

## Intervalltraining könnte einige Symptome des PCO-Syndroms verbessern

**Datum:** 11.04.2023

**Original Titel:**

Evaluation of changes in levels of hyperandrogenism, hirsutism and menstrual regulation after a period of aquatic high intensity interval training in women with polycystic ovary syndrome

**Kurz & fundiert**

- High Intensity Training ist eine kurze, hochintensive Trainingsform
- Bei Frauen mit PCO-Syndrom kann es positiv auf Gewicht und [Hormone](#) wirken

**DGP - Ein HIIT-Programm im Wasser kann die Behandlung mit Metformin unterstützen. Hormonwerte, Gewicht und männliche Behaarung konnten durch das Sportprogramm zusätzlich verbessert werden. Die Studie war allerdings sehr klein mit wenigen Teilnehmerinnen.**

Das *High Intensity Interval Training (HIIT)* ist eine Trainingsform, bei der zwischen kurzen, hochintensiven Intervallen und einem Erholungsintervall gewechselt wird. Eine Trainingseinheit ist kurz, aber sehr anstrengend. Das Training kann auf verschiedenen Geräten, aber auch mit Körperübungen oder beim Schwimmen durchgeführt werden. Eine Studie aus dem Iran untersuchte den Effekt von HIIT-Training im Wasser beim PCO-Syndrom.

### **Hirsutismus beschreibt eine männliche Körperbehaarung**

Beim PCO-Syndrom kann es zu erhöhten Werten männlicher [Hormone](#) im Blut kommen. Man spricht auch von Hyperandrogenismus. Dadurch kann es zu einer Vermännlichung kommen, manchmal auch zu typisch männlicher Körperbehaarung (Hirsutismus). Außerdem kann die Menstruation unregelmäßig verlaufen und Unfruchtbarkeit auftreten. Das PCO-Syndrom beeinflusst jedoch auch den Stoffwechsel, die Patientinnen leiden verstärkt an Übergewicht.

Die Studie untersuchte 30 Patientinnen mit PCO-Syndrom zwischen 20 und 35 Jahren. Sie hatten einen BMI ([Body Mass Index](#), Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße) von über 30 kg/m<sup>2</sup>, waren also krankhaft übergewichtig. Alle Frauen nahmen Metformin ein, das bei Diabetes und Übergewicht eingesetzt wird. Die Hälfte der Frauen absolvierte zusätzlich das Sportprogramm mit 3 Einheiten à 30 Minuten pro Woche.

### **Das Trainingsprogramm besserte das Gewicht, Hirsutismus und einige Hormonwerte**

Nach 12 Wochen veränderte sich das Verhältnis von Taillenumfang zu Hüftumfang nicht. In der Sportgruppe verringerte sich jedoch der BMI und die Fettmasse der Patientinnen. Die Konzentration der Hormone [FSH](#) ([Follikel-stimulierendes Hormon](#)), FT (Freies [Testosteron](#)) und SHBG (Sexualhormon-bindendes-Globulin) erhöhte sich in der Sportgruppe. Bei Frauen mit PCO-Syndrom ist die Konzentration der SHBG und des [FSH](#) meist zu niedrig. Auf andere Hormonwerte hatte das Sportprogramm hingegen keine Auswirkungen (Luteinisierendes [Hormon](#), Gesamttestosteron etc.). Auch die [Insulinresistenz](#), also die Empfindlichkeit der Zellen auf das Hormon [Insulin](#), und der Hirsutismus verbesserten sich in der Sportgruppe. In beiden Gruppen regulierten sich die Menstruationszyklen.

Ein HIIT-Programm im Wasser kann die Behandlung mit Metformin unterstützen. Hormonwerte, Gewicht und männliche Behaarung konnten durch das Sportprogramm zusätzlich verbessert werden. Die Studie war allerdings sehr klein mit wenigen Teilnehmerinnen.

#### **Referenzen:**

Samadi Z, Bambaiechi E, Valiani M, Shahshahan Z. Evaluation of changes in levels of hyperandrogenism, hirsutism and menstrual regulation after a period of aquatic high intensity interval training in women with polycystic ovary syndrome. *Int J Prev Med.* 2019;10(1):187. doi:10.4103/ijpvm.IJPVM\_360\_18

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“