



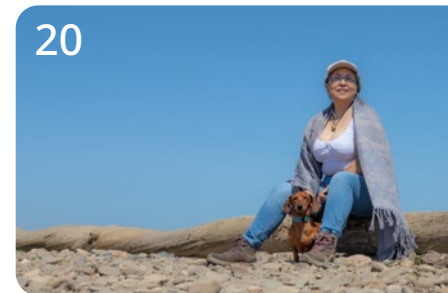
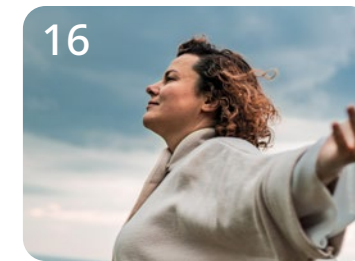
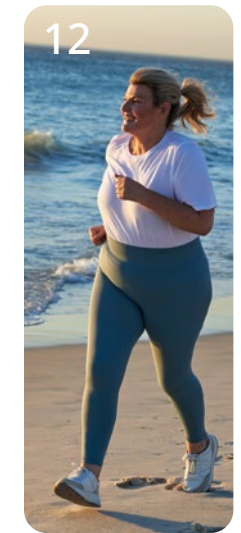
ÜBER-GEWICHT.DE

ÜBERGEWICHT UND MENOPAUSE



Die Wechseljahre sind eine ganz natürliche Phase im Leben jeder Frau. Ähnlich wie die Pubertät sind die Wechseljahre eine Übergangszeit, in der sich die Hormone – noch einmal – grundlegend umstellen. In dieser Zeit vollzieht sich der „Wechsel“ von der fruchtbaren Lebensphase hin zu einer Lebensphase, in der eine Frau nicht mehr schwanger werden kann. Diese hormonelle Umstellung, die häufig im Alter zwischen Mitte 40 und Mitte 50 stattfindet, dauert in der Regel mehrere Jahre.

Diese Broschüre erklärt die hormonellen Veränderungen während der Menopause und wie sich diese auf das Gewicht auswirken können.



Inhalt

- 4** Die Menopause oder Wechseljahre – was ist das?
- 8** Die Hormone im Zyklus der Frau
- 12** Die Wechseljahre
- 16** Gewichtszunahme im Zuge der Menopause – ein (ge)wichtiger Risikofaktor
- 20** Das Gewicht – ein Faktor, um die Gesundheit zu erhalten
- 22** Glossar

Die Menopause oder Wechseljahre – was ist das?

Der Begriff „Wechseljahre“ ist ein Sammelbegriff für die **gesamte Phase, in der sich die Hormone verändern**. Verwirrend ist, dass darunter nicht nur die eigentliche Umstellungsphase, sondern auch die Zeit nach dem Eintritt in die unfruchtbare Lebensphase verstanden wird. Um die lange Zeitspanne, die mit dem Begriff „Wechseljahre“ abgedeckt wird, besser überblicken zu können, wird diese Zeit in **verschiedene Phasen** unterteilt.

Prämenopause

Erste hormonelle Veränderungen

In der Prämenopause – die bei den meisten Frauen im Alter von **Anfang bis Mitte 40** einsetzt – beginnen sich die Hormone Schritt für Schritt umzustellen. Auch wenn die Frauen in dieser Phase meist noch fruchtbar sind, werden die **Menstruationszyklen** immer **unregelmäßiger**. Die Abstände zwischen der Periode können mal länger, mal kürzer sein; und auch die Blutung selbst kann mal stärker oder schwächer ausfallen.

Viele Frauen klagen in dieser Phase außerdem über **Wassereinlagerungen, Brustspannen, Kopfschmerzen und Migräne, Gelenkschmerzen und Stimmungsschwankungen**. Welche Beschwerden auftreten und wie stark sie ausgeprägt sind, ist jedoch von Frau zu Frau unterschiedlich.

Wechseljahre sind die gesamte Phase, in der sich Hormone verändern.

