

VD 587 GES-TH Der Menopausen-Bauch – 19.06.2025

Liebe Zuschauerinnen,

in diesem Video greife ich wieder ein Gesundheits-Thema auf, welches Frauen in den Wechseljahren betrifft. Ich möchte Ihnen meine persönlichen Erfahrungen mit dem Menopausen-Bauch schildern.

Im Internet findet man zu diesem Thema leider nur sehr wenige Informationen und auch bei Ärzten herrscht oft Unkenntnis darüber.

Daher möchte ich zunächst ein paar grundsätzliche Dinge erläutern und damit Licht ins Dunkel bringen und Missverständnisse aufklären.

Es gibt normalgewichtige Frauen und es gibt adipöse Frauen. *Adipositas* ist eine Erkrankung, die zum Teil genetisch bedingt sein kann. Erkennbar ist diese Erkrankung an der dafür typischen Verteilung des Körperfetts. Nicht jeder, der ein leichtes Übergewicht hat, ist schon adipös. Adipös veranlagte Menschen kommen manchmal bereits als übergewichtiges Baby zur Welt.

Wenn nun Frauen in die Wechseljahre kommen, kann bei beiden Gruppen eine Gewichtszunahme auftreten. Ursache dafür ist die Hormonumstellung. Durch den Einfluss des Testosterons kommt es zu einer Vermännlichung der Figur. Die Hüften werden schmaler, das Bauchfett nimmt zu. Dieses wird im Volksmund als Speckröllchen bezeichnet.

Das Bauchfett ist aber keine Adipositas und auch kein Menopausenbauch. Der Menopausenbauch stellt ein eigenes Phänomen dar, welches ebenfalls in den Wechseljahren auftreten kann. Es betrifft aber nicht alle Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden.

Der Menopausenbauch ist allerdings ebenfalls hormonell bedingt. Er tritt in den letzten drei bis vier Jahren vor Eintritt der Menopause in Erscheinung, und zwar im Zusammenhang mit der Periode. In diesen letzten Jahren vor der Menopause wird es für den weiblichen Körper immer mühsamer, den normalen Ablauf des Zyklus zu gewährleisten.

Es kann passieren, dass man zwar noch Beschwerden wie bei der Periode hat, aber keine Blutung mehr auftritt. Während dieser Phase kann es zur Bildung des Menopausenbauchs kommen.

Woran erkenne ich den Menopausenbauch?

Erstens am zeitlichen Zusammenhang mit der Periode, zweitens an seiner Form und drittens an der Dauer seines Bestehens. Der Menopausenbauch befindet sich nicht wie die Speckröllchen im unteren Bereich des Bauches, sondern kann bereits am Oberbauch beginnen und sich enorm vergrößern. Die Bauchdecke kann unerträglich spannen. Der Bauchumfang kann sich so erweitern, dass er die Größe eines Babybauches im 9. Schwangerschaftsmonat erreichen kann.

Nach dem Abklingen der Periode bzw. der Phase, in der die Periode stattfinden müsste, aber aufgrund des gesunkenen Hormonspiegels keine Blutung zustande kommt, bildet sich auch der Menopausenbauch wieder zurück.

Dieser Bauch kann also in den letzten Jahren vor der Menopause jeden Monat in Erscheinung treten und dann wieder verschwinden. Die Speckröllchen hingegen bleiben unverändert bestehen.

Nachdem die Menopause stattgefunden hat, sich die Hormone auf einem niedrigeren Niveau eingependelt haben, und auch die Eierstöcke ihre Aktivität eingestellt haben, dauert es mehrere Monate, bis sich auch der Menopausenbauch vollständig zurückbildet.

Nach dem 60. Lebensjahr gibt es praktisch keine Frauen mehr, die einen Menopausenbauch aufweisen. Sollte diese Bauchform trotzdem darüber hinaus bestehen, ist ein Gang zum Frauenarzt oder zum Endokrinologen sinnvoll.

Es ist auch nach Eintritt der Menopause sinnvoll, wenn die Wechseljahrsbeschwerden nachlassen, wieder mit moderatem Sport zu beginnen, um die Speckröllchen loszuwerden. Bis zum 60. Lebensjahr können Sie auf diese Weise wieder zu einem gesunden Gewicht und flachen Bauch zurückfinden.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg!

Copyright by Andrea Pirringer
www.andrea-pirringer.com