

# Wechseljahresbeschwerden differenziert phytotherapeutisch behandeln

## Erfahrungen einer Gynäkologin

**SOLOTHURN – Die Physiologie der Wechseljahre ist bei weitem noch nicht entschlüsselt. Trotzdem genügen ein paar vereinfachte Hypothesen, um in der Praxis typische Beschwerdebilder erfassen zu können. Mit Phytotherapeutika lassen sich diese Symptome sehr differenziert und phasengerecht behandeln.**

Wechseljahre sind nicht gleich Wallungen und Östrogenmangel. Die meisten prämenopausalen Frauen kommen in die Sprechstunde, bevor Wallungen auftreten. Die Beschwerden sind verblüffend ähnlich denen des prämenstruellen Syndroms (PMS) oder einer Gelbkörperinsuffizienz mit Östrogenmangel. Erst später folgt die Östrogenabnahme gekoppelt mit Wallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Herzklopfen und Atrophie der Schleimhäute.

Lange Zeit wurde der Prämenopause nur wenig Beachtung geschenkt. Dementsprechend wurde sie klinisch nicht erkannt. Dieses Stadium der beginnenden Wechseljahre kann gekennzeichnet sein durch kürzere Zyklen als typisches Symptom einer Corpus-luteum-In-

suffizienz. Die verstärkte Menstruationsblutung bis Hypermenorrhö ist symptomatisch für eine Östrogenmangel mit vermehrtem Endometriumwachstum. Sie ist besonders markant bei gleichzeitig vorhandenem Uterus myomatosus mit einem östrogenbedingtem Wachstum der My-



Dr. Regina Widmer

ome. Die psychischen und weiteren Symptome ähneln frappant einem PMS, das unter anderem mit einer Gestagenschwäche erklärt wird (siehe Kasten). Diese Phase des Klimakteriums mit einem Östrogenmangel gleichzusetzen und mit Östrogenen zu substituieren, ist falsch, denn die Symptomatik verschlimmert sich dadurch nur noch.

Die Prämenopause oder das beginnende Klimakterium entspricht vereinfacht gesagt dem Stadium der Gestagenschwäche und Östrogenmangel und ist klinisch nahezu identisch mit dem PMS. Die Abkürzung PMS könnte demnach zurecht als prämenstruelles Syndrom sowie als prämenopausales Syndrom interpretiert werden.

Das fortgeschrittene Klimakterium entspricht dem Stadium des Östrogenrückganges.

### Phytotherapeutisches Stufenkonzept

#### ▶ Gestagenähnliche Arzneipflanzen

Die Wirksamkeit von Mönchspfeffer\*-Extrakten (*Vitex agnus-*

### 21. Schweizerische Tagung für Phytotherapie:

Am 23. November 2006 findet die 21. Jahrestagung für Phytotherapie mit dem Thema „Phytotherapie in der Palliativ- und Supportivmedizin“ in Baden im Kultur- und Kongresszentrum Trafo statt. Diese von der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP) organisierte Tagung bietet auch dieses Jahr wieder ein vielversprechendes und breitgefächertes Programm. Detailliertere Informationen und Anmeldung unter [www.smgp.ch](http://www.smgp.ch) oder via [i.tinguely@hsw.ch](mailto:i.tinguely@hsw.ch).

*castus*) ist beim prämenstruellen wie beim prämenopausalen Syndrom gut belegt. Sowohl psychische, emotionale wie auch physische Symptome sprechen auf Mönchspfeffer an (siehe Medical Tribune, Nr. 27/32/2006).

Folgendes Dosierungsschema hat sich in der Praxis bewährt:

- ▶ während eines Zyklus täglich ein Dragée, meist Beginn am Konsultationstag bis und mit Menstruation; bei Erfolg:
- ▶ nur noch während der zweiten Zyklushälfte einmal täglich; bei Erfolg:
- ▶ nur noch letzte Woche prämenstruell einmal täglich, bis nur noch Einnahme beim Einsetzen der Symptome.
- ▶ doppelte Dosierung möglich (z.B. in akuten Situationen)
- ▶ so lange therapieren wie nötig. Der Wirkungseintritt ist schnell, bei Stimmungstief und Reizbarkeit

teils innerhalb einer Stunde. Eine gleichzeitig vorhandene Dysmenorrhö wird oft deutlich gelindert. Harmlose Blutungsunregelmäßigkeiten können auftreten, selten Exantheme.

Die Yamswurzel (*Dioscorea villosa*) wirkt mit dem Hauptwirkstoff Diosgenin ebenfalls gestagenähnlich. Es gibt in der Schweiz kein zugelassenes Yamswurzel-Präparat. Erhältlich sind aber Yamswurzel-Gele, die bei Mastodynie wirksam sind, und Yamswurzel-Tinkturen.