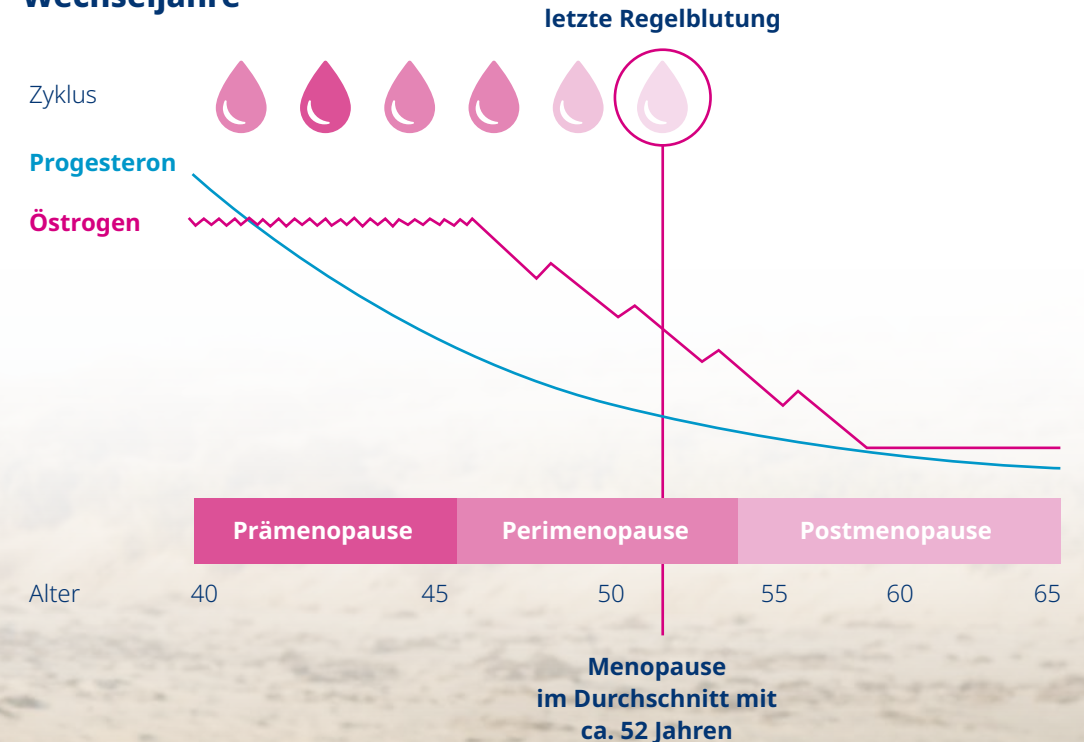
Perimenopause

Die Zeit der Umstellung

Die Perimenopause ist die Phase, die etwa ein bis **zwei Jahre vor der letzten Regelblutung** beginnt und bis zu einem Jahr danach andauert. Häufig setzt sie im Alter von **45 bis 50 Jahren** ein, kann aber auch früher oder später beginnen. In dieser Zeit findet der eigentliche „Wechsel“ in die **unfruchtbare Lebensphase** statt. Die Hormone stellen sich nun grundlegend um. Dabei **nimmt** vor allem die **Östrogenproduktion** in den Eierstöcken deutlich **ab**, bis sie nahezu vollständig zum Erliegen kommt.

Typisch für die Perimenopause ist, dass die **Abstände zwischen den Regelblutungen immer länger werden**. Durch die grundlegende Umstellung der Hormone treten bei vielen Frauen in dieser Phase die stärksten Beschwerden der Wechseljahre auf. Dazu zählen beispielsweise **Hitzewallungen** und **Schweißausbrüche**, **Stimmungsschwankungen**, **Niedergeschlagenheit** und **depressive Verstimmungen**, **Antriebslosigkeit**, **Konzentrations- und Gedächtnisstörungen** sowie **vaginale Beschwerden (Scheidentrockenheit)**. Sehr häufig kommt es außerdem zu einer **Gewichtszunahme – vor allem am Bauch**.

Wechseljahre



Menopause

Die letzte Regelblutung

Die Menopause ist genau genommen keine Phase, sondern der **Zeitpunkt der allerletzten Regelblutung**: Die **Eierstöcke** haben ihre Arbeit dann weitestgehend eingestellt und **produzieren kein Östrogen** mehr. Es findet **kein Eisprung** mehr statt und die Frau ist **nicht mehr fruchtbar**. Im Durchschnitt sind Frauen **52 Jahre** alt, wenn sie ihre letzte Periode haben.

Der Zeitpunkt der Menopause kann erst rückblickend bestimmt werden.

Bleibt die Regelblutung zwölf Monate hintereinander aus, bedeutet das: Die letzte Blutung vor diesen zwölf Monaten war die Menopause – also das Ende der Lebensphase, in der die Frau ihre Periode hat.

