

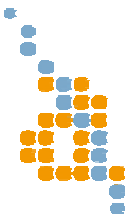
Den Wechsel gestalten

**Neuorientierung im Umgang mit der
Hormontherapie in den
Wechseljahren**



22.4.2005

Elisabeth Thesing-Bleck



Arzt als Feuerlöscher?

- Hormone
- Pflanzliche Alternativen
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Homöopathie
- nicht-pharmakologische Alternativen



Abgrenzung

Synthetische Arzneimittel

- Im Labor hergestellte halbsynthetische und synthetische Ausgangsstoffe

„Natürliche“ Arzneimittel

- Arzneimittel aus Pflanzen und tierischen Produkten

„natürliche“ Alternativen

Pflanzliche

Arzneimittel

- Traubensilberkerze
- Soja
- Rotklee

Homöopathika

- Traubensilberkerze
- Sepia

TCM

- Traubensilberkerze



Cimicifuga racemosa



- **Traubensilberkerze**
- **Wanzenkraut**
- **ursprünglich in Amerika und Asien beheimatet**
- **Zierpflanze**

Soja

- **Grundnahrungsmittel in Asien**



Trifolium pratense

Trifolium pratense
Foto: Egil Michaelsen



- **Wiesenklee**
- **weltweit**
- **überall auf Wiesen zu finden**



Sepia

- Meeresbewohner
- harte Kalkschale
- (Schnabelschaber für Wellensittiche)



Bewertungskriterien

Was sind unsere Maßstäbe?



Klinische Studien



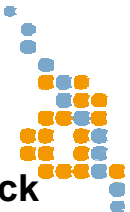
Was zeichnet gute Studie aus?

- **Experimentelle, prospektive Studie**
- **randomisiert doppelblind**
- **Aufwand hoch und kostenintensiv**
- **meist nur kurzer Beobachtungszeitraum**



Evidenz für Naturheilmittel

- **Aussagekraft der EBM wird in der Phytotherapie als begrenzt angesehen**
- **eine rationale Phytotherapie ist nur unter unverhältnismäßig hohem Aufwand zu erreichen**
- **individuelle Faktoren des Behandlers und des Patienten**
- **Evidenz und Studien müssen wissenschaftlich kontrollierbar sein**
- **Evidenz wird oft durch Metaanalysen erbracht**



Evidenz für Naturheilmittel

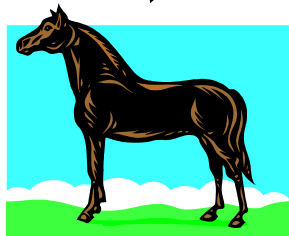
- Aussagekraft der EBM wird in der Phytotherapie als begrenzt angesehen
- eine rationale Phytotherapie ist nur unter unverhältnismäßig hohen Kosten zu erreichen
- Für Wechseljahresalternativen: Individuelle Dosierung und
Signifikanter Unterschied zu WHI & Co.
- Evidenz für Phytotherapie ist unklar
- Evidenz wird durch Metaanalysen erbracht



Estrogene

Estrogene

Tierische Estrogene



Pflanzliche Estrogene = Phytoestrogene

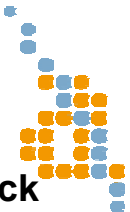


Synthetische Estrogene



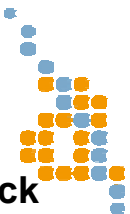
Rezeptor

WIRKUNG



Phytoestrogen

- **pflanzliches Sexualhormone (Isoflavone, Isoflavonoide)**
- **haben ähnliche chemische Struktur wie einige Hormone des Menschen**
- **deshalb können sie eine hormonähnliche Wirkung auslösen**



Isolierte Phytoestrogene

- **Hohe Dosen und langer Zeitraum bergen vermutlich wie auch die Hormonersatztherapie Risiken:**
- **Wachstum des Brustgewebes**
- **Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut**
- **deshalb evtl. auch Stimulation von Krebszellen**

Merke: Isolierte Phytoestrogene wirken ähnlich wie Hormone und haben auch ähnliche Nebenwirkung



