

Bei klimakterischen Beschwerden können pflanzliche Präparate helfen. Dabei nimmt der isopropolanolische **Traubensilberkerzenextrakt** iCR eine besondere Stellung ein.



Hormonfrei durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre, lateinisch Klimakterium, sind ein natürlicher Prozess im Leben einer Frau. In dieser Zeit verändert sich der weibliche Hormonhaushalt maßgeblich. Die Frau verliert durch das langsame Absinken der Hormonproduktion in den Eierstöcken (Ovarien) allmählich ihre Fortpflanzungsfähigkeit.

Wechselspiel der Hormone Am Anfang des Klimakterium versucht der Körper die Ovarien durch eine erhöhte Ausschüttung spezieller Botenstoffe (Gonadotropine) wieder zur Hormonproduktion anzuregen, um die Abnahme der Östrogenbildung zu kompensieren. Diese erste Phase des hormonellen Wandels, die Prämenopause, ist durch ein Ungleichgewicht der Hormone charakterisiert, was zu sehr unregelmäßigen oder auch langanhaltenden Regelblutungen führt, bis die Menstruation schließlich ganz aussetzt. Außerdem werden Störungen

im zentralnervösen Neurotransmitterhaushalt (z. B. Noradrenalin und Serotonin) hervorgerufen, wodurch es zu einer Beeinträchtigung der Regulationszentren für Körpertemperatur und Stimmungslage im Hypothalamus kommt.

Die Menopause, also die allerletzte Monatsblutung, ist das deutlichste Signal für den hormonellen Wechsel. Sie ist nur rückblickend feststellbar, nachdem die Menstruation in zwölf aufeinanderfolgenden Monaten ausgeblieben ist, und tritt in der Regel zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr ein. Das Durchschnittsalter liegt in den westlichen Ländern bei 51,4 Jahren. Damit sind die Wechseljahre aber noch nicht abgeschlossen. Nach der Menopause, in der Postmenopause, verringert sich die Hormonproduktion immer weiter bis sie schließlich ganz eingestellt wird. Diese Zeitspanne ist durch typische Veränderungen und Begleiterscheinungen geprägt und dauert etwa bis zum 65. Lebensjahr an.

Typische Symptome Folge der hormonellen Veränderungen sind typische Begleiterscheinungen der Wechseljahre wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen (so genannte neurovegetative/körperliche Symptome). Bei vielen Frauen kommen noch psychische Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Nervosität und Reizbarkeit hinzu. Weiterhin können sich noch urogenitale Veränderungen (Scheidentrockenheit, Inkontinenz, rezidivierende Harnwegsinfekte), Leistungs- und Gedächtnisschwäche, Gewichtszunahme, Haut- und Haarveränderungen, Beeinträchtigungen des Knochen- und Gelenkapparates sowie Herzbeschwerden einstellen. Aber nicht alle Frauen sind gleichermaßen von den Wechseljahresbeschwerden betroffen. Während etwa jede Dritte im Klimakterium beschwerdefrei ist, gibt ein Drittel schwache bis mittelgradige Beschwerden an und ein weiteres Drittel klagt über stärkere Beeinträchtigungen.



© Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG

Remifemin®: Wirkstoff: Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock.
Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: 2,5 mg Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock (6-11 : 1). Auszugsmittel: Propan-2-ol (40 % V/V). Sonstige Bestandteile: Cellulosepulver, Kartoffelstärke, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat. **Anwendungsgebiete:** psychische und neurovegetative Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber Cimicifugawurzelstock oder einem der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** selten Magen-Darm-Beschwerden (dyspeptische Beschwerden, Durchfall), allergische Reaktionen der Haut (Nesselsucht, Hautjucken, Hautausschlag), Gesichtssedeme und periphere Ödeme, Gewichtszunahme, Erhöhung der Transaminasen. Sehr selten Berichte über Leberschädigungen unter Arzneimitteln aus Cimicifugawurzelstock (Zusammenhang nicht bewiesen). **Warnhinweis:** enthält Lactose. Packungsbeilage beachten.