Postmenopause

Die Zeit nach der letzten Regelblutung

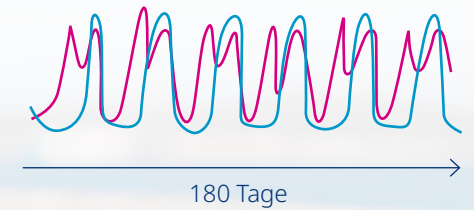
In der Postmenopause sind die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron auf einem sehr niedrigen Niveau. Die Beschwerden aus der Perimenopause können in dieser Phase noch eine Weile anhalten, nehmen jedoch bei dem Großteil der Frauen nach und nach ab. **Der Körper findet nun ein neues hormonelles Gleichgewicht, das sich mit der Zeit immer besser einpendelt.**

Wechseljahre oder Menopause?

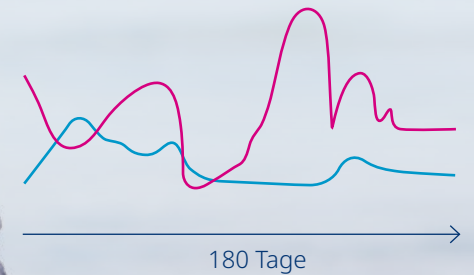
Die Begriffe „Wechseljahre“ und „Menopause“ werden häufig synonym verwendet, meinen aber nicht dasselbe. Menopause (von griechisch „pausis“ = „Ende“) nennt man den Zeitpunkt der letzten Periode – also das Ende der fruchtbaren Lebensphase.

Die Wechseljahre hingegen sind ein Überbegriff für die gesamte Zeitspanne, in der sich die Hormone grundlegend umstellen: von den ersten Veränderungen in der Prämenopause bis zur Postmenopause, in der sich ein neues hormonelles Gleichgewicht einstellt.

Prämenopause



Perimenopause



Postmenopause



— Östrogen
— Progesteron

Die Hormone im Zyklus der Frau

In den Wechseljahren verändert sich nicht nur der Hormonhaushalt, sondern häufig auch das Gewicht. **Die allermeisten Frauen nehmen vor allem in den Jahren rund um die letzte Regelblutung – also in der Peri- und der Postmenopause – an Gewicht zu.** Oft besonders am Bauch. Viele der Frauen können sich diese Gewichtszunahme nicht erklären: Sie ernähren sich wie gewohnt und treiben weiterhin Sport – und trotzdem steigt das Gewicht.

Um zu verstehen, warum einige Frauen in ihren Wechseljahren zunehmen, ist es wichtig, einen Blick auf die beteiligten Hormone und ihre Wirkung im Körper zu werfen.

