

# HITZEFREI

## Frauen in den besten Jahren – was wirklich hilft

Frauen sind heute um die 50 in den besten Jahren, aber nicht immer können sie diese Lebensphase unbeschwert genießen. Etwa Dreiviertel der Frauen leiden während dieser Zeit unter hormonell bedingten Beschwerden, die sich vor allem im Zuge der Wechseljahre häufig einstellen. Auch leiden viele Frauen unter deutlicher Gewichtszunahme und Veränderung der Körpersilhouette. Jedoch müssen diese Veränderungen und Beschwerden nicht zwangsweise hingenommen oder gar mit Hormonen behandelt werden. Es gibt effiziente, sanfte Hilfen aus der Natur.

**Belohnungszentrum – warum gerade Frauen das Abnehmen schwerfällt** Frauen haben einen wesentlich trägeren Stoffwechsel als Männer. Daher ist es für sie nicht so einfach, Fett abzubauen und die überschüssigen Pfunde loszuwerden. Aber auch neue Erkenntnisse aus der Neuropsychologie belegen: Frauen haben es bei der Gewichtsreduktion tatsächlich schwerer als ihre männlichen Zeitgenossen. So ist inzwischen bekannt, dass die hierfür zuständigen Hirnregionen bei übergewichtigen Frauen anders strukturiert sind als bei Normalgewichtigen. Demnach greifen weibliche Wesen besonders gerne zu Süßigkeiten, selbst wenn ihnen die Problematik der dadurch bedingten Gewichtszunahme bewusst ist. Mit der Zunahme an Pfunden ändern sich bei Frauen die Hirnregionen, die für die Belohnung einerseits und die Verhaltenskontrolle andererseits zuständig sind. Solche extremen Veränderungen der beteiligten Hirnstrukturen sind bei Männern nicht zu beobachten. Daher müssen Frauen eine besonders große Stärke für den Abnehmprozess aufbringen.

Dem trägen Stoffwechsel kann man aber Beine machen: Der Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel lässt sich mit natürlichen, gut

verträglichen Pflanzenextrakten aktivieren. Ein solcher Pflanzenextrakt z. B. aus Zitrusfrüchten (Blutorange, Orange, Grapefruit) wurde in zwei wissenschaftlichen Untersuchungen bei übergewichtigen Personen geprüft. In der ersten Studie zeigte sich nach einer dreimonatigen Anwendung eine Gewichtsreduktion um 5,2 kg. Das Fettgewebe nahm um durchschnittlich 15,6% ab. In einer weiteren Studie wurde wiederholt bestätigt, dass dieser Extrakt die Fettverbrennung steigert und die Fettpölsterchen an Taille und Hüfte verringert, und das bei guter Verträglichkeit. Auch in dieser Studie zeigte sich eine Gewichtsreduktion und eine Abnahme des Taillen- und Hüftumfangs um mehr als 5 cm im Durchschnitt. Das entspricht etwa ein bis zwei Kleidergrößen weniger in drei Monaten! Empfehlenswert ist die Kombination des Zitrusfruchtextraktes mit Grüntee- und Bittermelonenextrakt, denn diese Pflanzenextrakte unterstützen den Fettabbau zusätzlich und optimieren außerdem noch den Kohlenhydratstoffwechsel. So kann Frau den Abnehmprozess auf natürliche Weise unterstützen.

Langsames Abnehmen mit einem Gewichtsverlust von etwa 0,5 bis 1 kg pro Woche gelten als empfehlenswert. Schnellschüsse mit niedrigkalorischen Diäten bringen dagegen nur wenig anhaltenden Erfolg. Der Jo-Jo-Effekt lässt im Allgemeinen nicht lange auf sich warten und kann für eine Zunahme des Körpergewichtes sorgen, welches dann höher als zu Beginn der Diät liegt. Häufige Diäten führen daher langfristig zu einem immer stärker ansteigenden Körpergewicht. Sie stellen also keine geeignete Lösung bei Übergewicht und Adipositas dar.