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter, Stand 11/11

Hormone nur in Ausnahmefällen

Während über lange Zeit die Hormontherapie (HT) standardmäßig zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden eingesetzt wurde, kommt sie heute nur noch differenziert nach einer individuellen Nutzen-Risiko-Analyse zur Anwendung. Es hat eine Neubewertung der HT stattgefunden, da zahlreiche Untersuchungen gezeigt haben, dass sie das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs sowie für Herz-Kreislaufkrankungen, speziell für Thrombosen, Embolien und Schlaganfälle deutlich erhöhen kann. Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft rät lediglich bei starken Symptomen zur Einnahme von Hormonen, wobei diese grundsätzlich nur so kurz wie möglich und so niedrig dosiert wie nötig gegeben werden.

Pflanzliche Alternativen Die Diskussion um Nutzen und Risiken einer Hormontherapie gegen klimakterische Beschwerden hat dazu ge-

führt, dass sich Frauen in der Apotheke vermehrt nach hormonfreien Alternativen erkundigen. Zurückhaltung ist bei Präparaten mit Soja und Rotklee zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden geboten. Diese enthalten Isoflavone, also Phytoöstrogene, für die aufgrund östrogenartiger Wirkungen, unerwünschte Effekte auf das östrogensensible Gewebe an Brust und Gebärmutter nicht ausgeschlossen werden können. Da sie als Nahrungsergänzungsmittel anders als Arzneimittel weder Wirksamkeit noch Unbedenklichkeit in wissenschaftlichen Studien zwingend belegen müssen, ist ihre positive Wirkung und Sicherheit bei Wechseljahresbeschwerden nicht ausreichend belegt.

Die Kraft der Traubensilberkerze

Leiden muss dennoch keine Frau, denn es gibt wirksame und sichere pflanzliche Behandlungsmethoden gegen Wechseljahresbeschwerden. Empfehlenswert ist ein im Hinblick

auf seine Wirksamkeit und Sicherheit in Studien sehr gut untersuchter und dokumentierter isopropanolischer Spezialextrakt der Traubensilberkerze (iCR). Der iCR-Spezialextrakt aus dem Wurzelstock von Cimicifuga racemosa (Synonym: Actaea racemosa), wie die weiß blühende, aus Nordamerika stammende Arzneipflanze lateinisch bezeichnet wird, entspricht allen Anforderungen eines modernen, evidenzbasierten Arzneimittels. Mit diesem Spezialextrakt (in Remifemin® und Remifemin® plus) wurden neben präklinischen Untersuchungen auch umfangreiche klinische Studien durchgeführt, an denen über 11 000 Patientinnen teilnahmen. Es konnte eine signifikante Verbesserung von neurovegetativ körperlichen und psychischen Wechseljahresbeschwerden im Vergleich zu Placebo gezeigt werden. Weiterhin war die Wirksamkeit mit der einer niedrig-dosierten Hormontherapie vergleichbar.



Remifemin® plus:
Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält: arzneilich wirksame Bestandteile: Hyperici herb. extr. sicc. (Trockenextrakt aus Johanniskraut), entspr. Gesamt-hypericin (standard.) = 0,25 mg; Cimicifugae rhiz. extr. sicc. (Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock), entspr. Triterpenglykoside berechnet als 27-Deoxyactein (standard.) = 1,0 mg. Sonstige Bestandteile: mikrokristalline Cellulose, Glycerolalkonat, Glycerolbehenat, Kartoffelstärke, Lactose, Macrogol, Magnesiumstearat, Methylhydroxypropylcellulose, hochdisperses Siliciumdioxid, Talkum, Farbstoffe E 132, E 172. **Anwendungsgebiete:** Beschwerden im Klimakterium wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmungszustände und psychovegetative Störungen wie Niedergeschlagenheit, innere Anspannung, Reizbarkeit, Konzentrationschwäche, Schlaflosigkeit, Angst und/oder nervöse Unruhe, prämenstruelle psychovegetative Beschwerden. **Gegenanzeigen:** Patientinnen unter Therapie mit Immunsuppressiva (Ciclosporin, Tacrolimus zur innerlichen Anwendung, Sirolimus), Anti-HIV-Arzneimitteln (Proteinase-Hemmer wie Indinavir, Non-Nucleosid-Reverse-Transcriptase-Hemmer wie Nevirapin), Zytostatika wie Imatinib, Irinotecan - mit Ausnahme von monoklonalen Antikörpern. Bekannte Allergie gegen einen der Bestandteile. Bekannte Lichtüberempfindlichkeit der Haut. **Nebenwirkungen:** sehr selten, insb. bei hellhäutigen Personen, durch erhöhte Lichtempfindlichkeit der Haut (Photosensibilisierung) sonnenbrandähnliche Reaktionen unter starker Bestrahlung. Selten Magen-Darm-Beschwerden (dyspeptische Beschwerden, Durchfall), allergische Reaktionen der Haut (Nesselsucht, Hautjucken, Hautausschlag), Gesichtsoedem und periphere Ödeme, Gewichtszunahme, Erhöhung der Transaminasen. Sehr selten Müdigkeit oder Unruhe. Sehr selten Berichte über Leberschädigungen unter Arzneimitteln aus Cimicifugawurzelstock (Zusammenhang nicht bewiesen). **Warnhinweis:** enthält Lactose, Packungsbeilage beachten.

