



#### First to know

Yoga zur Therapie von menopausalen Symptomen.

Cramer H et al.

Yoga for menopausal symptoms -A systematic review and meta-analysis.

*Maturitas* 109 (2018) 13–25. LoE I

#### Hintergrund:

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

#### Zusammenfassung:

Ziel des systematischen Reviews und Metanalyse war es, die Wirksamkeit von Yoga auf menopausale Symptome zu untersuchen. Hierfür wurden alle randomisiert-kontrollierten Studien (RCT), die bis Februar 2017 publiziert wurden, und Yoga mit entweder keiner Therapie oder einer anderen Behandlung verglichen, herangezogen. Endpunkte waren menopausale Symptome im Allgemeinen (Gesamtscore) sowie somatische, vegetative, psychische und urogenitale Subdomänen. Es wurden 13 RCT mit 1306 Teilnehmerinnen eingeschlossen, wobei verschiedene Yoga-Formen 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. Im Vergleich zu keiner Therapie reduzierte Yoga signifikant sowohl menopausale Symptome im Allgemeinen (standardisierte Mittelwertdifferenz (SMD)  $-1.05$ ; 95% KI  $-1.57/-0.53$ ) als auch die Beschwerden in allen Subdomänen (somatische Subdomäne: SMD  $-0.65$ ; 95% KI  $-1.05/-0.25$ ), vasomotorische 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 erwies 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 zu dem 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 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 Bewegungsinterventionen hinsichtlich der Reduktion von Hitze-wallungen 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. Yoga-Interessierten 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.

#### Referenzen:

- (1) M.S. Lee, J.I. Kim, J.Y. 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) K.E. Innes, T.K. 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.

#### HERAUSGEBER

Deutsche Menopause  
Gesellschaft e.V.

Präsident  
Prof. Dr. Dr. Alfred O. Mueck

#### REDAKTION

Prof. Dr. Petra Stute  
Leitende Ärztin  
Gyn. Endokrinologie und  
Reproduktionsmedizin  
Inselspital Bern  
Friedbühlstraße 19, 3010 Bern



#### GESCHÄFTSSTELLEN

DMG e.V. und SMG

Anne Becker  
Weißdornweg 17  
D-35041 Marburg

Email: [Info-DMG@email.de](mailto:Info-DMG@email.de)  
[administration@meno-pause.ch](mailto:administration@meno-pause.ch)