

# Mit natürlicher Hilfe durch die Wechseljahre

Bewährte Mittel aus der Naturheilkunde können unterstützen | Helga Ell-Beiser

**Zirka ab dem 45. Lebensjahr verändert sich der Körper einer Frau: Sie „kommt in die Wechseljahre“. Dabei verläuft diese Lebensphase für jede anders. Beschwerden können von kaum bis sehr stark auftreten, doch leiden muss keine Frau. Aus der Naturheilkunde gibt es einige Mittel, die begleitend in den verschiedenen Abschnitten eingesetzt werden können.**

Beim Klimakterium handelt es sich wie bei der Pubertät um eine völlig natürliche Entwicklungsphase im Leben einer Frau. Sie umfasst den Zeitraum, in dem der weibliche Organismus langsam die biologische Fruchtbarkeit einstellt. Zum Glück empfinden bei uns immer mehr Frauen diese Phase als eine natürliche Entwicklung und nicht mehr als Mangel oder gar als Krankheit. In diesem Lebensabschnitt haben wir Frauen die Chance, unser Leben neu zu ordnen. Wir können uns die bis dahin gemachten Erfahrungen aus der Vogelperspektive anschauen, den roten Faden entdecken und eventuell neue Weichenstellungen vornehmen. Viele Frauen erleben diesen Abschnitt sogar wie eine zweite Geburt. Es gilt, die neue Lebensphase als Chance zur Neuorientierung zu begreifen. Der neue Lebensabschnitt geht also einher mit seelischen, allerdings auch mit spürbaren körperlichen Veränderungen und Umstellungen. Es ist selbstverständlich, dass es in der Übergangsphase zur Beeinträchtigung unseres Wohlbefindens kommen kann. Schließlich müssen sich Körper und Seele zunächst einmal mit den hormonellen Umstellungen arrangieren und langsam wieder in Balance kommen.

## Einteilung

Wir unterscheiden bei den Wechseljahren verschiedene Phasen. Diese gehen mit typischen Beschwerden einher, was bereits gute Hinweise für die Behandlung gibt. Die wichtigsten Begriffe sind Prämenopause, Menopause, Perimenopause und schließlich Postmenopause (vgl. Abb. 2, S. 31).

### Prämenopause

Die Prämenopause liegt in der Zeit zwischen dem (40.–) 45. und etwa 50. Lebensjahr. In diesem Zeitraum reduzieren die Eierstöcke



Abb. 1: Sojaprodukte enthalten Phytoöstrogene. Vielen Frauen hilft bei ihren Beschwerden als alleinige Maßnahme täglich ein großes Glas Sojamilch. Foto: ((XX)) – stock.adobe.com

ihre Aktivität und die Produktion von Progesteron nimmt langsam ab. Die ersten Anzeichen sind meist Zyklusveränderungen. Die Mens kommt mal später, mal früher, der Zyklus verkürzt sich und/oder die Blutungen werden stärker. Klassischerweise treten Beschwerden auf, die Ihnen vom prämenstruellen Syndrom (PMS) her bekannt vorkommen – oftmals leider verstärkt. Prä bedeutet im Lateinischen „vor“ und Prämenopause bedeutet folglich „vor der Menopause“.

### Menopause

Die eigentliche Menopause wird als die letzte Regelblutung definiert. Diese gilt als definitiv, wenn ein Jahr lang keine Menstruation mehr aufgetreten ist. Das heißt, der genaue Zeitpunkt der Menopause kann tatsächlich nur rückwirkend bestimmt werden. Das durchschnittliche Alter der Frauen beträgt heute 51 Jahre.

### Perimenopause

Die Perimenopause liegt ein bis zwei Jahre vor und nach dem Zeitpunkt der eigentlichen Menopause – sozusagen drumherum beziehungsweise zwischen der Prä- und Postmenopause.

### Postmenopause

Die Postmenopause beginnt ein Jahr nach der Menopause. Der Zeitraum liegt zwischen

dem (45.–) 52. und dem 65. Lebensjahr. In dieser Zeit nimmt auch die Östrogenproduktion ab. Erst nach dieser Zeit spricht man vom beginnenden Alter.

### Bei jeder ist es anders

So wie jede Frau ein individuelles Wesen ist, können die verschiedenen Phasen unterschiedlich lange dauern. Die durchschnittliche Dauer der Wechseljahre beträgt etwa 10 bis 15 Jahre. Wird im allgemeinen Sprachgebrauch vom Klimakterium gesprochen, ist dabei meist die Peri- und Postmenopause gemeint.

