

Eine Frau kommt mit etwa 45 Jahren in die Wechseljahre, wenn die Monatsblutung unregelmäßig wird. Diese Phase wird als Prämenopause bezeichnet. Durch Schrumpfung des Gewebes und eine Verhärtung der Blutgefäße werden in den Eierstöcken immer weniger Hormone gebildet, bis die Monatsblutung völlig ausbleibt. Wenn mit etwa 52 Jahren die letzte Regelblutung überstanden ist und mehr als ein Jahr zurückliegt, sind die Wechseljahre vorbei und es beginnt die als Postmenopause bezeichnete Zeit.



Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) wird bei depressiven Stimmungen eingesetzt.

Wechseljahr- beschwerden

Während der Wechseljahre sinkt vor allem die Produktionsrate der beiden Östrogene Östradiol und Östron stark ab - der Anteil an Progesteron verändert sich dagegen meist nur wenig. Bedingt durch dieses Ungleichgewicht kann es zu Befindlichkeitsstörungen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Spannungen in den Brüsten, trockenen Vaginalschleimhäuten, nervöser Unruhe, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen kommen. Um diese Beschwerden zu lindern, ist es nicht nötig, immer gleich zu chemischen Mitteln zu greifen - in der Natur gibt es viele Heilpflanzen, die hilfreich sein können

Traubensilberkerze und kanadische Blutwurzeln regulieren den Hormonhaushalt

Die Traubensilberkerze gehört zu den Hahnenfussgewächsen und gedeiht in den schattigen Wäldern des östlichen Nordamerikas von Süd-Ontario (Kanada) bis Georgia (USA). Aus dem unterirdischen Wurzelstock (Rhizom) gedeihen jedes Jahr bis zu 2 m hohe, schlanke Blütenprossen mit etwa 1 cm grossen, weissen, in mehrästigen Trauben angeordneten Blüten (daher der Name Traubensilberkerze).

Für die heilende Wirkung wird der Wurzelstock (Rhizom) der

Pflanze verwendet. Aufgrund seines widerlichen Duftes soll er Wanzen vertreiben können, worauf auch der lateinische Name *Cimicifuga racemosa* hinweist (*Cimex* = Wanze, *fuga* = Flucht; *racemosa* bedeutet traubenartig und bezieht sich auf die traubenartig angeordneten Blüten). Welche Inhaltsstoffe für die Wirkung verantwortlich sind, weiss man noch nicht genau. Es wurden mehrere Triterpenglykoside (z.B. Cimicifugosid, Acetein und 27-Desoxyactein) sowie Spuren von Isoflavonoiden und Salicylsäure gefunden. Zusätzlich konnten Bitterstoffe, Gerbstoffe und Sterole (pflanzliche Hormonverbindungen) nachgewiesen werden. Alkoholische Auszüge aus

dem Wurzelstock haben östrogene Eigenschaften. Man geht davon aus, dass sie den Hormonspiegel in der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) senken und so die Progesteronbildung in den Eierstöcken vermindern. Dadurch stellt sich wieder ein Gleichgewicht mit den Östrogenen ein, deren Produktion in den Eierstöcken während der Wechseljahre ja stark reduziert wird. Da die Wirkung von Traubensilberkerzenzubereitungen erst nach etwa 3 bis 4 Wochen eintritt, empfiehlt es sich, die



Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*), eine der von den Indianern in unsere Medizin übernommenen Pflanzen für die Frauenheilkunde.

Präparate über längere Zeit (mindestens 4 bis 5 Monate) einzunehmen. Von der homöopathischen Urntinktur werden 3-mal täglich 20 bis 30 Tropfen vor dem Essen in einem halben Glas Wasser eingenommen. Bei den Tabletten variiert die Dosierung je nach Konzentration des vom Hersteller verwendeten Extraktes.

Ebenfalls aus den schattigen Wäldern Nordamerikas und Kanadas stammt die kanadische Blutwurzel (lateinisch *Sanguinaria canadensis*). Es handelt sich dabei um ein bis 15 cm hohes Pflänzchen mit handförmigen Blättern und einzelstehenden Blüten mit 8 bis 12 weissen Blütenblättern. Es gehört zur Pflanzenfamilie der Mohngewächse (*Papaveraceae*) und hat einen roten,

latexartigen Milchsaft (daher der Name). Dieser wurde von den Indianern traditionellerweise zum Färben verwendet.

