

Was die Waage verschweigt: Wie sich der Körper deutscher Frauen in den Wechseljahren wirklich verändert

Neue Withings-Daten aus 180.000 deutschen Frauen zeigen: Während das Körpergewicht über Jahrzehnte stabil bleibt, verändert sich die Körperzusammensetzung deutlich: Die Muskeln schwinden, während das Bauchfett zunimmt. Damit steigt leider auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Issy-les-Moulineaux/ Berlin - 7. Mai 2026 - Die Waage zeigt seit Jahren denselben Wert an. Trotzdem fühlt sich der Körper irgendwie anders an. Dieses Gefühl ist keine Einbildung, sondern biologisch bedingt. Eine neue Analyse des Gesundheitsunternehmens Withings auf Basis von 180.000 deutschen Frauen macht sichtbar, was im Verborgenen passiert: Während das Körpergewicht über Lebensphasen hinweg im Durchschnitt nur um 2,6 Kilogramm zunimmt, verändert sich die Körperzusammensetzung erheblich.

Obwohl die Waage kaum Bewegung zeigt, verliert der Körper schrittweise Muskelmasse. Gleichzeitig steigt der Fettanteil – insbesondere das viszerale Fett. Genau diese Veränderungen bleiben im Alltag oft unbemerkt, obwohl sie das Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen.

Die Ergebnisse sind Teil eines globalen Reports, für den Withings Daten von 2,5 Millionen Frauen aus elf Ländern ausgewertet hat. Im internationalen Vergleich zeigt sich für Deutschland ein paradoxes Bild: sehr gute Schlafwerte und hohe Aktivität – aber dennoch eine überdurchschnittlich schnelle Verschiebung der Körperzusammensetzung in der Lebensmitte.

Stabile Waage, veränderter Körper

Für die Analyse hat Withings sechs Lebensphasen definiert – von den frühen Dreißigern bis zur späten Postmenopause Mitte sechzig – und untersucht, wie sich zentrale Gesundheitswerte über diesen Zeitraum verändern. Dabei bleibt das Gewicht nahezu konstant. Was sich darunter verändert, bleibt auf einer herkömmlichen Waage, die nur das Gewicht anzeigt, unsichtbar.

Doch unter dieser Oberfläche verändert sich der Körper deutlich. Die Zusammensetzung verschiebt sich Schritt für Schritt: Der Anteil an Fettmasse steigt, während Muskelmasse langsam zurückgeht. Besonders relevant ist dabei das viszerale Fett – jenes Fett, das die

inneren Organe umgibt und eng mit dem Stoffwechsel und dem Herz-Kreislauf-System verbunden ist.

- **Fettmasse:** Fett lagert sich um, ohne dass die Waage es anzeigt. Der Anteil an Körperfett steigt um 3,7 Prozentpunkte (von 30,7 % auf 34,4 %).
- **Muskelmasse:** Muskeln gehen schneller verloren, als viele ahnen. Muskelanteil sinkt um 3,5 Prozentpunkte (von 65,7 % auf 62,2 %).
- **Viszerales Fett:** Das viszerale Fett beginnt früher zu steigen, als die meisten Frauen vermuten. Bereits mit Anfang 40, also Jahre vor den Wechseljahren, nimmt es bei deutschen Frauen um knapp 30 Prozent zu. Die Waage zeigt davon nichts.

Diese Entwicklungen bleiben auf der klassischen Waage unsichtbar. Erst in detaillierteren Gesundheitsdaten wird sichtbar, wie stark sich die Körperstruktur tatsächlich verändert.

Herz, Gefäße und Stresssystem unter Druck

Parallel zu diesen körperlichen Veränderungen zeigt sich ein weiterer, oft übersehener Effekt: Auch das Herz-Kreislauf-System passt sich in der Lebensmitte spürbar an, allerdings nicht immer in eine günstige Richtung.