**Frauenspezifische Hormone: Wenn sie fehlen, geht es den Frauen häufig schlecht** Hormone steuern unseren

Organismus auf vielfältige Art und Weise. Auch die Sexualhormone haben weitreichende Einflüsse auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Zu den weiblichen Sexualhormonen zählen die Estrogene und die Gestagene (Progesteron). Die Estrogene haben im weiblichen Organismus eine Vielzahl von Funktionen wahrzunehmen. Sie wirken u. a. gefäßprotektiv, sorgen für gute Stimmung, gesunde Knochen und ein schönes Hautbild. Das Progesteron (Gelbkörperhormon) wird bei Frauen in den Eierstöcken und der Plazenta gebildet und übernimmt eine wichtige Aufgabe bei Schwangerschaft und in der Stillzeit. Darüber hinaus hat es aber auch einen positiven Einfluss auf die Psyche und die Haut, vor allem das Bindegewebe. Während der Wechseljahre, die sich über einen Zeitraum von etwa zehn Jahren hinweg hinziehen können, kommt es zu deutlichen Veränderungen im Hormonhaushalt: Die Estrogenproduktion und die Progesteronproduktion kommen während dieser Zeit zunehmend zum Erliegen. Gleichzeitig spielt die Hirnanhangdrüse verrückt und produziert Hormone (LH, FSH), die für den Eisprung notwendig wären. Diese Hormonturbulenzen spielen sich in der Regel zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr ab.

Vielfach stellen sich bei den betroffenen Frauen während der Wechseljahre eine Reihe von begleitenden Symptomen ein, welche die Lebensqualität beeinträchtigen können. So können in Deutschland etwa 70% der Frauen in dieser Lebensphase ein Lied davon singen: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen, Angstzustände und Schlafstörungen können sich u. a. breit machen. Bei etwa 20% der Betroffenen sind die Wechseljahresbeschwerden sogar so stark, dass sie nur eingeschränkt arbeitsfähig sind. Damit ist für viele Frauen diese Lebensphase,

die eigentlich neue Möglichkeiten der Orientierung bietet, teilweise erheblich belastet.

Die Mitwirkung der Estrogene fehlt auch bei der Kollagenproduktion, und so wird die Faltenbildung der Haut begünstigt und diese neigt vermehrt zu Trockenheit. Trockenheit ist auch das Stichwort für die Scheidenprobleme, die sich mit dem Estrogen- und Progesteronmangel zunehmend einstellen kann. Vielfach klagen Frauen dann über eine nachlassende sexuelle Lust, was auch die Partnerschaft belasten kann. Da der gefäßschützende Einfluss der Estrogene versiegt, steigt auch das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen. Da Estrogene den Einbau des Kalziums in die Knochen begünstigen, steigt jenseits der Menopause auch die Gefahr für die Osteoporose sprunghaft an.

**Typische Wechseljahressymptome** (nach ihrer Häufigkeit)

- Leistungsminderung
- Depressive Verstimmungen
- Schlafstörungen
- Hitzewallungen/Vermehrtes Schwitzen
- Abnahme der sexuellen Lust
- Reizbarkeit/Angstzustände
- Spannungsgefühle in der Brust
- Schwindel

**Natürliche Pflanzenpower: Lignane aus Leinsamen und Diosgenin aus der Yamswurzel** Viele Frauen lehnen die klassische Hormonersatztherapie ab – was nicht verwunderlich ist, denn in großen

Studien hat sich gezeigt, dass diese chemischen Substanzen Herzinfarkt, Schlaganfall und Brustkrebs begünstigen können. Daher

setzen viele Frauen auf die Natur und bevorzugen Pflanzenstoffe, die den in die Schiefe geratene Hormonhaushalt ausbalancieren können. Bekannt sind hier vor allem die Isoflavone aus Soja. Aber nicht alle Frauen vertrauen oder bevorzugen diese Wirksubstanzen aus Soja. Eine gute und effiziente Alternative können die Lignane aus dem Leinsamen und die Diosgenine aus der Yamswurzel darstellen. Zur Anwendung von Lignan liegen einige klinische Studien vor, die bei einer Verwendung von 60 bis 90 mg/Tag über mehrere Monate hinweg auf eine deutliche Verbesserung typischer Wechseljahresbeschwerden hinweisen. Bei der Verwendung von Leinsamenprodukten bzw. -extrakten ist daher die Standardisierung auf Lignane von Bedeutung. In einer placebokontrollierten Doppelblindstudie ergab die



© K.-P. Adler - Fotolia.com

Anwendung von Leinsamen nach drei Monaten einen Rückgang der Schweißausbrüche um 50%.

Interessant sind auch Hinweise, die auf weitere positive Wirkungen durch die Lignane hinweisen: So wurde u. a. auch ein positiver Einfluss auf den LDL-Cholesteringehalt und die Insulinsensitivität gezeigt. Das ist für Frauen jenseits der Menopause von besonderer Bedeutung, da ihr Herz-, Kreislauf- und Diabetesrisiko (besonders in Zusammenhang mit Übergewicht) allgemein ansteigt. Weiterhin liegen Daten vor, die eine günstige Wirkung der Lignane auf die Vaginalschleimhaut belegen.

