

Be smart, stay strong – Dein Präventionskurs für die Lebensmitte

3. Stunde: Training in der Perimenopause

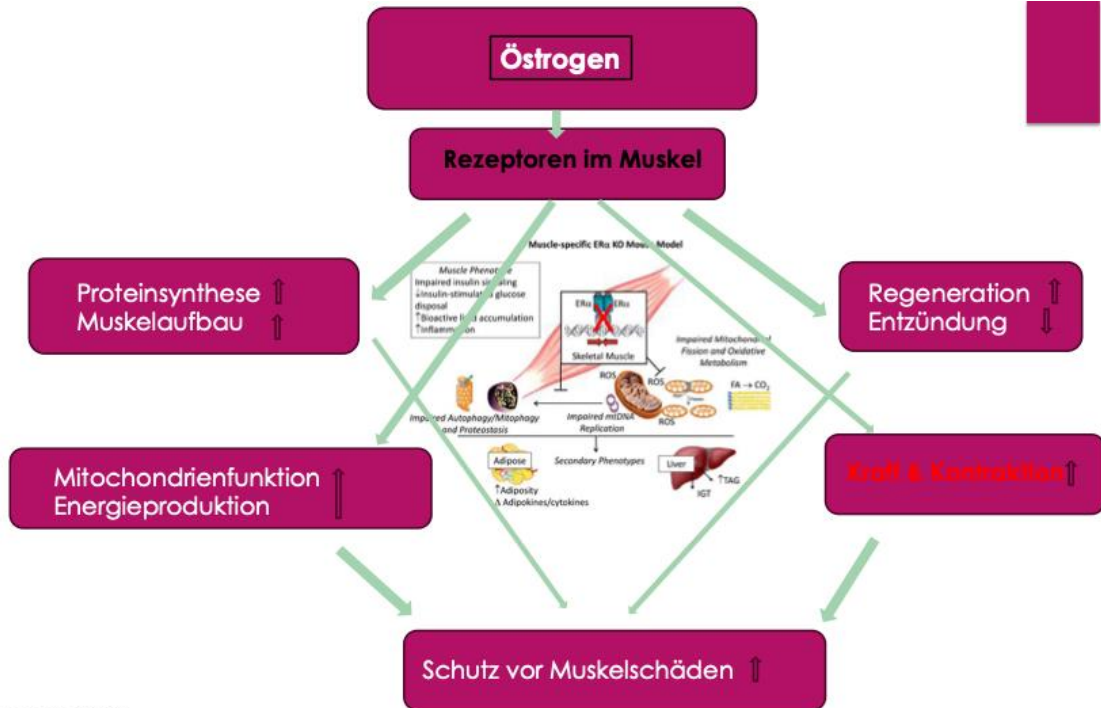
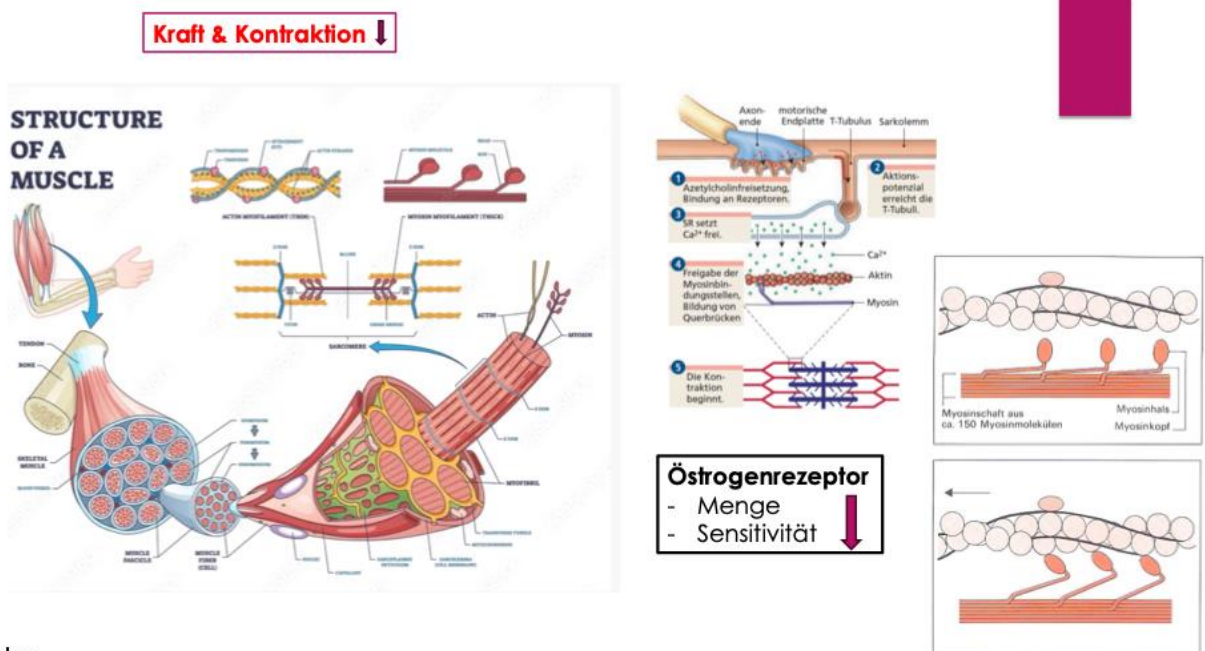


