

Wechseljahres- beschwerden natürlich lindern



Wechseljahresbeschwerden können Frauen sehr belasten. Der **Sibirische Rhabarber** bietet eine pflanzliche Hilfe für Betroffene, die sich eine Alternative zur Hormonersatztherapie wünschen.

Unter den Wechseljahren, auch Klimakterium genannt, werden bei der Frau die Jahre der hormonellen Umstellung vor und nach der letzten Regelblutung (Menopause) verstanden. In dieser Zeit verliert der weibliche Körper durch Rückgang der Hormonproduktion in den Eierstöcken (Ovarien) allmählich seine Fähigkeit zur Fortpflanzung. Die Folgen sind ein Hormonmangel und ein Hormonungleichgewicht, was mit physischen und psychischen Auswirkungen einhergehen kann. Intensität und Häufigkeit der Beschwerden sind individuell ganz unterschiedlich ausgeprägt. Manche Frauen nehmen die Wechseljahre quasi gar nicht wahr. Doch bei rund 50 Prozent bringt der hormonelle Wandel in der Perimenopause Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen mit sich, in der Postmenopause sogar bei bis zu 80 Prozent.¹ Dann können sich die unangenehmen Beschwerden zu starken Belastungen entwickeln und die Lebensqualität beeinträchtigen.² Für diese Frauen kann eine Behandlung erwogen werden.

Doch nicht immer müssen es künstliche Hormone sein, um die belastenden Wechseljahresbeschwerden zu lindern. Es stehen auch wirksame und gut verträgliche Phytotherapeutika zur Verfügung. Der patentierte Spezialextrakt ERr 731® aus der Wurzel des Sibirischen Rhabarbers, der in Deutschland ausschließlich im apothekenpflichtigen Arzneimittel femiLoges® enthalten ist, überzeugt mit seiner belegten Wirksamkeit und einer sehr guten Verträglichkeit.³

Mit der Pflanzenkraft der Sibirischen Rhabarberwurzel

Der Sibirische Rhabarber (*Rheum rhaponticum*), der auch Rhapontik-Rhabarber genannt wird, gehört zur Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae). Ursprünglich stammt die Pflanze aus den gemäßigten Zonen Asiens. Erst im 17. Jahrhundert wurde sie zu uns nach Europa gebracht, wo sie sich mittlerweile auch in den südlichen Teilen Norwegens, Bulgariens und Sibiriens heimisch fühlt. *Rheum rhaponticum* wächst als ausdauernde Staude mit einem ausgeprägten Wurzelwerk. Sie erreicht beeindruckende Wuchshöhen von bis zu

1,5 Metern und kann einen Durchmesser von einem Meter aufweisen.

Der Sibirische Rhabarber ist vom anthranoidreichen Medizinrhabarber (*Rheum palmatum* und *R. officinale*) zu unterscheiden. Während letzterer als Abführmittel genutzt wird, sind die Wurzeln des Sibirischen Rhabarbers aufgrund ihres Gehaltes an Stilbenen bei Wechseljahresbeschwerden von medizinischem Interesse.⁴

