Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 10: Wechseljahre : cool bleiben mit Salbei

Artikel: Cool bleiben mit Salbei
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558104

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Cool bleiben mit Salbei

«Ich habe keine Hitzewallungen. Ich mache nur Kurzferien in den Tropen.» Manche Frauen versuchen, es mit Humor zu nehmen. Meist aber sind die mit den Wechseljahren einhergehenden Hitzewellen und Schweissausbrüche weniger lustig.

Claudia Rawer

«Das erste Anzeichen der Wechseljahre ist ein kaputter Thermostat», kommentiert die amerikanische Schriftstellerin Dorothea Benton Frank ironisch. «Ich habe das Gefühl, in einem Brutkasten zu sitzen», sagt Silvia. «Nachts werde ich fast verrückt, weil ich mindestens sechsmal pro Nacht in Schweiss gebadet bin, mich umziehen muss und nicht mehr einschlafen kann. Wie soll ich da noch konzentriert meinen Job machen!», klagt Sabine. «Schwitzen und dann frieren und dann wieder glühend heiss und nass vor Schweiss – das ist ja zum Haare ausraufen!», konstatiert Andrea.

Hitzewallungen und Schweissausbrüche sind die häufigsten Beschwerden in den Wechseljahren. Auch wenn viele Frauen in der Menopause keine oder nur leichte Unpässlichkeiten erleben – den «kaputten Thermostaten» kennen die meisten. Sicherlich sind sie weniger auffällig als seltenere Erscheinungen des Klimakteriums wie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Erschöpfung oder gar Depressionen, und – vor allem auch für die Umgebung der Betroffenen – weniger dramatisch. Doch die Lebensqualität und das körperliche Wohlbefinden können sie erheblich beeinträchtigen.

«Ich weiss mir manchmal nicht mehr zu helfen», seufzt Sabine, «soll ich denn einen Ventilator und einen dicken Winterpulli mit mir herumschleppen? Brauchen würde ich beides.» «Bei mir ist es nicht soo

schlimm», ergänzt Petra, «aber es ist doch ziemlich peinlich und ärgerlich, wenn man sofort nach dem Duschen wieder schwitzt wie verrückt.»

Wenn die Hitze aufsteigt

Ganz normal, kein Krankheitssymptom, aber nichtsdestotrotz unangenehm, lästig und manchmal kaum auszuhalten: Einige Frauen erleben nur vereinzelte Episoden, bei anderen treten die Wärmewellen praktisch stündlich auf. Manche verspüren nur leichte Wärmegefühle, die schnell wieder abebben, andere erleben dramatische Wallungen mit heftigen Schweissausbrüchen und anschliessendem Frieren, wie in den geschilderten Fällen.

