

## Wechseljahresbeschwerden

# Pflanzen oder Hormone – was hilft bei Hitzewallungen?

Am häufigsten klagen Frauen in den Wechseljahren über Hitzewallungen, ein gut objektivierbares Symptom. In einer großen englischen Kohortenstudie wurde sehr deutlich, dass 54% der Frauen noch zehn Jahre postmenopausal über erhebliche vasomotorische Störungen klagten. Es erscheint deshalb sinnvoll, die Wertigkeit der verschiedenen Therapieoptionen auf dieses Symptom hin zu untersuchen.

**Hormone:** Zweifelsfrei ist die hormonelle Therapie in der Lage, Hitzewallungen am effektivsten zu unterdrücken. Durch Hormontherapie konnten vasomotorische Beschwerden zu 75% gelindert werden, durch Placebo in 50%. Wegen der beobachteten Nebenwirkungen, insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System und das Brustkrebsrisiko, wurde von einer generellen Hormontherapie Abstand genommen. Inzwischen konnten Studien aber zeigen, dass diese Risiken durch eine individuelle Therapie minimiert werden können.

Die alleinige Therapie mit natürlichem Gestagen (300 mg mikrokristallines Progesteron abends) reduziert bereits signifikant Hitzewallungen. Gesunde Frauen können ohne Weiteres mit 2 mg Estradiol oral behandelt werden, nach Beschwerdebesserung wird die Dosis reduziert. Prinzipiell wird momentan bei Estradiol der topischen Anwendung (transdermal, transvaginal) der Vorzug gegeben, kombiniert mit natürlichem Progesteron (oral) oder Dydrogesteron (Pflaster). Es ist erstaunlich, wie vielen Frauen bereits mit ultraniedrigen Dosen geholfen werden kann.

Das Thromboserisiko sowie das Schlaganfallrisiko ist bei transdermaler Applikation nicht erhöht, sofern man sich an die niedrigste effektive Dosis hält. Diese bestand in einer randomisierten Dosisfindungs-Studie in 0,75 mg/Tag. Das Herzinfarktrisiko wird bei transdermaler oder transvaginaler Gabe um ca. 40% gesenkt, am meisten unter

zyklischer Östrogen-Gestagen-Therapie. Beruhigung verbreitete die „California Teachers Study“, die in einem sehr homogenen Kollektiv eine Halbierung der KHK-Mortalität in der Gruppe der Frauen mit Hormonersatztherapie feststellte. Wegen der kurzen Beobachtungszeiten kann zum Brustkrebsrisiko unter den obigen angepassten Low-Dose-Schemata noch keine Stellung bezogen werden.

**Pflanzenhormone:** Sie werden täglich über Nahrungsmittel aufgenommen, werden aber auch in konzentrierter Form als Nahrungsergänzungen angeboten oder im Rahmen der Phytotherapie eingesetzt.

**Ernährung:** Am bekanntesten sind die Isoflavonoide aus Soja und Hülsenfrüchten sowie die Lignane aus Getreide, Obst und Gemüse. Frauen, die sich ballaststoffreich ernähren, leiden weniger unter Hitzewallungen als Frauen, die viele tierische Produkte verzehren. Durch Ernährungsumstellung und eine Reduktion des Body-Mass-Index (BMI) um durchschnittlich 10% konnten Hitzewallungen signifikant verbessert werden. Der vermehrte Verzehr von Sojaprodukten hilft nur etwa einem Viertel der Frauen, die den Metaboliten Equol bilden können. In einer großen Singapur-Kohorte postmenopausaler Frauen reduzierte eine (Gemüse-Obst-)Sojadiät dosisabhängig das Brustkrebsrisiko. Bei westlichen Frauen mit Brustkrebs treten

### NATUM

Arbeitsgemeinschaft für  
Naturheilkunde, Komplementärmedizin, Akupunktur und Umweltmedizin in  
der Deutschen Gesellschaft  
für Gynäkologie und  
Geburtshilfe e.V.

**www.natum.de**  
Informationen und  
Kongressankündigungen

### Geschäftsstelle

Katrin Harling  
Bosdorfer Str. 20  
27367 Hellwege  
Tel.: (0 42 64) 8 37 45 42  
Fax: (0 42 64) 8 37 79 46  
E-Mail: info@natum.de

unter sojabetonter Kost weniger Rezidive auf, die Wirkung von Tamoxifen wird unterstützt. Leinsamen, der besonders große Mengen von Lignan enthält, hat zwar viele positive gesundheitliche Wirkungen, der direkte Einfluss auf Hitzewallungen ist jedoch enttäuschend. Die Propagierung von Rotwein (Trans-Resveratrol) und Bier (Flavonon) als Phytohormon-Lieferanten ist bzgl. der Hitzewallungen eher als kontraproduktiv zu betrachten.

