



Phyto-Optionen bei Menopause-Beschwerden

Ein großer Teil der Frauen leidet unter den Symptomen der hormonellen Umstellung im Zusammenhang mit der Menopause. Fällt die Entscheidung gegen eine Hormonersatztherapie, können alternativ Arzneipflanzen zur Linderung von perimenopausalen Beschwerden eingesetzt werden. Auch Anpassungen des Lebensstils können zum Wohlbefinden beitragen.

Mag. pharm. Kornelia Baumgartner

Das Klimakterium umfasst eine Zeitspanne von mehreren Jahren. Mit zunehmendem Alter der Ovarien verringert sich deren Reaktion auf hypophysäre Gonadotropine (FSH und LH). Dies macht sich zunächst durch eine verkürzte Follikelphase, geringere Anzahl an Ovulationen und verminderter Progesteronproduktion bemerkbar. Dadurch werden die Zyklen kürzer und auch unregelmäßiger. Der Zeitpunkt der Menopause (letzte Monatsblutung) liegt schließlich durchschnittlich im Alter von 50 bis 51 Jahren, die individuelle Schwankungsbreite ist dabei jedoch sehr hoch.

Zu den häufigsten Beschwerden zählen allen voran Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Oft werden auch psychische Beschwerden wie Schlafstörungen, Nervosität und erhöhte Reizbarkeit sowie depressive Verstimmungen angegeben. Weitere Symptome sind Verdauungsstörungen, Vaginaltrockenheit, Libidoverlust sowie Trockenheit von Haut und Haaren. Auch das postmenopausal erhöhte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose wird häufig unterschätzt.

Hilfe aus der Natur

Zu den wichtigsten Vertretern der Gruppe der Phytoestrogene zählen Isoflavone und Lignane, wie sie etwa in Sojabohnen und Rotklee zu finden sind. Sojabohnen enthalten hauptsächlich Glykoside von Genistein, Daidzein und Glycitein, Rotklee vor allem deren Vorstufen Formononetin und Biochanin. Phytoestrogene sind in ihrer chemischen Struktur dem endogenen

17 β -Estradiol sehr ähnlich und weisen eine hohe Affinität zu β -Estrogenrezeptoren auf, die vor allem im Herz-Kreislauf-System, im ZNS, in Knochen und in der Blase lokalisiert sind. Beobachtet wird eine deutliche Besserung typischer Klimakteriumsbeschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Mögliche protektive Effekte auf den Knochenstoffwechsel sowie das Herz-Kreislauf-System werden ebenfalls untersucht. Im Bereich der Reproduktionsorgane finden sich hingegen hauptsächlich α -Rezeptoren, daher sind unerwünschte Effekte in diesem Bereich nicht zu erwarten. Aus Sicherheitsgründen ist bei Frauen mit Mammakarzinom jedoch von einer Einnahme abzuraten. Extrakte der Traubensilberkerze (*Actaea racemosa* beziehungsweise in der alten Bezeichnung *Cimicifuga racemosa*) bewähren sich bereits seit über 30 Jahren erfolgreich zur Behandlung von Wechselbeschwerden. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen Triterpenglykoside, Phenolcarbonsäuren und Hydroxyzimtsäure. Die Wirkung beruht vermutlich einerseits auf agonistischen Effekten an Dopamin-(D2-) Rezeptoren und andererseits auf einer Wirkung an den GABA-Rezeptoren. Empfohlen wird eine Einnahme bei individueller Dosierung über mindestens 3 Monate, wobei erste Effekte nach etwa 2 Wochen eintreten.

Eine weitere pflanzliche Option sind spezielle Pflanzenpollenaufbereitungen aus Roggen, Mais, Waldkiefer und Wiesenknäuelgras. Die Pollenschalen müssen entfernt werden, nur der allergenfreie Pollen-

inhalt wird verwendet. Das Pollenextrakt zeigt keine estrogenen Aktivität, Beschwerden wie Hitzewallungen und Reizbarkeit werden jedoch deutlich reduziert. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen Antioxidanzien, Vitamine, Mineralstoffe, Polyphenole und Carotinoide.

