

Der unerklärliche Bauch

Ein Hormonbauch ist kein rein
ästhetisches Problem. Lesen Sie,
was die Wissenschaft heute
darüber weiß, warum sich mit den
Jahren ein Hormonbauch bilden
kann.

Warum nimmt der Bauch im Alter zu?

Oft entsteht der Eindruck, die Hormone seien verantwortlich dafür, dass in den Wechseljahren die Kilos und der Bauchumfang steigen. Aber stimmt das?

Viele suchen gezielt nach Hormonanalyse oder Hormonersatz – in der Hoffnung, der »Hormonbauch« würde damit einfach verschwinden. Diesen Zahn möchte ich Ihnen ziehen. Und lassen Sie mich betonen: Ich finde es großartig, dass Sie verstehen wollen, was gerade in Ihrem Körper passiert und warum plötzlich der Bauch dicker wird.

Wenn allein das sinkende Östrogen die Gewichtszunahme auslösen würde, müsste diese erst nach der Menopause einsetzen – wenn die Hormonproduktion vollständig zurückgeht. Doch Studien zeigen: Der Anstieg des Körperfetts beginnt oft schon in der Perimenopause – also in einer Phase, in der der Östrogenspiegel noch schwanken und zeitweise sogar hoch sein kann.² Das zeigt: Die Hormone

können nicht die einzige Ursache für eine verstärkte Gewichtszunahme sein. Wenn es nicht die Hormone sind, was dann?

Gewichtszunahme durch Muskelabbau

Wissenschaftliche Studien haben längst gezeigt, dass der Grundumsatz, also die Energiemenge, die der Körper im Ruhezustand verbrennt, ab etwa dem 51. Lebensjahr auf durchschnittlich nur noch etwa 1220 Kilokalorien pro Tag sinkt.³ Im Vergleich dazu ist der Grundumsatz in jungen Jahren deutlich höher.⁴ Folglich speichert Ihr Körper im Alter leichter Fettreserven an, und dies insbesondere im Bauchbereich, wenn Sie weiterhin so essen wie mit 30 oder 40, also auch wenn

Sie Ihre Portionsgrößen nicht verändert haben. Sie essen zwar »gleich viel«, aber Ihr Körper verbrennt »weniger« und legt den Überschuss bevorzugt im Bauchbereich ab. Diese Veränderung beginnt oft lange bevor die ersten Symptome der Wechseljahre auftreten.

Die WHAM-Studie (2024) hat erstmals nachgewiesen: Frauen nehmen im Alter zu, unabhängig von ihrem Hormonstatus.⁵ Es sind also nicht unbedingt Ihre Hormone, die für die Gewichtszunahme verantwortlich sind, sondern einfach mit dem Alter verbundene Alterungsprozesse. Aber was passiert hier genau? Verlangsamt sich unser Stoffwechsel?

Eine aktuelle Studie⁶ liefert hier Klarheit: Entgegen der weit verbreiteten Annahme verlangsamt sich der Stoffwechsel mit dem Alter nicht wesentlich. Was tatsächlich abnimmt, ist eben der Grundumsatz. Zum Vergleich: Frauen zwischen 17 und 21 Jahren verbrennen täglich bis zu 200 Kilokalorien mehr in Ruhe als Frauen über 40. Und eine wichtige Erkenntnis aus der Studie war auch, dass eine Hormontherapie allein diese altersbedingte Gewichtszunahme nicht stoppen konnte.

Auch die groß angelegte SWAN-Studie (Study of Women's Health Across the Nation) hat gezeigt, dass Frauen im mittleren Lebensalter – besonders während des Übergangs in die Wechseljahre – markante Veränderungen ihrer Körperzusammensetzung erleben – nicht pri-

mär wegen der Hormone, sondern weil der Muskelanteil sinkt. Die Folge: Frauen nehmen bei gleichem Lebensstil Jahr für Jahr im Schnitt 0,25 bis 1,5 Kilogramm zu.^{7,8} Ohne gezielte Gegenmaßnahmen summiert sich das bis zum 50. Lebensjahr auf 8 bis 10 Kilogramm.

