

Nr. 5
2021
Juni

ZEITSCHRIFT FÜR AKTIVES BEWUSSTSEIN – GESUNDHEIT • THERAPIE • INNERE ENTWICKLUNG

PulsAR



FRAUEN VERSTEHEN

KRITISCHE JAHRE DER FRAUEN

Mit Vitalstoffen gesund durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre oder Menopause sind für viele Frauen ein sehr einschneidendes Erlebnis. Bedingt durch die hormonellen Änderungen kommt es zum Einfluss auf alle möglichen Lebensbereiche. Viele Frauen haben nicht nur körperlich mit der Umstellung zu kämpfen, sondern auch psychisch. Der Menopausenprozess ist langwierig und erfolgt in der Regel zwischen dem 48. und 54. Lebensjahr. Ursache ist das Nachlassen der Eierstockfunktion durch verminderte Bildung der weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron. Bis zum Abschluss der Wechseljahre, wenn die Regelblutung vollständig ausbleibt, vergehen in der Regel mehrere Jahre. Diese Hormonverschiebung ist mit diversen Symptomen und Befindlichkeitsstörungen assoziiert und wird von Frau zu Frau unterschiedlich erlebt.

Die Symptome in den Wechseljahren sind vielfältig und häufig unspezifisch:

- Hitzewallungen sind am häufigsten und werden von vielen Frauen als äußerst belastend empfunden.
- Scheidentrockenheit bis hin zur Rhagadenbildung (Hauteinrisse) können äußerst schmerzhaft sein und Basis für rezidivierende Infektionen der Scheide
- generalisierter Juckreiz
- Libidoverlust
- Gelenkschmerzen
- depressive Verstimmung, wobei Angst- und Panikzustände überwiegen
- reduziertes Selbstwertgefühl
- Nachtschweiß, der nicht mit einem Tumorleiden

- Stressintoleranz, Reizbarkeit und Erschöpfung bis hin zum CFS-Syndrom (chronic fatigue Syndrom)
 - Störungen des Kurzzeitgedächtnisses
 - Blasenschwäche
 - Ödeme
 - Herzrhythmusstörungen, Tachyarrhythmien
- Bezogen auf den Hormonmangel erklären sich

Einfluss von Östrogenen und Gestagen auf Gewebe und Organe		
Wirkung auf:	Östrogene	Gelbkörperhormon
Haut	fördern die Wassereinlagerung in der Haut und im Gewebe sowie die Bildung bestimmter Eiweißstoffe und somit eine glatte Haut	vermindert die Durchblutung der Haut, senkt die Hauttemperatur und reduziert dadurch die Wärmeabstrahlung
Blutgefäße / Herz-Kreislauf-System	erweitern die Blutgefäße und senken damit den Blutdruck. Daraus resultiert während der fruchtbaren Jahre ein geringeres Risiko für Herzinfarkt als nach der Menopause	erweitert die Venen und verengt die Arterien (Effekt wird vom Östrogeneffekt überlagert)
Nervensystem	wirken stimmungsaufhellend	wirkt beruhigend
Fettstoffwechsel	stellen ein ausgewogenes Verhältnis zwischen (dem „guten“) HDL- und (dem „schlechten“) LDL-Cholesterin her	kein Einfluss
Zuckerstoffwechsel	haben eine günstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Sie sorgen einerseits dafür, dass die Zellen nicht resistent gegen Insulin werden, andererseits dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit nicht zu stark ansteigt (verbesserte Glukosetoleranz)	hat kaum Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel
Lunge	haben einen positiven Einfluss auf die Lungenfunktion	fördert die Atemtiefe und Atemfrequenz
Knochen	hemmen die Osteoklasten-Aktivität und damit den Knochenabbau und stimulieren gleichzeitig die Osteoblasten, die für den Knochenaufbau zuständig sind	kein Einfluss
Darm	verstärken die Darmbewegungen und fördern somit eine gute Darmfunktion	vermindert die Darmbewegungen, kann Verstopfungen fördern

Quelle: Santoro N. et al, Menopausal Symptoms and their Management. Endocrinology & Metabolism Clinics September 2015, Volume 44, Issue 3, Pages 497-515

die Symptome, wie in der Tabelle dargestellt.

