

# Drei für Frauen

Typische Heilpflanzen für die Selbstmedikation hormoneller Beschwerden sind **Mönchspfeffer**, **Traubensilberkerze** und **Sibirischer Rhabarber**. Für alle drei existieren zugelassene Arzneimittel.

Zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr lässt die Eierstockfunktion allmählich nach, wodurch sich bei den meisten Frauen verschiedene Wechseljahresbeschwerden unterschiedlicher Stärke einstellen. Für Frauen, die eine Alternative zu Hormonen suchen, können pflanzliche Präparate mit Mönchspfeffer, Traubensilberkerze oder Sibirischem Rhabarber eine sichere und wirksame Alternative sein.

## Dopaminerge Früchte

Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus* L.), auch Keuschlamm genannt, eignet sich zu Beginn

der hormonellen Umstellung. Das Eisenkrautgewächs (Verbenaceae) ist eine Heilpflanze aus dem Mittelmeerraum, wo sie Flussufer und ausgetrocknete Bachläufe besiedelt. Mönchspfeffer wird bis zu sechs Meter hoch und ist durch langgestielte, fingerförmige Laubblätter gekennzeichnet, die kreuzweise gegenüberständig stehen. Der im Aussehen an Hanf erinnernde sommergrüne Strauch bildet blauviolette, rosa gefärbte oder weiße Blüten in dichten ährenförmigen Blütenständen, die von Juli bis September unermüdlich blühen. Daraus entwickeln sich kleine, schwärzlich-braune

Früchte, bei denen es sich botanisch um Steinbeeren handelt. Nicht nur ihr Aussehen, auch der Geschmack und Geruch ist pfefferartig, was im deutschen Namen zum Ausdruck kommt. Früher dienten die Früchte daher als Pfefferersatz, heute werden die Extrakte aus den Früchten des Mönchspfeffers aufgrund ihrer hormonregulierenden Eigenschaften verwendet. Es profitieren vor allem Frauen am Anfang der Wechseljahre von *Agnus-castus*-Extrakten. Typischerweise ist die erste Phase, die Prämenopause, durch Zyklusanomalien geprägt. Zudem leiden einige Frauen in dieser Zeit

verstärkt unter dem Prämenstruellen Syndrom (PMS), das sich vor allem in der zweiten Zyklushälfte mit Spannungsgefühlen und Schmerzen in den Brüsten (Mastodynie) bemerkbar macht. *Agnus-castus*-Extrakte greifen in dieses durch Hormonschwankungen beziehungsweise -änderungen ausgelöste Geschehen ein, indem sie über eine dopaminerge und damit prolaktinsenkende Wirkung hormonregulierend wirken. Der physiologische Zyklusablauf kann reguliert und schmerzhaftige Spannungsgefühle in den Brüsten können reduziert werden.

## ZNS-aktiver Wurzelstock

Inzwischen ein Klassiker unter den Phytotherapeutika bei Wechseljahresbeschwerden ist die Traubensilberkerze (*Actaea racemosa*, Synonym: *Cimicifuga racemosa* L.). Sie ist eine mehrjährige krautige Pflanze aus der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae). Im Juli blühen die kleinen, weißlichen Blüten kerzenartig in langen schmalen Trauben, worauf sowohl der deutsche Name als auch die botanische Bezeichnung *Bezug* (lat. *racemosa* = traubig) nimmt. Ihre Laubblätter sind dreifach gefiedert und bestehen aus spitzen, tief gesägten Blättchen. Die in Nordamerika und Kanada heimische Staude kann eine Höhe bis zu zwei Meter erreichen und fühlt sich am halbschattigen Ge-



