

Praxisstudie

Akupunktur lindert Menopausebeschwerden

Weniger Hitzewallungen, Schlafstörungen und körperliche Beschwerden – Akupunktur kann offenbar die meisten Menopausebeschwerden lindern.

— Viele Frauen mit Menopausebeschwerden wünschen sich Alternativen zur Hormontherapie. Nach Resultaten einer dänischen Studie scheinen fünf wöchentliche Akupunktursitzungen die Beschwerden deutlich zu lindern, wenngleich die Studie wenig darüber aussagt,

ob das an der Akupunktur oder einem damit verbundenen Placeboeffekt liegt.

An der Studie beteiligten sich 70 Frauen im Durchschnittsalter von 55 Jahren mit moderaten bis schweren Hitzewallungen. Die Hälfte wurde von in Akupunktur ausgebildeten Hausärzten genadelt. Die andere Hälfte diente in dieser Zeit als Kontrollgruppe.

Alle Frauen füllten mehrfach den MenoScores Questionnaire (MSQ) mit Fragen zu Menopausebeschwerden aus. Primärer Endpunkt waren Veränderungen auf der sechs Punkte umfassenden Subskala für Hitzewallungen. Ausgehend von rund 4,5 Punkten sank der Wert mit

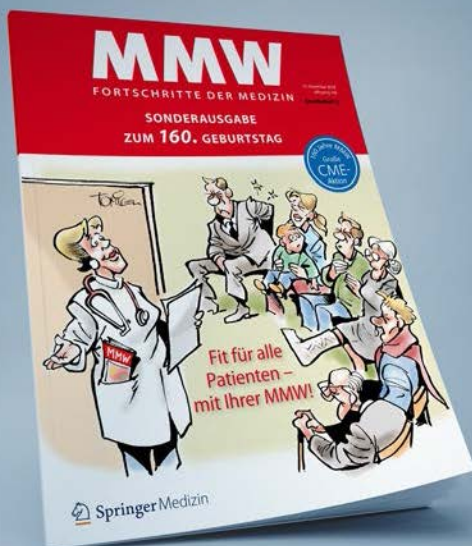
Akupunktur um etwa 2 Punkte, in der Wartegruppe fiel er um einen halben Punkt. Die Differenz war statistisch signifikant. Frauen mit Akupunktur gaben überdies an, weniger zu schwitzen, besser zu schlafen und weniger körperliche Beschwerden zu haben. Auch fühlten sie sich emotional stabiler. Insgesamt gaben 80% der Frauen an, positive Effekte der Behandlung zu spüren.

Die Autoren sehen die Akupunktur daher als „realistische Option für Frauen, welche keine Hormontherapie bekommen können oder wollen“.

▪ Lund K S et al. *BMJ Open* 2019;9:e023637; <https://bmjopen.bmj.com/content/9/1/e023637>

© belchonock / Getty Images / iStock

Für jedes MMW-Jahrzehnt ein kostenloser CME-Kurs!



**160 Jahre
MMW**

In dieser Woche:

- Kurs 15: Die Suchtgefahr in der Schmerztherapie – Ist Ihr Patient womöglich opioidabhängig?
- Kurs 16: Die Aufgaben des Hausarztes in der Tumornachsorge

14 Tage lang verfügbar unter:
springermedizin.de/160-jahre-mmw