Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 9

Artikel: Östrogenwirksam - und aus der Natur
Autor: Rech, Anja
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-914220

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: 09.08.2025

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

Östrogenwirksam – und aus der Natur

Einige Heilpflanzen enthalten Substanzen, die hormonähnlich wirken. Damit lassen sich z.B. Beschwerden in den Wechseljahren sanft lindern.

Text: Anja Rech

Wallungen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen zeigen an, dass sich bei Frauen ab Ende 40 die Hormonlage verändert: Die Aktivität der Eierstöcke lässt allmählich nach, der Körper produziert immer weniger Sexualhormone wie z.B. Östrogen. Ein Drittel spürt kaum etwas, die übrigen leiden mal mehr, mal weniger stark darunter. Behandeln lassen sich die Klimakteriumsbeschwerden mit Heilpflanzen, die eine hormonähnliche Wirkung haben. «Die sogenannten Phytoöstrogene sind pflanzliche Inhaltsstoffe, deren Struktur den menschlichen Hormonen ähnelt», erklärt Dr. Regina Widmer, Frauenärztin und Phytotherapeutin aus Solothurn. Sie helfen, weil sie an den Bindungsstellen (Rezeptoren) für das jeweilige Hormon im Körper andocken können und so eine mit Östrogen oder mitunter auch Progesteron vergleichbare Wirkung erzielen. «Doch viele östrogenwirksame Pflanzen enthalten gar keine Phytoöstrogene», ergänzt sie. Ihre Wirkstoffe lindern Hormonmangelbeschwerden auf andere Weise, indem sie beispielsweise Botenstoffe im Gehirn beeinflussen. «Diese darf man dann auch bei östrogenabhängigem Brustkrebs geben», sagt die Ärztin.

Nützliche Wiesenpflanze Rotklee

Zu den häufiger bei Wechseljahrbeschwerden genutzten Kräutern zählt Rotklee (Trifolium pratense), die verbreitete Wiesenpflanze mit den kugeligen, rötlichen Blüten. Wie viele Hülsenfrüchte enthält sie Isoflavone, darunter Daidzein und Genistein – ähnliche Wirkstoffe wie Soja, jedoch in einer anderen Zusammensetzung. Diese Phytoöstrogene können Wallungen und Schweissausbrüche ausgleichen. Sie bessern Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen. Auch beschleunigten Knochenabbau (Osteoporose) als Folge des Hormonmangels kann die Pflanze bremsen. Sie hat einen cholesterinsenkenden Effekt und schützt vor Arteriosklerose.

Wer Rotklee selbst sammeln will, sollte die blühenden Köpfchen bei trockenem Wetter pflücken. Alternativ erhält man getrocknete Blüten in der Apotheke oder im Naturkostladen.

Frauenärztin und Buchautorin Heide Fischer empfiehlt einen Wechseljahretee aus 30 g Salbei, 20 g Hopfen und 20 g Rotkleeblüten. 1–2 TL der Mischung übergiesst man mit 200 ml ca. 70 °C heissem Wasser. Drei Minuten ziehen lassen. Man trinkt über zwei bis drei Monate täglich drei Tassen zwischen den Mahlzeiten. Ergänzend kann man die Blütenköpfchen über den Salat streuen. In Apotheke und Reformhaus sind Nahrungsergänzungsmittel mit Rotkleeextrakt erhältlich. Allerdings liegen zu ihrer Wirkung bisher keine aussagekräftigen Studien vor. Patientinnen mit einem Risiko für hormonabhängigen Brustkrebs sollten hochdosierte Präparate Dr. Widmer zufolge aufgrund der Östrogenwirkung nicht länger als zwei bis drei Monate einnehmen.

Zum Leidwesen vieler Frauen zeigen sich die Wechseljahre häufig an der Haut. Ihre Spannkraft nimmt ab, es entwickeln sich vermehrt Falten. Hier kann Rotklee ebenfalls helfen, weshalb die Pflanze in Naturkosmetik-Produkten vorkommt. Antioxidativ wirkende Substanzen in der Pflanze machen freie Radikale unschädlich, welche die Hautalterung vorantreiben. Betroffen von den Veränderungen sind zudem die Schleimhäute, etwa in der Scheide. Die unangenehme Trockenheit bremst nicht nur die Lust am Sex, sondern erhöht auch das Risiko für Entzündungen und Pilzinfektionen. Hier können Vaginalzäpfchen mit Rotklee, die manche Apotheken herstellen, Besserung bringen.

Rotklee

Lindernder, anregender Granatapfel

Nach der sogenannten Signaturenlehre (vom Äusseren auf Wesen und Wirkung schliessen) zeigt der Granatapfel (Punica granatum), dass er ein Heilmittel bei Frauenleiden ist: Aufgeschnitten ähnelt sein rotes Inneres einem Eierstock mit Eizellen. Das Öl aus den Samen mit Inhaltsstoffen wie dem Phytoöstrogen Östron bessert Wallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Ausserdem soll es aphrodisierend wirken. Man bezeichnet die Frucht aus Asien und dem Orient daher auch als Paradies- oder Liebesapfel.

Das Öl ist in Form von Kapseln erhältlich. Mit folgendem Rezept lässt sich auch selbst eine Tinktur zubereiten: 20 g Granatapfelsamen ausquetschen und diese mit 100 ml eines 40-prozentigen Alkohols in einem Schraubglas ansetzen. Zwei Wochen an einer warmen Stelle stehenlassen. Anschliessend filtert man die Samen mit einem Kaffeefilter ab und füllt die Tinktur in ein Tropffläschchen. Über mehrere Wochen dreimal täglich 20 Tropfen einnehmen.

