

Journal für

Gynäkologische Endokrinologie

Gynäkologie • Kontrazeption • Menopause • Reproduktionsmedizin

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

Teil III

Tramontana A

Journal für Gynäkologische Endokrinologie 2016; 10 (4)

(Ausgabe für Österreich), 35-36

Journal für Gynäkologische Endokrinologie 2016; 10 (4)

(Ausgabe für Schweiz), 33-34

**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 Parkersdorf · Erscheinungsort: 3003 Gablitz

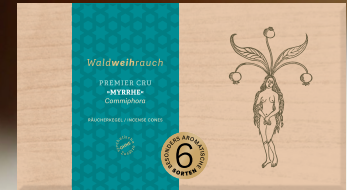
Unsere Räucherkegel fertigen wir aus den feinsten **Kräutern** und **Hölzern**, vermischt mit dem wohlriechenden **Harz** der **Schwarzföhre**, ihrem »Pech«. Vieles sammeln wir wild in den Wiesen und Wäldern unseres **Bio-Bauernhofes** am Fuß der Hohen Wand, manches bauen wir eigens an. Für unsere Räucherkegel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

A. Tramontana

● I

Ingwer – Zingiber officinale, ist eine krautige Pflanze und gehört zu den Ingwergewächsen, aber seine eigentliche Kraft liegt versteckt unter der Erde. Daher kommt auch die Bezeichnung „Immerwurzel“ für den Wurzelstock, das so genannte Ingwer-Rhizom und phytotherapeutische Hauptkomponente der Heilpflanze. Seine Stärke hilft in schwachen Momenten und lindert Übelkeit, Schmerz und steigert die Lust – ein ganzes Frauenleben lang. Über den Antagonismus am Serotoninrezeptor (5HT₃-Rezeptor) wirkt getrockneter Ingwer antiemetisch, hemmt zentral das Brechzentrum, verhindert peripher den Brechreflex und ist ein potentes Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft. Roter Ingwer als Gewürz schmeckt brennend und scharf, er wird seit Jahrhunderten, schon lange vor der Chilischote, zum Schärfen verwendet. In der Schärfe liegt auch seine Wirkung als Arzneidroge, die so genannten Scharfstoffe, **Phenylalkanone (Gingerol und Shogaol)**, wirken über den Vanilloid-Rezeptor (VR₁-Rezeptor), den „Schmerzrezeptor“ des Nervensystems, antioxidantisch, antiinflammatorisch, antiphlogistisch und bekämpfen so insbesondere Gelenks- und Muskelschmerzen bei Rheuma und entzündlicher Arthritis sowie Migränekopfschmerz. Der aromatische Geruch des Ingwertees kommt aus den ätherischen Ölen, dem enthaltenen **Sesquiterpen (Zingiberen)**, und stimuliert nicht nur im Wechsel als Aphrodisiakum.

● J

Johanniskraut – Hypericum perforatum, die Arzneipflanze 2015, ist eine Heilpflanze mit langer Tradition und noch längerer Erfolgsgeschichte, schon Paracelsus beschreibt sie als „Kraft gegen dollmachende Geister“. So ist das Kraut auch längst in der Frauenheilkunde etabliert und sorgt mit seinen stimmungsaufhellend wirkenden Inhaltsstoffen **Hypericin**, dem roten Blütenfarbstoff – im Volksmund wird die Pflanze deshalb auch als „Elfenblut“ oder „Johannisblut“ bezeichnet –, und **Hyperforin** für innere Ruhe und emotionalen Ausgleich bei hormonell bedingten Stimmungsschwankungen. Die antidepressive Wirkung wird dabei durch verminderte Wiederaufnahme der verantwortlichen Neurotransmitter und resultierende Upregulation der zugehörigen Rezeptoren (Serotonin) im Gehirn erreicht. Gleichzeitig wird so auch der Melatoninhaushalt reguliert, der Schlaf-Wach-Rhythmus positiv beeinflusst und nervöser Schlaflosigkeit vorgebeugt. In der Homöopathie gilt Johanniskraut als „die Blüte der inneren Sicherheit“ und wird bei Angst- und Spannungszuständen aller

