

„Das Gießkannenprinzip gehört der Vergangenheit an“

Phytotherapeutika bei Frauen im Wechsel differenziert einsetzen



© Ernst Kainerstorfer

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Doris Maria Gruber, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe in Wien, im Gespräch.

Die hormonelle Umstellung in der Menopause kann mit äußerst vielfältigen Beschwerden einhergehen. Neben einer Hormonersatztherapie oder dem Einsatz von Hormonderivaten stehen auch Phytotherapeutika für die Behandlung zur Verfügung. Welche pflanzlichen Wirkstoffe geeignet sind und wie sich diese individualisiert anwenden lassen, erklärt Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Doris Maria Gruber im Gespräch mit der *Hausärzt:in*.

HAUSÄRZT:IN: Welchen Stellenwert haben Phytotherapeutika in der Behandlung von Wechselbeschwerden?

Prof.ⁱⁿ GRUBER: Die Phytotherapie ist von großer Bedeutung. Denn der Trend geht hin zur Naturmedizin, und dass Frauen im Wechsel Beschwerden haben, lässt sich nicht verleugnen. Was die Häufigkeit bzw. Intensität betrifft, wird wie folgt differenziert: Etwa ein Drittel der Frauen im Wechsel ist beschwerdefrei, ein Drittel hat mäßige Beschwerden und ein weiteres leidet unter starken Symptomen. Aus dieser Einteilung ergibt sich dann auch der Therapiewunsch. Patientinnen, die nur mäßige bis geringe Beschwerden haben, sind der Pflanzenmedizin

meist sehr zugeneigt. Ist die Beschwerdesymptomatik nicht so massiv, dass sie eine Hormonersatztherapie erfordern würde, greifen sie zuerst zu Phytotherapien. Insbesondere Frauen haben für Pflanzen viel übrig. Das beobachte ich nun schon seit sehr vielen Jahren.

In welcher Phase der Menopause empfiehlt sich der Einsatz einer Phytotherapie?

Der Schweregrad der menopausalen Probleme variiert typischerweise von Phase zu Phase – und zu Beginn des

Wechsels eignen sich Phytotherapeutika besonders gut. Viele Frauen haben gerade erst zahlreiche Jahre hinter sich, in denen sie Hormonpräparate, beispielsweise zwecks Verhütung, angewendet haben. Treten dann wechselbedingte Beschwerden auf, möchten die Patientinnen häufig nicht gleich wieder eine hormonelle Therapie. Doch es gibt Pflanzen, die einen leichten Hormonmangel ausgleichen können.

Welche pflanzlichen Wirkstoffe haben sich hier bewährt?

Die Pflanzenwelt bietet alle Schätze, die man sich vorstellen kann, man muss sie nur finden. Im Grunde gibt es für jedes menopausale Beschwerdebild eine Pflanze, die Linderung bringen kann (siehe Tabelle). Bei östrogenen Symptomen wie Hitzewallungen oder Hautveränderungen wirken zum Beispiel Isoflavone oder die Traubensilberkerze. Einen Progesteronmangel können etwa Jamswurzel und Mönchspfeffer ausgleichen, und ein Defizit von Androgenen kann phytotherapeutisch mit Damiana behandelt werden.

Und womit lassen sich psychische Beschwerden lindern?

Für die Phytotherapie bei psychischen Beschwerden gibt es



AUSGEWÄHLTE PHYTOTHERAPEUTIKA UND IHRE WIRKUNG

Einsatzgebiet	Pflanze(n)
Östrogenmangel	Traubensilberkerze, Isoflavone – z. B. aus Sojabohnen und Rotklee
Progesteronmangel	Jamswurzel, Mönchspfeffer
Androgenmangel	Damiana
psychische Beschwerden	Johanniskraut, Traubensilberkerze, Mönchspfeffer, Jamswurzel



© shutterstock.com/Alenini

eine breite Palette von Pflanzen. Einerseits die Traubensilberkerze, andererseits jene Pflanzen, welche bei einem Progesteronmangel wirken – denn dieser geht häufig mit psychischen Be-

Frau – bei einer Frau, die schon viele Erfahrungen gesammelt hat und in der Regel weiß, was ihr Körper kann und braucht. Deshalb erfordert die Behandlung menopausaler Beschwerden viel Fingerspitzengefühl.

„Diverse Phytotherapeutika sind in der Lage, einen leichten Hormonmangel auszugleichen.“

schwerden einher. Johanniskraut wird bei milden bis moderaten Depressionen eingesetzt und hat eine sehr potente Wirkung. Wird ein Präparat mit Johanniskraut verordnet, gilt es, die Patientin darauf hinzuweisen, dass es Interaktionen mit anderen Medikamenten und Therapien haben kann. Außerdem sollte Frauen, die Johanniskraut einnehmen, dringend davon abgeraten werden, Alkohol zu trinken. Die psychischen Veränderungen in der Menopause stellen eine große Belastung für Betroffene dar. Im Gehirn baut sich in diesem Lebensabschnitt viel um – man kann den Wechsel auch als „Rückwärtsabrollen der Pubertät“ betrachten, nur eben bei der „fertigen“

Wie unterscheiden sich die Phytotherapeutika in Bezug auf ihre Wirkweise?

Progesteronähnliche Pflanzen wirken teilweise auf den GABA-Rezeptor. Man kann mit ihnen mitunter auch Zyklusstörungen oder PMS-Beschwerden beheben. Die östrogenähnlichen Pflanzen besetzen den Östrogenrezeptor und federn dadurch die Folgen eines entsprechenden Mangels sehr gut ab, zudem können sie unter anderem den Zyklus stabilisieren. Psychotrope Pflanzen hingegen wirken neuroendogen und können entsprechende Rezeptoren besetzen. Sie haben einen psychoneuroprotektiven bzw. psychisch stabilisierenden Effekt.

Was ist bei der Wahl des Therapeutikums ausschlaggebend?

Dass man beschwerde- und frauenorientiert arbeitet und demgemäß die Therapieempfehlungen ausspricht, ist das Allerwichtigste. Das Gießkannenprinzip gehört der Vergangenheit an! Das heute so oft gebrauchte Schlagwort der Individualisierung muss in der Gynäkologie natürlich gleichermaßen beherzigt werden. Frauen sind zumeist in der Lage, ihre Beschwerden und Wünsche genau zu artikulieren – und das kommt uns hier sehr zugute.

Welche Bedeutung haben Kombinationspräparate in diesem Kontext?

Wenn mehrere Beschwerden mit einem Präparat reduziert werden können, ist es ein Segen, denn die Patientin muss nicht verschiedene Packungen verwenden. Aber es ist wichtig, dass beide Beschwerdebilder tatsächlich vorliegen. Hat die Patientin beispielsweise sowohl Wallungen als auch psychische Alterationen, ist ein Kombinationspräparat sinnvoll. Liegt das eine oder andere Beschwerdebild allerdings nicht vor und man gibt zu viel, verfehlt man das Ziel. Denn wie bereits beschrieben, ist das symptomorientierte Vorgehen oberstes Gebot.

Welche klinische Datenlage hinsichtlich der Wirksamkeit und Sicherheit von Phytotherapeutika bei Wechselbeschwerden liegt vor?

In den letzten zehn Jahren kam eine Flut an Literatur zustande und diese ist teilweise wirklich sehr gut. Weil die Hormontherapie in den letzten Jahren deutlich gelitten hat, haben sich viele Studien auf die Pflanzentherapie konzentriert. Insbesondere der Bedarf an Pflanzen mit östrogenähnlicher Wirkung ist groß, daher erfolgte eine entsprechende Forschungstätigkeit. Aufgrund der immer differenzierten Datenlage haben die unterschiedlichen Phytotherapeutika auch Einzug in die S3-Leitlinie zur Peri- und Postmenopause gehalten.

Abschließend möchte ich noch ein Thema mit Ihnen besprechen, das für viele Patientinnen ein Tabu darstellt ... Im Zuge der Menopause kommt es häufig zu Scheidentrockenheit. Was gilt es bei der Behandlung dieser Beschwerden zu beachten?

Die Scheidentrockenheit ist ein großes Thema, das steht außer Frage. Sie bedingt eine pH-Veränderung, und diese zieht wiederum die Ansiedelung von Keimen nach sich. Somit haben wir eine Pathologie, ohne dass von außen Keime zugeführt wurden. Scheidentrockenheit geht zudem oft Hand in Hand mit Harnwegsinfekten. Die Gynäkologie und die Urologie treffen sich hier in Wirklichkeit in der Mitte – es handelt sich um eine hormonelle Störung im Urogenitalbereich. Natürlich haben Hormone darauf einen großen Einfluss – nicht nur, was Libido und Kopulationsbereitschaft anbelangt, sondern auch das Wohlbefinden in der Scheide betreffend. Jedoch wollen nicht alle Frauen eine Hormonsalbe anwenden. In diesen Fällen habe ich hervorragende Erfahrungen mit einer nichthormonellen, pflegenden vaginalcreme mit Hamameliswasser gemacht.

Das Gespräch führte Anna Schuster, BSc.



Häufige Wechselbeschwerden

- Nervosität und Reizbarkeit: (~ 90 %)
- Leistungsabfall, Erschöpfungszustände (~ 80 %)
- Hitzewallungen und Schweißausbrüche (~ 70 %)
- depressive Verstimmungen (~ 60 %)
- Libidoverlust (~ 60 %)
- Haarausfall (~ 60 %)
- Schlafprobleme (~ 50 %)
- Herzrasen, Blutdruckschwankungen (~ 50 %)
- Hauttrockenheit (~ 50 %)
- trockene Schleimhäute (~ 40 %)
- trockene Augen (~ 40 %)
- schmerzende Gelenke und Muskeln (~ 40 %)

