

Gründe für eine Gewichtszunahme in der Menopause



1. Hormonelle Veränderungen

Mit dem Einsetzen der Menopause kommt es zu einem natürlichen Rückgang der Östrogen- und Progesteronspiegel, während der Testosteronwert sich nicht ändert. Dies kann zu einer Veränderung der Fettverteilung im Körper führen, insbesondere zu einer Zunahme des viszeralen Fettes (Fett um die Organe herum).⁴ Die Körperform ändert sich von der Birnenform hin zur Apfelform.



2. Verlangsamter Stoffwechsel

Der Alterungsprozess und hormonelle Veränderungen können den Stoffwechsel verlangsamen.⁵ Ein langsamer Stoffwechsel bedeutet, dass der Körper weniger Kalorien verbrennt, was zu einer Gewichtszunahme führen kann, wenn die Ernährung nicht angepasst wird.



3. Abbau der Muskelmasse

Mit dem Alter und den hormonellen Veränderungen kann es zu einem Verlust von Muskelmasse kommen.⁵ Da Muskeln mehr Kalorien verbrennen als Fettgewebe, kann ein Verlust von Muskelmasse den Stoffwechsel weiter beeinflussen.



4. Hitzewallungen und Schlafstörungen

Einige Frauen leiden während der Menopause an Schlafstörungen, die zu Müdigkeit führen können.¹ Auch Hitzewallungen können zu einer verminderten Schlafqualität führen.¹ Müdigkeit kann dazu beitragen, dass die Motivation für Sport sinkt. Weniger körperliche Aktivität kann wiederum die Gewichtszunahme begünstigen.



5. Ernährungsgewohnheiten

In einigen Fällen können hormonelle Veränderungen auch zu veränderten Ernährungsgewohnheiten führen. Manche Frauen könnten emotional bedingt essen oder aufgrund von hormonellen Veränderungen vermehrt Heißhunger verspüren.⁶

formoline L112

Lipidbinder

- zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle
- vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten mit LDL-Cholesterin senkendem Begleit-Effekt

formoline L112 EXTRA
enthält 50 % mehr Wirkstoff
für Personen über 75 kg

Packungsgrößen:
48 Tabletten
128 Tabletten
192 Tabletten

formoline L112
bewährt seit 2001

Packungsgrößen:
48 Tabletten
80 Tabletten
160 Tabletten



Gratis-Download:
My-formoline App

1) Seifert-Klauss, V., Menopause – Menopause Gesellschaft (menopause-gesellschaft.de). <https://www.menopause-gesellschaft.de/themen/menopause/> (Stand: 12.02.2024) • 2) WHO. Menopause. Fact sheet, 2022 Oct 17. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause> (Stand: 16.01.2024). • 3) Statista (2024). Größe, Gewicht und BMI – Mittelwerte bei Frauen in Deutschland nach Alter 2021. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/260916/umfrage/mittelwerte-von-groesse-gewicht-und-bmi-bei-frauen-nach-alter/> (Stand: 02.01.2024). • 4) Davis, S.R., et al. Understanding weight gain at menopause. Climacteric. 2012 Oct;15(5):419-29. • 5) gesund.bund.de. Gesund leben. Gesund älter werden: Mit guter Ernährung und viel Bewegung. <https://gesund.bund.de/ernaehrung-und-bewegung-im-alter> (Stand: 10.01.2024). • 6) Laederach-Hofmann, K. Die Gewichtsproblematik in der Peri- und Postmenopause. Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Menopause. <https://meno-pause.ch/ernaehrung#:~:text=Gewichtszunahme%2C%20C3%9Cbergewicht%20bis%20zu%20Adipositas,%C3%BCberholte%20Essgewohnheiten%20in%20dieser%20Altersgruppe.> (Stand: 16.01.2024). • 7) Thurston RC, et al. Gains in body fat and vasomotor symptom reporting over the menopausal transition: the Study of Women's Health across the Nation. Am J Epidemiol. 2009;170:766-74. • 8) Fernández-Alonso, AM, et al. Obesity is related to increased menopausal symptoms among Spanish women. Menopause Int 2010;16:105-10. • 9) Chedraui, P, et al. Menopausal symptoms and associated risk factors among postmenopausal women screened for the metabolic syndrome. Arch Gynecol Obstet 2007;275:161-8. • 10) Huang, A.J, et al. An intensive behavioral weight loss intervention and hot flashes in women. Arch Intern Med 2010;170:1161-7. • 11) Janhsen, K., et al. (2008). Gesundheitsberichterstattung des Bundes – Heft 43 Hypertonie. https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/hypertonie.pdf?__blob=publicationFile. (Stand: 12.02.2024). • 12) Zomer, E, et al. Interventions that cause weight loss and the impact on cardiovascular risk factors: a systematic review and meta-analysis. Obes Rev 17, 1001-1011. • 13) Dambha-Miller, S.J, et al. Behaviour change, weight loss and remission of Type 2 diabetes: a communitybased prospective cohort study. Diabet Med 2020; 37, 681-688. • 14) Aucott, L, et al. Longterm weight loss from lifestyle intervention benefits blood pressure?: a systematic review. 2009; Hypertension 54, 756-762. • 15) Cornelli, U, et al. Long-Term Treatment of Overweight and Obesity with Polyglucosamine (PG L112): Randomized Study Compared with Placebo in Subjects after Caloric Restriction. Curr Dev Nutr 1, e000919, (2017). • 16) Rondanelli, M, et al. (2023). A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 in a group of overweight and obese subjects. Nutrients, 15(16), 3516. • 17) Cnubben, N. H, et al. A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-(14)C]-Oleic acid in adult female Gottingen minipigs. BMC Obes 3, 18, (2016). • Hersteller: Cert-medica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 060 21 / 150 93-0. www.formoline.de

