

FRAUEN HEIL PFLANZEN



Rotklee, Yams und Mönchspfeffer sind natürliche pflanzliche Mittel, die statt synthetischen Hormonen genutzt werden können. Ihr Einsatz geht schon so weit zurück, dass der Ursprung ihrer Anwendung im Dunkeln liegt. Trotz widriger Umstände in der Geschichte, die mit dem Versuch verbunden war, das weibliche Wissen auszulöschen, greifen Frauen auch heute noch nach ihnen. Zurecht. Jede der drei Frauenheilpflanzen hat ihren Wirkschwerpunkt und agiert im Verbund balancierend auf das wichtige Verhältnis von Östrogen zu Progesteron.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Theresa Klein, BA, B.Sc.

Sie sind zwar nicht die einzigen, doch sehr bekannte und gut untersuchte Frauenheilpflanzen. Natürliches ist zu recht beliebt, denn die Vorteile überzeugen: Sie sind sanft ausgleichend und oft schnell wirksam. Der Rotklee beispielsweise enthält Isoflavone, das sind Phytoöstrogene mit einer dem weiblichen Sexualhormon Östrogen ähnlichen Struktur. Die Yams-Wurzel enthält Diosgenin, eine Vorstufe von Progesteron, wodurch der

Progesteronspiegel im Körper positiv beeinflusst werden kann. Der Mönchspfeffer enthält Diterpene, wodurch er leicht erhöhtes Prolaktin senkt und Progesteron erst wieder richtig gebildet werden kann.

DER ÖSTROGEN- FÖRDERNDE ROTKLEE

Bei Östrogenmangel verliert die Regel ihre Regelmäßigkeit. Es können alle möglichen



Stress stiehlt Progesteron, weil es für die Bildung von Stresshormonen herangezogen wird.

FALLBERICHT: Hitzewallungen, Schleimhauttrockenheit im Wechsel

FRAU, 52, kam ein Jahr davor in den Wechsel, hat Hitzewallungen nachts und leidet unter Scheidentrockenheit. Die Mischung *Rotklee-Yams-Mönchspfeffer* zusammen mit etwas *Baobaböl* (über Nacht mit einer nadellosen Spritze appliziert) regeneriert die Schleimhaut.

Zyklusstörungen auftreten, darunter unregelmäßige, ausbleibende, zu starke, langandauernde oder zu schwache Blutungen. Denn Östrogen ist ein wesentliches Hormon für die Regulierung des Menstruationszyklus. Wenn der Östrogenspiegel zu niedrig ist, kann der Schleimhautaufbau in der ersten Zyklushälfte nicht korrekt oder gar nicht stattfinden, was zu den Zyklusstörungen führt.

HITZEWALLUNGEN BEI ÖSTROGENABFALL

Im Wechsel kommt es zuerst zu einem Progesteronmangel und danach auch zu einem Östrogenmangel. Die Wärmeregulation des Körpers wird dadurch beeinträchtigt, Hitzewallungen und Nachtschweiß treten auf. Oft auch Schlafstörungen, da ein niedriger Östrogenspiegel zu einer verminderten Produktion von Melatonin führt. Es ist Zeit für Rotklee, damit der Übergang in die nächste Lebensphase erleichtert wird.

POSTMENOPAUSALE VERLUSTE

Durch den nun ständig niedrigen Östrogenspiegel nach dem Wechsel verliert der weibliche Körper einige Schutzfunktionen, die ihn durch die fruchtbaren Jahre begleitet haben. Östrogen hemmt den Knochenabbau und förderte den Knochenaufbau, erweiterte die Blutgefäße, senkte den Blutdruck, schützte vor Herzinfarkt, wirkte stimmungsaufhellend und günstig auf den Blutzuckerspiegel, förderte die Lungenfunk-

tion, verstärkte die Darmbewegungen und sorgte für eine gute Darmfunktion sowie für pralles Gewebe, glatte Haut und gut befeuchtete Schleimhaut durch Wassereinlagerung. Stattdessen machen sich jetzt Bluthochdruck und Scheidentrockenheit – bei manchen mit hoher Empfindlichkeit, Juckreiz und Schmerzen, erhöhter Anfälligkeit für Unterleibs-Infektionen – bemerkbar. Viele leiden auch unter häufigem Harndrang, schlechter Knochen-dichte, Osteoporose sowie trockener, dünnerer und weniger elastischer Haut mit sichtbaren Falten.

VIELES DEUTET AUF KREBSSCHUTZ HIN

Man kann all dem mit Isoflavonen kurmäßig gegensteuern, sollte aber nach dem Wechsel drei Monate Einnahmezeit nicht überschreiten. An sich gelten Isoflavone aber als sicher. In Humanstudien wurden zahlreiche nützliche antientzündliche sowie antikanzerogene Eigenschaften entdeckt. Es gibt Hinweise, dass Rotklee-Isoflavone den programmierten Zelltod (Apoptose) anstoßen und Krebszellen damit sogar eliminieren können.