Die grösste Wirkstoffkonzentration findet man im Wurzelstock. Es handelt sich dabei vor allem um Alkaloide vom Isochinolintyp (*Sanguinarin*). Daneben wurden auch Phytosterole und Triterpene nachgewiesen. Sie wirken krampflösend und blutungsregulierend. Die kanadische Blutwurzel ist mit Vorsicht anzuwenden, da leicht Überdosierungen auftreten können. Es empfiehlt sich deshalb, die Pflanze nur in Form von standardisierten Zubereitungen in Form von Tropfenmischungen usw. zu gebrauchen oder als homöopathisches Mittel einzunehmen

Wilde Yamswurzel gegen trockene Vaginalschleimhäute

Der Hauptwirkstoff der Yamswurzel ist das Diosgenin. Dieses Steroidsaponin kommt in den Wurzeln des wilden Yams aus Nordamerika in einer Konzentration von etwa 1% vor. Es bildete 1936 die Grundlage zur Herstellung der ersten Antibabypille, indem daraus durch eine chemische Modifikation Progesteron, eines der wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone, hergestellt werden konnte. Die Yamswurzel ist bei den Indianern Nordamerikas ein traditionelles Mittel gegen Menstruationsbeschwerden, Wehenschmerzen und Eierstockkomplikationen und wirkt vor allem krampflösend. Während der Wechseljahre ist der Saft der Yamswurzel lokal angewendet als Gel oder als Creme - ein ausgezeichnetes Mittel, um die Vaginalschleimhäute feucht und elastisch zu halten. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, empfiehlt es sich, das Gel oder die Creme möglichst regelmässig abends beim Zubettgehen zu applizieren. Im Brustbereich aufgetragen werden unangenehme Spannungen und Schmerzen der Brüste gelindert. Der wilde Yams (lateinisch *Dioscorea villosa*) ist in Nordamerika die einzige natürlich vorkommende Spezies. Daneben gibt es vor allem in den tropischen und subtropischen Zonen Asiens und Ozeaniens etwa 600 weitere Yamsarten. Einige kommen aber auch in Afrika und Mittelamerika vor. Bekannt aus der chinesischen Medizin sind vor allem *Dioscorea batata* und *Dioscorea opposita*, die als Tonikum bei allgemeiner Schwäche eingesetzt werden. In Afrika und auf den Südseeinseln bilden die Knollen des Yamses ein wichtiges Grundnahrungsmittel und werden wie bei uns die Kartoffeln im täglichen Speiseplan als Kohlehydratspender verwendet. Alle Yamsarten bilden bis zu 6 m hohe Schlingpflanzen mit herzförmigen Blättern und Trauben kleiner, grünllicher Blüten. Sie werden in eine eigene Pflanzenfamilie der Yamswurzelgewächse eingeteilt.



Die Yamswurzel (*Dioscorea villosa*) kann man wildwachsend in feuchten Wäldern Nordamerikas finden.

onsbeschwerden, Wehenschmerzen und Eierstockkomplikationen und wirkt vor allem krampflösend. Während der Wechseljahre ist der Saft der Yamswurzel lokal angewendet als Gel oder als Creme - ein ausgezeichnetes Mittel, um die Vaginalschleimhäute feucht und elastisch zu halten. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, empfiehlt es sich, das Gel oder die Creme möglichst regelmässig abends beim Zubettgehen zu applizieren. Im Brustbereich aufgetragen werden unangenehme Spannungen und Schmerzen der Brüste gelindert. Der wilde Yams (lateinisch *Dioscorea villosa*) ist in Nordamerika die einzige natürlich vorkommende Spezies. Daneben gibt es vor allem in den tropischen und subtropischen Zonen Asiens und Ozeaniens etwa 600 weitere Yamsarten. Einige kommen aber auch in Afrika und Mittelamerika vor. Bekannt aus der chinesischen Medizin sind vor allem *Dioscorea batata* und *Dioscorea opposita*, die als Tonikum bei allgemeiner Schwäche eingesetzt werden. In Afrika und auf den Südseeinseln bilden die Knollen des Yamses ein wichtiges Grundnahrungsmittel und werden wie bei uns die Kartoffeln im täglichen Speiseplan als Kohlehydratspender verwendet. Alle Yamsarten bilden bis zu 6 m hohe Schlingpflanzen mit herzförmigen Blättern und Trauben kleiner, grünllicher Blüten. Sie werden in eine eigene Pflanzenfamilie der Yamswurzelgewächse eingeteilt.

Salbei gegen Schweißausbrüche

Ein alt bewährtes Mittel gegen übermässiges Schwitzen bildet die Anwendung von Salbei in Form von Tee oder der Tinktur. Zur Teezubereitung werden etwa 1,5 g getrocknete Blätter mit kochendem Wasser übergossen, etwa 10 Minuten ziehen gelassen und dann abgeseiht. Bei Verwendung gegen Schweißbildung sollte man den Tee nicht warm trinken, sondern vorher abkühlen lassen. Von der Tinktur werden bis zu 3-mal täglich 20 Tropfen in einem halben Glas Wasser 15 Minuten

vor dem Essen eingenommen; wer hauptsächlich unter Nachtschweiss leidet, kann auch unmittlbar vor dem Zubettgehen 30 bis 40 Tropfen als Einzeldosis zu sich nehmen.

Achtung: Die Salbei enthält in ihrem ätherischen Öl bis zu 60% Thujon. Dieses kann bei regelmässiger Anwendung in höheren Dosen die Hirnfunktion beeinflussen und zu Schwindel, Krämpfen bis hin zur Verblödung führen (gleich wie beim Wermut/Absinth). Die oben aufgeführten Dosierungen sollten deshalb nicht überschritten werden.

