MedWiss.Online

Psyche bei Frauen mit PMOS (früher PCO-Syndrom): Was helfen kann

Datum: 24.07.2026

Original Titel:
A network meta-analysis of interventions for anxiety and depression in PCOS

Kurz & fundiert

- Ängste und Depression bei PMOS (bislang: PCOS): Was hilft?
- Systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse über 25 randomisiert-kontrollierte Studien
- Reihe von Interventionen leistet wirksame Beiträge

MedWiss – **Das bislang als polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) bezeichnete Krankheitsbild wird nun polyendokrines metabolisches Ovarialsyndrom (PMOS) genannt, um seine komplexen hormonellen und metabolischen Effekte deutlich zu machen. Betroffene Frauen können auch unter Ängsten und Depressionen leiden. Eine Reihe von Interventionen kann nach einem systematischen Review mit Netzwerkmetaanalyse über 25 randomisiert-kontrollierte Studien einen wirksamen Beitrag zur Linderung von Ängsten und Depression bei PMOS leisten und demnach ergänzende Optionen zur Standardbehandlung bei PMOS bieten.**

Frauen mit dem bislang als polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS), nun als polyendokrines metabolisches Ovarialsyndrom (PMOS) bezeichneten Krankheitsbild können neben einer Vielzahl von Symptomen für Hormone, Stoffwechsel und Körperbau auch unter Ängsten und Depressionen leiden. Wissenschaftler analysierten nun die Studienlage dazu, welche Maßnahmen wirksam solche Symptome lindern können.

Ängste und Depression bei PMOS (bislang: PCOS): Was hilft?

Der systematische Review mit Netzwerk-Metaanalyse ermittelte relevante Studien aus den medizinwissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase, Cochrane Library und Web of Science, mit Veröffentlichungsdaten bis 2. Januar 2025. Studien zu Interventionen wie psychologischen Therapien, Sport, medikamentösen Behandlungen und digitalen Interventionen wurden berücksichtigt, wenn sie randomisiert-kontrolliert durchgeführt worden waren und Veränderungen in Ängsten oder Depressionen bei Frauen mit PMOS berichteten. In der Netzwerk-Metaanalyse erstellten die Autoren eine Wirksamkeits-Rangliste der Interventionen mit einer SUCRA-Analyse (surface under the cumulative ranking curve).

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse über 25 randomisiert-kontrollierte Studien

Die Netzwerk-Metaanalyse schloss insgesamt 25 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 1 453 Frauen mit PMOS ein. Wirksame Interventionen umfassten Emotions-fokussierte Therapie, Unterstützung aus dem sozialen Umfeld (Peer-Support), Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren plus Vitamin E sowie achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement.

Mit Fokus auf die Linderung von Ängsten analysierten die Wissenschaftler 20 Studien mit zusammen 1 215 Teilnehmern und 19 Interventionen:

- Emotions-fokussierte Therapie: Mittelwertdifferenz, MD: -2,26; 95 % Kredibilitätsintervall, KrI: -3,33 – -1,14; SUCRA: 98,36 %
- Omega-3 + Vitamin E: MD: -1,55; 95 % KrI: -2,45 – -0,64; SUCRA: 91,51 %
- Pioglitazon-Metformin-Komplex: MD: -1,07; 95 % KrI: -1,87 – -0,26; SUCRA: 81,50 %
- Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement: MD: -0,99; 95 % KrI: -1,87 – -0,10; SUCRA: 77,96 %

Mit Schwerpunkt auf die Linderung von Depression analysierte die Netzwerk-Metaanalyse 24 Studien mit zusammen 1 363 Frauen und 23 Interventionen. Folgende Interventionen linderten Depression signifikant:

- Peer-Support: MD: -2,71; 95 % KrI: -3,76 – -1,64; SUCRA: 99,17 %
- Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement: MD: -1,37; 95 % KrI: -2,33 – -0.41; SUCRA: 81,93 %
- Yoga: MD: -1,35; 95 % KrI: -2,32 – -0,38; SUCRA: 81,12 %
- Emotions-fokussierte Therapie: MD: -1,3; 95 % KrI: -2,31 – -0,28; SUCRA: 79,3 %
- Kognitive Verhaltenstherapie: MD: -1,27; 95 % KrI: -2,31 – -0,23; SUCRA: 78,29 %
- Omega-3 + Vitamin E: MD: -1,16; 95 % KrI: -2,08 – -0,22; SUCRA: 75,24 %
- Digitale Interventionen: MD: -0,77; 95 % KrI: -1,29 – -0,23; SUCRA: 60,55 %

Andere Interventionen wie Metformin allein oder Vitamin D plus Probiotika zeigten sich in dieser Analyse nicht signifikant vorteilhaft im Vergleich zu Kontrollbehandlungen.

Reihe von Interventionen leistet wirksame Beiträge

Die Autoren schließen, dass eine Reihe von Interventionen einen wirksamen Beitrag zur Linderung von Ängsten und Depression bei PMOS leisten können. Individuell könne demnach ergänzend zur Standardbehandlung bei PMOS auch eine Unterstützung für diese psychischen Symptome eine Möglichkeit darstellen.

Referenzen:
Tan Z, Li Y, Liu J, Hu X, Su X, Huang Y. A network meta-analysis of interventions for anxiety and depression in PCOS. PeerJ. 2026 Feb 5;14:e20744. doi: 10.7717/peerj.20744. PMID: 41664652; PMCID: PMC12883158.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de