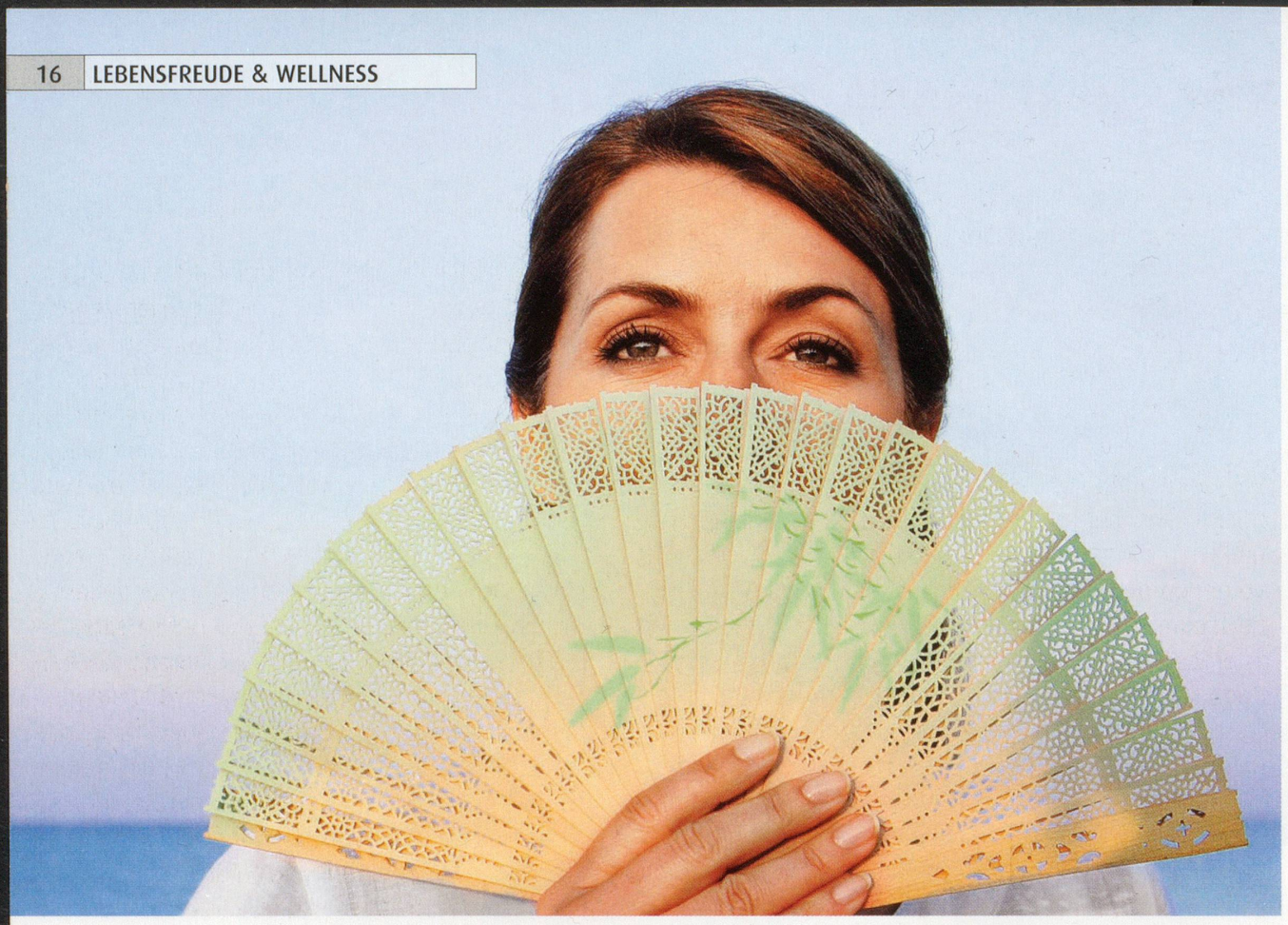
Nachts führen Hitzewallungen häufig zu Ein- und Durchschlafstörungen und damit oft zu Müdigkeit, Leistungseinbussen und Stress. Gelegentlich können auch Herzrasen, vorübergehender Blutdruckanstieg, Schwindel und ein Beklemmungsgefühl auftreten. Die einzelnen Ereignisse dauern meist wenige Minuten, manchmal aber auch bis zu einer Stunde.

Betroffen sind Frauen in den Wechseljahren übrigens weltweit, von Italien bis zum Iran. Auch Asiatinnen leiden unter den hitzigen Attacken, allerdings deutlich weniger als Europäerinnen oder Amerikanerinnen. Sie frieren dafür häufiger.

INFO | **Die Phasen der Wechseljahre**

Durchschnittlich dauert das Klimakterium etwa 10 bis 15 Jahre. Das griechische Wort für die Wechseljahre bedeutet so viel wie «Stufenleiter, kritischer Zeitpunkt im Leben». In den einzelnen Phasen verändert sich der Spiegel der weiblichen Geschlechtshormone stetig, wodurch es zu vielfältigen Beschwerden kommen kann. Der Zeitabschnitt wird in verschiedene, einander überschneidende Abschnitte eingeteilt. Bezugspunkt ist dabei die

- **Menopause**: die letzte von den Eierstöcken gesteuerte Menstruationsblutung, nach der keine weitere Mens mehr erfolgt. Die Menopause tritt durchschnittlich im Alter von 51 Jahren ein.
- Als **Prämenopause** bezeichnet man den Zeitraum von zwei bis sieben Jahren vor der letzten Blutung. Die Menstruation kann bereits unregelmässig werden, eventuell treten Beschwerden auf.
- Unter dem Begriff **Perimenopause** versteht man den engeren Zeitraum von etwa zwei Jahren vor und nach der Menopause. Dies ist die Zeit des eigentlichen Übergangs.
- Die **Postmenopause** beschreibt den Zeitraum von ungefähr zehn Jahren nach der letzten Regelblutung. Sie endet etwa mit dem 65. Lebensjahr.