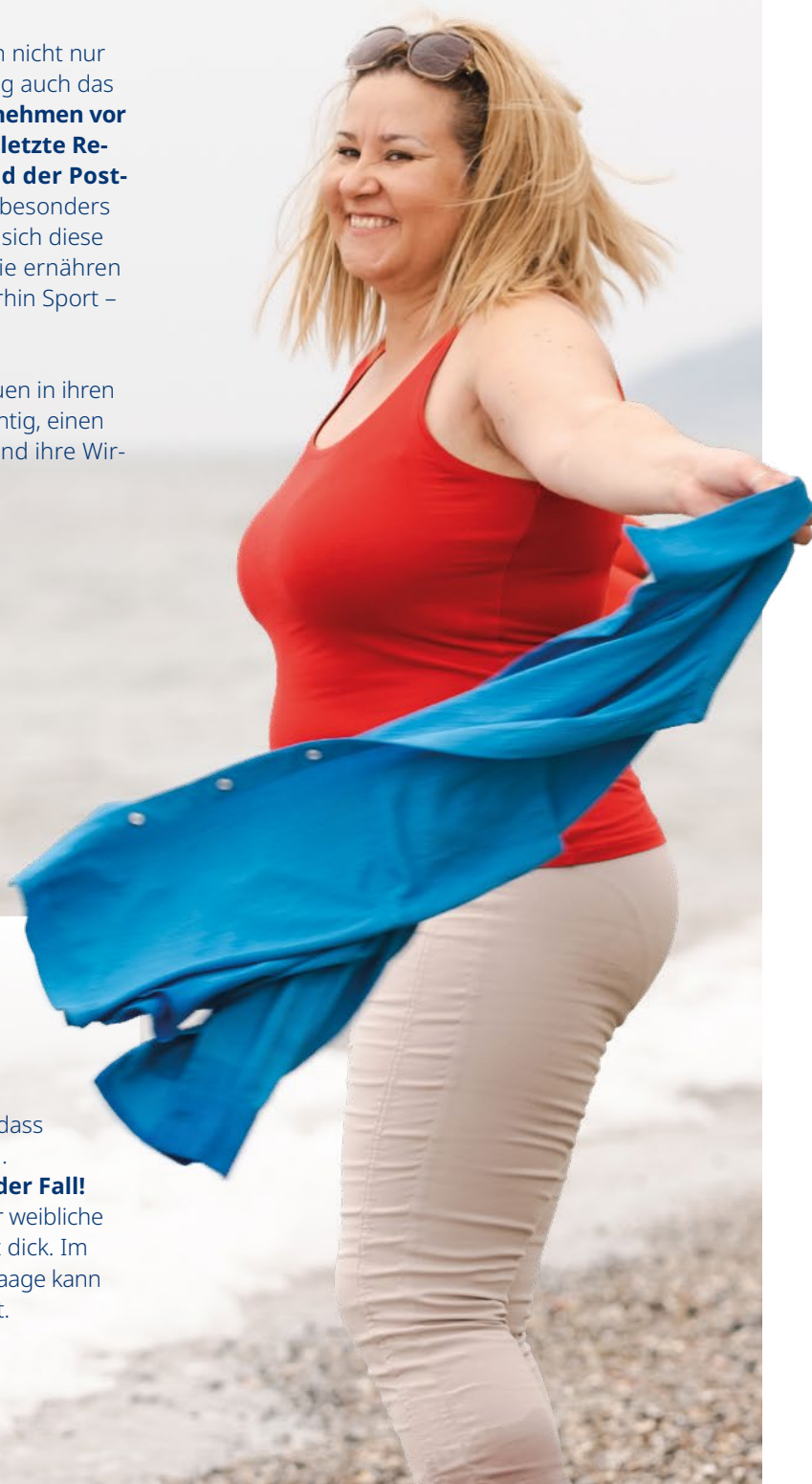
Mythos

Weibliche Hormone machen dick

Bis heute hält sich das Gerücht, dass weibliche Hormone dick machen.

Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall!

Die natürlichen Hormone, die der weibliche Körper produziert, machen nicht dick. Im Gegenteil, das Gewicht auf der Waage kann ansteigen, wenn ihr Spiegel sinkt.



Dabei lohnt sich vor allem ein Blick auf vier Hormone:

1

Östrogen

Östrogen ist ein weibliches Sexualhormon, das vor allem in den Eierstöcken gebildet wird. Es spielt nicht nur eine zentrale Rolle im weiblichen Zyklus, sondern wirkt sich auch auf viele weitere Bereiche des Körpers aus. Dazu gehören zum Beispiel:

- die **Knochen** – Östrogen trägt zum Erhalt der Knochendichte bei, indem es knochenabbauende Zellen – sogenannte Osteoklasten – hemmt
- die **Haut** – Östrogen stimuliert Zellen des Bindegewebes (Fibroblasten), die Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure produzieren und so zu einer elastischen und gut durchfeuchteten Haut beitragen
- das **Herz-Kreislauf-System** – Östrogen wirkt gefäßerweiternd und trägt dazu bei, die Blutgefäße vor Ablagerungen zu schützen

2

Progesteron

Progesteron ist ein weibliches Sexualhormon aus der Gruppe der Gelbkörperhormone (Gestagene). Wie Östrogen wird es ebenfalls in den Eierstöcken gebildet, allerdings erst nach dem Eisprung. Im weiblichen Zyklus spielt Progesteron eine zentrale Rolle: Es sorgt für eine stärkere Durchblutung der Gebärmutter Schleimhaut und schafft so gute Bedingungen für die Einnistung einer befruchteten Eizelle – und damit für eine Schwangerschaft.

Darüber hinaus kann Progesteron unter anderem folgende Wirkungen haben:

- **Entwässerung** – Progesteron kann dazu beitragen, überschüssige Flüssigkeit aus dem Gewebe abzubauen und so Wassereinlagerungen zu verringern
- **Entspannung** – Progesteron hat eine beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem (ZNS) und kann dadurch zur Entspannung beitragen; es wird deshalb häufig auch als „Wohlfühlhormon“ bezeichnet
- **guten Schlaf** – durch seine beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem kann Progesteron auch den Schlaf fördern

Ein ausgewogenes Zusammenspiel der Hormone ist für den Körper wichtig.