Das bedeutet: Mit zunehmendem Alter nehmen Sie schneller Körperfett zu – nicht obwohl, sondern gerade weil Sie essen und sich bewegen wie früher. Der Grund: Ihr Körper verbrennt mit den Jahren schlicht weniger Energie. Eine Hormontherapie allein reicht hier nicht aus. Entscheidend sind Maßnahmen, die gezielt den Muskelaufbau fördern und den Grundumsatz aufrechterhalten.

Fehler beim Abnehmen und Sport

»Nicht alles Mögliche machen – sondern das Richtige richtig machen.« Diesen Satz bringe ich gerne ins Spiel, wenn Patientinnen mir sagen: »Ich mache schon alles – aber nichts hilft.« Viele meinen es gut und probieren mit viel Eifer und Disziplin verschiedenste Diäten, Fastenkuren oder eine Vielzahl an Nahrungsergänzungsmitteln aus – und erzielen damit am Ende sogar das Gegenteil von dem, was sie sich erhoffen. Die gute Nachricht: Oft sind es nur ein paar Stellschrauben, die anders gedreht werden müssen. Genau darum geht es jetzt: Erkennen Sie typische Fallen, in die viele tappen, und

wie Sie es wissenschaftlich fundierter und langfristig wirksamer angehen können.

Zu viel Cardio-, zu wenig Krafttraining

Haben Sie auch schon versucht, mehr zu joggen, Rad zu fahren oder lange auf dem Crosstrainer zu stehen, um endlich am Bauch abzunehmen? Haben Sie dabei auch auf Ihre Herzfrequenz geachtet? Das Problem: Ausdauertraining wird häufig nicht in der passenden Intensität durchgeführt. Der Puls ist entweder zu niedrig oder zu hoch – und genau das verhindert, dass der Körper effektiv an seine Fettreserven geht. Stattdessen greift er vor allem auf Glukose zurück. Die Folge: Trotz aller Anstrengung bleibt das Bauchfett – oder es wird sogar mehr. Hinzu kommt: Krafttraining bleibt oft auf der Strecke – oder findet gar nicht statt. Doch mit Kardiotraining allein wächst keine Muskulatur. Für spürbare Veränderungen am Körper brauchen wir auch gezieltes, regelmäßiges Krafttraining. Nur so baut der Körper Muskeln auf.

Zu anstrengendes Training

Ein weiterer häufiger Fehler ist, direkt mit hochintensiven Trainingseinheiten zu starten – in der Hoffnung, den Hormonbauch möglichst schnell loszuwerden. Vor allem, wenn man vorher wenig oder gar nicht trainiert hat. Doch der Körper braucht Zeit, um sich an Belastung zu gewöhnen. Wenn Muskulatur und Herz-Kreislauf-System noch

nicht ausreichend vorbereitet sind, ist das Risiko für Verletzungen groß. Oft müssen Sie mit Ihrem gesamten Trainingsprogramm dann wegen Überlastung pausieren – und genau das führt dazu, dass Sie durch diese Pausen keine spürbare Wirkung auf den Hormonbauch erzielen. Deshalb ist es essenziell, zuerst ein solides Grundlagentraining aufzubauen, regelmäßig Erholungstage einzuplanen und zwischen niedriger, mittlerer und hoher Intensität zu variieren. Erst wenn diese Basis sitzt, sind hochintensive Workouts wirklich sinnvoll.

Keine etablierte Routine

Es ist verständlich: Wenn sich der Körper verändert und das eigene Wohlbefinden stark leidet, möchte man schnell gegensteuern. Deswegen greifen viele dann zu drastischen Maßnahmen. Radikale Einschnitte im Alltag wechseln sich mit Rückfällen in alte Gewohnheiten ab. Doch dieser Kreislauf bringt keinen nachhaltigen Erfolg. Im Gegenteil: Er führt oft zu Frustration, Rückschlägen – und verstärkt auf Dauer sogar den Hormonbauch.