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter, Stand 8/09

► Sicher und gut verträglich

Beide iCR-Präparate zeichnen sich durch eine gute Verträglichkeit aus. Im Hinblick auf die Sicherheit konnte gezeigt werden, dass der iCR-Spezialextrakt keine Phytoöstrogene beziehungsweise Hormone enthält und auch keine gesamt-systemische östrogenähnliche Wirkung ausübt. Unter der Therapie werden weder Hormonwerte (FSH, LH, Estradiol, Prolaktin) verändert noch kommt es zu einer Beeinflussung östrogensensibler Organe (keine Veränderung von Brustgewebsdichte, Brustzellproliferation,

misch-synthetische Einzelstoffe, mit Sicherheit bestimmt werden. Der derzeitige Erkenntnisstand deutet vielmehr darauf hin, dass der Gesamtextrakt die Wirksamkeit ausmacht, wobei die Wirksamkeit auf vielfältigen Angriffspunkten zu basieren scheint, die sich synergistisch ergänzen.

SERM-Effekt Für den iCR-Spezialextrakt nimmt man eine gewebsspezifisch unterschiedliche Wirkung im Sinne eines Phyto-SERMs, also eines selektiven Östrogen-Rezeptor-Modu-

entstehen, das heißt, in den Regulationszentren für Körpertemperatur und Stimmungslage im Hypothalamus. So weist der iCR-Spezialextrakt über eine Aktivität im zentralen Nervensystem auf, indem er an Serotonin-, Dopamin- und GABA-Rezeptoren bindet sowie die Verfügbarkeit zentralnervöser Opioidrezeptoren beeinflusst.

Tipps für die Beratung Zur Therapie leichter körperlicher Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen oder Schlafstörungen reicht die alleinige Einnahme des iCR-Spezialextraktes. Patientinnen mit stärkeren körperlichen und/oder betont psychischen Symptomen wie depressive Verstimmung, nervöse Unruhe, Angst oder Gereiztheit profitieren von der kombinierten Einnahme der Traubensilberkerze mit Johanniskraut in Remifemin® plus. Remifemin® plus ist auf dem deutschen Arzneimittelmarkt das Präparat mit der höchsten Tagesdosis an Traubensilberkerze. Es eignet sich daher auch als effizienter Therapieeinstieg oder bei Beschwerden nach dem Absetzen einer HT. Wie bei vielen pflanzlichen Wirkstoffen dauert es auch bei den Traubensilberkerzepräparaten zwei bis vier Wochen bis sich erste Effekte zeigen. Mit zunehmender Einnahmedauer entfaltet sich die Wirkung voll und es können bestmögliche Behandlungsergebnisse erzielt werden. Wichtig ist dabei die regelmäßige und längerfristige Einnahme. Bei Remifemin® beträgt die Standarddosierung zwei Mal täglich eine Tablette (entspricht 40 Milligramm Cimicifugadroge). Mit Remifemin® plus ist eine optimale Versorgung stärkerer und/oder betont seelischer Beschwerden mit zwei Mal zwei Tabletten pro Tag möglich (entspricht 120 Milligramm Cimicifugadroge). ■

