

Medienmitteilung: Zollikon, 13. November 2025

Gewichtszunahme & Insulinresistenz in den Wechseljahren

Ein unterschätztes Risiko, welches mit der richtigen Ernährung minimiert werden kann.

Rund 1.3 Millionen Frauen in der Schweiz sind aktuell zwischen 40-60 Jahre alt und somit in der Phase der Wechseljahre. Neben den typischen Wechseljahresbeschwerden steigt auch das Risiko für eine Insulinresistenz und damit verbundene Folgeerkrankungen wie Typ 2 Diabetes. Entgegenwirken kann man diesen mit bestimmten Lebensstilfaktoren, insbesondere mit der richtigen Ernährung und Bewegung. JIVITA setzt sich für eine ganzheitliche Begleitung von Frauen in den Wechseljahren ein und legt dabei ein besonderes Augenmerk auf das Thema Ernährung.

Aufgrund der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren verändert sich der Stoffwechsel einer Frau. Durch die Abnahme des Östrogenspiegels sinkt die Muskelmasse und damit auch der Grundumsatz. Ausserdem steigt das Risiko für eine Insulinresistenz. Bleibt die Zufuhr von Kohlenhydraten und Zucker gleich hoch, kann der Körper nicht mehr allen Zucker in Energie umwandeln und der Zucker wird vermehrt als Fett eingelagert. Gespeichert wird das Fett meist im Bauchbereich.

Wie viele Frauen in den Wechseljahren unter einer Insulinresistenz leiden ist aktuell nicht bekannt, da konkrete Studien fehlen. Wissenschaftliche Studien zeigen jedoch auf, dass Frauen mit dem Rückgang des Hormons Östrogen empfindlicher auf Zucker reagieren und sich schneller eine Insulinresistenz bilden kann. Dies zeigt sich auch in der Praxis in der Ernährungsberatung von Frauen in den Wechseljahren, so Christina Rappold, Ernährungsberaterin mit Fokus auf das Thema Wechseljahre bei JIVITA. Hinweise für eine Insulinresistenz können Müdigkeit, Heisshungerattacken und eine Gewichtszunahme im Bauchbereich sein. Klarheit liefert eine Blutanalyse. Dafür wird zum Beispiel der HOMA-IR-Wert analysiert. Mit diesem lässt sich eine sich anbahnende oder bereits bestehende Insulinresistenz erkennen. Diese Diagnostik bietet JIVITA an.

Was sind die Folgen einer Insulinresistenz?

Bei einer Insulinresistenz kann der Blutzuckerspiegel nicht mehr effizient reguliert werden und es wird mehr Insulin ausgeschüttet. Das kann zu einer Gewichtszunahme führen, begünstigt die Bildung von viszeralem Fett und erhöht das Risiko für einen Typ 2 Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem verstärkt die Insulinresistenz die typischen Wechseljahresbeschwerden, wie beispielsweise Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Energielosigkeit. Hier kann eine Ernährungsumstellung Grosses bewirken, weiss die bei JIVITA beschäftigte Ernährungsberaterin Christina Rappold.

So können Frauen in den Wechseljahren eine Insulinresistenz vorbeugen

Mit einer gezielten Ernährungsumstellung, ausreichend Bewegung inklusive Krafttraining sowie genügend Schlaf und Stressreduktion kann eine Insulinresistenz verhindert oder bekämpft werden. Empfohlen wird eine pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Ernährung, die hauptsächlich aus einer grossen Vielfalt an bunten Gemüsen, Kräutern und Nüssen, komplexen Kohlenhydraten, hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten besteht. Gute

Kohlenhydratquellen sind Hülsenfrüchten, Pseudogetreide und Vollkornprodukte, da diese viele Ballaststoffe enthalten und den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen. Kombiniert man Kohlenhydrate mit Protein, gesunden Fetten und Gemüse – sozusagen «gut verpackt»-, steigt der Blutzucker langsamer an.

