Spermienzahl: Sport ist gut, Fernsehen schlecht

In einer aktuellen Studie haben US-amerikanische Autoren geprüft, welchen Einfluss sportliche Aktivität und die Zeit vor dem Fernseher auf die Spermienzahl im Ejakulat hat. Die Ergebnisse sprechen für viel Sport und gegen langes Fernsehen.

Viel fernsehen und kein Sport – dann liegt die Spermienzahl nur noch im unteren Normbereich.

Die Autoren bestimmten in ihrer Untersuchung die Spermienkonzentration bei 189 gesunden Männern im Alter von 18 bis 22 Jahren. Zudem fragten sie die Studienteilnehmer nach der Zeit, die sie mit Sport bzw. mit Fernsehen verbrachten.

Sportlich aktiv waren die Männer acht Stunden pro Woche, vor dem Fernseher

verbrachten sie 14 Stunden. Die durchschnittliche Spermienzahl lag bei 53 Mio. Zellen pro ml Ejakulat.

Sportliche Aktivität korrelierte deutlich mit der Spermienproduktion: Die Anzahl der Spermien bei den aktivsten Männern (über 15 Stunden Sport pro Woche) war um 41%, die Spermienkonzentration sogar um 73% höher als bei

den Studienteilnehmern, die am wenigsten Sport trieben (< 5 Stunden).

Dagegen zeigten Männer, die überhaupt nicht fernsahen, im Schnitt eine um 44% höhere Spermienkonzentration und -zahl als Männer, die über 20 Stunden in der Woche vor dem Fernseher verbrachten.

Am schlechtesten waren die Werte bei den Studienteilnehmern, die keinen Sport trieben und lange fernsahen. Hier betrug die Spermienkonzentration nur 24 Millionen pro ml, dies entspricht gerade noch dem unteren Normbereich.

Auf die Spermienqualität hatten jedoch weder Sport noch das Fernsehen einen Einfluss.

Fazit: Der negative Einfluss des Fernsehens lässt sich scheinbar am besten durch viel Sport kompensieren, so das Ergebnis der Studie. Die Autoren weisen darauf hin, dass sehr sportlich aktive Männer auch bei hohem Fernsehkonsum zu den Studienteilnehmern mit den höchsten Spermienzahlen gehörten. Umgekehrt hatte Sport aber bei Männern, die überhaupt nicht fernsahen, kaum einen Einfluss. *Thomas Müller*

Gaskins AJ et al. Physical activity and television watching in relation to semen quality in young men. *Br J Sports Med* 2013 Feb 4 [Epub ahead of print]

Illegale Drogen hinterlassen typische Hautveränderungen

Bei Personen, die illegale Drogen konsumieren, kann es zu charakteristischen Hautveränderungen sowie zu Haut- und Schleimhautinfektionen kommen.

Zu den möglichen Zeichen eines Kokaïnmissbrauchs sind Schnitte und Verbrennungen der Lippen und fehlende laterale Augenbrauen (bei Benutzen einer Pfeife). Schnupfen von Kokain kann zu Nasenseptumdefekten und Papillomavirus-assoziierten Warzen der Nasenschleimhaut führen. Darüber hinaus wurden verschiedene Arten von Vaskulitis und Pseudovaskulitis beschrieben.

4% der Heroinabhängigen entwickeln eine Urtikaria, insbesondere an den Geni-

talien und im Gesicht. Weiterhin wurde Pemphigus vegetans, toxische Nekrolysen, nekrolytische, migratorische Erytheme oder Acanthosis nigricans berichtet.

Als Zeichen eines Methamphetamin-Missbrauchs gelten Xerose, Pruritus und Hyperhidrose. Typisch sind auch starke Kariesbildung und Zahnschmelzerosionen. Parästhesien können vor allem im Gesicht zu einer Dermatillomanie führen.

Im Rahmen eines chronischen Cannabismissbrauchs ist eine Arteriitis möglich,

die sich meist als periphere Nekrose an den unteren Extremitäten zeigt. Auch ein Raynaud-Phänomen oder digitale Nekrose sind möglich.

Akneiforme Hautveränderungen wie Papeln und Pusteln im Gesicht ohne Komedonen sind typisch bei Ecstasy-Konsum.

Fazit: Haut- und Schleimhautinfektionen zählen zu den häufigsten Aufnahmegründen bei Drogenabhängigen. Nicht selten bestehen spezifische Hautveränderungen bei der Einnahme bestimmter Drogen. *Dr. Christine Starostzik*

Hennings C et al. What dermatologists need to know. *J Am Acad Dermatol* 2013 Feb 8 [Epub ahead of print]