



## Frauen in den Wechseljahren profitieren von ihren Rundungen

Von *Schuetz*

Erstellt am 30 Sep 2015 - 17:26

Medizinische Forschungen zeigen: Körperfett ist doch nicht so ungesund wie all die Jahre behauptet wurde. Es ist zwar unbestritten, dass ein Mensch bei einer Größe von 1,70 m mit 100 Kilogramm seinen Gelenken und Blutgefäßen zu viel zumutet, doch ob dies bei gleicher Größe und 85 kg noch gilt, wird nun heftig umstritten.

Das Fett spielt im Hormonhaushalt eine einflussreiche und unmittelbare Rolle: Es verwandelt männliche Androgene in weibliches Östrogen. Für Frauen in den Wechseljahren ist dies von großem Nutzen. Quelle: Debra Waterhouse (amerikanische Wissenschaftlerin und Ernährungsexpertin).

Der weibliche Speck kommt dem Körper also wie ein natürlicher Östrogenschub zugute und schützt ihn vor Wechseljahresbeschwerden und Knochenschwund.

Alessandra Graziottin (Gynäkologin) fand in einer Studie heraus, dass ein mäßiges Übergewicht von zirka 5-10 Kilogramm bei Frauen über 50 Jahre, die Freude am Sex bewahrt. Die Fettdepots sorgen für weibliche Rundungen und erhalten mit ihrer Östrogenproduktion auch die Libido und die Feuchtigkeit in der Vagina und spielen zudem auch eine wichtige Rolle im Immunsystem.

Fett ist nicht gleich Fett. Die Polster an Oberschenkeln und Oberarmen behalten ihre Fettsäuren eher für sich und produzieren außerdem keine Hormone. Dagegen sind die Fettzellen am Bauch gefährlich, weil sie dort eher gesättigte Fettsäuren und entzündungsfördernde Substanzen abgeben.

Kurze Infos über die Autorinnen Sabine Beuke, Jutta Schütz:

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass ihn auch Laien verstehen können. Die Autorinnen haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

<http://www.sabinebeuke.de/> [2]

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [3]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [1]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:56):** <http://medkom24.eu/node/20709>

### Links:

- [1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>
- [2] <http://www.sabinebeuke.de/>
- [3] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>
- [4] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>