VANITYSTRONG

Fitness in Perimenopause und Menopause: Kraft, Knochengesundheit, Ausdauer und Erholung

Perimenopause und Menopause können verändern, wie sich Training anfühlt. Schlafprobleme, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Veränderungen der Körperzusammensetzung können auftreten. Das bedeutet jedoch nicht, dass Krafttraining oder Ausdauertraining plötzlich nicht mehr funktionieren.

Besonders wichtig wird die Knochengesundheit. Mit sinkendem Östrogenspiegel kann sich der Knochenabbau rund um die Menopause beschleunigen. Deshalb spielen belastende Bewegung und Krafttraining eine wichtige Rolle.

Krafttraining kann mit Hanteln, Geräten, Widerstandsbändern oder dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Entscheidend ist nicht, möglichst schwer zu trainieren, sondern die Muskulatur regelmäßig zu fordern und die Belastung kontrolliert zu steigern.

Für Erwachsene werden allgemein mindestens zwei Tage Muskelkräftigung pro Woche sowie etwa 150 bis 300 Minuten moderate Ausdaueraktivität empfohlen. Wer lange inaktiv war, kann deutlich kleiner anfangen und sich schrittweise steigern.

Auch Ausdauertraining bleibt wichtig. Zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen verbessern Fitness und Belastbarkeit. Kraft- und Ausdauertraining müssen nicht gegeneinander ausgespielt werden.

Für die Knochen sind außerdem Aktivitäten sinnvoll, bei denen das eigene Körpergewicht getragen wird. Widerstandstraining stärkt Muskeln und belastet gleichzeitig die Knochen. Balanceübungen können helfen, Stürze zu vermeiden.

Gewichtsveränderungen in der Lebensmitte haben selten nur eine Ursache. Schlaf, Alltagsbewegung, Muskelverlust, Ernährung, Stress und hormonelle Veränderungen können zusammenwirken.

Es gibt kein spezielles Training, das ausschließlich "Menopause-Bauchfett" verbrennt.

Sinnvoller ist es, Muskelmasse durch Krafttraining zu schützen, regelmäßig Ausdauerbewegung einzuplanen und eine Ernährung zu wählen, die langfristig eingehalten werden kann.

Auch Erholung gehört zum Training. Nach einer Nacht mit schlechtem Schlaf kann weniger Trainingsvolumen sinnvoller sein als ein erzwungenes hartes Workout.

Eine praktische Woche kann aus zwei bis drei Ganzkörper-Krafteinheiten, mehreren Spaziergängen oder moderaten Cardioeinheiten und regelmäßiger leichter

Alltagsbewegung bestehen.

Bei Osteoporose, Osteopenie, früheren Frakturen oder relevanten Erkrankungen sollte die Trainingsauswahl individuell angepasst werden.

Menopause bedeutet nicht, dass ästhetische Ziele verboten sind. Man darf für den Spiegel anfangen und trotzdem Kraft, Knochen, Leistungsfähigkeit und Selbstvertrauen aufbauen.

Nächster VanityStrong-Schritt: Starte mit dem kostenlosen 40+ Strength Reset und nutze anschließend das Fit Quiz.

Quellen und weiterführende Literatur

Diese (englischsprachigen) Quellen stützen die Aussagen zu Gesundheit und Bewegung in diesem Artikel. Keine Quelle empfiehlt VanityStrong, seine Produkte oder Programme.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) - Osteoporosis — https://www.acog.org/womens-health/faqs/osteoporosis NIH / NIAMS - Exercise for Your Bone Health — https://www.niams.nih.gov/health-topics/exercise-your-bone-health U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical- Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase

Zum Fit Quiz

Links in diesem Leitfaden

Diesen Leitfaden online lesen (barrierefreie Fassung) — https://vanitystrong.com/de/articles/perimenopause-menopause-and-training-what-changes-and-what-d

Zum Fit Quiz — https://vanitystrong.com/de/quiz

Programme ansehen — https://vanitystrong.com/de/programs

Hilfe-Center — https://vanitystrong.com/de/support

VanityStrong bietet Aufklärung im Bereich Fitness und allgemeines Wohlbefinden; es handelt sich nicht um eine medizinische Diagnose oder Behandlung. Die individuellen Bedürfnisse sind unterschiedlich. Wenden Sie sich im Zweifel an eine qualifizierte medizinische Fachperson.