

Die Wechseljahre der Frau und des Mannes und naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten bei Beschwerden

*Phytotherapeutische Mittel gelangen immer mehr an Bedeutung in der alternativen Therapie von klimakterischen Beschwerden, d.h., von Beschwerden, die während der Wechseljahre der Frau und des Mannes auftreten. Hierbei ist die Pflanze *Agnus castus*, der Mönchspfeffer, von entscheidender Bedeutung.*

Die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind der deutsche Ausdruck für die medizinischen Begriffe Klimakterium bzw. Menopause (Wechseljahre der Frau) und Klimakterium virilis bzw. Andropause (Wechseljahre des Mannes). Das Klimakterium, die sog. Wechseljahre der Frau, wird definiert als die Übergangsphase von der vollen Geschlechtsreife zum Senium (Greisenalter) der Frau. Die Wechseljahre werden oft noch immer für ein typisches Frauenproblem gehalten. Dabei ist seit einigen Jahren bekannt, dass auch viele Männer etwa ab dem 40. bis zum 90. (!) Lebensjahr die typischen Symptome aufweisen. Dennoch gibt es selbstverständlich Unterschiede im Verlauf der Wechseljahre bei Frauen und Männern, welche in den folgenden beiden Abschnitten dargestellt werden:

a) Die Wechseljahre der Frau, das sog. Klimakterium

Der Beginn und die Dauer des Klimakteriums sind von Frau zu Frau sehr unterschiedlich. In der Regel beginnt das Klimakterium zwischen dem 45. und dem 50. Lebensjahr. Es gibt jedoch auch ein sog. „Klimakterium praecox“, ein Klimakterium, welches vor dem 43. Lebensjahr beginnt, und auch ein sog. „Klimakterium tardum“, ein stark verzögertes Klimakterium, das erst nach dem 50. Lebensjahr einsetzt. Die nachlassende Funktion der Eierstöcke mit immer geringer werdender Gestagen- und Östrogenproduktion führt letztendlich dazu, dass während des Klimakteriums die Menopause, der Zeitpunkt der letzten Menstruation, eintritt.



Anhand des Zeitpunkts der Menopause kann das weibliche Klimakterium in vier Entwicklungsabschnitte eingeteilt werden, welche aber auch fließend und unbemerkt ineinander übergehen können:

- **Prämenopause, der Abschnitt des Klimakteriums vor der Menopause**

Bereits ab dem 40. Lebensjahr reagieren die Eierstöcke auf ihre Steuerhormone (FSH, LH) nicht mehr so heftig und so exakt wie bisher, so dass erste Veränderungen, wie z.B. hormonell bedingte Schlafstörungen, Nervosität oder Stimmungsschwankungen,

auffreten können. Die Eierstöcke produzieren weniger Progesteron (ein Gestagen) als vorher, so dass nicht mehr in jeder Periode ein Eisprung stattfindet. Schließlich gibt es überhaupt keinen Eisprung mehr. Ohne den Eisprung kommt es somit auch nicht mehr zur Bildung eines Gelbkörpers, welcher im normalen Zyklus für die Produktion von Progesteron zuständig ist. Deshalb geht die Produktion von Progesteron noch weiter zurück. Die Regelzyklen der Frau verkürzen sich, während sich die Blutungen verstärken. Der Mangel an Progesteron allein führt jedoch noch nicht zum völligen Wegfall der Menstruation. Erst wenn als Folge dieses Prozesses auch die Östrogenproduktion ausfällt, bleibt die Regelblutung aus.

- **Menopause, die letzte Menstruation**

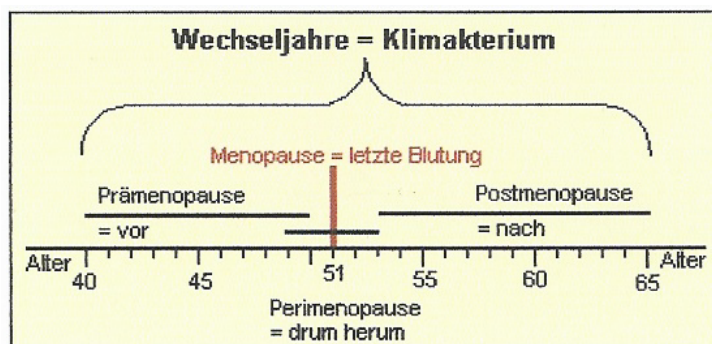
Die Menopause, der Zeitpunkt der letzten, ovariell (durch die Eierstöcke) gesteuerten Menstruation der Frau, bestimmt den Beginn des eigentlichen Klimakteriums. Der Beginn ist jedoch nur selten klar abgrenzbar, da die Menopause erst als eine solche gilt, wenn nach der letzten Monatsblutung retrospektiv ein Jahr lang keine weitere ovariell gesteuerte uterine Blutung aufgetreten ist. Der genaue Zeitpunkt der Menopause lässt sich deshalb nur im nachhinein festlegen. Am sichersten kann die Menopause daher durch einen Hormonstatus bestätigt werden.

