

## Ausdauertraining reduziert Symptome des PCO-Syndroms

**Datum:** 17.11.2021

**Original Titel:**

Comparison of the Effect of Intermittent and Continuous Aerobic Physical Training on Sexual Function of Women With Polycystic Ovary Syndrome: Randomized Controlled Trial

**MedWiss - Beim aeroben Ausdauertraining konnten die Testosteronwerte nach 16 Wochen gesenkt werden. Außerdem reduzierten sich Angststörungen und Depressionen. Durch das kontinuierliche Training verbesserte sich das Taille-Hüft-Verhältnis, Gewicht am Bauch beziehungsweise an der Taille konnte reduziert werden. In beiden Gruppen verbesserten sich ebenfalls sexuelle Störungen.**

---

Sport spielt beim PCO-Syndrom eine wichtige Rolle, um Symptome wie Übergewicht zu bekämpfen. Gleichzeitig ist Bewegung auch gut für die Psyche, kann das Hormonsystem regulieren und die Lebensqualität bessern. Eine Studie aus Brasilien beschäftigte sich jetzt mit der Frage, welches Training beim PCO-Syndrom am sinnvollsten ist.

### **Aerobes Ausdauertraining verbrennt Fett**

Beim aeroben Ausdauertraining wird die Grundlagenausdauer trainiert. Dafür wird das Training bei einem moderaten Puls durchgeführt. Dabei werden Fette und Kohlenhydrate verbrannt und dabei Sauerstoff verbraucht. Aerobes Ausdauertraining ist gut für das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Durchblutung und das Immunsystem und führt zur Fettverbrennung. Dabei kann man kontinuierliches, dauerhaftes Training mit gleichbleibender Belastung und intermittierendes Training unterscheiden. Beim intermittierenden Training wechselt die Intensität der Belastung, es gibt kurze Pausen und Phasen höchster Belastung. Die Wissenschaftler verglichen jetzt konstantes aerobes Training und intermittierendes Training bei Frauen mit PCO-Syndrom.

### **Welche Auswirkungen hat Ausdauertraining auf sexuelle Störungen?**

Frauen mit PCO-Syndrom zwischen 18 und 39 Jahren wurden in drei Gruppen eingeteilt. 23 Frauen machten konstantes Training, 22 machten intermittierendes Training und 24 Frauen machten gar kein Training. Nach 16 Wochen bestimmten die Wissenschaftler das Taille-Hüft-Verhältnis, Hormone im Blut, Stimmung und sexuelle Störungen.

### **Das Training verbesserte die Stimmung, die Hormonwerte und sexuelle Störungen**

Bei beiden Trainingsformen konnten die Testosteronwerte nach 16 Wochen gesenkt werden. Außerdem reduzierten sich Angststörungen und Depressionen. Durch das kontinuierliche Training verbesserte sich das Taille-Hüft-Verhältnis, Gewicht am Bauch beziehungsweise an der Taille konnte reduziert werden. In beiden Gruppen verbesserten sich ebenfalls sexuelle Störungen, hier war die Gruppe, die intermittierendes Training verfolgt hatte, etwas erfolgreicher.

Ausdauersport scheint daher auf jeden Fall gesundheitsfördernd zu sein und kann Hormone,

sexuelle Funktion, Stimmung und auch das Gewicht beim PCO-Syndrom verbessern. Welche Trainingsform hier wirklich besser ist, lässt sich nicht eindeutig bestimmen. Wichtiger ist sicherlich eine geeignete Sportart zu finden, die Spaß an Bewegung vermittelt.

**Referenzen:**

Lopes IP, Ribeiro VB, Reis RM, et al. Comparison of the Effect of Intermittent and Continuous Aerobic Physical Training on Sexual Function of Women With Polycystic Ovary Syndrome: Randomized Controlled Trial. *J Sex Med.* October 2018. doi:10.1016/j.jsxm.2018.09.002.