

Wechselbeschwerden

Naturheilkundliche Nährstoffkombination für die Frau im Wechsel



Beschreibung

Wechseljahre

Die Wechseljahre (Klimakterium) kennzeichnen eine mehrjährige Phase der hormonellen Umstellung der Frau zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr. Rund 60 Prozent der Frauen sind in dieser Phase von typischen Wechseljahresbeschwerden betroffen. Die ersten Anzeichen der Wechseljahre sind meist Zyklusschwankungen begleitet von typischen menopausalen Symptomen.

Symptome der Wechseljahre

- Hitzewallungen, Herzrasen und Schweißausbrüche;
- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen;
- Schlafstörungen und Müdigkeit (Fatigue);
- Gelenks- und Muskelschmerzen, Osteoporose;
- Libidomangel, Brustschmerzen sowie Trockenheit der Scheidenhaut mit Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Ursache der Beschwerden

Ursache der genannten Beschwerden ist die sukzessive Abnahme des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen in den Ovarien der Frau und das damit verbundene Absinken des Östrogenspiegels. Da Östrogen an vielen wichtigen Stoffwechselabläufen im Körper der Frau beteiligt ist, macht sich das Absinken des Östrogenspiegels oft in Form der genannten Wechselbeschwerden bemerkbar.

Nährstoffempfehlung Morgen

Nährstoffe	Tagesdosis	% NRV ¹⁾
Yamswurzel-Extrakt	200,00 mg	-
Damianablätter	200,00 mg	-
Sojabohnen-Extrakt	160,00 mg	-
Angelika-Wurzel	100,00 mg	-
Leinsamen-Extrakt	100,00 mg	-
Hericium-Extrakt	100,00 mg	-
Cordyceps sinensis Extrakt	100,00 mg	-

¹⁾ Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011

Nährstoffempfehlung Abend

Nährstoffe	Tagesdosis	% NRV ¹⁾
Magnesium	180,00 mg	48%
Yamswurzel-Extrakt	200,00 mg	-
Sojabohnen-Extrakt	150,00 mg	-
Leinsamen-Extrakt	150,00 mg	-
Baldrianwurzel	100,00 mg	-
Frauenmantel	40,00 mg	-
Salbei-Extrakt	40,00 mg	-
Rotklee-Extrakt	20,00 mg	-

¹⁾ Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011

• Östrogene sind unter anderem für die Regulation des Kreislaufes und der Körpertemperatur verantwortlich. Aufgrund des Absinkens des Östrogenspiegels während der Wechseljahre kommt es daher zu unkontrollierten Hitze- und Kreislaufreaktionen.

• Das Absinken des Östrogenspiegels bedingt auch den Anstieg verschiedener Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol, die mit den typischen menopausalen Stimmungsschwankungen in Zusammenhang gebracht werden.

• Östrogen trägt auch zu einem normalen Kalziumstoffwechsel der Knochen bei. Das Absinken des Östrogenspiegels beeinträchtigt somit den Kalziumhaushalt der Knochen. Die Folge ist das erhöhte postmenopausale Osteoporose-Risiko bei Frauen.

• Östrogen spielt auch eine wichtige Rolle beim Fettstoffwechsel sowie beim Stoffwechsel von Haut und Haaren. Mit dem Absinken des Östrogenspiegels ist

daher häufig eine Gewichtszunahme sowie verstärkte Neigung zur Faltenbildung der Haut sowie zum Ergrauen der Haare verbunden.

Linderung der Wechselbeschwerden

Wechselbeschwerden lassen sich durch ausgewählte Pflanzenstoffe in Kombination mit Magnesium lindern, um die Lebensqualität während der Menopause deutlich zu verbessern.

• Magnesium

Die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre führt dazu, dass vermehrt Magnesium über die Nieren wieder ausgeschieden wird. Daher ist aus Sicht der Orthomolekularen Medizin auf eine zusätzliche Versorgung mit Magnesium während der Menopause zu achten. Magnesium spielt nämlich eine wichtige Rolle im Zellenergiestoffwechsel und im Elektrolytgleichgewicht. Es unterstützt den Stoffwechsel während des Wechsels und trägt zur Verringerung von menopausaler Müdigkeit und Ermüdung bei. Zugleich wirkt es ausgleichend und beruhigend auf die Funktion des Nervensystems bei menopausalen Stimmungsschwankungen. Magnesium trägt als wichtiger Baustoff von Knochen und Zähnen auch zur Vorbeugung von postmenopausaler Osteoporose (1) sowie zur Erhaltung gesunder Zähne bei.

• Yamswurzel

Während der Wechseljahre sinkt nicht nur der Östrogenspiegel, sondern auch der Progesteronspiegel ab. Zur Erhaltung des Progesteronspiegels während der Menopause wird in der Naturheilkunde die Wurzel der Yams aufgrund ihres hohen Diosgenin-Gehalts empfohlen. Das Pflanzenhormon Diosgenin ist eine Vorstufe des weiblichen Geschlechtshormons Progesteron und unterstützt auf natürliche Weise den Progesteronhaushalt (3). Die Yamswurzel erweitert die Blutgefäße, wirkt entspannend und krampflösend sowie schmerzlindernd und entzündungshemmend.

