

healthy living

www.vital.de

vital

September 2012
2,60€

Österreich 2,80 €
Schweiz 5,00 sfr
BenLux 3,10 €
Frankreich 3,60 €
Griechenland 4,50 €
Italien 3,60 €
Spanien 3,60 €
Portugal (cont) 3,70 €
Slowenien 3,60 €
Slowakei 3,80 €

Schnelle Feierabend- Rezepte

Gesund & lecker
kochen in Rekordzeit

„Ich steh' dazu“

Mutige Frauen sprechen
offen über Tabus

Was unser Gesicht über uns verrät

Entschlüsselt: die Sprache von
Haut, Augenform, Fältchen

Fit mit Spaß

Hula-Hoop, Yoga, Nordic
Walking: neuer Kick
für Fitness-Klassiker



Meine Stimme

Selbstbewusst durch
Stimmtraining

Meine Jugend

Wie uns Erinnerung
Kraft schenkt

Nie mehr Kopfweh!

Die besten
Wege aus der
Schmerzfalle

Die grüne Alternative

Bei **Wechseljahrsbeschwerden** stehen pflanzliche Mittel gerade hoch im Kurs. Doch wie gut sind sie? Eine Expertin antwortet

Interview **Eva Möller-Hübbe**

Es herrscht Verwirrung. Mal werden die Effekte von Phytohormonen hoch gelobt. Kurz darauf heißt es, sie seien gegen Hitzewallungen wirkungslos, wenn nicht gar schädlich. Für die widersprüchlichen Aussagen gibt es vor allem zwei Gründe: die schlechte Studienlage und die unüberschaubare Zahl pflanzlicher Wirkstoffkombinationen, die auf dem Markt erhältlich sind. Fest steht: Die Annahme „grün gleich sanft“ stimmt nicht. „Nur weil es eine Pflanze ist, heißt das nicht, dass sie nicht schaden kann“, gibt Dr. May Ziller, Gynäkologin aus Marburg, zu bedenken. Sie fordert einen gut überlegten Einsatz von Substanzen wie Hormonen, synthetischen wie auch pflanzlichen. VITAL sprach mit ihr über den richtigen Umgang mit den „Phytos“.



Dr. May Ziller, Gynäkologin aus Marburg, Vorstandsmitglied der Deutschen Menopause Gesellschaft

VITAL: Wie viele Frauen haben überhaupt Wechseljahrsbeschwerden, die behandelt werden müssen?

Etwa ein Drittel aller Frauen hat keine Beschwerden, ein Drittel leichte bis mäßige und ein Drittel starke Beschwerden. Eine Behandlung ergibt Sinn, wenn die Frau es möchte, weil die Beschwerden sie in ihrer Lebensqualität einschränken.

Wird dann oft etwas Pflanzliches gewünscht?

Die meisten Frauen möchten zunächst eine Therapie mit pflanzlichen Heilstoffen. Aber je höher der Leidensdruck ist, desto schneller soll die Therapie wirken und desto effektiver soll sie sein. Und dann ist die Behandlung mit synthetischen Hormonen häufig die Therapie der Wahl. Bei leichten bis mäßigen Beschwerden sind die Alternativen einen Versuch wert.

Warum nur dann?

Bei der klassischen Hormonersatztherapie handelt es sich um eine sehr effektive Methode zur Behandlung von Beschwerden wie Hitzewallungen und Scheidentrockenheit. Dafür ist sie zugelassen, und zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen diese Wirkung. Auch über die Risiken wissen wir inzwischen gut Bescheid. Bei den Pflanzenpräparaten, die gegen klimakterische Beschwerden angeboten werden, gibt es viele unterschiedliche Wirkstoffe, beispielsweise die Phytoestrogene. Das Problem ist, dass kaum wissenschaftliche Studien darüber vorliegen, wie welche Substanzen genau wirken und wie effektiv sie sind.

Das bedeutet, niemand weiß so recht, wie viel man davon einnehmen sollte? Genau. Man nennt das den therapeutischen

Bereich. Und der ist eben nicht genau gesichert. Außerdem fehlen Analysen zu Langzeitwirkungen.

Woran liegt das?

Die meisten Pflanzenpräparate sind nur Nahrungsergänzungsmittel und keine Arzneimittel. Und für die gibt es keine strengen Zulassungsverfahren.

Was ist denn über die Phytoestrogene bekannt, wie sie zum Beispiel in Soja oder Rotklee vorkommen?