3

Testosteron

Testosteron gilt allgemein als „männliches Hormon“. Es wird jedoch auch im weiblichen Körper gebildet – wenn auch in deutlich geringeren Mengen – und ist dort **unverzichtbar**. Unter anderem dient Testosteron als Vorstufe für die Bildung von Östrogen und spielt damit auch eine **wichtige Rolle im weiblichen Zyklus**.

Darüber hinaus ist Testosteron bei Frauen wichtig für:

- den **Muskelaufbau und die Knochendichte**: das Hormon stimuliert bei Frauen den Muskelaufbau, kann die Fettverbrennung ankurbeln und wirkt sich zudem positiv auf die Knochendichte aus
- die **Libido** – Testosteron beeinflusst unter anderem den Botenstoff Dopamin im zentralen Nervensystem und kann dadurch die sexuelle Lust (Libido) fördern

4

Cortisol

Cortisol ist ein Hormon, das häufig auch als „**Stresshormon**“ bezeichnet wird. Unter normalen Bedingungen schwankt der Cortisolspiegel im Verlauf des Tages: Am Morgen erreicht der Spiegel meist seinen Höchstwert. Das hilft dem Körper dabei, wach und leistungsfähig in den Tag zu starten. Im Laufe des Tages sinkt das Cortisol im Blut wieder ab. In Stresssituationen steigt das Cortisol kurzfristig an, mobilisiert Energie, reguliert den Blutdruck, unterstützt Herz und Kreislauf und wirkt entzündungshemmend.

Bleibt der **Cortisolspiegel** jedoch **dauerhaft erhöht**, z. B. durch schlechten Schlaf oder chronischen Stress, **kehrt sich dieser Nutzen ins Gegenteil um**: Häufig steigt dann nämlich der Appetit auf süße, fettige und salzige Speisen, was die Kalorienzufuhr erhöhen kann. Gleichzeitig lagert der Körper bei einem dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel auch mehr Fett ein – insbesondere im Inneren der Bauchhöhle (viszerales Fett). **Er versucht damit, möglichst viel Energie für lang anhaltende Stresssituationen zu speichern.**

Hormonelles Gleichgewicht

Für den Körper ist ein ausgewogenes Zusammenspiel von Östrogen, Progesteron, Testosteron und Cortisol ganz zentral. In den Wechseljahren verschiebt sich dieses hormonelle Gleichgewicht. Das kann Stoffwechsel und Appetit beeinflussen und trägt dazu bei, dass viele Frauen in dieser Lebensphase an Gewicht zunehmen.

Im nächsten Abschnitt wird daher genauer betrachtet, wie sich dieses hormonelle Gleichgewicht verändert und welche Auswirkungen das auf den weiblichen Körper hat.

Die Wechseljahre

Mit dem Einsetzen der Pubertät beginnt der weibliche Körper, die Hormone **Östrogen** und **Progesteron** in deutlich größeren Mengen zu produzieren. Beide Hormone werden hauptsächlich in den Eierstöcken gebildet und **steuern den Menstruationszyklus** maßgeblich. Östrogen ist vor allem in der ersten Hälfte des Zyklus wichtig: Es regt die Reifung einer befruchtungsfähigen Eizelle an und sorgt dafür, dass sich die Gebärmutter Schleimhaut allmählich aufbaut. Progesteron spielt hingegen in der zweiten Zyklushälfte eine zentrale Rolle: Das Hormon wird nach dem Eisprung produziert und bereitet die Gebärmutter Schleimhaut auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor.

Da das Zusammenspiel zwischen Östrogen und Progesteron sowohl für die Vorbereitung als auch für das Aufrechterhalten einer Schwangerschaft ganz zentral ist, werden die beiden Hormone häufig auch als „Schwangerschaftshormone“ bezeichnet.

Östrogen

Auch wenn meist von „Östrogen“ die Rede ist, gibt es genau genommen mehrere Östrogene – also verschiedene Hormone, die zu derselben Hormongruppe gehören. **Das wichtigste Östrogen im weiblichen Körper ist Östradiol.**

Die veränderte Hormonproduktion und der Einfluss auf das Gewicht

In den Wechseljahren verändert sich die Produktion der weiblichen Sexualhormone. Der Körper passt die Hormonproduktion an eine Lebensphase an, in der eine Schwangerschaft keine Rolle mehr spielt. Dies kann sich auf das Gewicht auswirken – besonders durch drei Veränderungen:

1

Der Östrogenspiegel sinkt ab

Die Eierstöcke produzieren immer weniger Östrogen. Dadurch reifen Eizellen unregelmäßiger heran, und Eisprünge werden seltener. **Im Verlauf der Wechseljahre stellen die Eierstöcke die Produktion von Östrogen schließlich vollständig ein.** In der Postmenopause ist der Östrogenspiegel dann dauerhaft auf einem sehr niedrigen Niveau.

