

Wie Sport bei unerfülltem Kinderwunsch helfen kann

Eine Studie der University of Queensland zufolge kann sportliche Betätigung die Chancen einer Frau, schwanger zu werden, verbessern. Dabei ist es unerheblich, welche Sportart ausgeübt wird.

Dr. Gabriela Mena von der UQ School of Human Movement and Nutrition Sciences analysierte die Forschungsergebnisse über reproduktive Gesundheit und Bewegung aus den letzten zwei Jahrzehnten. „Wenn körperliche Aktivität mit Standard-Fertilitätsbehandlungen wie IVF oder Ovulationsinduktion verglichen wurde, war kein Unterschied bei der Schwangerschaftsrate und der Geburtenrate zwischen Frauen, die Sport treiben, und denen, die Fertilitätsbehandlungen durchführen, feststellbar“, so Dr. Mena.

„Dies deutet darauf hin, dass körperliche Aktivität genauso effektiv sein kann wie die häufig angewandten Fertilitätsbehandlungen. Gleichzeitig stellt sie eine erschwingliche und praktikable alternative oder ergänzende Therapie zu diesen sehr teuren Behandlungen dar. Wir haben auch höhere Schwangerschafts- und Geburtenraten bei Frauen festgestellt, die körperlich aktiv waren, als bei Frauen, die sich nicht bewegen oder sich keiner Fruchtbarkeitsbehandlung unterziehen.“

Dr. Mena erklärte, dass keine bestimmte Sportart identifiziert wurde, die besser wirkte als jede andere: „Es gab verschiedene Arten von körperlicher Aktivität in den untersuchten Studien, wie z.B. Aerobic-Training allein oder in Verbindung mit Krafttraining, aber auch moderate Erhöhungen der körperlichen Aktivität – wie z.B. die Erhöhung der Schrittzahl – schienen die reproduktive Gesundheit zu verbessern. Wir glauben, dass eine Kombination aus Aerobic- und Widerstandstraining gut für die Verbesserung der reproduktiven Gesundheit ist, aber es ist schwierig, in diesem Stadium eine bestimmte Art von Bewegung zu empfehlen.“

„Es besteht immer noch Bedarf an weiteren Studien, die sich auf die körperliche Aktivität bei Frauen konzentrieren, die Probleme mit der Fruchtbarkeit haben“, so Dr. Mena.

„Weitere Studien, die unterschiedliche Formen der Bewegung, ihre Intensität und ihre Dauer untersuchen, sind erforderlich, um die optimale „Dosis“ von körperlicher Aktivität zu finden.

Die Studie wurde im Human Reproduction Update Journal veröffentlicht und von Professor Wendy Brown und Dr. Gregore Iven Mielke gemeinsam verfasst.

Das Institut ist die gemeinnützige Einrichtung zur Förderung des Austausches und der Auslandsstudien insbesondere mit allen Universitäten Australiens und Neuseelands sowie zur Förderung von Wissenschaft und Forschung. In seinen Förderprogrammen stellt es SchülerInnen und Studierenden Unterstützung in der Finanzierung durch Stipendien und Coaching in der Studienberatung und Studienplatzbewerbung zur Verfügung.

Weitere Informationen:

www.ranke-heinemann.de