

## Länger bewegen bei Endometriose

**Datum:** 23.01.2026

### Original Titel:

Is exercise duration more important than intensity in endometriosis?

### Kurz & fundiert

- Sport bei Endometriose: Spielt die Dauer eine Rolle?
- Beobachtende Querschnittsstudie mit 34 Frauen mit und ohne Endometriose
- Längere körperliche Betätigung vorteilhaft, unabhängig von der Intensität

**MedWiss - Eine beobachtende Querschnittsstudie mit 34 Teilnehmerinnen mit und ohne Endometriose fand, dass längere Sportprogramme vorteilhafter zu sein scheinen als kürzere Aktivitäten. Dies betraf entzündliche Prozesse (CRP), Estradiolspiegel, Schmerzen und die Fettverteilung im Körper und schien unabhängig von der Intensität des Sports.**

---

Sport kann eine wichtige ergänzende Behandlungsstrategie zur Linderung von Symptomen bei Endometriose sein und die Lebensqualität verbessern. Welche Muster beim Durchführen von Sport aber relevant sind, beispielsweise Intensität oder Dauer der sportlichen Betätigung, ist bisher unklar.

### Sport bei Endometriose: Spielt die Dauer eine Rolle?

In einer beobachtenden Querschnittsstudie ermittelten Wissenschaftler nun den Zusammenhang zwischen Sportgewohnheiten, systemischen Biomarkern, Lebensqualität und mentaler Gesundheit bei Frauen mit Endometriose.

Die Wissenschaftler erfragten das Sportverhalten, erfassten die gesundheitsbezogene Lebensqualität (endometriosis health profile, EHP-30), Adipositas-Status und bestimmten aus Speichelproben den Entzündungsmarker C-reaktives Protein (CRP), Kortisol sowie den Hormonspiegel von Estradiol von Frauen mit und ohne Endometriose.

### Beobachtende Querschnittsstudie mit 34 Frauen mit und ohne Endometriose

Insgesamt nahmen 21 Frauen mit Endometriose sowie 13 Frauen ohne Endometriose (Kontrollen) an der Studie teil. Es zeigte sich ein inverser Zusammenhang zwischen den individuell mit Sport verbrachten Minuten je Sporteinheit und den Spiegeln von CRP, Estradiol, androider und gynoider Fettmasse sowie mit Endometriose assoziierter Schmerzen ( $p < 0,05$ ). Es konnte kein signifikanter Zusammenhang dieser Faktoren mit der gesamten Dauer sportlicher Aktivität, den MET-Minuten (metabolisches Äquivalent der Aktivität) oder der anstrengenden MET-Minuten bei Frauen mit Endometriose festgestellt werden. Die CRP-Spiegel korrelierten positiv mit der gynoiden Fettmasse,

höhere Schmerzlevel hingegen waren stärker mit androider Fettmasse assoziiert ( $p < 0,05$ ).

### **Längere körperliche Betätigung vorteilhaft, unabhängig von der Intensität**

Die Autoren schließen, dass verschiedene Aspekte der Endometriose stärker mit längeren Sportprogrammen verbessert werden. Speziell entzündliche Prozesse (CRP), Estradiolspiegel, Schmerzen und die Fettverteilung im Körper wurden demnach positiv beeinflusst, mit Vorteilen einer längeren körperlichen Betätigung, unabhängig von der Intensität des Sports.

#### **Referenzen:**

Hartmann TE, Baker KA, Girard D. Is exercise duration more important than intensity in endometriosis? *BMC Womens Health.* 2025 Dec 30;25(1):625. doi: 10.1186/s12905-025-04160-w. PMID: 41462444; PMCID: PMC12750806.