

Körper im Umbruch

Auch wenn die Wechseljahre bei jeder Frau anders verlaufen, **Hitzewallungen** haben die allermeisten. Diese und andere Begleiterscheinungen können mit **Phytopharmaka** und einer Isoflavon-betonten Ernährung gemildert werden.

Es ist ein „kritischer Zeitpunkt“, so die Übersetzung des griechischen Wortes Klimakterium, wenn die Regelblutung unregelmäßig wird und schließlich ganz aufhört. Mit 52 Jahren hat die Hälfte der Frauen im Schnitt ihre letzte Blutung, die Menopause. Der Grund dafür ist, dass die Hormonproduktion in den Eierstöcken abnimmt. Bis dahin bilden die Follikel

regelmäßig Estrogen, wozu sie durch die Steuerhormone der Hirnanhangdrüse stimuliert werden. In den Wechseljahren nimmt der Progesteron-Spiegel langsam ab, da kaum noch Eisprünge stattfinden. Etwas später und schneller sinkt der Estrogenspiegel. Testosteron wird weiterhin gebildet, allerdings in deutlich geringeren Mengen als beim Mann. Ein Drittel der Frauen erlebt die hormonelle Umstellung

weitgehend beschwerdefrei, ein weiteres Drittel hat leichtere Beschwerden, die länger anhalten. Bei allen anderen ist die Lebensqualität deutlich beeinträchtigt. Doch eine Gemeinsamkeit gibt es: 85 Prozent aller Frauen leiden unter Hitzewallungen. Diese machen sich oft schon vor den Wechseljahren bemerkbar und dauern durchschnittlich fünf Jahre.

Alternative Traubensilberkerze

Bei aufsteigender Hitze und Schweißausbrüchen lohnt es sich, einen Versuch mit dem Wurzelextrakt der Traubensilberkerze, *Cimicifuga* oder *Actaea racemosa*, zu starten. Der Extrakt ist gut untersucht und von der Kommission E positiv monographiert bei leichten klimakterisch bedingten neurovegetativen Beschwerden. Tabletten mit 2,5 beziehungsweise 5 Milligramm Extrakt sollten mindestens 10 bis 12 Wochen und können bis zu sechs Monate lang eingenommen werden. Die glykosidischen Inhaltsstoffe zeigen keine hormonartige Wirkung, sorgen aber für eine Balance im Stoffwechsel der Botenstoffe. So reduziert ein Spezialextrakt von 6,5 Milligramm *Cimicifuga* die klimakterischen Beschwerden nachweislich deutlich besser als Placebo.

Mit der Estrogenknappheit schwindet auch die Schleimhaut in der Scheide. Dadurch ist die Harnröhre nicht mehr so gut abgepolstert, sodass sich eine Blasenschwäche entwickeln kann. Gegen eine trockene Scheide, Juckreiz oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr hilft eine



© fizkes / iStock / Getty Images

hormonfreie Feuchtcreme oder estriolhaltige Cremes, Zäpfchen oder Gele, die lokal eingesetzt werden.

Ein Kraut gegen die Anspannung

Auch Müdigkeit und Schlafstörungen hängen mit dem abnehmenden Estrogen zusammen. Dadurch, dass die stimmungsaufhellende Wirkung des Hormons wegfällt, zeigen sich depressive Verstimmungen, Nervosität und Antriebslosigkeit. Gegen Stimmungstiefs verspricht Cimicifuga plus Johanniskraut Abhilfe. Wirksam ist der gesamte Extrakt, der unter anderem Hypericin und Pseudohypericin enthält. Auch Tees oder Tinkturen von Baldrianwurzel, Melissenblättern, Passionsblume oder Hopfenzapfen wirken dämpfend und beruhigend. Eine homöopathische Lösung aus Sepia, Austernschale und Ignatiusbohne unterstützt die innere Stabilität. Im Herz-Kreislaufsystem wirken Estrogene eigentlich herzschützend und blutgefäßerweiternd. Fällt diese Schutzfunktion weg, erhöht sich das Risiko für koronare Herzerkrankungen. Dass es in den Wechseljahren zu Gelenk- und Muskelschmerzen kommt, ist auch auf den Estrogenmangel zurückzuführen. Die Gewebe werden schlechter durchblutet, die Muskelmasse nimmt altersbedingt ab und zudem schützt das Gehirn weniger schmerzlinde Endorphine aus. Betroffen sind auch die Knochen: Sie werden instabiler und brüchiger. Das liegt daran, dass der Estrogenmangel den Aufbau und Umbau der Knochensubstanz beeinträchtigt. Damit erhöht sich das Risiko für eine Osteoporose. Eine vorbeugende Hormoneinnahme gegen Wechseljahrsbeschwerden, die Hormonersatztherapie, sollte dann nach gynäkologischer Nutzen-Risiko-Abwägung erfolgen.