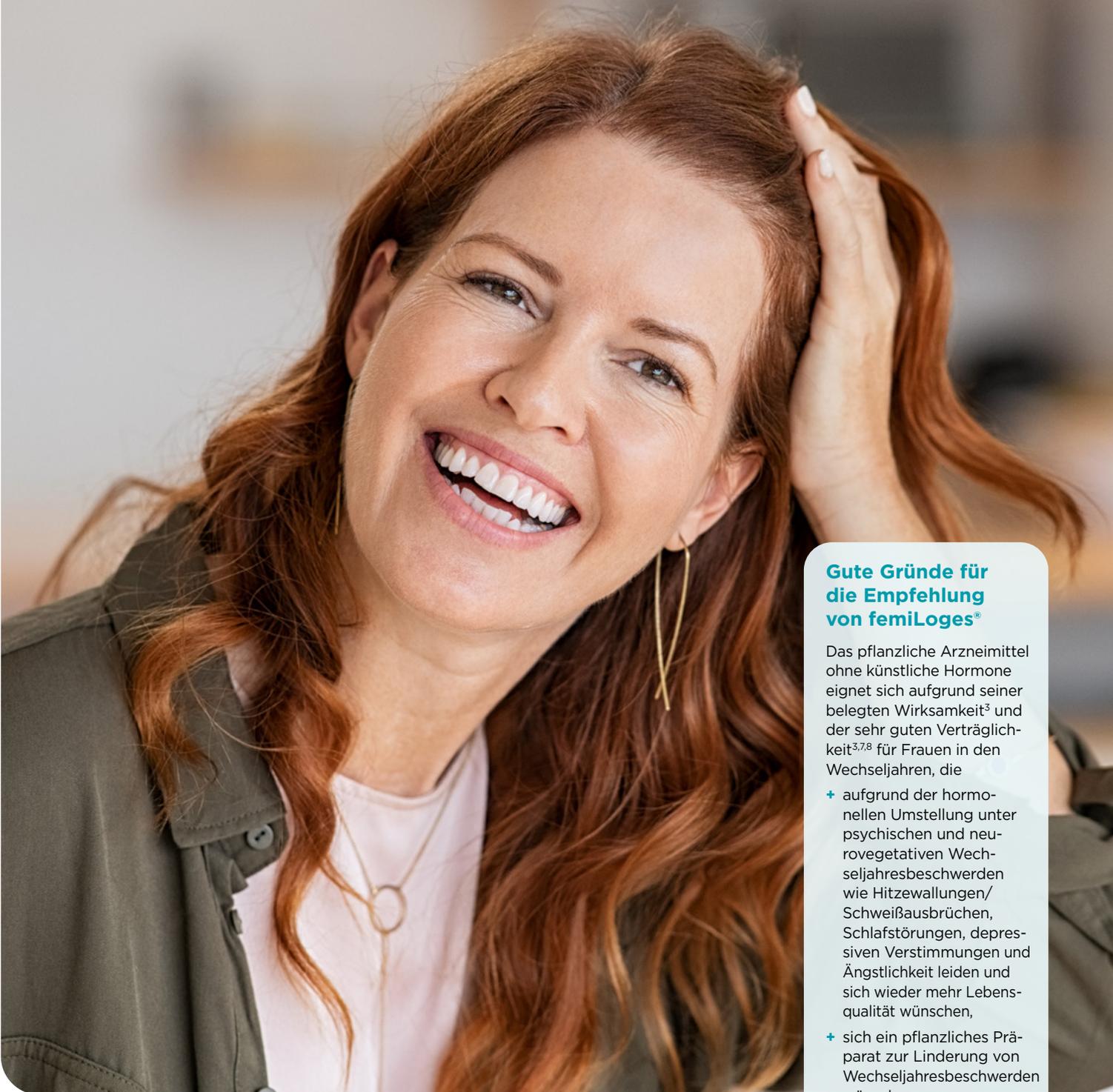
femiLoges® - Östrogene Wirkung, aber ohne künstliche Hormone

Wirksamkeitsbestimmend sind insbesondere die beiden Stilbenderivate Rhaponticin und Desoxyrhaponticin. Stilbene gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, die im chemischen Sinne keine Östrogene sind. Sie weisen aber eine strukturelle Ähnlichkeit mit dem weiblichen Sexualhormon auf, weshalb eine Bindung an Östrogen-Rezeptoren möglich ist. Allerdings aktivieren die Stilbene als scheinbar selektive Agonisten bevorzugt den proliferationshemmenden beta-Östrogen-Rezeptor, was zu einer Linderung der durch den Östrogenmangel ausgelösten

Wechseljahresbeschwerden beitragen kann. Eine Aktivierung des proliferationsanregenden alpha-Östrogen-Rezeptors, der für das Wachstum östrogenabhängiger Tumoren wie Mamma- oder Endometriumkarzinome verantwortlich gemacht wird, ist hingegen nicht bekannt.⁵