Wirkweise Cimicifuga



- **SERM = Selektiver-Estrogen-Rezeptor-Modulator.**
- **Wirkt auf Knochen, Herz, Psyche, Scheide und Harnblase estrogenartig**
- **wirkt nicht estrogenartig auf Brust- und Gebärmuttergewebe
=> kein erhöhtes Krebsrisiko**



Beurteilung der Wirkung von Cimicifuga



- **geeignet für Beginn des Klimakteriums (Hitzewallungen, Schwitzen, Schwindel)**
- **Studienlage: es gibt einige Untersuchungen**
- **bislang jedoch kein hoher Evidenzanspruch**

Beurteilung von Soja



in Asien ein Grundnahrungsmittel

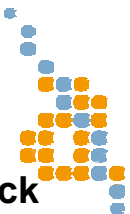
- **bei uns sind Sojaextrakte denaturiert**
- **estrogenartige Wirkungen werden vermutet (Genistein)**
- **Estrogenwirkung im Estrogenüberschuss**
- **Wirkungsumkehr im Estrogenmangel(?)**
- **Bei Menopausenbeschwerden uneinheitlich bewertet**
- **Nahrungsergänzungsmittel**



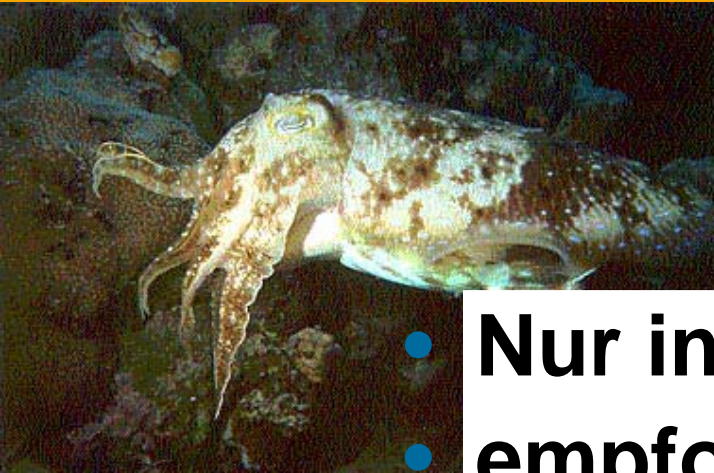
Beurteilung von Trifolium pratense



- **Hoher Gehalt an Isoflavonoiden**
- **in der Werbung: wird auf einen Effekt bei Wechseljahrsbeschwerden hingewiesen**
- **Studienlage: unzureichend**



Beurteilung Sepia

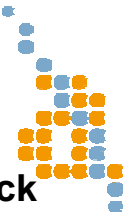


- **Nur in der Homöopathie:**
- **empfohlen bei**
 - **bestimmten seelischen Zuständen**
 - **Depression**
 - **Trauer**
 - **Klimakterium**
 - **Gefühl der Eintönigkeit**
 - **sexuelle Unlust**
- **Studienlage: unzureichend**



Wichtig

- **Pflanzenextrakte und Homöopathika vollbringen keine Wunder**
- **meist benötigen sie mindestens zwei Wochen, bis sie wirken**
- **die volle Wirksamkeit ist oft erst nach ein bis zwei Monaten erreicht**



Weitere Substanzen in der Diskussion

DHEA

(Dehydroepiandrosteron)

- **DHEA-Mangel hat weniger Auswirkungen als Estrogen- und Gestagenmangel**
- **Studien: Einnahme von DHEA im Alter bringt keinen Nutzen**

Melatonin

- **Tag-Nacht-Rhythmus-Hormon**
- **Spiegel sinkt im Alter**
- **Studien: keine Verzögerung der Alterung**



Zusammenfassung

Wirkung auf Wechseljahrsbeschwerden vermutet

- Traubensilberkerze
 - allopathisch
 - homöopathisch
 - TCM
- Sepia
 - homöopathisch

Keine Wirkung auf Wechseljahrsbeschwerden vermutet

- Rotklee
- Soja
- DHEA
- Melatonin

**Sowohl pflanzliche
als auch synthetische
Estrogene sind kritisch zu bewerten**

