

## HIIT mit folgender Auszeit unterstützt mentale Gesundheit und Lebensqualität bei PCOS

**Datum:** 30.11.2022

**Original Titel:**

Effects of high-intensity interval training in combination with detraining on mental health in women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial

**Kurz & fundiert**

- Wie wirkt sich hochintensives Intervall-Training (HIIT) gefolgt von einer Auszeit auf die mentale Gesundheit von Frauen mit PCO-Syndrom aus?
- 23 Patientinnen, zufällig in Kontroll- und Trainingsgruppe
- 12 Wochen 3-mal wöchentlich 40 - 60-minütige HIIT-Sitzungen, folgend 30 Tagen Auszeit
- Lebensqualität und mentale Gesundheit zu Beginn, nach 12 Wochen und nach Auszeit
- HIIT erhöhte Lebensqualität und verbesserte mentale Gesundheit

**MedWiss - Frauen, die am PCO-Syndrom erkranken, haben aufgrund der teilweise sichtbaren Symptome (Hirsutismus oder Akne) oder einem unerfüllten Kinderwunsch zusätzlich oft mit psychischen Problemen zu kämpfen. Wie sich bei diesen Patientinnen HIIT auf die Lebensqualität und die mentale Gesundheit auswirkt, wurde in dieser Studie analysiert.**

---

Das polyzystische Ovarien Syndrom (PCOS) bringt Symptome wie Hirsutismus und Akne oder auch einen unerfüllten Kinderwunsch mit sich. Dabei haben betroffene Frauen durch diese Symptome oft auch psychische Probleme. Wie Sport und insbesondere hochintensives Intervall Training (HIIT) helfen kann, die mentale Gesundheit und Lebensqualität bei PCOS zu verbessern, wurde in dieser Studie eingehender untersucht.

### **Untersuchung von 23 PCOS-Patientinnen über 4 Monate**

Dazu wurden 23 Frauen mit PCOS randomisiert auf zwei Gruppen aufgeteilt. Die Trainingsgruppe (12 Frauen) führte für 12 Wochen 3-mal wöchentlich 40 - 60-minütige HIIT-Sitzungen durch, gefolgt von einer 30-tägigen Auszeit, in der die Teilnehmerinnen ihrem normalen vorherigen Tagesrhythmus folgen sollten. Die zweite Gruppe (11 Frauen) diente der Kontrolle und führte kein Training durch. Die Lebensqualität und einzelne Aspekte der Gesundheit wurden anhand der SF-36-Befragung analysiert, die mentale Gesundheit mittels Depression-Angst-Stress-Skala (DASS-21). Die Werte wurden unter den Gruppen zu Beginn der Studie, nach dem 12-wöchigen Training und nach der 30-tägigen Auszeit verglichen.

## **HIIT wirkt positiv auf mentale Gesundheit und Lebensqualität**

Die teilnehmenden Frauen hatten einen hohen Körperfettanteil von durchschnittlich 41,5 %, unregelmäßige Monatsblutungen kamen bei 66,7 % der Frauen vor. Die Angaben der Frauen in der Trainingsgruppe zeigten, dass sich durch das HIIT ihre Lebensqualität im Vergleich zum Studienbeginn in bestimmten Bereichen signifikant verbesserte:

- Leistungsfähigkeit (Vorher: 80,4 +/- 3,4 vs. nach HIIT: 87,0 +/- 3,1)
- Körperfunktion (Vorher: 72,5 +/- 9,4 vs. nach HIIT: 81,8 +/- 9,7)
- Allgemeines Gesundheitsempfinden (Vorher: 48,6 +/- 4,6 vs. nach HIIT: 69,0 +/- 5,8)

Im Bereich der mentalen Gesundheit konnten ebenfalls signifikante Verbesserungen beobachtet werden:

- Angstzustände (Vorher: 6,4 +/- 1,6 vs. nach HIIT: 3,7 +/- 0,7)
- Depressionen (Vorher: 6,7 +/- 1,6 vs. nach HIIT: 3,8 +/- 0,9)

Nach der 30-tägigen Auszeit verbesserte sich die Lebensqualität weiter. Im Bereich der mentalen Gesundheit konnte hingegen eine Instabilität festgestellt werden.

Die Autoren folgern aus diesen Ergebnissen, dass hochintensives Intervall-Training förderlich für die mentale Gesundheit und die Lebensqualität von Frauen mit PCOS sein kann. Die nachfolgende Auszeit kann dabei, zumindest in manchen Aspekten, zusätzlich förderlich sein.

### **Referenzen:**

Santos IK, Pichini GS, Daniel D Ferreira C, Dantas PB, Browne RAV, de Queiros V, Soares GM, Gonçalves AK, Cabral BG, Maranhão TMO, Dantas PMS. Effects of high-intensity interval training in combination with detraining on mental health in women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial. *Front Physiol.* 2022 Sep 29;13:948414. doi: 10.3389/fphys.2022.948414. PMID: 36246128; PMCID: PMC9556821.