



Barbara Schuhrk

„Frauenpower“ mit Soja, Rotklee, Hopfen, Yams & Co.

Werbung, Wundermittel – Wirkungslosigkeit?

„Powerpflanzen für die Frau! Soja und Rotklee zeigen sich reich an Phytohormonen. Gepaart mit Hopfen, angereichert durch Yams, ergibt sich ein optimales Well-Aging-Konzept insbesondere in Zeiten hormoneller Veränderungen“, so werben Gazetten, Konzerne – und Fachbücher. Klinisch geprüfte Fertigarzneien liegen zwar keine vor, jedoch tummeln sich auf dem Markt der Nahrungsergänzungsmittel zahlreiche wie schillernde Zubereitungen: Vermeintliche Phytoöstrogene sollen Wechseljahrsbeschwerden günstig beeinflussen, eine knochenprotektive Wirkung sei im Tierexperiment belegt und so werde Altern zum Kinderspiel – mit Risiken und Nebenwirkungen ...

Menopause, Klimakterium, Hormonumstellung – ein gesundes, genussvolles Alterwerden in zunehmend fordernden Zeiten ist gefragt: Die moderne Medizin wartet mit einem großen Angebot an Medikamenten für Frauen auf, die zu einem Großteil auch starke negative Nebenwirkungen haben. Alternativ und nebenwirkungsfrei hingegen werben Therapien mit pflanzlichen „Hormonstoffen“ aus Soja, Rotklee, Yams und Hopfen. Behaupten zumindest vermeintlich naturorientierte Unternehmen und ihre Befürworter. Obschon die Präparate nicht therapiewürdig sind ...

Nachweislich fragwürdig

Die weltweit größte klinische Studie zur kombinierten Hormontherapie bei Frauen in und nach den Wechseljahren (WHI – Women's Health Initiative) wurde 2002 vorzeitig abgebrochen. Erwünschte Erfolge blieben aus, stattdessen zeigten sich vermehrte, teils verdoppelte Risiken von Thrombose, Lungenembolie, Schlaganfällen, Herzinfarkt und Demenz. Eine um 66 Prozent erhöhte Gefahr der Brustkrebserkrankung, eine 22prozentig gesteigerte Sterblichkeitsrate und erschwerte Befunderhebungen¹ erschütterten. Seitdem werden Wechseljahresbeschwerden und Langzeitauswirkungen der verminderten Östrogenausschüttung kontrovers diskutiert. Folglich intensivierte die pharmazeutische Industrie die Entwicklung von Substanzen, die die Leiden bekämpfen, während unerwünschte Nebenwirkungen möglichst nicht auftreten sollen. Diese nennt man „selektive Estrogen Rezeptor Modulatoren“ (SERM).

Pflanzeninhaltsstoffe mit östrogenähnlichen Wirkungen werden unabhängig von ihrer chemischen Struktur fälschlicherweise Phytoöstrogene genannt, obwohl es sich nicht um Hormone wie zum Beispiel Östrogene handelt. Sinnvoller wäre der Begriff Phyto-SERM, da die körpereigenen Hormonspiegel häufig nicht beeinflusst werden, wohl aber einzelne, durch Hormone beeinflusste Symptome von den

Pflanzen hervorgerufen werden, und die unerwünschten Wirkungen, die nach Hormongabe aufgetreten sind, oftmals ausbleiben.

Fragwürdige Nachweise

„Eine mögliche Alternative zu synthetischen Hormonen bieten Phytoöstrogene. Dabei handelt es sich um die Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die im weitesten Sinne für den Körper vergleichbar wichtig sind, wie Vitamine. Untersuchungen aus Asien zeigen, dass Frauen, deren Ernährung reich an Soja – und somit reich an sekundären Pflanzenstoffen – ist, weit weniger an Wechseljahrsbeschwerden wie Brustkrebs leiden, als Frauen mit einer eher sojaarmen Ernährung. Diese Beobachtung ließ Wissenschaftler aufhorchen, und man fand heraus, dass in Soja Stoffe enthalten sind, die den weiblichen Geschlechtshormonen ähneln.“⁽¹⁾ Diese Aussage findet man in diverser Fachliteratur. Sie könnte dazu führen, dass Frauen im Klimakterium beginnen, ihre Nahrung umgehend hoffnungsvoll auf Sojaprodukte umzustellen.

