



## Schwungvoll durch die Wechseljahre: Warum Sport jetzt besonders wichtig ist

*Von Rothenburg-Partner*

Erstellt am 16 Jul 2014 - 10:08

Wer den Wechseljahren aktiv und schwungvoll begegnet, leidet weniger unter den hormonellen Veränderungen dieser Zeit. Und nicht nur das. Sport, besonders moderater Ausdauersport, hat zahlreiche positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden: Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes wird deutlich gemindert, Osteoporose kann vorgebeugt und der Stoffwechsel gefördert werden. Auch auf die Hormonproduktion hat Bewegung einen positiven Einfluss: Die Produktion des Glückshormons Serotonin wird angeregt, Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol dagegen abgebaut. Nach dem Motto: „Schwungvoll durch die Wechseljahre“ haben wir die besten Sportarten für die speziellen Bedürfnisse von Frauen in diesem Lebensabschnitt herausgesucht.

### Dem Stress davonlaufen

Sport im Freien ist zumindest bei angenehmen Temperaturen für viele die schönste Art sich zu bewegen. Klassiker unter den Outdoorsportarten ist Laufen. Wer keine Gelenkprobleme hat, für den ist Laufen eine unkomplizierte und kostengünstige Möglichkeit, überschüssige Pfunde loszuwerden, mit denen Frauen während des Klimakteriums häufig zu kämpfen haben, die Kondition zu verbessern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Durch die Bewegung an der frischen Luft wird zudem der Sauerstoffgehalt im Blut erhöht, was sich wiederum positiv auf die Leistungsfähigkeit und Arbeit des Immunsystems auswirkt. Außerdem lässt sich beim Laufen wunderbar abschalten und dem Stress im wahrsten Sinne des Wortes davonlaufen – bei schlechtem Wetter auch im Studio.

### Schwimmen – nicht nur eine Abkühlung in heißen Zeiten

Was liegt bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen näher als ein Sprung ins kalte Nass? Und Schwimmen kann mehr als nur für Abkühlung sorgen. Bewegung im Wasser zählt zu den gesündesten Sportarten. Grund: Der Auftrieb im Wasser entlastet den Bewegungsapparat, gleichzeitig wird aber durch den Wasserwiderstand die Muskulatur effektiv trainiert. Für eine Bewegung im Wasser muss immerhin die vierfache Kraft aufgewendet werden! Wer schwimmt, stärkt also nicht nur seine Muskulatur, er verbessert auch seine Haltung, erhöht die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke und verbessert die Ausdauer.

### Gemeinsam walken für mehr Spaß

Sportgruppen wie Walkingtreffs bieten vor allem für Sportmuffel eine zusätzliche Motivation. In der Gruppe fällt das Aufraffen leichter und beim gemeinsamen Walken gibt es Gelegenheit für einen kleinen Plausch oder Austausch über Schwierigkeiten während der Wechseljahre. Walken ist besonders für Einsteiger eine optimale Möglichkeit, körperlich aktiv zu werden. Wer intensiver trainieren möchte, sollte zu Stöcken greifen und die Variante des Nordic Walking bevorzugen. Denn durch die Walkingstöcke wird der Muskeleinsatz erhöht, die Intensität gesteigert und die Fitness stärker gefördert. Um Muskelverspannungen zu vermeiden, sollte allerdings auf eine korrekte Technik geachtet werden.

### In die Pedale treten für mehr Wohlbefinden

Radfahren ist eine der effektivsten Sportarten, um fit und gesund zu bleiben. Ob Muskeln oder Gelenke, Herz oder Immunsystem, Fettverbrennung oder Kondition – Radeln bringt den ganzen Körper in Top-Form. Kein Wunder, dass sich immer mehr Sportler und Freizeitaktivisten daran erfreuen. Vorteil: Radfahren lässt sich ganz einfach ohne zusätzlichen Zeitaufwand



in den Alltag integrieren. Wer beispielsweise den Weg zur Arbeit mit dem Rad zurücklegt, bewegt sich täglich, schafft einen guten Ausgleich zu einer sitzenden Berufstätigkeit und trainiert außerdem noch seine Ausdauer.

Tanzen sorgt für gute Laune

Tanzen setzt Glückshormone frei. Durch die Kombination von Musik und schwungvoller Bewegung werden Stresshormone abgebaut und der Serotoninspiegel steigt. Bei niedergeschlagener Stimmung ist Tanzen also eine gute Möglichkeit, die Gedankenspirale der Wechseljahre zu stoppen und gleichzeitig seinem Körper etwas Gutes zu tun. Denn ein aktiver Lebensstil verzögert sowohl körperliche als auch geistige Alterungsprozesse.

Pflanzliche Hilfe mit höchstem Evidenzlevel und Empfehlungsgrad

Doch trotz Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung gehen die hormonellen Umstellungen während der Wechseljahre nicht an allen Frauen spurlos vorbei. Für diejenigen, die unter Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen oder innerer Unruhe leiden, gibt es pflanzliche Hilfe. Die umfassendste und hochwertigste Datenlage mit Studien an vielen Tausend Patientinnen und die besten Ergebnisse zu Wirksamkeit und Sicherheit weist der iCR-Spezialextrakt der Traubensilberkerze (exklusiv in Remifemin® und Remifemin® plus) auf. Dieser wurde dank seiner positiven und konsistenten Ergebnisse in Studien zur Wirksamkeit und Sicherheit mit dem Oxford-Evidenzlevel\*1 und dem höchsten Empfehlungsgrad A bewertet.

Die genauen Wirkmechanismen des iCR-Extrakts sind noch nicht abschließend entschlüsselt. Fest steht, dass der iCR-Extrakt regulierend auf bestimmte Zentren im Gehirn wirkt, die in die Entstehung von Wechseljahresbeschwerden involviert sind. Typische Symptome wie Hitzewallungen und Schlafstörungen werden zuverlässig und gleichzeitig schonend gelindert. In Remifemin® plus wird hochdosierter Cimicifuga-Extrakt durch Johanniskraut ergänzt. Von Remifemin® plus profitieren besonders Frauen mit stärkeren und/oder betont psychischen Beschwerden, wie depressiven Verstimmungen, Nervosität, Anspannung und Reizbarkeit. Im Gegensatz zu Präparaten mit Soja und Rotklee enthalten Remifemin® und Remifemin® plus keine Phytoöstrogene (pflanzliche Östrogene). Der Vorteil: Weder Remifemin® noch Remifemin® plus haben negative Auswirkungen auf die Gebärmutter Schleimhaut oder das Brustgewebe.

\* Die Evidenz sagt aus, inwieweit das Arzneimittel den Maßstäben der nachweisorientierten Medizin entspricht und wird anhand des sogenannten Oxford-Evidenz-Levels bewertet.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:00):** <http://www.medkom24.eu/node/19320>