



Entspannt und mit Energie durch die Wechseljahre: Frauenheilpflanzen können die Beschwerden sanft lindern.

ein erhöhtes Risiko an Brust-, Gebärmutter- oder Gebärmutterhalskrebs zu erkranken.

Dabei klagt lediglich ein Drittel aller Frauen über wirklich unangenehme Beschwerden rund um den Wechsel, der Rest hat leichte, gut tolerierbare oder keinerlei Beschwerden. Das Wohlbefinden von Frauen in diesen Jahren hängt offenbar auch stark davon ab, ob grundsätzliche Fragen geklärt sind: Ist das Thema „Kinder“ auf gute Weise abgeschlossen? Wie steht es um die Lebenszufriedenheit? Welche Pläne gibt es noch im Leben?

Das Älterwerden wahrnehmen, wandeln und wachsen

Hinzu kommt die Aufgabe, sich spätestens jetzt wieder mehr um sich selbst zu kümmern, dem Körper und den Dingen, die Freude bereiten, mehr Aufmerksamkeit und Zeit zu widmen. Verharren Frauen in ihrer Versorgerinnenrolle, statt sich wahrzunehmen, zu wandeln und zu wachsen, neigen sie eher zu Depressionen.

Grundsätzlich ist jedes Naturheilverfahren geeignet, die hormonelle Umstellung lindernd zu begleiten. Heilpflanzen als Tee, Tinktur oder Zäpfchen sind die von Frauen am meisten genutzte und wissenschaftlich gut abgesicherte Eigenbehandlung. Gönnen Sie sich dennoch professionelle ärztliche, heilpraktische oder auch psychologische Unterstützung, wenn Sie mit der Selbsthilfe nicht weiterkommen.

Leiden Frauen trotz naturheilkundlicher Behandlung und seelischer Begleitung unter starken Beschwerden, sollte ihnen ein Hormonersatz unter folgenden Bedingungen nicht vorenthalten werden: So kurz wie möglich, so individuell dosiert wie möglich und bevorzugt in Form äußerer Anwendung über die Haut als Gel, Creme, Scheidenzäpfchen oder Pflaster.

Wechseljahre: Alternativen zur Hormonersatz-Therapie

Mit Heilpflanzen in die neue Lebensphase

Heide Fischer, Ärztin

Noch immer werden Frauen in den Wechseljahren oft mit künstlichen Hormonen therapiert – trotz Krebsgefahr und möglichen Nebenwirkungen wie Thrombosen, Leber-Galle-Erkrankungen und Gewichtszunahme. Viele Frauen sind verunsichert oder stehen der Behandlung zu Recht kritisch gegenüber. Die Naturheilkunde bietet jede Menge pflanzliche Hilfe bei den typischen Symptomen wie Hitzewallungen, trockene Haut und Stimmungsschwankungen.

Die Wurzeln der Hormonersatz-Therapie liegen in der beginnenden Wohlstandsgesellschaft der 1960er Jahre: Kaum war die industrielle Herstellung synthetischer Hormone gelungen, wurden älter werdende Frauen als Zielgruppe für den Absatz von Hormonpräparaten entdeckt. Waren die Wechseljahre zuvor eine normale Phase im Leben einer Frau, galten sie nun als behandlungsbedürftig. Zudem versprachen die künstlichen Hormone Frauen jungliches Aussehen, Elan, sexuelle Attraktivität und die Behebung fast aller Beschwerden, die mit dem Älterwerden zusammenhängen.

Das reine Östrogenpräparat Presomen® schnellte damals in kürzester Zeit an die fünfte Stelle der meistverkauften Medikamente. Zehn Jahre später hatte sich

die Gebärmutterkrebsrate verzehnfacht, Frauen wurden abgeschreckt von irregulären Blutungen und hohen Raten von Gebärmutterentfernungen, die durch diese Blutungen, Myome und andere hormonabhängige Erscheinungen nötig geworden waren.