Einen kühlen Kopf zu behalten, ist in den Wechseljahren manchmal nicht so einfach. Besser als Fächer, Ventilatoren oder kalte Duschen kann der schweisshemmende und Hitzewallungen mindernde Salbei helfen.

Auf und ab der Hormone

Als Ursache sehen Mediziner Störungen der Wärmeregulation des Körpers. Das Wärmezentrum im Gehirn, das die Körpertemperatur konstant hält, ist von Östrogen abhängig. Während der Wechseljahre werden immer weniger Geschlechtshormone produziert, der Hormonspiegel im Körper schwankt häufig. Ein Östrogenabfall führt möglicherweise auch zu Unregelmässigkeiten bei bestimmten Gehirnbotenstoffen. Das System kommt durcheinander, das Wärmezentrum stellt die Gefässe weit, um Wärme abzugeben, und die Haut erlebt einen Hitzeschub.

Hitzewallungen können lange dauern

Am stärksten betroffen sind Frauen in den jeweils etwa zwei Jahren vor und nach der letztem Menstruation, der Perimenopause (siehe Kasten Seite 15). In dieser Zeit erlebt ein Grossteil aller Frauen die unerwünschten Wärmewellen. Aber auch vor der letzten Blutung und noch lange danach können Hitzewallungen auftreten.

Bei vielen Frauen bilden sich die Beschwerden innerhalb einiger Jahre zurück. Doch laut einer der umfangreichsten und längsten Studien zum Thema mit 430 000 schwedischen Frauen erlebten im Alter von 60, 66 bzw. 72 Jahren noch 30, 15 bzw. neun Prozent der Frauen dieses Symptom. In einer aktuellen britischen Untersuchung litt sogar mehr als die Hälfte der Frauen noch durchschnittlich zehn Jahre nach ihrer letzten Periode unter Hitzewallungen.

Hormonersatz verschiebt Beschwerden nur

Und die schlechte Nachricht: Die Hormonersatztherapie (siehe Kasten S. 17), die viele Frauenärzte bis vor einigen Jahren für die Patent- und Sofortlösung hielten, verschiebt die Symptomatik nur.

In der 2002 abgebrochenen Studie «Womans Health Initiative» (WHI) wurde ein Teil der Teilnehmerinnen mit einer Kombination aus Östrogen und Progesteron behandelt. Nach dem Absetzen der Hormone traten bei mehr als 50 Prozent jener Frauen, die unter Hitzewallungen, Nachtschweiss, Steifheit der Gelenke oder Schmerzen gelitten hatten, die Beschwerden erneut auf. Von den Frauen, die während der WHI-

Studie ein Placebo eingenommen hatten, klagten nur 4,8 Prozent über Unpässlichkeiten.

Für viele Ärzte ist es bereits eine Krankheit, einfach eine Frau zu sein.

Barbara Seaman, amerikanische Autorin

Vor allem aufgrund der Risiken des Hormonersatzes mit im Labor hergestellten Östrogenen und Gestagenen hat die Medizin eine radikale Richtungsänderung vorgenommen: Heute wird, wenn überhaupt, nur noch eine möglichst kurzzeitige und niedrig dosierte Interventionstherapie mit Hormonen empfohlen. Dagegen verschreibt inzwischen ein Grossteil der Frauenärztinnen und Gynäkologen regelmässig Arzneimittel der Phytotherapie.

Und was kann ich denn nun tun?