**Nahrungsergänzung:** In einer diesjährigen Metaanalyse aller nicht hormonellen Therapien von Hitzewallungen konnte ein Benefit nur bei Soja-Isoflavonoiden und Rotklee-Extrakten nachgewiesen werden. Ihre Wirkungen waren um etwa 20% besser verglichen mit Placebo. Wegen der ausgeprägteren Phytoöstrogenwirkung auf die Brust bei der Aufnahme von Pflanzenhormonen über die Ernährung wird Mammakarzinom-Patientinnen von der Einnahme isolierter Isoflavonoide abgeraten. Das BfR empfiehlt in seiner Stellungnahme von 2007 generell Zurückhaltung beim Einsatz isolierter Isoflavonoide. Ein neues Produkt aus Granatapfelsamenöl hat sich in einer randomisierten placebo-kontrollierten Studie ebenfalls als effektiv bei Hitzewallungen erwiesen. Verschiedene Pollenextrakte und chinesische Kräutermischungen wurden kürzlich in randomisierten Studien positiv bewertet.

**Phytotherapie:** Die Traditionelle Phytotherapie bietet Teemischungen mit vegetativ ausgleichenden Kräutern an, bei Hitzewallungen in erster Linie den Salbei. In der rationalen Phytotherapie haben sich bei Hitzewallungen in der Prämenopause Produkte aus Mönchspfefferfrüchten (*Agnus castus*) mit ihrer Gestagenwirkung bewährt, in der Postmenopause Wurzelstockextrakte der Traubensilberkerze (*Cimicifuga*) und des Rhapontikrhabarbers. Sie haben den Vorteil, dass sie auch bei Patientinnen mit Mammakarzinom und zusammen mit Tamoxifen eingesetzt werden können, da ihre Wirkung auf zentral-regulatorischen Phänomenen beruht beziehungsweise nur der Estrogenrezeptor-beta stimuliert wird. Eine große deutsche Fall-Kontroll-Studie an

über 10.000 Frauen mit und ohne Brustkrebs ergab, dass die Nutzung von Phytotherapeutika in den Wechseljahren das Risiko für einen invasiven Brustkrebs um 26% reduzierte.

### Fazit und Ausblick

Bei erträglichen Hitzewallungen sind Änderungen des Lebensstils (ballaststoffreiche Ernährung, Bewegung, Gewichtsreduktion, Entspannungsmethoden) häufig ausreichend.

Nahrungsergänzungen mit Isoflavonoiden (z.B. Soja, Rotklee) reduzieren Hitzewallungen signifikant gegenüber Placebo. Der Versuch über drei Monate lohnt sich. Die Wirksamkeit hängt, ebenso wie bei Lignan aus Leinsamen, u.a. von der Darmfunktion ab. Granatapfelsamenöl, Pollenextrakte und chinesische Kräutermischungen sind weitere Optionen.

In der rationalen Phytotherapie sind Wurzelstockextrakte der Traubensilberkerze und des Rhapontikrhabarbers am besten erforscht und in der Praxis erprobt. Sie können auch bei schweren vasomotorischen Störungen und bei Brustkrebspatientinnen ohne Bedenken eingesetzt werden. Im Vergleich zu einer hormonellen Therapie setzt der Effekt verzögert ein, sodass mindestens drei Monate abgewartet werden sollten, ehe eine Umstellung erfolgt. Die Kombination mit Johanniskrautextrakt kann in vielen Fällen die Wirksamkeit verbessern. Der Erfolg der Phytohormontherapie wird durch mäßige sportliche Aktivität gesteigert.

Bei schweren persistierenden Hitzewallungen ist die individuelle hormonelle Therapie mit natürlichem Östrogen, am besten transdermal oder transvaginal, und natürlichem Progesteron in möglichst niedriger Dosierung am effektivsten.

Zukünftige Entwicklungen durch die Kombination von selektiven Östrogenrezeptor-Modulatoren, LH-Rezeptor-Antagonisten und natürlichen Östrogenen versprechen noch mehr Wirksamkeit und Sicherheit.

---

**Prof. Dr. Ingrid Gerhard**  
Albert-Überle-Straße 11,  
69120 Heidelberg

## 5. Warnemünder Tage für Komplementärmedizin

### Termine

12.–14. April 2013

### Ort

Warnemünde

### Informationen/Anmeldung

Institut für Prävention und

Gesundheitsförderung

Mecklenburg-Vorpommern GmbH

Tel.: 07261 9467 -26 oder -27

E-Mail: sinsheim1@tui-reisecenter.de

## Workshop Schmerztherapie in der traditionellen chinesischen Med.

(Unterbauch-Becken-Region)

Dtsch. Gesellschaft f. Schmerzmedizin

### Termin

19./20. April

### Ort

Dresden

### Informationen

www.schmerzszentrum-dresden.de

## Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie

### Module B, C

### Termine

25. Mai 2013

28. September 2013

### Ort

Universitätsfrauenklinik Essen

### Informationen/Anmeldung

NATUM e. V.; www.natum.de/ggo

## 20 Jahre NATUM e. V.

### Jubiläumsveranstaltung

### Termin

7. Juni 2013

### Ort

Hörsaalruine, Medizinhistor. Museum

der Charité Berlin

### Informationen

NATUM e. V. (s. links)

## Intensivkurs Komplementärmedizin – Gynäkologische Onkologie

### Termin

8. Juni 2013

### Ort

Repräsentanz der DGGG, Berlin

### Informationen

www.natum.de/intensivkurs