

Endometriose: Sind Koffein, Alkohol, Zigaretten und wenig Bewegung schuld?

Datum: 23.03.2021

Original Titel:

Modifiable life style factors and risk for incident endometriosis

DGP - Zusammenfassend zeigt die Studie keine Lebensgewohnheiten, die die Entstehung von Endometriose erklären können. Alkohol, [Koffein](#), Rauchen und wenig Bewegung hatten in dieser Studie keinen Einfluss auf das Risiko für Endometriose.

Immer wieder werden die negativen Auswirkungen von [Koffein](#), Alkohol, Zigaretten oder auch zu wenig Bewegung beschrieben. Dabei ist auch bekannt, dass diese Faktoren auch den Hormonhaushalt beeinflussen können. Auch wenn die Ursachen für Endometriose unbekannt sind, könnte hier auch das Hormonsystem eine Rolle spielen. Wissenschaftler aus den USA untersuchten daher jetzt, welche Gewohnheiten das Risiko für die Entstehung einer Endometriose fördern.

Die Ursachen für Endometriose sind weitestgehend unbekannt

Es existieren mehrere Theorien zu den Ursachen von Endometriose und wie es zur Entstehung der Erkrankung kommt. Manche Wissenschaftler sehen die Ursache für Endometriose darin, dass Blut während der Menstruation in den Bauchraum fließt und sich dort Schleimhautgewebe ansiedelt. Außerdem werden genetische Ursachen diskutiert, auch wenn bisher keine konkreten Risikogene ausgemacht wurden. Andere Ursachen könnten Umweltgifte, ein fehlgesteuertes [Immunsystem](#) oder auch eine verstärkte Bildung weiblicher Geschlechtshormone sein.

Hängt das Risiko für Endometriose mit dem Lebensstil zusammen?

Die Wissenschaftler werteten Daten von 473 Frauen zwischen 18 und 44 Jahren aus. Bei den Frauen wurde eine Operation im Bauchraum durchgeführt, um eine eventuelle Endometriose festzustellen. Vor der Operation berichteten die Frauen über ihre Gewohnheiten beim Verzehr von Alkohol und Koffein, beim Rauchen und beim Sport beziehungsweise täglicher Bewegung. Im Blut wurde Cotinin bestimmt, ein Abbauprodukt von Nikotin. Dieses ermöglicht eine Nachweisbarkeit des Tabakkonsums. Die Wissenschaftler berechneten dann, ob der Lebensstil mit dem Risiko für Endometriose zusammenhing.

Kein Zusammenhang zwischen dem Konsum von Koffein, Alkohol und Nikotin und Endometriose

Zunächst schlossen die Wissenschaftler andere Unterschiede zwischen den Frauen aus. Dazu zählten Alter, Ehestatus, Bildung, Ethnie, Alter bei der ersten Menstruation, Schwangerschaften in der Vergangenheit, der BMI ([Body Mass Index](#), Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße) oder die Klinik. Sie konnten anschließend keinen Zusammenhang zwischen Alkohol, Koffein oder

Tabakkonsum und der Entstehung von Endometriose sehen. Auch Bewegung, die täglich absolvierten Schritte, moderate oder hohe Belastung hatten keinen Einfluss. Es gab lediglich einen leichten Hinweis auf einen Zusammenhang der Zeit der täglichen Sitzphasen mit einem erhöhten Risiko für Endometriose.

Zusammenfassend zeigt die Studie keine Lebensgewohnheiten, die die Entstehung von Endometriose erklären können. Alkohol, Koffein, Rauchen und wenig Bewegung hatten in dieser Studie keinen Einfluss auf das Risiko für Endometriose. Gesund sind diese Gewohnheiten jedoch nicht und können maßgeblich an der Entstehung anderer Erkrankungen beteiligt sein.

Referenzen:

Hemmert R, Schliep KC, Willis S, et al. Modifiable life style factors and risk for incident endometriosis. *Paediatr Perinat Epidemiol.* October 2018. doi:10.1111/ppe.12516.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“