

PHYTOARZNEIMITTEL

# KLEINE GRÜNE HELFER in den

# WECHSEL JAHREN

**E**twa zwei Drittel aller Frauen leiden in den Wechseljahren unter vasomotorischen Symptomen wie Hitzewallungen und Schweißausbrüchen sowie an Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen. Auslöser dafür ist der Abfall der Östrogen- und Progesteronspiegel im Blut. Erst wenn sich der Körper wieder auf ein neues hormonelles Gleichgewicht eingestellt hat, klingen die Beschwerden in der Regel ab.

Vor allem Östrogene sind wichtige regulatorische Hormone, die nicht nur im Fruchtbarkeitszyklus eine Rolle spielen, sondern beispielsweise auch Einfluss auf die Temperaturregulation, die Knochenstärke und die Psyche nehmen. Darüber hinaus erfüllen Östrogene eine Schutzfunktion

**In den Wechseljahren leiden bekanntlich viele Frauen an Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen. Pflanzliche Präparate können hierbei eine wertvolle Unterstützung leisten und sind darüber hinaus sehr gut verträglich.**

TEXT: MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

im Herz-Kreislauf-System. Letzteres erklärt, weshalb Frauen vor dem Wechsel gegenüber Männern ein deutlich geringeres Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen.

Neben der klassischen Hormontherapie, bei welcher Östrogen und Progesteron oder Östrogen allein eingenommen wird, bieten verschiedene Heilpflanzen eine sichere Therapieoption.

Eine hohe Bedeutung in der Behandlung von Wechselbeschwerden haben die Traubensilberkerze und sogenannte Phytoöstrogene. Letztere binden an die Östrogenrezeptoren und können in der Folge ähnliche Wirkungen wie Östrogene auslösen. Da diese allerdings nur an bestimmte Östrogenrezeptoren binden, spricht man von einer selektiven Östrogenrezeptor-Modulation (SERM). Das Brust- und Gebärmuttergewebe wird beispielsweise nicht beeinflusst und dadurch – anders als in der klassischen Hormontherapie – das Krebsrisiko nicht erhöht.

#### Pflänzchen mit Geheimnis

Die aus Nordamerika stammende Traubensilberkerze wird seit mehreren Jahrzehnten in der Frauenheilkunde eingesetzt. Es zeigte sich, dass vor allem das in der Wurzel vorkommende Gemisch aus Triterpenglykosiden (ca. 4 bis 7%) Beschwerden in den Wechseljahren bessert. Weitere relevante Inhaltsstoffe sind Phenylcarbonsäuren wie Isoferulasäure sowie die Cimicifugasäuren.

Die Traubensilberkerze ist eine sehr gut untersuchte Heilpflanze, allerdings konnte der genaue

Wirkmechanismus bisher noch nicht zweifelsfrei aufgeklärt werden. Frühere Untersuchungen aus den 1980er-Jahren deuteten auf einen östrogenartigen Effekt durch Bindung der Triterpenglykoside an Östrogenrezeptoren. Aufgrund von neueren In-vitro-, In-vivo- sowie klinischen Studien geht man aber davon aus, dass die Wirkung der Extrakte der Traubensilberkerze nicht über die Östrogenrezeptoren (ER $\alpha$  und ER $\beta$ ) vermittelt wird und somit auch keine östrogene Wirkung auf die Gebärmutter und die Brustdrüse zu erwarten ist. Vielmehr konnten dopaminerge und serotonerge Wirkungen in vitro und teilweise in vivo nachgewiesen werden. So erklärt sich die →

## Gerade bei depressiven Beschwerden, die in Verbindung mit den Wechseljahren stehen, ist vor allem die Kombination von Johanniskraut mit Traubensilberkerze empfehlenswert.

