

„Wir sollten auf die Frauen gut Acht geben“

Wie Phytotherapeutika das Leben bei klimakterischen Beschwerden erleichtern



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

© Ernst Kainerstorfer

HAUSÄRZT:IN: In welchen Fällen kann die Phytotherapie gegen Wechselbeschwerden eingesetzt werden?

PROF. GRUBER: Zunächst sollte man wissen, dass sich die Beschwerdesymptomatik im Klimakterium ungefähr dreiteilt. Ein Drittel der Frauen ist beschwerdefrei, ein Drittel leidet unter mäßigen Beschwerden und ein weiteres hat starke – den Lebensaktionsradius betreffende – Symptome. Dementsprechend sollte man auch bei der Behandlung vorgehen. Manche Frauen ohne Beschwerden möchten im sogenannten Window of Opportunity etwas im Sinne der Prävention unternehmen. In diesen Fällen könnte man prophylaktisch mit einer Phytotherapie beginnen. Das Drittel mit moderaten Symptomen kommt mit diesen Therapeutika oft ebenfalls sehr gut über die Runden. Frauen, die jedoch unter sehr starken körperlichen Irritationen leiden, benötigen eine Hormonersatztherapie.

Welche Arzneipflanzen können dabei Linderung bringen?

Das Klimakterium ist ein schrittweiser Prozess, das ist auch bei der Therapie zu berücksichtigen. Es beginnt mit einem Progesterondefizit, im Zuge dessen auch

der Eisprung eingestellt wird. Dieser Abschnitt wird später von der Östrogeninsuffizienzphase abgelöst, welche mit etwa drei bis vier Jahren die längste Phase ist. Zuletzt tritt die Andropause ein, in der die männlichen Hormone ausfallen. Man kann auch die Wirkung der Pflanzen den drei Hormongruppen zuordnen: Progesteron, Östrogen und Testosteron. Bei Progesteronmangel sind die Yamswurzel und der Mönchspfeffer in Erwägung zu ziehen, bei Östrogenmangel die Traubensilberkerze, der Rotklee und Soja bzw. soja-ähnliche Verbindungen. Der Bockshornklee oder die Damianapflanze können bei einem Androgenmangel zum Einsatz kommen.

Und bei psychischen Beschwerden?

Das PMS-ähnliche Problem, das wir aus den fertilen Jahren kennen, wiederholt sich auch im Klimakterium. Wenn das Progesteron defizitär wird, können wir entweder mit dem reinen Progesteron arbeiten oder Pflanzen zur Unterstützung anwenden. Yamswurzel, Griffonia, Rosenwurz, Baldrian und Johanniskraut – die Natur hat extrem viele Schätze vorbereitet.

Ein weiteres Problem ist die Scheidentrockenheit. Welche Naturschätze wirken bei dieser?

Der Östrogenmangel führt zu einer mangelnden Lubrifizierung. Das macht sich im Mund bemerkbar, an der Haut, aber auch in der Scheide. Es kommt zu Beschwerden beim Geschlechtsverkehr oder auch zu Schmerzen beim Gehen oder Radfahren aufgrund mechanischer Irritationen. Ebenso können vermehrt Harnwegsinfekte auftreten. Gegen die Scheidentrockenheit geht man pflanzlich zum Beispiel mit einer Creme mit Traubensilberkerzenextrakt vor. Diese ist hormonfrei und erleichtert das Leben vieler Frauen merklich. Wenn der Östrogenmangel stark fortgeschritten ist, sollte man jedoch zusätzlich mit einem leichten Östriol oder mit einem milden Östradiol lokal behandeln.

Was gilt es in puncto Wirkung und Wechselwirkungen der Arzneipflanzen besonders zu beachten?

Pflanzen haben einen späteren Wirkungseintritt als eine Hormonersatztherapie. Bei den meisten Patientinnen erfolgt dieser circa nach drei Monaten. Auf Kombipräparate sollte man gezielt und abhängig von der Beschwerdesymptomatik zurückgreifen, das Gießkannenprinzip ist nicht zu empfehlen. Außerdem weist alles, was eine Wirkung zeigt, auch eine Wechsel- oder Nebenwirkung auf. Dasselbe gilt für Pflanzen. Zum Beispiel gibt es eine Interaktion des Johanniskrauts mit den CYP450-Enzymen in der Leber.

Welche Infos sollten Mediziner:innen den Patientinnen unbedingt mitgeben, bevor Letztere mit phytotherapeutischen Maßnahmen beginnen?

Phytopräparate sind nicht als Ad-hoc-Therapie zu verstehen, sondern als eine Einstiegstherapie bei leichter Beschwerdesymptomatik. Der präventive Charakter ist zu unterstreichen. Sobald stärkere Beschwerden auftreten, ist meistens die therapeutische Grenze erreicht. Alkohol ist bei Hormontherapien jeglicher Art zu meiden – auch bei der Phytotherapie. Meist werden die Pflanzen gut vertragen – Nebenwirkungen treten nur selten auf –, jedoch sind Interaktionen zu beachten. Zudem gibt es bei Sojapräparaten das Phänomen, dass sie aufgrund fehlender Enzyme im Darm von manchen nicht metabolisiert werden können und somit nicht wirken.

Generell sollte man Frauen mit ihrer Beschwerdeproblematik immer ernst nehmen und besonders in den Wechseljahren gut auf sie Acht geben. Frauen werden im Arbeitsalltag durch klimakterische Beschwerden oft massiv eingeschränkt, dennoch wird erwartet, dass sie die volle Leistung erbringen.

Das Gespräch führte Mag.^a Ines Pamminer, BA.



© shutterstock.com/Scisetti Alfio

© shutterstock.com/Scisetti Alfio