



Hydrotherapie bei Wechseljahresbeschwerden

*2. Symposium für TEM, Linz,
28.01.2012*

Dr. med. Miriam Ortiz
Ärztin für

Allgemeinmedizin/Naturheilkunde/Akupunktur

Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und
Gesundheitsökonomie,
Charité - Universitätsmedizin Berlin



CHAMP

Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin

Studie Hydrotherapie bei Wechseljahresbeschwerden



Fragestellungen:

- Wirkung von Kaltwasseranwendungen auf Wechseljahresbeschwerden?
- Praktikabilität?
- Verträglichkeit?

Studie Hydrotherapie bei Wechseljahresbeschwerden



Beobachtungszeitraum:

- drei Monate

Patientinnen:

- 40- 65 Lj., deutliche Beschwerden, “natürliche“ Wechseljahre

Ablauf:

- Eingangsuntersuchung, Schulung, Beobachtung der Beschwerden anhand Fragebogen MRS II und Tagebuchabfragen

Anwendungen



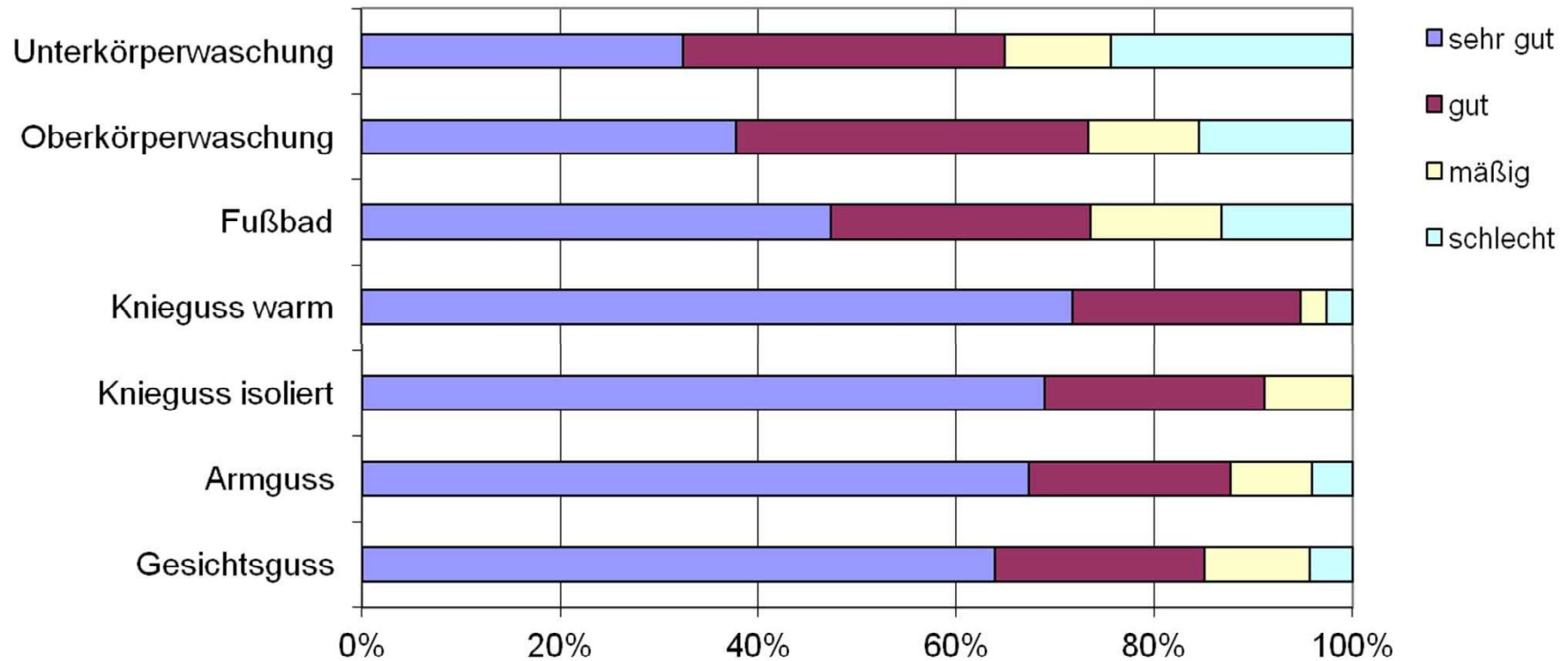
- Gesichtsguss
- Armguss
- Knieguss

- Unter und-Oberkörperwaschung

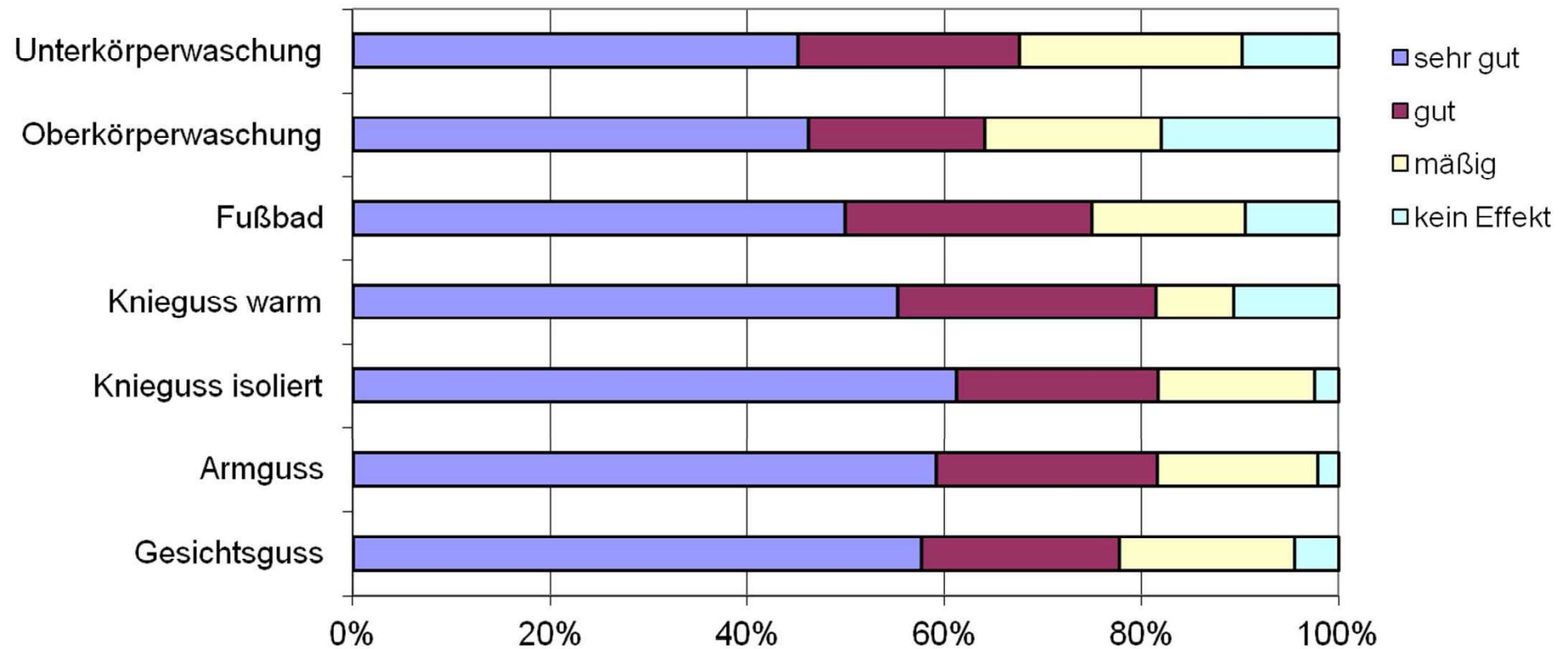
- kaltes Fußbad

Mindestens 2Xtäglich

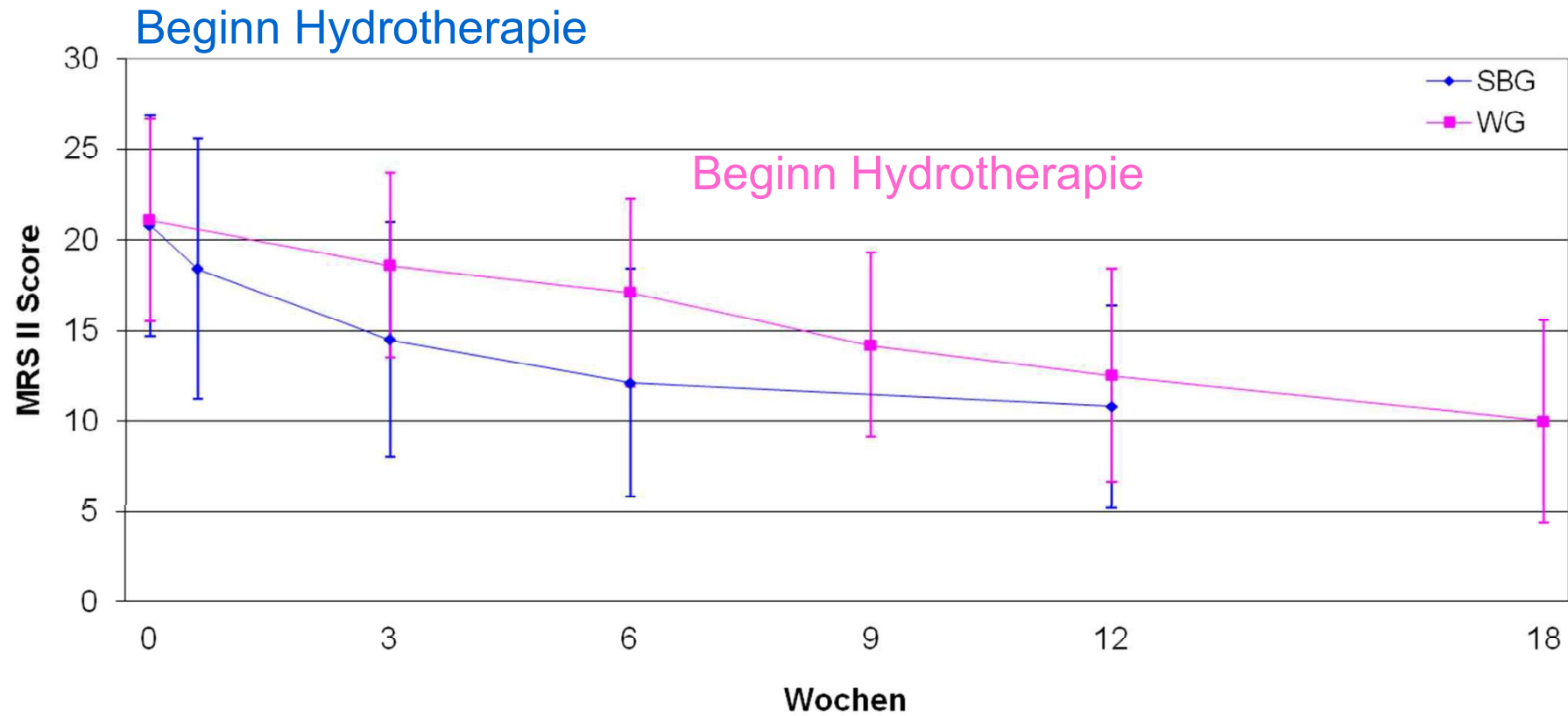
Einschätzung zur Praktikabilität



Einschätzung zur Wirksamkeit



Menopause Rating Scale II Score



Fazit

- ✓ Erste Hinweise auf Wirksamkeit
- ✓ Gute Praktikabilität
- ✓ Weitere Studien zum Thema wünschenswert