

Individualisierter Einsatz sinnvoll

Phytotherapeutika bei Wechseljahresbeschwerden

Ingrid Gerhard

In den europäischen Ländern leiden vier von fünf Frauen in den Wechseljahren an Beschwerden. In letzter Zeit hat man den Eindruck gewonnen, dass sowohl die Häufigkeit als auch die Intensität der Symptome zugenommen haben. Auch der Beginn der Klagen hat sich in jüngere Jahre verlagert. Parallel zu dieser Entwicklung wird die Hormonersatztherapie zurückhaltender eingesetzt. Auch Phytotherapeutika sind eine Option, um Wechseljahresbeschwerden effektiv zu lindern, wie die Erfahrungsheilkunde und wissenschaftliche Studien belegen.

Inzwischen beginnen die sogenannten Wechseljahresbeschwerden bei vielen Frauen, wenn die Laboruntersuchungen noch völlig normale, eher hohe Östrogenwerte zeigen, häufig verbunden mit relativ niedrigen Progesteronkonzentrationen. Jedoch klagen auch noch 5–10% der Frauen nach dem 60. Lebensjahr über Hitzewallungen, obwohl schon längst alle Hormone im typischen postmenopausalen Bereich liegen [Gartoulla et al. 2015]. Da eine hormonelle Therapie heute nicht mehr so großzügig eingesetzt wird wie vor 20 Jahren, ist der Psychopharmaka-Gebrauch rasant gestiegen. Das kann aber nicht die therapeutische Lösung sein. Stattdessen können Phytotherapeutika in vielen Fällen erfolgreich bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt werden. Ihr Anwendungsspektrum wird nachfolgend vorgestellt.

Pflanzenhormone und Rezeptoren

Die Östrogenrezeptoren-alpha (ER- α) und -beta (ER- β) kommen in unterschiedlicher Häufigkeit in den verschiedenen Geweben vor. Während über ER- α die Proliferation angeregt wird, wirkt ER- β antientzündlich und proliferationshemmend. In den Wechseljahren will man Haut, Knochen, Gelenke, Gefäße und Gehirn vor den Alterungs-

scheinungen schützen, aber nicht die Brust und die Gebärmutter in die Wachstumsphase treiben. Deshalb werden Substanzen eingesetzt, die überwiegend oder ausschließlich den ER- β besetzen (oder keinen der beiden).

Viele Pflanzen enthalten Inhaltsstoffe, die eine hormonähnliche Wirkung besitzen. Entweder binden sie überwiegend an den ER- β oder modulieren die Hormone auf anderem Weg, zum Beispiel über Neurotransmitter oder Eingriffe in den Östrogenstoffwechsel.

Pflanzenhormone in Nahrungsmitteln

Nimmt man die Pflanzenhormone durch die normale Ernährung auf, so konnten viele Studien nachweisen, dass sie nicht nur einen positiven Effekt auf Wechseljahresbeschwerden haben, sondern auf den gesamten Stoffwechsel. Die Wirksamkeit von Pflanzenhormonen in der Nahrung zeigt sich beispielsweise durch Senkung des Östrogenspiegels und der Blutfette, Verbesserung von Glukoseverwertung, kognitiven Leistungen sowie Leber- und Nierenfunktion, Verringerung von Hitzewallungen, Schlafstörungen und Knochenabbau sowie durch die Senkung des Mamma- und Endometriumkarzinomrisikos. Im

Gegensatz zu Östrogenen, die zu den Steroiden gehören, sind Phytoöstrogene Polyphenolverbindungen. Zu ihnen werden die pflanzlichen Stoffgruppen der Isoflavone, Lignane, Coumestane und Stilbene gezählt.