Abnehmen in den Wechseljahren

Wohlfühlfigur ab 50



formoline.de/menopause

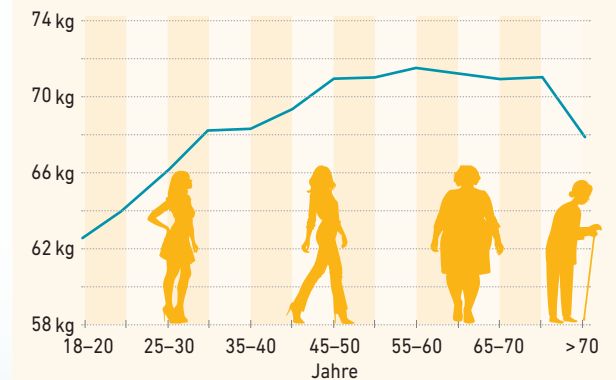
Wechseljahre und Menopause

Die Wechseljahre (auch Klimakterium genannt) beschreiben den Zeitraum im Leben einer Frau, in der ihr Körper eine natürliche hormonelle Umstellung durchläuft. Die Dauer der Wechseljahre kann dabei sehr verschieden sein.

Die Menopause bezieht sich auf den Zeitpunkt, wenn mit dem letzten Menstruationszyklus die fruchtbare Phase dauerhaft endet. Die Menopause tritt in der Regel zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr auf, wobei das Durchschnittsalter etwa bei 51 Jahren liegt.^{1,2}

Die hormonellen Veränderungen können mit unterschiedlichen Symptomen einhergehen, die jede Frau individuell empfindet. Typische Wechseljahresbeschwerden sind Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, vaginale Trockenheit, Gelenkschmerzen und Müdigkeit.^{1,2} Aber auch eine ungewollte Gewichtszunahme von 0,5 kg jährlich wird rund um die Wechseljahre beschrieben.⁴

Körpergewicht bei Frauen nach Alter³
(Mittelwert)



formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht und Adipositas. EU-weit zertifiziertes und registriertes Medizinprodukt Klasse III – CE0123. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation.

Abnehmen und Wechseljahresbeschwerden verbessern

Studien zeigen, dass sich mit zunehmendem Gewicht Wechseljahresbeschwerden verstärken können, insbesondere Adipositas erhöht das Risiko für schwere Wechseljahresbeschwerden⁷⁻⁹. Eine Zunahme des Körperfettanteils steht laut einer Studie im Zusammenhang mit einer verstärkten Meldung über Hitzewallungen⁷. Bauchfett erhöht das Risiko für das Auftreten von Hitzewallungen⁷, Depressionen sowie Muskel- und Gelenkschmerzen⁹. Hohe Triglycerid-Werte wurden in einer Studie ebenfalls mit einer höheren Rate an Schweißausbrüchen und Depressionen in Verbindung gebracht.⁹

Eine Verringerung des Gewichts und des Bauchumfangs kann bei übergewichtigen und adipösen Frauen etwa Hitzewallungen reduzieren.¹⁰

Gesund im Alter – Abnehmen in der Postmenopause

In der Postmenopause wirken sich eine Gewichtsabnahme und körperliche Betätigung etwa positiv auf die Insulinresistenz bei Frauen aus, was das kardiovaskuläre Risiko verringern könnte.⁴ Weitere Studien zeigen, dass bereits eine Gewichtsreduktion um 5-10 % positive Effekte auf die Gesundheit haben kann.

