

## **Mit Pflanzenkraft gegen Wechselbeschwerden und andere klassische Frauenleiden**

**Hormone beeinflussen unseren Körper und unsere Psyche auf vielfältige Weise. Nur logisch, dass ein Ungleichgewicht zu verschiedenen Beschwerden führen kann. In der Menopause macht sich der sinkende Östrogen- und Progesteronspiegel besonders dramatisch bemerkbar. Aber auch Frauen, die regelmäßig vor der Monatsblutung depressiv verstimmt sind bzw. währenddessen starke Schmerzen haben, wissen um die Macht dieser Botenstoffe. Die gute Nachricht: Man kann regulierend eingreifen – zum Beispiel mit Phytohormonen.**

Etwa ein Drittel aller Frauen spürt den Wechsel kaum, ein Drittel hat leichte Symptome und ein weiteres Drittel starke Beschwerden. Typisch sind Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, trockene Vaginalschleimhaut, verringerte Libido und depressive Verstimmungen. Je nach individueller Vorliebe gibt es mehrere Möglichkeiten, sein Wohlbefinden in dieser Umbruchsphase zu steigern. Zum einen durch Lebensstilveränderungen – also mehr Sport, gesündere Ernährung, weniger Stress usw. Nützt dies nichts, können eventuell pflanzliche Präparate, die so genannte Phytohormone enthalten, helfen. Da diese Inhaltsstoffe in den meisten Fällen ähnlich wie Östrogen wirken, ist häufig auch die Rede von Phytoöstrogenen. Es handelt sich bei diesen Substanzen um keine „echten“ Hormone, sondern um sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Isoflavone (aus der Gruppe der Flavonoide), Lignane oder Coumestane. „Sekundärstoffe in der Pflanze haben eine wichtige Schutzfunktion“, sagt Liselotte Krenn vom Department für Pharmakognosie der Universität Wien. „Coumestane werden im Rotklee zum Beispiel nur dann gebildet, wenn er von einem Pilz befallen wird. Also sie sollen die Pflanze im Prinzip vor Angriffen anderer Organismen

schützen. Sie können auch als Fraßschutz gegen Insekten fungieren. Flavonoide werden auch vielfach als UV-Schutz von Pflanzen betrachtet. Weil man gesehen hat, dass Pflanzen, die in höheren Lagen wachsen, mehr Flavonoide ausbilden“.

In der Frauenheilkunde werden in erster Linie Östrogen-ähnliche Substanzen eingesetzt. Zum Beispiel Isoflavone, die in Sojabohnen und Rotklee reichlich enthalten sind.

„Sie sind bei Hitzewallungen und bei psychischen Verstimmungen im Wechsel sinnvoll“, meint Doris Maria Gruber, Wiener Gynäkologin und Menopauseexpertin. „Gegen Hitzewallungen, Schlafstörungen sowie Angst- und Unruhezustände eignet sich außerdem die Traubensilberkerze. Sie wirkt übrigens auch bei Regelschmerzen und dem prämenstruellen Syndrom, das unter anderem durch Brustspannen und Depressivität vor und am Beginn der Regelblutung gekennzeichnet ist“. Gegen PMS kann man schließlich auch noch mit Präparaten aus der Yamswurzel und dem Mönchspfeffer vorgehen. Beide haben vorwiegend einen modulierenden Einfluss auf das zweite weibliche Geschlechtshormon, das Progesteron.

Mit Phytohormonen wurden viele Studien durchgeführt. Die Pharmakognostin Liselotte Krenn hat sich eingehend mit dem Thema beschäftigt und kommt zu dem Schluss: „Bei den menopausalen Beschwerden ist eine Schwierigkeit in den ganzen Studien: Es gibt sehr starke Placeboeffekte. Die Frauen erfahren viel mehr Zuwendung durch den Arzt, egal ob sie das Placebo bekommen oder das Verum. Was man gesehen hat: bei längerer Studiendauer, bei höherer Zahl der Wallungen und bei höheren Dosierungen waren die Effekte besser. Ebenso perimenopausal (also kurz vor der Menopause)“.