Gegen das Phänomen Hitzewallung ist ein Kraut gewachsen: Salbei. Das duftende Kraut mit den grün-silbrigen Blättern und den wunderschönen, tiefblauen Blüten kennt jeder. Aus dem Mittelmeerraum stammend, gedeiht er auch bei uns sehr gut.

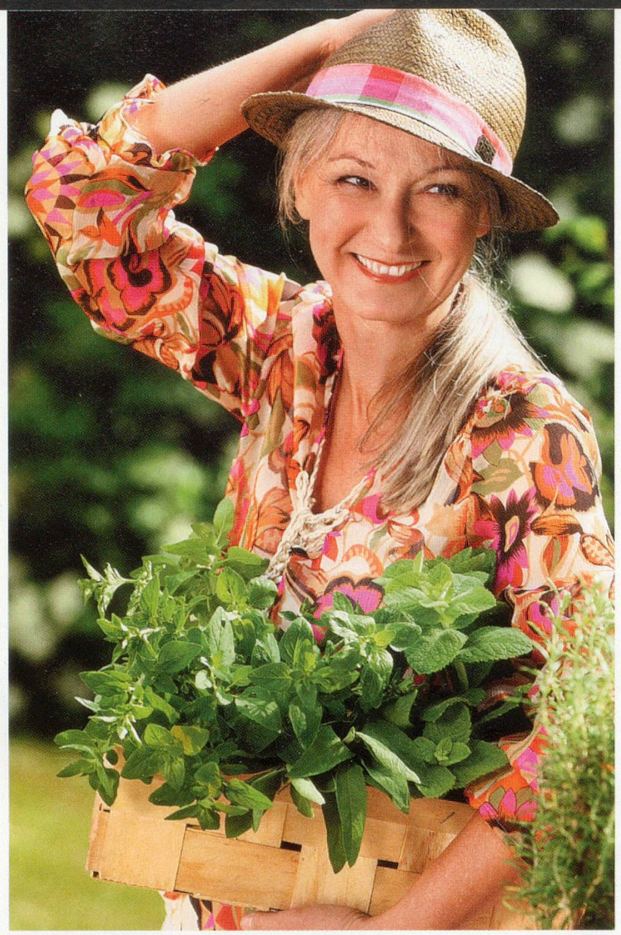
EXKURS | **Aus für die Hormonersatztherapie**

Die Wechseljahre sind keine Krankheit. Von (männlichen) Frauenärzten wurden sie jedoch jahrzehntelang als solche deklariert – in durchaus aggressivem Tonfall und mit frauenfeindlich zu nennendem Vokabular. Die **Hormonersatztherapie** wurde ab 1966 von dem amerikanischen Frauenarzt Robert Wilson propagiert. Er sprach provokant von «klinischem Zustand», «Mangelerkrankung» und «Krankheit, die ohne Medikamente unheilbar ist». Er erklärte Frauen in und nach den Wechseljahren gar zu **«bedauernswerten Kastraten»** und schilderte sie als Hexen mit Rundrücken, Hängebauch, Urininkontinenz, Reizbarkeit und depressiven Verstimmungen. Mit Östrogen- und Östrogen-Gestagen-Präparaten sollte für «einen **konstanten Östrogenspiegel von der Pubertät bis ins Grab**» (Wilson) und damit zur Vermeidung all dieser Erscheinungen gesorgt werden.

Europäische Frauenärzte – und natürlich die Pharmaindustrie – nahmen die Idee begeistert auf. Endlich konnte man verhindern, dass sich liebenswerte, schöne Frauen ab Mitte vierzig zu zickigen, zunehmend faltiger und geschlechtsloser werdenden, chronisch kranken Wesen entwickeln. Die Hebammenlehrerin Peggy Seehafer sprach in diesem Zusammenhang von einem «ernstzunehmenden Hindernis für eine **angemessene Behandlung und eine adäquate Selbstreflexion älter werdender Frauen**».

Der unkritische Glaube an die wunderbare Wirkung der Hormonersatztherapie begann Ende des letzten Jahrtausends zu bröckeln. Dr. med. Ingrid Mühlhauser, Professorin für Gesundheit an der Universität Hamburg, sah bereits im Jahr 2000 **«eine der grössten Blamagen in der Medizin»** voraus: Vom angeblichen Segen der Östrogene werde «kaum etwas übrig bleiben».