So vielfältig wie die Symptome sind, sind die Therapieoptionen. Vitalstoffe haben bei der Behandlung der Wechseljahre-Beschwerden eine

Nahezu alle Wechseljahre-Beschwerden reagieren positiv auf eine Supplementation mit Coenzym Q10.

herausragende Rolle, werden jedoch zu wenig eingesetzt, obwohl sie nebenwirkungsfrei angewendet werden können. Auf jeden Fall müssen die betroffenen Frauen immer von einem Facharzt/-ärztin für Gynäkologie mitbehandelt werden, denn die Sicherung der Diagnose ist wichtig und andere Gründe für die Beschwerden sollten ausgeschlossen werden.

VITALSTOFFE IN DER MENOPAUSEN-THERAPIE

Coenzym Q10

Die Menopause findet normalerweise im Alter um die 50 Jahre statt. Die körpereigene Synthese des Vitaminoids Coenzym Q10 sinkt bereits ab dem 40. Lebensjahr ab und spielt auch bei der Hormonumstellung eine wichtige Rolle. In den Mitochondrien wird die Energie in Form von Adenosintriphosphat (ATP) gebildet. Jede menschliche Körperzelle hat zwischen 4.000 und 11.000 Mitochondrien. Bedenkt man, dass der Mensch 80 Billionen Zellen hat, ergibt das eine enorme Zahl an Mitochon-

drien, die alle auf Coenzym Q10 als wesentlichen Faktor zur Energiebildung angewiesen sind. Dadurch dass Coenzym Q10 permanent seinen Oxidationsstatus wechselt und daher von der oxidierten in die reduzierte Form und wieder zurück-

verwandelt wird, werden Elektronen in der Atmungskette übertragen, um Energie in Form von ATP zu bilden. Der Bedarf in den Wechseljahren liegt bei 100 mg bis 200 mg Coenzym Q10 am Tag. Tatsächlich können wir über die Nahrung, unabhängig von der Ernährungsform, nur circa 5 mg Coenzym Q10 zuführen. Da das Coenzym Q10 nicht ersetzbar ist, verwundert es nicht, dass nahezu alle Wechseljahre-Beschwerden positiv auf eine Supplementation mit Coenzym Q10 reagieren. Im Handel befinden sich sehr viele unterschiedliche Produkte. Die höchste Bioverfügbarkeit haben diejenigen, die in Oxidation fixiert sind (z. B. Q10-Bio-Qinon Gold von Pharma Nord). In einer unabhängigen Studie (Navas-Studie) wurde die gute Bioverfügbarkeit bestätigt.

Selen

Selen ist ein Spurenelement, das von einer Vielzahl an Proteinen und der daraus gebildeten Enzyme für ihre Funktionen benötigt wird. Da der oxidative Stress in den Wechseljahren sehr hoch ist und vor-

allem für die diversen Befindlichkeitsstörungen und vielen Infekte verantwortlich ist, darf Selen in der Behandlung von Wechseljahre-Beschwerden nicht fehlen. Das Enzym Glutathion-Peroxidase benötigt jeweils vier Atome Selen in seinem Zentrum, um freie Radikale abfangen zu können. Das Problem ist, dass Deutschland und Österreich Selenmangelgebiete sind. Über die Nahrung können wir in Deutschland nur etwa 35 µg Selen zuführen. Tatsächlich benötigen wir aber 100 µg bzw. besser 200 µg Selen am Tag, um alle selenabhängigen Proteine ausreichend mit Selen versorgen zu können. Generell gilt der Merksatz: Wo Jodmangel, da auch Selenmangel. Frauen in den Wechseljahren haben auch oft Probleme mit der Schilddrüse. Hier kann eine Selengabe schnell zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden führen. Das Spurenelement ist Bestandteil der diversen Dejodasen. Diese können aktives Schilddrüsenhormon T3 aus dem Speicherhormon T4 freisetzen. Da die Dejodasen in der Hierarchie der Selenoproteine ganz weit hinten stehen, bekommen sie bei der Selen-Versorgungssituation über die Nahrung in der Regel kein Selen ab und sind daher funktionslos. Über die Nahrung lässt sich der Selenbedarf nicht decken. Die einzige gute Quelle sind Paranüsse, diese sind aber häufig mit Aflatoxinen, Schwermetallen und radioaktivem Radon kontaminiert.