→ Reduktion von Hitzewallungen und nervöser Reizbarkeit auch über agonistische Effekte an Dopamin- und Serotoninrezeptoren und über eine Beeinflussung des Neurotransmitterstoffwechsels. Beispielsweise wurden in einem D2-Rezeptor-Test deutliche dopaminerge Effekte nachgewiesen.<sup>1</sup>

### Hochdekoriertes Phytoarzneimittel

In mehreren klinischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass das Extrakt Auswirkungen auf die Temperaturregulation und psychovegetative Beschwerden hat. Dadurch werden Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit und depressive Abgeschlagenheit erfolgreich gelindert. Eine Schweizer Beobachtungsstudie mit 442 Teilnehmerinnen mit klimakterischen Beschwerden bestätigte diese Aussage. Die Patientinnen erhielten 3 Monate lang 1-mal täglich 13 mg eines Trockenextraktes (DEV 4,5–8,5:1, Ethanol 60%) und dann weitere 6 Monate 6,5 mg desselben Extraktes. Nach 3-monatiger Behandlung hatten sich die Symptome laut Kupperman-Index deutlich reduziert. Dieser Effekt setzte sich auch in den darauffolgenden 6 Monaten fort, wobei die Autoren im Zeitraum der höheren Dosis bessere Ergebnisse beobachteten.<sup>2</sup> Zu den aussagekräftigsten Studien zählt eine Metaanalyse mit Daten von insgesamt mehr als 12.000 Patientinnen. Dabei zeigten sich sowohl die isopropanolischen als auch die ethanolischen Traubensilberkerzenextrakte als medizinisch wirksam und Placebo deutlich überlegen.<sup>3</sup>

Aufgrund der überzeugenden Studienlage hat das HMPC (Herbal Medicinal Product Committee) Trau-



Traubensilberkerze



Rotklee

bensilberkerze zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und übermäßiges Schwitzen sogar als medizinisch anerkanntes pflanzliches Arzneimittel („well-established use“) anerkannt. Die Traubensilberkerze gehört somit zu den wenigen Heilpflanzen, denen diese höchstmögliche Einstufung zuteilwurde.

Die empfohlene Dosierung liegt je nach Trockenextrakt bei 1- bis 2-mal täglich 2,5 bis 6,5 mg (entspricht ca. 40 mg Droge pro Tag). Für eine ausreichende Wirksamkeit sollten jedenfalls nur Fertigarzneimittel zu Anwendung kommen und diese mehrere Monate eingenommen werden. Der Extrakt ist im Allgemeinen gut verträglich, nur vereinzelt kann es durch die schleimhautreizenden Triterpenglykoside zu Magenbeschwerden kommen. In In-vivo- und In-vitro-Studien und zuletzt in einer randomisierten kontrollierten klinischen Studie zeigte Traubensilberkerze keinen Einfluss auf hormonsensitive Tumore. Da ein derartiger Einfluss allerdings nicht gänzlich ausgeschlossen werden kann, sollte Traubensilberkerze nicht bei Patientinnen verwendet werden, die wegen eines östrogenabhängigen Tumors behandelt wurden.

### Gestärkte Knochen, geschütztes Herz

Bei den im Rotklee und Soja enthaltenen Isoflavonen handelt es sich um Phytoöstrogene. Hier werden nur bestimmte Östrogenrezeptoren, die sogenannten  $\beta$ -Rezeptoren, beeinflusst. Da  $\beta$ -Rezeptoren vor allem im Herz, den Knochen und im Gehirn zu finden sind, erklärt sich auch die spezifische östrogenartige Wirkung auf die Knochenstärke und eine leichte →

→ schützende Wirkung auf das Herz. So verwundert es nicht, dass aktuelle Studien nicht nur einen Nutzen bei menopausalen Beschwerden, sondern auch schützende Effekte auf das Herz-Kreislauf-System belegen.<sup>4</sup> Auch wenn die genannten Isoflavone nicht den Evidenzgrad der Traubensilberkerze erreichen, finden sich diese dennoch aufgrund mehrerer positiv abgeschlossener Studien in den aktuellen Empfehlungen der S3-Leitlinie bei Wechseljahresbeschwerden. Demnach wird einer täglichen Zufuhr von 30–80 mg Isoflavonen ein möglicher Nutzen zugeschrieben.<sup>5</sup> Da diese Mengen mit einem Tee nicht erreichbar bzw. gleichbleibend garantiert werden können, kommen nur standardisierte Extrakte in Form von Kapseln oder Tabletten in Betracht.

