

Nr. 01 / April 2021

**impuls**

# wissen

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN  
ZUM STAUNEN

.....

**INTERVIEW**

Welche Naturheilverfahren  
tatsächlich wirken

Seite 8

.....

**ALLERGIEN**

Der Sinn hinter  
Heuschnupfen & Co.

Seite 24

.....

**PHYTOHORMONE**

Gar nicht so ungefährlich  
wie gedacht

Seite 26



**MUT ZUM  
OPTIMISMUS**

# GRÜNER HORMONSPIEGEL



Als sanfte Alternative werden Phytohormone vor allem gegen Beschwerden der Menopause angepriesen. Sie sollen die positiven Effekte der klassischen Hormontherapie haben, aber ohne lästige Nebenwirkungen. Stimmt das wirklich?

TEXT: KARIN CERNY

**F**ür viele Frauen ist das Klimakterium eine herausfordernde Lebensphase. Die Eierstöcke fangen an, ihre Arbeit einzustellen, die Produktion der weiblichen Sexualhormone sinkt. Der Abfall der Östrogenkonzentration kann zu

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Herzklopfen, Knochenschwund (Osteoporose) oder depressiver Verstimmung führen. So weit, so allgemein. Es gibt nämlich kein Schema F bei den Wechseljahren, sie verlaufen bei jeder Frau anders. Rund ein Drittel klagt über starke Beschwerden, ein Drittel über leichte und ein Drittel hat keine, erklärt Doris Maria Gruber, Frauenärztin in Wien.

In den 1980er-Jahren war es zur Standardtherapie geworden, den sinkenden Östrogenhaushalt durch eine Hormontherapie auszugleichen. Sie galt als unkompliziert und sicher, bis 2002 eine Studie herausfand, wie dramatisch die Nebenwirkungen sein können (von erhöhtem Brustkrebsrisiko bis zu Thrombosen). Damit begann der Aufstieg der sogenannten Phytohormone, einer pflanzlichen Alternative ohne vermeintliche Nebenwirkungen. Sojabohnen, Rotklee, Yamswurzel, Salbei oder Leinsamen, ob als Lebensmittel, Tee oder in konzentrierter Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich genommen, sollen helfen, den Hormonhaushalt auf natürliche Weise zu stabilisieren.

..... \* \* \* .....

## VEGANE KRAFT

In welche Richtung Pflanzen wachsen und dass sie im Frühjahr Blüten treiben, das ist kein Zufall. Dahinter steckt ein komplexes Zusammenspiel von Botenstoffen, den sogenannten Phytohormonen. In der Pharmazie werden diese Pflanzeninhaltsstoffe eingesetzt, um im Menschen hormonelle Wirkungen auszulösen, da sie ähnlich funktionieren wie synthetische oder körpereigene Hormone. Sie docken an die gleichen Rezeptoren an. Typische Beispiele sind Isoflavone aus Soja oder Rotklee, Lignane aus Leinsamen und Getreide oder das östrogenartige Prenylnaringenin aus Hopfen.

## STARKE NEBENWIRKUNGEN DER STANDARDTHERAPIE

Hinzu kommt der psychologische Stress, hat die Menopause doch kein sonderlich positives Image (Stichwort: Unfruchtbarkeit). Anstatt sich auf einen neuen Lebensabschnitt zu freuen, dominiert mitunter eine ängstliche Erwartungshaltung, wie das Klimakterium abzulaufen hat. Aktuelle Forschungen belegen, dass es auch bei Männern Wechseljahre gibt – mit durchaus ähnlichen Symptomen. Aber diese werden weit weniger stigmatisiert.