Entscheidend ist nicht, möglichst viel zu trainieren oder sich beim Essen stark einzuschränken, sondern eine Strategie zu finden, die langfristig tragfähig ist. Eine, die Sie dauerhaft umsetzen können – und auch wollen. Ihr Training und Ihre Ernährung sollten eine durchdachte, stabile Routine sein. Kein ständiges Auf und Ab, keine Überforderung – sondern ein stabiles System, das zu Ihrem Leben passt.

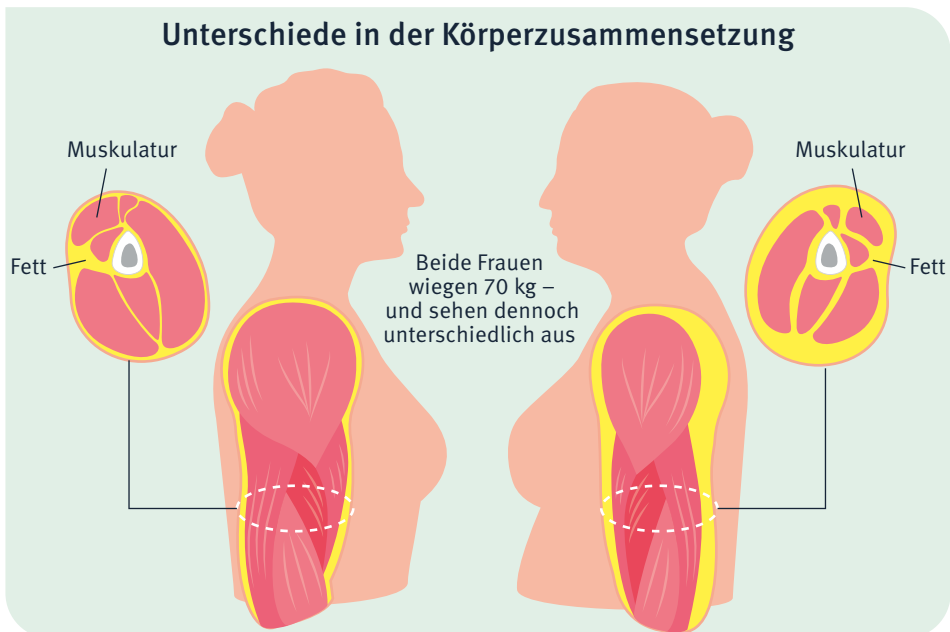
Vielleicht denken Sie: »Weniger essen hilft doch immer.«

Und ja – kurzfristig sinkt das Gewicht auf der Waage tatsächlich. Aber was genau verlieren Sie dabei eigentlich? Wenn Sie über längere Zeit zu wenig Kalorien zu sich nehmen – und dabei vor allem die Proteinzufuhr zu kurz kommt –, baut Ihr Körper nicht nur Fett ab, sondern vor allem Muskulatur. Und genau das ist einer der Hauptfaktoren, warum sich ein Hormonbauch entwickelt und mit der Zeit verstärkt wird. Wenn Sie dann nach einer Diät wieder »normal« essen oder sich zwischendurch etwas gönnen, setzt die Gewichtszunahme oft schneller ein als Ihnen lieb ist. Und das meist direkt am Bauch.

Mein Tipp an dieser Stelle: Vergessen Sie Diäten. Essen Sie nicht weniger – sondern besser.

Fokus auf das Gewicht – statt auf die Körperzusammensetzung

Haben Sie bisher auch regelmäßig Ihr Gewicht auf der Waage zu Hause kontrolliert und daran festgemacht, ob Sie ein gesundes Körpergewicht haben? Das ist nachvollziehbar – schließlich galt das Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße (BMI) lange als wichtiger Richtwert zur Beurteilung von Übergewicht. Doch was wirklich zählt, ist nicht, wie viel Sie wiegen – sondern, woraus Ihr Körper besteht. Haben Sie ausreichend



Muskelmasse? Wie ist das Verhältnis von Fett zu Muskelmasse? Und wie sieht es mit dem inneren Bauchfett aus?