Auch die Yamswurzel ist bei Frauen in dieser Lebensphase von Interesse. Traditionell wird die Knolle bei verschiedenen Urvölkern als wirkungsvolles Heilmittel in der Frauenheilkunde angewendet. Zu den interessantesten Inhaltsstoffen dieser Brotwurzel, wie die Yamswurzel auch genannt wird, zählt das Diosgenin, ein Steroidsaponin, welches von der Struktur her dem körpereigenen Gelbkörperhormon (Progesteron) sehr ähnlich ist und einen positiven Effekt auf Wechseljahresbeschwerden ausüben kann. In einer randomisierten, place-

bokontrollierten Studie, die mit Frauen, die sich in den Wechseljahren befanden, durchgeführt wurde, zeigte sich eine deutliche Verbesserung bei Stimmungsschwankungen, Nervosität und Schlafstörungen. In einer anderen Untersuchung bewirkte der Verzehr von 300 bis 400 mg Yamswurzel innerhalb eines Monats einen Anstieg der Estrogene.

### Diskutierte Wirkungen von Leinsamenextrakt (Lignane) und Yamswurzel (Diosgenin)

- Günstige Wirkung auf LDL-Cholesterin
- Positive Wirkung bei Scheidentrockenheit
- Verbesserung der Insulinsensitivität
- Verbesserung der Schlafqualität
- Verbesserung des Hormonstatus
- Verminderung von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen
- Verringerung von Entzündungsmarkern
- Verringerung von Stimmungsschwankungen

### Borretsch – die Samen des Gurken-gewächses ölen den Hormonhaushalt

Aus dem Samen des Gurken-gewächses Borretsch wird ein Öl gewonnen, welches für Frauen in der mittleren Lebensphase ebenfalls interessant ist. Borretschsamenöl hat mit etwa

22% den höchsten Gehalt an Gamma-Linolensäure im Pflanzenreich. Zum Vergleich: Nachtkerzenöl hat etwa 10% und Hanföl 3% dieser haut- und nervenfreundlichen Fettsäuren. Die Gamma-Linolensäuren sind Ausgangsstoffe für die körpereigene Produktion von wichtigen Strukturlipiden und Gewebshormonen. Diese spielen bei der Regulation des Hormonhaushaltes eine wichtige Rolle.

Von besonderer Bedeutung sind die Gamma-Linolensäuren für die Haut. Diese verliert im Zuge des Estrogenmangels an Feuchtigkeit und neigt, infolge der Trockenheit, zur Bildung von Schüppchen und Falten. Die Gamma-Linolensäuren sind hier für den positiven Einfluss auf die Hautbeschaffenheit bekannt. Sie verhelfen unserer äußeren Hülle zu mehr Feuchtigkeit und wirken entzündungshemmend. In einer Untersuchung, die an der Universität Düsseldorf durchgeführt wurde, ergab sowohl die Anwendung von Borretschsamenöl als auch jene von Leinsamenöl – jeweils über einen Zeitraum von 12 Wochen – eine deutliche Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um 20 bis 40%. Die Entzündungsneigung der Haut konnte um etwa 30% gesenkt werden.

Zur weiteren Unterstützung hormoneller Imbalancen sind auch die B-Vitamine angezeigt. Vitamin B6 und Pantothensäure sind als Cofaktor an der Regulation des Hormonstoffwechsels bzw. speziell des Steroidhormonstoffwechsels beteiligt. Ein Vitamin B-Komplex unterstützt den Nervenstoffwechsel und die Psyche, wirkt Müdigkeit und geistigem Leistungsabfall entgegen. Somit erscheint eine Kombination aus Leinsamenöl, Yamswurzelextrakt, Borretschsamenöl und einem Vitamin B-Komplex bei Frauen im mittleren Lebensalter empfehlenswert. Schließlich können sich Frauen im besten Alter noch viel vornehmen – die Lebensqualität ist dafür allerdings eine wichtige Voraussetzung.

Weitere Informationen und einen „Frauencheck“ können Sie kostenlos bei mir anfordern.

**Prof. Dr. Michaela Döll**

Expertin für Fitness,  
Gesundheit und Anti-Aging



prof.dr.michaeladoell@t-online.de

**Paracelsus Themen-Seminare**

Ganzheitliche Frauenheilkunde:  
Wechseljahre – Wandeljahre, traditionelle  
und alternative Behandlungsmethoden  
19. Juni, Gießen

**Info/Anmeldung: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)**