Die Daten zeigen eine klare Verschiebung der zentralen kardiovaskulären Marker. Die Herzratenvariabilität, ein wichtiger Indikator für die Stress- und Erholungsfähigkeit des Körpers, nimmt deutlich ab. Gleichzeitig steigt die Steifigkeit der Arterien – ein Faktor, der eng mit dem biologischen Alter der Gefäße verbunden ist.

- Die Herzratenvariabilität sinkt um 39 % (deutlich stärker als global)
- Die arterielle Steifigkeit steigt um 29 %
- Der Anstieg beschleunigt sich besonders in der frühen Postmenopause
- Das Risiko für Vorhofflimmern, das das Schlaganfallrisiko erhöht, liegt in allen Stadien über dem weltweiten Durchschnitt und tritt nach der Menopause fast viermal so häufig auf wie zu Beginn (3 % → 12 %).

Auffällig ist dabei ein Widerspruch: Auch bei guten Schlafwerten und hoher Alltagsaktivität setzen sich diese Veränderungen fort. Lebensstil-Faktoren allein scheinen diesen Prozess nicht vollständig zu verhindern.



„Die Veränderungen sind unsichtbar – aber messbar“

„Viele Frauen fühlen sich gesund, schlafen gut und bleiben aktiv. Dennoch verändern sich im Hintergrund zentrale Gesundheitsmarker deutlich. Genau diese Lücke kann

klassische Diagnostik nicht abbilden.“

— **Livia Robic, Women's Health Specialist, Withings**

Warum Gewicht nicht mehr ausreicht

Die Ergebnisse verdeutlichen ein grundlegendes Problem moderner Gesundheitsmessung: Das Körpergewicht allein bildet die tatsächlichen Veränderungen in der Lebensmitte nur unzureichend ab.

In der Menopause kann es passieren, dass sich das Gewicht über Jahre kaum verändert, während sich gleichzeitig Stoffwechsel, Körperzusammensetzung und kardiovaskuläre Risiken deutlich verschieben.



„Eine Frau kann über Jahre gleich viel wiegen und dennoch ein deutlich verändertes Herz-Kreislauf-Risikoprofil entwickeln. Deshalb braucht es Körperzusammensetzung als festen Bestandteil der Vorsorge.“

— **Aline Criton, Chief Regulatory and Clinical Affairs Officer, Withings**

Was Frauen jetzt tun können

Bestimmte Muster lassen sich früh beeinflussen oder zumindest verlangsamen. Entscheidend ist dabei weniger ein einzelner Wert als das Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

Die gute Nachricht aus dem Global Report: Bis zu 70 Prozent der relevanten Risikofaktoren in den Wechseljahren lassen sich durch Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und gezielte Vorsorge beeinflussen.

- **Krafttraining priorisieren:** Ausdauer und tägliche Schritte sind wertvoll, aber gegen den Muskelschwund helfen vor allem Kraftübungen. Sie schützen die Muskelmasse direkt und wirken gleichzeitig dem Einlagern von viszeralem Fett entgegen.
- **Aktivität aufrechterhalten:** Die Daten zeigen: Frauen in der Perimenopause sind oft am aktivsten, danach sinken die Schrittzahlen kontinuierlich. Diesen Schwung

WITHINGS

beizubehalten, ist eine der wirkungsvollsten Maßnahmen für die Herzgesundheit, den Stoffwechsel und die Knochen.

- **Früher messen, nicht abwarten:** HRV-Trends und Blutdruck liefern frühe Signale für die Herzgesundheit – lange vor dem nächsten Check-up. Ideal ist es auch, bereits ab Mitte 30 eine Ausgangssituation der Körperzusammensetzung zu ermitteln, um auf Veränderungen reagieren zu können.
- **Symptome ernst nehmen:** Hitzewallungen und Nachtschweiß gelten oft als belastend, aber harmlos. Forschungsdaten deuten jedoch darauf hin, dass sie mit einem erhöhten Herzrisiko verbunden sein können – und somit ein wichtiges Gesprächsthema mit der Ärztin oder dem Arzt werden sollten.