Der Rotklee gilt schon sehr lange als schützend bei Brust-, Prostata- und Gebärmutterkrebs. Denn Isoflavone docken eher an dem schützenden Östrogenrezeptor ER-beta an und aktivieren ihn, was in der Regel zu wachstumshemmenden Effekten im Brustgewebe führt. Körper eigenes Östrogen hingegen bindet am Östrogenrezeptor ER-alpha

DIE AUFGABEN VON ÖSTROGEN

- Reifung der Geschlechtsorgane
- Erhöhte Spiegel in der 1. Zyklushälfte
- Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut für eine Schwangerschaft
- Feuchtigkeit und Widerstandsfähigkeit der Schleimhäute
- Gesunde Gefäßwand
- Knochenstabilität (Schutz vor Osteoporose)

in Brustdrüsenzellen, stimuliert es und fördert damit potentiell das Tumorwachstum. Wie die Datenanalyse mehrerer Studien gezeigt hat, haben Frauen, die regelmäßig eine höhere Menge an Isoflavonen aus Soja zu sich nehmen, sogar ein geringeres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, da Isoflavone den stärker wirkenden körpereigenen Östrogenen sogar "den Platz wegnehmen".

ROTKLEE IN SICHERER DOSIS

Als sicher gelten Rotklee-Isoflavone laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), wenn die Dosis von maximal 43,5 mg Isoflavonen pro Tag und die Einnahme über drei Monate nicht überschritten werden. Für Frauen, die bereits an hormon-

abhängigem Brust- oder Gebärmutterkrebs erkrankt sind, erkrankt waren oder ein genetisches Risiko dafür haben, ist die Datenlage bei konzentrierten Isoflavonen jedoch noch nicht ausreichend und die Anwendung bedarf jedenfalls ärztlicher Empfehlung. Trotzdem wollen wir auf Rotklee nicht generell verzichten, seine östrogenfördernde Wirkung im sicheren Dosisbereich wird einfach von vielen benötigt.

DIE PROGESTERONFÖRDERNDE YAMS

In einer Pflanzenhormon-Mischung, die für viele geeignet sein soll, findet auch die Yams-Wurzel ihren verdienten Platz. Sie enthält Diosgenin, eine Vorstufe von Progesteron, wodurch der Progesteronspiegel im Körper positiv beeinflusst wird. Das ist extrem wichtig, denn Progesteron ist häufig im Hintertreffen. Etwa bei Stress, da Progesteron für die Bildung von Stresshormonen herangezogen wird. Wenn das der Fall ist, stimmt mitunter das Verhältnis zum Gegenspieler Östrogen nicht mehr und es kann zur Östrogen dominanz kommen, was durchaus Gefahren birgt.

Je nach Zyklusphase muss das jeweils richtige Hormonverhältnis also gewahrt sein. Östrogen dominiert in der ersten Zyklushälfte, Progesteron, das auch Gelbkörperhormon genannt wird, in der zweiten. Dieses Verhältnis ist entscheidend für den Menstruationszyklus.

TYPISCH: ZWISCHENBLUTUNGEN UND PMS

Bei Progesteronmangel verliert die Blutung ihre Stabilität. Zwischenblutungen haben meist hier ihre Ursache. Denn Progesteronmangel führt zu einer verkürzten zweiten Zyklushälfte, da die Gebärmutter schleimhaut nicht ausreichend stabilisiert wird und sich vorzeitig ablöst. Der Zyklus kann dadurch insgesamt unregelmäßig werden und PMS, das prämenstruelle Syndrom, hat hier seinen Ursprung. Der oft sehr schmerzhaft beginnende Blutungsbeginn mit Brustspannen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Gewichtszunahme bietet ziemlich alles, was Frau so gar nicht braucht. Das kann schon in der Mitte des Zyklus beginnen. Der Bauch ist aufgebläht, Hände und Füße schwellen an und vorübergehend steigt das Gewicht an, im Unterleib macht sich ein Gefühl der Schwere oder Druck breit. Besonders gemein: Der Abfall des Progesteronspiegels in der zweiten Zyklushälfte ist zwar normal, doch scheint er besonders zur schlechten Stimmung beizutragen, da er den Sero-

toninspiegel senkt. Das Glückseligkeit fällt dann schwer und der Griff zur Schokolade wird für viele zur Erste-Hilfe-Maßnahme.

Rückmeldungen mit Rotklee und Yams oft verkleinerten oder ganz rückbildeten. Ein generell zu niedriger Progesteronspie-

Chronischer Stress kann zu einem Anstieg von Prolaktin führen, was wiederum die Ausschüttung von Progesteron hemmt.

