

Wie beeinflusst Sport die Symptome des PCO-Syndroms?

Datum: 10.06.2021

Original Titel:

Role of exercise training in polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis.

DGP - Eine Studie aus Kanada untersuchte jetzt die Ergebnisse mehrerer Studien zum Einfluss von Sport und Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System und die Fruchtbarkeit beim PCO-Syndrom. Der Einfluss von Sportübungen auf die Fruchtbarkeit blieb eher unklar, der Effekt auf Gewicht und Herz-Kreislauf-System war aber positiv.

Beim PCO-Syndrom kann es zu unterschiedlichen Beeinträchtigungen und Symptomen kommen. Eine Studie aus Kanada untersuchte jetzt die Ergebnisse mehrerer Studien zum Einfluss von Sport und Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System und die Fruchtbarkeit beim PCO-Syndrom.

Übergewicht und Unfruchtbarkeit können beim PCO-Syndrom auftreten

Das PCO-Syndrom ist eine [Hormon](#)- und Stoffwechselstörung, die häufig zu Übergewicht und schlechten Blutzucker- sowie Blutfettwerten führt. Diese Faktoren beeinflussen das Herz-Kreislauf-System negativ und erhöhen das Risiko für Bluthochdruck oder auch Herzinfarkt. Außerdem ist die Fruchtbarkeit beim PCO-Syndrom durch unregelmäßige Zyklen und einen ausbleibenden Eisprung beeinträchtigt.

Sport hat einen positiven Einfluss auf Übergewicht und Bluthochdruck

Die Wissenschaftler werteten 14 Studien mit 617 Frauen mit PCO-Syndrom aus. Die Qualität der Daten zum Effekt von Sportübungen auf die Fruchtbarkeit war nur mittelmäßig. Hinweise fanden sich für den positiven Effekt der Übungen auf den Zyklus, Schwangerschaften und Eisprungraten. Eine Metaanalyse, also eine Zusammenfassung zeigte, dass Übungen den Taillenumfang reduzieren sowie die Blutfett- und Zuckerwerte und den Blutdruck verbessern konnten.

Der Einfluss von Sportübungen auf die Fruchtbarkeit bleibt daher unklar, der Effekt auf Gewicht und Herz-Kreislauf-System ist aber positiv.

Referenzen:

Benham JL, Yamamoto JM, Friedenreich CM, Rabi DM, Sigal RJ. Role of exercise training in polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Clin Obes.* June 2018. doi:10.1111/cob.12258.

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“