## Ursachen

Ursachen für diese Umstellungen in den Wechseljahren ist die sinkende Zahl der im Eierstock bereitstehenden Eibläschen (Follikel). Die Eibläschen werden bereits vor der Geburt im weiblichen Fötus angelegt. Da jeden Monat eines heranreift, nimmt ihre Zahl in den Eierstöcken logischerweise immer weiter ab. Da sie nicht neu gebildet werden können, leeren sich so die Eierstöcke mit den Jahren.

Ab etwa dem 45. Lebensjahr sind sie bereits soweit reduziert, dass in den Eierstöcken die Produktion der Hormone ebenfalls sinkt. Zuerst nimmt das Progesteron ab, im späteren

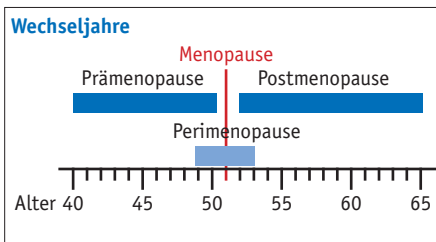


Abb. 2: Zeitleiste rund um die Wechseljahre  
Quelle: [1]

Verlauf auch das Östrogen. Dieser Prozess geht einher mit unregelmäßigen Blutungen, bis die Menstruation schließlich ganz aufhört und die Menopause erreicht ist. Warum aber merkt man die Wechseljahre nicht nur an den unregelmäßigen Blutungen, sondern auch an vielen anderen Stellen im Organismus? Zu den vielen weiteren Beschwerden kommt es, weil Progesteron und Östrogen nicht nur für die Funktion der Eierstöcke zuständig sind, sondern auch an der Regulation vieler anderer Stoffwechselfvorgänge im Körper beteiligt sind.

Es ist wie bei einem Mobile: Berührt man einen Faden, so schwingt das ganze Gebilde mit. Im Falle unseres Körpers sind das die Haut und Schleimhaut, die Gelenke, das vegetative Nervensystem, die Steuerung des Temperaturhaushalts, das Herz, die Knochendichte und nicht zuletzt die Psyche. Alles ist in Schwingung und braucht nun Zeit, um sich einzupendeln und sich an die neue Situation im Hormonhaushalt anzupassen.

## Symptome

Durch die hormonelle Umstellung in der Zeit des Wechsels können unterschiedliche Beschwerden auftreten. Die gute Nachricht: Durchaus nicht jede Frau leidet in dieser Zeit unter Beschwerden. Grob eingeteilt kann man sagen, ...

- ... ein Drittel der Frauen hat überhaupt keine oder nur sehr leichte Beschwerden,
- ... ein Drittel der Frauen hat leichte bis mittelschwere Beschwerden,
- ... ein Drittel der Frauen hat starke bis sehr starke Beschwerden.

### Beschwerden in der Prämenopause

Die Prämenopause ist gekennzeichnet durch eine Östrogendominanz, das heißt, infolge eines Progesteronmangels überwiegt nun das Östrogen. Folgende Beschwerden sind möglich, wobei viele schon bekannt sind vom prämenstruellen Syndrom:

- Reizbarkeit, Nervosität, Stimmungsschwankungen

- Spannungsgefühl in den Brüsten
- kalte Hände und Füße
- Migräne, Kopfschmerzen (sie beginnen meist vor der Blutung und bessern sich mit deren Einsetzen.)
- Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme
- sexuelle Lustlosigkeit
- Hautunreinheiten
- Schmierblutungen und verstärkte Regelblutungen sowie verkürzte Zyklen: Die starken Blutungen gehen wiederum mit einer Anämie einher, inklusive deren typische Symptome wie Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Leistungsminderung.
- Myome und Zysten

### Beschwerden in der Peri- und Postmenopause

In dieser Phase sinkt auch das Östrogen ab. In der Folge kann es zu typischen Beschwerden kommen wie:

- Schlafstörungen, die durch die Hitzewallungen verstärkt werden können
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- trockene Haut und Schleimhäute von Mund, Augen, Nase und Scheide
- Gelenksbeschwerden
- Herzbeschwerden: Herzklopfen, Herzrasen
- Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Leistungsabfall, Erschöpfungszustände

se können sie auch mal wild hin- und her „switchen“. Mit manchen Beschwerden, wie zum Beispiel Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen, haben Frauen sowohl in der Prä- als auch in der Postmenopause zu kämpfen.

