. Doch mit den Jahren fand sie im Laufsport ihren Ausgleich und durch ihren Mann schließlich auch den Wettkampfgedanken. Nachdem sie mit ihm monatelang auf dessen Marathon trainiert hatte, entschied sich Karau bei der Nudelparty 2001 in Köln spontan zur Teilnahme am Marathon am Folgetag. „Ich hatte mich das vorher nie getraut und bin den Lauf dann auch ganz vorsichtig angegangen“, erinnert sie sich an den ersten Marathon vor über zwanzig Jahren. Sie lief ihn unter vier Stunden.

Das ist auch heute für die 55-Jährige kein Problem. Bei den deutschen Marathon-Meisterschaften 2024 in Hannover lief Karau in 3:18:45 Stunden zum Titel. Trotzdem merkt Karau eine Veränderung, insbesondere beim Training: „Ich bin nicht mehr so spritzig wie noch vor ein paar Jahren. Intervalle kann ich nicht mehr so schnell laufen und bergauf schnaufe ich deutlich mehr.“ Nicht alle Veränderungen, aber sicher ein Großteil davon, lässt sich auf die Wechseljahre zurückführen, da ist sich die 55-Jährige sicher. Und mittlerweile belegen das auch Studien: So ist bekannt, dass die Menopause zu Veränderungen im Stoffwechsel führt – mehr schnaufen beim Laufen ist daher nicht ungewöhnlich. Für Anja Karau ist die Menopause der größte Einschnitt in ihrer Laufkarriere, und das, obwohl sie auch zwei Kinder zur Welt gebracht hat. Was Anja Karau besonders bemerkt: die Müdigkeit. Nachts liegt sie oft lange wach und kann nicht mehr einschlafen – am Morgen ist sie entsprechend müde. „Früher war es kein Problem, morgens um sechs Uhr eine Laufeinheit zu machen. Das schaffe ich jetzt nicht mehr. Und auch insgesamt merke ich, dass ich nicht mehr so ausgeruht ins Training gehe“, erzählt sie. Auch hier spielt die Veränderung im Hormonhaushalt eine entscheidende Rolle. Durch das Absinken von Östrogen, Progesteron und Melatonin wird der Schlaf unruhiger, die Tiefschlafphasen kürzer und der Körper kann sich insgesamt nicht mehr so gut entspannen.

MÜDIGKEIT UND HITZEWALLUNGEN

Die Müdigkeit ist ein Aspekt, mit dem beinahe alle Frauen in den Wechseljahren zu kämpfen haben. Das weiß auch Personaltrainerin und sportwissenschaftliche Beraterin Beatrice Drach. Die Wienerin, die auch ausgebildete Lauftrainerin ist, bietet spezielle Workshops und Programme für Frauen ab 45 Jahren an und der fehlende Schlaf ist dabei ein häufiges Thema. „Auch ich hatte damit zu kämpfen. Nachts hatte ich Hitzewallungen und bin oft schweißgebadet aufgewacht. Morgens war ich dann müde“, erzählt Drach. Warum es in den Wechseljahren zu den oft genannten Hitzewallungen kommt, ist noch immer nicht so

**Beatrice Drach gibt als
erfahrene Trainerin unter
Anderem auch Workshops zum
Laufen in den Wechseljahren.**

Foto: Sandra Schmid



Anja Karau beim Zieleinlauf beim 100-Kilometerlauf in Biel (CH)

Foto: privat

richtig geklärt. Experten vermuten, dass der sinkende Östrogenspiegel zu Schwankungen im Wärmehaushalt des Körpers führt. Eine Hormonersatztherapie hat Beatrice damals geholfen sowie das Wissen, wie ein angepasstes Training im Alter bei Frauen aussehen sollte. Denn: Einfach weitermachen wie immer ist nicht unbedingt eine gute Idee. „Ich habe bei einigen Lauffreundinnen gemerkt, wie sich der Körper verändert hat. Es kam vermehrt zu Knochenbrüchen, speziell der Fußwurzelknochen, sie hatten Gelenkschmerzen und waren insgesamt unzufrieden, weil sie trotz Sport zugenommen haben“, erzählt die Wienerin, die selbst seit vielen Jahren läuft.

