

Presse-Informationen

Postmenopause

Wie körperliche Aktivität und Training bei den vielfältigen Symptomen helfen können – ein Beitrag im aktuellen IMPULSE

Köln, 12. Dezember 2023

Die Menopause tritt bei Frauen weltweit in der Regel zwischen dem 48. und 52. Lebensjahr ein und mit ihr verschiedene physische und psychische Veränderungen, aber auch Erkrankungen. Wie körperliche Aktivität und Training bei den vielfältigen Symptomen helfen können, haben Prof. Dr. Dr. Patrick Diel und Katharina Hofmann untersucht. Ihre Ergebnisse stellen sie in der aktuellen Ausgabe des Wissenschaftsmagazins IMPULSE vor.

Gewichtszunahme, Muskelmasseverlust, Metabolisches Syndrom oder Osteoporose sind einige Beispiele für Begleiterscheinungen, die bedingt durch die Veränderung des Hormonhaushaltes mit den Wechseljahren auftreten. Aus vielen Untersuchungen ist bekannt, dass regelmäßige körperliche Aktivität zur Behandlung und zur Vorbeugung von Osteoporose und kardiovaskulären Erkrankungen sehr effektiv ist und dem Verlust der Muskelmasse oder dem Anstieg der Fettmasse und der Insulinresistenz entgegenwirken kann. Bei postmenopausalen Frauen scheinen diese Trainingsempfehlungen jedoch nicht zu greifen – sie nehmen trotz Training Gewicht zu, fühlen sich kraftlos, haben Gelenksbeschwerden und leiden unter erhöhten Blutfettwerten. Die Wissenschaftler*innen des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Abteilung molekulare und zelluläre Sportmedizin, gehen daher in ihrem Beitrag der Frage nach, wie sich körperliche Aktivität auf die Stoffwechselsituation von Frauen in der Postmenopause auswirkt.

Alle Themen in der aktuellen IMPULSE-Ausgabe:

- **Krebstherapie**
Sensomotorisches Training mit Kindern und Jugendlichen während der medizinischen Krebstherapie
- **Sport und sozialer Zusammenhalt**
Erforschung der Zusammenhänge
- **Multiple Sklerose und Fatigue**
Multimodales agilitätsbasiertes Training in der neurologischen Rehaklinik
- **BaBiKo**
Ein Pilotprojekt zur Förderung der Gesundheitskompetenz in Kindertagesstätten
- **Postmenopause**
Wie reagiert der Stoffwechsel?

Stabsstelle

Akademische Planung und Steuerung
Academic Management

Presse und Kommunikation

Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6

50933 Köln · Deutschland

Telefon +49(0)221 4982-3850

Telefax +49(0)221 4982-8400

presse@dshs-koeln.de

www.dshs-koeln.de



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Maas (Abteilungsleitung)

Lena Overbeck, Julia Neuburg



Interessiert?

Gerne lassen wir Ihnen ein Exemplar unserer aktuellen Ausgabe zukommen. Schreiben Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse an presse@dshs-koeln.de oder blättern Sie online in der neuen Ausgabe unter www.dshs-koeln.de/impulse