

# Vitamin D und EGCG in der Myomtherapie

## Kombination mit Gamechanger-Potenzial

Immer mehr junge Frauen leiden unter Myomen, was bei nicht abgeschlossener Familienplanung ein Problem sein kann. Zudem schränken verstärkte Blutungen und Schmerzen die Lebensqualität ein. Hormonelle und andere pharmakologische Therapien sind oft mit Nebenwirkungen verbunden. Die Kombinationstherapie mit Vitamin D und Epigallocatechingallat verspricht eine Verbesserung.

Um das Myomwachstum zu bremsen, liegt als erster Schritt eine Optimierung des Lebensstils nahe, da adipöse Frauen mit metabolischem Syndrom signifikant häufiger an Myomen leiden als normalgewichtige, gesunde Frauen [1]. In einer prospektiven Studie mit über 1.000 Patientinnen konnte nachgewiesen werden, dass körperliche Aktivität die Entstehung von Myomen signifikant reduziert [2]. Auch zwischen hohem psychischem Stress und Myomen wurde eine Korrelation nachgewiesen [3].

Vegetarische Ernährung mit viel Gemüse und bestimmten Früchten bietet einen Schutz vor Myomen [4, 5]. Darin sind sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die auch in der Begleittherapie maligner Tumore empfohlen werden. Milch und Käse sollten nur in Maßen verzehrt werden, lediglich Joghurt scheint günstig zu wirken [6, 7]. Reichlicher Verzehr von Soja ist offenbar problematisch [6, 8, 9]. Durch die vegetarische Ernährung wird im Darm ein Mikrobiom aufgebaut, das die Östrogen dominanz, die meist bei Frauen mit Übergewicht vorliegt, verbessert, da hormonaktive Östrogen-Metabolite über den Stuhl ausgeschieden und nicht über die Leber recycelt werden.

### Vitamin D

Vitamin D ist ein Hormon und kann als Antiöstrogen und Antiprogesteron wirken. Außerdem greift es in wichtige DNA-Reparaturprozesse ein und wirkt

auf verschiedenen Ebenen antientzündlich [10, 11]. In Tierversuchen und in vitro wurden bei Vitamin-D-Mangel im Myometrium Östrogen- und Progesteron-Rezeptoren stärker exprimiert, wodurch die Zellproliferation, die Fibrose und entzündliche Reaktionen gesteigert wurden. Auf diesem Wege könnten Myome auch noch zu späteren Zeitpunkten ausgelöst werden.

2020 beinhaltete eine Meta-Analyse weltweit neun Studien zur Vitamin-D-Versorgung von Frauen mit und ohne Myome. Die Vitamin-D-Werte im Blut lagen bei den 835 Frauen mit Myomen durchschnittlich deutlich niedriger als bei den 895 Frauen ohne Myome [12]. Eine Meta-Analyse von 2022 bewertete 14 klinische Studien (3.535 Teilnehmerinnen) von sonografisch gesicherten Myomen und Serum-Vitamin-D-Spiegeln. Alle fanden eine inverse Relation zwischen Myomen und Vitamin D. In fünf klinischen Studien (472 Patientinnen) wurde Vitamin D als Therapie eingesetzt, in vier davon bremste es das Myom-Wachstum signifikant [13].

### Epigallocatechingallat

In der Therapie von Myomen hat sich Epigallocatechingallat (EGCG), ein stark wirksames Catechin aus Grüntee, als interessant herausgestellt. Die Substanz hat antientzündliche, antiangiogenetische, Apoptose-fördernde und anti-proliferative Eigenschaften. Zudem hemmt EGCG die Catechol-o-methyl-

## NATUM

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

[www.natum.de](http://www.natum.de)  
Informationen und  
Kongressankündigungen

**Geschäftsstelle:**  
Isabelle Karpinski  
Emil-Barth-Straße 84  
40595 Düsseldorf

Tel.: 0211 158-75103  
Fax: 0211 158-22482

**E-Mail:**  
[info@natum.de](mailto:info@natum.de)

Die Veröffentlichung der  
Beiträge dieser Rubrik  
erfolgt in Verantwortung  
der NATUM.

transferase (COMT), sodass der Östrogen-Metabolismus normalisiert wird. 2013 gab es die erste randomisierte Studie mit EGCG bei Frauen mit Myomen. 39 prämenopausale Frauen mit sonografisch ausgemessenen Myomen erhielten entweder 800 mg verkapselten Grüntee-extrakt (45 % EGCG) oder Placebo (Reiskapseln) über vier Monate. Während in der Kontrollgruppe in diesem Zeitraum das Uterusvolumen um 24 % anstieg, sank es in der Grünteeextraktgruppe um 33 %. Symptomatik, Befindlichkeit und Anämie besserten sich nur in der Grünteeextraktgruppe [14].