Wirksam und sehr gut verträglich

Ein umfangreiches Studienprogramm mit einer überzeugenden Datenlage belegte die klinische Wirksamkeit und sehr gute Verträglichkeit des Extraktes ERr 731®. Eine multizentrische prospektive, randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte klinische Studie an 109 perimenopausalen Frauen mit klimakterischen Beschwerden konnte Folgendes zeigen: Mit nur einer Tablette femiLoges® täglich stellte sich eine signifikante Abnahme physischer und psychischer Wechseljahressymptome während der zwölfwöchigen Studiendauer ein. Typische Wechseljahressymptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen der Menopause Rating Scale-II (MRS II), einer Selbstbeurteilungsskala zum Schwere-



Gute Gründe für die Empfehlung von femiLoges®

Das pflanzliche Arzneimittel ohne künstliche Hormone eignet sich aufgrund seiner belegten Wirksamkeit³ und der sehr guten Verträglichkeit^{3,7,8} für Frauen in den Wechseljahren, die

- + aufgrund der hormonellen Umstellung unter psychischen und neurovegetativen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen und Ängstlichkeit leiden und sich wieder mehr Lebensqualität wünschen,
- + sich ein pflanzliches Präparat zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden wünschen,
- + ohne künstliche Hormone auskommen möchten,
- + nur einmal täglich eine Tablette einnehmen möchten.⁹

grad von Wechseljahresbeschwerden, verbesserten sich deutlich.³ Bei Hitzewallungen war der Effekt des Spezialex-

traktetes ERr 731® sogar ebenso effektiv wie eine niedrigdosierte Hormonersatztherapie und das ohne künstliche Hormone. Dies demonstriert der Vergleich der wochenweisen Entwicklung des Symptoms Hitzewallungen am Hot Flush Weekly Weighted Score (HFWWS).⁶ Hinzu kommt die sehr gute Verträglichkeit: Selbst bei mehrjähriger Einnahme des Extraktes ERr 731® wurden keine Nebenwirkungen wie

Endometriumhyperplasien sowie Veränderungen oder Spannungsgefühle in der Brust beobachtet. Auch traten weder klinisch relevante Anstiege von Leberenzymen noch eine Gewichtszunahme auf.^{3,7,8}

Einfache Einnahme Die Einnahme von täglich nur einer Tablette ist einfach und patientenfreundlich. femiLoges® wird unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit (etwa ein Glas Was-

ser), möglichst immer zur gleichen Tageszeit eingenommen. (z. B. morgens mindestens eine halbe Stunde vor dem Frühstück oder ein bis zwei Stunden vor einer Mahlzeit). Falls die Kundin die Tabletteneinnahme vergessen hat und dies nicht länger als zwölf Stunden zurückliegt, kann sie die ver- ▶

Der Spezialextrakt ERr 731® ist in Deutschland ausschließlich in dem pflanzlichen Arzneimittel femiLoges® enthalten. Es steht rezeptfrei in drei monatskonformen Packungsgrößen mit 30, 60 und 90 magensaftresistenten Tabletten zur Verfügung.