In den meisten Fällen wissen die Frauen, aufgrund ihres Alters und der Art ihrer Beschwerden, in welcher Phase sie gerade stehen. Ist es nicht eindeutig und sie möchten wissen, in welcher Phase sie sich befinden, können sie sich mithilfe der Temperaturmessung, eines Speichel- oder Bluttests Klarheit verschaffen.

## Was frau wissen sollte

Nehmen Sie sich und Ihre Beschwerden ernst. Lassen Sie sich nicht abpeisen mit Aussagen wie „das sind eben die Wechseljahre“. Sie müssen nicht leiden! Zum einen gibt es wertvolle Hilfen aus dem Bereich der Naturheilkunde. Zum anderen sollten mögliche Erkrankungen, vor allem der Schilddrüse, ausgeschlossen werden.

Gerade Symptome wie Gewichtszunahme, Zyklusstörungen, Wassereinlagerungen und depressive Verstimmungen könnten auch Hinweise auf eine Schilddrüsenunterfunktion sein. Es ist nämlich nicht selten, dass

**„Es ist wie bei einem Mobile:  
Berührt man einen Faden,  
so schwingt das ganze Gebilde mit.  
Im Falle unseres Körpers sind das  
die Haut und Schleimhaut, die Gelenke,  
das vegetative Nervensystem,  
die Steuerung des Temperaturhaushalts, das Herz,  
die Knochendichte und nicht zuletzt die Psyche.  
Alles ist in Schwingung und braucht nun Zeit,  
um sich einzupendeln und sich an die  
neue Situation im Hormonhaushalt anzupassen.“**

- Ängstlichkeit, depressive Verstimmungen
- Blasenschwäche (Inkontinenz)

Meiner Erfahrung nach sind Frauen am stärksten geplagt durch starke Blutungen und verkürzte Zyklen in der Prämenopause und durch Schlafstörungen und Hitzewallungen in der Peri- und Postmenopause. In dieser Zeit sollten sie auch das Thema Knochengesundheit, sprich die Osteoporose, präsent haben.

Oftmals sind die Beschwerden nicht eindeutig zuweisbar, vor allem in der Perimenopause

sich Schwankungen von Progesteron und Östrogen auf die Schilddrüse auswirken. Vor allem eine Östrogendominanz kann zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen oder diese verstärken. In eher seltenen Fällen kann es aber auch zu einer Schilddrüsenüberfunktion oder zu einem Morbus Hashimoto kommen oder diese können „angekurbelt“ werden.

### Verhütung

Es ist normal, dass die Blutungen in den Wechseljahren unregelmäßiger werden und



## Helga Ell-Beiser

Seit 1997 ist Helga Ell-Beiser in eigener Praxis tätig.

Ihre Schwerpunkte sind Phytotherapie, Frauen- und Kinderheilkunde sowie Psychosomatik. Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel und -bücher sowie Dozentin an der Freiburger Heilpflanzen-schule.

### Kontakt:

HP Helga Ell-Beiser  
77948 Friesenheim  
naturheilpraxis@ell-beiser.de

## Wechseljahr-Tee (Postmenopause)

Den Tee verordne ich bereits seit vielen Jahren in meiner Praxis. Er unterstützt den hormonellen



Wechsel bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und Herzrasen.

Für eine 100-g-Teemischung:

- 30 g Hopfenzapfen
- 30 g Salbeiblätter
- 20 g Weißdornblätter mit Blüten
- 10 g Herzgespannkräut
- 10 g Rotkleeb Blüten

Übergießen Sie 1 bis 2 TL der Mischung mit 1 Tasse (150 ml) heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee 7 Minuten bedeckt ziehen, bevor Sie ihn abgießen.

Trinken Sie davon täglich drei Tassen zwischen den Mahlzeiten für eine Dauer von 2 bis 3 Monaten. Bei starken Hitzewallungen den Tee vor dem Trinken etwas abkühlen lassen.

nicht in jedem Zyklus ein Eisprung stattfindet. Trotzdem kann es noch zu einer Schwangerschaft kommen – ein einziger Eisprung mit ungeschütztem Verkehr kann ausreichen.

