

Peri-/Postmenopause Yoga zur Therapie von menopausalen Symptomen

Hintergrund: Yoga erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Bisherige Studien zum Einfluss von Yoga auf menopausale Symptome zeigen widersprüchliche Effekte.

Wie ist die oben genannte Untersuchung von Cramer und Kollegen zu bewerten?

Review und Metaanalyse im Resümee

Ziel des systematischen Reviews und der Metanalyse war es, die Wirksamkeit von Yoga auf menopausale Symptome zu untersuchen. Hierfür wurden alle randomisiert kontrollierten Studien (RCT) herangezogen, welche bis Februar 2017 publiziert wurden und welche die Wirkungen von «Yoga ohne begleitende Therapie» oder «Yoga zusammen mit einer Begleittherapie» untersuchten. Endpunkte waren:

- menopausale Symptome im Allgemeinen (Gesamtscore) sowie
- somatische, vegetative, psychische und urogenitale Subdomänen.

Es wurden 13 RCT mit 1306 Teilnehmerinnen eingeschlossen, wobei verschiedene Yogaformen angewandt wurden: Hatha-Yoga (4 RCT), Iyengar-Yoga (1 RCT), integratives Yoga inklusive der Anwendung bestimmter Atemtechniken, Meditation sowie Edukation in Lifestyle und Philosophie (1 RCT), Bewusstseins-Yoga (1 RCT), Kombination aus Yogasana und Tibetischem Yoga (1 RCT), integrales Yoga mit Anwendung bestimmter Atem- und Entspannungstechniken (1 RCT) und Yoga ohne genauere Bezeichnung (4 RCT). Die Interventionen dauerten im Median 12 Wochen mit 2 Sessions pro Woche à 60 Minuten.

Ergebnisse der Analyse:

Im Vergleich zu keiner Therapie reduzierte Yoga signifikant:

- menopausale Symptome im Allgemeinen (standardisierte Mittelwertdifferenz [SMD] $-1,05$; 95%-KI: $-1,57/-0,53$)
- die Beschwerden in allen Subdomänen (somatische Subdomäne: SMD $-0,65$; 95%-KI: $-1,05/-0,25$), vasomoto-

rische Subdomäne: SMD $-0,76$; 95%-KI: $-1,27/-0,25$, psychische Subdomäne: SMD $-0,75$; 95%-KI: $-1,17/-0,34$, urogenitale Subdomäne: SMD $-0,53$; 95%-KI: $-0,81/-0,25$).

Im Vergleich zu anderen Bewegungstherapien zeigte sich für Yoga nur im Hinblick auf vasomotorische Symptome eine signifikante Überlegenheit (SMD $-0,45$; 95%-KI: $-0,87/-0,04$). Es wurden keine schweren unerwünschten Ereignisse beobachtet.

Die Autoren kommen zum Schluss, dass Yoga eine wirksame und sichere Methode zur Reduktion menopausaler Symptome darstellt. Die Effektstärke ist vergleichbar mit anderen Bewegungsinterventionen.

Kommentar

Die aktuelle Metaanalyse umfasst wesentlich mehr RCT als ältere Metaanalysen aus den Jahren 2009 (1) und 2012 (2), die keine (1) oder allenfalls in der psychischen Subdomäne (2) eine Überlegenheit von Yoga gegenüber keiner angewandten Intervention/Therapie zeigen konnten. Sie unterstützt jedoch ein systematisches Review zu Körper-Geist-Interventionen, das einen moderaten Effekt von Yoga auf menopausale Symptome im Allgemeinen und vasomotorische und psychische Symptome im Besonderen zeigen konnte (3).

Die beobachtete Äquipotenz von Yoga und anderen Bewegungsinterventionen hinsichtlich der Reduktion von Hitzewallungen bestätigt das Ergebnis einer Cochrane-Analyse von 2014 (4). Unklar bleibt, ob das vielerorts propagierte «Hormonyoga» ebenfalls effektiv ist oder ob der Begriff besser dem Marketing zugeordnet werden muss.



Prof. Dr. med. Petra Stute,
Präsidentin Schweizerische
Menopausengesellschaft,
Leitende Ärztin Gynäkologische
Endokrinologie und Reproduktions-
medizin am Inselspital Bern,
resümiert und kommentiert kürzlich publi-
zierte Studien zu wichtigen und vielfach
kontrovers diskutierten Themen.

Kommentierte Studie:

Cramer H et al.: Yoga for menopausal symptoms – A systematic review and meta-analysis.
Maturitas 109 (2018) 13–25. LoE I

Yogainteressierten im deutschsprachigen Raum möge das 2018 erschienene Buch «Iyengar-Yoga in der Menopause» von G.S. Iyengar, R. Keller und K. Khattab hilfreiche Ansätze bieten. ■

Prof. Dr. med. Petra Stute
Gynäkologische Endokrinologie
und Reproduktionsmedizin
Universitätsklinik für Frauenheilkunde
Inselspital
3010 Bern
E-Mail: petra.stute@insel.ch

Interessenkonflikte in Zusammenhang mit diesem Artikel: keine.

Referenzen:

1. MS Lee, JI Kim, JY Ha, K Boddy, E Ernst: Yoga for menopausal symptoms: a systematic review, *Menopause* 16 (2009) 602–608.
2. H Cramer, R Lauche, J Langhorst, G Dobos: Effectiveness of yoga for menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, *Evid. Based Complement. Altern. Med.* 2012 (2012) 863905.
3. KE Innes, TK Selfe, A Vishnu: Mind-body therapies for menopausal symptoms: a systematic review, *Maturitas* 66 (2010) 135–149.
4. A Daley, H Stokes-Lampard, A Thomas, C MacArthur: Exercise for vasomotor menopausal symptoms, *Cochrane Database Syst. Rev.* (2014) Cd006108.

*** Geschäftsstelle:**
Deutsche Menopausengesellschaft
Schweizer Menopausengesellschaft

Administration
Anne Becker
Weissdornweg 17
D-35041 Marburg
E-Mail: administration@meno-pause.ch