Nebenwirkungen sind selten, nur gelegentlich kann es nach Einnahme von Isoflavonen zu leichter Übelkeit kommen. Bei einer vorhandenen Brust- oder Gebärmutterkrebskrankung sollte man auf Isoflavone verzichten.

### Die Kombination macht's

Die in den Wechseljahren mitunter auftretenden Stimmungsschwankungen und depressiven Symptome lassen sich häufig mit Johanniskraut bessern. Die antidepressive Wirkung lässt sich einerseits durch eine postsynaptische Down-Regulation der  $\beta$ -Adrenorezeptoren durch Hyperforin und Hyperosid, andererseits auch durch eine Normalisierung einer überaktiven Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse erklären.

Am besten wirken dabei standardisierte Präparate mit einem gleichbleibenden Gehalt an wirksamen Inhaltsstoffen in Form von Kapseln oder Tabletten.



Soja



Johanniskraut

Gerade bei Beschwerden, die in Verbindung mit den Wechseljahren stehen, ist vor allem die Kombination mit der Traubensilberkerze empfehlenswert. Dies belegen auch Studien wie jene von Briese et al. aus dem Jahr 2007. In dieser Beobachtungsstudie mit 6.141 Patientinnen verbesserten sich die psychischen Symptome deutlich besser mit der Kombination aus Traubensilberkerze und Johanniskraut verglichen mit der Gruppe, die nur Traubensilberkerze eingenommen hatte.<sup>6</sup>

Bei der Anwendung von Johanniskraut sollte stets eine mögliche Interaktion durch diesen starken Induktor auf andere über Cytochrom-P450 metabolisierte Arzneistoffe berücksichtigt werden. Und gerade hellhäutige Personen sollten nach der Einnahme von Johanniskraut wegen der möglichen photosensibilisierenden Effekte intensive Sonneneinstrahlung meiden.

### Cool bleiben mit Salbei

Gerade bei Hitzewallungen und Nachtschweiß kann auch Salbei hilfreich sein. In einer klinischen Studie konnten Hitzewallungen nach mehrwöchiger Einnahme sogar um 64% gesenkt werden.<sup>7</sup> Allerdings ist es bei einer langfristigen Einnahme wichtig, auf thujonfreie Präparate zu achten. Denn das im ätherischen Öl enthaltene Thujon führt in hohen Mengen (Tagesdosen über 15g Salbeiblätter) selbst zu Hitzegefühl, Herzrasen und Schwindelattacken. Werden Salbeiblätter als Tee genossen, sollten diese nur kurzfristig angewandt und die Tagesdosierung von 4g getrockneter Blätter sollte nicht überschritten werden.

### QUELLEN

- 1 Jarry et al.: In vitro effects of the cimicifuga racemosa extract BNO 1055. *Maturitas* 2003, 44:31-38
- 2 Drewe et al.: The effect of a Cimicifuga racemosa extracts Ze 450 in the treatment of climacteric complaints – an observational study. *Phytomedicine*. 2013, 20(8-9):659-66.
- 3 Beer, A-M., Neff, A.: Differentiated Evaluation of Extract-Specific Evidence on Cimicifuga racemosa's Efficacy and Safety for Climacteric Complaints. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013, 2013:860602.
- 4 Myasoedova et al.: Anti-Atherosclerotic Effects of a Phytoestrogen-Rich Herbal Preparation in Postmenopausal Women. *Int J Mol Sci*. 2016, 17(8):1318.
- 5 S3-Leitlinie. Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen. Guideline of the DGGG, SGGG and OEGGG (S3 Level, AWMF Registry No. 015-062, September 2020). <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/015-062>