Eine Supplementation mit Selen ist generell und vor allem bei Frauen in der Me-



Die Original Kisel-10 Kombination der KiSel-10-Studie:

Bewahren Sie Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter

Selen und Zink Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

Q10 Bio-Qinon Gold – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinol, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin B₂, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien verwendet.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: 0800-1122525
www.pharmanord.de



+ In Ihrer Apotheke erhältlich:



PZN AT 4845763	Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg	60 Kps.
PZN AT 4845651	Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg	30 Kps.
PZN AT 4845668	Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg	150 Kps.
PZN AT 4845852	SelenoPrecise®	100 µg 60 Drg.
PZN AT 4845875	SelenoPrecise®	100 µg 150 Drg.
PZN AT 4845800	Selen+Zink*	90 Drg.
PZN AT 4845823	Selen+Zink*	180 Drg.

*100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B6, C, E

Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de
und abonnieren Sie unseren Newsletter

nopause ein entscheidender Behandlungsschritt. Das Angebot der Selenprodukte ist sehr vielfältig und leider verwirrend. Für die orale Langzeittherapie sollte organisches Selen (z. B. Selenoprecise von Pharma Nord) eingesetzt werden. Im Gegensatz zum anorganischen Selen wird es nahezu vollständig resorbiert, bildet Selenspeicher. Wesentlich ist auch, dass organisches Selen mit nahezu allen Vitalstoffen kombiniert werden kann. Anorganisches Selen kann zum Beispiel nicht mit Vitamin C kombiniert werden.

Vitamin D, Kalzium und seine Interaktionspartner

Der sinkende Östrogenspiegel beeinflusst den Knochenstoffwechsel, es kommt zu einer starken Verminderung der Knochen-dichte. In der Folge kann sich eine Osteoporose mit dem Risiko von Knochenbrüchen entwickeln. Vitamin D ist wichtig für die Kalziumaufnahme aus der Nahrung und sorgt dafür, dass es zur Stabilisierung des Knochengestüts in die Knochen eingebaut werden kann. Wichtig ist, dass nicht gleichzeitig ein Vitamin-K2-Mangel vorliegt, denn dieses fettlösliche Vitamin transportiert Kalzium zu den Knochen und Zähnen und sorgt ebenfalls für den Einbau des Mineralstoffs. Fehlt Vitamin K, lagert sich Kalzium in Organen und Gefäßen ab und fördert eine Atherosklerose. Vitamin D ist im eigentlichen Sinn kein Vitamin, sondern eine Hormonvorstufe, daher sollte es täglich gegeben werden. Liegt gleichzeitig Magnesium-Mangel vor, sollte zusätzlich Magnesium er-

gänzt werden. Außerdem unterstützt der Mineralstoff die Knochenstabilität und sollte in der Osteoporose-Therapie nicht fehlen. Vitamin D und Magnesium stärken zusätzlich die Muskulatur, was ebenfalls zu einer besseren Knochen-



mineralisation beiträgt. Vitamin D hat einen regen Stoffwechsel in allen Körperzellen des weiblichen Reproduktionstrakts und gleicht Zyklusunregelmäßigkeiten aus. Das Risiko von Krebserkrankungen, auch der weiblichen Ge-

und Schlafstörungen positiv beeinflussen können. Dies gelingt allerdings nur bei täglicher Versorgung. Zur Vorbeugung einer Osteoporose sollten die betroffenen Frauen auch „in Bewegung“ bleiben, denn regelmäßiger körper-

licher Sport beugt ebenfalls einer Osteoporose vor.

