

Positive Auswirkungen von Yoga auf Wechseljahresbeschwerden

Datum: 17.09.2025

Original Titel:

The effectiveness of yoga on menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Kurz & fundiert

- Wirksamkeit von Yoga bei Wechseljahresbeschwerden?
- Metaanalyse randomisierter, kontrollierter Studien aus China
- Metaanalyse mit 24 Studien mit insgesamt 2 028 Studienteilnehmern
- Positive Effekte von Yoga auf Schlafqualität, Angst, Depression, Body-Mass-Index, Blutdruck und urogenitale Beschwerden
- Keine signifikanten Verbesserungen bei Hitzewallungen und Lebensqualität

MedWiss - Eine aktuelle Übersichtsarbeit konnte zeigen, dass Yoga signifikante Auswirkungen auf Wechseljahrsbeschwerden hat. Die Analyse ergab Verbesserungen bei den allgemeinen, psychischen, körperlichen und urogenitalen Beschwerden. Auch die Schlafqualität, Übergewicht und der Blutdruck verbesserten sich durch Yoga-Interventionen.

In den Wechseljahren leiden Frauen häufig unter belastenden Symptomen. Yoga-Interventionen werden als eine mögliche Intervention zur Linderung mancher damit Wechseljahrsbeschwerden diskutiert. Allerdings wurde die Wirksamkeit von Yoga bei Wechseljahresbeschwerden bisher noch nicht systematisch analysiert.

Wie effektiv ist Yoga bei Wechseljahrsbeschwerden?

Chinesische Wissenschaftler führten nun einen systematischen Review mit Metaanalyse zur Wirksamkeit von Yoga bei der Verbesserung von Wechseljahresbeschwerden durch. Dabei betrachteten sie Symptome wie Hitzewallungen, depressive Symptomen, Angstzustände, Schlafqualität, Body-Mass-Index, erhöhten systolischen oder diastolischen Blutdruck und die Lebensqualität bei Frauen in den Wechseljahren. Die Autoren ermittelten relevante Studien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Web of Science, PsycINFO, Science Direct, EMBASE, Cochrane Central, CINAHL, WanFang und chinesische nationale Wissensinfrastruktur, mit Veröffentlichungsdaten bis 1. August 2024. In die Metaanalyse wurden randomisierte, kontrollierte Studien aufgenommen, die Yoga-Interventionen für Frauen in den Wechseljahren untersuchten.

Systematischer Review und Metaanalyse über 24 Studien

Insgesamt wurden 24 Studien (n = 2 028 Personen) in die Metaanalyse aufgenommen. Die

zusammenfassende Analyse zeigte, dass Yoga signifikante positive Auswirkungen auf eine Reihe typischer Beschwerden in den Wechseljahren hatte:

- Gesamte Wechseljahrsbeschwerden: 95 % Konfidenzintervall, KI: -1,62 – -0,73
- Psychische Wechseljahrsbeschwerden: 95 % KI: -1,87 – -0,68
- Somatische Wechseljahrsbeschwerden: 95 % KI: -1,37 – -0,39
- Urogenitale Wechseljahrsbeschwerden: 95 % KI: -0,97 – -0,59
- Schlafqualität: 95 % KI: -1,97 – -0,62
- Angstzustände: 95 % KI: -1,82 – -0,09
- Depressive Symptome: 95 % KI: -2,36 – -0,74
- Body-Mass-Index: 95 % KI: -1,61 – -1,08
- Systolischer Blutdruck: 95 % KI: -7,71 – -5,33
- Diastolischer Blutdruck: 95 % KI: -5,96 – -4,24

Es wurden jedoch keine signifikanten Unterschiede zwischen Yoga und der üblichen Behandlung in Bezug auf Hitzewallungen (95 % KI: -1,00 – 0,37) und die Lebensqualität (95 % KI: -0,50 – 1,82) beobachtet.

Yoga verbessert häufige Wechseljahresbeschwerden

Yoga verbessert laut der Autoren folgende Wechseljahresbeschwerden bei Frauen in den Wechseljahren: Schlafqualität, Angstzustände, depressive Symptome, den Body-Mass-Index, den systolischen und diastolischen Blutdruck. Dies deutet darauf hin, dass die Integration von Yoga-Interventionen in die klinische Praxis das Potenzial hat, die Belastung der Frauen durch Wechseljahrsbeschwerden zu verringern. Zukünftige Studien sind erforderlich, um die optimale Dosierung von Yoga bei der Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden sowie Sicherheitsaspekte einzuschätzen.

Referenzen:

Wang H, Liu Y, Kwok JYY, Xu F, Li R, Tang J, Tang S, Sun M. The effectiveness of yoga on menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Int J Nurs Stud.* 2025 Jan;161:104928. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2024.104928. Epub 2024 Oct 11. PMID: 39467491.