



## Hätten Sie's gewusst? Pflanzenkraft für die Frau



*Arzneimittelpflanzen sind Lebensbegleiter und können Frau in all ihren Lebensabschnitten gut begleiten. Sie lindern Krämpfe und Entzündungen, können Blutungen anregen oder stillen, wirken regulierend auf Zyklusstörungen, wohltuend in der aufregenden Zeit der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit und führen unterstützend durch die Wechseljahre.*

von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager

Viele Frauen bevorzugen heute pflanzliche Präparate gegen die hormonell bedingten Einschränkungen der Lebensqualität wie Hitzewallungen, Nervosität, Reizbarkeit oder Schlafstörungen. Dabei hat man die Auswahl zwischen zugelassenen pflanzlichen Arzneimitteln, welche z. B. Extrakte aus dem Wurzelstock der Traubensilberkerze enthalten oder Nahrungsergänzungsmittel mit Rotklee- oder Sojaextrakten, Yamswurzel oder Blütenpollen. Je nach Stadium des Wechsels und des individuellen Beschwerdebildes wählt der Apotheker das passende Präparat aus.

Die Traubensilberkerze stammt aus Nordamerika und wurde bereits von den Indianern als Heilpflanze verwendet. In der europäischen Medizin ist sie seit dem 17. Jahrhundert bekannt



und ab Ende der 50er-Jahre auch klinisch untersucht. Ihre Inhaltsstoffe reduzieren – durch Studien belegt – nicht nur die Intensität von Hitzewallungen oder das Auftreten von Nachtschweiß, sondern wirken auch positiv auf Schlafstörungen und psychische Probleme.

Gut bewährt hat sich auch eine fixe Kombination von Johanniskraut und Traubensilberkerze, wenn psychische Probleme mit nervöser Verstimmung, Reizbarkeit und Ängstlichkeit im Vordergrund stehen. Zu beachten sind der langsame Wirkungseintritt nach 2- bis 4-wöchiger Einnahme und eine Mindesteinnahmedauer von drei Monaten.

Der Einsatz von Rotklee- oder Sojaextrakten hat das seltenere Auftreten von klimakterischen Beschwerden und Zivilisationskrankheiten in asiatischen Ländern mit der traditionell sojareichen Ernährung zur Grundlage. Als an der Wirkung beteiligte Inhaltsstoffe wurden Isoflavone identifiziert, welche auch als Phytoöstrogene bezeichnet werden. Sie steigern das Wohlbefinden der Frau in dieser sensiblen Lebensphase, ohne in den Hormonhaushalt einzugreifen und sind auch für die Langzeiteinnahme bestens geeignet. Bei einer empfohlenen

*Rotklee wird bei klimakterischen Beschwerden eingesetzt.*

Dosierung zwischen 40 und 90 mg pro Tag und einer kontinuierlichen Einnahme über einige Monate bessern sich die bereits erwähnten klimakterischen Beschwerden zusehends. Höhere Tagesdosen, wie sie in einschlägigen Internet-Angeboten zu finden sind, sind aufgrund fehlender Datenlage nicht zu empfehlen.

Neuer am Markt ist eine Kombination von Isoflavonen mit Magnolienextrakt, dessen Inhaltsstoffe eine ausgleichende Wirkung bei Schlafstörungen und innerer Unruhe haben. Die Magnolie wird in der TCM bereits seit über 2.000 Jahren eingesetzt, und ihre Wirkung ist wissenschaftlich gut dokumentiert: Auch Angstgefühle, Reizbarkeit und Libidoverlust nahmen deutlich ab. Ebenso unterstützen Vitamin B6 und Nachtkerzenöl sowie Griffonia, die afrikanische Schwarzbohne, die hormonelle Balance auf natürliche Weise.

*Bei nächtlichen Schweißausbrüchen hat sich Salbeitee bewährt.*



Tipps von der Apothekerin

## Arzneiteempfehlung bei Wechselbeschwerden

Bei nächtlichen Schweißausbrüchen hat sich Salbeitee bewährt, der jedoch nicht zu niedrig dosiert werden darf: 1 EL Salbeiblätter auf ¼ l Wasser, davon 2 Tassen täglich trinken. Wer magenempfindlich ist, sollte eher zu Salbeikapseln greifen.

Auch das Herzgespannkraut wird aufgrund seiner schwach blutdrucksenkenden und beruhigenden

Wirkung gerne so genannten „Wechselteemischungen“ beigefügt.



TIPP

## Haustee bei Wechselbeschwerden

Zu gleichen Teilen – je 10 g – mischen:  
Johanniskraut, Melissenblätter, Weißdornblüten, Löwenzahnwurzel mit Kraut, Schafgarbenkraut, Orangenblüten, Hagebuttenfrüchte mit Samen.  
2 TL der Mischung mit ¼ Liter siedendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen und schluckweise trinken.