Das Gewicht auf der Waage kann jahrelang gleich bleiben – während sich die Körperzusammensetzung längst verschlechtert. Muskelmasse nimmt unbemerkt ab und wird durch Fettmasse ersetzt. Die Zahl auf der Waage sagt also nichts über Ihre tatsächliche Gesundheit und Ihren Körperzustand aus. Deshalb gilt: Eine medizinische Körperanalyse ist wesentlich aussagekräftiger.

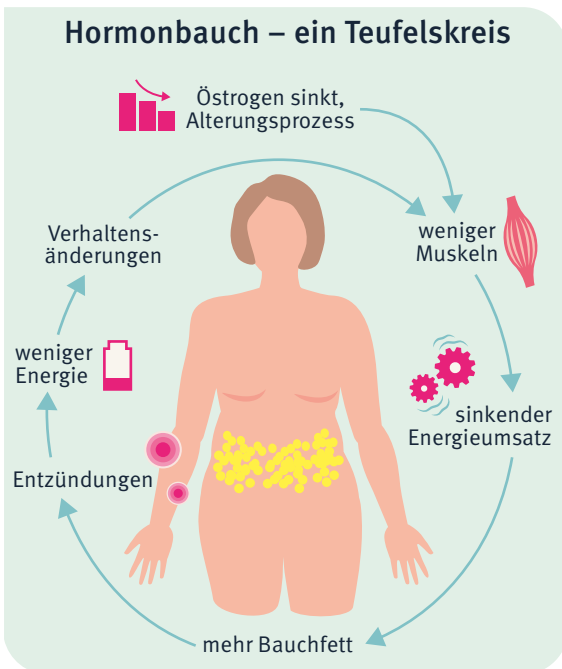
Schauen Sie sich die Abbildung zum Frauenkörper (Seite 17) an: Sie zeigt den Unterschied in der Körperzusammensetzung: links mehr Muskulatur, rechts mehr Körper- und Bauchfett. Die Querschnitte zei-

gen deutlich: Trotz der gleichen Zahl auf der Waage ergibt sich eine unterschiedliche Verteilung von Fett (gelb) und Muskelmasse (rot). Es zählt somit nicht das Gewicht – sondern was dahintersteckt.

Dicker Bauch durch hormonelle Umstellung

Während der sinkende Grundumsatz mit dem Alter – vor allem durch den Muskelabbau – mehr Gewicht auf die Waage bringt, sorgen die Hormonveränderungen in den Wechseljahren dafür, dass sich das Körperfett anders verteilt. Früher setzten sich die Polster vor allem an Hüften und Oberschenkeln an, jetzt landet das Fett zunehmend am Bauch.⁹ Das bedeutet: Sie bilden sich nicht ein, dass Ihr Bauch dicker geworden ist. Dieses Phänomen ist mittlerweile gut untersucht und durch viele Studien bestätigt. Frauen entwickeln in den Wechseljahren nachweislich mehr Bauchfett.¹⁰ Zusätzlich verstärkt der sinkende Östrogenspiegel den Muskelabbau – ein doppelter Effekt, der den Hormonbauch fördert.

In der Abbildung (links) sehen Sie, welche Effekte zu mehr Bauchfett führen. Genau dieser Kreislauf treibt den Hormonbauch voran.



»Ich ernähre mich gesund.«

Auch hier möchte ich Ihnen einen weiteren Zahn ziehen. In der Praxis erlebe ich oft, dass das persönliche Verständnis von »gesunder Ernährung« deutlich von dem abweicht, was wissenschaftlich darunter verstanden wird. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert gesunde Ernährung als ausgewogen, abwechslungsreich und nährstoffreich – mit dem Ziel, das Risiko für chronische Krankheiten zu senken. Die Realität sieht jedoch anders aus: Viele Frauen sind überzeugt, sich gesund zu ernähren – doch die Untersuchungen zeigen deutliche Defizite in der Ernährung:

- 86,3% der Frauen nehmen weniger als die empfohlenen 400 g Gemüse pro Tag zu sich.¹¹
- 54% der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Obstmenge von 250 g nicht.¹²
- 86% der Frauen erreichen die empfohlene wöchentliche Fischmenge von 150–220 g nicht.¹³
- 75% der Frauen nehmen weniger als die empfohlenen 30 g Ballaststoffe pro Tag zu sich.¹⁴
- 75% der Frauen im Alter von 14–50 Jahren erreichen die empfohlene tägliche Eisenzufuhr von 15 mg nicht.¹⁵
- 79% der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Folatzufuhr von 300 µg nicht.¹⁶
- 74% der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Jodzufuhr von 200 µg nicht.¹⁷
- 58% der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Kalziumzufuhr von 1000 mg nicht.¹⁸
- 91% der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Vitamin-D-Zufuhr von 20 µg nicht.¹⁹
- 85% der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Milchproduktmenge von 400 g nicht.²⁰
- Viele Frauen konsumieren übermäßig viel Zucker, gesättigte Fette in hochverarbeiteten Produkten, zuckerhaltige Limonaden und Salz.²¹
- Längeres Sitzen, Multitasking beim Essen und eine höhere Aufnahme von industriell verarbeiteten Lebensmitteln tragen zur Gewichtszunahme bei.²²

Wie gesund sind Ihre Ernährung und Ihr Lebensstil wirklich? Machen Sie den Quick-Test (Seite 20).

Machen Sie den Quick-Test:

Wie gesund ist Ihre Ernährung und der Lebensstil wirklich? Zählen Sie Ihre »Ja«-Antworten:

Ernährungsfragen (max. 9 Punkte):

- Esse ich täglich mindestens 400 g Gemüse und bis zu 250 g Obst?
- Habe ich regelmäßig (mind. 3 × pro Woche) Fisch auf dem Teller?
- Esse ich regelmäßig (mind. 3–4 × pro Woche) Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Nüsse?
- Esse ich täglich 300 g naturbelassene Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse, Buttermilch)?
- Trinke ich selten (höchstens 1 × pro Woche) Limonaden oder Fruchtsäfte?
- Genieße ich Süßigkeiten bewusst und in einem gesunden Rahmen, das heißt maximal 25–50 g zugesetzten Zucker pro Tag (etwa 1–2 kleine Stücke Schokolade, 1–2 Kekse oder ein kleines Dessert)?
- Verwende ich täglich jodiertes Salz?
- Vermeide ich meistens stark verarbeitete Lebensmittel, auch pflanzliche Ersatzprodukte?
- Habe ich eine gute Vitamin-D-Versorgung (z. B. durch Präparate, ärztlich gemessen)?

Lebensstilfragen (max. 4 Punkte):

- Sitze ich nicht übermäßig lange, das heißt maximal 6–8 Stunden pro Tag? Wenn ich länger sitze, unterbreche ich das mindestens alle 30–60 Minuten mit Bewegung oder Dehnen.
- Esse ich achtsam, ohne Multitasking (z. B., ohne nebenbei am Bildschirm zu sitzen)?
- Bin ich Nichtraucher oder Ex-Raucher seit mindestens einem Jahr?
- Verzichte ich konsequent auf Alkohol – oder trinke ich nur selten und in sehr geringen Mengen, z. B. zu besonderen Anlässen?

Ihre Auswertung:

11–13 Punkte: Sehr gesunde Basis!
Kleine Verbesserungen können das noch stärken.

7–10 Punkte: Solide Ansätze, aber gezielte Anpassungen bringen spürbare Fortschritte.

≤ 6 Punkte: Hier liegt großes Potenzial!
Eine genauere Analyse Ihrer Ernährung und Ihres Lebensstils könnte helfen, gezielt Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken.

Der Hormonbauch ist ein Symptom

Das Gewicht auf der Waage bleibt dabei oft über Jahre hinweg stabil – und genau das macht diese Veränderung so tückisch. Und plötzlich ist er da, der Bauch.