DIE AUFGABEN VON PROGESTERON

- Weiterer Aufbau, Auflockerung und optimale Durchblutung der Gebärmutter schleimhaut
- Erhalt der Schwangerschaft nach der Einnistung
- Entspannt Muskulatur der Gebärmutter (gegen vorzeitige Wehen)
- Wenn keine Schwangerschaft eintritt, sinkt Progesteron, Abstoßung der Gebärmutter schleimhaut, Eintritt der Regelblutung
- Auswirkungen auf allgemeines Wohlbefinden
- Beruhigender, angstlösender Einfluss auf die Psyche
- Schlaffördernd
- Beeinflusst den Blutzuckerspiegel und hebt die Körpertemperatur
- Wirkt natürlich entwässernd
- Begünstigt die Gewichtsabnahme, wirkt gegen Stress, der viszerales Bauchfett begünstigt
- Unterstützt die Schilddrüsenfunktion
- Trägt zur Entwicklung des Brustdrüsengewebes bei

HAUTPROBLEME UND RISIKO FÜR FEHLGEBURT

Bei Progesteronabfall kommt es häufig zu unreiner und im Wechsel auch zu dünnerer Haut. Denn Progesteron ist wichtig für die Hautregeneration und den Erhalt von Kollagen. Progesteron beeinflusst außerdem die Talgproduktion. Ein Mangel kann zu verstopften Poren und hormonell bedingter Akne führen, oft am Kinn und besonders in der zweiten Zyklushälfte. Auch Neurodermitis verschlechtert sich häufig. Fällt Progesteron ab, wird Östrogen zu hoch und das begünstigt Wassereinlagerungen, Myome und Eierstockzysten, die sich nach bisherigen

FALLBERICHT: Zwischenblutungen, Gewichtszunahme

FRAU, 32, Zwischenblutungen und Stimmungstiefs ab dem Eisprung, leidet unter Gewichtszunahme. Die Mischung *Rotklee-Yams-Mönchspfeffer* wirkt bereits im zweiten Einnahmemonat ausgleichend auf alle Beschwerden.

FALLBERICHT: Regelschmerzen, starke Blutung

FRAU, 34, leidet jeden Monat aufs Neue, da die Blutung sehr stark und schmerzhaft ist. Die Mischung *Rotklee-Yams-Mönchspfeffer* bringt zunächst Linderung und in wenigen Monaten Beschwerdefreiheit.

gel, nicht nur in der zweiten Zyklushälfte, wo er physiologisch und eben normal ist, reduziert die Fruchtbarkeit und erhöht die Anfälligkeit für frühe Fehlgeburten.

WECHSELJAHR BESCHWERDEN MIT GEWICHTSPROBLEMEN

Im Wechsel fällt zuerst Progesteron ab, wobei Östrogen noch normal sein kann und dominant wird. Dann kann Progesteronmangel durch das Hormonungleichgewicht ebenfalls zu Hitze mit Schwitzen und Rötungen führen. Auch Schlafstörungen und Erschöpfung sind nicht selten, ebenso Wassereinlagerungen, die mit einem Überschuss an Östrogen in Verbindung stehen, genauso Gewichtszunahme, vor allem am

FALLBERICHT: Eierstockzyste

FRAU, 35, bekommt die Mischung *Rotklee-Yams-Mönchspfeffer* ausgetestet und erfährt beim nächsten Arztbesuch nach sechs Monaten, dass sich ihre Eierstockzyste aufgelöst hat.

Bauch, Kopfschmerzen, Haarausfall, Libidoverlust oder vaginale Trockenheit. Progesteronmangel kann eine Schilddrüsenunterfunktion verstärken, die ihrerseits den weiblichen Zyklus stört und dadurch den Progesteronspiegel weiter senkt.

WAS BRACHTE DIE MISCUNG ROTKLEE-YAMS BISHER?

Wir erhalten zu der Kombination Rotklee-Yams seit nunmehr 20 Jahren Rückmeldungen. Egal, ob es sich um Zyklusstörungen handelt, um zu lange, zu kurze, ausbleibende oder schmerzhafte Regelblutungen, um hormonell bedingte Hautprobleme, Zysten, Myome oder die typischen Wechseljahrbeschwerden – überall konnte mit der Kombination Rotklee-Yams schon geholfen werden. Lassen sich diese Wirkungen noch mehr ausbauen? Was hier wirklich gut dazu passt, ist der Mönchspfeffer!