Frische oder getrocknete Granatapfelkerne passen gut in Müesli oder Salat. Wichtig ist, diese gut zu kauen, um sie aufzuknacken.

Weil es bei trockener Haut befeuchtend wirkt, findet sich das Öl in vielen Kosmetika. Zur Intimpflege eignet es sich ebenfalls. Man kann es dazu im Verhältnis 1:10 mit Mandel- oder Jojobaöl verdünnen. Die antioxidativ wirkenden Polyphenole im Fruchtfleisch

Granatapfel

Küchenschelle

Nachtkerze

bremsen die Hautalterung zusätzlich. Von diesen profitiert man, wenn man die Früchte isst oder den tiefroten Granatapfelsaft trinkt, idealerweise ergänzt durch einige Tropfen Granatapfelkernöl.

Stimmungsstabilisierende Küchenschelle

Die geschützte Kuh- oder Küchenschelle (Pulsatilla vulgaris und Pulsatilla pratensis) ist frisch giftig und kann die Haut reizen. Früher wurde das getrocknete Kraut vielfältig in der Naturheilkunde eingesetzt. Heute hat die Küchenschelle nur noch in der Homöopathie Bedeutung. Unter anderem wirkt sie regulierend auf die Gelbkörperhormone. Neben einer unregelmässigen Monatsblutung lassen sich damit Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren behandeln. Dr. Widmer rät jedoch dazu, sich an eine erfahrene homöopathische Fachperson zu wenden, um das individuell richtige Mittel und die passende Potenz zu finden.

Hautschmeichelnde Nachtkerze

Die Nachtkerze (Oenothera biennis) produziert ähnlich wie der Granatapfel ölreiche Samen. Sie enthalten schwach wirksame sogenannte Phytosterole, von denen einige wie Progesteron, andere wie Östrogen wirken. Vor allem nutzt man sie aber wegen ihres Gehalts an ungesättigten Fettsäuren, darunter Gammalinolensäure. Sie stabilisiert die Hautschutzbarriere und verringert Juckreiz. Damit eignen sich Kapseln mit Nachtkerzenöl bei wechseljahrbedingter Trockenheit der Haut und der Schleimhäute als Pflege von innen.

Vielfältige Yamswurzel

Yams (Dioscorea villosa) wird nicht nur in der Naturheilkunde verwendet, um Wechseljahrbeschwerden zu behandeln. In den knolligen Wurzeln der aus Mexiko stammenden Kletterpflanze steckt als Hauptwirkstoff Diosgenin. Die Pharmaindustrie nutzt diese Substanz als Vorstufe, um daraus bioidentische Hormone zu gewinnen – synthetische Hormone, die identisch mit den vom Körper gebildeten sind und in der Hormonersatztherapie genutzt werden.
Aber auch in der Phytomedizin wird Yamswurzel

Yamspflanze und -wurzeln

geschätzt: Sie hat sowohl einen progesteron- als auch einen östrogenähnlichen Effekt und kann das hormonelle Ungleichgewicht dadurch harmonisieren. «Sie wirkt bei einer ganzen Palette von Beschwerden», so Dr. Widmer. In der Phytomedizin setzt man Yamswurzel als Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel), Tinktur und äusserlich in Form von Cremes oder Gelen ein. Diese Präparate werden auf dünne Hautstellen wie die Innenseite der Oberschenkel oder der Oberarme aufgetragen.

Grosse Fülle wirksamer Substanzen

Insgesamt ist der Effekt von östrogenwirksamen Pflanzen mindestens zehnmal schwächer als bei synthetischem Östrogen. «Aber sie enthalten ein ganzes Bouquet an weiteren Substanzen, von denen viele nicht erforscht sind. Diese Kombination macht ihre Wirkung aus», betont Dr. Widmer. Die gängigen Produkte seien nebenwirkungsarm und könnten problemlos über längere Zeit angewendet werden – mit der genannten Einschränkung für Phytoöstrogene bei östrogenabhängigen Tumoren.

Die Ärztin empfiehlt, pflanzliche Mittel einfach mal auszuprobieren: «Wenn sie helfen, ist das super. Wirken sie aber nach zwei bis vier Wochen nicht, ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass noch ein Effekt einsetzt.» •

Für den Speisezettel:

Auch mit der **Ernährung** können Frauen zu einer ausgewogenen Hormonlage beitragen, denn einige Lebensmittel enthalten **hormonwirksame Inhaltsstoffe**. Wie schon erwähnt, stecken Isoflavone nicht nur in Rotklee, sondern auch in Hülsenfrüchten. Es lohnt sich daher, den Speiseplan mit Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen und Erdnüssen anzureichern. Auch der aus Soja zubereitete Tofu bietet sich an.

Zu den echten Phytoöstrogenen zählen zudem Lignane, an denen Leinsamen besonders reich sind. Ärztin Heide Fischer empfiehlt daher, täglich 1–2 EL frisch geschrotete Leinsamen oder Leinöl zu sich zu nehmen, um Wechseljahrbeschwerden zu lindern.

Leinöl, -schrot und -samen

Eine geringe Menge Lignane enthalten ausserdem Hasel- und Walnüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Getreide, Oliven, Zwiebeln sowie Knoblauch. Mit Pflaumen, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannis- und Preiselbeeren nimmt man eine Kombination verschiedener Phytoöstrogene zu sich. Das gleiche gilt für Spargel. Hafer fördert die Produktion von Testosteron, das in geringen Mengen auch bei Frauen eine Rolle spielt.