Als Faustregel zum Thema Verhütung wird deshalb Frauen um die 50 Jahre empfohlen, die Verhütung erst ein Jahr, nachdem die Menstruationsblutungen endgültig eingestellt haben, einzustellen. Frauen, die deutlich jünger sind als 50 Jahre, sollten sogar noch länger verhüten.

### Hormonersatztherapie

Die klassische Hormonersatztherapie (HET) kommt heute aufgrund der Nebenwirkungen nicht mehr prophylaktisch zur Anwendung, sondern nur noch bei Bedarf. Solche eine Ausnahme können sehr starke klimakterische Beschwerden sein, bei denen die Naturheilkunde schon mal an ihre Grenzen stoßen kann.

Die Hormonbehandlung ist dann sozusagen das geringere Übel und kann die Lebensqualität wieder deutlich verbessern. Allerdings sollte die Behandlung an die Patientin persönlich angepasst sein. Das heißt die Dosierung so niedrig und die Einnahmedauer so kurz wie möglich – und, falls machbar, mit bioidentischen Hormonen.

## Therapie

Die Wechseljahre sind keine Krankheit. Wenn keine Beschwerden auftreten, ist auch keine Therapie nötig. Vielmehr handelt es sich bei den Wechseljahren um einen natürlichen Prozess, an dem wir reifen können. Wir können lernen, das Älterwerden anzunehmen, und haben viele Möglichkeiten, die Beschwerden naturheilkundlich zu behandeln beziehungsweise zu mildern. Im Vorfeld gilt es, sich eine gute Ausgangslage zu verschaffen durch gute Ernährung und ausreichend Bewegung.

### Ernährung

Ganz generell ist eine basenbetonte Ernährung zu empfehlen. Den Speiseplan können Sie (bevorzugt in der Postmenopause) mit Phytoöstrogenen bereichern. Diese finden sich nicht nur in Heilpflanzen, sondern auch in Nahrungsmitteln wie zum Beispiel Sojabohnen und Sojaprodukten wie Tofu, Milch, Joghurt, Miso und Flocken, aber auch in weiteren Hülsenfrüchten wie Bohnen, Kichererbsen und Linsen sowie im Leinsamen. Der Östrogenspiegel kann somit durch den täglichen Genuss von leckeren Zubereitungen wie Linsensuppe oder Tofu-Bratlingen

ausgeglichen werden. Sehr empfehlenswert ist in diesem Zusammenhang das Budwig-Müsli.

Zur Vorbeugung von Osteoporose ist eine kalziumreiche Ernährung empfehlenswert sowie eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D.

### Bewegung

Fakt ist, dass Frauen, die regelmäßig Sport treiben, ein trainiertes Herz-Kreislauf-System und eine festere Knochenstruktur haben. Selbst, wenn die sportliche Aktivität bisher reduziert war, kann noch in den Wechseljahren (zuerst langsam) damit begonnen werden, zum Beispiel eignen sich Wandern, Walking, Fahrradfahren, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik und Yoga dafür.

### Entwicklung

Eine positive Grundhaltung sich selbst und dem Alterungsprozess gegenüber hilft sehr, diesen spannenden Lebensabschnitt zu meistern. Bei starken Verstimmungen sollte keine Scheu vor professioneller Hilfe bestehen.

### Bienenprodukte

Blütenpollen enthalten neben hochwertigen Eiweißen und Aminosäuren auch Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Es handelt sich um kleine Kraftpakete, weshalb sie seit Jahrzehnten als ein beliebtes Nahrungsmittel für unsere Gesundheit gelten.

Bienenprodukte wurden bereits von den antiken Ägyptern, Sumerern und Chinesen zu Heilzwecken verwendet und sogar die großen Ärzte der Antike, Hippokrates und Galen, hatten Honig, Propolis, Bienengift und zerriebene Bienen in ihren Rezepturen. Heute liegen klinische Studien vor, die eine zuverlässige Wirkung von Blütenpollen bei Wechseljahrbeschwerden belegen. Selbst Honig scheint eine positive Wirkung zu haben, daher gerne maßvoll in den Speiseplan integrieren. Es sind aber auch Nahrungsergänzungsmittel mit Blütenpollen erhältlich.