• Damiana

Damiana (*Turnera diffusa*) enthält viele sekundäre

Pflanzenstoffe und ätherische Öle. Damiana wird in der Naturheilkunde bei körperlichen und geistigen Erschöpfungszuständen sowie bei Stress eingesetzt. Sie wirkt vitalisierend, stimmungsaufhellend und entspannend und lindert menopausale Beschwerden (4). Damiana wurde bereits von den Mayas als traditionelle Arzneipflanze sowie als Aphrodisiakum zur Luststeigerung bei nachlassenden sexuellen Verlangen eingesetzt (5).

• Sojabohne

Die Besonderheit der Sojabohne ist ihr hoher Gehalt an Isoflavonen. Isoflavone zählen zu den Phytoöstrogenen, die auf natürliche Weise zur Erhaltung des Östrogenspiegels während der Menopause beitragen können. Frauen mit sojabasierter Kost erkranken erheblich seltener an Osteoporose, Brustkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und haben deutlich weniger Beschwerden in den Wechseljahren (6).

• Angelika

Die Engelwurz (Angelika) wird traditionell bei Ausbleiben der Regelblutung sowie bei Menstruationsbeschwerden empfohlen. Sie wirkt als sogenanntes „Emmenagogum“ relaxierend auf die Muskulatur im Uterus sowie auf den Darm und das Herz-Kreislaufsystem.

• Leinsamen

Leinsamen sind reich an Phytoöstrogenen (Lignane), die ausgleichend auf den weiblichen Hormonhaushalt wirken. Lignane eignen sich besonders gut, Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Wassereinlagerungen und trockene Haut zu lindern sowie das Osteoporoserisiko zu senken. Die Alpha-Linolensäure aus Leinsamen sorgt zudem gemeinsam mit den Isoflavonen dafür, die Feuchtigkeit der weiblichen Schleimhäute der Vagina aufrechtzuerhalten (7).

• Baldrian

Baldrian eignet sich zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden aufgrund der enthaltenen Phytohor-

mone wie Beta-Sitosterol, Luteolin, Campesterol und Stigmasterol. Sie wirken krampflösend und beruhigend (8).

• Frauenmantel

Der Frauenmantel wird als Hausmittel bei insbesondere auch bei Prämenstruellem Syndrom sowie bei Wechseljahresbeschwerden (wie Hitzewallungen, Reizbarkeit und depressiven Verstimmungen) verwendet. Frauenmantel wirkt adstringierend, entzündungshemmend sowie entkrampfend auf den Uterus und lindert somit schmerzhaftes Unterbauchbeschwerden während der Menopause.

• Salbei

Salbei (*Salvia officinalis*) hilft ebenfalls bei menopausalen Hitzewallungen (9). Die wichtigsten Wirkstoffe des Salbeis sind hierbei die Gerbstoffe wie Rosmarinsäure aus den Blättern der Pflanze. In der Therapie werden spezielle Salbeixtrakte mit einem hohen Gerbstoffgehalt in Kapselform verwendet. Es wird empfohlen, Salbei abends einzunehmen.

• Rotklee

Rotklee enthält ebenfalls Isoflavone mit östrogenen Eigenschaften und eignet sich ebenfalls, die typischen Wechseljahresbeschwerden (wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Reizbarkeit) zu lindern. Weiters wirkt Rotklee positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Knochenstoffwechsel. Studien belegen, dass Rotklee sicher und praktisch nebenwirkungsfrei eingenommen werden kann (10-12).

• Hericium

Hericium erinaceus (Igelstachelbart) wirkt beruhigend auf die Nerven, löst Angstzustände und beseitigt Stimmungsschwankungen während der Wechseljahre. Zudem wird die normale Funktion der weiblichen Schleimhäute während der hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren unterstützt.

• Cordyceps sinensis

Cordyceps sinensis (Chinesischer Raupenpilz) fördert die körpereigene Hormonproduktion der Frau und wirkt anregend auf die weiblichen Geschlechtsorgane. Er lindert Schlaflosigkeit, wirkt ausgleichend auf die weibliche Psyche und verbessert das Allgemeinbefinden in den Wechseljahren (13).

Praxishinweis

Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden. In der Praxis hat sich zum Beispiel die speziell zu diesem Zweck entwickelte Meno Basis Morgen- und Meno Basis Abend-Formel der Fachmarke LIFE LIGHT® mit hochwertigen Pflanzenstoffen bewährt.

Anwendungsempfehlung

Die empfohlene Tagesdosis mit reichlich Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.

Damiana, Angelika und die Vitalpilze sollten morgens sowie Baldrian, Frauenmantel, Salbei, Rotklee und Magnesium abends eingenommen werden. Yamswurzel, Sojabohnen- und Leinsamenextrakt sollten hingegen sowohl morgens als auch abends eingenommen werden.

Die konkrete Einnahmedauer richtet sich im Einzelfall nach dem Schweregrad der Beschwerden. Eine Daueranwendung ist hier empfehlenswert.

