

# Phytotherapie gegen Menopausebeschwerden

## Auf pflanzliche Arzneimittel achten

Rund neun Millionen Frauen sind in Deutschland derzeit in den Wechseljahren. Einige leiden in dieser Lebensphase unter behandlungsbedürftigen Beschwerden. Ist eine hormonelle Therapie kontraindiziert oder unerwünscht, können Phytotherapeutika verwendet werden. Hierbei sollte aber auf den Einsatz von Substanzen geachtet werden, die dem Arzneimittelgesetz unterliegen.

**Z**ur Behandlung perimenopausaler Beschwerden wurden lange Zeit überwiegend Hormonpräparate eingesetzt. Durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse wurde dieses Therapiekonzept neu bewertet. Für Frauen, bei denen eine Hormontherapie kontraindiziert ist oder die eine solche ablehnen, stellt sich die Frage nach hormonfreien Möglichkeiten der Behandlung. Was kann Phytotherapie hier leisten? Und was sollte bei der Behandlung mit Phytotherapeutika beachtet werden?

### Klimakterische Beschwerden

Das mediane Alter der Frauen in Deutschland für die Menopause beträgt 51 Jahre. Ein Teil der Frauen leidet in

dieser Phase der hormonellen Umstellung unter Beschwerden, die behandlungsbedürftig sind.

Die häufigsten Beschwerden in dieser Lebensphase sind Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, chronische Müdigkeit, vaginale Symptome, Gelenkschmerzen und Kopfschmerzen. Bei Vitamin-D-Mangel sind die Symptome stärker ausgeprägt [1].

### Pflanzliches Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel?

Wenn ein Leidensdruck besteht und die Indikation zur Therapie gestellt wird, aber eine Hormontherapie kontraindiziert ist oder abgelehnt wird, folgt oft die

## NATUM

Kooperierende wissenschaftliche 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:**  
Karl Heinz Uthof  
Weinbergstraße 10  
34117 Kassel

T: 0561 5104-8144  
info@natum.de

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



Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) kann Wechseljahresbeschwerden lindern.

**Tab. 1: Phytotherapie bei klimakterischen Beschwerden**

Symptom	Substanz
Schlafstörungen	Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume, Lavendel
Stimmungsschwankungen	Johanniskraut, Passionsblume
Hitzewallungen	<i>Cimicifuga racemosa</i> , Soja-Isoflavone, Rotklee, Rhapontik-Rhabarber, Salbei

Frage nach den Möglichkeiten einer pflanzlichen Behandlung.

Pflanzliche Extrakte sind als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich oder als Arzneimittel. Nahrungsergänzungsmittel gelten als Lebensmittel und unterliegen damit dem Lebensmittelrecht. Hier ist kein Wirksamkeitsnachweis erforderlich. Im Gegensatz dazu unterliegen pflanzliche Arzneimittel dem Arzneimittelgesetz. Ihre Wirksamkeit und Sicherheit wurden durch Studien belegt. Diese sind für die Zulassung als Arzneimittel relevant. Pflanzliche Therapieoptionen bei klimakterischen Beschwerden sind in **Tab. 1** zusammengestellt. Nicht alle pflanzlichen Extrakte, die als Nahrungsergänzungsmittel verfügbar sind, sind auch als pflanzliches Arzneimittel erhältlich.

### Cimicifuga gegen Hitzewallungen

Zur Phytotherapie von Hitzewallungen ist die Traubensilberkerze, *Cimicifuga racemosa*, als pflanzliches Arzneimittel hinsichtlich Wirksamkeit und Verträglichkeit am besten untersucht und dokumentiert. Der Wirkmechanismus von *Cimicifuga* wurde in mehreren Studien analysiert [2, 3]. Zum praktischen Einsatz der Substanz gibt es mehrere randomisierte, placebokontrollierte Doppelblindstudien [4]. Sie belegen eine signifikante Reduktion vasomotorischer Beschwerden, wie Hitzewallungen und Schlafstörungen, über mindestens zwölf Wochen sowie eine gute Verträglichkeit über mindestens ein Jahr. Bei bis zu 80% der Frauen gingen Hitzewallungen unter *Cimicifuga*-Anwendung zurück [4].