Bei den Früchten sollten Frauen in den Wechseljahren eher zurückhaltend sein. Insbesondere Fruchtsäfte und Smoothies sollten gemieden werden, da sie oft viel Zucker enthalten. Nicht sparen hingegen sollte man bei Lebensmitteln, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Dazu zählen zum Beispiel Lachs, Walnüsse, Lein- oder Rapsöl. Ebenfalls wichtig ist es, dass zwischen den Mahlzeiten längere Pausen von vier bis fünf Stunden liegen, in welchen nicht «gesnackt» wird. Studien zeigen auch gute Erfolge durch Schein- oder Intervallfasten. Bei JIVITA beraten und begleiten wir Frauen, damit eine Ernährungsumstellung gelingt. Unsere Expertin Christina Rappold steht Frauen entweder in einer persönlichen Beratung zur Seite oder gibt ihr Wissen in [Ernährungs-Gruppenkursen](#) weiter. Beides ist sowohl vor Ort im Zentrum für integrative Medizin möglich wie auch digital.

Zahlreiche Vorteile: Körper und Geist stärken

Die Ernährung umzustellen, bringt zahlreiche Vorteile. Das Immunsystem wird gestärkt, Blutfett- und Blutdruckwerte können sich verbessern, die Verdauung wird unterstützt und Entzündungen können verhindert werden. Hinzu kommt, dass sich die typischen Wechseljahres-Beschwerden generell verringern und das hormonelle Gleichgewicht gefördert wird.

Studien & Quellen:

The Woman Circle, Dr. Adrian Krahn <https://thewomencircle.ch/wp-content/uploads/2025/08/01.-2025.08.05-Faktenblatt-Wechseljahre.pdf>

The Role of Estrogen in Insulin Resistance: A Review of Clinical and Preclinical Data

Monica de Paoli, Alexander Zakharia, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002944021002455>

Australian Menopause Centre. How to Live with Insulin Resistance <https://www.menopausecentre.com.au/how-to-live-with-insulin-resistance/>

Christina Rappold

Ernährungsberaterin bei JIVITA

Spezialisiert auf Endokrinologie und Frauengesundheit.

Als ich selbst in die Wechseljahre kam, habe ich erfahren, wie wenig Unterstützung es oft gibt. Heute ist es mein grosses Anliegen, Frauen zu zeigen, wie sie mit kleinen, alltagstauglichen Schritten ihre Ernährung umstellen und dadurch Beschwerden lindern können.

Mein Motto: «Es geht nicht um Verzicht, sondern um genussvolle, machbare Schritte für nachhaltige Gesundheit.»



JIVITA in Kürze

JIVITA ist ein junges Schweizer Unternehmen im Bereich Integrative Medizin & Gesundheitsprävention – mit Angeboten sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich. Mit unserem ganzheitlichen Ansatz verbinden wir Schul- und Komplementärmedizin, um Patient:innen individuell und wirksam zu begleiten. Unser interdisziplinäres Ärzte- und Therapeutenteam bietet massgeschneiderte Therapien in den Bereichen Frauengesundheit, Stress & Erschöpfung, Bewegung, Ernährung und Onkologie.

Zum ambulanten Angebot gehören medizinische Sprechstunden, Diagnostik, manuelle und mentale Therapien und Programme, Ernährungsberatung, Mikrobiom- und Mikronährstoffanalysen, Bewegungsangebote sowie Phytotherapie.

Im stationären Bereich betreuen wir in der Klinik Hirslanden Zürich Patient:innen während ihres Aufenthalts integrativ. Unser Team arbeitet auf allen Stationen zur Förderung der postoperativen Regeneration sowie bei körperlichen und psychosomatischen Beschwerden.

JIVITA ist Mitglied des Vereins für integrative stationäre Medizin der Schweiz, integrative-kliniken.ch. Unsere Therapeut:innen verfügen über das EMR-Qualitätslabel und sind krankenkassenanerkant. www.jivita.ch

Unsere Expertise

- Integrative Medizin & Komplementärmedizin
- Frauengesundheit
- Mentale Gesundheit
- Ayurveda & Europäische Naturheilkunde
- Ernährung & Mikronährstoffanalyse
- Yoga & Yogatherapie

Zahlen & Fakten zu JIVITA

Gründungsjahr	2019
Anzahl Mitarbeitende	36
Standorte	– JIVITA AG, Forchstrasse 420, 8702 Zollikon – Einsatz auf Station in der Klinik Hirslanden Zürich
Strategische Partnerschaften	– Klinik Hirslanden Zürich – Klinik für Hämatologie und Onkologie – Onkozentrum Zürich – Krebsliga – EGK Gesundheitskasse

Medienkontakt

Bianca Costa
Leiterin Marketing & Kommunikation

E-Mail: bianca.costa@jivita.ch
Tel: +41 44 512 12 93