Art erfolgreich eingesetzt. Die hormonähnlichen Wirkstoffe der enthaltenen **Flavonoide (Quercetinglykoside)** verleihen der Pflanze außerdem östrogenes Potenzial, helfen bei Menstruationsschmerzen und wirken bei bestehendem Östrogenmangel zusätzlich beruhigend auf vasomotorische Beschwerden der Wechseljahre. In der Menopause ein zwar meist zu vernachlässigendes Kapitel, aber für den Gynäkologen trotzdem wichtig, ist, dass die Anwendung mit einer gesteigerten Enzyminduktion (Cytochrom P450, CYP3A4) in der Leber einhergeht und mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten, unter anderem auch mit Kontrazeptiva, auftreten und den Schutz der Empfängnisverhütung herabsetzen können.

● K

Vitamin K – Phyllochinon, ist ein essenzielles Vitamin für den menschlichen Körper, essenziell für die Blutgerinnung und noch essenzieller für die (postmenopausale) Knochengesundheit. Als Kofaktor der Gamma-Glutamylcarboxylase transformiert Vitamin K Proteine der Gerinnungskaskade in ihre gerinnungsaktive Form, wirkt also regulierend prokoagulatorisch und fördert die Wundheilung, ohne dabei das Thromboserisiko zu beeinflussen. In dieser Funktion spielt es auch im Knochenstoffwechsel eine zentrale Rolle. Es wirkt protektiv der Osteoporose entgegen, indem der Knochenaufbau unterstützt und die Knochendichte gesteigert wird. Es aktiviert das Protein Osteocalcin, sodass vor allem in der Menopause vermehrt aus dem Knochen freigesetztes Kalzium wieder gebunden werden kann und damit die Knochenmineralisierung verbessert und das Frakturrisiko gesenkt wird. Beides ist wichtig für die Zeit des Klimakteriums, in der sinkende Östrogenspiegel im Blut sowohl kardiovaskuläre Risiken als auch ein erhöhtes Osteoporoserisiko mit sich bringen. Generell wird Vitamin K ausreichend über die Nahrung aufgenommen, Studienergebnisse zeigen allerdings einen Benefit für die Substitution von Vitamin K bei postmenopausalen Frauen mit bereits bestehender Osteoporose oder geringer Knochendichte. Nur unter gerinnungshemmenden Medikamenten (Kumarinen) ist die zusätzliche Zufuhr kontraindiziert, denn schon bereits geringe Mengen können die Wirkung beeinflussen.

● L

Leinsamen – Linum usitatissimum, oder Flachssamen, übersetzt als „äußerst nützlicher Lein“, gehört zur Familie der Leingewächse und gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen. Lein ist außergewöhnlich vielfältig, leistet einen wirtschaftlichen

Beitrag in der Textilindustrie, gilt als volksmedizinische Weisheit in punkto Verdauung und hat inzwischen sogar hohen gesundheitlichen Stellenwert – ganz besonders für die Frau in den Wechseljahren. Denn Leinsamen, vor allem die Samenschale, ist reich an Phytohormonen, beinhaltet sowohl **Lignane, strukturell östrogenähnliche Phytoöstrogene und Phytosterine (Beta-Sitosterol, Campesterol, Stigmasterol)** und wirkt so dem klimakterischen Durcheinander ausgleichend entgegen. Östrogene, antiöstrogene und gestagene Einflüsse verbessern daher typische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Migräne oder Scheidentrockenheit und schützen über einen kompetitiven Rezeptoragonismus vor toxischen Östrogenmetaboliten. Zusätzlich hat Lein einen hohen Fettanteil und liefert dem Organismus die lebenswichtigen **essenziellen Fettsäuren, im Speziellen ungesättigte Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure)**, die nicht nur

bei der Sexualhormonsynthese eine zentrale Rolle spielt. Sie ist unter anderem auch für das Gleichgewicht zwischen pro- und antiinflammatorischen Prostaglandinen verantwortlich, ist wichtiger Baustein der Zellmembranen, senkt Cholesterinwerte und unterstützt so insbesondere die durch Hormonentzug in Mitleidenschaft gezogene Haut/Schleimhaut und fördert die kardiovaskuläre Gesundheit. Lein ist also ein Multitalent und kann in unterschiedlichster Form – als ganzer Samen, Mehl oder Öl – vielseitig unterstützen.

Korrespondenzadresse:

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