Die Behandlung mit *Cimicifuga*-haltigen Arzneimitteln ist wirksam und sicher [5, 6]. Auch wurde *Cimicifuga* als Therapieoption in die „S3-Leitlinie Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Intervention“ aufgenommen [7]. *Cimici-*

*fuga*-haltige Arzneimittel können auch bei Patientinnen mit Mammakarzinom eingesetzt werden, da sie keine Phytoöstrogene enthalten. Die Einnahme *Cimicifuga*-haltiger Arzneimittel führt nicht zu einer Gewichtszunahme [8].

### Achtung bei der Präparatauswahl

Bei der Auswahl des Präparats sollten pflanzliche Arzneimittel gegenüber einfachen pflanzlichen Extrakten bevorzugt werden. *Cimicifuga*-haltige Arzneimittel unterliegen dem Arzneimittelgesetz. Auf dessen Grundlage müssen die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit nachgewiesen sein. Getrennt davon sind einfache Extrakte aus *Cimicifuga* zu betrachten. Sie unterliegen nicht dem Arzneimittelgesetz, daher muss nicht ihre Wirksamkeit, sondern nur ihre Unbedenklichkeit nachgewiesen werden. Diese unterschiedliche Kategorisierung ist ein Grund für die unterschiedliche Bewertung der Wirksamkeit von *Cimicifuga*.

### Literatur

1. Mei Z et al. Front Physiol. 2023;14:1211896
2. Stute P et al. Gynecol Endocrinol. 2024; 40:2360066
3. Pavicic E et al. Arch Gynecol Obstet. 2024; 310:2663-71
4. Castelo-Branco C et al. Climacteric. 2021; 24:109-19
5. Beer AM et al. Gynecol Endocrinol. 2013; 29:1022-5
6. Henneicke-von Zepelin HH et al. Int J Clin Pharmacol Ther. 2007;45:143-54
7. S3-Leitlinie Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Intervention. AWMF-Registriernummer 015-062
8. Naser B et al. Climacteric. 2022;25:220-27



**Prof. Dr. med. Harald Meden**

Ärztezentrum Sanamea  
Greifengasse 18  
4058 Basel  
Schweiz  
harald.meden@  
sanamea.ch

### Supportivtherapie in der gynäkologischen Onkologie

NATUM-Sitzung im Rahmen des 44. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Senologie

**Termin:** 26. Juni 2025

**Ort:** Stuttgart

### NATUM-Tag Baden-Baden

Neues aus der Komplementärmedizin

**Termin:** 2. November 2025

**Ort:** Kongresshaus Baden-Baden

**Information/Anmeldung:**

[www.natum-veranstaltungen.de](http://www.natum-veranstaltungen.de)

### Intensivkurs Benigne gynäkologische Erkrankungen

**Termin:** 15. November 2025 (online)

**Information/Anmeldung:**

[www.natum-veranstaltungen.de](http://www.natum-veranstaltungen.de)

### Intensivkurs Gynäkologische Onkologie

**Termin:** 29. November 2025 (online)

**Information/Anmeldung:**

[www.natum-veranstaltungen.de](http://www.natum-veranstaltungen.de)

### Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie

Modul A: Mammakarzinom

**Information/Anmeldung:**

[www.natum-veranstaltungen.de/e-learning](http://www.natum-veranstaltungen.de/e-learning)

### NATUM-Akademie-E-Learning

Interessierte können einen kostenfreien Zugang erhalten, Konzept und Struktur der Plattform kennenlernen sowie

Fortbildungsvideos anschauen.

Der kostenfreie Demo-Zugang kann angefordert werden unter:

**[www.natum-veranstaltungen.de/e-learning](http://www.natum-veranstaltungen.de/e-learning)**

Für Fragen steht die Geschäftsstelle der NATUM zur Verfügung:

Karl Heinz Uthof, T: 0561 5104-8144  
[karlheinz.uthof@natum.de](mailto:karlheinz.uthof@natum.de)

In all diesen Kursen werden Punkte für das Zertifikat „Ganzheitliche Frauenheilkunde“ vergeben. In den Modul-Kursen und beim NATUM-Tag werden zusätzlich CME-Punkte vergeben.