

Teil 1 der Serie für Läuferinnen 45+

„Alle wollen älter werden – aber niemand möchte sich alt fühlen.“

Viel wird in den letzten Jahren über die Langlebigkeit – über das Gesund-Älterwerden gesprochen. Und natürlich möchten auch wir Läuferinnen unseren Lieblingssport möglichst lange schmerzfrei ausüben können. Beginn der RUNNING-Serie für Läuferinnen 45+.

von Béatrice Drach-Schauer

Als Läuferinnen scherzen wir ja oft über den „Wechsel der Altersklasse“ – wir Frauen wechseln im Laufe unseres Leben von der fertilen Zeit zu den Wechseljahren.

WISSEN IST ENTSCHEIDEND FÜR DAS WOHLBEFINDEN

Glücklicherweise verlieren die Wechseljahre immer mehr an „Verstaubtheit“ und werden zunehmend enttabuisiert. Dennoch gilt: Je mehr wir Frauen (und natürlich gerne auch Männer) über die hormonellen Veränderungen Bescheid wissen, umso besser verstehen wir Symptome, können uns ärztliche Hilfestellung holen und natürlich auch **unser Training adaptieren** (dazu mehr in einer der Folgeausgaben).

PHASEN DER WECHSELJAHRE/BEGRIFFE

Die hormonellen Veränderungen starten oft

bereits Ende des 30. Lebensjahres und sind hier zumeist noch völlig unbemerkt.

Es ist besonders wichtig festzuhalten, dass die Wechseljahre eine Zeitspanne von bis zu zehn Jahren umfassen können. Auch Frauen, die noch regelmäßig menstruieren, können sich bereits in den Wechseljahren befinden – diese Phase nennt man die Perimenopause.

Gerade in der **Perimenopause** sind viele Frauen von Symptomen wie Schlaflosigkeit, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Gelenkschmerzen, frozen Shoulder, Hüftschmerzen, häufigen Blasenentzündungen etc. betroffen. Es werden aktuell bis zu 50 Symptome der Wechseljahre beschrieben – und oftmals werden sie nicht der Perimenopause zugeordnet und fehldiagnostiziert. Viele Sportliche Frauen berichten, dass sie an Fettmasse zulegen und es ihnen trotz gleicher Ernäh-

rung und gleicher Bewegungsgewohnheiten schwerer fällt, schlank zu bleiben.

MENOPAUSE: Die **Menopause** bezeichnet den Zeitpunkt der **letzten Menstruation** im Leben einer Frau.

Medizinisch wird sie **rückwirkend** festgestellt, wenn die Periode **12 Monate lang vollständig ausgeblieben** ist.

Postmenopause: Ab diesem Zeitpunkt (bis zu ihrem Lebensende) befindet sich die Frau nun in der Postmenopause. (Interessant für uns Läuferinnen: Viele Frauen können nach der Menopause **Fruchtzucker schwerer verstoffwechseln**.)

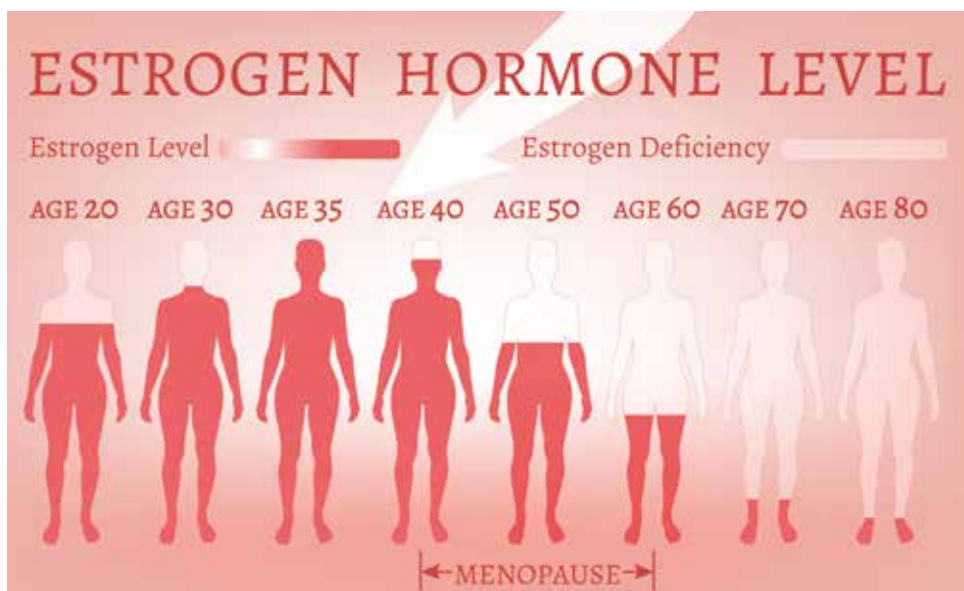
VERANTWORTLICHE HORMONE:

Die „hauptverantwortlichen“ Hormone für die Symptome in der **Perimenopause** sind die beiden Sexualhormone Östrogen, Progesteron und Testosteron.