Magnesium

Ausgerechnet in den Wechseljahren nimmt die Resorptionsfähigkeit für Magnesium ab, da es vermehrt über die Niere ausgeschie-

Fehlt Vitamin K, lagert sich Kalzium in Organen und Gefäßen ab und fördert eine Atherosklerose.

schlechtsorgane, die nach der Menopause zunehmend auftreten können, wird durch Vitamin D reduziert.

Es gibt immer mehr Hinweise, dass Vitamin D Wechseljahre-Beschwerden wie chronische Müdigkeit, Depression

den wird. Magnesium verhindert einen übermäßigen Abbau von Progesteron und wirkt so schlaffördernd. Zusätzlich stabilisiert dieser Mineralstoff die Reizleitung am Herzen, so dass die in der Menopause häufig auftretenden Herzrhythmusstörungen und

Tachykardien weniger oft auftreten. Zusätzlich wirkt Magnesium der im Wechsel häufigen Wassereinlagerung entgegen.

B-Vitamine

Die Gruppe der B-Vitamine hat vielfältige Funktionen auf den menschlichen Körper. Oft ist die Versorgung über die Nahrung nicht ausreichend. Speziell in den Wechseljahren ist der Bedarf zum Teil deutlich erhöht. Das Vitamin B6 (Pyridoxin) ist an der Bildung der Botenstoffe Serotonin, Dopamin und Noradrenalin beteiligt. Diese Hormone wirken stimmungsaufhellend und verbessern die Schlafarchitektur. Damit hilft Vitamin B6 gegen die in den Wechseljahren häufigen Depressionen und Schlafstörungen. Auch scheint Vitamin B6 den Beginn der Wechseljahre nach hinten zu verschieben. Das ist wichtig, denn je früher die Menopause beginnt, desto länger halten die Beschwerden an und die Symptome verstärken sich. Es gibt Hinweise, dass Vitamin B6 und Vitamin B2 das Risiko für Brustkrebs in den Wechseljahren reduzieren können. Folsäure ist wichtig für die Senkung des Homocystein-Spiegels, der eine Atherosklerose speziell in den Wechseljahren fördert. Viele Menschen in Deutschland sind mit Folsäure unterversorgt, je älter sie werden, umso schlechter ist die Versorgung. B-Vitamine interagieren sehr stark. Um hier keine Einnahmefehler zu provozieren, sollte als Basis immer ein Vitamin-B-Komplex empfohlen werden, um alle Interaktionen abzudecken.

Vitamin E und Vitamin C

Beide Vitamine sind durch ihre antioxidative Funktion effektiv in der Eliminierung von freien Radikalen. Freie Radikale kommen in den Wechseljahren verstärkt vor und sind mitverantwortlich für diverse Beschwerden. Vitamin E ist in der sogenannten fettlöslichen Phase wirksam, z. B. in den Zellwänden, und Vitamin C in der wasserlöslichen Phase, z. B. im Gewebe. Dies führt zu folgenden Wirkungen:

- Vorbeugung vor Osteoporose
- Verminderung der Schwere und Häufigkeit von Hitzewallungen
- verminderte Scheidentrockenheit
- verminderte Faltenbildung

PYCNOGENOL

Bei Pycnogenol handelt es sich um einen Extrakt aus der französischen Meereskiefer-Rinde. Pycnogenol ist ein komplexer Pflanzenextrakt und beinhaltet große Mengen an Bioflavonoiden, vor allem aus der Gruppe der Polyphenole. Pycnogenol ist ein sehr starkes Antioxidans und wirkt sogar effektiver als Vitamin C und Vitamin E. Da Pycnogenol viele Pflanzenbegleitstoffe vereint und diese bekanntermaßen besonders gut bei Wechseljahre-Beschwerden helfen, sollte es in der Therapie nicht fehlen.