„DIE AMERIKANER SIND DA VIEL WEITER“

Auch für die vermehrten Knochenbrüche und Gelenkschmerzen ist der sinkende Östrogenspiegel verantwortlich. Drach wollte mehr erfahren – doch hierzulande ist das Thema Wechseljahre im Sport noch zu wenig erforscht. „Ich wollte wissen, was mit dem Körper der Frau genau passiert.“ Daher nahm sie an zahlreichen Online-Fortbildungen teil, die von Expertinnen aus den USA angeboten wurden. „Die Amerikaner sind da viel weiter als wir“, stellte Drach über die Jahre fest. Und sie lernte, wie Training während der Wechseljahre aussehen sollte, um dem Körper nicht zu schaden, sondern ihm etwas Gutes zu tun.

Neben dem Aspekt, dass die Regenerationsphasen länger sein sollten als vorher, betont Drach insbesondere: „Spätestens jetzt ist Krafttraining wichtig. Wir verlieren durch die hormonelle

Umstellung schneller Muskelkraft, als dass wir sie kompensieren können.“ Mit Krafttraining meint die 53-Jährige aber nicht, mit ein paar kleinen Hanteln ganz viele Wiederholungen zu machen, sondern Hypertrophietraining. Das heißt: weniger Wiederholungen mit höherem Gewicht. „Bei Läuferinnen ist das nicht so beliebt“, weiß Drach. „Aber ich sage: Lieber eine Laufeinheit weniger und stattdessen ein Krafttraining. Klar, das ist anstrengend, aber die positiven Effekte überwiegen.“

KRAFTTRAINING FÖRdert DIE KNOCHENDICHTE

Frauen, die erst in den Wechseljahren mit Sport beginnen, empfiehlt Drach dringend, Laufen nur in Kombination mit Kraft zu trainieren. „Sonst fehlen die Kraft der Rumpfmuskulatur und die Stabilität in den Beinen“, betont sie. Die positiven Effekte des Krafttrainings sind insbesondere, dass die Knochendichte erhöht und dadurch das Risiko von Osteoporose gesenkt wird. Leichtere Knochenbrüche können so reduziert werden.

Aber auch der Grundumsatz wird höher, was einer Gewichtszunahme in den Wechseljahren entgegenwirken kann. Denn: Auch die Gewichtszunahme ist ein Hauptgrund, warum Frauen in den Wechseljahren so frustriert sind. Durch die hormonellen Veränderungen lagern sich Fett und Wasser schneller ein. Aber auch der Energiebedarf sinkt, was bedeutet, dass die Ernährung

SYMPTOME IN DER PERI- UND POSTMENOPAUSALEN PHASE

KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN:

- Gewichtszunahme
- Gelenk-, Muskelschmerzen
- Knochendichteabnahme und Osteoporose
- Austrocknung von Haut- und Schleimhäuten
- Beckenbodenschwäche
- Harninkontinenz
- Geringe Muskelmasse bei gleichzeitig hohem Körperfettanteil

VEGETATIVE VERÄNDERUNGEN:

- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- Herzrasen
- Kopfschmerzen
- Libidoverlust

PSYCHISCHE VERÄNDERUNGEN:

- Gemütsschwankungen
- Gefühl der Nutzlosigkeit
- Depression
- Ermüdung, Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit, Nervosität

umgestellt werden muss. „Der Eiweißbedarf steigt in den Wechseljahren“, sagt Drach. Eine erhöhte Eiweißaufnahme in der Kombination mit Krafttraining kann den Erhalt der Muskulatur begünstigen. Insgesamt lautet ernährungstechnisch die Devise in der Menopause: Nicht nüchtern trainieren und auf ausreichend Versorgung mit Eiweiß sowie langkettigen Kohlehydraten nach der Sporteinheit achten.

DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN BEI SPORTLERINNEN SELTENER

Das gilt sowohl für die Frauen, die schon immer Sport gemacht haben, als auch für diejenigen, die bisher nicht aktiv waren. Einen gravierenden Unterschied merkt Drach aber durchaus zwischen den beiden Gruppen: „Sportliche Frauen zeigen in den Wechseljahren weniger Symptome, insbesondere was die depressiven Verstimmungen angeht.“ Die Ursachen dafür können in der Menopause vielfältig sein, das Absinken des Östrogenspiegels spielt aber eine große Rolle. Hinzu kommen die körperlichen und oft auch damit einhergehenden sozialen Veränderungen, die die Frauen belasten.

Die Wechseljahre sind aber nicht überall negativ konnotiert. So spricht die traditionelle chinesische Medizin von einem „zweiten Frühling“ – diesen Ansatz findet Läuferin Anja Karau schön. „In unserer Gesellschaft wird das alles immer so negativ dargestellt“, sagt sie. „Aber ich muss mit meinem Körper ja nicht hadern, nur weil er jetzt schwächer wird. Schließlich hat er bisher auch schon vieles Tolles geleistet.“ Karau nimmt es einfach, wie es ist, und passt ihr Training nach Gefühl an. Ist sie zu müde, gibt es eben keine Tempoeinheit an diesem Tag. Hauptsache, der Spaß am Laufen bleibt erhalten.