Dem Östrogen wurde dann zum „Krebschutz“ phasenweise ein Gestagen (Gelbkörperhormon) beigegeben, die Frauen beruhigt und der Einsatz künstlicher Hormone neben den Wechseljahresbeschwerden um die Indikationen Osteoporose und Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erweitert. Laut neuester Ärzte-Richtlinien rechtfertigt allerdings keine dieser Indikationen eine Verschreibung von Hormonen. Unstrittig bleibt: Frauen, die Hormone nehmen, haben nachweislich

Die hormonellen Umstellungsphasen unterscheiden

Schon ab 30 lässt die Östrogen- und Progesteronproduktion nach, ab Mitte 30 finden bereits weniger Eisprünge statt. Da ohne Eisprung kein Progesteron ausgeschüttet wird, sinkt der Progesteronspiegel zunächst rascher als der Östrogenspiegel, der zeitweilig sogar ein Übergewicht haben kann: die hormonelle Phase der Lebensmitte, die **Prämenopause** (siehe auch *Naturarzt* 6/2007), beginnt. Typische Beschwerden sind:

Prämenstruelles Brustspannen, Wassereinlagerungen, Venenprobleme, Schmierblutungen, kurze Zyklen, Zyklusschwankungen, verstärkte Blutungen, kalte Hände und Füße, Gelenksbeschwerden, Gewichtszunahme, Libidoverlust, Haarausfall, Hautprobleme, Migräne, Myome, Zysten.

Die **Wechseljahre** setzen erst nach dieser östrogen-dominanten Phase, meist zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr, ein und dauern zwischen mehreren Monaten und Jahren. In dieser Zeit sinkt der Östrogenspiegel. Die natürlichen Veränderungen sind starken Schwankungen unterworfen, weshalb man besser von „Hormontälern“ als von Mangelzuständen sprechen sollte. Zu den Beschwerden in Östrogentälern, die leider oft mit Hormongaben therapiert werden, zählen:

Hitzewallungen, Trockenheit von Haut und Schleimhäuten (besonders der Vagina), funktionelle Herzbeschwerden, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen.

Die **Menopause** beschließt den Wechsel. Die Menstruation kommt bei den meisten Frauen irgendwann seltener und bleibt schließlich ganz aus. Dies kann spontan oder in Form gelegentlicher Aussetzer, bei denen die blutungsfreien Intervalle immer länger werden, passieren.

Bei 20 Prozent aller Frauen setzt die Blutung jedoch selbst nach 3-monatigem Ausbleiben erneut ein. Bei vielen Frauen eskaliert das Blutungsgeschehen sogar noch einmal kräftig. Dauer-, Zwischen- oder Schmierblutungen zeigen, dass die Hormone vollkommen durcheinander sind. Die Schleimhaut wird dauernd auf- und abgebaut. Oft werden dann kurz vor dem Versiegen des Monatsflusses noch Hormone verabreicht oder gar die Gebärmutter entfernt.

Vielen Frauen helfen jedoch Pflanzen, die sogenannte **Phytohormone**, also progesteron- oder östrogenähnliche Wirkstoffe, enthalten. Da Wechseljahresbeschwerden nicht von einem Hormonmangel, sondern von Hormonschwankungen herrühren (siehe Kasten), sollten alle Hormonpflanzen zeitlich begrenzt über Wochen oder wenige Monate eingesetzt werden. Werden sie abgesetzt, hat der Körper die Gelegenheit, die Eigenregulation anzukurbeln, während eine Dauertherapie oft mit nachlassender Wirkung einhergeht.

Zu den Pflanzen mit **Progesteron**-Charakter, die grundsätzlich nur in der zweiten Zyklusphase nach dem Eisprung eingesetzt werden, zählen Mönchspfeffer, Frauenmantel, Schafgarbe und die medizinische Yamswurzel. **Östrogen**-Pflanzen sind Salbei, Hopfen, Traubensilberkerze, Rotklee, Ginseng, Granatapfelkerne, Rhapontik-Rhabarber, Sojabohnen und andere Hülsenfrüchte sowie Leinsamen. Da neuere Studien zu Rotklee- und Soja-isoflavonen die Östrogenwirksamkeit dieser beiden Pflanzen bestätigen, sollten sie von Frauen, die schon einmal an Brustkrebs erkrankt waren, nicht ein-

gesetzt werden. Allein der Traubensilberkerze wird in dieser Hinsicht Unbedenklichkeit bescheinigt.

