

Sport und Rehabilitation in der frühen Menopause

3-Jahres-Ergebnisse der Erlanger Fitness und Osteoporose Präventions Studie (EFOPS)

Kemmler¹; Engelke¹; Pintag¹; Beeskow¹; Weineck²; Lauber²; Hensen³ und Kalender¹

¹Institut für Medizinische Physik, FAU; ²Institut für Sportwiss., FAU; ³Klinikum Nordstadt Hannover



Für viele Frauen sind die ersten Jahre der Menopause wegen der nachlassenden Östrogenproduktion ein kritischer Lebensabschnitt mit zum Teil gravierenden Folgen für die Lebensqualität, körperliche Fitness und Gesundheit. Die Erlanger Fitness Osteoporose Präventions-Studie (EFOPS) untersuchte deshalb die Fragestellung, ob ein spezielles Training, das einfach und mit realistischer Häufigkeit durchgeführt wird, alle Risikofaktoren der Menopause positiv beeinflussen kann.

137 Frauen (1-8 Jahre nach der Menopause), die eine erniedrigte Knochendichte aufwiesen, wurden in die Untersuchung eingeschlossen. 86 Studienteilnehmerinnen trainierten, 51 Frauen bildeten die Kontrollgruppe. Frauen mit Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme mit Wirkung auf den Knochen konnten nicht teilnehmen. Nach einer Ernährungsanalyse erhielten alle Teilnehmerinnen eine optimale Versorgung von 1500 mg Kalzium und 500 Einheiten Vitamin D pro Tag.

Ergebnisse

68 Frauen der Trainingsgruppe und 36 Frauen der Kontrollgruppe wurden nach 38 Monaten erneut untersucht. 33 Frauen hatten die Studie vorzeitig beendet. 11 Frauen mussten aufgrund von Erkrankungen, Medikamenteneinnahme oder zu geringer Trainingsteilnahme ausgeschlossen werden.

In der Trainingsgruppe blieb die **Knochendichte** an der Lendenwirbelsäule konstant. In der Kontrollgruppe kam es trotz Kalzium- und Vitamin-D-Versorgung zu typischen, sehr deutlichen Abnahmen von 3 %. Im trabekulären Bereich betrug die Abnahme sogar 7.5 %) Für den Oberschenkelknochen (total Hip Region) zeigten sich in der Trainingsgruppe ebenfalls keine Abnahmen, während die Knochendichte der Kontrollgruppe innerhalb des Untersuchungszeitraumes sehr deutlich um 2.3% abfiel.

Das **Gesamtcholesterin** und die **Triglyzeride** im Blut der trainierenden Frauen wurden wesentlich (-5% vs. -14%) verringert, während beide Größen in der Kontrollgruppe deutlich anstiegen (5% bzw. 23%).

Auch die **Lebensqualität** konnte positiv beeinflusst werden:

Die **körperliche Fitness** (Kraft und Ausdauer) verbesserte sich innerhalb der Trainingsgruppe je nach Körperregion um bis zu 40%, während in der Kontrollgruppe leichte Rückgänge (< 10%) festzustellen waren.

Die **Schmerzhäufigkeit und -stärke** verringerte sich in Trainingsgruppe besonders deutlich an der Lendenwirbelsäule, während sich die Beschwerden in der Kontrollgruppe erheblich verschlechterten.

Die **Zufriedenheit** mit der körperlichen und seelischen Verfassung, sowie der Krankheitshäufigkeit erhöhte sich in der Trainingsgruppe sehr deutlich. Keine Veränderungen zeigten sich in der Kontrollgruppe.

Die trainierenden Frauen gaben einen positiven Effekt auf die typischen **Wechseljahresbeschwerden** wie Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Depressionen und Hitzewallungen an, wobei sich die Beschwerden in der Kontrollgruppe ebenfalls leicht verbesserten.

Zusammenfassung

Unser Programm orientierte sich hinsichtlich Geräteausstattung, Trainingshäufigkeit und Übungsleiterschulung eng an den Grenzen und Möglichkeiten derzeitiger Reha-Sportprogramme, um eine weitgehende Übertragbarkeit unserer Ergebnisse zu gewährleisten.

Aufgrund der positiven Ergebnisse empfehlen wir dieses Trainingsprogramm nicht nur Frauen in den Wechseljahren. Mit einem relativ geringen zeitlichen Aufwand können die Risikofaktoren der postmenopausalen Frau effektiv reduziert sowie körperliche Fitness (und damit die Selbständigkeit im Alter) und Lebensqualität wesentlich verbessert werden.