

## Elektroakupunktur plus Sport und Diät reduziert Androgenspiegel bei PCOS

**Datum:** 12.06.2025

**Original Titel:**

Effects of non-pharmacological interventions on biochemical hyperandrogenism in women with polycystic ovary syndrome: a systematic review and network meta-analysis

**Kurz & fundiert**

- Wie wirksam sind nicht-pharmakologische Ansätze bei Hyperandrogenismus bei PCOS?
- Systematischer Review und Netzwerk-Metaanalyse über 18 Studien mit 1 067 Patientinnen
- Elektroakupunktur kombiniert mit Sport und Diät reduzierte Androgenspiegel
- Multimodale Behandlung bei PCOS effektiv

**MedWiss - Nicht-pharmakologische Interventionen können einen hilfreichen Beitrag zur Behandlung von Hyperandrogenismus bei PCOS leisten, zeigte ein systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse über 18 randomisiert-kontrollierte Studien. Speziell Elektroakupunktur kombiniert mit Sport und Diät reduzierte Androgenspiegel wirksam. Multimodale Interventionen sollten demnach für die Behandlung von PCOS berücksichtigt werden.**

---

Frauen mit dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) entwickeln typischerweise erhöhte Spiegel von Geschlechtshormonen wie Testosteron, einem sogenannten Androgen, aber auch Veränderungen anderer Hormonspiegel und des Stoffwechsels. Hyperandrogenismus geht mit einer Reihe von Symptomen wie unerwünschtem Haarwuchs (Hirsutismus), Hautproblemen und Unfruchtbarkeit einher. Neben medikamentösen Ansätzen spielen auch nicht-pharmakologische Interventionen eine wichtige Rolle in der Behandlung von PCOS. Die vorliegende Studie ermittelte die Wirksamkeit solcher Methoden.

### **Wie wirksam sind nicht-pharmakologische Ansätze bei Hyperandrogenismus bei PCOS?**

Wissenschaftler führten einen systematischen Review mit Netzwerk-Metaanalyse durch und analysierten die Wirksamkeit nicht-pharmakologischer Interventionen wie Elektroakupunktur, Sport, Diät und Veränderungen des Lebensstils bei erwachsenen Frauen mit PCOS. Die Analyse fokussierte auf das Behandlungsziel der Reduktion der Androgenspiegel. Die systematische Recherche ermittelte randomisiert-kontrollierte Studien in den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase, Cochrane Library, Web of Science, CNKI und Wanfang mit Veröffentlichung bis Juni 2024. Die Analyse bestimmte Effekte als Mittelwertdifferenzen (MD). Die Netzwerk-Metaanalyse fasste die Daten zum Vergleich verschiedener Behandlungsansätze zusammen.

## **Systematischer Review und Netzwerk-Metaanalyse über 18 Studien mit 1 067 Patientinnen**

Der systematische Review umfasste 21 Studien mit insgesamt 1 196 Patientinnen. Die Metaanalyse betrachtete 17 Studien mit 1 013 Teilnehmerinnen. Nicht-pharmakologische Interventionen reduzierten den Testosteronspiegel im Blut signifikant (MD: -0,57; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,86 - -0,29;  $p < 0,01$ ), den Spiegel von Androstenedion (MD: -1,37; 95 % KI: -2,63 - -0,12;  $p = 0,03$ ) sowie den Schweregrad von Hirsutismus (mFG-Score; MD: -0,81; 95 % KI: -1,26 - -0,37;  $p < 0,01$ ). Die Reduktion der Testosteronspiegel mit nicht-pharmakologischen Maßnahmen erreichte die minimale klinisch bedeutsame Differenz von 12,47 ng/dl (MD: -12,57; 95 % KI: -18,92 - -6,23;  $p < 0,01$ ).

Die Autoren stellten keinen signifikanten Effekt fest auf Freien Androgen Index (FAI), Geschlechtshormon-bindendes Globulin (SHBG), Dehydroepiandrosteron (DHEA), DHEA-Sulfat (DHEAS), freies Testosteron oder Dihydrotestosteron. Die Netzwerk-Metaanalyse über 18 Studien mit 1 067 Patientinnen ermittelte Elektroakupunktur kombiniert mit Diät und Sport als die wirksamste Intervention zur Reduktion von Serum-Testosteron (MD: -21,75; 95 % KI: -49,58 - 6,07; SUCRA: 72,3 %). Die Sicherheit der Evidenz für viele Interventionen wurde als niedrig eingeschätzt.

### **Elektroakupunktur kombiniert mit Sport und Diät reduzierte Androgenspiegel**

Die Autoren schließen, dass nicht-pharmakologische Interventionen einen hilfreichen Beitrag zur Behandlung von Hyperandrogenismus bei PCOS leisten können. Speziell Elektroakupunktur kombiniert mit Sport und Diät reduzierte Androgenspiegel wirksam. Multimodale Interventionen sollten demnach für die Behandlung von PCOS berücksichtigt werden.

#### **Referenzen:**

Jin Q, Xu G, Ying Y, Liu L, Zheng H, Xu S, Yin P, Chen Y. Effects of non-pharmacological interventions on biochemical hyperandrogenism in women with polycystic ovary syndrome: a systematic review and network meta-analysis. *J Ovarian Res.* 2025 Jan 20;18(1):8. doi: 10.1186/s13048-025-01595-5. PMID: 39833948; PMCID: PMC11744805.