

Gabriele Pöschl, Röhrmoos

Statement zum Thema

Hormonersatztherapie: Sind Cimicifuga-Extrakte eine gute Alternative?

Klimakterische Beschwerden stellen zwar kein lebensbedrohliches Leiden dar, sie sind aber wegen des hohen Leidensdrucks für die betroffenen Patientinnen durchaus behandlungsbedürftig. Die kürzlich in den USA abgebrochene WHI-Studie zeigte allerdings, dass die häufig empfohlene Hormonersatztherapie (HRT) keine Patentlösung für die Probleme bietet. Zumal immer mehr Frauen – nicht nur aus Sorge vor Nebenwirkungen – nach Alternativen fragen.

Je nachdem, in welcher Situation sich die Patientin jeweils befindet und welche Wunschvorstellungen sie hat, gibt es derzeit folgende Therapiemöglichkeiten:

- HRT eignet sich vor allem für Patientinnen, die auf Grund der psychovegetativen Beschwerden einen hohen Leidensdruck verspüren und deren individuelles Risiko im Hinblick auf Mamakarzinom und thrombovaskuläre Ereignisse nicht erhöht ist. Dabei sollte man jedoch auf eine strenge Indikationsstellung achten und die Therapiezeiträume so kurz wie möglich halten.
- Cimicifuga-Extrakte sind vor allem für Frauen geeignet, deren Beschwerden weniger stark ausgeprägt sind und die thrombovaskuläre Risiken haben.

Soja oder andere Nahrungsergänzungsmittel mögen im Rahmen einer gesunden Lebensführung sinnvoll sein, als Therapie sind sie jedoch nicht geeignet.

In der Wirkweise sind Cimicifuga-Extrakte als sogenannte Phyto-SERMs zu betrachten, also als östrogenartige Substanzen mit organselektiver Wirkung. Die selektive Wirksamkeit dieses Phytopharmakons konnte bereits früher mehrfach experimentell untermauert werden, kürzlich wurde sie auch an Patientinnen, im Rahmen einer doppel-blinden klinischen Pilotstudie geprüft.

Dabei konnten folgende Ergebnisse ermittelt werden: positiver Einfluss auf neurovegetative und psychische Symptome, schwache östrogene Effekte auf die Vaginalschleimhaut, Hinweise auf osteoprotektive Wirkung, keine uterotrope Wirkung, d.h. kein Hinweis auf Einfluss auf das Endometrium.

Die verschreibungsfähigen Cimicifuga-Präparate können mit gutem Erfolg vor allem in der Initialphase des Klimakteriums eingesetzt werden, wenn die ersten leichten Hitzewallungen auftreten. Bei Patientinnen, die wegen starker Beschwerden HRT nehmen, sollte spätestens nach zwei Jahren der Versuch unternommen werden, diese Therapie schrittweise auszuschleichen. In der Ausschleichphase, in der die Hormondosis schrittweise reduziert wird, können Cimicifuga-Extrakte den Übergang erleichtern. Für klimakterische Patientinnen, die prinzipiell keine Hormone nehmen wollen sind geprüfte Cimicifuga-Präparate die Therapie der ersten Wahl.

Allerdings dürfen in dieser Lebensphase auch die Vorsorgemaßnahmen nicht vernachlässigt werden. Gewichtsdisziplin und ausreichend Bewegung sind für Frauen gerade in diesen Jahren besonders wichtig. Hitzewallungen werden außerdem durch Kaffee-, Tee- oder Alkoholkonsum ausgelöst oder intensiviert, auch scharfe Gewürze verstärken die klimakterischen Beschwerden manchmal. Eine Einschränkung dieser Genussmittel kann daher präventiv wirken. Das Leben spürbar erleichtern können aber auch so einfache Maßnahmen wie leichtere Kleidung.

*Dr. med. Gabriele Pöschl
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren
Lagerhausstraße 22
D – 85244 Röhrmoos*