

# Zahlen und Fakten

## Funktioniert Kinderwunsch-Yoga wirklich?

Dr. Alice Domar vom Mind/Body Institute der Harvard Medical School forscht schon lange zu Themen wie Fruchtbarkeit und Körper/Geist-übungen zusammenhängen. Aus einer ihrer Studien "The Mind Body/Program for Infertility" ergab sich folgendes Resultat. Diejenigen, die Techniken wie Yoga, Meditation und Atemübungen praktizierten, erreichten eine fast dreimal höhere Schwangerschaftsrate als diejenigen, die dies nicht taten.

### STUDIE VON DR. ALICE DOMAR

Von **143 Frauen**, die an der Studie mitwirkten, nahm die eine Hälfte - "**Gruppe A**" - während zweier **IVF-Zyklen**, an einem **Entspannungsprogramm** (Yoga, Meditation, Entspannungsübungen) teil. Die andere Hälfte - "**Gruppe B**" - erhielt **nur eine IVF** Behandlung.

Bereits im zweiten Behandlungszyklus betrug die klinische **Schwangerschaftsrate** bei **Gruppe A 52%** und bei **Gruppe B** nur **20%**. Entspannungsübungen haben einen signifikant positiven Einfluss auf die Schwangerschaftsquote.

### STUDIE VON DR. P. NAYAR & DR. K.D. NAYAR

Eine andere Studie mit dem Titel "Can Yoga Affect IVF Outcomes" wurde 2017 von Dr. P. Nayar und Dr. K.D. Nayar (und weiteren ÄrztInnen) durchgeführt.

**Gruppe A (52 TN)** hat über einen Zeitraum von **3 Monaten** neben einer Behandlung im Kinderwunschzentrum an **30 Yoga-Einheiten** teilgenommen. Jeweils am Anfang und am Ende dieser Zeitspanne mussten Fragen zur psychischen Verfassung mittels Fragebögen beantwortet werden.

**Gruppe B (53 TN)** wurde **3 Monate** lang **routinemäßig** in einem Kinderwunschzentrum **behandelt**.

In Gruppe A wurde im Vergleich zu Gruppe B nach diesen 3 Monaten eine signifikant höhere Schwangerschaftsrate verzeichnet.

**Gruppe A** konnte **63,46% klinisch bestätigte Schwangerschaften** vorweisen, wohingegen - **Gruppe B** nur **43,39 % klinisch bestätigte Schwangerschaften** aufzeigen konnte.