

# Wie Pflanzenho lindern – ohne

Gynomunal Kapseln, rezeptfrei, in der Apotheke erhältlich).



**UNSER EXPERTE**

**Prof. Kleine-Gunk** vom Metropol Medical Center Nürnberg

50 Milligramm.“ Auch wertvoll sind die östrogenähnlichen Lignane, wie sie in Leinsamen, Hülsenfrüchten und Vollkorn stecken. Sie wirken zudem anti-oxidativ.

### Bioidentische Hormone

Noch wirksamer als Pflanzenhormone und trotzdem sanfter als

synthetische Wirkstoffe sind bioidentische: „Sie haben die gleiche chemische Struktur wie körpereigene Hormone“, erklärt der Experte: „Gewonnen werden sie z. B. aus der tropischen Jamswurzel und wirken etwa in Form des bio identischen Progesteron auch bei typischen Symptomen vor der Regel.“ Allerdings erhöht eine Therapie mit bioidentischen Hormonen

### Östrogenhaltige Nahrungsmittel

Soja hat sich auch bei anderen Beschwerden bewährt. So leiden Asiatinnen, die von klein auf Sojagerichte essen, wesentlich seltener unter ihren Wechseljahren. Genaue Ernährungsangaben für uns im Westen gibt es nicht, allerdings das Wissen über die enthaltenen Hormon-Mengen: „Verarbeitete Soja wie Tofu liefert weniger Phyto-Östrogene als Soja-Mehl,“ weiß Professor Kleine-Gunk. „1 Gramm Sojaprotein enthält rund 2 Milligramm Isoflavone.“ Sein Tipp: „Trinken Sie morgens und abends je ein Glas Sojamilch und essen Sie mittags ein Tofu-Gericht, dann kommen Sie auf etwa

**UNBESCHWERT**  
Mit einer sanften Hormontherapie kommen Frauen glücklich durch die Wechseljahre



**PFLASTER ▶**  
Bioidentische Hormone lassen sich auch per Pflaster verabreichen



Beim Wort „Hormonersatztherapie“ schrecken viele Frauen zurück. Vor allem, nachdem Studien ergeben hatten, dass ihr positiver Effekt gegen Beschwerden der Wechseljahre durch heftige Nebenwirkungen getrübt wurde. „Die synthetischen Hormone erhöhten das Risiko von Brustkrebs, Herzinfarkt und Thrombose“, sagt Professor Dr. Bernd Kleine-Gunk vom Metropol Medical Center in Nürnberg. Außerdem waren die alten Wirkstoffe manchmal schwer verträglich. Wesentlich sanfter

wirken Phyto-Hormone, die aus Pflanzen gewonnen werden oder darin enthalten sind.

### Isoflavone: bei Erschöpfung und Schlafstörungen

„Phyto ist das Fremdwort für Pflanze: Phyto-Hormone ähneln körpereigenen Hormonen und haben vergleichbare Effekte – wenn auch schwächer“, erläutert der Experte. Sie eignen sich deshalb eher bei leichteren und mittleren Beschwerden: Neben dem Wirkstoff Cimicifuga aus der Traubensilberkerze, die sich bei Hitzewallungen bewährt hat, werden in Präparaten und Nahrungsergänzungsmitteln auch östrogenartige Isoflavone eingesetzt, vor allem aus der Sojabohne. Sie können typische Leiden wie Schlafstörungen und Erschöpfung lindern und fördern damit das Wohlbefinden (z. B. in

## Jetzt NEU an Ihrem Kiosk

Oder ganz bequem: Einfach bestellen und nach Hause liefern lassen

Wie bleibt mein Herz gesund? Was schützt mich vor Erkältung? Wie bleibt mein Gehirn fit? Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt unser neues Magazin **FUNK UHR Gesund & fit** Jetzt am Kiosk oder ganz einfach bestellen:  
E-Mail: [service@meinezeitschrift.de](mailto:service@meinezeitschrift.de) Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 / 012906 (0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf. Abweichende Preise aus dem Ausland mgl. Mo.-Fr. 8-20 Uhr)



Fotos: Getty Images (2), AdobeStock/paulivilela, Fotolia/rotographics/ener/ Antonella Grandoni, Bernd Kleine-Gunk, TRIAS Verlag



**BUCH-TIPP**  
„Das Frauen-Hormone-Buch“ von Professor Dr. med. Bernd Kleine-Gunk  
14,99 Euro.  
TRIAS Verlag

## NEU IN DER APOTHEKE

▶ Sofort-Hilfe bei Juckreiz und ideal für Neurodermitiker ist der **Lipikar Stick AP+**. Darin stecken neben Sheabutter entzündungshemmende und beruhigende Substanzen.

