

Journal für

Gynäkologische Endokrinologie

Gynäkologie • Kontrazeption • Menopause • Reproduktionsmedizin

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

Teil II

Tramontana A

Journal für Gynäkologische Endokrinologie 2016; 10 (2)

(Ausgabe für Österreich), 27-28

**Offizielles Organ der Österreichischen
IVF-Gesellschaft**

**Offizielles Organ der Österreichischen
Menopause-Gesellschaft**

Indexed in EMBASE/Scopus/Excerpta Medica

www.kup.at/gynaekologie

Member of the



Homepage:

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 Puchersdorf · Erscheinungsort: 3003 Gablitz

Unsere Räucherkegel fertigen wir aus den feinsten **Kräutern** und **Hölzern**, vermischt mit dem wohlriechenden **Harz** der **Schwarzföhre**, ihrem »Pech«. Vieles sammeln wir wild in den Wiesen und Wäldern unseres **Bio-Bauernhofes** am Fuß der Hohen Wand, manches bauen wir eigens an. Für unsere Räucherkegel verwenden wir reine **Holzkohle** aus traditioneller österreichischer Köhlerlei.

»Eure Räucherkegel sind einfach wunderbar.
Bessere Räucherkegel als Eure sind mir nicht bekannt.«
– Wolf-Dieter Storl

synthetische
OHNE
Zusätze

Waldweihrauch

»Feines Räucherwerk
aus dem *Schneeberg*«
L A N D



www.waldweihrauch.at

Menopause heute und morgen

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

A. Tramontana

■ E

Vitamin E – Tocopherol, entdeckt und benannt als das „Fruchtbarkeitsvitamin“, ist nicht nur in der Menopause, sondern generell für die Frau und den Menschen in seiner Reproduktion, vor allem aber auch für seine Alterungsprozesse von größter Bedeutung. Es ist Schutzschild ungesättigter Fettsäuren, fungiert als Radikalfänger und verhindert so die Zellschädigung durch oxidativen Stress. Das ist wichtig für die vaskuläre Gesundheit, insbesondere in den Wechseljahren, da durch das beginnende Östrogenfazit speziell der kardiovaskuläre Schutz gefährdet ist. Es verbessert über verminderte Produktion von proinflammatorischen Prostaglandinen die Gefäßzirkulation und mildert so Hitzewallungen und Wassereinlagerungen. Vitamin E gilt aufgrund seiner zentralen Rolle im Stoffwechsel der Lipide als essenzieller Nährstoff und in dieser Funktion als Wundermittel der Anti-Aging-Medizin. Das Gehirn, die peripheren Nerven, das gesamte Nervensystem ist ganz besonders anfällig auf Schädigung durch freie Radikale und daher sowohl auf den neuroprotektiven als auch den the-

rapeutischen Nutzen von Vitamin E angewiesen. Das gilt auch für die Haut, denn Vitamin E ist der natürliche Sonnenschutz des Körpers, vermindert Scheidentrockenheit, fördert die Kollagensynthese und sorgt für einen strafferen, jüngeren und gesünderen Teint.

■ F

Frauenwurzel – Caulophyllum thalictroides, der „blaue Hahnenfuß“, ist ein Berberitzengewächs und vor allem in Nordamerika und Kanada angesiedelt. Seit Jahrhunderten ist die Heilpflanze aus der Schamanenmedizin der nordamerikanischen Ureinwohner als „Indianerwiege“ bekannt, wird dort als „Cohosh“ bezeichnet und mit „behütet die Frauen“ übersetzt. Das hormonstimulierende **Saponin Leontin** beeinflusst gemeinsam mit den enthaltenen **Phytosterinen (Beta-Sitosterol, Campesterol, Stigmasterol)** regulierend den Hormonhaushalt und bringt die in den Wechseljahren schwankende Hormonbalance wieder ins Gleichgewicht. In der Homöopa-

thie wird es großzügig bei Frauenleiden eingesetzt, hilft bei Menstruationsbeschwerden wie Dysmenorrhö oder Hypermenorrhö und gilt in der Geburtshilfe insbesondere als potentes Wehenmittel zur Geburtseinleitung sowie auch bei sekundärer Wehenschwäche. Die TCM nennt es „Shengma“ und verwendet die Frauenwurzel außerdem gegen Angst und rheumatische Schmerzzustände, sodass der Einsatz in der Menopause auch bei Migräne, Schlaflosigkeit und depressiver Stimmungslage naheliegt. Die heilwirksame Kraft der Pflanze kommt aus den getrockneten Wurzeln und wird entweder als Tee und Gewürz eingenommen oder in Form von Bädern und Umschlägen angewendet.

