

Journal für

# Gynäkologische Endokrinologie

Gynäkologie • Kontrazeption • Menopause • Reproduktionsmedizin

**Menopause heute und morgen: Die Wechseljahre ganz  
natürlich: Das ABC der Heilkräuter, Nährstoffe und Hormone –**

**Teil I**

Tramontana A

*Journal für Gynäkologische Endokrinologie 2015; 9 (4)*

*(Ausgabe für Österreich), 20*

*Journal für Gynäkologische Endokrinologie 2015; 9 (4)*

*(Ausgabe für Schweiz), 21*

**Offizielles Organ der Österreichischen  
IVF-Gesellschaft**

**Offizielles Organ der Österreichischen  
Menopause-Gesellschaft**

Indexed in EMBASE/Scopus/Excerpta Medica

[www.kup.at/gynaekologie](http://www.kup.at/gynaekologie)

Member of the



**Homepage:**

[www.kup.at/gynaekologie](http://www.kup.at/gynaekologie)

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

Krause & Pachernegg GmbH · VERLAG für MEDIZIN und WIRTSCHAFT · A-3003 Gablitz

P. h. b. GZ072037636M · Verlagspostamt: 3002 Parkersdorf · Erscheinungsort: 3003 Gablitz

**Erschaffen Sie sich Ihre  
ertragreiche grüne Oase in  
Ihrem Zuhause oder in Ihrer  
Praxis**

**Mehr als nur eine Dekoration:**

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate,  
Kräuter und auch Ihr Gemüse  
ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller  
Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz  
ohne grünen Daumen?

**Dann sind Sie hier richtig**



---

# Menopause heute und morgen

## Die Wechseljahre ganz natürlich: Das ABC der Heilkräuter, Nährstoffe und Hormone – Teil I

A. Tramontana

### ■ A

**Alchemilla vulgaris – Frauenmantel**, auch „Allerfrauenheil“ oder „Frauentrost“ genannt, ist ein gelb blühendes Kraut, schützend umgeben von mantelartigen Blättern, daher der Name. Er ist ein Rosengewächs, eine Heilpflanze mit progesteronartiger Wirkung über die enthaltenen **Flavonoide und Phytosterine** und gilt als die Kult- und Zauberpflanze für den Schutz der Frau. In der Frauenheilkunde ist das Frauenkraut ein Allzweckmittel, wird bei Zyklusstörungen, Kinderwunsch genauso wie bei Wechselbeschwerden eingesetzt und wirkt dabei vor allem Progesteronmangel entgegen. So verspricht er als Bad, Tee, Spülung, Tinktur oder Salbe Abhilfe bei typischen Beschwerden in der frühen (Prä-) Menopause wie Reizbarkeit, Müdigkeit und Hitzewallungen.

### ■ B

**Beifuß – Artemisia vulgaris** ist eine Gewürzpflanze, gehört zu den Korblütlern und wird unter anderem auch „Jungfernkraut“ oder „Weiberkraut“ genannt. „Die Mutter aller Kräuter“, eigentlich eine unscheinbare Pflanze, besitzt durch die große Vielfalt ihrer Inhaltsstoffe besondere innere Kraft. **Sesquiterpenlactone** verleihen den bitteren Geschmack, fungieren als toxische Abwehr der Pflanze, haben starke entzündungshemmende Wirkung für den Menschen und helfen damit auch gegen Malaria. **Carotinoide** unterstützen als Antioxidantien das Immun- und Zellschutzsystem und binden freie Radikale. **Phytosterine und Flavonoide** haben als Phytohormone östrogene und gestagene Wirkung und besitzen, insbesondere über **Quercetin und Rutin**, auch antiöstrogene Aktivität und daher antikanzerogenes Potenzial. Das Einsatzgebiet in der Gynäkologie ist groß und umfasst über die beruhigende und krampflösende Eigenschaft einerseits Menstruationsbeschwerden und andererseits alle Arten psychischer Beschwerden der Wechseljahre wie Nervosität, Schlaflosigkeit und Migräne. Bekannt ist das Kraut dem Frauenarzt hauptsächlich durch seine Verwendung in der Geburtshilfe nach der Traditionellen Chinesischen Medizin bei der Moxa-Therapie.

### ■ C

**Cimicifuga racemosa – Traubensilberkerze** oder „schwarze Schlangenzwurzel“ genannt, gehört zu den Hahnenfußgewächsen und kommt aus Nordamerika, wo man die Traubensilberkerze schon lange als geburtserleichterndes Hausmittel eingesetzt hat, um Schmerzen und Krämpfe zu lindern. Sie ist eine

Arzneipflanze, auch ein Arzneimittel, wissenschaftlich untersucht und bei vasomotorischen Symptomen wie Hitzewallungen oder Schweißausbrüche in der Menopause mit Erfolg verwendet worden. Die Wirkung kommt aus dem Wurzelstock, es sind **neben Flavonoiden hauptsächlich Triterpenglykoside, natürliche (Phyto-) SERMs**, die den Hormonhaushalt über Östrogenrezeptoren regulierend modulieren und zur Östrogenproduktion anregen. Anwendung findet sie am besten abends als Tablette, Tee oder Tinktur zur Unterstützung in den Wechseljahren bei den häufigsten Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Angstzuständen und vor allem Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Als Tropfen ist sie unter dem Handelsnamen Agnukliman® von Alpinamed in Österreich erhältlich.

### ■ D

**Dioscorea villosa – wilder Yams**, „Frauenallheilmittel“ und „Anti-Aging-Droge“, ist ein mexikanisches Phytohormon mit progesteronähnlicher Wirkung, das schon den amerikanischen Ureinwohnern Amerikas weitgehend als Verhütungsmethode diente. So wurde die Wurzel zu Anfangszeiten der Pille für den Progesteronanteil verwendet und später in der Hormonersatztherapie gebräuchlich. Der Hauptbestandteil ist **Diosgenin, ein steroides Saponin**, es ist dem natürlichen Progesteron sehr ähnlich und bringt hormonellen Ausgleich bei vorherrschender Östrogendominanz mit relativem Progesteronmangel. Das enthaltene **Tryptophan, essenzielle Aminosäure und die Vorstufe von Serotonin**, wirkt als natürliches Antidepressivum. Wechselbeschwerden wie Hitzegefühl, Reizbarkeit, Müdigkeit, Gewichtszunahme oder Kopfschmerzen werden gelindert. Zusätzlich wird die Produktion von **Dehydroepiandrosteron (DHEA)** in der Nebenniere stimuliert, einem Hormon, dem beim Alterungsprozess des Organismus eine besondere Bedeutung zugeschrieben wird, weil es die Stressverträglichkeit erhöht und den Abbau der Leistungsfähigkeit bremst. Als Kapsel, Tinktur, Gel oder Creme ist die Anwendung morgens und abends empfohlen.

#### **Korrespondenzadresse:**

Dr. Alessandra Tramontana  
Geburtshilflich-Gynäkologische Abteilung  
Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital  
A-1220 Wien, Langobardenstraße 122  
E-Mail: [alessandra.tramontana@wienkav.at](mailto:alessandra.tramontana@wienkav.at)

# Mitteilungen aus der Redaktion

## Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

## e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

## Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)