MEHR ANGEPASSTE TRAININGSPLÄNE GEWÜNSCHT

Trotzdem wünscht sich die 55-Jährige, dass Lauf-Trainingspläne nicht immer nur die Zeit im Fokus haben, sondern angepasst werden an Situationen wie eben die körperlichen Veränderungen in den Wechseljahren. Denn ans Aufhören denkt Karau noch lange nicht. Vor einigen Jahren hat sie sich sogar an Ultraläufe getraut und ging beispielsweise im vergangenen Jahr in Biel in der Zentralschweiz bei einem 100-Kilometer-Rennen an den Start. Nach knapp elf Stunden kam sie ins Ziel – k. o., aber glücklich.

Auch für dieses Jahr hat Karau diesbezüglich schon Pläne: „Fest eingeplant ist der Mauerweglauf in Berlin im August, das ist ein Klassiker, den man mal mitgemacht haben sollte“, sagt Karau. Gelaufen werden dabei 161 Kilometer (100 Meilen) auf dem ehemaligen Grenzstreifen rund um das westliche Berlin. Ebenfalls steht wieder die Marathon-DM in Hannover auf Karaus Programm.

Die Wechseljahre und ihre Symptome nimmt Karau bei all diesen Läufen einfach mit und lässt sich nicht davon ärgern. Wirklich beeinträchtigt fühlt sie sich sowieso nicht. „Klar spreche ich mit anderen Läuferinnen darüber, wenn eine von uns mal nicht so fit ist. Aber es geht halt einfach nicht mehr so schnell, das haben wir akzeptiert“, sagt sie. Wenn sie dagegen mit anderen Frauen



PODCAST-TIPP

Mehr über Frauengesundheit im Sport erfährst du hier:

www.beatrice-drach.com/podcast/

5 TIPPS FÜR DAS LAUFEN NACH DER MENOPAUSE

1. Plane längere Erholungszeiten ein
2. Nimm mehr Eiweiß zu dir
3. Mach zusätzlich Krafttraining
4. Wärme dich vor dem Laufen gut auf
5. Baue Dehnübungen in dein Programm ein

spricht, die keine Sportlerinnen sind, hört sich das ganz anders an. „Die schimpfen dann eher, dass ihr Körper so schlaff sei, und alles ist ein Elend.“

MEHR AUFMERKSAMKEIT AUF DIE WECHSELJAHRE

Auch Karau merke, dass ihr Körper nicht mehr so in Form ist, wie er das schon einmal war. Aber sie merkt auch, dass das regelmäßige Sporttreiben die Veränderung aufhält. Das belegen auch Studien. Und weil diese Ergebnisse mittlerweile auch in Deutschland immer mehr Gehör finden, wollen sich immer mehr Frauen in der Menopause bewegen. Diesen Eindruck hat zumindest Beatrice Drach. „Ich bekomme viel mehr Anfragen zu diesem Bereich und merke generell, dass die Wechseljahre nicht mehr ein solches Tabuthema sind“, erzählt sie. Einige Frauen kommen auch zu ihr, weil sie Bewegung vom Arzt empfohlen bekommen haben und nicht wüssten, wie sie die Sache angehen sollen.

Auch bei den Laufwettbewerben lässt sich beobachten, dass immer mehr Frauen – aber auch Männer – in den Altersklassen 45+ an den Start gehen. Ein positiver Trend, der zeigt, dass sich die Frauen von den Entwicklungen ihres Körpers nicht aufhalten lassen. Genau wie Anja Karau: „Wir sollten einfach mit mehr Gelassenheit an die Wechseljahre gehen“, findet sie. Zugleich betont sie: „Mit unserem Körper müssen wir achtsam umgehen.“ Heißt: Eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung, genügend Entspannung sowie eine ausgewogene Ernährung helfen dabei, gut durch die Wechseljahre zu kommen.



Geballtes Wissen zu den Wechseljahren bietet der Titel „Dein Weg durch die Wechseljahre – wechselhaft & wunderbar“, von Magdalena Schauenberg und Frank Everaert, erschienen bei Meyer & Meyer am 19. Mai 2025. Siehe auch „Für euch gelesen“ auf Seite 63.