Salbei stoppt das Schwitzen

Der echte Salbei (*Salvia officinalis* L., Lamiaceae) stammt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet und wird mittlerweile in vielen europäischen Ländern kultiviert. Alle Pflanzenteile haben einen intensiven aromatischen Geruch, pharmazeutisch verwendet werden jedoch nur die Blätter. Offizinell sind *Salviae officinalis* Folium mit einem Mindestgehalt an ätherischen Ölen von 1,0 % (Schnittdroge) sowie *Tinctura Salviae*. Als Hauptinhaltsstoffe gelten 1–2,5 % ätherisches Öl (mit α -Thujon, β -Thujon und Kampfer), 3–7 % Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide und Triterpene. Salbeiblätter enthalten weiters Rosmarinsäure, die hauptverantwortlich für die antihidrotische Wirkung ist. Empfohlen werden daher Phytopharmaka, deren Salbei-Extrakt auf mindestens 2,5 % Rosmarinsäure standardisiert ist.

Einfache Maßnahmen können zusätzlich dazu beitragen, die physiologisch erhöhte Schweißproduktion im Klimakterium zu reduzieren. Regelmäßige körperliche Betätigung regt zwar das Schwitzen an, reduziert jedoch langfristig die Schweißmenge und den störenden Körpergeruch. Auch Saunabesuche wirken sich positiv aus. Da Schweiß und Bakterien auf den Achselhaa-

Hilfreiche Arzneipflanzen im Klimakterium

Generelle Wechselbeschwerden:	Traubensilberkerze Rotklee Sojabohnen Pollenextrakt
Übermäßiges Schwitzen:	Salbei
Depressive Verstimmungen:	Johanniskraut
Nervosität, Schlafstörungen:	Baldrian Melisse Passionsblume Hopfen Lavendel Orangenblüte

ren haften bleiben, ist es sinnvoll, diese Haare mittels Rasierens oder Epilierens zu entfernen. Auch die [Ernährung](#) kann die Schweißbildung beeinflussen. Besonders scharf gewürzte und heiße Gerichte regen das Schwitzen an und sollten daher von empfindlichen Personen ebenso gemieden werden wie Alkohol. Übergewichtige Personen neigen ebenfalls zu vermehrter Schweißbildung, eine Gewichtsreduktion ist daher jedenfalls anzuraten. Grundsätzlich sollte atmungsaktive, luftige Kleidung – am besten aus Baumwolle – bevorzugt werden. Nicht zuletzt ist auch das Raumklima des Schlafraumes von Bedeutung: so sollte die Raumtemperatur 20 °C nicht übersteigen.

Vaginale Trockenheit

Ein wesentliches Problem ist für viele Frauen die Scheidentrockenheit. Durch

den sinkenden Östrogenspiegel kommt es zu einer Minderdurchblutung und Atrophisierung der Vaginalschleimhaut. Diese wird dadurch dünner, weniger elastisch und anfälliger für Verletzungen. Rasche und völlig nebenwirkungsfreie Hilfe erreicht man mittels fettfreier Gleitmittel, die auch zur regelmäßigen Anwendung bedenkenlos geeignet sind. Zur Regeneration der Vaginalschleimhaut eignen sich auch sehr gut Präparate auf Basis von Hyaluronsäure beziehungsweise Milchsäurebakterien. Sie können täglich (abends vor dem Schlafengehen) verwendet werden, nach Abklingen der Beschwerden ist eine 1–2-mal wöchentliche Anwendung ausreichend. Mitunter werden auch lokal applizierbare [Hormoncremen](#) verordnet, wodurch die vaginale Durchblutung gefördert wird und die Fähigkeit zur Epithelproliferation erhalten bleibt. ■