### Kombinationstherapie mit Vitamin D und EGCG

In den letzten drei Jahren setzten verschiedene italienische Arbeitsgruppen bei Frauen mit Myomen eine Kombinationskapsel ein, die 25 µg Vitamin D, 150 mg EGCG und 5 mg Vitamin B6 enthielt. Die Myome wurden sonografisch ausgemessen, es gab eine Therapiegruppe und eine Kontrollgruppe, die Therapiedosis und -dauer betrug vier Monate eine Kapsel täglich. In den Therapiegruppen nahm die Myomgröße signifikant ab, in der Kontrollgruppe zu [15, 16]. Auf der visuellen Analogskala SF-36 verbesserte sich das Befinden signifikant. Ähnlich gute Ergebnisse wurden auch bei älteren prämenopausalen Frauen mit Myomen bis zu 10 cm Größe durch die doppelte Dosis der Kombitherapie erzielt [17]. Nach Beendigung einer dreimonatigen Ulipristalacetat-Therapie und folgender dreimonatiger Kombitherapie verbesserte sich die Lebensqualität und verkleinerten sich die Myome weiter [18].

### Kritische Studien-Stellungnahme

Es fällt auf, dass es die Ausnahme ist, wenn vor einer Therapie der individuelle Vitamin-D-Status erhoben wird. Eine Einheitsdosierung wird dem wahren Bedarf an Vitamin D nicht gerecht. Die Dosierung sollte sich nach dem Lebensstil, dem Hauttyp, der Jahreszeit und dem BMI richten. Die tägliche Verabreichung von Vitamin D in Öl oder zu einer fetthaltigen Mahlzeit würde eine raschere Normalisierung der Werte bedeuten und damit auch ein besseres Ansprechen der Myome.

Wie bei allen Pflanzenheilmitteln gilt auch für EGCG, dass es erhebliche Qualitätsunterschiede gibt. Durch tägliches Trinken von Grüntee lassen sich keine therapeutischen Dosen erreichen. Auch eine Kapsel von 150 mg EGCG täglich ergibt keine gleichmäßigen Blutspiegel über den Tag. Mit Wirkverstärkern (Vitamin C u. ä., etwa Tigovit) lässt sich die Resorption verbessern, deshalb sollte der EGCG-haltige Extrakt im Abstand zu den Mahlzeiten und dreimal täglich eingenommen werden. Durch Individualisierung der Mikronährstofftherapie und zeitlich getrennte Einnahme sind bessere und raschere Erfolge zu erwarten.

### Konsequenzen für die Praxis

Bei jeder Patientin mit Myom ist das Vitamin D im Serum zu bestimmen und durch tägliche angepasste Vitamin-D-Dosierung für anhaltend gute Werte im oberen Normalbereich (50–80 ng/ml) zu sorgen. Zusätzlich sollte zwei- bis dreimal täglich 170 mg EGCG (mit Wirkverstärker) gegeben werden. Bei jungen Frauen mit kleinen Myomen (bis 4 cm) bestehen gute Chancen, dass sie sich durch Lebensstilverbesserung und Vitamin D plus EGCG gänzlich zurückbilden.

Zur Rezidiv-Prophylaxe nach operativer Entfernung von Myomen empfiehlt sich die Aufrechterhaltung eines hochnormalen Vitamin-D-Spiegels, begleitet durch eine Niedrigdosis EGCG. Bei Kinderwunsch sollte – um die Konzeptions- und Baby-Take-Home-Raten auch bei kleinen Myomen zu erhöhen – durch EGCG in ausreichender Dosierung die Qualität des Endometriums verbessert werden [19]. Gleichzeitig kann die hormonelle Situation mit täglicher Gabe von Vitamin D stabilisiert werden.



Literatur als Zusatzmaterial unter:

[www.springermedizin.de/gyn-und-geburtshilfe](http://www.springermedizin.de/gyn-und-geburtshilfe)



**Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard**

Fachärztin für Gynäkologie  
Albert-Überle-Straße 11  
69120 Heidelberg  
[ingerhard@gmail.com](mailto:ingerhard@gmail.com)  
[www.netzwerk-frauengesundheits.com](http://www.netzwerk-frauengesundheits.com)

### NATUM-Tag Baden-Baden

Vortragstagung im Rahmen der Medizinischen Woche 2022 und Vergabe des Wissenschaftspreises der NATUM  
**Termin:** 30. Oktober 2022  
**Ort:** Baden-Baden

### Gynäkologie in der Allgemeinpraxis

Vortragstagung im Rahmen der Medizinischen Woche 2022  
**Termin:** 31. Oktober 2022  
**Ort:** Baden-Baden

### Intensivkurs Komplementärmedizin

Benigne gynäkologische Erkrankungen  
**Termin:** 12. November 2022 (online)  
**Information/Anmeldung:**  
[www.natum.de/intensivkurs-ben](http://www.natum.de/intensivkurs-ben)

### Intensivkurs Komplementärmedizin

Gynäkologische Onkologie  
**Termin:** 22. Januar 2023 (online)  
**Information/Anmeldung:**  
[www.natum.de/intensivkurs](http://www.natum.de/intensivkurs)

### Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie

Modul A (Mammakarzinom)  
**Termin:** 18. Februar 2023 (online)

Modul B (Endometrium-/Ovarialkarzinom)  
**Termin:** 22. April 2023  
**Ort:** Universität Essen, Frauenklinik

Modul C (Maligne Erkrankungen der Zervix uteri, Vulva, Vagina und Vorstufen)  
**Termin:** 24. Juni 2023  
**Ort:** Universität Leipzig, Frauenklinik

**Information/Anmeldung:**  
[www.natum.de/ggo](http://www.natum.de/ggo)

In all diesen Kursen werden Punkte für das Zertifikat „Ganzheitliche Frauenheilkunde“ vergeben.