Mönchspfeffer



Traubensilberkerze



Sibirischer Rhabarber

hölzrand wohl. Die Pflanze wird auch Wanzenkraut genannt, da Insekten und insbesondere Blattwanzen die Traubensilberkerze aufgrund ihres unangenehmen Duftes rigoros meiden. Auf diese Eigenschaft verweist auch der früher verwendete Gattungsname *Cimicifuga* (lat. *cimex* = Wanze und lat. *fuga* = Flucht). Die Traubensilberkerze stammt aus dem traditionellen Arzneischatz der Ureinwohner Nordamerikas, die sie bei unterschiedlichsten Symptomen verwendeten. Inzwischen werden Extrakte aus dem Wurzelstock der Traubensilberkerze aufgrund einer großen und überzeugenden Studienlage gezielt bei Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder nervöser Reizbarkeit eingesetzt. Ihre Wirkung geht auf Triterpenglykoside und Phenolsäuren zurück, die mit unterschiedlichen Rezeptoren interagieren. Eine direkte Bindung an Estrogenrezeptoren wird heute ausgeschlossen. Man geht vielmehr von einer Interaktion mit  $\mu$ -Opiatrezeptoren sowie anderen zentralen Rezeptorsystemen (dopaminergen und serotoninergen) aus, wodurch es zu positiven Wirkungen bei neurovegetativen und psychischen Wechseljahresbeschwerden wie Schwankungen in Stimmungslage und Körpertemperatur kommt. Zusätzlich gibt es Hinweise auf eine positive Beeinflussung des Knochenstoffwechsels.

**Hormonfreie Wurzel** Immer häufiger wird auch der Sibirische Rhabarber (*Rhabarber rhaponticum* L.) aus der Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*) gegen Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen verwendet. Rhabarber *rhaponticum* L. wächst als ausdauernde Staude mit einem ausgeprägten Wurzel-

werk und erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 2,5 Metern. Die großen eiförmigen Blätter stehen gegenständig an einem kantigen, fleischigen Stiel und weisen einen etwas gewellten Blattrand auf. Die kleinen in Rispen stehenden Blüten blühen von Mai bis Juni grünlich-weiß. Ursprünglich ist der Sibirische Rhabarber in Südsibirien beheimatet, worauf auch sein Name verweist. Sowohl sein botanischer Name Rhabarber *rhaponticum* als auch das deutsche Synonym Rhapontik-Rhabarber nehmen auf die Länder am Schwarzen Meer (damals mit Pontus bezeichnet) Bezug, über die diese Rhabarber-Art früher zu uns gelangte. Der Sibirische oder Rhapontik-Rhabarber ist im Gegensatz zu anderen Rheum-Arten (*Rheum palmatum* und *Rheum officinale*), die als Abführdroge verwendet werden, frei von laxierend wirkenden Anthranoiden.

Die klinische Wirksamkeit des Spezialextraktes aus der Sibirischen Rhabarberwurzel ist auf die Hydroxystilben-Derivate Rhaponticin und Desoxyrhaponticin sowie deren Aglyka Rhapontigenin und Desoxyrhapontigenin zurückzuführen. Da Hydroxystilbene eine gewisse strukturelle Ähnlichkeit zum Sexualhormon 17-beta-Estradiol aufweisen, wird vermutet, dass sie in ähnlicher Weise wie Estrogene an die Estrogenrezeptoren binden. Dabei geht man aber von einer selektiven Aktivierung bestimmter Estrogenrezeptoren aus, sodass sie eine effektive Linderung von Wechseljahrsymptomen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen bei gleichzeitig gutem Sicherheitsprofil (kein unerwünschtes Zellwachstum an Brust, Eierstöcken, Gebärmutter und Knochen) zeigen. ■

Gode Chlond, Apothekerin

## Mit Blutzuckermessen den Blick für Zusammenhänge öffnen: das ist erhellend.

Empfehlen Sie Ihren Patienten die anwenderfreundliche **CONTOUR® DIABETES** App mit neuen intelligenten Funktionen für ein besseres Diabetes-Management.

**Contour next ONE**  
Blutzuckermesssystem

**ASCENSIA**  
Diabetes Care

Mehr über Blutzuckermessen mit **CONTOUR® NEXT ONE** und der **CONTOUR® DIABETES** App erfahren Sie von Ihrem **Ascensia Diabetes Care Außendienst-Mitarbeiter**, auf [www.contournextone.de](http://www.contournextone.de) oder kostenfrei unter **0800/72 61 880**.

Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH, Ascensia Diabetes Service, 51355 Leverkusen  
Ascensia, das Ascensia Diabetes Care-Logo, Contour, Smartlight sind Marken und/oder eingetragte Marken der Ascensia Diabetes Care Holdings AG.  
App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc. Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google Inc.