Die Hauptvertreter mit hohen Konzentrationen an Isoflavonoiden sind Soja und andere Hülsenfrüchte. Ein Abbauprodukt der Isoflavonoide Genistein und Daidzein ist das Equol, das die eigentliche Östrogenwirkung aufweist. In Europa besitzen aber nur 25% der Frauen Enzyme im Darm, die Equol bilden können. Deshalb ist Soja hierzulande längst nicht so wirkungsvoll wie bei Asiatinnen. Hinzu kommt, dass Soja erst nach Fermentierung für unseren Organismus gut verdaulich ist. Auch in Asien werden fermentierte Sojaprodukte bevorzugt.

Lignane sind die eher europäischen Pflanzenöstrogene mit besonders hohen Konzentrationen in Leinsamen. Auch Getreide, Mais, Gemüse und Früchte enthalten Lignane. Deshalb ist es wichtig, Patientinnen zur Vermeidung von Wechseljahresbeschwerden und Alterserscheinungen zum Verzehr von Vollkornprodukten und Gemüse zu raten. Dabei kommt einer gesunden Darmflora besondere Bedeutung zu, denn nur durch die Darmbakterien können Lignane so umgebaut werden, dass sie ihre positive Stoffwechselwirkung entfalten können. Dazu gehört beispielsweise die Erhöhung der 2:16-Hydroxyestron-Ratio im Urin, wie sie bei Leinsamenverzehr nachgewiesen wurde (nicht bei Soja) und die bessere Methylierung in der Phase-2-Entgiftung im Rahmen der Diagnostik des Östrogenmetabolismus. Allerdings erwies sich der Leinsamenverzehr in der Linderung von Hitzewal-

lungen als nicht effektiv [Pruthi et al. 2012].

Vegetarierinnen (wenn sie nicht zu viele Milchprodukte verzehren) und Veganerinnen leiden weniger unter Wechseljahresbeschwerden als ihre fleischessenden Geschlechtsgenossinnen. Frauen nach Brustkrebs, die viel Soja aßen, hatten weniger Rezidive und eine längere Überlebenszeit als Frauen, die wenig Soja aßen [Guha et al. 2009; Shu et al. 2009].

Nahrungsergänzungsmittel

Isoflavonhaltige Präparate: Hochkonzentrierte Isoflavonoide werden aus Soja und Rotklee gewonnen. In randomisierten Studien wiesen sowohl Soja- als auch Rotklee-Extrakte gegenüber Placebo meist eine bessere Wirksamkeit auf. Da die Isoflavonoide nicht ausschließlich an den ER- β binden, wird Frauen mit erhöhtem Brustkrebsrisiko oder nach Brustkrebs die Einnahme nicht empfohlen. Hinzu kommt bei den Sojaisoflavonoiden die schon oben beschriebene eingeschränkte Wirksamkeit bei kaukasischen Frauen [Levis et al. 2011]. Inzwischen gibt es zwar auch Equol-Extrakte, die deutlich effektiver als Sojaisoflavone sein sollen [Jenks et al. 2012]. Aber solange deren Sicherheit noch nicht ausreichend erforscht ist, sollten sie zunächst nur im Rahmen von Studien eingesetzt werden.

Bereits 2007 hat das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) vor unerwünschten Nebenwirkungen hochkonzentrierter Nahrungsergänzungen auf Sojabasis gewarnt. Einige dieser unerwünschten Wirkungen wie Übelkeit, Verstopfung, Schwellungen oder Rötungen sind möglicherweise auf allergische Reaktionen gegen das in den Präparaten enthaltene Sojaweiß zurückzuführen.

Isoflavone können in isolierter, angereicherter Form oder hoher Dosierung die Funktion der Schilddrüse stören und Veränderungen des Brustgewebes hervorrufen. Die längerfristige Einnahme von hochdosierten Isoflavonen ist deshalb nicht ohne Risiko.