Abb. Hevener et al. 2018



Training in der Perimenopause

Training in der Perimenopause

Ziele:

- ✓ Muskelmasse aufbauen & schützen
- ✓ Stoffwechsel stabilisieren
- ✓ Intensität integrieren
- ✓ Regeneration unterstützen

Empfehlungen:

- ✓ Konstanz ist entscheidend
- 🏋️ Schwer heben (z.B. Kniebeugen, Kreuzheben)
- 💪 3-6 Wiederholungen
- ✓ 2-4 Sätze
- ⏳ Technik vor Gewicht (Lernphase 6-12 Monate möglich)
- 👤 Sprung- & Impact-Training für Knochendichte
- 👥 Training sozialer oder abwechslungsreicher gestalten bei Motivationsproblemen

Training in der Postmenopause

⚠️ Wichtig:

- ✓ Training kann molekulare Effekte von Östrogen teilweise ersetzen
- ✓ Früher Trainingsbeginn erhöht Wirksamkeit

Ziele:

- ♥️ Kraft erhalten
- ✓ Leistungsabbau verhindern
- 👤 Beweglichkeit & mentale Fitness bewahren

Empfehlungen:

- 🏋️ Weiter schwer trainieren
- 📅 Mehr Erholungszeit einplanen
- 🔊 Volumen reduzieren, Intensität beibehalten
- 👤 Explosive Bewegungen
- 👥 Training mit Plan und sozialer Einbindung

Trainingsempfehlungen in der hormonellen Übergangsphase (z. B. Perimenopause)

1. Kontinuität als Schlüssel zum Erfolg

Hormonelle Schwankungen sind unvorhersehbar – dein Training sollte es nicht sein. Plane feste Trainingstage ein und betrachte sie als bewusste Zeit für deine Gesundheit. Fühlst du dich an einem intensiven Trainingstag erschöpft, reduziere die Belastung: leichte Technikübungen, kurze intensive Intervalle statt langer HIIT-Einheiten oder ein Spaziergang in der Natur sind sinnvolle Alternativen.

2. Schweres Krafttraining zur Erhaltung von Muskel- und Knochengesundheit

Mehrgelenkige Übungen wie Kniebeugen oder Kreuzheben (3–6 Wiederholungen, 2–4 Sätze) sind besonders effektiv, um Muskelmasse und Knochendichte zu erhalten. Variationen im Bewegungstempo können zusätzlich deine Kraft- und Leistungsfähigkeit verbessern. Krafttraining ist eine zentrale Säule für deine langfristige Gesundheit. Wichtig: Eine saubere Technik hat immer Vorrang vor hohen Gewichten. Der Aufbau erfolgt schrittweise und idealerweise unter Anleitung qualifizierter Trainerinnen oder Trainer.

3. Hochintensive Belastungen 1–2× pro Woche

Kurze, intensive Belastungsformen wie SIT oder HIIT fördern Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels und der Mitochondrien. Zusätzlich können sie sich positiv auf deine Stimmung und Gehirnfunktion auswirken.

4. Stoß- und Sprungbelastungen zur Verbesserung der Knochendichte

Gezielte Sprünge, Hüpfübungen und multidirektionale Belastungen setzen wichtige Reize für den Knochenaufbau. Bereits kurze tägliche Einheiten von 2–5 Minuten können dazu beitragen, deine Knochendichte zu verbessern.

5. Motivation und mentale Gesundheit berücksichtigen

Symptome wie Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen oder „Brain Fog“ sind in der Perimenopause häufig. Abwechslung im Training, neue Bewegungsformen oder soziale Trainingssettings können dir helfen, Motivation und Freude an Bewegung wiederzufinden.