- **Perimenopause, die Zeit um die letzte Menstruation**

Die Perimenopause ist jene Zeit des Klimakteriums, die ein bis zwei Jahre vor und nach der eigentlichen Menopause liegt und als der eigentliche "Wechsel" bezeichnet werden kann.

- **Postmenopause, die Zeit nach der letzten Menstruation**

Die Postmenopause beginnt nach der Perimenopause, d.h., etwa ein bis zwei Jahre nach der letzten Periode. Die Postmenopause dauert ungefähr acht bis zehn Jahre und reicht etwa bis zum 65. Lebensjahr. Erst nach dieser Phase spricht man vom beginnenden Alter. In der Postmenopause produzieren die Eierstöcke nur noch sehr geringe Mengen Östrogene und Gestagene, bis schließlich die Hormonproduktion völlig eingestellt wird.



Das Klimakterium ist wie die Pubertät ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau und keine Krankheit. Daher ist in der Regel keine Behandlung nötig. Eventuell behandelt werden müssen Beschwerden, welche die hormonelle Umstellung verursachen kann.

b) Die Wechseljahre des Mannes, das sog. Klimakterium virilis (auch Andropause genannt)

Die Begriffe Klimakterium virilis bzw. Andropause (lateinisch vir = Mann bzw. griech. Andro-: Wortteil mit der Bedeutung Mann) wurden vor einigen Jahren eingeführt als Ausdruck für die Zeit der hormonellen Veränderungen beim Mann, die dem Klimakterium bei der Frau entsprechen.



Anders als bei den Frauen bricht die Produktion der männlichen Hormone, der Androgene, nicht einfach ab. Sie geht aber langsam zurück. Ein 70jähriger hat durchschnittlich 2/3 niedrigere Androgenwerte als ein junger Mann. Das Hormontief entwickelt sich langsam. Wie bei den Frauen gibt es starke Unterschiede, ob und wie stark ein Mann von den Auswirkungen des Klimakteriums virilis betroffen ist.

Auswirkungen des Klimakteriums

Wie schon oben erwähnt, ist das Klimakterium keine Krankheit, sondern ein normaler physiologischer Umstellungsprozess im Leben einer jeden Frau bzw. eines jeden Mannes, der sich kontinuierlich über einige Jahre entwickelt.

Das Klimakterium als Krankheit zu bezeichnen oder so zu betrachten, ist grundlegend falsch, auch wenn in dieser Zeit Beschwerden auftreten können, die in ihrer Schwere durchaus Krankheitswert besitzen.

Die Auswirkungen der weiblichen Wechseljahre sind durch den relativen Östrogenmangel bedingt, welcher zusätzlich vegetative Fehlregulationen auslösen kann. Östrogen ist ein Hormon, das in vielen Bereichen des Körpers wirkt. Die wichtigsten Veränderungen, die durch Östrogene bewirkt werden, sind:

- Veränderungen im Körperaufbau
- Veränderungen im Knochenstoffwechsel
- Veränderungen im Fettstoffwechsel, Gewichtsveränderungen
- Veränderungen an Haut und Haaren

Bevor die möglichen, „typischen“ Wechseljahresbeschwerden geschildert werden, muss zunächst einmal gesagt werden, dass das Nachlassen der Östrogenproduktion auch positive Auswirkungen haben kann. Die Hormonumstellung bewirkt bei manchen Frauen einen Wegfall von Beschwerden und Erkrankungen, die direkt mit dem weiblichen Zyklus zusammenhängen. Eine bestehende Endometriose (außerhalb der

Gebärmutter lokalisierte Gebärmutter Schleimhaut) bildet sich nach der Menopause oft zurück. Auch prämenstruelle Beschwerden treten aufgrund des Wegfalls der Periode nicht mehr auf. Des Weiteren können auch Myome, gutartige Knoten in der Gebärmutter Schleimhaut, oft in den Wechseljahren schrumpfen, da ihr Wachstum östrogenabhängig ist.

Die Symptomatik des Klimakteriums virilis ist wie die Symptomatik des weiblichen Klimakteriums durch die nachlassende Produktion der Sexualhormone bedingt und ähnelt der Symptomatik des weiblichen Klimakteriums sehr stark.

Mögliche Beschwerden während des Klimakteriums

a) Mögliche Beschwerden während der weiblichen Wechseljahre



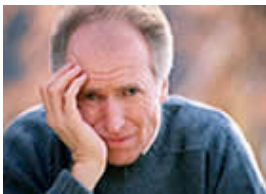
Die meisten europäischen Frauen leiden unter Wechseljahresbeschwerden, da die nachlassende Hormonproduktion der Eierstöcke oft unharmonisch und auffällig verläuft.

Aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels können sich folgende Beschwerden zeigen:

- Östrogenmangel führt zu Menstruationsstörungen, z.B. zu unregelmäßigen oder zu unverhältnismäßig starken Blutungen, welche zur Ausbildung einer Anämie (Blutarmut) führen können.
- Der nachlassende Östrogenspiegel führt zur allmählichen Rückbildung der sog. sekundären Geschlechtsmerkmale der Frau, d.h., der Brüste und der Genitalien. Im Zusammenhang damit zeigt sich auch oft eine Trockenheit und Entzündungsanfälligkeit der Vagina, da das Östrogen die Konsistenz der Gebärmutter- und Vaginalschleimhaut beeinflusst.
- Ein sinkender Östrogenspiegel hat des Weiteren auch einen beschleunigten Abbau des Knochengewebes zur Folge, so dass die Knochen langsam porös werden und sich eine Osteoporose ausbilden kann.
- Östrogen beeinflusst auch den Fettstoffwechsel, so dass ein Östrogenmangel Fettleibigkeit begünstigt sowie das Blut-Fettprofil verschlechtert.
- Östrogen spielt auch auf dem Gebiet der Herz-Kreislaufkrankungen eine wichtige Rolle: wenn noch keine Gefäßverkalkungen vorliegen, schützen Östrogene vor der Entstehung von Gefäßverkalkungen. Bei einem Östrogenmangel entfällt diese Schutzwirkung, so dass Frauen nach den Wechseljahren ein signifikant höheres Risiko haben, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden.
- Östrogene sind an der Kollagenbildung beteiligt, welche die Hautelastizität erhält. Daher kann ein sinkender Östrogenspiegel zur Hautalterung, zu Altersflecken, zu Krähenfüßen und zu roten Äderchen führen.

Zusätzlich haben ca. ein Drittel aller Frauen in den Wechseljahren vegetative und psychische Beschwerden, die bei ungefähr drei Viertel der betroffenen Frauen jahrelang anhalten. Da eine verringerte Östrogenproduktion auch zu Rückkoppelungsreaktionen im Zwischenhirn führt, treten möglicherweise Störungen der Temperaturregulation, des Schlaf- und Wachrhythmus, des Wasserhaushaltes, der Blutzusammensetzung, der Sexualfunktion sowie andere Dysregulationen (Fehlsteuerungen) auf. Viele klimakterische Befindlichkeitsstörungen, wie z.B. Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Antriebsschwäche, Schwindelgefühle, Stimmungsschwankungen, Unruhe, mangelnde Libido u.v.m., lassen sich aus den o.a. vegetativen Dysregulationen ableiten.

b) Mögliche Beschwerden während des Klimakteriums virilis



Betroffene Männer leiden oft an Lustlosigkeit, Erschöpfungszuständen, Müdigkeit, haben Hitzewallungen, Schweißausbrüche, die Muskelkraft und/oder die Erektionsfähigkeit nehmen ab. Sie sind plötzlich ohne Grund depressiv und/oder reizbar, haben Rückenschmerzen oder verspüren weniger Libido.

Evtl. treten auch Potenzstörungen auf. Zunehmender Haarausfall, Kopfschmerzen und Nervosität wie auch Konzentrationsstörungen sind ebenfalls typische Symptome des Klimakteriums virilis. Dabei ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Ursache für diese Symptome in der verminderten Hormonproduktion liegt. Tatsächlich kann dieser Hormonmangel sogar zu schweren Erkrankungen wie Osteoporose (Knochenschwund) führen.

Agnus castus, ein pflanzliches Heilmittel zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden

Der Agnus castus, auch „Mönchspfeffer“ genannt, stammt aus der Familie der Eisenkrautgewächse und ist eine seit Jahrhunderten als Heilmittel bekannte Pflanze. Es handelt sich um einen 2 bis 4 Meter hohen Strauch, der im Mittelmeerraum, auf der Krim und in Kleinasien beheimatet ist. Seine Früchte riechen und schmecken wie Pfeffer. Agnus castus wurde bereits im 1. Jahrhundert n. Chr. verwendet. Hippokrates beschrieb erstmals um 100 n. Chr. den therapeutischen Nutzen der Pflanze. In verschiedenen alten Kräuterbüchern findet man Agnus castus auch unter den Bezeichnungen „Keuschlamm“, „Abrahamsstrauch“ oder „Müllen“.



