

Gynäkologische Endokrinologie 2024 · 22:146–147

<https://doi.org/10.1007/s10304-024-00565-2>

Angenommen: 8. März 2024

Online publiziert: 8. April 2024

© The Author(s) 2024

Deutsche Menopause
Gesellschaft e.V.**Redaktion**

Deutsche Menopause Gesellschaft e. V.

Petra Stute, Bern

Katrin Schaudig, Hamburg



Krafttraining lohnt sich!

Petra Stute

Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin, Inselspital Bern, Universitätsspital Bern, Bern, Schweiz

Originalpublikation

Nilsson S et al (2023) Resistance training decreased abdominal adiposity in postmenopausal women. *Maturitas*. 176:107794. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2023.107794>.

Hintergrund. Frauen haben nach der Menopause ein erhöhtes Risiko für kardio-metabolische Erkrankungen. Das liegt u. a. an der Gewichtszunahme (durchschnittlich 10 kg zwischen 40 und 60 Jahren) und einer ungünstigen Umverteilung des Fettgewebes [1]. Die Frage ist, inwiefern Krafttraining tatsächlich „etwas“ gegen die Zunahme des viszeralen Fettgewebes „bringt“?

Zusammenfassung. Die Studie ist eine Subanalyse einer randomisierten, kontrollierten Studie (RCT) mit 65 postmenopausalen Frauen mit vasomotorischen Symptomen (VMS) und geringer körperlicher Aktivität. Sie wurden in zwei Gruppen eingeteilt: eine Gruppe mit dreimal wöchentlichem betreutem Krafttraining und eine Kontrollgruppe mit unveränderter körperlicher Aktivität. Der Trainingsplan in der Interventionsgruppe sah folgendermaßen aus: Alle Übungen wurden in zwei Sätzen, aber mit unterschiedlichen Wieder-

holungen durchgeführt: Körpergewichtsübungen bis zur Erschöpfung und Übungen im Sitzen mit 8–12 Wiederholungen. Nach einer individuellen Belastungsprüfung durch den Physiotherapeuten zum Studienbeginn wurden die Übungen im Sitzen so eingestellt, dass sie einem Maximum von acht Wiederholungen entsprachen. Der Physiotherapeut steigerte die Belastung schrittweise, und die Teilnehmerin dokumentierte die Belastung selbst zusammen mit den Wiederholungen und der Art der Übung in einem Logbuch. Folgende Übungen wurden an den Geräten durchgeführt: Brustpresse, Beinpresse, Sitzstreckung, Beinbeuger, Latissimus-dorsi-Pulldown, Bein Streckung, Crunches und Rückenstrecker.

Die primären und sekundären Endpunkte bezogen sich auf das Volumen des viszeralen Fettgewebes (VAT), das abdominale subkutane Fettgewebe (ASAT) sowie das Verhältnis von VAT zum gesamten abdominalen Fettgewebe (TAAT). Die Messungen erfolgten mittels Magnetresonanztomographie (MRI). Anthropometrische Messungen und MRI wurden zu Beginn und nach 15 Wochen durchgeführt. Zwischen den Gruppen gab es zu Studienbeginn keine signifikanten Unterschiede. Frauen, die sich an die Intervention hiel-



QR-Code scannen & Beitrag online lesen

ten (d.h. an mindestens zwei der drei geplanten Trainingseinheiten pro Woche teilnehmen), wiesen im Laufe der Zeit eine signifikante Reduktion von ASAT ($p = 0,006$), VAT ($p = 0,002$), TAAT ($p = 0,003$) und Fettanteil ($p < 0,001$) im Vergleich zu Frauen in der Kontrollgruppe auf. Die anthropometrischen Parameter zeigten nach 15 Wochen keinen Gruppenunterschied auf. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass ein 15-wöchiges Krafttraining Frauen in der Lebensmitte helfen kann, der ungünstigen Umverteilung des Fettgewebes im Zusammenhang mit den Wechseljahren entgegenzuwirken.

Kommentar

Für viele Frauen in den Wechseljahren stellt die als unkontrolliert empfundene Gewichtszunahme und Zunahme des Bauchumfangs eine große Belastung dar. Viele haben die Hoffnung verloren, dass „die Figur“ durch ein gezieltes Training tatsächlich günstig beeinflusst werden kann. All diesen Frauen kann nun Mut gemacht werden! Wie immer sind weitere Studien nötig, um die Langzeitwirkungen des Krafttrainings zu erfassen und die optimale Gestaltung des Trainings zu definieren.

Korrespondenzadresse



Prof. Dr. Petra Stute

Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin, Inselspital Bern, Universitätsspital Bern
Friedbühlstrasse 19, 3010 Bern, Schweiz
petra.stute@insel.ch

Funding. Open access funding provided by University of Bern

Interessenkonflikt. P. Stute gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Open Access. Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

Literatur

1. Greendale GA, Sternfeld B, Huang M, Han W, Karvonen-Gutierrez C, Ruppert K, Cauley JA, Finkelstein JS, Jiang SF, Karlamangla AS (2019) Changes in body composition and weight during the menopause transition. *JCI Insight* 4(5):e124865. <https://doi.org/10.1172/jci.insight.124865>

Hinweis des Verlags. Der Verlag bleibt in Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutsadressen neutral.

Markus Weinert
Der 1-Minuten Arzt
Einfach. Besser. Kommunizieren.

Why Not Publishing 2023, 292 S., (ISBN: 9783347878167), 49,95 EUR



Gute Kommunikation ist entscheidend. Sie ist der Schlüssel jeglicher Zusammenarbeit, und dennoch wird in der Ausbildung zum Mediziner so wenig Wert auf

diese entscheidende Komponente gelegt. Dieses Buch schließt eine Lücke, indem es auf erfrischend leichte Weise nicht nur Arzt-Patienten-Kommunikation mit vielen eindrücklichen Beispielen aus der Praxis illustriert, sondern es werden auch Themen angesprochen, die man sonst vergebens in medizinischen Kommunikationsbüchern sucht. Dieses Buch zeigt auf, warum Kommunikation wesentlich mehr ist als der Austausch von sachlichen Informationen, und gibt einen tiefen Einblick zum Umgang mit unseren Emotionen und auch der Rolle von Humor. Verschiedene Deeskalationstechniken werden ebenso behandelt wie der sinnvolle Umgang mit Fehlern. Was ist entscheidend bei der Kommunikation bei Notfällen? Dr. Weinert gibt hier einen klaren Leitfadens. Welche Bedeutung hat Empathie beim ärztlichen Handeln oder beim Umgang mit „schwierigen“ Mitmenschen, seien sie Kollegen, Patienten oder Angehörige? Auch die oft sehr spezielle Interaktion mit Juristen oder den Medien wird beleuchtet. Das ganze Buch ist äußerst praxisnah und relevant gestaltet, dabei wird, wo möglich, auf solider wissenschaftlichen Grundlage geschrieben (172 Literaturstellen). Die klare Gliederung und der logische Aufbau machen es zu einem leicht zu lesenden Buch, trotz der Menge an Informationen. Am Ende jedes Kapitels gibt es eine Zusammenfassung und Praxistipps. Insgesamt kann ich das Buch uneingeschränkt empfehlen.

Prof. Dr. Volker Wenzel, M.Sc., FERC
Friedrichshafen / Tettang