

**Teilnehmerinnen gesucht!**

**STUDIE:  
Hat Yoga einen  
verjüngenden Effekt auf  
unser Alter?**

## Teilnehmerinnen für die Studie «Yoga für Frauen nach der Menopause» gesucht

Dass Yoga einen positiven Effekt auf die Gesundheit und eine Verminderung der Wechseljahresbeschwerden hat, konnte bereits in wissenschaftlichen Studien gezeigt werden. In dieser Studie möchten wir untersuchen, ob Yoga einen verjüngenden Effekt auf das biofunktionelle Alter von Frauen nach den Wechseljahren haben kann.

### **Was die Studie beinhaltet:**

- **Gratisteilnahme** an 2 **wissenschaftlichen Tests** in der Frauenklinik Bern (zu Beginn und nach 3 Monaten) in welchem der biofunktionelle Status (Ihr biofunktionelles Alter) ermittelt wird.
- Der totale Zeitaufwand für die Voruntersuchung, die zwei wissenschaftlichen Tests und Blutentnahme beträgt ca. **3 Stunden**.
- Die Aufteilung der Studienteilnehmerinnen in eine Yoga- oder Kontrollgruppe basiert auf dem Zufallsprinzip (per Los).
- Teilnehmerinnen der Yogagruppe nehmen freitags von 19.00-20.30 Uhr an einem **professionell angeleiteten online - Iyengar-Yogaprogramm** teil.
- Auswertungen der Tests, genaue Informationen zu Ihren Stärken und Schwächen und, ein **kostenloses ärztliches Beratungsgespräch** nach Abschluss der Studie.

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

Wir suchen motivierte Frauen, die:

- Die **Menopause durchgemacht** haben (d.h. mindestens 12 Monate nach der letzten Menstruation) und unter Wechseljahresbeschwerden leiden.
- Sich für ihre Gesundheit und Yoga interessieren und **bisher nicht regelmässig Yoga geübt** haben.
- An einem wöchentlich **90-minütigen online - Iyengar-Yogaprogramm** und wöchentlich **2x 45-minütigen Übungen** zu Hause teilnehmen wollen.

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass Ihre Daten bei Zustandekommen eines telefonischen Kontakts mit Prof. Dr. med. Petra Stute registriert werden. Sollten Sie an einer Studienteilnahme nicht interessiert sein, werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht. Alle Daten werden vertraulich behandelt. Für die Versuchspersonen ergibt sich kein medizinischer Nutzen.

**Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich unter der folgenden Mailadresse:**  
[rebecca.re1@students.unibe.ch](mailto:rebecca.re1@students.unibe.ch)

**Studienverantwortliche:** Prof. Dr. med. Petra Stute, Universitätsklinik für Frauenheilkunde, Bern; Cand. med. Rebecca Zurbuchen, Doktorandin; Dr. med. Kerstin Khattab, Cardiance Clinic in Pfäffikon/SZ und Rita Keller, zertifizierte Lehrerin (Junior Advanced) für Iyengar Yoga.