Soja auf dem Teller Das Erfreuliche an den Wechseljahren: Eine Schwangerschaft ist nicht mehr möglich. Doch erst wenn die Blutung ein Jahr lang ausgeblieben ist, braucht man nicht mehr zu verhüten. Über den Status kann ein Hormontest

DAS LINDERT WECHSELJAHRSBESCHWERDEN	
Hitzewallungen	Cimicifuga-racemosa-Extrakt Isoflavone aus Soja
Scheidentrockenheit	hormonfreie Feuchtcreme hormonhaltige Vaginalzäpfchen
Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Nervosität	Cimicifuga plus Johanniskraut Baldrian, Melisse, Passionsblume, Hopfen Mischung aus Sepia D5, Conchae D8 und Ignatia D5
Gelenk- und Muskelschmerzen	Sport und Bewegung
Knochengesundheit	Soja-Isoflavone
Gewichtszunahme	Sport, Bewegung und Ernährungsumstellung
Haarausfall	Minoxidil-Lösung

Aufschluss geben. Die Messung des follikelstimulierenden Hormons, des luteinisierenden Hormons und der Estrogene ist jedoch immer nur eine Momentaufnahme und sollte gegebenenfalls wiederholt werden. Erstattungsfähig ist der Test allerdings nur bei Vermutung auf vorzeitige Wechseljahre. Ganz eigenverantwortlich lässt sich der Lebensstil ändern: Sport und Bewegung steigern, auf zu viel Salz und Alkohol verzichten. Unterstützend wirken Phytoestrogene – das sind Isoflavone aus der Sojabohne oder Lignane aus Leinsamen. Beide besitzen eine Strukturähnlichkeit zu 17-beta-Estradiol, sodass sie an den Estrogenrezeptor binden können. Wie eine aktuelle Übersichtsarbeit zeigte, verringerten Soja-Isoflavone die Hitzewallungen, besonders wenn sie häufig auftraten, und verhinderten den Verlust der Mineraleichte an der Lendenwirbelsäule. Die Wirksamkeit von Soja ist möglicherweise größer, wenn viel von der Hauptkomponente Genistein vorliegt. 30 bis 92 Milligramm davon können in 100 Gramm Sojabohnen enthalten sein. Der Verzehr ist sicher, wenn man nicht mehr als 50 Milligramm Isoflavone am Tag über die Nahrung aufnimmt.

Mehr als die üblichen 50 Haare

Nach der Menopause wird der Testosteron-Überschuss sichtbar, denn die Haare dünnen im Scheitelbereich aus. Das liegt am Abbauprodukt Dihydrotestosteron, das die Haarwurzeln schrumpfen lässt. Kaum ein Präparat ist wirklich geeignet, um den Haarausfall zu stoppen, wie eine Untersuchung der Stiftung Warentest für das Portal stern.de ergab. Den Testern zufolge kann nur Minoxidil empfohlen werden – und das mit Einschränkungen. Die Substanz, die oral eingenommen gegen Bluthochdruck wirkt, wird als Lösung oder Shampoo in die Kopfhaut einmassiert und stimuliert dort das Wachstum der Haarfollikel. Ein kosmetisches Ergebnis ist nach vier Monaten zu erwarten; zufrieden damit waren aber weniger als 20 von 100 Anwenderinnen. Setzt man das Präparat ab, beginnt der Haarausfall erneut. Überhaupt nicht geeignet sind laut der Untersuchung estrogenhaltige Haarwasser. Der Inhaltsstoff 17-alpha-Estradiol ist zwar kaum hormonaktiv, sondern hemmt das Testosteronabbauende Enzym, doch eine Wirksamkeit gegen Haarausfall wurde nicht nachgewiesen. ■

Dr. Christine Reinecke,
Diplom-Biologin