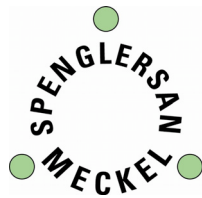
Im Altertum galt der Strauch als Sinnbild der Keuschheit, daher leitet sich der Name „Keuschlamm“ nicht von Schlamm, sondern von keusch(es) Lamm ab. Mönche nutzten die pfefferartig scharfen Früchte zur Unterstützung ihrer Enthaltsamkeit. Die Pflanze wurde schon im Altertum unter anderem bei Regulationsstörungen der weiblichen Genitalorgane verwendet. Vor allem in den Mittelmeerländern und auf dem Balkan ist Mönchspfeffer seit jeher in der Volksmedizin gegen Menstruationsanomalien und Unterleibsleiden eingesetzt worden. Die Droge besitzt eine hormonartige Wirkung, welche aber in unserer Zeit fast vollkommen in Vergessenheit geraten war. Erst durch die Homöopathie hat man die Pflanze wieder entdeckt, unter anderem zum Einsatz gegen eine vergrößerte Prostata. Die Heilwirkung von Agnus castus bei gynäkologischen Erkrankungen ist seit dem

Altertum bekannt. Agnus Castus ist eine Pflanze mit Wirkstoffen, die bei vielen leichten bis mittelschweren hormonellen Fehlsteuerungen eine Aktivierung und Harmonisierung der körpereigenen Regelmechanismen bewirken. In der Mehrzahl sind es natürliche physiologische Prozesse, wie z.B. die Wechseljahre der Frau, welche die Veränderungen und Störungen der Körperbefindlichkeit verursachen. Viele dieser Dysregulationen natürlicher Regelkreisläufe lassen sich gut mit dem Heilmittel Agnus castus normalisieren. Es gibt inzwischen viele naturheilkundliche Präparate mit dem Wirkstoff Agnus castus. Die meisten Präparate sind Kombinationspräparate mit zusätzlichen Wirkstoffen und sind entweder als Injektionslösungen oder als Tropfen/Tabletten erhältlich. Das derzeitige einzige Präparat, welches Agnus castus als Einzelstoff in der Urtinktur enthält und bei Wechseljahresbeschwerden der Frau sowie des Mannes oft verordnet wird, wird im nächsten Abschnitt vorgestellt.

Klimaktosin®, ein pflanzliches Präparat mit dem Wirkstoff Agnus castus

Die Firma Meckel-Spenglersan hat ein homöopathisches Arzneimittel mit dem Wirkstoff Agnus castus entwickelt: Klimaktosin®, ein homöopathisches Tropfenpräparat.

Klimaktosin® enthält als Wirkstoff Agnus castus in der Potenz D1, d.h., als Urtinktur. Laut der Firma Meckel-Spenglersan wurde das Mittel Klimaktosin® vorrangig zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden der Frau sowie des Mannes entwickelt. Die in Klimaktosin® enthaltene Urtinktur von Agnus castus wirkt im Körper erfahrungsgemäß außerordentlich effizient und gewährleistet eine dem Arzneimittelbild von Agnus castus entsprechend zuverlässige Anwendungssicherheit. Aufgrund der breiten Wirkung des Heilmittels Agnus castus bietet Klimaktosin® jedoch zusätzlich zur Therapie von



Wechseljahresbeschwerden eine Vielzahl von weiteren Anwendungsmöglichkeiten, wie z.B.:

- nervöse Verstimmungszustände
- Störungen im weiblichen Zyklus
- Myome
- prämenstruelles Syndrom (PMS)
- hormonell bedingte Dermatosen (Hauterkrankungen)
- und bei vielen anderen Beschwerden.



Klimaktosin® Tropfen sind als Flaschen mit 20 ml, 50 ml oder 100 ml Inhalt in der Apotheke erhältlich. 1 – 3 x täglich werden 5 – 10 Tropfen in etwas Wasser zu den Mahlzeiten eingenommen. Eine Erstverschlimmerung der Beschwerden kann auftreten, sollte jedoch nach einigen Tagen verschwunden sein. Wie andere homöopathische Arzneimittel auch sollen Klimaktosin® Tropfen nur bis zur Besserung der Beschwerden eingenommen werden.

Eva Kupper

Über die Autorin:

Eva Kupper ist Heilpraktikerin in eigener Praxis in Hohenschäftlarn bei München mit den Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin und Klassische Naturheilverfahren.

Tel.: 08178/9979517, Fax: 08178/9979516

Email: info@naturheilpraxis-schaeftlarn.de, Homepage: www.naturheilpraxis-schaeftlarn.de

Literaturempfehlungen:

- *Pschyrembel, Klinisches Wörterbuch, Gruyter, 260. Auflage 2004*
- *Elvira Bierbach: Naturheilpraxis heute, Urban & Fischer Verlag, München/Jena, 2. Auflage 2002*
- www.medizininfo.de
- *Karl-Heinz Rudat: Die therapeutische Alternative im Klimakterium, Natur-Heilkunde-Journal 10/2005*
- *Meckel-Spenglersan-Kompodium*