Die Fakten jedoch: In Tierversuchen an Ratten wurde das Brustkrebswachstum erfolgreich simuliert. Bei Asiatinnen erwies sich Soja nur dann als Schutzmittel gegen Brustkrebs, wenn Frauen bereits vor und während der Pubertät vermehrt Sojaprodukte zu sich nahmen. Nachgewiesen werden konnte die Verbesserung der Begleitsymptomatik während der Menopause: Hohe Dosen von Soja-Isolflavonen erhöhen die Mineraldichte in der Lendenwirbelsäule signifikant gegenüber Placebo. Auf der anderen Seite jedoch wurden mit Isoflavonen hemmende Wirkungen auf die östrogen-induzierte Bildung von Krebszellen nachgewiesen, ebenso beeinträchtigen sie die Brustkrebstherapie mit Arzneimitteln.

¹ Lancet 2003, 362: 419-27

Natürliches Well-Aging mit Heilpflanzen

- Leichte bis mittelschwere depressive Verstimmungen können mit Hilfe von Johanniskrautpräparaten gelindert werden.
- Nervöse Beschwerden werden mit Melissenblättern, Lavendelblüten, Hopfenzapfen als Tinktur oder Tee behandelt, auch der Einsatz von Baldriantinktur ist sinnvoll.
- Gegen übermäßige Schweißbildung kann Salbeitee oder ein Kombinationspräparat aus Salbeiblättern und Eichenrinde (z. B. Sweatosan®) eingenommen werden. Möglicherweise lässt die Wirkung nach sechs bis acht Wochen nach.
- Eisenkraut hilft bei klimakterischen Beschwerden jedweder Art, reguliert Frauenprobleme und ist als Auszug und Tee bei Erschöpfungszuständen und Schwäche hilfreich.
- Augenbraue der Venus, so hieß die Schafgarbe im Mittelalter. Eine Regulationspflanze bei Frauenproblemen jedweder Art. Doch Vorsicht: Bei empfindlichen Menschen ruft Schafgarbe Kontaktdermatitis und Allergien hervor.
- Die Traubensilberkerze, ursprünglich in Nordamerika beheimatet, wurde schon von den Indianern als Frauenallheilmittel eingesetzt. Hier finden sich nachweislich Phytoöstrogene, Substanzen, die schwache Östrogenwirkung haben, einem Mangel entgegenwirken, mild ausgleichend und harmonisierend wirken. Extrakte aus dem Wurzelstock lindern Begleiterscheinungen der Wechseljahre, Hitzewallungen, Herzklopfen und auch Stimmungsschwankungen. Die Gabe von Traubensilberkerzenwurzelstock hat in klinischen Untersuchungen zu einer Verbesserung der Knochendichte geführt. Eine Studie der Frauenklinik Hildesheim konnte im Jahr 2005 verdeutlichen, dass nach zwölf Wochen Anwendung bei 300 Frauen sämtliche Beschwerden der Wechseljahre deutlich zurückgegangen waren – einschließlich vorherrschender Reizbarkeit.



Bad-Aging – Beschwerden der Wechseljahre

Beschwerden:

- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- Blutdruckschwankungen
- Herzklopfen, stechen in der Herzgegend
- Migräneartige Kopfschmerzen
- Ohrensausen, Schwindelgefühl

Psychische Beschwerden:

- Depressive Verstimmung, Angstzustände
- Konzentrationsstörungen, Antriebsschwäche
- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit
- Schlafstörungen, nervöse Erschöpfung
- Nachlassende Libido

Stoffwechsel- und hormonbedingte Veränderungen:

- Erhöhte Cholesterinwerte und Lipid(=Fett)spiegel
- Osteoporose
- Funktionsstörungen der Scheide (Trockenheit und Schmerzen beim Koitus), Harnröhre, Blase (Harninkontinenz)
- Veränderungen der Haut, Haare und Nägel
- Juckreiz, Gewichtszunahme

Rotklee als „Allrounder in den Wechseljahren“

Auch der heimische Rotklee (*Trifolium pratense*) beinhaltet vermeintliche Phytoöstrogene. Sprach man dem Rotklee bereits im Mittelalter übernatürliche Kräfte zu, nutzte ihn in alten Zeiten zum Liebeszauber, so gerieten seine Wirkstoffe in den vergangenen Jahren zunehmend ins Licht der Öffentlichkeit: Auch Rotklee ist reich an Isoflavonen.

„In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass Phytoöstrogene des Rotklee bei der Therapie von Beschwerden in der Menopause eine wichtige Rolle spielen können: Durch die regelmäßige Zufuhr von Isoflavonen wird der Hormonhaushalt besser reguliert und teils normalisiert. Betroffene Frau-

en haben weniger Beschwerden und auch im Hinblick auf den Knochenbau, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind diese pflanzlichen Substanzen von besonderer Bedeutung. Mittlerweile wird angenommen, dass Phytoöstrogene – ähnlich wie die sogenannten selektiven Östrogenrezeptormodulatoren (SERMS) eine selektive, eine von ihrer Umgebung abhängige Wirkung im Organismus haben können“, preisen so genannte Experten den Wiesenklees.