## Medizin-Tipps

**Trick gegen Sodbrennen**  
Gegen Sodbrennen kann Lakritze helfen. Der darin enthaltene Süßholzsatz wirkt reizlindernd. Darauf achten, dass die Lakritze möglichst wenig Zucker enthält!



**Anti-Stress-Mittel**  
Stricken entspannt auf der ganzen Linie: Die gleichmäßige Bewegung und das Klappern der Nadeln versetzen uns in einen meditationsähnlichen Zustand, der blutdrucksenkend wirkt.

ungsmittel können Medikamente ersetzen

# Hormone Frauenleiden Nebenwirkungen

das Brustkrebs- und Thrombose-Risiko leicht. „Frauen sollten deshalb zusammen mit ihrem Gynäkologen Nutzen- und Risiko genau abwägen“, rät Professor Kleine-Gunk. „Im Alter zwischen 50 und 60 Jahren profitieren viele Frauen davon.“

## Besser verträglich: Gel und Pflaster

Nicht nur bei der Zusammensetzung, auch bei der Zuführung von Hormonen geht man mittlerweile andere Wege. So lassen sich bioidentische Hormone auch ganz einfach über

die Haut verabreichen – per Gel, Pflaster oder Spray. „Das hat mehrere Vorteile“, erläutert Prof. Kleine-Gunk. „Zum einen werden die Hormone so nicht über die Leber verstoffwechselt, was das Thrombose-Risiko senkt. Zum anderen gehen die Hormone schneller ins Blut über, weshalb schon niedrige Dosen genügen, was wiederum die Nebenwirkungen senkt.“ Seit Kurzem gibt es das Sexualhormon Estradiol als Spray, das vor allem starke Hitzewallungen und Schweißausbrüche lindern soll. Es wird täglich zur

**WILDE JAMSWURZEL**  
Die tropische Knolle enthält eine Vorstufe des Menstruations-Hormons Progesteron

gleichen Zeit auf den Unterarm gesprüht – die hormonhaltige Substanz zieht rasch ein. Doch trotz dieser Erleichterung sollte man auch solche Medikamente nur nach Rücksprache mit dem Gynäkologen anwenden, rät Professor Kleine-Gunk. Denn: Die langfristigen Auswirkungen bioidentischer Hormone sind bisher noch unerforscht, Selbstversuche riskant.



**TRAUBENSILBERKERZE**  
Der Klassiker gegen Wechseljahrs-Beschwerden:  
Enthält östrogen-ähnliches Cimicifugin



## Pflanzen-Östrogene tun auch Ihrer Haut gut

Östrogen sorgt für eine jugendlich straffe Haut, da es Feuchtigkeit bindet und die Durchblutung ankurbelt. Lässt die Hormonproduktion nach, wird das Gewebe schlaffer. Hormonähnliche Extrakte aus Jamswurzel, Rotklee, Soja in Cremes polstern es auf. Pflanzenhormone wie Isoflavone docken an den Hormon-Rezeptoren der Hautzellen an und ersetzen (etwas schwächer) körpereigene Hormone. Dort stimulieren sie die Zellerneuerung und Produktion von Bindegewebe – für mehr Elastizität.



# LUFTE

für die schönste Sache der Welt.

Bei Husten und Schnupfen

Befreit die Atemwege spürbar ab der ersten Kapsel.



**GeloMyrtol® forte.** Zur Schleimlösung und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur Schleimlösung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Wirkstoff: Destillat aus einer Mischung von rektifiziertem Eukalyptusöl, rektifiziertem Süßorangenöl, rektifiziertem Myrtenöl und rektifiziertem Zitronenöl (66:32:1:1). Zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (01/11)

**GeloMyrtol®**  
forte