Sägepalmenextrakte gegen Blasenschwäche

Viele Frauen klagen als Folge der Wechseljahre über plötzliches, unerwünschtes Wasserlassen bei körperlicher Belastung und häufige Blasenreizungen mit Dranginkontinenz. Dieses Phänomen entsteht durch eine Schwächung der Blasenmuskulatur, bedingt durch die nachlassende Hormonbildung. Wir haben bereits in der Mai-Nummer des VGS-Magazins von diesem Jahr die Sägepalme als natürliches Mittel zur Behandlung von Prostatavergrösserungen bei Männern ausführlich vorgestellt. Aufgrund der hohen Konzentration an pflanzlichen Hormonverbindungen (Sitosterole) sowie sauren Polysacchariden, die in den Früchten enthalten sind, eignen sich Zubereitungen aus der Sägepalme nicht nur zur Behandlung von Prostataproblemen, sondern zeigen auch eine sehr gute Wirkung bei Blasenmuskelschwäche. Wichtig ist, dass die Tropfen oder Tabletten kurmässig über mehrere Monate eingenommen werden, da damit nicht das Symptom behandelt werden soll, sondern die Ursache. Die Verwendung von Sägepalmenfrüchten als Tee ist nicht empfehlenswert, da die für die Wirkung wichtigen Inhaltsstoffe kaum wasserlöslich sind. Man kann allenfalls die Früchte in geschroteter Form einem Birchermüesli oder Joghurt beimischen und so zu sich nehmen.

Johanniskraut gegen depressive Verstimmungen

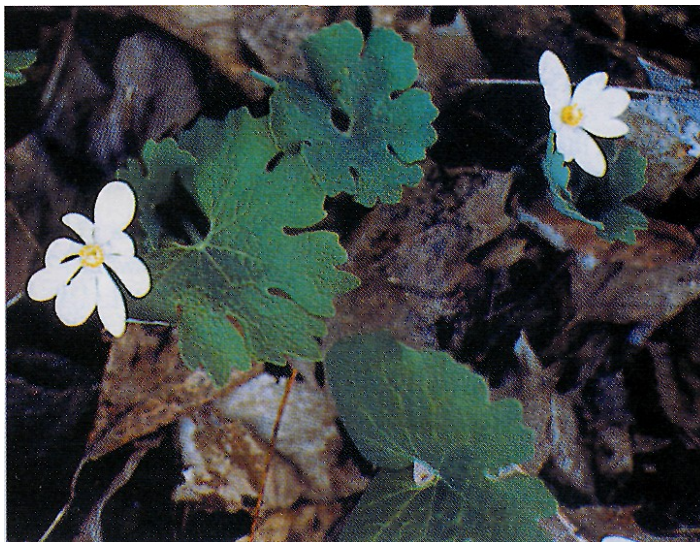
Johanniskrautpräparate erleben zurzeit einen richtigen Boom in der Behandlung von depressiven Verstimmungen, Niedergeschlagenheit und allgemeiner Unlust. In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass die Wirkung bei leichteren bis mittleren Fällen durchaus mit derjenigen von chemischen Präparaten vergleichbar ist, ohne dass lästige Nebenwirkungen wie bei den chemischen Produkten (z. B. Mundtrockenheit, Schwindel usw.) in Kauf genommen werden müssten. Wichtig bei der Anwendung von Johanniskrautpräparaten ist, zu Beginn der Therapie etwas Geduld zu haben, da die Wirkung nicht sofort eintritt und der optimale Effekt sich erst nach 3 bis 4 Wochen einstellt. Auf dem Markt sind sehr viele verschiedene Zubereitungen in unterschiedlicher Konzentration erhältlich. Es können deshalb keine allgemeinen Angaben zur Dosierung gemacht werden. Lassen Sie sich deshalb die Anwendung in Ihrer Apotheke oder Drogerie genau erklären.

Pflanzen gegen nervöse Unruhe und Schlaflosigkeit

Bewährte Heilpflanzen mit beruhigender Wirkung sind Passionsblume, Hafer und Hopfen. Das Kraut der Passionsblume enthält zahlreiche Flavonoide, verschiedene freie Aminosäuren und Glykoproteine sowie Spuren von cyanogenen Glykosiden. Für die beruhigende Wirkung ist nicht eine einzelne Substanz verantwortlich, sondern die Kombination der verschiedenen Bestandteile.

Haferstroh zeichnet sich gegenüber anderen Getreidesorten durch einen sehr hohen Gehalt an Kieselsäure, Eisen und Zink aus, die für Frauen sehr hilfreich sind. Daneben enthält Haferstroh wie die Passionsblume verschiedene Flavonoide sowie zusätzlich Triterpensaponine. Der Hopfen gehört wie das Haschisch zur Pflanzenfamilie der Cannabaceae. Die für die Wirkung typischen Bitterstoffe sind wie beim Haschisch in kleinen Drüsenhaaren in den Blüten (Hopfenzapfen) als Harz angereichert.

Dr. Andreas Lenherr



Kanadische Blutwurzel (*Sanguinaria canadensis*) wirkt bei Wechseljahrsbeschwerden.