

06/2019 - Sport beim PCO-Syndrom

## **Sport beim PCO-Syndrom**

Sport und Bewegung ist in vielerlei Hinsicht gesund. Das PCO-Syndrom ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der auch Blutzucker oder Gewicht beeinträchtigt sein können. Eine Studie untersuchte jetzt Sport und Bewegung beim PCO-Syndrom. Dazu werteten Wissenschaftler die Ergebnisse mehrerer Studien aus. Sie konnten vor allem positive Effekte für Zyklus, Schwangerschaften und Eisprungraten sowie Taillenumfang, Blutfett- und Blutzuckerwerte finden. Der Effekt für die Fruchtbarkeit blieb aber eher unklar.

Eine chronische Erkrankung und vor allem ein unerfüllter Kinderwunsch können jedoch auch die Psyche sehr belasten. Eine andere Studie beschäftigte sich mit den meditativen Sportarten Tai-Chi, Qigong und Yoga. Bei allen drei Sportarten wird viel Wert auf die Atmung gelegt, sie eignen sich daher für ein meditatives Üben, um zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Die Studie zeigte, dass die Sportarten so Depressionen und Ängste lindern können.

Hier die Studien im Detail:

- [Wie beeinflusst Sport die Symptome des PCO-Syndroms?](#)
- [Meditative Sportarten Tai Chi, Qigong und Yoga: gut für vieles, auch gegen Depressionen](#)