### Heilpflanzen

Die Heilpflanzen bieten eine Fülle von Möglichkeiten zur Behandlung der Wechseljahre. Es geht in erster Linie darum, die hormonelle Situation zu unterstützen, beziehungsweise eine Schiefelage auszugleichen. Die Therapie richtet sich danach aus, in welcher Phase sich die Patientin befindet, und erstreckt sich über drei bis sechs Monate. Die *Prämenopause* ist geprägt von der Abnahme des Gelbkörperhormons Progesteron

ron. Es eignen sich also Pflanzen mit progesteronähnlicher Wirkung. Die Pflanzen werden in der zweiten Zyklushälfte verabreicht: Frauenmantel (Kraut), Mönchspfeffer (Frucht) und Yamswurzel (Wurzelstock). In der *Peri- und Postmenopause* kommt es zu einem sinkenden Östrogenspiegel. Hier brauchen wir also Pflanzen mit östrogenähnlicher Wirkung: Granatapfel (Samen), Hopfen (Zapfen), Leinsamen (Samen), Rhapontik-Rhabarber (Wurzel), Rotklee (Blüte), Salbei (Blatt), Soja (Bohnen) und Traubensilberkerze (Wurzelstock).

Bei einer größeren hormonellen Schiefelage beziehungsweise bei einer deutlichen Östrogendominanz ist es hilfreich, die Ausleitungsorgane, vor allem die Leber und den Darm in ihrer Funktion zu unterstützen. Der Grund: Eine überlastete Leber hat Mühe, sich um die Weiterverarbeitung von Hormonen zu kümmern und/oder das überschüssige Östrogen abzubauen. Ein nicht optimal arbeitender Darm kann die Nährstoffe, die zur Herstellung von Hormonen benötigt werden, nur ungenügend aufnehmen.

Je nachdem unter welchen Beschwerden frau leidet, gibt es Pflanzen, die sich dafür besonders eignen:

- Depressive Verstimmungen: Johanniskraut
- Hitzewallungen: Salbei
- Schlafstörungen: Hopfen, Baldrian, Melisse, Lavendel, Passionsblume
- Trockene Schleimhäute: Granatapfel, Rotklee

### **Mönchspfeffer und Frauenmantel**

Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*) und Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) sind zu-

verlässige Helfer bei der Hormonregulation. Vom Mönchspfeffer werden die pfeffrig schmeckenden Früchte verwendet. Allerdings weniger als Tee, sondern in Form von standardisierten Fertigpräparaten. Die Einnahme in der Prämenopause erfolgt in der zweiten Zyklushälfte über drei Menstruationszyklen hinweg. Meiner Erfahrung nach wirkt der Mönchspfeffer stärker als der Frauenmantel.

Der Frauenmantel ist jedoch ein Multitalent, was Frauenbeschwerden anbelangt. Das Kraut kommt meist zur Anwendung in Form von Tee, hier kombiniert mit weiteren Pflanzen oder als Tinktur.

### **Leinsamen**

Der Lein (*Linum usitatissimum*) ist eine äußerst nützliche Pflanze. Die Lignane in seinen Samen wirken östrogenausgleichend. Auf die (Schleim-)Haut wirken sich Leinsamen außerdem positiv aus durch ihre wertvollen Fettsäuren und die hautberuhigenden Schleimstoffe.

Die Kombination mit den schwefelhaltigen Aminosäuren des Quarks stammt von Dr. Johanna Budwig (1908–2003). Sie entwickelte die Öl-Eiweiß-Kost, die die Basis für eine gesunde Zellatmung und einen optimalen Zellstoffwechsel darstellt: das Quark-Leinöl-Müsli (Budwig-Müsli). Ein Rezept dazu finden Sie als Download auf unserer Homepage.

### **Yamswurzel**

Die Yamswurzel oder Wilde Yams (*Dioscorea villosa*) ist die stärkste progesteronähnlich wirkende Pflanze. Der Wurzelstock ist der Pflanzenteil, der medizinische Verwendung

findet. Er enthält Steroidsaponine (Diosgenin), Alkaloide (Dioscorin), Gerbstoffe und Stärke. Das Diosgenin kann im Labor in mehreren Syntheseschritten zum Progesteron umgewandelt werden. Es diente früher deshalb als Ausgangsstoff für den Progesteronanteil der Verhütungspille.

Tatsächlich wirkt die Yamswurzel selbst auch progesteronähnlich, obwohl unser Körper Diosgenin nicht in Progesteron umwandeln kann. Außerdem wirkt sie hormonregulierend in den gesamten Wechseljahren sowie krampflösend, schmerzlindernd, anti-rheumatisch und cholesterinsenkend. Bevorzugt setzt man sie in der Prämenopause ein, wenn wir einen starken Progesteronimpuls benötigen.