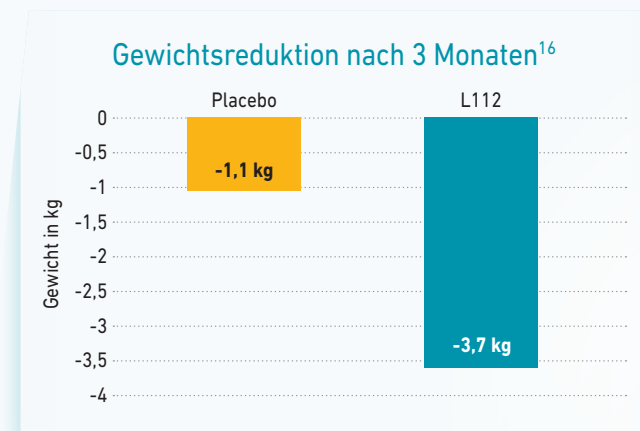
- Das kardiovaskuläre Risiko sinkt um 25-40 %, LDL-Cholesterin und Triglyceride verringern sich.¹²
- Ein früher Diabetes Typ-2 ist umkehrbar.¹³
- Der systolische Blutdruck sinkt bei einer Abnahme von 5 kg um bis zu -5,6 mmHG.¹⁴

Eine Studie¹⁵ zeigt, dass sich unter der Anwendung von formoline L112 nicht nur die Diät-Leistung um 50 % verstärkt, sondern sich auch positive Effekte auf Blutfett- und Cholesterinwerte sowie Blutdruck und Blutzucker zeigen.

3x mehr abnehmen, klinisch belegt

Eine aktuelle klinische Studie¹⁶ zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112, als Unterstützung zu gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung, im Durchschnitt 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diät Empfehlung alleine.

- **sehr gut verträglicher Wirk-Ballaststoff aus natürlichen Quellen**
- **zieht bis zu 2/3 der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich¹⁷**
- **3 Kleidergrößen abnehmen in 12 Monaten, klinisch belegt¹⁵**



Einfache Anwendung

2x täglich 2 Tabletten formoline L112 EXTRA mit reichlich Flüssigkeit zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt einnehmen.

Zur Gewichtskontrolle kann die Dosis auf 2 Tabletten täglich reduziert werden.



formoline L112 wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu zwei Drittel der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich¹⁷

Wechseljahre

Ernährung in den Wechseljahren

Was Ihrem Körper jetzt gut tut



Kalzium für starke Knochen

Milchprodukte, grünes Gemüse (z. B. Brokkoli, Grünkohl) und Nüsse liefern Kalzium und stärken Ihre Knochen (Empfehlung: 1.000 mg pro Tag).



Vitamin D unterstützt die Kalziumaufnahme

In Fettfisch (z. B. Lachs, Makrele), Eiern und Leber steckt viel Vitamin D.



Ballaststoffe für eine gute Verdauung

Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind gute Ballaststoffquellen, fördern die Darmgesundheit und helfen bei Verdauungsproblemen.



Gesunde Fette für Herz & Kreislauf

Nüsse, Samen, Avocados, Olivenöl und Fettfisch liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren und wirken positiv auf den Cholesterinspiegel.



Eiweiß für den Muskelerhalt

Mageres Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte und Milchprodukte versorgen Sie mit wertvollem Protein.



Pflanzliche Hormone (Phytoöstrogene) können helfen

Sojaprodukte und Leinsamen enthalten Phytoöstrogene, die typische Wechseljahres-Beschwerden lindern können.



Genussmittel besser reduzieren

Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, Zigaretten und scharfe Speisen können Hitzewallungen verstärken. Der Genuss in Maßen kann helfen, Beschwerden zu verringern.

Leichter zum Wohlfühlgewicht

Der Lipidbinder formoline L112 EXTRA ermöglicht auch bei einer fettbewussten Ernährung mit ca. 80g Fett pro Tag das Abnehmen. Die Freiheit, auch mal genussvoll zu essen, motiviert nicht nur, sondern hilft auch länger durchzuhalten. Der einzigartige Wirk-Ballaststoff L112 auf natürlicher Basis wirkt dabei wie ein starker Kalorienmagnet und reduziert die Aufnahme an Fettkalorien.¹⁷

Jetzt NEU: My-formoline App

Die My-formoline Begleit-App ist Ihr digitaler Begleiter und Motivator bei der Anwendung von formoline L112. My-formoline steht Ihnen zur Seite auf Ihrem Weg, zu einer schlankeren und gesünderen Wohlfühlfigur. Die App ist ein Medizinprodukt, das Ihnen die Kontrolle über Ihre Gesundheit gibt und Sie dabei unterstützt, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen oder zu erhalten.

Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihre Gesundheit mit formoline L112 und der My-formoline App.



Bitte beachten Sie, dass die individuellen Bedürfnisse variieren können und fragen Sie bei Unsicherheiten Ihre/n Ärztin/Arzt oder Ernährungsberater/-in.