DER PROLAKTIN-SENKENDE MÖNCHSPFEFFER

Das Milchbildungshormon Prolaktin spielt in Fruchtbarkeit und Zyklus ebenfalls hinein, in negativer Weise. Denn es sollte nur in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht sein. Schon leicht erhöhte Prolaktin-Spiegel unterdrücken das Progesteron, hemmen dessen Aufgaben wie den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut oder den Eisprung. Erhöhte Prolaktin-Spiegel können die Eizellreifung beeinträchtigen, den Zyklus verlängern oder die Regelblutung ausbleiben lassen sowie bei der Endometriose mitspielen. Indem der Mönchspfeffer leicht erhöhtes Prolaktin senkt, kann Progesteron erst wieder richtig gebildet und das Verhältnis von Östrogen zu Progesteron harmonisiert werden.

WIRKSAM GEGEN PMS UND BEI KINDERWUNSCH

Durch verbesserte Progesteron-Bildung ist Mönchspfeffer eines der am häufigsten empfohlenen pflanzlichen Heilmittel gegen PMS und die damit verbundenen Beschwerden wie Reizbarkeit, emotionale Unruhe, Stim-

mungsschwankungen, Kopfschmerzen, gesteigerter Appetit, verschlechtertes Hautbild und vor allem zyklisches, oft schmerzhaftes Brustspannen. Klinische Studien zeigen, dass sich die PMS-Symptomatik bei vielen Frauen bereits nach einigen Wochen der Anwendung deutlich verbessert. Der Mönchspfeffer kann auch bei manchen Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch und Fehlgeburten in der Frühschwangerschaft durch schlechte hormonelle Bedingungen helfen. Wird Prolaktin reduziert und wieder



Ein Mangel an Progesteron kann sich durch PMS, Brustschmerzen, Zyklusstörungen und unerfüllten Kinderwunsch äußern.

mehr schleimhautaufbauendes Progesteron produziert, wird damit die hormonelle Voraussetzung für Eisprung und Einnistung verbessert. In der Naturheilkunde wird der Mönchspfeffer deshalb schon seit langem begleitend bei Kinderwunsch eingesetzt. Einen Nachteil hat er in diesem Fall aber: Die Libido lässt nach.

AUSLÖSER FÜR ERHÖHTES PROLAKTIN

Neben Schwangerschaft und Stillzeit, wo die Erhöhung gewollt ist, werden leicht erhöhte Prolaktin-Werte insbesondere bei chronischem Stress, wenig Schlaf, zu viel Sport, manchen Antidepressiva und Blutdruckmitteln oder Reizung der Brustwarzen beobachtet. In den Wechseljahren, bei Schilddrüsenunterfunktion, Anorexie und

FALLBERICHT: Regelschmerzen, PMS

FRAU, 26, Druck im Bauch ab dem Eisprung, Regelschmerzen, Brustspannen, Hautprobleme, was auf Progesteron-Mangel hindeutet. Sie probiert *Rotklee-Yams*, die Besserung ist aber nur gering. Erst mit *Rotklee-Yams-Mönchspfeffer* läuft der Zyklus normal ab.

nach langjähriger Einnahme der Antibabypille kann es ebenfalls dazu kommen. Beim PCO-Syndrom (PCOS) ist Prolaktin ebenfalls oft erhöht. Der Mönchspfeffer kann bei diesen Frauen den Zyklus normalisieren und die Fruchtbarkeit unterstützen.

HARMONISIERT IN DEN WECHSELJAHREN

Die letzten Regelblutungen in einem Frauenleben sind oft mühsam, da sie einmal ausbleibend oder ganz schwach und dann auf einmal zu stark und lang andauernd sein können. Typisch für die Wechseljahre ist, dass der Progesteronspiegel sinkt, der Östrogen Spiegel sinkt, aber vorerst auch noch gleichbleibend oder höher sein kann. Dadurch ist das hormonelle Gleichgewicht nicht mehr gegeben und es kann zu der erwähnten Östrogendominanz kommen. Häufige Symptome sind etwa Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen und Schlafprobleme. Wie häufig ist aber Östrogendominanz durch leicht erhöhtes Prolaktin? Die Frage ist sehr wichtig, da Östrogendominanz bei hormonbedingten Krebsarten eine Rolle spielt. Nun – Prolaktin ist oft stressbedingt erhöht und kommt recht häufig vor, außerdem wird eine Östrogendominanz durch Prolaktin gefördert. Der Mönchspfeffer unterbricht diesen Teufelskreis. Seine Wirkung entspricht, wie bei der Yams-Wurzel, keiner direkten Progesteron-Gabe, sondern setzt sanft an der natürlichen Hormonsteuerung des Körpers an. Er beeinflusst die Regulation des Hormonhaushalts insgesamt. In stressreichen oder hormonell belastenden Phasen reagieren viele Frauen gerade darauf positiv.

Über die
Co-Autorin:

**THERESA
KLEIN
BSC, BA**



Theresa Klein studierte transkulturelle Kommunikation und ist aktuell im Master-Studium der Pharmazie. Seit 2023 verstärkt sie das Expertenteam bei Aquarius Naturprodukte GmbH.