

Isoflavone aus Soja und Rotklee

Pflanzliche Phytoöstrogene für die Frau im hormonellen Wechsel



Beschreibung

Phytoöstrogene

Phytoöstrogene (wie Isoflavone) sind sekundäre Pflanzenstoffe mit östrogengleicher Wirkung (1). Zu den wichtigsten Isoflavonen zählen Genistein und Daidzein. Sie besitzen sowohl östrogene als auch anti-östrogene Eigenschaften zum sanften Ausgleich des Östrogenspiegels. Das bedeutet, dass sie im Falle eines geringen Östrogenspiegels die Östrogenwirkung durch Anbindung an die Östrogenrezeptoren auf natürliche Weise verstärken und im Falle eines erhöhten Östrogenspiegels hingegen die Östrogenwirkung dämpfen.

Östrogene

Östrogene (Estrogene) sind die wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone. Sie werden hauptsächlich in den Eierstöcken und in der Nebennierenrinde gebildet und steuern insbesondere folgende Körperfunktionen:

- Ausprägung der weiblichen Geschlechtsmerkmale (wie Brust, Milchdrüsen und Uterus)
- Weiblicher Zyklus (Regel) und Eisprung
- Vorbereitung des Körpers auf eine Schwangerschaft
- Normalisierung des weiblichen Cholesterinspiegels
- Renale Retention von Calcium sowie Knochenstoffwechsel

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Isoflavone aus Rotkleeblatt- u. blüten Sojabohnensamen	100,00 mg	**

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

Störungen des Östrogenhaushaltes sowie das Absinken des Östrogenspiegels im Wechsel (Menopause/Klimakterium) beeinträchtigen diese Körperfunktionen. Die Folgen sind typische Wechselbeschwerden die zur Beeinträchtigungen der Lebensqualität führen können:

- Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen (2,4-6)
- Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit und Schlafstörungen
- Brustschmerzen und zunehmende Trockenheit der Schleimhäute
- Zunahme des (postmenopausalen) Osteoporose-Risikos (1,6)

Diese Symptome können durch den natürlichen Ausgleich des weiblichen Östrogenhaushaltes mittels Isoflavonen aus Soja und Rotklee positiv beeinflusst werden.

• Soja-Isoflavone

Sojabohnen (*Glycine max*) zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an pflanzlichen Isoflavonen (wie Genistein und Daidzein) aus. Eine sojareiche Ernährung reduziert die typischen Wechselbeschwerden (wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen) sowie das Risiko für Brustkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und postmenopausale Osteoporose (2). Soja-Isoflavone eignen sich daher hervorragend als natürlicher Östrogenersatz bei Störungen des weiblichen Östrogenhaushalts.

- **Rotklee-Isoflavone**

Die Blüten und Blätter des Rotklees (*Trifolium pratense*) zeichnet sich ebenfalls durch einen hohen Gehalt an natürlichen Phytoisoflavonen (wie Praten-
sein, Formononetin und Biochanin A) aus. Rotklee eignet sich daher in Kombination mit Soja zur Linderung von PMS und der typischen Wechselbeschwerden sowie zur Reduktion des Risikos für Brustkrebs, Hypercholesterinämie und post-menopausaler Osteoporose. Zudem zeigen Studien nachweislich, dass Rotklee grundsätzlich nebenwirkungsfrei eingenommen werden kann (3,4).

Praxishinweis

- **Reinsubstanzen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.
- Zum Ausgleich des Östrogenhaushalts in der therapeutischen Praxis sollte auf hochwertige Pflanzenextrakte mit hohem Isoflavongehalt geachtet werden. Als Richtwert gilt bei Sojabohensamenextrakten ein Isoflavongehalt von zehn Prozent und bei Rotkleeextrakten ein Isoflavongehalt von mindestens acht Prozent.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis mit reichlich Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.
- Die konkrete Dosis kann im Einzelfall an die jeweilige Symptomatik angepasst werden.

Anwendungsbereich

1. Prämenstruelles Syndrom (PMS)
2. Wechseljahrsbeschwerden
3. Postmenopausale Hypercholesterinämie und Osteoporose

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- **Nachtkerzenöl** wirkt sanft regulierend und ausgleichend auf den Hormonhaushalt der Frau während der Wechseljahre oder bei PMS. Die enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (wie der Gamma-Linolensäure) helfen bei trockener Haut, Schuppenbildung sowie brüchigen Fingernägeln und Haaren, siehe Nährstofftipp 10020225.
- **Basen-Mineral-Mischungen** leisten einen wertvollen Beitrag zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt sowie zur Entsäuerung des Körpers nach Ausbleiben der Menses. Die enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente (wie Calcium, Magnesium und Zink) sorgen zudem für eine feste Knochenstruktur und reduzieren das Risiko einer postmenopausalen Osteoporose, siehe Nährstofftipps 10020701 (Basen-Mineral-Mischung) und 10020651 (Urbase).
- Neben Rotklee und Soja helfen Kräuterkomplexe aus Traubensilberkerze und Frauenmantel bei der Linderung typischer Wechselbeschwerden, siehe Nährstofftipp 10020457.
- Bei hormonellen und emotionalen Dysbalancen und Zyklusunregelmäßigkeiten hilft der Kräuterkomplex aus Frauenmantel, Hirtentäschel, Schafgarbe, Passionsblume und Jaborandi ausgleichend, siehe Nährstofftipp 10020451.

Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) Sirotkin AV, Harrath AH (2014). Phytoestrogens and their effects. *Eur J Pharmacol.* 741:230-6.
- 2) Messina M (2014). Soy foods, isoflavones, and the health of postmenopausal women. *Am J Clin Nutr.* 100(1): 423-30.
- 3) 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.
- 4) Booth NL, et al (2006). Clinical studies of red clover (*Trifolium pratense*) dietary supplements

in menopause. a literature review. Menopause. 13(2), 251-64

- 5) *Li L, et al (2015) Quantitative efficacy of soy isoflavones on menopausal hot flashes. Br J Clin Pharmacol. 79(4):593-604*
- 6) *Lagari VS, Levis S (2014). Phytoestrogens for menopausal bone loss and climacteric symptoms. J Steroid Biochem Mol Biol.(139):294-301*