ÖSTROGEN: Unterstützt den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, schützt Knochen und Herz-Kreislauf-System, beeinflusst Haut, Haare und Stimmung und spielt auch eine wichtige Rolle im Stoffwechsel (z. B. wie Fett eingelagert wird).

PROGESTERON: Wirkt nach dem Eisprung, baut die Gebärmutter Schleimhaut auf und hat eine beruhigende Wirkung auf Körper und Psyche.

Östrogene oder auch Estrogene sind die bekanntesten weiblichen Sexualhormone und sorgen für die Entwicklung vom Mädchen zur geschlechtsreifen Frau. Ab der sogenannten Menopause sinkt der Östrogenspiegel signifikant ab.



TESTOSTERON: Auch Frauen haben **Testosteron**, allerdings in deutlich geringerer Menge als Männer. Es wird in den Eierstöcken und den Nebennieren produziert.

Testosteron unterstützt den **Muskelaufbau**, **Knochengesundheit**, Libido (Sexualtrieb), Energielevel und kognitive Funktionen wie Konzentration.

Ursache für die in den Wechseljahren auftretenden Symptome ist der Mangel an diesen Sexualhormonen, der durch das Nachlassen und letztendlich das Ausbleiben der Eierstockfunktion hervorgerufen wird.

Der **Progesteronspiegel** sinkt bei den meisten Frauen bereits ab dem Ende des 30. Lebensjahres ab, bei einigen Frauen sogar schon früher. Der Zyklus verändert sich etwas, und vielleicht stellen sich einige erste Symptome ein (Schlaflosigkeit, Blähbauch, Bauchkrämpfe etc.).

Die **Östrogenspiegel** hingegen bleiben noch längere Zeit stabil und fallen meist erst Mitte 40 ab. Es dauert also zumeist einige Jahre, bis Östrogen dem Progesteron-Abfall nachzieht – die Hormone haben kein ausgewogenes Verhältnis zueinander: Man nennt dies **relative Östrogendominanz**.

Östrogenrezeptoren befinden sich in fast allen Organsystemen unseres Körpers, wenn der Östrogenspiegel sinkt, sinkt damit auch das Vermögen dieser Zellen, an anderer Stelle zur Gesunderhaltung beizutragen. Zum Beispiel hinsichtlich der kognitiven Funktionen, der protektiven Wirkung auf unser Herz, der Stabilität des Blutzuckerspiegels, aber auch der Knochengesundheit und (wie bereits weiter oben erwähnt) auf die **Einlagerung von Fett**.

Gerade der **Knochengesundheit** sollte nun große Aufmerksamkeit geschenkt werden: In den Jahren vor und um die Menopause können Frauen bis zu 20 Prozent ihrer Knochendichte verlieren. Bis zum Alter von 50 Jahren haben **35 bis 50 Prozent** der Frauen eine geringere Knochendichte und ein erhöhtes Osteoporose Risiko.

Krafttraining, aber auch **Sprungkrafttraining** ist eine gute Möglichkeit, dem Verlust der Knochendichte entgegenzuwirken und so der Osteoporose vorzubeugen. Muskelkrafttraining ist auch essenziell, um den altersbedingten Muskelschwund (Sarkopenie) zu vermeiden, der ab Mitte 30 stetig zunimmt. Bei Frauen kann dieser Prozess während der Perimenopause sogar beschleunigt ablaufen, wobei wir während dieser Phase bis zu 10 Prozent unserer Skelettmuskulatur verlieren können. Ein geringerer Muskelanteil erhöht das Risiko von Stürzen und senkt unsere Lebensqualität. Schwächere Muskeln verringern zudem Energie und Kraft, um aerobes Training auszuführen.

Die Wechseljahre sind allerdings keine Phase der Gebrechlichkeit oder der Schonung und keineswegs das Ende der sportlichen Betätigung oder der Leistungsfähigkeit. Ein besseres Verständnis der physiologischen und kognitiven Veränderungen – wie hormonelle Schwankungen und Anpassungen im Stoffwechsel sowie eine passende Adaption des Trainings – tragen dazu bei, dass wir Läuferinnen gesund und fit älter werden. Dazu kommt dann in der nächsten Ausgabe mehr. ■

WEBTIPP

www.beatrice-drach.com



INFORMATION

Mag.ª Béatrice Drach-Schauer, MPH

ist spezialisiert auf sportwissenschaftliche Beratungen, Personal Training, Workshops (fitte und gesunde Wirbelsäule) sowie Mentaltraining für Frauen 45+.

Sie ist Universitäts-Lektorin, Podcasterin und Autorin (Die kleine Fußschule, Wirf die Waage in den Müll!), leidenschaftliche Läuferin/ Lauftrainerin und Hunde-Liebhaberin.

■ Auf Instagram finden Sie Béatrice Drach unter: **www.instagram.com/beatrice_drach/?hl=de**

■ Podcast: **https://www.beatrice-drach.com/**



Frauenland
Burgenland

T-Shirt &
Goodie-Paket
für alle
Teilnehmerinnen

12.
burgenländischer
**frauen
lauf**



Sonntag,
14. September 2025
in Stegersbach

Läuferinnen: 10 km oder 5 km | Nordic Walkerinnen: 5 km
www.frauenlaufburgenland.at