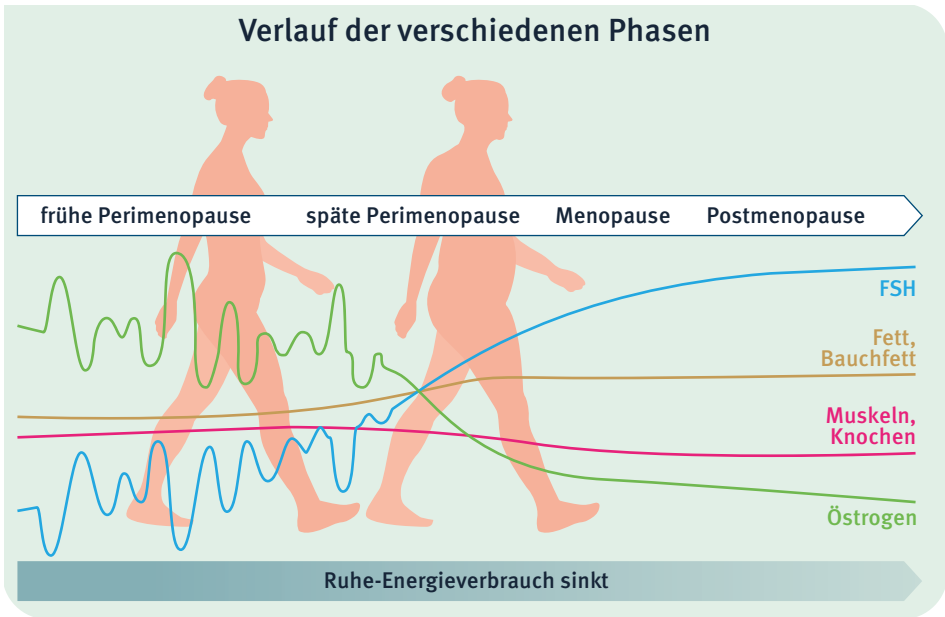
Die Veränderungen bleiben lange unbemerkt, bis der Moment kommt, in dem Sie in den Spiegel schauen und sich fragen: »Wo kommt dieser Bauch plötzlich her? Ich habe doch gar nichts verändert.«

All das geschieht nicht über Nacht. Doch der »Hormonbauch« ist oft das erste sichtbare Ergebnis innerer Veränderungen, die schon Jahre zuvor begonnen haben. Genau deshalb sollten Sie ihn als das verstehen, was er ist: ein Symptom. Ein klares Zeichen.

Jetzt ist die Zeit hinzusehen. Sich gut um sich selbst zu kümmern. Jetzt ist der Moment, Ihre Gesundheit bewusst in den Mittelpunkt zu stellen – und vielleicht auch, Ihre Prioritäten neu zu ordnen.

Der Hormonbauch und seine Folgen

Wenn Sie die verschiedenen Phasen von der frühen bis zur späten Perimenopause und schließlich die Zeit nach der Menopause ansehen –, erkennen Sie einen klaren Verlauf: Anfangs bleibt der Östrogenspiegel relativ stabil. Doch in der späten Perimenopause und nach der Menopause sinkt er deutlich. Parallel damit verändert sich die Körperzusammensetzung. Fett lagert sich zunehmend am Bauch ab, Muskelmasse schwindet, der Grundumsatz sinkt – und Schlafprobleme durch Hitzewallungen in der Nacht verstärken diese Effekte zusätzlich. Alles zusammen führt dazu, dass der Bauchumfang zunimmt, oft ohne, dass das Gewicht auf der Waage stark steigt.



Das Fett im Bauchraum verhält sich jedoch wie ein eigenes hormonaktives Organ: Es sendet Botenstoffe aus, die tief in Ihren Stoffwechsel eingreifen. Studien zeigen, dass viszerales Bauchfett entzündungsfördernde Substanzen produziert und eine Fettstoffwechselstörung fördert. LDL-Cholesterin, Lipoprotein(a) und andere Risikofaktoren steigen – das erhöht langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Zusätzlich verschlechtert sich die Insulinsensitivität: Das heißt, Ihr Körper reagiert schlechter auf Insulin, was die Blutzuckerregulation belastet und Entzündungen weiter verstärkt. Und auch die Gefäße leiden: Ihre Elastizität lässt nach, die Funktion der inneren Gefäßschicht ver-

schlechtert sich. Das wirkt sich direkt auf Ihr Herz aus. Die linke Herzkammer baut vermehrt Bindegewebe auf. Das Herz kann sich dann in der Entspannungsphase nicht mehr richtig füllen.