**Klassische Hormonersatztherapie oder besser Hilfe aus dem Pflanzenreich?**

Ob eine Frau keine Therapie benötigt, mit pflanzlicher Hilfe zurechtkommt oder die Symptome nur mit synthetischen Hormonen in den Griff zu kriegen sind, ist individuell sehr verschieden. Doris Maria Gruber: „Ich schlage den Frauen zuerst die Phytotherapie vor, wir können körpereigene (bioide) Hormone verwenden oder man kann eine klassische Hormonersatztherapie machen. Meiner Meinung nach muss man Beschwerde-orientiert vorgehen. Je stärker die Beschwerden, desto größer ist der Leidensdruck und desto effizienter soll auch die Therapie sein. Pflanzliche Hormone wirken nicht so stark und es ist eine gewisse Zeit notwendig, damit der Körper sich adaptiert“. Bis man von der Wirkung der Phytohormone etwas bemerkt, können schon mal drei Monate vergehen. Sollte keine Verbesserung der Symptome eintreten, rät Doris Maria Gruber auf ein anderes Präparat umzusteigen oder die Dosis anzupassen. Wichtig sei es, auf die Ängste und Wünsche der Frauen einzugehen. Die einen können mit Pflanzenheilkunde gar nichts anfangen, andere wiederum fürchten sich vor Hormonen – nicht zuletzt wegen des erhöhten Risikos für Brustkrebs, Herzinfarkt und Schlaganfall bei vorbelasteten Frauen. Doris Maria Gruber jedenfalls gibt Entwarnung: „Wenn man merkt, die Beschwerden sind so, dass wahrscheinlich ein Pflanzenhormon nicht hilft, dann ist eine leichte Hormontherapie im herkömmlichen Sinne schon empfehlenswert. Wichtig ist, dass man zum richtigen Zeitpunkt die richtige Dosierung verschreibt, und das Credo lautet: So wenig wie möglich und so viel wie nötig“. Über mehrere Jahre hindurch, so wie es früher gang und gäbe war, sollten Hormone natürlich nicht eingenommen werden. Laut Doris Maria Gruber kann man mit den Medikamenten – nach Rücksprache mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt - immer wieder mal pausieren und überprüfen, ob man auch ohne auskommt. Und noch ein Hinweis: Bevor mit einer Hormonersatztherapie begonnen wird, müssen auch sämtliche Risikofaktoren erhoben werden. Risikopatientinnen sind zum Beispiel Frauen, die schon eine Herz-Kreislaufkrankung hatten, die viele Medikamente

nehmen, übergewichtig sind und - nicht zuletzt – rauchen und übermäßig Alkohol trinken.

Wie erwähnt wurde in mehreren Studien ein Zusammenhang zwischen einer hochdosierten und langjährig verabreichten Hormonersatztherapie und dem verstärkten Auftreten von onkologischen Erkrankungen festgestellt. Doch wie ist die Sachlage nun bei den Phytohormonen? Die Pharmakognostin Liselotte Krenn von der Uni Wien: „Aus klinischen Studien gibt es derzeit keine griffigen Beweise dafür, dass Phytoöstrogene krebsfördernd sind“. Das liege unter anderem daran, wie diese Substanzen in Menschen wirken. „Wir haben im Körper alpha- und beta-Östrogenrezeptoren. Die alpha-Rezeptoren befinden sich hauptsächlich in den reproduktiven Geweben, Uterus, Brust und Nebennierenrinde. Die beta-Rezeptoren sind vermehrt in Lunge, Knochen und Gehirn lokalisiert. Die Phytoöstrogene binden viel weniger an den alpha-Rezeptoren, weshalb in diesen Bereichen weniger negative Wirkungen möglich sind“.

### **Was können Phytohormone sonst noch?**

Phytohormonen wird nachgesagt, dass sie sich auch zur Prävention von Osteoporose, Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und Demenz eignen würden. Doris Maria Gruber meint dazu: „Alles was man beginnt, rechtzeitig in der Perimenopause, also rund um das 45ste Lebensjahr zu behandeln, macht Sinn. Wenn man noch keine vorgeschädigten Gefäße hat, wenn man noch keine manifeste Osteoporose hat“. Laut Liselotte Krenn hat man in epidemiologischen Studien durchaus einen präventiven Effekt von Phytoöstrogenen auf „Western Diseases“ wie kardiovaskuläre Erkrankungen, Osteoporose und verschiedene Krebserkrankungen gesehen. Allerdings würden die Effekte um Vieles besser durch eine sojareiche Ernährung denn durch isoflavon-reiche Nahrungsergänzungsmittel erzielt. Phytoöstrogene seien laut der Expertin vor allem in Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen, Beeren, Früchten sowie in rotem, gelbem und grünem Gemüse

enthalten, etwa in Roten Rüben, Paprika, Tomaten, Brokkoli, Zucchini, Karotten und Kürbissen.

Phytohormone werden neuerdings auch als Anti-Aging Mittel angepriesen. Laut Christiane Bayerl von der Arbeitsgemeinschaft für Ästhetische Dermatologie und Kosmetologie in Heidelberg sind sie zwar nicht so effektiv als „Hautverjüngerer“ wie Vitamin A-Säure Derivate, Vitamin C und E und natürlich Lichtschutz – aber: „Flavonoide wirken gegen Hautrötungen, also antientzündlich und sie verlangsamen die Alterung der Haut durch UV-Strahlung. Aussagekräftige Studien gibt es unter anderem zum Isoflavon Genistein und zu Grünteepolyphenolen“.