Durch den niedrigen Östrogenspiegel haben Frauen häufig **mehr Appetit und Heißhungerattacken**. Außerdem kann ein niedriger Spiegel an Östrogen **Hitzewallungen** auslösen und auch durch **nächtliche Schweißausbrüche** den Schlaf stören. Anhaltender **Schlafmangel** und **Stress** erhöhen in der Folge den Cortisolspiegel – und dieser führt u. a. wiederum zu Heißhungerattacken.

Wo wird Östrogen produziert?

Östrogen wird hauptsächlich in den Eierstöcken produziert. Aber auch andere Organe, wie die Nebennierenrinde oder das Fett im Inneren der Bauchhöhle (viszerales Fett), produzieren geringe Mengen des Hormons.

In den Wechseljahren stellen die Hauptproduktionsstätten – die Eierstöcke – ihre Arbeit ein, wodurch der Östrogenspiegel bei den meisten Frauen stark sinkt.



2

Die Menge an Progesteron sinkt ebenfalls ab Progesteron wird vor allem nach einem Eisprung gebildet. Da Eisprünge in den Wechseljahren immer seltener werden, produzieren die Eierstöcke in der Folge auch sehr viel weniger Progesteron.

Sinkt der Progesteronspiegel, kann es leichter zu Wassereinlagerungen kommen – der Körper wirkt dann oft aufgebläht. Gleichzeitig kann ein niedriger Progesteronspiegel auch die **Schlafqualität** beeinträchtigen. Viele Frauen schlafen unruhiger oder wachen nachts häufiger auf. Der daraus resultierende Schlafmangel kann den Cortisolspiegel erhöhen (Stress), der wiederum Heißhungerattacken begünstigt.

3

Die Menge an Testosteron im Körper schwankt

Obwohl Testosteron oft als „männliches Hormon“ gilt, ist es im weiblichen Körper, wenn auch in deutlich geringeren Mengen, unverzichtbar. Testosteron unterstützt zum Beispiel die **Muskel- und Knochengesundheit** und trägt dazu bei, **Muskelmasse** zu erhalten und aufzubauen. In den Wechseljahren sinkt der Testosteronspiegel bei vielen Frauen. Dadurch können Muskeln deutlich schneller und stärker abgebaut werden.

Auch wenn Muskeln selbst keine Kalorien verbrennen, spielen sie dabei eine zentrale Rolle. Muskeln sind nämlich deutlich stoffwechsellaktiver als Fettgewebe. Das heißt: Sie benötigen für ihre bloße Existenz viel Energie (Kalorien). Menschen mit mehr Muskelmasse haben deshalb einen höheren Grundumsatz, wodurch der Stoffwechsel schneller arbeitet und der Körper mehr Kalorien verbrennt.

Durch einen sinkenden Testosteronspiegel können sich die Muskeln bei Frauen in den Wechseljahren schneller abbauen – die **Muskelmasse schwindet**. Es werden weniger Kalorien verbrannt und der **Stoffwechsel verlangsamt** sich. Insgesamt nimmt man dadurch schneller zu.



Grundumsatz und Muskelmasse

Der Grundumsatz (Basal metabolic rate) ist die Energiemenge, die der Körper im Ruhezustand (z. B. beim Liegen) benötigt, um lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzschlag oder die Tätigkeit der Organe aufrechtzuerhalten.

