

Macht Sport sexy?

RP
7.5.04

Die Mediziner, die sich mit Hormonen beschäftigen, interessieren sich auch zunehmend für Sport und seine Folgen.

VON ANNETTE BOSETTI

Die alten Griechen taten es intuitiv: sie verzehrten Tierhoden, um ihre sportlichen Leistungen zu steigern. Dank des männlichen Sexualhormons Testosteron, das im Hoden gebildet wird, ging diese Rechnung auch auf. Doch über Hormone wusste damals noch niemand Bescheid.

Heute sind Hormone Thema Nummer eins, auch und gerade im Sport. Warum sich Endokrinologen, so heißen die Fachärzte für Hormone, für den Sport interessieren, erklärt Prof. Dr. Stefan Bornstein (42) von der Heinrich-Heine-Universitätsklinik Düsseldorf: „Wir untersuchen, wie Sport das Hormonsystem beeinflusst, welche negativen Auswirkungen übertriebener Sport auf das Hormonsystem haben kann, und wie man mit Hilfe von Hormonen vorbeugt und behandelt.“

25 Millionen Deutsche sind übergewichtig, „ein gigantisches Ausmaß, das dramatisch zunimmt.“ Bornstein warnt vor den Folgen wie Einschränkung der allgemeinen Lebensqualität, höherer Sterberate bis zum eingeschränkten Sexualleben. Dies alles, so der Endokrinologe, ließe sich durch ein geringes Maß an körperlicher Bewegung, also schon durch sportliche Aktivität in Maßen, deutlich absenken, das Diabetes-Risiko sogar um bis zu 60 Prozent.

Die Deutschen sind zu träge, selbst die Schulkinder bewegen sich kaum noch von ihren Computertischen weg. Dabei ist Frühling. Und die Lust, sich an der frischen Luft zu bewegen, wird hormonell gesteuert. Das Schlafhormon Melatonin hat seine Finger im Spiel, Steuerzentrale ist die Zirbeldrüse, die auf das Hell-

Dunkel-Verhältnis reagiert. Was die Tiere intuitiv tun, weil sie sich sonst nicht vermehren und ernähren könnten, haben die Menschen längst verlernt. Die sitzende Gesellschaft hört kaum auf körperlichen Signale. Eigentlich hätte der innere Schweinehund, der den Winter lang die Bewegungslust heftig unterdrückte, nun wirklich keine Chance mehr.

Sport in Maßen tut Mann wie Frau gut, denn er beeinflusst die Regulation der Stresshormone und damit auch des Wohlbefindens. Sport im Übermaß kann hingegen schaden. Bei Hochleistungssportlerinnen

oder Frauen, die sich zu hohe Ziele stecken, kann das zum Ausbleiben der Regelblutung führen. Auch bei Männern ist das Maß entscheidend. Übertreiben sie mit dem Sport, kann das zum Abfall des Testosterons führen bis hin zur Störung der Sexualfunktion (Unfruchtbarkeit).

Aber das muss nicht sein. Die durchtrainierte Steffi Graf hat – zwar erst nach ihrer Profikarriere – zwei Kinder geboren, Vater ist Tennisprofi Andre Agassi. Weltklasse-Athletin Heike Drechsler und ihr Lebensgefährte Alain Blondel (Ex-Zehnkämpfer) sind beide Eltern.

Macht Sport eigentlich auch sexy? „Viele Empfindungen sind hormonell gesteuert“, sagt Bornstein. „Der Sport treibende Mensch nimmt sich selbst anders wahr, fühlt sich attraktiver und leistungsstärker. Dazu schießen die Glückshormone, die offen machen für die Liebe.“

Apropos Liebe: Ein Hormon für die Harmonie kennt der Facharzt auch. Es heißt Oxytocin, wirkt Stress abbauend und scheint eine wichtige Rolle für das harmonische Zusammenspiel der Geschlechter zu spielen. Bei Frauen ist es übrigens stärker als bei Männern vorhanden. □