Von unsichtbarer Veränderung zu sichtbarer Gesundheit

Mit den Withings Geräten werden diese Prozesse erstmals im Alltag kontinuierlich sichtbar und messbar.

- Die [Withings Body Scan](#) ermöglicht eine differenzierte Betrachtung von Fettverteilung, Muskelmasse und viszeralem Fett. Damit werden Veränderungen erfassbar, die klassische Waagen nicht anzeigen.
- Die [Withings ScanWatch 2](#) ergänzt diese Perspektive um kontinuierliche Gesundheitsdaten wie Herzratenvariabilität, Schlaf und kardiovaskuläre Signale. So entstehen langfristige Trends, die über einzelne Messpunkte hinausgehen.

Beide Geräte zeigen damit denselben Zusammenhang aus einer neuen Perspektive: Was lange als „stabile Gesundheit“ erscheint, ist in Wahrheit oft ein langsamer, innerer Wandel.

Die wichtigsten Ergebnisse auf einen Blick

- **180.000 deutsche Frauen** analysiert
- **+3,7 Prozentpunkte Fettmasse** (über globalem Durchschnitt)
- **-3,5 Prozentpunkte Muskelmasse** (über globalem Durchschnitt)
- **+71 % viszerales Fett** (stärker als weltweit +58 %)
- **-39 % Herzratenvariabilität (HRV)** – stärkster Rückgang im Datensatz
- **11,6 % Vorhofflimmern (Stadium 6)** – über globalem Vergleich

- **77 Schlafscore (Median)** – stabil über alle Lebensphasen hinweg
- **>48 % erkennen frühe Perimenopause-Signale nicht rechtzeitig**

Den vollständigen globalen Report „Die Menopausale Transition - Bericht 2026“ mit Daten aus elf Ländern und 2,5 Millionen Frauen gibt es zum Download unter withings.com.

+++

Hinweise für Redaktionen

Methodik: Querschnittsanalyse von Withings-Nutzerdaten in Deutschland (01/2025–03/2026). Lebensphasen basieren auf altersbasierten Näherungen (STRAW+10). Keine klinische Diagnose. Daten zeigen Gruppenvergleiche, keine individuellen Verläufe. Nutzerbasis ist nicht vollständig repräsentativ für die Gesamtbevölkerung.

Bildmaterial auf Anfrage verfügbar.

Über Withings

Withings, Weltmarktführer im Bereich vernetzte Gesundheit, integriert leistungsstarke, klinisch validierte Gesundheitsuntersuchungen in alltägliche Gegenstände (Uhren, Waagen, Blutdruckmessgeräte, Schlafsensoren, Thermometer), um Millionen von Nutzern weltweit genaue, klinische Gesundheitsüberwachung in Echtzeit zu ermöglichen. Als Vorreiter in der lebensnahen Herz-Kreislauf-Überwachung bietet Withings hybride vernetzte Uhren, die den Herzschlag und seine Variationen Tag und Nacht verfolgen, medizinisch hochwertige Elektrokardiogramme durchführen, um Pathologien wie Vorhofflimmern zu erkennen, und die Sauerstoffsättigung des Blutes überwachen. Die von Withings erfundenen vernetzten Waagen messen nicht nur die Körperzusammensetzung, sondern auch exklusive Biomarker wie die Pulswellengeschwindigkeit, die das kardiovaskuläre Alter bestimmt und vor Arteriensteifigkeit warnt, die insbesondere durch Hypertonie verursacht wird. Die vernetzten Blutdruckmessgeräte ermöglichen eine häusliche Überwachung der Blutdrucktrends, indem sie zuverlässige und umfassende Messberichte mit einem Arzt teilen, und können ein Stethoskop integrieren, um Herzklappenerkrankungen zu Hause zu erkennen, die bei Bluthochdruck häufiger auftreten. Erfahren Sie mehr unter withings.com und folgen Sie uns auf [Facebook](#), [Instagram](#) oder [X \(ehemals Twitter\)](#).

Pressekontakt

PIABO Communications GmbH

Nadine Kupfer

E-Mail: withings@piabo.net