Verdeutlichen Sie sich anhand der im Kasten genannten Phasen der hormonellen Umstellung, wo Sie gerade stehen, und wählen Sie danach die Pflanze aus, die neben der Hormonwirkung noch eine spezielle, auf Ihre Beschwerden passende Wirkung hat. So wählen Sie z. B. Salbei wegen seiner allgemein östrogenfördernden Wirkung, wenn Sie übermäßig schwitzen, Hopfen, wenn Sie unter Schlafstörungen leiden. Beachten Sie, dass Hormonpflanzen immer auch paradoxe Reaktionen hervorrufen können und sehr individuell wirken. Verstärkt sich etwa Ihr Brustspannen unter Mönchspfeffer-Therapie, eignet sich diese Substanz für Sie nicht und Sie müssen eine andere Pflanze oder Pflanzenkombination wählen.

Auch in Nahrungspflanzen findet man Phytoöstrogene, allen voran in Sojabohnen und Leinsamen. Sojaprodukte wie Tofu, Miso etc. sind bei der Wechseljahresbehandlung sehr in Mode gekommen. Bedenken Sie, dass nicht jede westliche Frau gut auf ein Nah-

rungsmittel anspricht, an das sich ihr Verdauungssystem nicht von klein an gewöhnt hat. Dennoch berichten Frauen, mit ihrem täglichen Viertelliter Sojamilch ihre Hitzewallungen reduzieren zu können. Soja-Isoflavone gibt es auch als standardisierte Fertigpräparate. Wer eine Vorliebe für einheimische Nahrungspflanzen hat, bevorzugt den Leinsamen.

Hitzewallungen – Begegnung mit der „heißen Frau“

Hitzewallungen werden sehr unterschiedlich empfunden: Manche Frauen beschreiben sie als angenehme Energieschübe, frösteligen Frauen ist das erste Mal in ihrem Leben warm. Hitzewallungen treten tagsüber auf oder nur nachts und meistens auch nur zeitweilig. Eindeutige Zusammenhänge sehen die meisten Frauen mit Stress.

Es empfiehlt sich zunächst die Bekleidung nach dem „Zwiebelschalenprinzip“ auszuwählen, also mehrere Schichten zu tragen, die nach Bedarf an- oder ausgezogen werden. Entwickeln Sie Gelassenheit im Umgang mit der Hitze! Warum sollte niemand merken dürfen, dass Sie „eine heiße Frau“ sind? Bei nächtlichen Hitzewallungen sollten Sie frische Wäsche bereitliegen haben oder auf schnelltrocknende Seiden- oder Mikrofaser-Wäsche zurückgreifen. Scharfe Gewürze, aber auch hoher Salz-, Weißzucker-, Kaffee-, Nikotin- oder Alkoholkonsum verschlimmern die Beschwerden. Lindernd wirken kalte Kneippsche Arm- oder Beingüsse oder auch einfach das Eintauchen der Unterarme in kaltes Wasser für ein paar Minuten. Alles, was Sie anderweitig ins Schwitzen bringt, wie Sauna oder Sport, sorgt ebenfalls für Entlastung.

Nachweislich ausgleichend auf die Schweißproduktion wirkt dünn zubereiteter Salbeitee, der nur wenige Minuten zieht und abgekühlt getrunken werden sollte. Eine Salbeitinktur kann im „Notfall“ durch einen Sprühaufsatz in ein hitzeminderndes Mundspray verwandelt werden, auch Waschungen mit Salbeitee werden als angenehm emp-



Rotklee



Traubensilberkerze



Salbei



Frauenmantel

funden. Bei nächtlicher Hitze den etwas abgekühlten Tee vor dem Zubettgehen trinken, sonst 2–3 Tassen täglich. Da die Perioden der Hitzewallungen selten über einen längeren Zeitraum gleichbleibend bestehen, kann nach einigen Wochen eine Behandlungspause eingelegt werden. Als sinnvolle Nahrungsergänzung haben sich Vitamin E, 400 IE täglich, oder gute Bio-Öle wie Leinöl, Weizenkeim-, Nachtkerzen- oder Borretschöl bewährt. Sowohl Vitamin E als auch hoch ungesättigte Fettsäuren wirken hormonausgleichend.