Anwendungsbereich

Krankheits- und Beschwerdebilder der Menopause wie Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Müdigkeit, Depressionen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Zyklusstörungen, trockene Schleimhäute sowie Osteoporose.

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- **Nachtkerzenöl:** Besonders bei starken Schwankungen während der Wechseljahre wirkt das Nachtkerzenöl mithilfe wichtiger essenzieller Fettsäuren sanft regulierend und ausgleichend auf den Hormonspiegel der Frau. Gamma-Linolensäure ist auch eine Vorstufe bestimmter Prostaglandine, die die Talgabsonderung der Haut kontrollieren. Ein Mangel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie der Gamma-Linolensäure, zeigt sich somit unter anderem in brüchigen Fingernägeln und Haaren, trockener Haut und Schuppen.

- **Soja-Rotklee-Mischungen:** Rotklee, wie auch Soja, enthalten die sekundären Pflanzenstoffe Isoflavone, die zu den so genannten Phytoöstrogenen zählen. Aufgrund des hohen Phytoöstrogen-Gehalts können Soja und Rotklee dazu eingesetzt werden Symptome der Wechseljahre zu lindern.

- Alpine Kräutermischungen (wie **Frauenmantel, Engelwurz, Herzgespann, Mistel, Johanniskraut, Ringelblume und Schafgarbe**) helfen ebenfalls bei der Linderung von typischen Wechselbeschwerden.

- Zur menopausalen Osteoporose-Prophylaxe ist neben einer ausreichenden Versorgung mit **Magnesium** eine Kombination mit **Calcium, Vitamin D3 und Vitamin K** für einen optimalen Knochenstoffwechsel sinnvoll (2).

- **Basen-Mineral-Mischungen:** Basen-Mineral-Mischungen leisten einen wertvollen Beitrag zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und unterstützen den Körper bei der Entsäuerung in den Wechseljahren nach dem Ende der Menses. Die enthaltenen Mineralstoffe sorgen ebenfalls für eine feste Knochenstruktur.

Wechselwirkungen

Wechselwirkungen bestehen mit Alkohol, Koffein, Laxantien, Zytostatika und ACE-Hemmern (wie Captopril und Ramipril).

Wichtiger Hinweis: Yams ist bei Frauen mit Gebärmutterhalskrebs kontraindiziert!

Literatur

- 1) Park H, et al (2015). North Central Cancer Treatment Group N10C2 (Alliance): a double-blind placebo-controlled study of magnesium supplements to reduce menopausal hot flashes. *Menopause*. 22(6):627-32
- 2) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9.
- 3) Komesaroff PA, et al (2001). Effects of wild yam extract on menopausal symptoms, lipids and sex hormones in healthy menopausal women. *Climacteric*. 4(2):144-50
- 4) Thomas P. Lowry: *Damiana*. In: *Journal of Psychoactive Drugs*. 16, Nr. 3, 1984, S. 267–268.
- 5) Szewczyk K, et al (2014). Ethnobotany, phytochemistry, and bioactivity of the genus *Turnera* (Passifloraceae) with a focus on damiana--*Turnera diffusa*. *J Ethnopharmacol*. 152(3):424-43.
- 6) Li L, et al (2015) Quantitative efficacy of soy isoflavones on menopausal hot flashes. *Br J Clin Pharmacol*. 79(4):593-604
- 7) Cetisli NE, et al (2015.) The effects of flaxseed on menopausal symptoms and quality of life. *Holist Nurs Pract*. 29(3):151-7
- 8) Ingrid und Peter Schönfelder: *Das Neue Handbuch der Heilpflanzen, Botanik Arzneidrogen, Wirkstoffe Anwendungen*. Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart 2011, ISBN 978-3-440-12932-6.
- 9) Spiridon E. Kintzios: *Sage: The Genus Salvia - Medicinal and Aromatic Plants - Industrial Profiles*. CRC Press, 2003, ISBN 978-0-20330-455-6
- 10) Powles TJ et al. (2008). Red clover isoflavones are safe and well tolerated in women with a family history in breast cancer. *Menopause Int*. 14(1):6-12.
- 11) Hidalgo LA et al. (2005). The effect of red clover isoflavones on menopausal symptoms, lipids and vaginal cytology in menopausal women: a

randomized, double-blind, placebo-controlled study. Gynecol Endocrinol. 21(5):257-64.

- 12) Booth NL, et al (2006). *Clinical studies of red clover (Trifolium pratense) dietary supplements in menopause. a literature review. Menopause. 13(2), 251-64*
- 13) Daniel Winkler: *Yartsa Gunbu - Cordyceps sinensis. Economy, Ecology & Ethno-mycology of a Fungus Endemic to the Tibetan Plateau. In: A. Boesi & F. Cardi (Hrsg.): Wildlife and plants in traditional and modern Tibet: Conceptions, Exploitation and Conservation. Memorie della Società Italiana di Scienze Naturali e del Museo Civico di Storia Naturale di Milano. 33.1, 2005, S. 69–85.*