Yamswurzelprodukte: Die Yamswurzel enthält den hormonähnlichen Inhaltsstoff Diosgenin, aus dem im Labor bioidentisches Progesteron hergestellt wer-

den kann. Obwohl unser Körper aus Diosgenin kein Progesteron synthetisieren kann, können die hormonähnlichen Inhaltsstoffe der Yamswurzel aber bei manchen Frauen Wechseljahresbeschwerden verbessern. Ein Mechanismus ist die Stimulation der DHEA-Bildung. Bei Verzehr größerer Mengen steigen die Östrogene an, weshalb Frauen mit Brustkrebsrisiko vorsichtig sein sollten. Patientinnen sollte von Yamswurzelprodukten aus dem Internet abgeraten werden.

Granatapfelsamenöl: Im Granatapfelsamenöl konnten eine Fülle antioxidativer, antientzündlicher und hormonaktiver Wirkstoffe nachgewiesen werden. In Zellkulturen und Tierversuchen wurden hemmende Einflüsse auf verschiedene Krebsarten (u.a. Brust- und Prostatakrebs) gefunden, ferner heilende Wirkungen bei entzündlichen Darm- und rheumatischen Erkrankungen sowie eine Osteoprotektion.

Aus Granatapfelsamenöl wurde ein diätetisches Nahrungsergänzungsmittel für Wechseljahresbeschwerden hergestellt, das unter anderem Be-

ta-Sitosterol enthält, das überwiegend an den ER- β bindet. In einer placebo-kontrollierten Studie verbesserte das Präparat Hitzewallungen und Schlafstörungen [Auerbach et al. 2012].

Traditionelle Pflanzenheilkunde

Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungen werden in der Phytotherapie ganze Pflanzen oder Pflanzenteile (sog. Drogen) verarbeitet.

In der traditionellen Pflanzenheilkunde, sowohl in der europäischen, ayurvedischen als auch in der chinesischen, werden Pflanzen und ihre Mischungen eingesetzt, die sich seit Jahrhunderten

Wieder im Gleichgewicht – viele menopausale Beschwerden können mit Phytotherapeutika effektiv vermindert werden.



bewährt haben. Man nutzt sie als Tees, Tinkturen, für Auflagen, für Wickel oder Bäder.

Frauen mit leichten Wechseljahresbeschwerden können sich durch diese Methoden oft Linderung verschaffen [Gerhard und von Ganski 2011]:

- bei Hitzewallungen in den Wechseljahren kalten Salbeitee trinken,
- bei Hitzewallungen und nervöser Unruhe Tee aus Salbei, Rotklee, Heidekrautblüten und Zitronenverbena-Blättern trinken,
- bei Nervosität und Schlafstörungen beruhigt ein Tee aus Melisse und Hopfen,
- ätherische Öle aus Grapefruit, Limette, Orange vertreiben depressive Verstimmungen,
- bei zu trockener Scheidenschleimhaut kann Aloe-vera-Gel in die Scheide eingeführt werden.

Rationale Phytotherapie

In der rationalen Phytotherapie werden Pflanzenmedikamente unter streng regulierten Bedingungen hergestellt. Dabei muss sich der Hersteller an das Arzneimittelgesetz halten. Das aufwendige Zulassungsverfahren entspricht dem für synthetische Medikamente. Die Standardisierung der Herstellungsprozesse und eine Vielzahl an Qualitätskontrollen vom Saatgut bis zum Fertigarzneimittel sind Voraussetzungen dafür, dass die in Studien nachgewiesene Wirksamkeit auch wirklich wiederholbar ist. Dabei ist zu berücksichtigen, dass aus einer Pflanze, zum Beispiel Traubensilberkerze, durch unterschiedliche Herstellungsverfahren Produkte verschiedener Firmen durchaus unterschiedlich (oder gar nicht) wirken können.

Im Folgenden werden die wichtigsten rationalen Phytotherapeutika gegen Wechseljahresbeschwerden vorgestellt. Sie sind apothekenpflichtig, aber nicht verschreibungspflichtig. Sie können aber auf einem grünen Rezept oder einem Privatrezept verordnet werden, damit die Patientin die Möglichkeit hat, den Kaufpreis bei der Steuer beziehungsweise der Krankenkasse einzureichen.