ISOFLAVONE UND PHYTOÖSTROGENE

Diese Pflanzenbegleitstoffe haben dasselbe Wirkprofil wie das Hormon Östrogen, verursachen aber keine Nebenwirkungen. Diese

Pflanzenbegleitstoffe finden sich vor allem in Soja und Rotklee. Typischerweise bessern Isoflavone und Phytoöstrogene folgende Beschwerden:

- Hitzewallungen
- Scheidentrockenheit
- Knochenabbau
- Depression

Isoflavone beeinträchtigen bei gleichzeitiger

trogen zur Bildung der langkettigen Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) benötigt. Da in den Wechseljahren weniger Östrogen produziert wird, wird ein Mangel an langkettigen Omega-3-Fettsäuren begünstigt.

Omega-6-Fettsäuren lindern ebenfalls Menopausen-Beschwerden. Sie vermindern

Vitalstoffempfehlung für die Wechseljahre

Vitalstoff	Dosierung (Tagesdosis)
Coenzym Q10 oxidiert	100 – 200 mg
Selen organisch	100 – 200 µg
Zink	15 – 30 mg
Vitamin D	2000 – 4000 IE
Vitamin B-Komplex	3-faches der DGE-Empfehlung als Basis
Vitamin B6	2 – 3 mg
Vitamin B12	10 – 20 µg
Folsäure	400 – 800 µg
Vitamin E	200 – 300 mg
Vitamin C	1000 – 2000 mg
Pycnogenol	80 – 160 mg
Omega-3/6-Fettsäuren	2000 – 4000 mg
Tryptophan	2000 – 4000 mg
Magnesium	200 – 400 mg
Vitamin K2 (Kontraindikation: Vitamin-K1-Blocker-Therapie)	75 – 150 µg

Einnahme die Resorption von Thyroxin-Präparaten im Darm und sollten daher zeitversetzt eingenommen werden.

OMEGA 3 UND OMEGA 6-FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren haben auf Wechseljahresbeschwerden eine positive Wirkung. Sie verbessern die Signalübertragung im Gehirn und fördern den Serotonineinbau, was Depressionen vorbeugt. Auch Hitzewallungen könnten so beeinflusst werden. Zudem wird Ös-

vor allem Krämpfe im Unterleib, Erschöpfung und Depressionen. In einer Studie konnte dies verifiziert werden, allerdings kommt es erst nach 8 bis 10 Wochen zu einem Wirkeintritt. Ganz generell sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Lage, den Hormonhaushalt der Frau wieder zu stabilisieren.

TRYPTOPHAN

Die proteinogene Aminosäure Tryptophan ist bei Frauen im Wechsel unerlässlich, denn sie bildet die Botenstoffe Serotonin und Melatonin. Das

sogenannte Glückshormon Serotonin verbessert die oft gedrückte Stimmungslage bei Frauen im Wechsel und beugt Depressionen vor. Melatonin steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus und verhindert die in den Wechseljahren so häufigen Schlafstörungen. Serotonin wird aus der Aminosäure L-Tryptophan über einen zweistufigen Prozess gebildet. Die Umwandlung ist abhängig von Vitamin B6 und Folsäure. Serotonin ist in der Nacht Vorstufe des Schlafhormons Melatonin. Auch für diese Reaktion ist eine gute Versorgung mit Vitamin B6 und B12 notwendig.

ZUSAMMENFASSUNG

Da die Beschwerden in den Wechseljahren fast alle Frauen betreffen, sollten sie über die Möglichkeiten einer Vitalstofftherapie aufgeklärt werden. Vitalstoffe haben ein sehr breites und sehr gutes Wirkspektrum zur Behandlung der oft sehr lästigen und unangenehmen Symptome, und das ohne Nebenwirkungen. Aus eigener Erfahrung beginnen wir immer mit den ersten drei bis vier individuell wichtigsten Vitalstoffen. Wenn die Patientin eine Besserung verspürt, kann man die Vitalstofftherapie ausweiten und weitere Vitalstoffe empfehlen. In vielen Fällen lässt sich dadurch eine Hormontherapie vermeiden. ■

Zu den Autoren:

Nathalie Schmidt

www.Energie-Lebensberatung.de

www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie

Schmidt.Energie

Dr. med. Edmund Schmidt

www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de

www.facebook.com/Vitalstoffinformation

www.ensign-ohg.de