

der mann

Wissenschaftliches Journal für Männergesundheit

Für Sie

gelesen/Literaturservice

Blickpunkt der Mann 2006; 4 (2)

38

Homepage:

www.kup.at/dermann

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

**Krause & Pachernegg GmbH
Verlag für Medizin und Wirtschaft
A-3003 Gablitz**

Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf
Erscheinungsort: 3003 Gablitz

LEPTIN UND ADIPONEKTIN BEI ÜBERGEWICHTIGEN, INAKTIVEN MÄNNERN NACH TRAINING UND TRAININGSPAUSE

Fatouros et al. *J Clin Endocrinol Metab* 2005; 90 (11): 5970–7

Adiponektin und Leptin hängen mit der Kontrolle des Gewichts und Energiebalance zusammen, wohngegen Bewegungsübungen metabolische Regulation und funktionelle Kapazität beeinflussen.

Material und Methoden:

Randomisiert kontrollierte Studie mit 50 Männern.

Therapiegruppen:

- Kontrolle (n = 10)
 - Low-intensity Training (LI) (n = 14)
 - Moderate-intensity Training (MI) (n = 12)
 - High-intensity Training (HI) (n = 14)
- } 6 Mo Widerstandstraining, gefolgt von 6 Mo Trainingspause*)

*) 3 x/Wo max. 60 Minuten für 6 Mo mit unterschiedlicher Intensität, nachfolgende 6 Mo Fortsetzung der alten Lebensgewohnheiten

Untersuchungen: z. B. Leptin, Adiponektin, Körpergewicht, BMI, WHR

Ergebnisse:

Leptin (Abb. 1)

Leptin fällt in allen 3 Gruppen mit Training um 3–19% ($p < 0,01$). Der Abfall war am deutlichsten in der HI-Gruppe. Der Leptinabfall nach Training korreliert mit einem BMI-Abfall ($p < 0,001$).

Nach Trainingspause steigt Leptin in allen Gruppen mit Training um 6–10% an ($p < 0,01$). Der Leptinanstieg nach Trainingspause korreliert mit einem BMI-Anstieg ($p = 0,03$).

Adiponektin (Abb. 2)

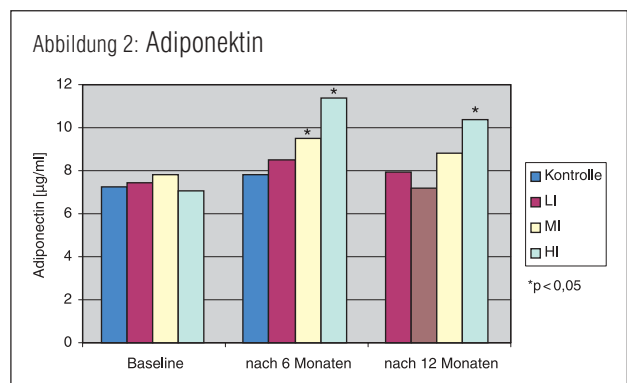
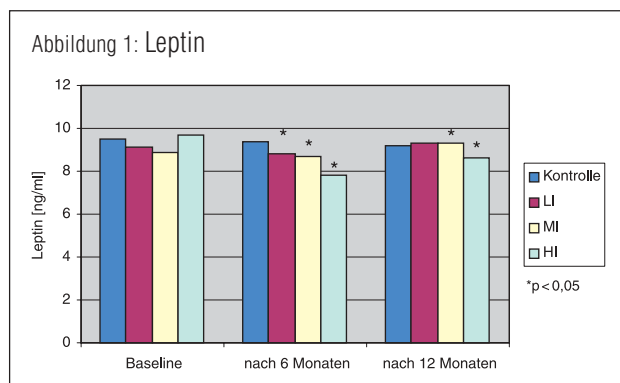
Adiponektin erhöht sich in der HI-Gruppe ($p = 0,006$) und MI-Gruppe ($p = 0,03$) am deutlichsten. Nach Trainingspause fällt Adiponektin ab und erreicht nur in der LI-Gruppe die Ausgangswerte. In der MI-Gruppe (n. s.) und HI-Gruppe ($p = 0,028$) sind die Endwerte höher als die Ausgangswerte. Adiponektin zeigte keine Korrelation mit dem BMI.

Schlußfolgerung der Autoren:

- Widerstandstraining kann Leptin und Adiponektin in Abhängigkeit von der Trainingsintensität positiv beeinflussen.
- Die trainingsinduzierten Veränderungen von Leptin und Adiponektin können besser nach intensivem Training aufrecht erhalten werden.
- Leptinspiegel korrelieren mit dem Körpergewicht.

Tabelle 1: Veränderungen von Körpergewicht, BMI und WHR während Training und Trainingspause

	Körpergewicht [kg]	BMI [kg/m ²]	WHR
Kontrolle			
Baseline	80,3 ± 9,8	28,7 ± 2,1	0,92 ± 0,08
nach 6 Monaten	80,3 ± 7,2	28,7 ± 2,0	0,93 ± 0,02
nach 12 Monaten	81,0 ± 8,3	28,8 ± 2,0	0,93 ± 0,05
LI-Gruppe			
Baseline	81,2 ± 12,0	30,1 ± 3,5	0,91 ± 0,04
nach 6 Monaten	80,2 ± 9,8	29,7 ± 3,5	0,92 ± 0,07
nach 12 Monaten	81,5 ± 6,3	30,2 ± 3,6	0,93 ± 0,09
MI-Gruppe			
Baseline	80,1 ± 9,2	29,0 ± 2,8	0,93 ± 0,05
nach 6 Monaten	78,8 ± 7,1	28,5 ± 2,9	0,92 ± 0,04
nach 12 Monaten	80,5 ± 7,9	29,1 ± 3,0	0,93 ± 0,04
HI-Gruppe			
Baseline	82,0 ± 10,1	29,9 ± 4,2	0,92 ± 0,06
nach 6 Monaten	79,7 ± 9,1	29,1 ± 4,0	0,90 ± 0,039
nach 12 Monaten	80,4 ± 8,5	29,4 ± 4,0	0,92 ± 0,05



Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)