

Die Bedeutung von Pflanzenextrakten, Spurenelementen und Vitaminen in den Wechseljahren

Birgit Kainka

Es ist bekannt, dass während des Klimakteriums die natürlichen körpereigenen Östrogene der Frau stark zurückgehen. Klinische Studien konnten zeigen, dass der Rückgang der weiblichen Sexualhormone auch mit einer Abnahme der Knochendichte einhergeht. Einen nachweislich protektiven Effekt gegen Arteriosklerose besitzen Phytoöstrogene, die als Tyrosinkinase-Inhibitoren die Funktion eines Thrombozytenaggregationshemmers innehaben. Auch gegen kardiovaskuläre Erkrankungen können Phytoöstrogene protektiv wirken, wie epidemiologische Studien belegen konnten. Gegen die Beschwerden der Wechseljahre kann eine Kombination von Phytoöstrogenen und anderen pflanzlichen Stoffen hilfreich sein.

In meiner Praxis habe ich häufig festgestellt, dass die Verwendung von Monopräparaten zur Behandlung der typischen Beschwerden des Klimakteriums (etwa Gewichtszunahme, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Schweißausbrüche, aber auch intrazelluläre und extrazelluläre Übersäuerung mit den entsprechenden Konsequenzen) nicht zum gewünschten Erfolg geführt hat. Die Anwendung eines Kombinationspräparates, das auf die Synergien verschiedener Pflanzenwirkstoffe aufgebaut ist, war somit der logische nächste Schritt. In meiner Praxis nutze ich hierfür das Kombinationspräparat SanaRegenda (Fa. SanaCare), womit ich nach einer empfohlenen Einnahmezeit von etwa zwei bis vier Wochen in der Regel auch den gewünschten Erfolg erreiche.

Pflanzliche Wirkstoffe für die Wechseljahre

Zahlreiche pflanzliche Wirkstoffe können die typischen Beschwerden der Wechseljahre lindern helfen. Vor allem die folgenden Pflanzenstoffe sind meines Erachtens für den Therapieerfolg wichtig:

Phytoöstrogene sind Substanzen, die in vielen Pflanzen vorkommen, hormonähnliche Wirkungen zeigen können und einen protektiven Effekt u. a. auf Arteriosklerose ausüben. Dies ist auch für die endogenen Östrogene bekannt, jedoch steht dem protektiven Effekt im arteriellen System das Thromboserisiko im venösen System gegenüber. Für ihren hohen Gehalt an Isoflavonen ist besonders Soja bekannt. Interessanterweise leiden etwa 80 % der Frauen in westlichen Gesellschaften an Hitzewallungen während der Wechseljahre, während im asiatischen Raum, wo der Verzehr von Sojaprodukten traditionell hoch ist, weniger als 20 % betroffen sind. Darüber hinaus konnte in verschiedenen Studien nachgewiesen werden, dass der Verzehr von Sojaprotein die Rate von Hitzewallungen ebenso wie vaginale Trockenheit deutlich reduzieren konnte.

Rotklee-Isoflavone können eine Besserung des Allgemeinbefindens erreichen. Von Frauen, die sich zuvor einer Hormonersatztherapie unterzogen hatten, waren 86 % nach der Umstellung zufrieden.

Lignane sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die zu den Phytoöstrogenen gezählt werden. Neben der in Europa wenig verbreiteten Taigawurzel finden sich Lignane vor allem in Getreide (Roggen), Leinsamen und Sojaprodukten.

Die **mexikanische Yamswurzel** (lat. *Dioscorea*) enthält den Stoff Diosgenin. Diese Substanz stimuliert die körpereigene Produktion

von DHEA in der Nebennierenrinde und kann zudem (aufgrund der Verwandtschaft von DHEA zu Progesteron) die Libido bei älteren Frauen steigern. Ein weiterer Vorteil von *Dioscorea* besteht darin, dass es nicht zu einer Überdosierung mit DHEA wie bei einer direkten Hormoneinnahme kommen kann, da der Körper nur angeregt wird, die Menge an Hormon zu produzieren, die er benötigt. Überschüssiges *Dioscorea* wird vom Körper einfach wieder ausgeschieden.

Original Peru Maca-Pulver steht für Vitalität, Energie und Wohlbefinden. Die Maca-Wurzel nimmt unter allen bekannten Pflanzen eine Ausnahmestellung ein und ist mit anderen Pflanzen nicht zu vergleichen. Maca ist in den peruanischen Anden heimisch und wird seit über zweitausend Jahren angebaut. Die Wurzelknolle verfügt über eine Vielzahl von Inhaltsstoffen mit einem erstaunlichen Wirkungspotential. Beobachtet wurde ein erhöhter Spiegel an Wachstumshormonen und damit verbunden eine gesteigerte Umsetzung von Energiereserven bzw. verminderte Einlagerung von Fett. Der DHEA-Spiegel erhöhte sich bei den Versuchspersonen in hohem Maße. Maca zeigte positive Wirkungen auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns sowie auf die Libido.

Ginkgoextrakte (*Ginkgo Biloba*) wurden bisher hauptsächlich bei älteren Menschen angewandt. Man stellte fest, dass Ginkgo die Sauerstoffverwertung steigert und so das Gehirn besser durchblutet wird. Dadurch können das Gedächtnis, das Konzentrationsvermögen und andere Hirnleistungen (auch die der Hirndrüsen) verbessert werden.

Ein aus der **Traubensilberkerze** gewonnener Wurzelextrakt kann für leichte bis mittelschwere Beschwerden der Wechseljahre, insbesondere Hitzewallungen, gut angewandt werden. Traubensilberkerze sollte mindestens drei Monate lang eingenommen werden.

Neben den bereits erwähnten pflanzlichen Wirkstoffen sollte noch eine ausreichende Versorgung mit folgenden Stoffen sichergestellt sein, damit die Wechseljahre beschwerdefrei erlebt werden können: Vitamine, vor allem Vitamin B6, B12, D3 und C, Folsäure, Biotin, Panthothensäure. Auch Zink, Magnesium, Calcium, Natrium und Selenverbindungen unterstützen den Organismus in den Wechseljahren.

Autorin:
Birgit Kainka
Pestalozzistr. 3, 65779 Kelkheim
E-Mail: bkgesundheitspraxis@t-online.de
Tel.: 06195-9615951