

Mehr Schritte verringern Entzündungen

Datum: 20.07.2021

Original Titel:

Moderate increases in daily step count are associated with reduced IL-6 and CRP in women with PCOS

DGP - Die Ergebnisse der Studie geben den Hinweis, dass mehr Schritte am Tag die entzündlichen Reaktionen im Körper eindämmen können. Direkte Auswirkungen auf den Stoffwechsel oder das Herz-Kreislauf-System konnten allerdings nicht festgestellt werden.

Schrittzähler liegen im Trend – spezielle Armbänder, Apps oder Smartwatches können die täglichen Schritte zählen und so zu mehr Bewegung motivieren. Doch können sie auch wirklich die Gesundheit verbessern? Wissenschaftler aus Großbritannien untersuchten jetzt die Wirkung von mehr täglichen Schritten beim PCO-Syndrom.

Entzündungsmarker können beim PCO-Syndrom erhöht sein

Das PCO-Syndrom beeinflusst den ganzen Stoffwechsel und führt zu Begleiterkrankungen wie Übergewicht und Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dadurch kommt es auch zu entzündlichen Reaktionen und erhöhten Entzündungsmarkern wie IL-6 (Interleukin 6) und CRP ([C-reaktives Protein](#)). Diese beeinflussen die Gesundheit weiter negativ. Bewegung und Sport könnten die entzündlichen Reaktionen hingegen abschwächen.

Die Wissenschaftler untersuchten 65 Frauen mit PCO-Syndrom. Alle Frauen erhielten einen Beschleunigungsmesser (Schrittzähler) und wurden angehalten, die tägliche Bewegung zu erhöhen. Zu Beginn und nach 6 Monaten wurden verschiedene Werte bestimmt.

Eine Erhöhung der täglichen Schrittzahl senkt die Entzündungsmarker im Blut

Zu Beginn betrug die tägliche Schrittzahl im Durchschnitt 6337 Schritte. Eine Erhöhung der täglichen Schrittzahl um 1000 Schritte führte zu einer Verringerung der Konzentration von IL-6 und CRP (beide um 13 %). Außerdem war eine kleine Verringerung des BMI zu verzeichnen. Messwerte für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbesserten sich allerdings nicht.

Die Ergebnisse der Studie geben daher den Hinweis, dass mehr Schritte am Tag die entzündlichen Reaktionen im Körper eindämmen können. Direkte Auswirkungen auf den Stoffwechsel oder das Herz-Kreislauf-System konnten allerdings nicht festgestellt werden. 10.000 Schritte (6 bis 9 km) am Tag gelten bei Experten als Minimum, um seine Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Die Angaben werden zwar unter Experten kontrovers diskutiert, es gilt jedoch: mehr Bewegung ist immer gut.

Referenzen:

Webb MA, Mani H, Robertson SJ, et al. Moderate increases in daily step count are associated with reduced IL-6 and CRP in women with PCOS. *Endocr Connect*. November 2018. doi:10.1530/EC-18-0438.

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“