

Menopausale Beschwerden: natürlich lindern?

Die Wechseljahre einer Frau können mit unangenehmen Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Veränderungen des vaginalen Gewebes einhergehen. Ursächlich hierfür sind hormonelle Veränderungen, insbesondere der Rückgang der weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron. Zur Linderung der Beschwerden kann eine Hormonersatztherapie (HRT) eingesetzt werden. Da diese aber mit einem erhöhten Risiko für Brust- und Gebärmutterkrebs einhergehen kann, suchen viele Frauen nach pflanzlichen Alternativen zur Linderung ihrer menopausalen Beschwerden.



Bildquelle: SHOTPRIME STUDIO – stock.adobe.com

Pflanzliche Hilfe bei menopausalen Beschwerden?

In Soja enthaltene Isoflavone gelten bei der Behandlung menopausaler Beschwerden als vielversprechend. Sie gehören zu den Phytoöstrogenen, die aufgrund ihrer strukturellen Ähnlichkeit mit den körpereigenen Östrogenen Wirkungen entfalten, die denen der Östrogene ähneln, aber schwächer ausfallen und anders geartet sind. Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass Soja-Isoflavone Hitzewallungen und psychische Symptome bei Frauen in der Menopause lindern konnten, während keine signifikanten Veränderungen der Gebärmutter Schleimhaut festgestellt wurden.^{1, 2}

Neben den Soja-Isoflavonen werden bei menopausalen Beschwerden auch häufig Extrakte aus der Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) angewendet, insbesondere bei Hitzewallungen, Schlafproblemen und Stimmungsschwankungen. Hierbei ist allerdings der Wirkmechanismus noch nicht eindeutig geklärt, wobei angenommen wird, dass es sich nicht um eine klassische östrogene Wirkung handelt, sondern um eine modulierte Wirkung auf neuroendokrine Signalwege.³ Eine wissenschaftliche Studie konnte zeigen, dass eine höhere Dosis mit einem standardisierten Extrakt über 3 Monate zu einer signifikanten Reduktion der Wechseljahresbeschwerden und zu einer Verbesserung der Lebensqualität führte.⁴

Zur Behandlung menopausaler Beschwerden finden neben Soja-Isoflavonen und Extrakten aus der Traubensilberkerze auch weitere pflanzliche Mittel wie Mönchspfeffer, Johanniskraut und Baldrian Anwendung, die insbesondere bei psychischen und vegetativen Beschwerden eingesetzt werden. Die Studienlage ist hierbei jedoch heterogen.

Naturheilmittel bieten zur konventionellen Therapie in der Menopause also eine vielversprechende Ergänzung, ihre Wirksamkeit ist jedoch individuell verschieden und sollte wissenschaftlich fundiert bewertet werden.

1 Ahsan M, Mallick AK. The Effect of Soy Isoflavones on the Menopause Rating Scale Scoring in Perimenopausal and Postmenopausal Women: A Pilot Study. J Clin Diagn Res 2017; 11(9): FC13–FC16

2 Steinberg FM et al. Clinical outcomes of a 2-y soy isoflavone supplementation in menopausal women. Am J Clin Nutr 2011; 93(2): 356–367

3 <https://www.msmanuals.com/de/profi/spezielle-fachgebiete/nahrungsergaenzungsmittel/traubensilberkerze>, abgerufen am 09.10.2025

4 https://www.ikim.unibe.ch/forschung/factsheets/wechseljahre_im_griff/index_ger.html, abgerufen am 09.10.2025