



Fokus Apothekerin

Die Menopause - eine wechselhafte Zeit

Die hormonelle Umstellung erlebt etwa ein Drittel aller Frauen völlig beschwerdefrei, die Mehrheit leidet jedoch unter verschiedenen Symptomen unterschiedlicher Ausprägung. Als wirksame Alternative zu synthetischen Hormonen erweisen sich vielfach Arzneipflanzen, die je nach individuellem Beschwerdebild empfohlen werden können.

Mag. pharm. Kornelia Baumgartner

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 Affini-

tät 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 Polleninhalt wird verwendet. Das Pollenextrakt zeigt keine estrogene Aktivität, Beschwerden wie Hitzewallungen und Reizbarkeit werden jedoch deutlich reduziert. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen Antioxidanzien, Vitamine, Mineralstoffe, Polyphenole und Carotinoide².

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 Betä-

Hilfreiche Arzneipflanzen im Klimakterium

Generelle Wechselbeschwerden:

- Traubensilberkerze
- Rotklee
- Sojabohnen
- Pollenextrakt

Übermäßiges Schwitzen:

- Salbei

Depressive Verstimmungen:

- Johanniskraut

Nervosität, Schlafstörungen:

- Baldrian
- Melisse
- Passionsblume
- Hopfen
- Lavendel
- Orangenblüte

tigung 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 Achselhaaren 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, die einen besonders guten Infektionsschutz bieten und rezeptfrei erhältlich sind. 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.

Prophylaxe von Folgeerkrankungen

Der sinkende Hormonspiegel wirkt sich vielfach negativ auf die Knochenstruktur aus. Die Osteoporoseprophylaxe ist daher im Klimakterium von besonderer Bedeutung. Empfehlenswert ist eine Kombination aus Vitamin D₃ (mindestens 800 I. E. beziehungsweise 20 µg), Vitamin K₂ (100–

150 µg) und 1.000 bis 1.500 mg Kalzium täglich, bei bestehender Osteoporose liegt die Vitamin-D₃-Dosis individuell noch höher. Regelmäßiger Sport stärkt ebenfalls die Knochen. Ideal sind ausdauernde Sportarten an der frischen Luft wie zum Beispiel Radfahren, Nordic Walking et cetera.

Nicht zu unterschätzen sind weiters die Folgen der Hormonumstellung auf den Stoffwechsel beziehungsweise das Herzkreislauf-System. Im Klimakterium steigt das Risiko für Erkrankungen des metabolischen Syndroms (Hypertonie, Hypercholesterinämie, Diabetes Typ II, Adipositas, Arteriosklerose) deutlich an. Zur Minimierung des Risikos ist vorrangig auf einen entsprechenden Lebensstil mit reichlich Bewegung und gesunder Ernährung zu achten. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ermöglichen ein rasches Gegensteuern bei ersten Anzeichen auf Veränderungen. Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen sind generell empfehlenswert, um Mängel auszugleichen beziehungsweise vorzubeugen. Sekundäre Pflanzenstoffe wie beispielsweise Inositol helfen zusätzlich, den Stoffwechsel zu optimieren. ■