

Der Effekt von Yoga auf Symptome des PCO-Syndroms

Datum: 10.01.2022

Original Titel:

Yoga Effects on Anthropometric Indices and Polycystic Ovary Syndrome Symptoms in Women Undergoing Infertility Treatment: A Randomized Controlled Clinical Trial

Kurz & fundiert

- Der Effekt von Yoga auf anthropometrische Parameter und klinische Zeichen von PCOS wurde untersucht
- 61 Frauen, die eine Kinderwunschbehandlung bekamen, wurden untersucht
- Sie wurden zufällig auf eine Kontroll- und eine Yoga-Gruppe verteilt, die Yoga-Gruppe führte einen 6-wöchigen Yoga-Kurs durch
- Anthropometrische Parameter und klinische Daten wurden analysiert
- Yoga führte zu signifikanter Reduktion des Hüftumfangs, des Hirsutismus und des Abdominalumfangs

MedWiss - Das Polyzystische Ovarien Syndrom (PCOS) tritt weltweit bei 6,5 - 19,9 % der Frauen auf und ist eine der häufigsten Ursachen für Menstruationsstörungen und Infertilität. Yoga wird heutzutage zur Behandlung vieler Krankheiten, unter anderem auch Multipler Sklerose oder Asthma angewendet, allerdings können die regelmäßigen Übungen auch positive Auswirkungen auf metabolische und hormonelle Störungen haben.

Frauen mit dem PCO-Syndrom haben oft mit den äußerlich auftretenden Symptomen der Krankheit wie Übergewicht und Hirsutismus genauso zu kämpfen wie mit unregelmäßigen Monatsblutungen. Yoga ist bei regelmäßiger Ausführung bereits bekannt für den positiven Effekt auf Psyche und Körper. Nun wurde zudem untersucht, ob Yoga sich positiv auf den Hormonhaushalt und Stoffwechselstörungen auswirken kann, wie sie auch bei PCOS vorkommen.

Aufbau der randomisierten Kontroll-Studie

61 Frauen, die mit bestätigtem PCO-Syndrom in Teheran (Irak) eine Kinderwunschbehandlung erhielten, wurden zufällig auf zwei Gruppen aufgeteilt. Eine wurde wie üblich behandelt (31 Teilnehmerinnen), die zweite führte einen 6-wöchigen Yoga-Kurs durch (30 Teilnehmerinnen). Körperliche Parameter und Maße wurden neben klinischen Daten vor und nach dem Kurs in beiden Gruppen analysiert und verglichen.

Körperliche Parameter und Hirsutismus konnten verbessert werden

Das durchschnittliche Alter in beiden Gruppen betrug 30 Jahre. Das Körper-zu-Masse-Verhältnis (engl.: BMI) reduzierte sich in der Yoga-Gruppe leicht von 25,96 auf 25,32 (0,64) und in der Kontroll-Gruppe von 25,5 auf 25,39 (0,14). Der Abdominalumfang reduzierte sich in der Yoga-Gruppe um 6,6

cm, in der Kontroll-Gruppe um 3,42 cm. Auch der Hüftumfang nahm in der Yoga-Gruppe stärker ab, er reduzierte sich um 7,17 cm im Vergleich zu 3,22 cm in der Kontroll-Gruppe. Haarausfall und Hautverfärbungen änderten sich nicht durch Yoga-Übungen, Hirsutismus hingegen konnte im Vergleich zur Kontroll-Gruppe signifikant reduziert werden.

Die Effekte, die die Autoren nach 6-wöchigem Praktizieren von Yoga beschreiben, waren am deutlichsten durch Reduktion des Hüft- und Abdominalumfangs zu sehen, auch Hirsutismus und der BMI konnten positiv beeinflusst werden im Vergleich mit der üblichen Behandlung. Bei regelmäßiger Durchführung könnte ein stetiger positiver Effekt von Yoga denkbar sein. Dies müsste allerdings durch weitere Studien mit höherer Anzahl von Teilnehmerinnen bestätigt werden.

Referenzen:

Mohseni M, Eghbali M, Bahrami H, Dastaran F, Amini L. Yoga Effects on Anthropometric Indices and Polycystic Ovary Syndrome Symptoms in Women Undergoing Infertility Treatment: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2021 Jun 10;2021:5564824. doi: 10.1155/2021/5564824.