Das Samenöl der Nachtkerze\* (*Oenothera biennis*) enthält  $\gamma$ -Linolensäure, die indirekt auf den Proaktinpiegel wirken soll. Die Datenlage ist unklar. Es gibt aber Frauen, die von dieser Therapie profitieren.

#### ▶ Östrogenähnliche Pflanzen

Beim Einsetzen von Wallungen, d.h. Zeichen der verminderten Östrogenbildung, kann auf Traubensilber-

### Prämenopausale Frauen

Die typische prämenopausale Frau ist ca. 45- bis 49-jährig und meldet sich in der Sprechstunde mit:

- ▶ kürzeren Zyklen
- ▶ einer verstärkten Menstruationsblutung
- ▶ etwas vermehrtem Schwitzen, aber noch keinen Wallungen
- ▶ PMS-ähnlichen Symptomen wie Stimmungstiefs gepaart mit gleichzeitiger Gereiztheit und Übersensibilität, Kopfschmerzen, Mastodynie, aufgedunsenem Bauch, Müdigkeit etc.



kerze\* (*Cimicifuga racemosa*) gewechselt werden. Ihre Wirkung ist gut bei leichten bis mässig starken Wallungen und ist durch Studien belegt.

Folgendes Dosierungsschema hat sich in der Praxis bewährt:

- ▶ ein bis zwei Dragées pro Tag, je nach Präparat
- ▶ bei Bedarf Dosierung verdoppeln. Bei ausbleibendem Erfolg auf ein anderes Präparat oder eine andere Arzneipflanze wechseln oder eine Hormontherapie in Betracht ziehen.

Wenn zusätzlich Stimmungstiefs auftreten, kann mit Johanniskraut\* (*Hypericum perforatum*) kombiniert werden.

Soja- und Rotklee-Präparate, die beide Phytoöstrogene enthalten, sind zwar in der Schweiz erhältlich, aber nicht von Swissmedic zugelassen, sondern gelten als Nahrungsergänzungsmittel. Die Datenlage dazu ist sehr widersprüchlich, aber auch hier gibt es Patientinnen, die von diesen Präparaten profitieren.

Vielversprechend sind hingegen Leinsamen (*Lini semen*) als Phytoöstrogenspende. Die Dosierung beträgt mindestens ein Esslöffel geschroteter Leinsamen täglich, am besten ins Müsli.

Lokal bei Vaginaltrockenheit und/oder Urge: crèmen, salben oder ölen mit hochwertigen pflanzlichen Produkten.

### Einzelsymptom-Therapieschema

Als Möglichkeit anstelle des Stufenplanes oder zusätzlich dazu kann eine Prioritätenliste der Beschwerden erstellt werden. Für die zwei stärksten Beschwerden wird je ein geeignetes Phytotherapeutikum ausgewählt. Nach zwei bis drei Zyklen kann bei ausreichendem Erfolg die drittstärkste Beschwerde zusätzlich therapiert werden, usw. Bei ungenügendem Erfolg sollte Dosierung, Präparat oder Arzneipflanze gewechselt werden. Ich beschränke mich auf maximal vier verschiedene Arzneipflanzen.

Dr. Regina Widmer  
Frauenärztin FMH  
Frauenpraxis Runa  
Solothurn

[www.frauenpraxis-runa.ch](http://www.frauenpraxis-runa.ch)

\*Siehe Präparate-Index Seite 23

### Was steckt wo drin?

Einige Beispiele

#### Kassenzulässige Präparate in der Schweiz:

- ▶ Mönchspfeffer: Opran®, PreMens®
- ▶ Nachtkerzensamenöl: Epogam®
- ▶ Cimicifuga: Cimifemin®, Cimifemin® uno, Climavita®, Maxifem® eco natura, Feminelle®

#### Präparate ausserhalb SL-Liste:

- ▶ Mönchspfeffer: Emoton®, Herbamens®, Prefemin®
- ▶ Nachtkerzensamenöl: Biennol®, Burgerstein EPO Nachtkerzenöl, Efamol®, EPO 500 Nachtkerzenöl
- ▶ Cimicifuga: Femicin®, HERBAGyn®



### Phyto-Gyni-Netzwerk HERBADONNA

Workshops in Solothurn, Erfahrungswissen bündeln und weitergeben, Erfahrungsaustausch, Ausbildungszirkel, Vernetzung. An Austausch und Fortbildung in Phytotherapie in der Frauenheilkunde interessierte Fachpersonen melden sich bitte bei [bfalch@gmx.ch](mailto:bfalch@gmx.ch).