Signifikante Abnahme der MRS*-II-Symptome von Tag 0 bis 84 (p<0,0001)⁵

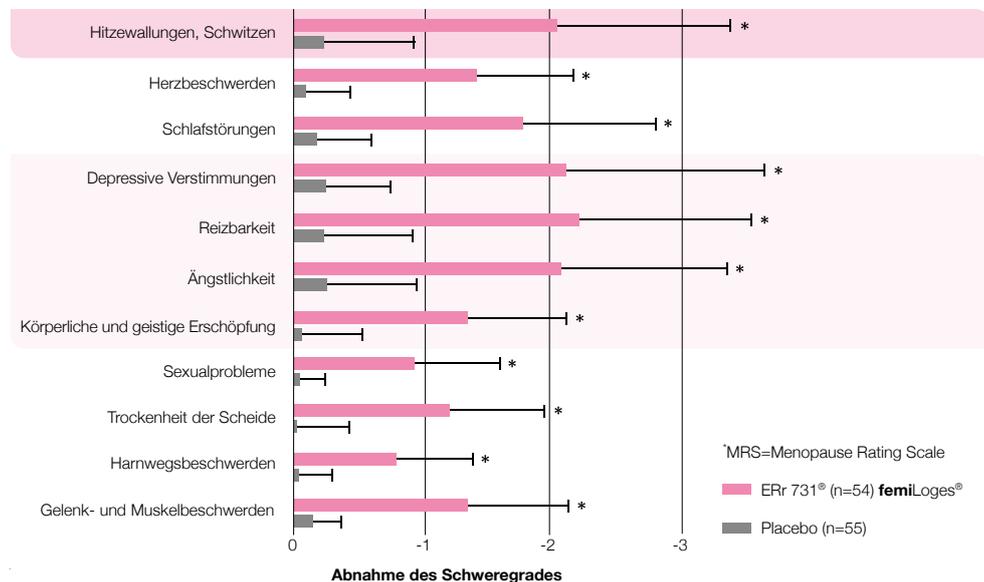


Abb. modifiziert nach Heger et al.: Menopause 2006; 13 (5): 744 – 759

Wirksamkeit bei Hitzewallungen so effektiv wie bei einer niedrigdosierten Hormonersatztherapie⁶

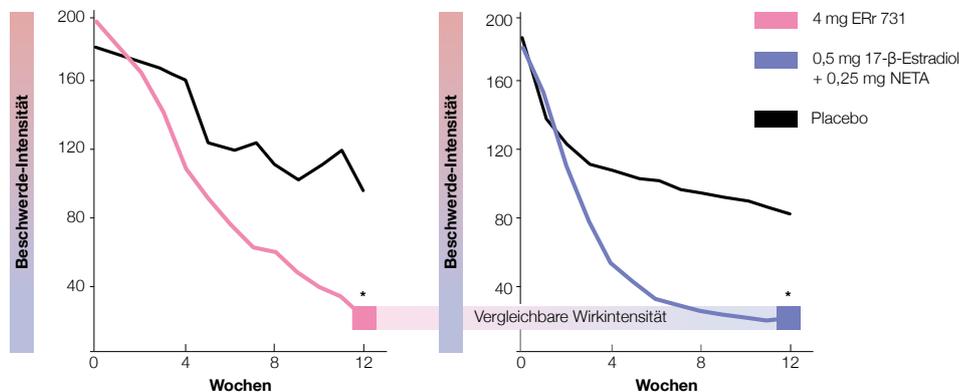


Abb.: Indirekter Vergleich der wochenweisen Entwicklung des Symptoms Hitzewallungen (HFWS) (modifiziert nach Heger et al. Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299 – 305.)
 Quellen: links: Hasper I et al.: Menopause 2009; 16: 117-131, p<0,0001, n=64. Abb. rechts: Panay N et al.: Climacteric 2007; 10: 120-131, p<0,001, n=381. – HFWS = Hot Flush Weekly Weighted Score.

► gessene Tablette nachträglich schlucken. Bemerkt sie aber die vergessene Einnahme zwölf Stunden oder länger nach dem üblichen Einnahmezeitpunkt, sollte sie das Präparat erst am nächsten Tag wieder einnehmen. Da die Tabletten klein und somit gut schluckbar sind, besteht in der Regel keine Notwendigkeit, sie zu teilen oder zu mörsern. Dies ist auch nicht empfehlenswert, da der magensaftresistente Überzug der Tablette intakt bleiben sollte. Damit sich der Tablettenüberzug nicht vorzeitig im Magen auflöst, sollten Kundinnen, die ein Antazidum benötigen, darauf hingewiesen werden, zwischen beiden Arzneimitteln einen Einnahmeabstand von mindestens einer Stunde einzuhalten.⁹

Gezielte Linderung Die Kundin kann bereits mit einer deutlichen Verringerung ihrer Wechseljahresbeschwerden nach vier Wochen rechnen. Empfehlenswert ist die tägliche Einnahme von femiLoges® über mehrere Monate. Nach vier Monaten sollte der Arzt über die Einnahme informiert werden.⁹

Gode Chlond,
Apothekerin

Quellen:

