MedWiss.Online

Wassertraining verbessert körperliche Fitness bei übergewichtigen Frauen nach den Wechseljahren

Datum: 12.01.2026

Original Titel:
Vitamin D3 supplementation enhances the effect of aerobic water-based training on physical fitness indices in obese and overweight menopausal women: A randomized controlled trial.

Kurz & fundiert

- Übergewicht und Vitamin-D-Mangel nach der Menopause: Wie zur besseren Fitness?
- Untersuchung von Vitamin-D3-Supplementierung sowie Wassertraining getrennt oder in Kombination
- Analyse von BMI und körperlicher Leistungsfähigkeit
- Randomisierte, kontrollierte Studie aus dem Iran mit 4 Gruppen
- Beste Ergebnisse in der Kombinationsgruppe aus Wassertraining plus Vitamin D
- Wassertraining erreichte Verbesserungen in Griffkraft, Gleichgewicht und Gehgeschwindigkeit
- Vitamin D alleine verbesserte lediglich die Griffkraft

MedWiss – **Eine Studie aus dem Iran konnte zeigen, dass Wassertraining in Kombination mit einer Vitamin-D3-Supplementierung bei postmenopausalen Frauen mit Übergewicht oder Adipositas eine Verbesserung der körperlichen Fitness und des Body-Mass-Index bewirken kann.**

Adipositas ist mit einer verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit verbunden, insbesondere bei älteren Menschen. Die Fitness kann besonders leiden, wenn auch ein Mangel an Vitamin D besteht. All dies kommt häufig bei Frauen nach der Menopause zusammen.

Unzureichende Fitness bei älteren Frauen mit Vitamin-D-Mangel und Übergewicht

Eine randomisierte kontrollierte Parallelgruppenstudie aus dem Iran untersuchte nun die Auswirkungen eines Wassertrainings im aeroben Bereich und einer Vitamin-D3-Supplementierung auf den Body-Mass-Index (BMI) und die körperliche Leistungsfähigkeit bei postmenopausalen Frauen mit Übergewicht oder Adipositas sowie unzureichenden oder mangelhaften Vitamin-D-Serumspiegeln.

Teilnehmerinnen wurden zufällig einer von 4 Gruppen zugewiesen: Wassertraining + Vitamin D (WTD), Wassertraining (WT), Vitamin D (D) und Kontrollgruppe. Das Trainingsprogramm (aerobes Training) und die Vitamin-D3-Supplementierung wurden über 8 Wochen hinweg 3-mal wöchentlich durchgeführt. Messungen wurden vor und nach der Intervention vorgenommen.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Randomisierte, kontrollierte Studie mit 4 Studiengruppen

Insgesamt nahmen 40 Frauen an der Studie teil. Die WTD-Gruppe zeigte im Vergleich zu allen anderen Gruppen eine signifikante Verbesserung des BMI, der Griffkraft und der Gehgeschwindigkeit ($p > 0,05$) sowie signifikante Verbesserungen des statischen Gleichgewichts beider Beine und der Gehgeschwindigkeit im Vergleich zur D- und Kontrollgruppe ($p < 0,05$). Die Wassertraining-Gruppe zeigte im Vergleich zur Kontrollgruppe eine verbesserte Griffkraft sowie Verbesserungen im statischen Gleichgewicht beider Beine und der Gehgeschwindigkeit im Vergleich zur D- und Kontrollgruppe ($p < 0,05$). Die Vitamin-D3-Supplementierung allein verbesserte die Griffkraft im Vergleich zur Kontrollgruppe ($p < 0,05$).

Wassertraining verbesserte körperliche Fitness, stärkster Effekt mit Kombination

Ein wasserbasiertes Training verbesserte somit mit oder ohne Vitamin-D3-Supplementierung signifikant die körperliche Fitness, wobei die Kombination die stärksten Effekte zeigte. Eine alleinige Vitamin-D3-Supplementierung hatte keinen signifikanten Einfluss auf die meisten Fitnessparameter.

Referenzen:
Zaravar F, Tamaddon G, Safari M, Zaravar L, Jahromi MK. Vitamin D3 supplementation enhances the effect of aerobic water-based training on physical fitness indices in obese and overweight menopausal women: A randomized controlled trial. Womens Health (Lond). 2025 Jan-Dec;21:17455057251361255. doi: 10.1177/17455057251361255. Epub 2025 Jul 30. PMID: 40735907.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de