Der Körper verändert sich

Die Wechseljahre bringen verschiedene Veränderungen mit sich:

- **Insulinreaktion:** Ihr Körper reagiert schlechter auf Insulin, was das Risiko für Insulinresistenz, Typ-2-Diabetes und Heißhunger erhöht.²³
- **Kohlenhydratverarbeitung:** Kohlenhydrate werden schneller in Fett umgewandelt, insbesondere, wenn gleichzeitig Muskelmasse verloren geht.²⁴

- **Energiebilanz:** Weniger Muskeln bedeuten einen geringeren Grundumsatz, was bedeutet, dass Sie weniger Kalorien verbrennen, selbst wenn Sie sich nicht weniger bewegen.²⁵
- **Herz-Kreislauf-Gesundheit:** Blutdruck und Blutfettwerte steigen oft an, selbst wenn Sie sich gesund ernähren und bewegen.²⁶
- **Muskelmasse:** Sinkende Östrogenspiegel und weniger Bewegung im Alltag fördern den Abbau von Muskelkraft und -masse, was das Risiko für altersbedingte Muskelschwäche (Sarkopenie) erhöht.²⁷
- **Energieproduktion:** Östrogen unterstützt die Funktion der Mitochondrien, die als »Kraftwerke« der Muskeln gelten. Fehlt dieser Schutz, sinkt Ihre Leistungsfähigkeit und Energie spürbar.²⁸
- **Fettablagerungen** rund ums Herz → fördern Herzschwäche und Gefäßverkalkungen
- **Metabolische Dysfunktion-assozierte steatotische Lebererkrankung (MASLD)** → kann die Leberfunktion beeinträchtigen und weitere Stoffwechselstörungen verursachen
- **kognitive Beeinträchtigung und Demenzrisiko**²⁹

Hormone oder Eierkonsum: Was treibt Ihr Cholesterin hoch?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Ihr LDL-Cholesterin in den Wechseljahren plötzlich steigt – obwohl Sie sich gar nicht anders ernähren und auch nicht mehr Eier essen? Die Antwort liegt in der Physiologie Ihres Körpers. Vor den Wechseljahren nutzt Ihr Körper LDL-Cholesterin, das sogenannte »schlechte Cholesterin«, als Baustein für die Östrogenproduktion. Diese läuft hauptsächlich in den Eierstöcken, wo ein großer Teil des LDL-Cholesterins verarbeitet und verbraucht wird.³⁰

Mit Beginn der Wechseljahre verändert sich das: Die Eierstöcke stellen weniger Östrogen her und damit wird auch weniger LDL-Cholesterin gebraucht. Die Folge? Mehr LDL-Cholesterin bleibt im Blut, was das Risiko für Arterienverkalkung, Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

Kurz gesagt: Der Anstieg Ihres LDL-Cholesterins hat wenig mit dem Eierverzehr zu tun, sondern ist eine direkte Folge der hormonellen Umstellung in der Lebensmitte.

Typische Folgen von viszeralem Bauchfett:

- erhöhtes Risiko für Insulinresistenz (Seite 28) → kann langfristig zu Typ-2-Diabetes führen
- fördert stille Entzündungen → begünstigt Herzkrankheiten, Arthrose und Autoimmunerkrankungen
- erhöht das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen → insbesondere Brust- und Darmkrebs
- ungünstige Auswirkungen auf die Blutfettwerte: LDL-Cholesterin (»schlechtes«) steigt; HDL-Cholesterin (»gutes«) sinkt; Triglyceride nehmen zu
- Bluthochdruck → erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall