



UNIV.-PROF. DR. DORIS MARIA GRUBER IM GESPRÄCH

# Pflanzliche Alternativen bei Wechseljahresbeschwerden

Das Internet ist mittlerweile voll von Phytotherapeutika, die verschiedenste Effekte versprechen. Information und Aufklärung sind hier das A und O. Viele Frauen mit menopausalen Beschwerden brauchen ein „wissendes Gegenüber“, das sie leitet und hier kommt den Apotheker:innen eine enorme Bedeutung zu, ist die Gynäkologin Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber überzeugt. Im Interview spricht sie über häufige Beschwerdebilder, natürliche Therapieoptionen und wichtige Beratungsaspekte.



Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber ist Gynäkologin in Wien

## Mit welchen Beschwerden suchen Frauen in den Wechseljahren am häufigsten Ihren Rat?

Sehr häufig sind es psychische Veränderungen und Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen. Viele Frauen leiden auch unter Schlaflosigkeit und träumen schlecht. Außerdem können eine sehr trockene Haut am ganzen Körper, Haarverlust, Gewichtszunahme sowie eine Veränderung der Körpersilhouette mitunter sehr belastende Themen für die Frauen sein. Und nicht zu vergessen sind natürlich die typischen klimakterischen Beschwerden wie Hitzewallungen und übermäßiges Schwitzen, die sehr häufig vorkommen und viele

Frauen massiv in ihrem Alltag beeinträchtigen. All diese Symptome kommen durch das Fehlen des natürlichen Östrogens zustande. Bei manchen Frauen kommt der Wechsel auf leisen Sohlen, bei anderen schlagartig.

## Welche Arzneipflanzen haben sich zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden besonders gut bewährt?

Viele Frauen möchten Wechseljahresbeschwerden zunächst natürlich behandeln. Grundsätzlich gilt es, die gesamte Palette der Natur auszuschöpfen. Denn erfreulicherweise bietet die Natur in alle Richtungen etwas an – also Arzneipflanzen mit einer Östrogen-ähnlichen Wirkung, aber auch solche die eine Progesteron- bzw. Testosteron-ähnliche Wirkung zeigen. Das heißt, wir haben für alle Arten von Steroidhormonen als Alternative auch passende Pflanzen zur Verfügung.

## Wonach richtet sich die konkrete Auswahl eines pflanzlichen Präparates?

Die konkrete Auswahl richtet sich nach den vorliegenden Beschwerden. Die typischen Wechseljahresbeschwerden sind meist auf einen Mangel an Östrogen zurückzuführen, dementsprechend würde man hier beispielsweise mit Präparaten auf Basis der Traubensilberkerze beginnen. Extrakte aus Cimicifuga haben sich als besonders effektiv gegen die Hitzewallungen und das allgemeine Unwohlfinden erwiesen. Die Wirkung beruht auf einer selektiven Modulation der Östrogenrezeptoren.

Wenn die psychische Komponente sehr stark ausgeprägt ist, können auch mit Johanniskraut-Präparaten gute Effekte erzielt werden. Natürlich muss man hier eine gewisse Vorsicht walten lassen, da Johanniskraut bekanntlich einige CYP450-Enzyme induziert und entsprechende Wechselwirkungen beachtet werden müssen. Auf dem Markt sind auch Produkte erhältlich, in denen Johanniskraut bereits mit der Traubensilberkerze kombiniert ist.

## Wie lange dauert es Ihrer Erfahrung nach bis mit ersten Effekten zu rechnen ist?

Das ist ein sehr wichtiger Punkt in der Beratung. Man muss die Frauen unbedingt darüber informieren, dass pflanzliche Präparate bis zum Wirkungseintritt eine gewisse Zeit benötigen. Drei Monate Zeit würde ich einer Phytotherapie immer geben. Im Übrigen ist aber auch eine Hormonersatztherapie keine Notfallmedikation – auch Hormone benötigen etwa ein Monat bis sie ihre volle Wirksamkeit entfalten.

## Wann sind die Grenzen der Selbstmedikation erreicht?

Wenn nach 3–6 Monaten keinerlei Effekte bemerkbar sind, sollte man eine ärztliche Abklärung anraten. Dann gilt es zunächst abzuklären, ob die Beschwerden überhaupt mit der Menopause in Zusammenhang stehen oder sich möglicherweise etwas ganz Anderes dahinter verbirgt. Viele Frauen kommen schon sehr gut informiert aus den Apotheken zu mir und das schätze ich sehr, denn das erleichtert für mich auch die weitere medizinische Abklärung in der Ordination. Seinen Hormonstatus abklären zu lassen, ist aber sicher nie ein Fehler.

## Wie lange empfehlen Sie die Einnahme von pflanzlichen Präparaten?

Weder eine pflanzliche Therapie noch eine klassische Hormonersatztherapie müssen üblicherweise bis ans Ende des Lebens durchgeführt werden. Die Dauer kann von einem halben Jahr bis zu fünf



Extrakte aus der Traubensilberkerze haben sich als besonders effektiv gegen die Hitzewallungen und das allgemeine Unwohlfinden erwiesen.

Jahren gehen. Es gibt auch Frauen, die mit 70 Jahren sagen: „Bitte nehmen Sie mir das Präparat nicht weg, es geht mir so gut.“ Und da spricht aus medizinischer Sicht auch nichts dagegen.

## Auch die Scheidentrockenheit ist eine typische Begleiterscheinung in den Wechseljahren. Wie häufig werden Sie mit diesem Problem konfrontiert?

Etwa die Hälfte der menopausalen Frauen leidet unter Scheidentrockenheit. Häufig berichten die Patientinnen zunächst über Libido-Verlust. Fragt man dann etwas genauer nach, erfährt man häufig, dass die Ursache dafür eine enorme vaginale Trockenheit ist, die den Verkehr sehr schmerzhaft macht. Daneben gibt es noch eine zweite Gruppe von Frauen, die häufig von Scheidentrockenheit betroffen sind: nämlich jene Frauen, die ständig über wiederkehrende Harnwegsinfekte klagen. Wenn sich das vaginale Milieu verändert, leidet auch das benachbarte Organ – die Urethra.

## Was kann betroffenen Frauen empfohlen werden?

Auch hier muss man nicht gleich zwingend mit einer Hormontherapie beginnen. Es gibt mittlerweile sehr angenehme, wohltuende Cremes für den Intimbereich. Diese Feuchtcremes sind intensiv pflegend und regenerierend gegen die Atrophie, ohne dass man dafür in die Hormonkiste greifen muss. Produkte mit Hamameliswasser spenden Feuchtigkeit und beruhigen gleichzeitig die strapazierte Schleimhaut. Besteht das Problem nur beim Geschlechtsverkehr, reicht es, die Feuchtcreme nur bei Bedarf anzuwenden. Frauen, die längerfristig mit dem Symptom zu kämpfen haben, sollten die Feuchtcremes regelmäßig anwenden, beispielsweise täglich oder jeden zweiten Tag. Für viele Frauen ist diese natürliche Option ausreichend und das Problem ist damit gut in den Griff zu bekommen.

Danke für das Gespräch.