

# Naturextrakte für Frauen: weniger Gewicht – bessere Stimmung

Mit zunehmendem Alter wird es oft schwierig, nicht an Gewicht zuzulegen, was grundlegend für Frauen und Männer gilt. Die hormonell bedingten Veränderungen betreffen häufig auch die Körpersilhouette. Frauen legen im Allgemeinen aber einen besonderen Wert auf ihr Äußeres. Daher ist es nicht verwunderlich, dass das Thema „Abnehmen“ bei Frauen gerade jetzt im Frühjahr an oberster Stelle steht. Am besten gelingt eine Gewichtsreduktion durch die Optimierung des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels, die durch Anwendung reiner Pflanzenextrakte (studiengeprüft, patentiert) gefördert wird.

Die Haut und schöne Beine sind für Frauen, v.a. während der wärmeren Jahreszeit, ein großes Thema. Cellulite ist keine Frage des Alters, auch jüngere Frauen leiden darunter. Interessant ist hier ein studiengeprüfter Naturkomplex, der Frauen wieder „Beine macht“. Dabei spielt die Aktivität der Superoxiddismutase (SOD) eine entscheidende Rolle. Und schließlich wollen Frauen ihre Lebensmittel aktiv angehen und ihren Alltag nicht durch Müdigkeit und Stimmungsschwankungen beeinträchtigen – auch hier ist die Natur gefragt.

**Frauen verbringen im Lauf ihres Lebens über 6 Jahre mit Diäten** Gemäß einer Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gab es in Deutschland noch nie so viele übergewichtige oder gar adipöse Männer und Frauen wie zum aktuellen Zeitpunkt. Knapp 60 % der Männer und 37 % der Frauen bringen definitiv zu viele Pfunde auf die Waage. Besonders besorgniserregend ist der Anstieg der adipösen Männer und Frauen in den vergangenen Jahrzehnten. Hier ist seit dem Jahr 2000 bei Männern eine Zunahme der Inzidenz um 40 %, bei Frauen um 24 % zu verzeichnen. Obwohl in Deutschland mehr Männer als Frauen mit überschüssigen Pfunden zu kämpfen haben, ist das Thema Abnehmen vorrangig weiblich besetzt. Frauen verbringen im Durchschnitt, so

eine aktuelle Statistik, 6 Jahre und 2 Monate ihres Lebens mit der Durchführung von Diäten. Für die Untersuchung wurden 1000 Frauen unterschiedlichen Alters befragt. Wenn man bedenkt, dass Diäten in den seltensten Fällen zum Erfolg führen und der sich häufig einstellende Jo-Jo-Effekt nicht nur frustrierend ist, sondern auch gesundheitliche Gefahren (u.a. für das Immunsystem) mit sich bringt, dann ist die Tatsache, dass Frauen derart häufig solche Maßnahmen durchführen, als bedenklich einzustufen.

Frauen haben eine andere Körperzusammensetzung und einen trägeren Stoffwechsel als Männer, wodurch die Aufrechterhaltung des Normalgewichtes und die Gewichtsreduktion erschwert sein können. Insbesondere jenseits der Menopause minimiert sich der Grundumsatz, das Entstehen von zu viel Körpergewicht wird dadurch erleichtert. Ein ganzheitlicher Ansatz ist in der Optimierung des Stoffwechsels (Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel) zu sehen.

**Gewichtsreduktion mit studiengeprüften Pflanzenextrakten** Ein studiengeprüfter Zitrusfruchtextrakt zeigt nachweislich eine ausgeprägte lipolytische Wirkung. Der Extrakt aus Orange, Blutorange und Grapefruit mit Guarana ist in drei verschiedenen Humanstudien (2013, 2015, 2017) an Frauen und Männern geprüft worden. Im Ergebnis



## Postulierte und nachgewiesene Wirkungen von Zitrusfrucht-, Grüntee- und Bittermelonenextrakt

Zitrusfruchtextrakt	Grünteeextrakt	Bittermelonenextrakt
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verbesserung der Fettverbrennung</li><li>• Abbau von Bauchfett</li><li>• Abnahme von Taillen- und Hüftumfang</li><li>• Rückgang von Entzündungsmarkern und oxidativem Stress</li><li>• Verbesserung der antioxidativen Kapazität</li><li>• Verminderung des Fibrinogens</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verbesserung der Fettverbrennung</li><li>• Verbesserung der nahrungsinduzierten Thermogenese</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Optimierung der Insulinwirkung</li><li>• Verbesserung der Glukosetoleranz</li><li>• Wirkt Insulinresistenz entgegen</li></ul>

dieser placebokontrollierter Doppelblindstudien war das Gewicht nach einer dreimonatigen Anwendungsdauer im Durchschnitt um etwa 5,2 kg reduziert, das viszerale (Bauch-)Fett um ca. 10%. Ebenfalls wurde eine deutliche Verbesserung der Körpersilhouette festgestellt. So hatten sich sowohl Taillen- als auch Hüftumfang der Studienteilnehmer um jeweils mehr als 5 cm gemindert, bei Männern ging der Taillenumfang sogar um durchschnittlich 7,4 cm zurück. Als Wirkprinzip wurde eine Hemmung eines Subtyps des Enzyms Phosphodiesterase nachgewiesen. Durch die Aktivitätshemmung dieses Enzyms wird das Fett frei für die Verbrennung. Ebenso wurden metabolische Parameter der Probanden untersucht. Es zeigte sich, dass Entzündungsmarker (z. B. hs-CRP) deutlich zurückgingen und die Aktivität antioxidativ wirksamer Enzyme (wie Superoxiddismutase, Glutathionperoxidase) signifikant anstieg.