- ¹ Gold et al.: American Journal of Public Health 2006; 96 (7): 1226-1235.
- ² Hess R et al.: Qual Life Res 2012; 21 (3): 535-544.
- ³ Heger M et al. Menopause 2006,13(5):744-759.
- ⁴ Hagers Enzyklopädie der Arzneistoffe und Drogen, Springer, 2022.
- ⁵ Wober J et al.: J Steroid Biochem Mol Biol. 2007; 107: 191-201. In-vitro Untersuchung.
- ⁶ Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31:299-305; gezeigt am Symptom Hitzewallungen.
- ⁷ Hasper I et al. Menopause 2009; 16(1):117-131.
- ⁸ Thiemann E et al. Poster der "Phytomedicine and Biopiracy" ICSS- 2017 July 24-28, Mainz, Germany.
- ⁹ Fachinformation femiLoges®, aktueller Stand.

femiLoges®, Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. 1 magensaftresistente Tablette enthält den **Wirkstoff:** 4 mg Trockenextrakt aus Rhapontikrhabarberwurzel (16-26:1); Auszugsmittel: wässrige Calciumoxid-Lösung (Calciumoxid : Gereinigtes Wasser im Verhältnis 1:38 (m/m)). Die sonstigen Bestandteile sind: Calciumcarbonat (E 170), Carnaubawachs, gebleichtes Wachs, Lactose-Monohydrat, Macrogol 6000, Macrogol 35000, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1) (Ph. Eur.), mikrokristalline Cellulose, Natriumdodecylsulfat, Povidon K 25, Povidon K 90, Sucrose (Saccharose), Talkum, Triethylcitrat. **Anwendungsgebiete:** femiLoges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile, Schwangerschaft oder Stillzeit, ungeklärte genitale Blutungen, Bestehen oder Verdacht auf einen Estrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines Estrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Nebenwirkungen: Häufigkeit nicht abschätzbar; Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Hautrötung, Hautausschlag, Hautschwellungen (auch im Gesichtsbereich), Juckreiz. **Warnhinweise:** Enthält Lactose und Saccharose. Bitte Packungsbeilage beachten.

Dr. Loges + Co. GmbH. Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe). Stand: 12/2022.

WISSENS-CHECK

Schnelles Quiz: Sind Sie auf dem neuesten Stand?

Wie gut kennen Sie sich mit Wechseljahresbeschwerden aus? Testen Sie Ihr Wissen mit diesen Fragen – jeweils eine Antwort ist richtig. Die Lösung lesen Sie unten auf der Seite – dafür müssen Sie das Heft nur einmal auf den Kopf stellen. Viel Spaß beim Rätseln!

1. Welches sind die wirksamen Inhaltsstoffe des Sibirischen Rhabarbers?⁴

- A Anthrachinone
- B Isoflavone
- C Stilbene

2. Welche Pflanzenteile enthalten die größte Menge der wirksamen Inhaltsstoffe?⁴

- A Die Wurzeln
- B Die Blüten
- C Die Blätter

3. Bei welchen Wechseljahresbeschwerden kann femiLoges® erfolgreich eingesetzt werden?³

- A Nur bei Hitzewallungen
- B Nur bei Hitzewallungen und Schlafstörungen
- C Bei allen elf Symptomen des MRS II Scores

Haben Sie es gewusst?

Hier die Antworten:

1C. Es sind nicht die Anthrachinone, die Sie vom Medizinrhabarber kennen, sondern die beiden Stilbene Rhaponticin und Desoxyrhaponticin, die für die Wirkung bei Wechseljahrsbeschwerden verantwortlich sind. "Durch ihre strukturelle Ähnlichkeit mit Estrogen binden sie an den Estrogen-Rezeptor und können die durch den Estrogenmangel ausgelösten Beschwerden lindern. Ein Einfluss auf estrogenabhängige Tumoren ist nicht bekannt."²

2A. Wegen des hohen Gehalts an Stilbenen werden die Wurzeln des Sibirischen Rhabarbers für die Herstellung des Spezialextraktes verwendet."³

3C. Studien haben gezeigt, dass femiLoges® bei allen elf physischen und psychischen Wechseljahrsymptomen, die im Rahmen der Menopause Rating Scale-II (MRS II) abgefragt wurden, Linderung bringen kann. Dies sind: Hitzewallungen und Schwitzen, Herzbeschwerden, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Reizbarkeit, Angstlichkeit, körperliche und geistige Erschöpfung, Sexualprobleme, Trockenheit der Scheide, Harnwegsbeschwerden, Gelenk- und Muskelbeschwerden."³