## KÖRPERSIGNALE ERNST NEHMEN

Aber haben diese Mittel tatsächlich keine negativen Effekte? „Wenn es Wirkungen gibt, kann es auch zu

**Doris Maria Gruber** kennt sich als Frauenärztin mit pflanzlichen Hormonpräparaten aus.





Nebenwirkungen kommen“, erklärt Frauenärztin Gruber. Es können unter den Phytopharmaka unerwünschte Interaktionen auftreten, aber auch zwischen bereits verwendeten Psychopharmaka und Pflanzenhormonen. Johanniskraut etwa, das bei depressiven Verstimmungen helfen soll, kann bei jüngeren Frauen sogar die Wirkung der Antibabypille aussetzen und hat auch bei Einnahme in der Menopause Einfluss auf den Leberstoffwechsel. Aber auch für Grapefruitsaft sind Wechselwirkungen mit vielen pharmakologischen Substanzgruppen beschrieben. Wichtig ist deshalb, dass man Signale ernst nimmt, die der Körper aussendet, auch wenn diese nicht im Beipackzettel angeführt werden, betont Gruber: „Aus meiner Sicht haben sich sekundäre Pflanzenstoffe aus Soja und Rotklee bei klimakterischen Beschwerden bewährt. Sinnvoll wäre allerdings, vom Gießkannenprinzip wegzukommen und individuell zu behandeln.“

Lange gab es zu den Phytohormonen kaum aussagekräftige Untersuchungen. In den letzten Jahren hat sich das enorm verbessert, erklärt Christian Egarter von der Universitätsklinik für Frauenheilkunde. So belegt eine umfassende Evaluierung aller verfügbaren Studien durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) aus 2015, dass sogenannte Isoflavone, das sind die eigentlich wirksamen pflanzlichen Inhaltsstoffe zum Beispiel von Soja, Klee oder Hopfen, die dem in den Eierstöcken gebildeten Östrogen ähneln, keine krebsfördernden Auswirkungen auf Brustdrüse, Gebärmutter oder Schilddrüse haben. Auch in Sachen Knochendichte scheinen sie als Nahrungsergänzungsprodukte positiv zu wirken. Frauen, die bereits an einem hormonabhängigen Brust- oder Gebärmutterkrebs erkrankt sind oder waren, wird allerdings geraten, Rücksprache mit ihrem Arzt zu halten, bevor sie Isoflavone verwenden.

#### **EINZIGE WIRKUNG: BLÄHUNGEN**

Ein komplexes Kapitel ist das „Wundermittel“ Soja. Ausgangspunkt war die Beobachtung, dass Frauen in Japan oder China weniger mit den stressigen Symptomen der Wechseljahre zu kämpfen haben und ein reduziertes Brustkrebsrisiko aufweisen. Zurückgeführt wurde das auf den von Kindestagen an

..... \* \* \* .....

### **WOFÜR SIND HORMONE ZUSTÄNDIG?**

Östrogen, Testosteron, Adrenalin, Insulin: Wenige medizinische Begriffe sind so sehr im Allgemeinwissen gelandet wie die unterschiedlichen Hormone, ohne die im Körper nichts funktionieren würde. Als Botenstoffe regeln sie den Energie- und Wasserhaushalt, den Knochenstoffwechsel, das Wachstum und die Fortpflanzung. Was ihre Erforschung so komplex macht: Hormone sind Teamplayer und arbeiten zusammen. Schwierig wird es deshalb vor allem, wenn der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht gerät. Was unter anderem in der Menopause passiert.

.....

vertrauten Konsum von Sojaprodukten wie etwa Tofu. Dabei stellt sich allerdings die Frage: Kann man lokale Ernährungsgewohnheiten auf andere Kulturkreise übertragen? Experten sind da skeptisch. Zudem hat nicht jede Darmflora die Voraussetzung zum Abbau von Soja in die eigentlich wirksamen Bestandteile. „Auch bei asiatischen Frauen können das nur 50 bis 70 Prozent“, so Egarter. „Es ist im Vorfeld nicht feststellbar, ob eine Frau dieses Enzym besitzt“, bestätigt Gruber. Dann kann es zu Blähungen kommen, aber die positiven Wirkungen bleiben aus.

Für Ungeduldige sind Phytohormone ohnehin nicht geeignet: Erst nach rund zwei bis drei Monaten ist mit Wirkungen – oder Nebenwirkungen – zu rechnen. ●