Zusätzlich kann die Fettverbrennung durch die Anwendung von Grünteeextrakt unterstützt werden, da dieser die Thermogenese

(Energieverlust durch „Wärmeverpuffung“) erhöht und in den enzymatisch katalysierten Fettstoffwechsel eingreift. Grünteeextrakt zeigt einen ausgeprägten Wirksynergismus mit dem o.g. Zitrusfruchtextrakt.

Auch der Bittermelonenextrakt ist hier von Bedeutung. Seine sekundären Pflanzeninhaltsstoffe (z. B. Charantin, Momordin, Momordicin) werden für die Aktivierung intestinaler endokriner Hormone verantwortlich gemacht, die ihrerseits wieder die insulinproduzierenden Pankreaszellen stimulieren. Es kommt zu einer Verbesserung der Insulinfreisetzung und einer besseren Signalübertragung zwischen den beteiligten Pankreas-, Fett- und Muskelzellen. Bislang liegen über 100 Veröffentlichungen vor, die eine Wirksamkeit hinsichtlich der Verbesserung des Insulinstoffwechsels und eine positive Wirkung auf den Kohlenhydratstoffwechsel belegen. Auch eine Senkung des Körpergewichtes ist für das Kürbisgewächs nachgewiesen worden. Damit ist zur Unterstützung gewichtsreduzierender Maßnahmen die kombinierte Anwendung des patentierten

Zitrusfruchtextraktes mit Guarana, Grüntee- und Bittermelonenextrakt (z. B. kombiniert in „figuracell“, Apotheke) empfehlenswert.

### Typisch Frau: Cellulite – schöne Beine mit einem studiengeprüften Naturkomplex

80-90% aller Frauen leiden unter unschönen Hautveränderungen, die besonders die Beine betreffen. Dass v.a. Frauen von diesen Dellen, Grübchen und Pölsterchen betroffen sind, hängt mit der Beschaffenheit der weiblichen Haut zusammen. Diese ist dünner und elastischer als beim Mann. In der Unterhaut finden sich bei Frauen vermehrt Fettzellen, die noch dazu deutlich größer werden können als beim Mann. Schließlich ist das Bindegewebe viel lockerer aufgebaut. Das hat für Frauen den Vorteil, dass sie (z. B. für eine Schwangerschaft) besser Nahrungsreserven aufbauen können und das Gewebe (während Schwangerschaft und Geburt) vermehrt nachgeben kann. Leider können sich durch diese Hautbesonderheiten auch die Fettzellkammern leichter nach oben in die äußerste Hautschicht verschieben und dort die unliebsame

Orangenhaut begünstigen. Häufig werden durch die Vergrößerung der Fettzellen auch benachbarte Blut- und Lymphgefäße zusammengedrückt und die Durchblutung und Versorgung mit Nährstoffen dadurch eingeschränkt.

Hauptursachen für die Entwicklung von Cellulite sind die Hypertrophie der Adipozyten sowie die Fibrosierung der kollagenen Fasern, getriggert durch oxidativen Stress und eine Störung des Säure-Basen-Haushalts. In der Folge kommt es häufig zu Mikrozirkulationsstörungen, die der Progression dieses Hautbildes Vorschub leisten. Ein studiengeprüfter Naturstoff, der aus dem Saft einer speziellen Melonenart gewonnen wird, zeigt eine nachgewiesene Wirkung. Das darin hochkonzentrierte Enzym Superoxiddismutase (SOD) wirkt nachweislich der Hypertrophie der Fettzellen und dem Druck entgegen, mit dem sich diese in die oberen Hautschichten vordrängen. Gleichzeitig wurde in mehr als 100 Studien belegt, dass diese spezielle SOD die Fibrose der kollagenen Fasern (speziell an den Beinen) ausbremst und zur Wiederherstellung der Hautelastizität beiträgt. In einer placebokontrollierten, doppelblinden Humanstudie, die von Dermatologen betreut wurde, zeigten mehr als 70% der teilnehmenden Frauen unter Verwendung dieses natürlichen Aktivkomplexes eine Verbesserung des Erscheinungsbildes der Orangenhaut an den Beinen.