Weitere Literatur auf Anfrage



**DOR.**  
IN BALANCE BLEIBEN

**DAS ORIGINAL**

*„Beeinflusst die Symptome der Wechseljahre auf positive Weise.“*

**Alles drin für die wechselhafte Zeit!**



**AUSGEGLICHTENHEIT/SCHLAF**



**MENODOR.®**

✓Ausgeglichenheit ✓Balance ✓Schlaf

Rotklee enthält Isoflavone, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem Stimmungsschwankungen, trockene Haut und Schleimhäute günstig beeinflussen. Außerdem kann die Mineralisierung der Knochen erhöht werden. Salbei und Hopfenblütenextrakt zeichnen sich durch die deutliche Verringerung von auftretenden Hitzewallungen und übermäßigem Schwitzen aus. Nebenbei sorgt Vitamin B6 für eine ausreichende Bildung des Glückshormons Serotonin und trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Zusammen mit Macawurzel kann der Energiehaushalt stabilisiert und Müdigkeit sowie Abgeschlagenheit entgegengewirkt werden. Gleichzeitig können Mönchspfeffer und Yamswurzel zu mehr Ausgeglichenheit beitragen, werden sie doch schon lange bei hormonellen Schwankungen eingesetzt. Auch Antioxidantien wie der Traubenkernextrakt (OPC) spielen gerade in dieser Lebensphase eine wesentliche Rolle, da sie für den notwendigen Zell- und Gefäßschutz und für die Stärkung des Bindegewebes sorgen.

**Was macht MENODOR.® so besonders?**

**Alles drin für die wechselhafte Zeit: Mehr Wohlbefinden und hormonelle Ausgeglichenheit für die Frau dank vereinter Pflanzenextrakte wie Rotklee, Hopfenblüte, Salbei, Yamswurzel und Mönchspfeffer.**



*Yamswurzel*

Better-Aging, Menstruationsbeschwerden, hormonelles Gleichgewicht, Stress

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis	1 Kapsel
Vitamin E	8 mg
Vitamin B6	3 mg
Buchweizenkeimpulver	55 mg
Rotklee Pflanzenextrakt davon Isoflavone	225 mg 90 mg
Salbei Pflanzenextrakt davon Rosmarinsäure	50 mg 1,25 mg
Yams Wurzelextrakt davon Diosgenin	110 mg 17,6 mg
Maca Wurzelextrakt	40 mg
Traubenkernextrakt davon Polyphenole OPC	20 mg 19 mg 12 mg
Hopfen Extrakt (weiblicher Blütenstand) davon 8-Prenylnaringenin	50 mg 0,075 mg
Mönchspfeffer Fruchtextrakt	40 mg

Zutaten: Rotklee Pflanzenextrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Yams Wurzelextrakt, Magnesiumoxid, Buchweizenkeimpulver, Hopfen Extrakt (weiblicher Blütenstand), Salbei Pflanzenextrakt, Maca Wurzelextrakt, Mönchspfeffer Fruchtextrakt, Traubenkernextrakt, D-Alpha-Tocopheryllacetat, Pyridoxinhydrochlorid

! Halten Sie vor der Einnahme isoflavonhaltiger Produkte mit Ihrem Arzt Rücksprache. Bei Leberschäden bzw. Lebererkrankungen wird die Einnahme nicht empfohlen.

**Inhalt:** 60 Kapseln PZN AT: 5063519  
**Verzehrempfehlung:** 1 mal täglich 1 Kapsel mit einem Glas Wasser einnehmen.

Bestellungen und Informationen:  
office@nordpharma.at, nordpharma.at