Was haben Luna-Yoga und Bauchtanz gemeinsam?

Schon ab 40 bemerken viele Frauen trockener werdende Haut und Schleimhäute, besonders im Intimbereich, manchmal gepaart mit Juckreiz. Nach Ausschluss eines Infektes ist statt übertriebener Hygiene ab sofort sanfte Pflege angesagt mit Damm-Massageöl (Weleda), Lavendel- oder Olivenöl oder spezieller Intimpflege (z. B. Sanddornbalsam von L'arome). Der Schleimhaut tut im übrigen alles gut, was die Beckendurchblutung verbessert, z. B. Luna Yoga, Bauchtanz sowie das Reibesitzbad. Nur selten ist eine (verschreibungspflichtige) Östrial-Salbe nötig. Täglich 1–2 EL Leinsamen (pro Esslöffel ein großes Glas Wasser dazu trinken!) oder Leinöl können Wunder bewirken.

Oft meldet sich mit oder ohne Scheidentrockenheit das Thema Sexualität zu Wort. Sei es, dass Sie sich lustvoll, aber trocken fühlen, eine erhöhte Empfindlichkeit der Schleimhaut wahrnehmen, oder Sie merken, dass die sexuelle Lust hinter anderen Formen der partnerschaftlichen Nähe zeitweilig zurücksteht. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, da ei-

nerseits eine aktive Sexualität über eine vermehrte Beckendurchblutung die Schleimhäute stärkt, eine Reizung jedoch vermieden werden sollte. Die Benutzung eines Gleitgels braucht kein Tabu zu sein. Eine Alternative sind Rosenzäpfchen oder die bereits genannten Öle und Pflegeprodukte.

Eine **Gebärmutterseinkung** kann sich mit dem Älterwerden zeigen, unabhängig davon, ob Frauen geboren haben (verstärkt bei allgemeiner Bindegewebschwäche). Typisch ist dabei der Harnabgang beim Niesen oder Husten (Stressinkontinenz). Hier gilt es, die Beckenbodenmuskulatur zu stabilisieren und zu sensibilisieren. Kurse oder Fachbücher liefern die dafür nötigen Kenntnisse. Am besten ist es, kleine unkomplizierte Trainingseinheiten in den Alltag zu integrieren. Unterstützt werden Muskulatur und Bindegewebe von anregenden Pflanzen wie Hirtentäschel oder Beifuß, ebenso von bindegewebestärkenden Kieselsäurepflanzen wie Ackerschachtelhalm oder Brennessel. Auch Silicea D6, als Schüssler-Salz über mehrere Monate 3-mal täglich 1 Tablette, zielt in diese Richtung. Überfällt Sie der Harndrang jedoch ganz plötzlich, hat dies oft mit zeitweisem Östrogenmangel in der Harnröhrenschleimhaut zu tun. Salben

oder Gels auf der Basis von Rotklee, Rhapontik-Rhabarber oder Yams-Wurzel schaffen hier Abhilfe.

Verstärkte Blutungen können allgemein regulierend mit Progesteron (verschreibungspflichtig) oder Progesteronpflanzen in der zweiten Zyklushälfte, aber auch symptomatisch behandelt werden. Hier haben mehrmals täglich 20–40 Tropfen einer Hirtentäschel- oder Blutwurz-tinktur schon manche Gebärmutter gerettet. Denken Sie parallel auch an die Blutbildung: Brennesselsaft und Brennesselgemüse, Floradix Kräuterblut® oder Anaemodoron (Weleda) wirken unterstützend.

