

## RATGEBER

## Ratgeber für die Frau

Dass es Pflanzen mit hormonartiger Wirkung gibt, ist seit dem Altertum bekannt. So nutzten die Mönche die weibliche Hormonwirkung der geschroteten Früchte des Keuschlamm (Vitex agnus castus), um ihren Geschlechtstrieb zu zügeln (daher der Name «Mönchspfeffer»). Aber auch der Wurzelstock der Silbertraubenkerze (Cimicifuga racemosa) enthält wirksame Pflanzenstoffe, die bei Frauen in den Wechseljahren ebenso wirksam sind wie synthetische Hormone, das Herzinfarkt- oder Brustkrebsrisiko aber nicht wie die Östrogene erhöhen.

**Beschwerden der jungen Frau**

Viele junge Frauen leiden vor und während der monatlichen Blutung am sogenannten prämenstruellen Syndrom. Die körperlichen Beschwerden umfassen unter anderem eine Gewichtszunahme durch Wasseransammlung im Gewebe, Übelkeit, Kreislaufbeschwerden, Müdigkeit, Erschöpfung, Krämpfe im Unterbauch, sehr starke oder unregelmässige Blutungen, Kopf- und Rückenschmerzen, schmerzhafte Spannungen oder Schwellung der Brüste, Stimmungsschwankungen, Antriebs- oder Ruhelosigkeit, Reiz-

barkeit, Depressionen, Angstzustände oder Aggressivität. Darüber hinaus ist oft die Empfindlichkeit auf Licht, Berührung, Lärm und Geruch erhöht. Anstelle der üblicherweise verordneten synthetischen Schmerzmittel, entwässernder Medikamente und Antidepressiva sollte an erster Stelle ein Therapievorschlag mit Mönchspfeffer erfolgen.

**Wechseljahrbeschwerden**

Etwa zwei Drittel der älteren Frauen leiden unter Wechseljahrbeschwerden. Typisch sind Hitzewallungen (vor allem nachts), Schweissausbrüche, Libidomangel, Trockenheit der Scheidenschleimhaut mit Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und Scheidenentzündungen. Daneben kommt es unter anderem zu Schwindel, Schlafstörungen, Herzklopfen, Haarausfall, Reizbarkeit, Depressionen oder Angstzuständen. Anstelle der üblicherweise verordneten Hormonersatztherapie sollte aufgrund der Hormon-Nebenwirkungen erhöhtes Krebsrisiko und erhöhtes Risiko für Herz-, Kreislaufkomplikationen (Herzinfarkt, Schlaganfall) erst einmal ein Versuch mit der Silbertraubenkerze oder dem Mönchspfeffer erfolgen.

**Wie wirken die Pflanzenextrakte?**

Mönchspfefferextrakt harmonisiert den Monatszyklus über die Rezeptoren verschiedener körpereigener Hormone (Prolaktin, Östrogen, Gestagen), ohne mit den Nebenwirkungen der synthetischen Hormone einherzugehen. Der Eintritt einer Schwangerschaft wird durch den Mönchspfefferextrakt begünstigt.

Die östrogenartige Wirkung der Extrakte aus dem Cimicifuga-Wurzelstock regulieren das mit dem Alter zunehmende Hormondefizit so, dass die Wechseljahrbeschwerden abnehmen oder gänzlich verschwinden. Der Pflanzenwirkstoff besitzt nicht die Nebenwirkungen der synthetischen Hormone, die das Brustkrebsrisiko erhöhen. Bei Überwiegen der seelischen Beschwerden sollte zusätzlich ein Johanniskrautextrakt eingenommen werden, der keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten hat. Mit einem ersten Wirkungseintritt ist bereits nach zwei Wochen zu rechnen. Bei vorbestehenden Lebererkrankungen sollte der Cimicifuga-Extrakt aber nicht eingenommen werden, er ersetzt auch nicht eine Behandlung der Osteoporose.

Sollten Sie Fragen haben und wissen wollen, welches Naturprodukt für Sie das richtige ist, besprechen Sie das mit Ihrem Hausarzt oder kontaktieren Sie mich im Medizinischen Zentrum in Bad Ragaz.



Sigrun Chrubasik, Ärztin für Allgemeinmedizin, Medizinisches Zentrum Bad Ragaz.

**Alternativen zum Mönchspfeffer und der Silbertraubenkerze**

Beim prämenstruellen Syndrom lässt sich eventuell eine Beschwerdelinderung auch mit Nachtkerzensamenöl oder Vitamin B6 erzielen, sollte eine Behandlung mit Mönchspfeffer keinen Erfolg zeigen. Zur Schmerzbehandlung eignet sich Weidenrindextrakt.

Pflanzenhormone finden sich auch im Rotklee oder in Sojaprodukten, doch ist die Evidenz der Wirksamkeit bei Wechseljahrbeschwerden zu einzelnen Präparaten sehr viel geringer als für Präparate aus dem Mönchspfeffer und der Silbertraubenkerze.



Mönchspfeffer.

Bild zVG

**■ INFOBOX****Allgemeine Massnahmen zur Linderung der Frauenbeschwerden:**

- Ausgewogene, ballaststoffreiche (gemüsereiche) und salzarme Ernährung.
- Meiden Sie Süssigkeiten (ausser hochprozentiger dunkler Schokolade).
- Mässige Kaffee- und Alkoholzufuhr.
- Sparsamer Umgang mit tierischen Fetten.
- Achten Sie auf eine ausreichende Vitamin-B6-Zufuhr (50–100 mg) mittels Bierhefe, Weizenkeimen, Sonnenblumenkernen, Bohnen (Sojabohnenöl), Geflügel, braunem Reis.
- Viel Bewegung an der frischen Luft.
- Ausreichend Schlaf.
- Ein heisses Bad, z. B. mit Lavendelölzusatz.
- Eine sanfte Bauchmassage durchführen.
- Kneipptherapie (in den Wechseljahren, Wechsel 30 Sek. heiss (39° C), 60 Sek. kalt (17° C)).
- Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, Feldenkrais usw.).
- Positive Lebenseinstellung.
- Tee aus Gänsefingerkraut bei PMS, Salbeitee oder Salbeiurktinktur zur Herabsetzung der Schweißneigung (nur kurzfristig).