Kiefernrintenextrakt fördert nachweislich die Mikrozirkulation und wirkt als starkes Antioxidans der Degradierung von Kollagen und Elastin entgegen. Die Spurenelemente Zink, Kupfer und Mangan sind wichtig für die Bindegewebefunktion und die Aufrechterhaltung eines normalen Säure-Basen-Haushaltes.

**Energie und Aktivität statt Müdigkeit und Frust** Wenn Frauen „in die Jahre“ kommen, verändert sich bekanntermaßen auch der Hormonstoffwechsel und viele leiden unter entsprechenden Begleiterscheinungen (z. B. Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Hitzewallungen). Phytoöstrogene sind bei Hormondysbalancen hilfreich.

Zur Anwendung von Lignan liegen einige klinische Studien vor, die bei einer Verwendung von 60-90 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

Anwendung von Leinsamen nach drei Monaten einen Rückgang von Schweißausbrüchen um 50%. Interessant sind auch Hinweise auf weitere positive Wirkungen der Lignane: So wurde u. a. ein positiver Einfluss auf den LDL-Cholesterinspiegel und die Insulinsensitivität gezeigt. Das ist für Frauen jenseits der Menopause von besonderer Relevanz, da ihr Herz-Kreislauf- und Diabetes-Risiko (besonders in Zusammenhang mit Übergewicht) allgemein ansteigt. Weiterhin liegen Daten vor, die eine günstige Wirkung der Lignane auf das Vaginaepithel belegen.



Yamswurzel

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, das dem körpereigenen Gelbkörperhormon (Progesteron) strukturell sehr ähnlich ist und einen positiven Effekt auf Wechseljahresbeschwerden ausüben kann. In einer randomisierten, placebokontrollierten Studie, die mit menopausalen Frauen durchgeführt wurde, zeigte sich eine deutliche Verbesserung bei Stimmungsschwankungen, Nervosität und Schlafstörungen. In einer anderen Untersuchung zeigte der Verzehr von 300-400 mg Yamswurzel innerhalb eines Monats einen Anstieg der Östrogene (Östron um 26%, Östradiol um 27%).

Sinnvoll ist es in jedem Fall, die genannten Phytoöstrogene mit einem Vitamin B-Komplex zu kombinieren. Die neurotrophen Vitamine sind für die Psyche und die Stimmung, aber auch für die Konzentrationsfähigkeit unverzichtbar. Sie sind als wichtige Co-Faktoren am Energiestoffwechsel beteiligt und liefern die für den Alltag nötige „Power“.

**Borretschsamenöl hält Haut und Schleimhäute geschmeidig** Aus dem Samen des Gurkengewächses Borretsch wird ein Öl gewonnen, das für Frauen in der mittleren Lebensphase ebenfalls relevant sein kann. Borretschsamenöl hat im Pflanzenreich mit etwa 22% den höchsten Gehalt an Gamma-Li-

nolensäure. Zum Vergleich: Nachtkerzenöl verfügt über etwa 10% und Hanföl über 3% dieser haut- und nervenfreundlichen Fettsäuren. Gamma-Linolensäuren sind Ausgangsstoffe für die körpereigene Produktion wichtiger Strukturlipide und Gewebshormone. Diese spielen bei der Regulation des Hormonhaushalts eine wichtige Rolle. Ebenso sind sie an weiteren wichtigen physiologischen Effekten beteiligt. Von besonderer Bedeutung sind die Gamma-Linolensäuren für die Haut. Diese verliert im Zuge des Östrogenmangels an Feuchtigkeit und neigt, infolge der Trockenheit, zur Bildung von Schüppchen und Falten. Gamma-Linolensäuren sind für ihren positiven Einfluss auf die Hautbeschaffenheit bekannt. Sie verhelfen der „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 Leinsamen(öl), jeweils über einen Zeitraum von 12 Wochen, eine deutliche Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um 20-40%. Die Entzündungsneigung der Haut konnte um etwa 30% gesenkt werden.

Zur weiteren Unterstützung hormoneller Dysbalancen sind wieder die B-Vitamine angezeigt. Vitamin B6 und Pantothenensäure sind als Co-Faktoren an der Regulation des Hormonstoffwechsels, speziell des Steroidhormonstoffwechsels, beteiligt. Ein Vitamin-B-Komplex unterstützt Nervenstoffwechsel und Psyche, wirkt Müdigkeit und geistigem Leistungsabfall entgegen. Somit erscheint eine Kombination aus Leinsamen- und Yamswurzel-extrakt, Borretschsamenöl und einem Vitamin-B-Komplex bei Frauen im mittleren Lebensalter empfehlenswert.

**Prof. Dr. rer. nat. Michaela Döll**

Dipl.-Biologin mit mehrjähriger Forschungserfahrung, Experte für Lebensmittelchemie und Ernährungsmedizin, Buchautorin  
mail@prof.drdoell.de



**Buch-Tipp**

Prof. Dr. Michaela Döll: Gute Gene sind kein Zufall – Mit Epigenetik das eigene Erbgut optimieren. Südwest Verlag