Gode Meyer-Chlond, Apothekerin

ZUSATZTIPPS, UM GESUND UND FIT DURCH DIE WECHSELJAHRE ZU KOMMEN

- + Kombination mehrerer dünner Kleidungsstücke (Zwiebellook), um bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen schnell reagieren zu können
- + Präparate mit Laktobazillen, Milchsäure oder Vitamin C zur lokalen Verbesserung des Scheidenmilieus
- + Gleitgele bei Schwierigkeiten beim Intimverkehr durch Trockenheit der Scheide
- + Gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr
- + Kalziumreiche Ernährung oder Kalziumsubstitution bzw. kombinierte Einnahme von Kalzium und Vitamin D zur Osteoporoseprophylaxe
- + Entspannungsmethoden wie beispielsweise Yoga, autogenes Training oder Tai Chi zur Beeinflussung der psychischen Komponente
- + Regelmäßige Bewegung oder sportliche Betätigung

Endometriumsdicke oder Vaginalzytologie). Demgegenüber konnten aber positive Effekte auf den Lipidstoffwechsel und den Knochenmetabolismus nachgewiesen werden. Eine aktuelle Meta-Analyse klinischer Studien mit iCR ergab keine Hinweise auf leberschädigende Effekte.

Hormonfrei wirksam Bei der Traubensilberkerze gelten Triterpenglykoside wie Actein und 27-Deoxyactein als Wirksamkeits-mitbestimmende Inhaltsstoffe. Wegen der für Pflanzenextrakte typischen Vielzahl an Inhaltsstoffen kann kein genauer Wirkmechanismus, wie für che-

lators, an. Das bedeutet, dass der Extrakt Östrogenrezeptoren moduliert, was je nach Gewebe entweder östrogenvergleichbare (agonistische) oder antiöstrogene (antagonistische) Effekte zur Folge hat. So lassen sich agonistische Wirkungen am Knochen oder auf den Lipidstoffwechsel sowie antagonistische oder neutrale Wirkungen auf Brust beziehungsweise Gebärmutter erklären.

ZNS-Effekt Neuere Untersuchungen weisen zudem darauf hin, dass das Phytotherapeutikum auch dort angreift, wo neurovegetative und psychische Wechseljahresbeschwerden

PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

KURZQUIZ

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel
ab Seite 52, notieren Sie
die Buchstaben der richtigen
Antworten auf einer Karte
und schicken Sie diese an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Klimakterium«
Postfach 1180
65837 Sulzbach (Taunus)
Fax: 0 61 96/76 67-269
E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Einsendeschluss ist der
30. April 2012

Bitte Adresse der
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe
sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Aus-
schluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich
benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht
möglich. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich
einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinn-
versands an die Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG weiter-
gegeben wird.

Das können Sie gewinnen

1. bis 15. PREIS:

Freuen Sie sich auf einen 15-Euro-Gutschein von
Douglas und gönnen Sie sich etwas Schönes aus den
Themenwelten Düfte, Parfum, Make-Up, Haarpflege,
Home oder Schmuck.



GEWINNSPIEL Klimakterium

1. Der isopropanolische
Spezialextrakt der Trauben-
silberkerze (iCR) enthält ...

- A Isoflavone.
- B Triterpenglykoside.
- C Phytoöstrogene.



2. Mit dem iCR-Spezialextrakt wurden umfangreiche
präklinische und klinische Untersuchungen durchgeführt,
an denen über ...

- A 110 Patientinnen teilnahmen.
- B 1100 Patientinnen teilnahmen.
- C 11 000 Patientinnen teilnahmen.

3. Patientinnen mit sowohl körperlichen als auch seelischen
Beschwerden profitieren von der kombinierten Einnahme
des Traubensilberkerzenextraktes mit ...

- A Baldrian.
- B Johanniskraut.
- C Salbei.

