

18/2019 - Entzündungen und Sport

## **Entzündungen und Sport**

Studien haben bereits gezeigt, dass beim PCO-Syndrom das Level an Entzündungen im Körper erhöht ist. Auch Übergewicht kann entzündliche Prozesse weiter fördern. Ein hohes Entzündungslevel fördert Herz-Kreislauf-Probleme. Studien beschäftigten sich jetzt mit den Auswirkungen von Sport und Bewegung auf Entzündungen beim PCO-Syndrom. Eine Studie bestimmt Entzündungswerte im Blut vor und direkt nach dem Sport. Eine andere Studie wertete aus, ob Schrittzähler über 6 Monate hinweg die Schrittzahl steigern und Entzündungen hemmen können.

Hier die Studien im Detail:

- [Sport senkt Entzündungen](#)
- [Mehr Schritte verringern Entzündungen](#)