Schlafstörungen kündigen sich oft schon in der Lebensmitte an und rauben besonders in Stresszeiten wichtige Ruhestunden. Sorgen Sie schon tagsüber für Pausen, nutzen Sie einen Melissentee, um Ihre „Drehzahl“ ein wenig zu reduzieren. Auch Baldrian stärkt die Nerven nicht erst am Abend. Leiden Sie unter Einschlafstörungen, lassen Sie den Tag mit einem Spaziergang, einem entspannenden Bad oder Fußbad ausklingen. Eine Abendtee-Mischung aus 20 g Melisse, 20 g Hafer, 10 g Orangenblüten und 20 g Hopfen schmeckt nicht nur lecker, ein TL auf eine große Tasse wird Sie neben den allgemeinen Maßnahmen beruhigen und entspannen.

„Walnut“ für den Übergang, „Wild Oat“ zur Neuorientierung

Frauen im Wechsel fühlen sich gelegentlich oder über längere Zeiträume oft psychisch sehr beansprucht und bedürfen bei **Stimmungsschwankungen** der Unterstützung. Neben den Östrogenpflanzen mache ich gute Erfahrungen mit der Bachblütentherapie, die in Kombinationen mit bis zu sechs Mit-



Heide Fischer,
 Jahrgang 1954, Ärztin
 und Mitbegründerin
 der Frauengesundheits-
 zentren Heidelberg
 (1978) und Freiburg
 (1990). Seit 1998 in
 eigener frauennatur-
 heilkundlicher Praxis in
 Freiburg i. Br. Hält Se-
 minare und Fortbildungen zu Naturheilkun-
 de und Psychosomatik in der Gynäkologie
 und ist Autorin der Ratgeber „Frauenheil-
 buch“ und „Frauenheilpflanzen“.

teln auch widersprüchliche oder rasch wechselnde Gefühlsextreme mildern. Bewährt haben sich „Wild Oat“ zur Unterstützung bei Neuorientierung und Zielfindung, „Walnut“ als „Blüte, die den Durchbruch schafft“ und Übergänge begleitet, sowie die Notfallmischung in Krisensituationen.

Setzt sich ein Stimmungstief über längere Zeit durch, lohnt es, in die Ursachenforschung einzusteigen, und mittels Visualisierungen, also mit Hilfe bildhafter Vorstellungen, neue Lebensziele herauszuarbeiten. Zögern Sie nicht, sich psychologisch oder in Form einer Beratung unterstützen zu lassen.

Eine Befürchtung, die Frauen am häufigsten zur Hormonerersatztherapie greifen lässt, ist die einer drohenden **Osteoporose**. Vor allem Bewegung beugt der Erkrankung vor, weshalb jede Frau in mittleren Jahren eine Bewegungsart finden sollte, die sie regelmäßig und mit Freude ausübt. Eine vollwertige, fleischarme, mineralienreiche und basenbetonte Vollwerternährung trägt ebenfalls zur Knochengesundheit bei.

Folgende Heilpflanzen können kurmäßig schon vor der Menopause einmal jährlich über vier Wochen als Tee getrunken werden. Sie helfen aber auch bei bereits bestehendem Knochenschwund: Ackerschachtelhalm, Brennnessel, Hohlzahnkraut. Diese Mineralienpflanzen sollten zu gleichen Teilen gemischt, 1 TL pro Tasse, mindestens 20 Minuten ziehen. Am besten weicht man sie mit Wasser ein und köchelt sie. Alternativ kann man auf Steirocall®, Aufbaukalk (Weleda) oder die Schüßler-salze Calcium phosphoricum, Calcium fluoratum und Silicea zurückgreifen.

Im Gegensatz zu einer „Ersatz“therapie mit künstlichen Hormonen bietet der naturheilkundliche Ansatz die Möglichkeit, Beschwerden individuell und sanft zu regulieren. Die Würdigung der Wechseljahre als Zeit des Wandels und der Veränderung ermöglicht es Frauen, dem Älterwerden (selbst)bewusst entgegenzusehen. ■