Bei den Darreichungsformen haben wir verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl: Teezubereitungen sind in Europa noch nicht gebräuchlich, aber durchaus möglich. Es gibt auf dem Markt jedoch Tinkturen und Kapseln (500–1000 mg/Tag). Weil die Wirkstoffe in der Leber aber herausgefiltert werden (first-pass-Effekt), werden sie dort zum Teil gleich wieder abgebaut.

Eine äußerst empfehlenswerte Anwendung unter Umgehung des Magen-Darm-Trakts sind deshalb äußerliche Anwendungen in Form von Cremes. Diese werden auf der Oberschenkelinnenseite oder in den Armbeugen aufgetragen und zwar während der Prämenopause in der zweiten Zyklushälfte

### **Traubensilberkerze und Rhapontik-Rhabarber**

Bei den beiden Pflanzen handelt es sich um absolute Allroundtalente bei der Behandlung typischer Wechseljahrsbeschwerden wie



zum Beispiel Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und psychische Beschwerden.

Die Traubensilberkerze (*Actaea racemosa*, synonym *Cimicifuga racemosa*) kommt ursprünglich aus Nordamerika. Den Rhapontik-Rhabarber (*Rheum rhaponticum*) sollten Sie weder mit dem Medizinal-Rhabarber (*Rheum officinale*) verwechseln, der bei Verstopfung eingesetzt wird, noch mit dem Gewöhnlichen Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*), der kulinarisch genutzt wird. Ich verwende diese beiden östrogenähnlich wirksamen Pflanzen sehr gerne in meiner Praxis. Nach meinen Erfahrungen sind es die am stärksten wirksamen Pflanzen bei starken Beschwerden aufgrund eines Östrogenmangels.

In klinischen Studien konnte dem Rhapontik-Rhabarber bezüglich Hitzewallungen eine gleiche Wirkstärke wie eine niedrig dosierte Hormonersatztherapie belegen. Ähnlich zuverlässig wirken *Cimicifuga*-Zubereitungen bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Hier konnten Studien belegen, dass die Häufigkeit der Hitzewallungen um mehr als 50 Prozent sank, teilweise sogar bis zu 80 Prozent. Zum Einsatz kommen diese beiden Pflanzen als Fertigarzneimittel. Bis zum Wirkungseintritt dauert es allerdings rund zwei Wochen.

### Rotklee und Soja

Den meisten von uns sind diese beiden Pflanzen schon begegnet: der Rotklee (*Trifolium pratense*) auf der Wiese und die Sojabohne in der Küche. Beide Pflanzen enthalten Isoflavone und gehören zu den Phytoöstrogenen. Das heißt, sie haben eine östrogenähnliche Wirkung und werden deshalb vor allem in der Postmenopause eingesetzt.

Empfehlenswert ist der Verzehr von Sojaprodukten und das Trinken von Rotklee-tee. Daher sollten Sojaprodukte wie beispielsweise Tofu, Miso, Sojamilch, -joghurt oder -mehl in den täglichen Speiseplan aufgenommen werden. Vielen Frauen hilft als alleinige Maßnahme täglich ein großes Glas Sojamilch oder 100 g Tofu. Von Asiatinnen, die sich traditionell ernähren und somit regelmäßig Sojaprodukte verzehren, wissen wir, dass sie kaum unter Wechseljahrbeschwerden leiden. Es wird sogar berichtet, dass es dort keinen Begriff für Hitzewallungen gibt und Herzgefäßerkrankungen sowie Osteoporose seltener auftreten.

Die Einnahme von hochdosierten isolierten Isoflavonen aus Rotklee und Soja wird immer wieder kontrovers diskutiert. Deshalb ist Frauen mit einer ehemaligen

beziehungsweise aktuell diagnostizierten östrogenabhängigen Erkrankung der Brustdrüse oder der Gebärmutter der Verzehr isolierter Isoflavone nicht zu empfehlen.

### Salbei

Es gibt Frauen, die eigentlich recht gut durch den Wechsel kommen – wenn da bloß nicht diese „fliegenden Hitzen“ und die lästigen „Schwitzattacken“ wären. Hier kann Salbei (*Salvia officinalis*) sehr gut helfen! Er besitzt eine optimal schweißhemmende Wirkung. Seine antihidrotische Wirkung ist seit der Antike bekannt und wird heute durch die moderne Wissenschaft bestätigt.

