

Wechseljahrsbeschwerden

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 eine Umstellung der weiblichen Geschlechtshormone Östrogene, Gonadotropine und Gestagene. Eine besonders wichtige Rolle spielt hierbei die sukzessive Abnahme des Geschlechtshormons Östrogen in den

Nährstoffempfehlung morgens

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Yamswurzel	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	**

Nährstoffempfehlung abends

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Magnesium	180,00 mg	48%
Yamswurzel-Extrakt	200,00 mg	**
davon Diosgenin	40,00 mg	
Baldrianwurzel-Extrakt	100,00 mg	**
Sojabohnen-Extrakt	150,00 mg	**
davon Isoflavone	15,00 mg	
Frauenmantel-Extrakt	40,00 mg	**
Salbeiblatt-Extrakt	40,00 mg	**
Leinsamen-Extrakt	150,00 mg	**
davon Lignane	30,00 mg	
Rotklee-Extrakt	20,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Ovarien der Frau und das damit verbundene Absinken des Östrogenspiegels. Östrogen ist an vielen wichtigen Stoffwechselabläufen im Körper der Frau beteiligt. Die massiven Schwankungen des Östrogenspiegels machen sich daher oft in Form der genannten Wechselbeschwerden bemerkbar.

- 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.

Zudem verändert sich mit dem Einsetzen der Wechseljahre auch die Hormonproduktion im Gehirn. Als Reaktion auf die abnehmende Östrogenproduktion bildet das Gehirn vermehrt Gonadotropine (luteinisierendes Hormon (LH) und follikelstimulierendes Hormon (FSH)) und gibt sie ins Blut ab. Gestagene (Gelbkörperhormone) beeinflussen bei der geschlechtsreifen Frau die Gebärmutterschleimhaut und bereiten diese darauf vor, eine befruchtete Eizelle aufzunehmen. Während der Wechseljahre hört die Gestagenbildung in den Eierstöcken nach und nach auf. Das wichtigste Gestagen ist das Progesteron.

Progesteron und Östrogene üben einen entgegengesetzten Einfluss auf das vegetative Nervensystem aus. Bei vielen Frauen geht das sich stets verändernde Konzentrationsverhältnis der Hormone mit Herzrasen, gesteigerter Nervosität, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen einher.

Die echten Östrogenmangel-Symptome treten erst in der Postmenopause auf. Sie betreffen die weiblichen Geschlechtsorgane, die Hauptzielorgane der Östrogene und können sich als trockene Scheide, Blasen-schwäche und veränderte Sexualität zeigen.

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 (*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).
- **Sojabohnen** besitzen einen hohen 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

ken erheblich seltener an Osteoporose, Brustkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und haben deutlich weniger Beschwerden in den Wechseljahren (6).

- **Angelikawurzel**, oder auch die Engelwurz, 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** 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** eignet sich zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden aufgrund der enthaltenen Phytohormone wie Beta-Sitosterol, Luteolin, Campestrol und Stigmasterol. Sie wirken krampflösend und beruhigend (8).
- **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** (*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 Salbeiextrakte mit einem hohen Gerbstoffgehalt in Kapselform verwendet. Es wird empfohlen, Salbei abends einzunehmen.
- **Rotklee** enthält ebenfalls Isoflavone mit östrogenen Eigenschaften und eignet sich ebenfalls, die typischen Wechseljahrsbeschwerden (wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Reizbarkeit) zu lindern. Weiters wirkt Rotklee positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Knochenstoffwechsel. Studien belegen, das Rotklee sicher und praktisch

nebenwirkungsfrei eingenommen werden kann (10-12).

- **Heridium** (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** (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.

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:

- Hitzewallungen
- Kopfschmerzen
- Reizbarkeit
- Schlafstörungen

- Müdigkeit
- Depressionen
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Zyklusstörungen
- trockene Schleimhäute
- 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, siehe auch Nährstofftipp 10020225.
- **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, siehe Nährstofftipp 10020602.
- **Kräutermischungen** (wie Traubensilberkerze, Rotklee, Salbei und Frauenmantel) helfen ebenfalls bei der Linderung von typischen Wechselbeschwerden, siehe Nährstofftipp 10020457.
- 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, siehe Nährstofftipp 10020580.
- **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 Menstruation. Die enthaltenen Mineralstoffe sorgen ebenfalls für eine feste Knochenstruktur, siehe Nährstofftipp 10020682.

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(3)1984:267–268.
- 5) Szweczyk 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) I. und P. 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*. 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.*