Mönchspfeffer (*Agnus castus*): Ein anderer Name ist Keuschlamm. Die Namen weisen schon darauf hin, dass die

Pflanze eine hormonähnliche Wirkung haben müsste. Sie wurde früher den Mönchen verabreicht, um die sexuellen Gelüste zu dämpfen. Heute ist sie wegen ihrer Inhaltsstoffe die Pflanze, die bereits zu Beginn der Wechseljahre eingenommen werden kann. Es ist die Phase, in der das prämenstruelle Syndrom (PMS) mit Brustspannen, Wassereinlagerungen, Schlafstörungen, Unruhe, Konzentrationsstörungen vorherrscht. Ursache ist eine latente stress- und schlafabhängige Hyperprolaktinämie, die für einen erniedrigten Progesteronspiegel verantwortlich ist.

Mönchspfeffer enthält dopaminerg wirkende Diterpene, Iridoidglycoside und Flavonoide. Durch die Dopaminwirkung werden die Prolaktin- und Progesteronspiegel normalisiert. Weitere Inhaltsstoffe binden an Opioidrezeptoren, hemmen FSH und reduzieren damit die Östrogene, sodass sich Wassereinlagerungen verbessern. Sie stimulieren LH und wirken auf die Progesteronsekretion [Dante und Facchinetti 2011; van Die et al. 2013; Webster et al. 2011; Wuttke und Seidlova-Wuttke 2015; Kraft 2012].

Auf dem Markt sind verschiedene Produkte in unterschiedlichen Darreichungsformen (Filmtabletten, Kapseln, Tinktur) erhältlich, die sanft den Hormonhaushalt regulieren. Sie sollten durchgehend über mindestens drei Monate eingenommen werden.

Türkischer Rhabarber (*Rheum rhoponticum*): Die Wurzel des türkischen Rhabarbers enthält das Hydroxystilben Rhaponticin, einen Östrogenrezeptor-beta-Agonisten. In einer wissenschaftlichen Studie reduzierten 4 mg/Tag eines Spezialextrakts Hitzewallungen und weitere Wechseljahresbeschwerden (wie Angststörungen) signifikant, ohne dass Veränderungen an Brust oder Gebärmutter-schleimhaut auftraten. Eine Langzeitbeobachtung über 48 Monate zeigte eine sehr gute Verträglichkeit [Hasper et al. 2009].

Salbei (*Salvia officinalis*): Salbei kann eingesetzt werden, wenn die Frauen hauptsächlich unter Hitzewallungen und Schweißausbrüchen leiden. Neben dem Pflanzenhormon enthält Salbei auch das ätherische Öl Thujon, das in

höheren Konzentrationen ein Nervengift ist und zu Schwindel, Halluzinationen und Wahrnehmungsstörungen führen kann. Deshalb ist es besonders wichtig, ein Produkt mit reduziertem Thujongehalt zu wählen. Über das Internet werden verschiedene Tropfen und Tinkturen angeboten, die häufig von den Frauen eingenommen werden, ohne ihrem Frauenarzt davon zu berichten. Bei Blutungsstörungen in oder nach der (Post-)Menopause deshalb immer nachfragen. Bei längerer Einnahme sollte die Endometriumdicke sonografisch kontrolliert werden, da Salbeixtrakte das Endometrium stimulieren.

Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*): Der Wurzelstock der Traubensilberkerze wurde schon von den amerikanischen Ureinwohnern als Medizin eingesetzt. Daher stammt auch der Name „indianische Frauenwurzel“. Bei Frauen im Klimakterium ist der hypothalamische GnRH-Pulsgenerator überaktiv, da die negative Rückkopplung der ovariellen Hormone unzureichend ist. Verschiedene Neurotransmitter (z.B. Serotonin, Dopamin, GABA) synchronisieren den GnRH-Pulsgenerator und stimulieren auch andere hypothalamische Neurone, die unter anderem Herzaktivität und Körpertemperatur regulieren. Deshalb beschleunigt sich auch bei Hitzewallungen der Herzschlag. In dem Wurzelstock der Traubensilberkerze wurden dopaminerge, noradrenerge Serotoninanaloga und Triterpene mit GABA-erger Wirkung nachgewiesen, was die Wirksamkeit bei Wechseljahresbeschwerden erklärt [Wuttke et al. 2014; Wuttke und Seidlova-Wuttke 2015; Cicek et al. 2010]. Bisher wurde keine Bindung an Östrogenrezeptoren beobachtet.

Mit einem äthanolischen Spezialextrakt (BNO 1055) und einem isopropanolischen Spezialextrakt (iCR) wurden viele Studien durchgeführt, sodass diese beiden Produkte auch nach strengen schulmedizinischen Gesichtspunkten zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden empfohlen werden können [Beer und Neff 2013].

Diese *Cimicifuga*-Spezialextrakte verbessern Hitzewallungen, psychische Störungen, Schlafstörungen, Scheidentrockenheit und Gelenksbeschwerden. Sie

haben positive Effekte auf den Knochenstoffwechsel, erhöhen nicht das Thromboserisiko und zeigen keine Wirkung auf Brust und Endometrium. Auch Frauen mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko dürfen Produkte mit Traubensilberkerze einnehmen sowie Frauen nach Brustkrebs [Rostock et al. 2011, Lammerink et al. 2012]. Die Wirkung einer Antihormontherapie nach Brustkrebs wird nicht gestört, es gibt sogar Hinweise, dass die Tamoxifenwirkung gesteigert werden kann [Al-Akoum et al. 2007]. Auch das Myomwachstum kann vermutlich durch Cimicifuga gehemmt werden [Liske et al. 2015].

Es gibt viele „generische“ Cimicifuga-Präparate, die auf einem Standardextrakt eines Zulieferers basieren. Wie extrahiert wurde und ob diese Extrakte genauso wirksam sind wie die oben genannten, für die Studien existieren, ist mir nicht bekannt.

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*): Johanniskraut gehört zu den wenigen Pflanzen, die inzwischen auch von der Schulmedizin eingesetzt werden. Seine Inhaltsstoffe Hypericin und Hyperforin hemmen im Gehirn die Wiederaufnahme von Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Diese Wirkmechanismen haben auch synthetische Antidepressiva. Bei leichten bis mittelschweren Depressionen können Extrakte aus Johanniskraut genauso wirksam sein wie chemische Antidepressiva. In einem systemischen Review war die Kombination aus Traubensilberkerze und Johanniskraut besonders effektiv [Laakmann et al. 2012].

Fazit

Bestimmte pflanzliche Inhaltsstoffe beeinflussen den Hormonstoffwechsel. Sie können daher zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden eingesetzt wer-

den, sodass in vielen Fällen auf Hormone oder Psychopharmaka verzichtet werden kann. Je nach Konstitution, Art und Schweregrad der Beschwerden sowie Risikofaktoren sollte der Einsatz der Phytotherapie individualisiert erfolgen. Immer ist darauf zu achten, dass auch der Lebensstil an die neue Lebensphase angepasst wird: pflanzenbasierte Ernährung, gesunder Darm mit aktivem Mikrobiom, Gewichtskontrolle, Bewegung, harmonisches Gleichgewicht zwischen (Eu)Stress und Entspannung.

Literatur

bei der Autorin

Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard

Fachärztin für Frauenheilkunde
Naturheilverfahren, Umweltmedizin
Albert-Überle-Str. 11, 69120 Heidelberg
E-Mail: ingrid.gerhard@gmx.net
www.netzwerk-frauengesundheit.com

Hier steht eine Anzeige.

 Springer