Der Zusammenhang zwischen Muskelmasse und Grundumsatz

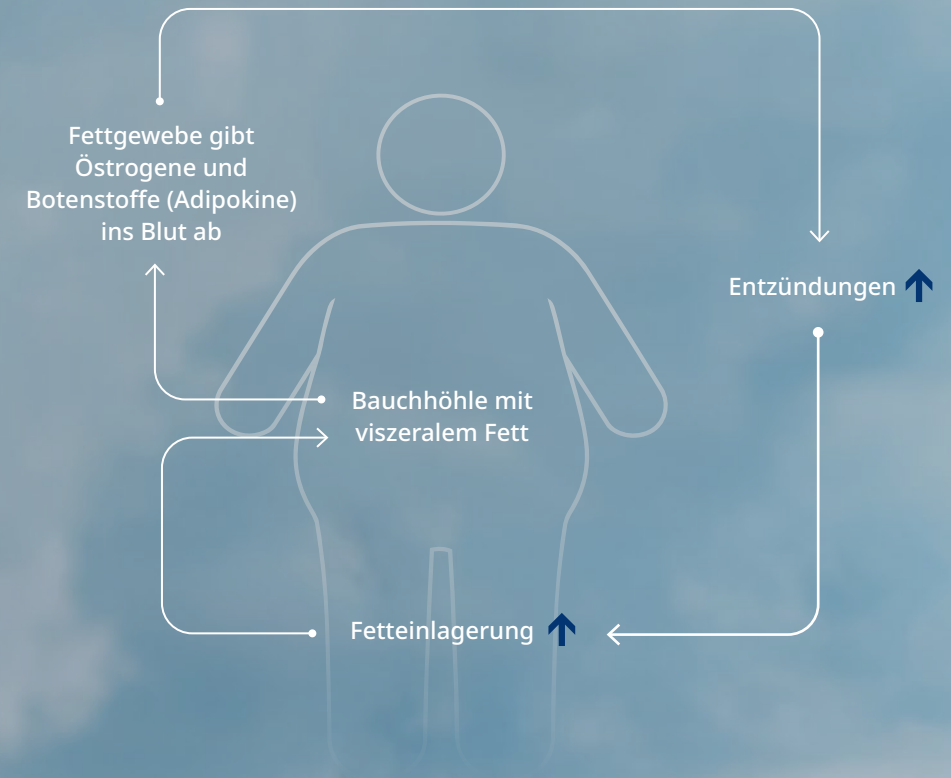
Je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto höher ist der Grundumsatz. Denn Muskeln benötigen – im Vergleich zu Fettgewebe – selbst im Ruhezustand mehr Energie. Dadurch steigt der Energieverbrauch des Körpers insgesamt.

Gewichtszunahme im Zuge der Menopause – ein (ge)wichtiger Risikofaktor

Die veränderte Hormonproduktion in den Wechseljahren kann zu einer Gewichtszunahme führen. Für die Gesundheit ist dabei vor allem entscheidend, wo sich das Fett im Körper ansammelt: **Bei vielen Frauen lagert es sich in der Postmenopause vermehrt am Bauch ab. Dieses Bauchfett – auch viszerales Fett genannt – liegt im Inneren der Bauchhöhle um die Organe herum.**

Viszerales Fett ist nicht einfach nur Gewebe. Es verhält sich wie ein **eigenes hormonproduzierendes Organ** und schüttet z. B. sehr kleine Mengen Östrogen aus. Außerdem gibt das Bauchfett Entzündungsbotschaften – die sogenannten Adipokine – ins Blut ab. Es beeinflusst damit sowohl den Hormonhaushalt als auch den Stoffwechsel.

Die freigesetzten **Adipokine kurbeln Entzündungsprozesse im Körper an**. Diese Entzündungen sind nicht mit akuten bakteriellen Entzündungen, wie etwa einer Mandelentzündung, zu vergleichen. Vielmehr handelt es sich um unterschwellige Entzündungen, die häufig unbemerkt bleiben. **Auf Dauer können sie jedoch das Risiko für chronische Erkrankungen wie Typ 2 Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.**



Entzündungen


Akute Entzündungen machen sich meistens deutlich bemerkbar – z. B. durch Schmerzen, Schwellungen oder Fieber.

Unterschwellige Entzündungen verlaufen hingegen häufig unbemerkt: Sie verursachen in der Regel keine Symptome und können über Jahre im Körper fortbestehen. Deshalb werden sie auch als „stille Entzündungen“ bezeichnet.

Außerdem schüttet das Bauchfett kontinuierlich kleine Mengen Östrogen aus. **Vor den Wechseljahren wirken die Hormone Östrogen und Progesteron zusammen.** Progesteron wird nach jedem Eisprung ausgeschüttet und gleicht die Wirkung von Östrogen aus, das in der ersten Zyklushälfte für den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut sorgt.

In der Postmenopause findet jedoch kein Eisprung mehr statt und die Eierstöcke produzieren kein Progesteron mehr. **Das Östrogen, das vom Bauchfett ausgeschüttet wird, wirkt nun dauerhaft auf die Gebärmutter-schleimhaut – ohne den ausgleichenden Effekt von Progesteron.** Dadurch kann die Entstehung von Polypen (gutartigen Schleimhautwucherungen) oder Tumoren an der Gebärmutter-schleimhaut begünstigt werden.