Tatsächlich ist bei Rotklee in der rationalen Phytotherapie die Indikation der Wechseljahrsbeschwerden angezeigt: Hitzewallungen und Nachtschweiß werden günstig beeinflusst. Die Datenlage zum Beleg für diese Wirkungen jedoch ist dürftig, weitere Heilanzeigen sind nicht indiziert. Präparate kommen lediglich als Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt, werden als Arzneimittel nicht zugelassen, Erfahrungen über Langzeitanwendungen fehlen.² Die Gabe von Isoflavonoiden und Stilbenen als Kontrazeptiva führt nachweislich zu verstärktem Auftreten von Ovarialkarzinomen in der direkten Nachkommenschaft.

Hopfen – Pflanze mit alter Kultur und neuer Medienwirksamkeit

Hopfen gehörte von jeher zu den beliebtesten Heilpflanzen des Menschen. Bereits in der Antike war er bekannt, Mönche kultivierten ihn auf Grund seiner konservierenden Wirkung, entdeckten die den Sexualtrieb dämpfende Wirkung, die niemals in Gänze bewiesen werden konnte. Das erste Zeugnis für die therapeutische Verwendung findet sich beim arabischen Arzt Mesue im 8. Jahrhundert, auch Hildegard von Bingen empfahl den Hopfen, doch im Laufe der Jahre wurden die Anwendungsgebiete stetig umfangreicher.

„Festgestellt wurden östrogenähnliche Wirkungen erstmals bei jungen Hopfenpflückerinnen, bei denen verfrühte Menstruationen auftraten. Dies erklärt auch, warum der Hopfen auf den Mann eher sexuell dämpfend wirkt“, schreiben vermeintliche Spezialisten. Vor allem der Inhaltsstoff Hopein sei ein potentes pflanzliches Östrogen, über den es bislang ebenfalls

erstaunlich wenig wissenschaftliche Studien gebe.

Erstaunlich wenig ist dabei glatt übertrieben: Wirksame Inhaltsstoffe konnten aus medizinischer Sicht bislang nicht geklärt werden, obschon sich Hopfenextrakte als wirksam erwiesen. Allerdings nicht durch die bloße Berührung beim Pflücken. Und lediglich zu Gunsten des Magen-Darm-Bereiches und als Sedativum.

Yams als Jungbrunnen und Spiegel weiblicher Hormone

Die Kletterpflanze Yams ist hauptsächlich in Südamerika, Afrika und der Karibik verbreitet, genutzt wird vornehmlich die Wurzel (*Dioscorea radix*). „Sie ist besonders bekannt für ihren hohen Anteil an Diosgenin. Dieses ist dem menschlichen Hormon Progesteron sehr ähnlich und kann den periodischen Hormonwechsel im weiblichen Körper harmonisieren. Zusätzlich stimuliert es die Nebennieren, die Produktion von DHEA (Dehydroepiandrosteron) wird angeregt, welches den Alterungsprozess radikal verlangsamt.“

Die Tatsachen: DHEA ist in den letzten Jahren in der breiten Öffentlichkeit vor allem als „Jungbrunnen-Hormon“ bzw. „Anti-Aging-Droge“ beworben worden, da seine Konzentration im Blut wie die vieler anderer Hormone mit zunehmendem Lebensalter abfällt. Dies hat in den USA zu einem unkontrollierten Gebrauch des dortigen Nahrungsergänzungsmittels geführt, ohne dass es überzeugende wissenschaftliche Ergebnisse gab. DHEA wird auf der Liste des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) als verbotenes Mittel aufgeführt, analytische Untersuchungen zeigen, dass in den Staaten freiverkäufliche DHEA-Präparate oft kein DHEA enthalten, häufig aber auch ein Vielfaches der auf der Packung ausgezeichneten DHEA-Menge. Damit bleibt unklar, was die Einnahme dieser Präparate wirklich birgt. In Deutschland gilt DHEA als verschreibungspflichtiges Arzneimittel. Es gibt bislang kein zugelassenes DHEA-Präparat.

² Vogelsang, Dr., Katharina: Ausbildung Phytotherapie, Eigenverlag, Gießen 2007



Abb. 1 (von links): Hopfen – Eine alte Pflanze gewinnt zunehmend an Aufmerksamkeit in der Frauenheilkunde. Eisenkraut wird sowohl als innerliches Mittel als auch in der Aromatherapie empfohlen und galt schon den Kelten als heilig. Frauenmantel – Pflanze der Frauen: Sie vermag den gesamten weiblichen Organismus inklusive Beckenbereich, Gebärmutter zu regulieren.



