Jungbrunnen Joggen

Wer regelmäßig läuft, lebt länger

Verlängert das Leben:
regelmäßiges, moderates Joggen

— Männer und Frauen, die regelmäßig joggen, leben länger als bewegungsfaule Mitmenschen. Dazu bedarf es keiner sportlichen Höchstleistungen – ein moderates wöchentliches Laufpensum reicht schon aus. Das ergab eine Auswertung der Copenhagen City Heart Study. Grundlage der Studie bilden die in drei Zeitperioden – zuletzt zwischen 2001 und 2003 – per Fragebogen erhobenen Daten einer im Jahr 1976 gestarteten prospektiven Bevölkerungsstudie bei rund 20.000 erwachsenen Einwohnern von Kopenhagen.

In der aktuellen Analyse sind die Sterberaten bei 1.116 männlichen und 762 weiblichen Joggern mit denen der Nicht-Jogger verglichen worden. Innerhalb eines Beobachtungszeitraums von bis zu 35 Jahren registrierten die Untersucher 10.158 Todesfälle bei den Nicht-Joggern und 122 in der we-

sentlich kleineren Gruppe der Jogger. Die Analyse ergab, dass das altersadjustierte Mortalitätsrisiko der Jogger relativ um 44 % niedriger war als das der Nicht-Jogger. Anschaulicher wird dieser Unterschied bei der Betrachtung des absoluten Überlebensvorteils: Männliche Jogger lebten im Schnitt 6,2 Jahre und weibliche Jogger 5,6 Jahre länger als ihre nicht joggenden Zeitgenossen. Die Beziehung zwischen Laufintensität und Mortalität zeigte dabei einen U-förmigen Verlauf: Sowohl Bewegungsfaulheit als auch eine extrem hohe wöchentliche Laufleistung waren mit einer relativen Zunahme der Mortalität assoziiert.

Das Optimum lag in der Mitte: Bei Joggern, die zwei- bis dreimal pro Woche für die Dauer von insgesamt 1 bis 2,5 Stunden auf die Piste gingen, war die Mortalität relativ am niedrigsten. Diese „Dosis-Wirkungs-Beziehung“ ähnelt der des Alkoholkonsums: Auch dabei ist moderater Genuss prognostisch günstiger als Abstinenz oder exzessiver Konsum.

Peter Overbeck

Erektile Dysfunktion nach Prostatabiopsie Stanze in die Männerpsyche

— Erektionsstörungen, die nach einer Prostatabiopsie auftreten, haben womöglich psychische Ursachen. Betroffen sind nämlich vornehmlich Männer, bei denen die Biopsie ein Karzinom zum Vorschein gebracht hat, wie eine aktuelle Studie ergab [Helfand BT et al. BJU Int 2012; doi: 10.1111/j.1464-410X.2012.11268.x]. US-amerikanische Urologen hatten die Erektionsfunktion von 85 Männern einen Monat vor und bis zu 48 Wochen nach einer Prostatabiopsie mithilfe des International Index of Erectile Function (IIEF) untersucht. Der mittlere Wert lag vor der Biopsie bei 57,8, nach der Stanze bei 54,3 – keine signifikante Differenz. Wurden allerdings Männer, die eine Krebsdiagnose erhalten hatten, mit Probanden verglichen, die kein Karzinom hatten, zeigte sich ein abweichendes Bild. Bei den Karzinompatienten hatte der IIEF-Wert im Durchschnitt um 10,2 Punkte abgenommen, während er bei den anderen Männern praktisch gleich geblieben war (+1). Ein Abfall der Scores zeigte sich in allen Bereichen des IIEF, von der sexuellen Zufriedenheit über die Häufigkeit des Verkehrs bis hin zur erektilen Funktion selbst. Hingegen war kein Einfluss zu verzeichnen, was sonstige Beschwerden des unteren Harntraktes (LUTS) anging.

Möglicherweise handle es sich bei dem Effekt um eine psychologische Störgröße, die das Erektionsvermögen schon vor der Therapie eines Prostatakarzinoms beeinflusse. In welchem Ausmaß sich die Psyche nach einer Krebsdiagnose tatsächlich auf die Erektionsfähigkeit auswirkt, bliebe aber erst noch in weiteren Studien zu klären.

Dr. Robert Bublak

Dänische Studie

Werden Männer unfruchtbarer?

— Dänische Forscher haben die Daten von über 1,5 Millionen Männern der Geburtsjahrgänge 1945 bis 1980 ausgewertet und dabei entdeckt, dass spätere Jahrgänge im Vergleich häufiger kinderlos blieben [Priskorn L et al. Int J Androl. 2012; 35: 449–55]. Beim Jahrgang 1945 lag die durchschnittliche Kinderzahl noch bei 1,91, dagegen kamen die 1960 geborenen Männer im Schnitt nur noch auf 1,71 Kinder. Im Vergleich stieg der Anteil der Männer, die keinen Nachwuchs hatten, von knapp 15 % (Jahrgang 1945) auf fast 22 % (Jahrgang 1960). Erwartungsgemäß war über die Jahrzehnte auch das durchschnittliche Alter des Vaters bei Geburt seines ersten Kindes gestiegen (26 Jahre Jahrgang 1945, 29 Jahre Jahrgang 1960).

Die sinkenden Fertilitätsraten bei den Männern sind den Autoren zufolge zum Teil auf sozioökonomische Faktoren zurückzuführen: Zum Beispiel werde die Entscheidung, eine Familie zu gründen, in späteren Jahrgängen häufiger hinausgeschoben. Mit zunehmendem Alter riskierten die Männer jedoch auch, dass sie kinderlos bleiben, weil die Fruchtbarkeit der Partnerin abnimmt. Auch die allgemein gestiegene Akzeptanz der Homosexualität mag eine Rolle spielen: So sei es bei den älteren Jahrgängen üblicher gewesen als heute, dass ein gleichgeschlechtlich orientierter Mann mit einer Frau zusammenlebte und Kinder hatte, so die Autoren.

Für die Forscher ist jedoch die Kombination der Faktoren Hinweis auf eine Verschlechterung der Zeugungsfähigkeit. Dazu gehören sinkende Fertilitätsraten, überproportionaler Anstieg der Zahl kinderloser Männer im Vergleich zu Frauen (Daten einer anderen Studie) und der steigende Bedarf nach assistierter Fortpflanzung.

Dr. Elke Oberhofer