



# **PHYTOTHERAPIE 2018**

## **ANWENDUNGSGEBIETE - FRAUENLEIDEN**

Carolina Gisel Matti

## WECHSELJAHRSBESCHWERDEN UND PMS

### Mönchspfeffer

Extrakte aus den Samen des Mönchspfeffers helfen Frauen, die Beschwerden vor und während der Regelblutung haben.

Die hormonartigen Inhaltsstoffe des Mönchspfeffers finden auch heute noch Anwendung. Extrakte aus den Samen der Pflanze helfen Frauen, die Beschwerden vor und während der Regelblutung haben. Fast jede dritte Frau leidet am Prämenstruellen Syndrom, kurz PMS genannt. Zusätzlich zu Kopf-, Brust- oder Unterleibsschmerzen können dabei psychische Veränderungen wie Angst, Reizbarkeit oder Niedergeschlagenheit auftreten.

Mittlerweile wurde nachgewiesen, dass durch Mönchspfeffer vom Körper weniger des Hormons Prolactin ausgeschüttet wird. Ferner vermutet man, dass Extrakte dieser Pflanze die Bildung weiblicher Hormone anregen. Diese Faktoren sorgen für einen zyklusregulierenden Effekt.

In der Apotheke gibt es eine Auswahl an Fertigpräparaten, die standardisierten Mönchspfeffer-Extrakt enthalten. Frauenärzte verordnen diese pflanzliche Arznei mittlerweile sehr häufig.

1

### Rotklee

Extrakte aus Rotkleeblüten kommen gegen Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen zum Einsatz.

Heute schätzt auch die Medizin den Rotklee. Denn er enthält, ebenso wie Soja, sogenannte Phytoöstrogene. Diese pflanzlichen Stoffe entfalten im Körper einen ähnlichen Effekt wie das weibliche Geschlechtshormon Östrogen. Daher kommen Extrakte aus Rotkleeblüten gegen Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen zum Einsatz. Gegenüber der herkömmlichen Hormonersatztherapie, die wegen eines erhöhten Krebsrisikos in die Kritik geraten ist, besitzen die Wirkstoffe des Rotkleees Vorteile. Studien zufolge sollen sie sogar vor hormonabhängigen Krebsarten schützen.

### Traubensilberkerze

Traubensilberkerze hilft gegen Wechseljahresbeschwerden und das Prämenstruelle Syndrom.

Obwohl die Pflanze keine Östrogene, also weibliche Geschlechtshormone, enthält, konnten Wissenschaftler nachweisen, dass einige Inhaltsstoffe der Wurzel eine östrogenähnliche Wirkung besitzen. Das könnte erklären, warum die gut verträglichen Extrakte gegen hormonbedingte Leiden wie Wechseljahresbeschwerden und das Prämenstruelle Syndrom helfen können. Allerdings ist die genaue Wirkungsweise des Extrakts noch unbekannt. Zu den Symptomen der Wechseljahrsbeschwerden gehören unter anderem Schweißausbrüche, Depressionen oder Schlafstörungen. Bis der Traubensilberkerzenextrakt diese gelindert hat, können bis zu sechs Wochen vergehen – nicht ungewöhnlich für pflanzliche Präparate.

Wird die Wurzel als Tee zubereitet, enthält der Auszug keine der für die Wirkung wichtigen fettlöslichen Inhaltsstoffe. Mit standardisierten Fertigpräparaten aus der Apotheke in Form von Tabletten oder Tropfen vermeidet man dieses Problem, denn sie werden meist aus alkoholischen Extrakten hergestellt.