Barbara Schuhrk

Journalistin und Autorin, erlag bereits in jungen Jahren der „Faszination Natur“. Dank Privatunterricht und Selbststudium spezialisierte sie sich zunächst auf Bäume und deren Heilkraft, sowie die Historie der Pflanzenheilkunde. Ihre Erfahrung legitimierte sie durch die Ausbildung Phytotherapie und eröffnete nun eine Heilpflanzenschule und Naturwerkstatt, deren Ziel es ist, das verlorene Wissen um die Kraft der Natur in Erinnerung zu rufen und zu bewahren. Zudem unterrichtet sie in den Bereichen Kreatives Schreiben und Literatur.

Kontakt:

Hubertushof, D-50259 Pulheim
bs@schuhrk.de, www.schuhrk.de
www.alruna-heilpflanzenschule.de

Wundersame Werbung versus Wissenschaft

Solange widersprüchliche Aussagen über das Krebsrisiko bestehen, keine zuverlässigen Angaben über eine Dosierung in den Wechseljahren existieren, empfiehlt sich ein maßvoller Umgang mit Soja im Rahmen der normalen Ernährung: Mögliche negative Effekte einer langandauernden Therapie sind noch nicht absehbar. Bei Frauen mit Brustkrebs sollte bei Sojabohnen- und Rotkleeextrakten Vorsicht geboten sein.³

Mehr als unzureichend ist die Wirksamkeit der Yamswurzel als Gelbkörperhormonersatz be-

legt. Extrakte aus Yamswurzel werden als Nahrungsergänzungsmittel vertrieben, für die keine klinischen Studien notwendig sind. Zudem ist unklar, wie sie zu dosieren sind – nicht nur auf Grund fehlender Untersuchungen, sondern auch, da bei Nahrungsergänzungsmitteln häufig eine Gewährleistung gleicher Gehalte an Inhaltsstoffen ausbleibt.

Tatsächlich sind gegen klimakterische Beschwerden nicht viele Kräuter gewachsen.

Als Phytopharmakon ist Cimicifuga racemosa, die Traubensilberkerze, seit langem etabliert. Nahrungsergänzungsmittel hingegen sind zur Therapie nicht geeignet – nur Arzneimittel, die einen klinischen Wirksamkeitsnachweis erbracht haben, dürften therapeutisch eingesetzt werden.⁴ Dies gilt für Extrakte aus dem Wurzelstock der Traubensilberkerze, für die pharmakologische Untersuchungen und klinische Studien vorliegen: Cimicifuga-Präparate sind sowohl in der Anfangsphase des Klimakteriums, bei leichten Beschwerden oder zur Überbrückung geeignet, wenn eine Hormonersatztherapie schrittweise reduziert wird. Für Patientinnen, die eine Hormontherapie ablehnen, ist Traubensilberkerze nachweislich das Mittel der ersten Wahl. Es empfiehlt sich hier der Einsatz standardisierter Fertigarzneimittel in Absprache mit einem Gynäkologen, da vor der Selbstmedikation mit pflanzlichen Mitteln das Vorliegen von verschiedenen Krebsarten im Bereich weiblicher Sexualorgane auszuschließen ist. Somit bietet auch die Phytotherapie „Well-Aging-Produkte“, „echte Allrounder“, Möglichkeiten

und Alternativen, Beschwerden zu lindern oder abzustellen. Diese sind – anders als Nahrungsergänzungsmittel – größtenteils erforscht. Wenngleich wenig beworben ...



⁴ Pharmazeutische Zeitung 2002

³ Arznei-telegramm 11, 2001

Literaturhinweise

1. Bierbach, Elvira: Handbuch Naturheilkunde. Urban und Fischer, München 2005
2. De Gruyter: Pschyrembel, Klinisches Wörterbuch. Walter de Gruyter, Berlin 2002
3. Jockenhövel F., Lerchl A., Allolio B.: Hormone gegen das Altern – Möglichkeiten und Grenzen. Aktueller Stand der Wissenschaft. Deutsches Ärzteblatt 2001
4. Kahn, Carol: Beyond the Double Helix: DNA and the Quest for Longevity, Times Books 1985
5. Kalbermatten, Roger: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT Verlag, Aarau 2002
6. Löffler, Petrides, Weiss, Harper: Physiologische Chemie. Springer-Verlag Berlin, 3. Auflage 1985
7. Meyer-Wegener, Jens: 7 Powerpflanzen für die Frau. Hartmann Verlag 2007
8. Schwartz AG, Hard GC: Dehydroepiandrosterone: An antiobesity and anti-carcinogenic agent. Nutrition and Cancer 3: 46-53, 1981