

Studien der Havard-Universität beweisen: Mit gezieltem Body & Mind Programm lässt sich die Chance schwanger zu werden mehr als verdoppeln!

Zahlreiche Wissenschaftler konnten bereits nachweisen, dass Body & Mind-Programme ("Körper & Geist"; also eine Kombination aus Yoga, Ernährung, Coaching, Meditationen & Co) die Fruchtbarkeit massiv verbessern können. Eine Ärztin der Harvard Medical School, Dr. Alice Domar, konnte in über 20 Jahre langer Forschung nachweisen, dass speziell ausgewählte Körper & Geist-Programme die Chance auf eine Schwangerschaft auf natürliche Art und Weise mehr als verdoppeln können.

Konkret: 55% der unfruchtbaren Frauen, die dieses Programm durchlaufen haben, wurden binnen der nächsten 6 Monate schwanger – im Vergleich zu gerade einmal 20% in der Kontrollgruppe, die nicht dieses spezielle Körper & Geist-Programm durchlaufen haben. Also deutlich mehr als verdoppelt!

Nach 2 Jahren wurden sogar knapp 95% der Frauen schwanger, die dieses Coaching-Programm absolviert haben. Diese Frauen konnten in diesem Rahmen auch Ängste, mögliche Depressionen und mögliche Schlaflosigkeit besser in den Griff bekommen.

Das Beste: 2020 hat Dr. Alice Domar diese Studie erweitert und konnte belegen, dass die Erfolge auch dann eintreten, wenn das Körper & Geist-Programm online absolviert wurde. An den Ergebnissen hat sich nichts verändert! Das bedeutet, die Stimulation von Körper & Geist funktioniert online genauso gut wie offline. Ist das nicht großartig.

Alice D.Domar, Ph.D., Kristin L. Rooney, B.A., Benjamin Wiegand, Ph.D. Michael M. Alper, M.D., Brian M. Berger, M.D. Jeneta Nikolovski, Ph, D.

Published: April 15,2011

[https://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(11\)00476-6/fulltext](https://www.fertstert.org/article/S0015-0282(11)00476-6/fulltext)

KANN YOGA IVF-ERGEBNISSE BEEINFLUSSEN?

P. Nayar, K. D. Nayar, R. Ahuja, M. Singh, G. Kant, N. Sharma, K. Nayar.
Akanksha IVF Zentrum, Neu Delhi, Indien.

Fertility & Sterility, September 2017, Band 108, Ausgabe 3, Beilage, Seite e300

ZIEL: Untersuchung der Wirkung von YOGA auf die Schwangerschaftsraten bei Frauen, die sich nach einem gescheiterten Frischtransferzyklus einem gefrorenen Embryotransfer unterziehen.

DESIGN: Eine randomisierte kontrollierte Studie, die vom 1. Dezember 2015 bis 30. November 2016 in einem privaten Unfruchtbarkeitszentrum durchgeführt wurde.

MATERIAL UND METHODEN: Frauen mit primärer Unfruchtbarkeit von mehr als 5 Jahren, die im ersten IVF-Zyklus nicht schwanger wurden und sich im darauffolgenden Zyklus einem gefrorenen Embryotransfer unterziehen sollten, wurden eingeschlossen (N ¼ 105). Frauen über 38 Jahre, intramurales Myom > 4 cm, beiderseits Hydrosalpinx, Adenomyosis wurden ausgeschlossen. Frauen wurden unter Verwendung einer computergenerierten Zufallszahlenfolge in zwei Gruppen randomisiert - Gruppe A (N¼ 52), die an 3 Monaten 30-Yoga-Sitzungen teilgenommen haben - einschließlich Asana (Übungen) und Pranayama (regulierte Atmung), bevor sie sich einem gefrorenen Embryotransfer unterzogen, und Gruppe B (N ¼ 53), die sich im darauffolgenden Zyklus ohne Yogatherapie einem gefrorenen Embryotransfer unterzogen haben. Alle Frauen in Gruppe A wurden gebeten, die Hamilton Depression Rating Scale (HAM-D), die Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) und den FertiQol-Fragebogen zu Studienbeginn (S1) und nach 3 Monaten YOGA-Sitzungen (S2) vor dem Embryotransfer auszufüllen. Primärer Endpunkt waren Schwangerschaftsraten, klinische Schwangerschaftsraten. Sekundäre Endpunkte waren die Veränderung der Ergebnisse psychologischer Tests. Der Chi-Quadrat-Test wurde für qualitative und der Student-t-Test für quantitative Daten unter Verwendung der SPSS-Software angewendet.

ERGEBNISSE: Die Schwangerschaftsrate und die klinische Schwangerschaftsrate waren in Gruppe A signifikant besser als in Gruppe B (63,46 % vs. 43,39 %: p=0,039, 59,61 % vs. 37,7 %: p=0,024). Es gab eine signifikante S1-zu-S2-Reduktion von Depressionen und Angstzuständen nach der YOGA-Therapie (p < 0,001 für HAM-D und p < 0,001 für HAM-A).

SCHLUSSFOLGERUNGEN: Stress wirkt sich negativ auf die Fortpflanzungsergebnisse in IVF-Zyklen aus, und diese Studie legt nahe, dass YOGA ein Hilfsmittel sein kann, um die Schwangerschaftsraten bei Paaren zu verbessern, die sich einer ART unterziehen.

Verweise:

1. Alice D, Domar et al. Einfluss der Gruppen-Geist/Körper-Intervention auf die Schwangerschaftsrate bei IVF-Patientinnen. *Fertility Sterility* 2011;95:7;2269-2273.
2. Vania Valoriani, Francesco Lotti, Claudia Vanni, Maria-Chiara Noci, Nicolas Fontanarosa, Gabriella Ferrari, Cinzia Cozzi, Ivo Noci. Hatha-Yoga als psychologisches Hilfsmittel für Frauen, die sich einer IVF unterziehen: eine Pilotstudie. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* Mai 2014;176:158-62.