Studien mit einem Extrakt belegen, dass unter der Einnahme von Salbei in 66 Prozent der Fälle die Hitzewallungen verschwinden und bei weiteren 25 Prozent deutlich weniger werden. Die Wirkung entfaltet sich innerhalb weniger Stunden. Möglichkeiten der Anwendung gibt es viele: innerlich in Form von Tees und Fertigarzneimitteln, äußerlich in Form von Waschungen, Deodorants und Sprays.

### Granatapfel

Mit dem Granatapfelsaft wurden in den letzten Jahren viele ernährungswissenschaftliche Studien durchgeführt. Unter anderem wirkt der Saft antioxidativ, zellschützend, hepatoprotektiv, vitalitätssteigernd, entzündungshemmend, antiarteriosklerotisch sowie krebshemmend. Das Kernöl wirkt östrogenähnlich und hautregenerierend und wird innerlich und äußerlich verwendet. Es ist aufgrund seiner östrogenartigen Eigenschaften in den Wechseljahren (v. a. in der Postmenopause) ein guter Begleiter bei Hitzewallungen, Schlafstörungen, sexueller Lustlosigkeit und seelischen Verstimmungen.

Ganz besonders bewährt, hat sich das Öl bei trockenen Schleimhäuten der Scheide. Oft geht diese Trockenheit einher mit Juckreiz, Reizungen und wiederkehrenden Scheideninfektionen. Hier helfen lokale Anwendungen, etwa Vaginalkugeln, Zäpfchen und Öle.

Jedoch nicht nur auf der Schleimhaut, sondern auch bei trockener Haut ist Granatapfelkernöl das Hautöl par excellence. Es hat eine unglaublich starke hautregenerierende Wirkung, ähnlich dem Nachtkerzenöl und dem Sanddornfruchtfleischöl. Außerdem reduziert es eine vorzeitige Hautalterung, weshalb es in vielen Kosmetika (z. B. der Granatapfel-Pflegeserie von Weleda) zu finden ist.

### Aus der Apotheke

Folgende Präparate beinhalten die vorgestellten Wirkstoffe:

- Blütenpollen: Séréllys Tabletten (Pollen, Vitamin E), Melbrosia Kapseln (Pollen, Gélée royale)
- Frauenmantel: Ceres Alchemilla Urtinktur
- Granatapfelkernöl: Delima Kapseln, Apeiron Bio Granatapfelkernöl Kapseln, Delima feminin Vaginalovula
- Hopfen: Ceres Lupulus Urtinktur
- Mönchspfeffer: Agnolyt Kapseln und Flüssigkeit, Agnucaston Filmtabletten, Femicur N Kapseln
- Rhapontik-Rhabarber: femi-loges Tabletten
- Salbei: Salvysat Bürger Filmtabletten und Flüssigkeit, Ceres Salvia Urtinktur, Sweetosan Tabletten, Salbei Curarina Tropfen, Menosan Salvia Tabletten
- Traubensilberkerze: Klimadynon Uno Filmtabletten, Remifemin und Remifemin mono, Remifemin plus Dragees (mit Johanniskraut), Natu-fem Kapseln, Biokliman-Tropfen
- Yamswurzel: Wild Yam Creme Biovea, Yamswurzelcreme erhältlich über die Limes-Apotheke oder die Markt-Apotheke Greiff, Yamswurzel Kapseln Espara (300 mg Extrakt)

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

### Fazit

Die Naturheilkunde bietet viele Möglichkeiten, Frauen während den Wechseljahren zu begleiten. Es sollten sowohl die körperlichen als auch seelischen Beschwerden in ein individuelles Therapiekonzept miteinbezogen werden. Für jede Therapie ist es von großer Bedeutung, dass frau sich wohlfühlt und die Wechseljahre nicht als Krankheit annimmt, sondern als einen Prozess. Begleiten Sie Ihre Patientin dabei. ■

**Keywords:** *Phytotherapie, Wechseljahrbeschwerden, Forschung, Menopause, Klimakterium*

*Dieser Text ist dem Buch „Naturheilkunde für Frauen“ von Helga Ell-Beiser entnommen.*

### Literaturhinweis

[1] Ell-Beiser, Helga. *Naturheilkunde für Frauen*. Ulmer, 2019. S. 91