■ G

Griffonia simplicifolia – afrikanische Schwarzbohne ist eine verholzende Schlingpflanze aus den tropischen Regenwäldern Westafrikas. Als Heilpflanze enthält sie als wirksamen Bestandteil große Mengen von **5-Hydroxytryptophan (5-HTP)**, dem unmittelbaren Vorläufer des Neurotransmitters Serotonin. Anders als bei der endogenen Serotoninsynthese, wo L-Tryptophan aus der Nahrung über die Tryptophan-Hydroxylase (TPH) in der Leber nur zu 1–3 % in 5-HTP umgewandelt wird, kann oral zugeführtes direktes 5-HTP aus der Pflanze zu 70 % metabolisch aktiv werden und so über die Aromatische L-Aminosäure-Decarboxylase (AADC) schneller als Serotonin verfügbar sein. Serotonin, das Glückshormon, ist im Zentralnervensystem für unterschiedliche Regelsysteme zuständig, beeinflusst Stimmung, Schlaf, Schmerz, Sexualität und das Temperatur- und Hungerempfinden – also von großer Relevanz im Wechselbad der Gefühle in der Menopause, insbesondere dann, wenn die Serotoninspiegel (peri-) menopausal absinken.

Griffonia – „Der Botenstoff des Glücks“ ist von Dr. Böhm[®] seit 2015 mit **Isoflavon 45 mg mit Griffonia Dragees[®]** in Österreich auf dem Markt und verspricht mit der neuen Kombination aus Isoflavonen und Griffonia Pflanzensynergie für Wohlbefinden und Nervenstärke. Ein Dragee enthält jeweils 100 mg Rotklee, 62 mg Soja, 166 mg Griffonia und 2,8 mg Vitamin B₆. Isoflavone sind Phyto-SERMs, binden weitgehend selektiv an den Östrogenrezeptor ER- β und vermindern klimakterische Beschwerden durch östrogene Defizite wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Griffonia wird als Extrakt aus den Samen der Pflanze gewonnen, unterstützt die normale Nervenfunktion und verbessert viele der bei neurochemischer Imbalance auftretenden Symptome in der Perimenopause wie Stimmungs-

schwankungen, Schlafstörungen, Panikattacken und Migräne. Pflanzliches 5-HTP aus Griffonia zeigt positive Effekte auf die Psyche und die Stressverarbeitung und hat günstigen Einfluss auf die Gewichtsreduktion. Vitamin B₆ verstärkt als Kofaktor die enzymatische Aktivität der AADC und reguliert die normale Hormontätigkeit zugunsten einer gesteigerten Serotoninsynthese und -verfügbarkeit. Isoflavon 45 mg mit Griffonia Dragees[®] gilt als hormonfreies Nahrungsergänzungsmittel und wird vom Hersteller in einer Dosierung von 1–2 Dragees täglich empfohlen. Stimmungsaufhellende Wirkungen bei menopausalen Verstimmungszuständen konnten bereits 2 Wochen nach kontinuierlicher Einnahme festgestellt werden.

■ H

Humulus lupulus – echter Hopfen war 2007 die Arzneimitelpflanze des Jahres und wird als Kulturhopfen in der Medizin großteils als Sedierungsmittel verwendet. Diese Wirkung ist seinen Hopfenbitterstoffen und seinem Abbauprodukt, dem **2-Methyl-3-buten-2-ol** zuzuschreiben und wird nicht nur in der Menopause bei Schlafstörungen, Unruhe, Nervosität und Angstzuständen erfolgreich eingesetzt. Aufgrund des bitteren Beigeschmacks ist die orale Einnahme als Tee oder Tropfen nicht zu empfehlen und die Tablettenform zu bevorzugen, aber durch sein ätherisches Öl ist die Anwendung als Bad oder Tinktur ebenfalls möglich. Interessant für die Frauenheilkunde wurde Hopfen erst mit der Beobachtung unerklärbarer Zyklusstörungen unter Hopfenpflückerinnen und dem Nachweis seiner polyphenolischen Inhaltsstoffe mit außerordentlichem östrogenem Potenzial. In der Forschung werden diese Substanzen nun seit Jahren als pflanzliche Hormontherapie für die Wechseljahre untersucht und experimentell getestet. Das enthaltene **Hopein (8-Prenylnaringenin)** gilt als das stärkste Phytoöstrogen mit agonistischer Wirkung an den Östrogenrezeptoren und, bei besonderer Affinität zum α -ER, als natürliches SERM. So soll er die Libido steigern, vasomotorische Hitzewallungen reduzieren und kardiovaskulären Schutz und protektive Effekte für die Knochendichte bringen.

Korrespondenzadresse:

Dr. Alessandra Tramontana
Geburtshilflich-Gynäkologische Abteilung
Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital
A-1120 Wien, Langobardenstraße 122
E-Mail: allessandra.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](#)