Auch im Fall der Phytoestrogene gibt es verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Einzelwirkstoffen. Und die sind noch von Pflanze zu Pflanze unterschiedlich. Die bekanntesten Phytoestrogene sind die Lignane und die Isoflavone. Diese Wirkstoffe haben ähnliche Molekül-Strukturen wie Östrogene und können deshalb an den Östrogen-Rezeptoren im Körper andocken.

Wirken sie deshalb wie Östrogene und lindern Wechseljahrsbeschwerden?

Ja. Nur in schwächerem Ausmaß. Denn die meisten Präparate enthalten nur geringe Anteile des Wirkstoffs, und der muss auch noch im Körper verstoffwechselt werden. Was die einzelne Pflanze bewirkt, hängt davon ab, an welchen Östrogen-Rezeptoren sie aktiv wird. Es gibt nämlich Unterschiede. Manchmal verhalten sie sich wie Östrogene, dann wieder wie Antiöstrogene. Da bestehen noch viele Unklarheiten.

Vom natürlichen wie auch vom synthetischen Östrogen ist bekannt, dass es Brustkrebs begünstigen kann. Gilt das auch für die pflanzliche Variante?

Das hängt vermutlich vom Zeitpunkt der Einnahme und der Dosis ab. Aus Untersuchungen wissen wir, dass Phytoestrogene aus Soja und Rotklee an den Östrogen-Rezeptoren der Brust aktiv werden können.

Mit welchem Effekt?

Es gibt Hinweise darauf, dass Phytoestrogene vor den Wechseljahren einen gewissen Schutz vor Brustkrebs bieten. Nach der Menopause nicht. Dann können sie möglicherweise sogar schaden. Aber wie gesagt, das sind nur Hinweise. In den üblichen Dosierungen halte ich die Risiken für überschaubar. Dennoch würde ich einer Brust-



krebspatientin nicht zu Soja- oder Rotklee-Präparaten raten.

Sondern? Wozu würden Sie raten?

Eher zur Traubensilberkerze. Die ist noch vergleichsweise gut erforscht. In vorklinischen Studien, also solchen an Zellen, haben sich bei der Traubensilberkerze keine Veränderungen am Brustgewebe gezeigt. Sie wird üblicherweise mit Johanniskraut kombiniert. Dann ist allerdings Vorsicht geboten. Denn Johanniskraut beeinflusst die Wirksamkeit anderer Medikamente.

Was ist bei der Einnahme pflanzlicher Mittel generell zu beachten?

Bei der Auswahl würde ich zunächst danach gehen, welches Mittel mir sympathisch ist und entsprechend der Packungsbeilage auf die Dosierung achten. Auch pflanzliche Mittel sollten immer mit den betreuenden Ärzten abgesprochen werden, um Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu vermeiden. Und wenn sich nach drei Monaten keine Wirkung zeigt, das Mittel absetzen und etwas anderes probieren. Monatelang etwas einzunehmen, was nichts bringt, ist sinnlos. Es sollte nie wahllos therapiert werden. Auch bei Pflanzenhormonen gilt: So viel wie nötig und so wenig und kurz wie möglich.

Wie lautet Ihr Fazit?

Es ist wichtig, die Therapieformen realistisch zu betrachten. Pflanzen und die Natur sind für uns ein Schatz der Heilkunst. Aber Wirkstoffe können erwünschte und nicht erwünschte Effekte haben. Und da hapert es noch an wissenschaftlichen Studien. ■

Auf einen Blick

Diese pflanzlichen Hormonlieferanten sind zurzeit besonders gefragt

1. Rotklee enthält Isoflavone, die östrogenartig wirken. Einsatzgebiete: etwa Hitzewallungen und zur Verbesserung der Knochendichte (z. B. „Bad Heilbrunner Rotklee Wechseljahre Tee“, in der Apotheke erhältlich).

2 Traubensilberkerze regt die Östrogen-Produktion an (z. B. „Remifemin“, Apotheke). Anwendung: bei Hitzewallungen, aber auch beim PMS.

3 Yamswurzel wirkt durch den Inhaltsstoff Diosgenin ähnlich wie das Gelbkörperhormon (z. B. „Bioxera Yamswurzel“, Apotheke). Yamswurzel war schon bei den Mayas ein Verhütungsmittel.

4. Sibirischer Rhabarber, oder auch Rhapontikrhabarber, enthält Rhaponticin (z. B. in „femi-loges“, Apotheke), das an Östrogen-Rezeptoren andockt. Empfiehlt sich bei Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen.

5. Soja enthält progesteronähnliche und östrogenartige Stoffe (Isoflavone; z. B. in „Phyto Soya“, Apotheke).

FOTOS: F1-online, Gettyimages (2), mauritius images/Alamy, StockFood