Professor Mühlhauser behielt recht: 2002 musste die Studie «Womans Health Initiative» (WHI) abgebrochen werden, da sich die Hinweise mehrten, dass die langfristige Einnahme von Hormonpräparaten unter anderem **das Brustkrebs- und Gebärmutterkrebsrisiko erhöht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt und die Wahrscheinlichkeit ansteigt, an einer Demenz zu erkranken**. Der angebliche Nutzen, z.B. die Verringerung von Knochenbrüchen, schien dagegen vergleichsweise unerheblich.



Natürlich kennen und lieben wir den aromatischen, fein-herben Salbei als Küchengewürz. Sein botanischer Name Salvia officinalis verweist jedoch gleich dreifach auf seine andere Seite, seine Heilkraft: Salvia leitet sich vom lateinischen salvare, was «heilen» und salvere, was «gesund sein» bedeutet, ab; officinalis heisst in der Apotheke, der Offizin, gebräuchlich.

Salbei – die erfolgreiche Schweissbremse

Vielen ist er vor allem als patentes Mittel gegen Halsschmerzen und Husten bekannt. Seine zahlreichen Heilwirkungen reichen von der antibakteriellen Wirkung bis zum Einsatz bei Zahnfleischentzündungen. Was in der Pflanzenheilkunde wohl ein bisschen in Vergessenheit geriet: Salbei muss laut dem Wissenschaftsjournalisten Dr. Jörg Zittlau «zu den erfolgreichsten Schweisshemmern überhaupt gezählt werden».

Diese Wirkung ist, so Zittlau weiter, «durch mehrere Studien bestätigt. Die Schweisshemmung beträgt bis zu 52 Prozent.» Das Geheimnis des Erfolges sieht er in einer Zweifachwirkung: Die Wirkstoffe des Gartensalbeis vermindern einerseits die Transpiration und regulieren andererseits die Wärmesteuerung im Gehirn. Salbei wirkt laut Dr. Zittlau direkt auf die Schweissdrüsen und parallel auf deren Steuerungszentrale. Bei Wechseljahrsbeschwerden greift Salbei also direkt am «verwirrten» Wärmezentrum an und mindert die Anzahl und Intensität der Hitzewallungen und Schweissausbrüche. Auch Begleiterscheinungen wie Schlafstörungen, Müdigkeit und Energielosigkeit werden gelindert – vom besseren Körpergefühl ganz zu schweigen. Besonders hilfreich sind laut Jörg Zittlau Extrakte aus Frischpflanzen.

Frisch hilft am besten

In der Tat: in einer kleinen, placebokontrollierten Untersuchung reduzierte sich die Anzahl der Hitzewallungen bei der Einnahme von Salbeitropfen um 56 Prozent. Schluckten die Frauen ein Placebo, erhöhte sie sich dagegen leicht. In einem Anwendungstest mit Frauen zwischen 48 und 66 Jahren, die Salbeitabletten aus einem Frischpflanzenextrakt (d.h. einer Tinktur aus frischen Salbeiblättern) bekamen, ging die Zahl der unangenehmen Hitzewellen noch deutlicher zurück: Von durchschnittlich 9,3 pro Tag auf 3,8. Insbesondere den Frauen, die unter moderaten bis sehr starken Beschwerden litten, ging es viel besser: Nicht nur die Zahl, auch die Intensität der Hitzewogen nahm deutlich ab.

Im Übrigen besserten sich mit dem Salbeipräparat auch andere Symptome wie Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und Erschöpfung.

A.VOGEL-TIPP | **Menosan® Salvia**

A.Vogel Menosan® Salvia mit frischen Salbeiblättern hilft gegen übermässiges Schwitzen und Wärmegefühle und lässt Sie entspannt den Tag geniessen. Die Tabletten enthalten 3400 Milligramm Salbeiblätterextrakt aus kontrolliert biologischem Anbau und sind gut verträglich.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Bioforce AG
Roggwil TG
www.bioforce.ch