

ZWISCHEN IRON-WOMAN UND COUCHPOTATO

So viel Fitness verträgt die Fruchtbarkeit



© Constantin Yuganov/fotolia

Wohl dosiertes Training fördert die Gesundheit und die Fruchtbarkeit.

— Athletinnen, die hart trainieren, leiden nicht selten unter Zyklusstörungen. Moderate Bewegung hingegen scheint die Fruchtbarkeit sogar zu fördern. Übergewichtige profitieren besonders. Dies zeigten Lauren A. Wise et al. von der Boston University School of Public Health anhand der Daten von 3628 Däninnen im Alter zwischen 18 und 40 Jahren. Die

Frauen hatten in den Jahren 2007 bis 2009 an der „Smart Gravid“-Studie teilgenommen. Im Rahmen dieser internetbasierten prospektiven Kohortenstudie gaben sie u. a. an, wie viele Stunden sie sich pro Woche bewegten und wie sehr sie sich dabei verausgabten.

Wie das Training die Fruchtbarkeit beeinflusste, hing entscheidend vom Körpergewicht ab. Bei Normalgewichtigen senkte sehr intensives Training die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, wobei der Effekt dosisabhängig war. Trainierten sie moderat, wurden sie etwas schneller schwanger.

Bei Frauen mit einem BMI über 25 kg/m² hingegen stieg die Fruchtbarkeit auch bei intensivem Training. Bis zu zwei Stunden pro Woche durfte das Pensum durchaus fordernd sein. Noch mehr Training brachte die Schwangerschaft zwar nicht näher, verschlechterte die Chancen aber auch nicht.

DK ■

Fertil Steril publ. online 16.3.2012; doi:10.1016/j.fertnstert.2012.02.025

IM DUO SELTENER

Schützt Krebs vor Alzheimer?

— Wer an Krebs erkrankt, hat wenigstens ein geringeres Risiko für eine Alzheimer-Demenz – und umgekehrt. In der Framingham Heart Study erkrankten die Überlebenden eines Krebsleidens um 33% seltener an Alzheimer als Gleichaltrige ohne Krebs. Umgekehrt wurden bei Alzheimer-Patienten 61% weniger maligne Tumoren diagnostiziert als bei nicht dementen Vergleichspersonen.

Diese Daten unterstützen nach Ansicht der Studienautoren die Theorie, dass zwischen Krebs und Morbus Alzheimer tatsächlich eine inverse Beziehung besteht. Die Autoren sehen als Ursache hierfür einen möglichen gemeinsamen Hintergrund: Eine genetisch bedingte Neigung zur Apoptose könnte einerseits Krebs entgegenwirken, andererseits aber neurodegenerative Erkrankungen befördern.

BS ■

BMJ 2012;344:e1442 doi: 10.1136/bmj.e1442 (Published 12 March 2012)

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

Wer den Beipackzettel nicht versteht, stirbt früher

— Wer mit den Angaben auf Beipackzetteln von Medikamenten nicht zurechtkommt, macht Fehler, die ihn schneller ins Grab bringen können, so das Ergebnis einer britischen Studie. 7857 Engländer ab 52 Jahren bekamen in einem kurzen Test Hinweise zur Einnahme von Aspirin-Tabletten vorgelegt. Nachdem sie die Information gelesen hatten, mussten sie vier Fragen beantworten. Jede richtig beantwortete Frage wurde mit einem Punkt bewertet. Den maximalen Score erreichten zwei Drittel der Probanden (Kategorie „gut“), einen Fehler machten 20,3% („mittel“) und mehr als eine Frage beantworteten 12,5% falsch („gering“). Innerhalb der mittleren Studienzeit von 5,3 Jahren verstarben 621 Probanden; 6,1% aus der Gruppe mit guter, 9% mit mittlerer und 16% mit geringerer medizinischer Verständnisfähigkeit. Damit war das Risiko, innerhalb von fünf Jahren zu

sterben, für die schlechtesten Teilnehmer mehr als doppelt so hoch wie für die Cleveren. Auch nach Berücksichtigung verschiedener Einflussfaktoren wie Gesundheitszustand, sozioökonomischer Stellung und Lebensstilrisiken ergab sich in den Gruppen mit geringer und mittlerer Verständnisfähigkeit ein höheres Sterberisiko als bei den Teilnehmern, die den Test fehlerlos hatten lösen können (HR 1,4 bzw. 1,15).

Die Studie zeigt, dass jeder dritte ältere Mensch Schwierigkeiten hat, grundlegende medizinische Informationen zu lesen und zu verstehen. Da diese schlechtere Kenntnislage mit einer höheren Sterblichkeit assoziiert ist, erscheint es notwendig, gesundheitsbezogene Informationen besser an die Bedürfnisse und Möglichkeiten dieser Menschen anzupassen, meinen die Autoren.

ST ■

Bostock S et al. BMJ 2012;344:e1602 doi: 10.1136/bmj.e1602



©Mcphoto/Imago

Wirklich alles klar?