

Neuigkeiten

Sport verbessert Fortpflanzungsfähigkeit des Mannes | Aktuelles Mind Body Medizin

Wenn es mit dem Nachwuchs nicht klappt, so könnte „Mann“ die Chance auf erfüllten Kinderwunsch möglicherweise auch durch etwas mehr Sport erhöhen. **Denn eine regelmäßige sportliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf die Spermienqualität und Spermienanzahl.**

Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Gießener Universität mit 280 Männern im Alter von 25 bis 40 Jahren. Die gesunden Studienteilnehmer wurden je nach Grad ihrer sportlichen Aktivitäten in unterschiedliche Gruppen eingeteilt. Während eine Gruppe moderat trainierte, wurde das Training der weiteren beiden Gruppen intensiver gestaltet. Eine vierte Gruppe schloss sich keiner dieser Gruppen an und blieb während des Studienzeitraums von 24 Wochen eher bewegungssträge.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass das Sperma der drei Sportlergruppen eindeutig weniger Parameter für Stress oder mögliche Entzündungen enthielt. Somit war die Qualität der Samen und relevanter Fortpflanzungsgene eindeutig verbessert. Nebenbei zeigten sich wie erwartet auch positivere Werte bezüglich Körpergewicht und Körperzusammensetzung. Bei den Nichtsportlern waren diese Effekte nicht zu erkennen.

Laut Aussagen der Studienautoren spielt das Maß der sportlichen Aktivität eine wichtige Rolle, denn bei der Gruppe der moderat Trainierenden waren die Ergebnisse bezüglich der verbesserten Spermienqualität besonders vorteilhaft.

Hajizadeh Maleki B et al. The effects of three different exercise modalities on markers of male reproduction in healthy subjects: a randomized controlled trial *Reproduction* 2/2017; 153(2): 157-174.