Veränderungen der Gebärmutter-schleimhaut können häufig erst durch gezielte Untersuchungen, z. B. per Ultraschall, festgestellt werden. Außerdem kann eine Gewichtszunahme nach der Menopause mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko einhergehen.



Der ausgleichende Effekt von Progesteron fehlt, die Gefahr der Entstehung von Polypen und bestimmten Tumoren steigt.

Das Gewicht – ein Faktor, um die Gesundheit zu erhalten

Den Wegfall weiblicher Hormone während der Menopause kann man mit einer Gewichtsabnahme nicht aufhalten. Mit einer Reduktion des Körpergewichts lassen sich jedoch die Symptome und Folgen deutlich abschwächen.

Zusätzlich können einige Beschwerden durch eine Hormonersatztherapie (mit Östrogen und Progesteron) gelindert werden. **Entscheidend ist insgesamt das Zusammenspiel verschiedener Maßnahmen.**

Im Mittelpunkt eines gesunden Gewichts stehen eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und gezielter Muskelaufbau durch Sport. Gerade in den Wechseljahren ist das besonders wichtig, da der sinkende Testosteronspiegel den Muskelabbau beschleunigen kann. Der Erhalt von Muskelmasse **aktiviert den Stoffwechsel, stärkt die Knochen und wirkt depressiven Verstimmungen entgegen.** Außerdem steigert Sport das **eigene Wohlbefinden**, fördert das **Selbstbewusstsein** und unterstützt einen **besseren Schlaf**.

Um einer Gewichtszunahme entgegenzuwirken, sollte man bereits bei den ersten Anzeichen der Menopause vermehrt auf die Ernährung, guten Schlaf und ausreichend Sport achten. Wenn es bereits zu einer Gewichtszunahme im Zuge der Menopause gekommen ist, sollten die Maßnahmen in Bezug auf Ernährung und Sport intensiviert werden.

Zusätzlich zu einer angepassten Ernährung und mehr Bewegung kann die Gewichtsreduktion möglicherweise mit einer medikamentösen Therapie unterstützt werden.

Wichtig ist: Eine Gewichtsabnahme und der anschließende Gewichtserhalt lassen sich nicht kurzfristig und schnell erreichen. Es ist vielmehr ein kontinuierlicher Prozess, der Geduld und Ausdauer benötigt. Vor allem zu Beginn einer Gewichtsabnahme ist es hilfreich, sich professionelle Unterstützung und Hilfe zu suchen.

Auf der Website **ÜBER-GEWICHT.DE** stehen hierfür viele Informationen zu den Themen Ernährung und Bewegung zur Verfügung. Dort gibt es auch die Möglichkeit, über eine Suche Ärztinnen und Ärzte in der Nähe zu finden – reinschauen lohnt sich.



Gewichtsabnahme ist ein kontinuierlicher Prozess und benötigt Geduld und Ausdauer.



Professionelle Unterstützung findest du hier:
ÜBER-GEWICHT.DE

Glossar

Adipokine – hormonähnliche Botenstoffe, die vom viszeralen Fett produziert werden und unter anderem Entzündungsprozesse im Körper ankurbeln

Cortisol – ein Hormon, das vor allem in Stresssituationen ausgeschüttet wird

Osteoklasten – Zellen im Knochen, die alte Knochensubstanz abbauen

Östrogen – ein weibliches Sexualhormon, das unter anderem den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut fördert

Östradiol – ein Östrogen

Polypen – gutartige Schleimhautwucherungen, die sich zum Beispiel in der Gebärmutter-schleimhaut bilden können

Progesteron – ein weibliches Sexualhormon, das nach dem Eisprung gebildet wird und die Wirkung von Östrogen ausgleicht

Testosteron – ein männliches Sexualhormon, das auch im weiblichen Körper gebildet wird und unter anderem den Muskelaufbau unterstützt

Typ 2 Diabetes – eine Stoffwechselerkrankung, die früher auch „Altersdiabetes“ genannt wurde

Viszerales Fett – Bauchfett, das im Inneren der Bauchhöhle liegt, Organe umgibt und besonders stoffwechselaktiv ist





ÜBER-GEWICHT.DE



Finde Ärzt:innen, die dich vor Ort oder digital unterstützen auf **ÜBER-GEWICHT.DE**

Frage deine Ärztin oder deinen Arzt, ob Medikamente dir beim Abnehmen helfen können.