

# Drei für Frauen

**Mönchspfeffer, Traubensilberkerze und Frauenmantel – alle drei Heilpflanzen werden typischerweise in der Selbstmedikation zur Behandlung gynäkologischer Beschwerden eingesetzt.**

**W**ährend Extrakte des Mönchspfeffers und der Traubensilberkerze zum festen Repertoire der modernen evidenzbasierten Phytotherapie zählen, wird der Frauenmantel vor allem in der Volksmedizin geschätzt.

**Mönchspfeffer** Der Extrakt aus den Früchten des Mönchspfeffers (Syn. Keuschlamm, Vitex agnus castus L.) zählt zu den Klassikern in der Frauenheilkunde. Das Eisenkrautgewächs (Verbenaceae) ist eine Heilpflanze aus dem Mittelmeerraum, wo sie Flussufer und ausgetrocknete Bachläufe besiedelt. Die Pflanze wird bis zu sechs Meter hoch und ist durch langgestielte, fingerförmige Laubblätter gekennzeichnet, die kreuzweise

gegenständig stehen. Der im Aussehen an Hanf erinnernde sommergrüne Strauch bildet blauviolette, rosa gefärbte oder weiße Blüten in dichten ährenförmigen Blütenständen, die von Juli bis September unermüdlich blühen. Daraus entwickeln sich kleine, schwärzlich-braune Früchte, bei denen es sich botanisch um Steinbeeren handelt. Nicht nur ihr Aussehen, auch Geschmack und Geruch sind pfefferartig, was im deutschen Namen zum Ausdruck kommt. Früher dienten die Früchte daher als Pfefferersatz. Heute nutzt man die Extrakte wegen ihrer hormonregulierenden Eigenschaften. Die Pflanze ist ein anerkanntes Phytotherapeutikum bei Regeltempoanomalien (unregelmäßige Menstruation), prämenstruellen Beschwerden

(PMS) und der Mastodynies (schmerzende Brüste). In der Praxis haben sich Extrakte aus Mönchspfeffer zudem bei schmerzhaften Regelblutungen (Dysmenorrhö) und vor allem am Anfang der Wechseljahre bewährt. Frauen profitieren typischerweise zu Beginn der Hormonumstellungen, da die erste Phase, die Prämenopause, durch Zyklusanomalien geprägt ist. Zudem leiden einige in dieser Zeit verstärkt unter PMS, das sich in der zweiten Zyklushälfte mit schmerzhaften Spannungsgefühlen in den Brüsten bemerkbar macht. Als Dopamin-Agonist greift Mönchspfeffer in dieses hormonell bedingte Geschehen durch Senkung der Prolaktinspiegel hormonregulierend ein. Der physiologische Zyklusablauf wird wieder in Balance gebracht und die Beschwerden in den Brüsten nehmen ab. Die klinische Wirksamkeit wird auf das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe (ätherische Öle, Iridoidglykoside, Flavonoide und verschiedene Fettsäuren) zurückgeführt und gilt bei den monographierten Anwendungsgebieten als belegt.

**Traubensilberkerze** Eine weitere pflanzliche Alternative bei Dysmenorrhö, PMS und vor allem bei Wechseljahresbeschwerden ist die Traubensilberkerze (*Actaea racemosa*, Syn. *Cimicifuga racemosa*). Sie ist eine mehrjährige krautige Pflanze aus der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae). Im Juli blühen die kleinen, weißen Blüten kerzenartig in langen schmalen Trauben, worauf sowohl der deutsche



Mönchspfeffer



Traubensilberkerze



Frauenmantel

Name als auch die botanische Bezeichnung Bezug (lat. *racemosa* = traubig) nimmt. Ihre Laubblätter sind dreifach gefiedert und bestehen aus spitzen, tief gesägten Blättchen. Die in Nordamerika und Kanada heimische Staude kann eine Höhe von bis zu zwei Metern erreichen und fühlt sich am halbschattigen Gehölzrand wohl. Die Pflanze wird auch Wanzenkraut genannt, da Insekten und insbesondere Blattwanzen die Traubensilberkerze aufgrund ihres unangenehmen Duftes rigoros meiden. Auf diese Eigenschaft verweiset auch der früher verwendete Gattungsname *Cimicifuga* (lat. *cimex* = Wanze und lat. *fuga* = Flucht).

Die Traubensilberkerze stammt aus dem traditionellen Arzneischatz der Ureinwohner Nordamerikas, die sie bei unterschiedlichsten Symptomen verwendeten. Heute sind wässrig-alkoholische Extrakte aus dem Wurzelstock Mittel der Wahl, wenn Frauen ein pflanzliches Präparat gegen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, starkes Schwitzen, Schlafstörungen und nervöse Reizbarkeit wünschen. Es ist auch die Indikation, für die Traubensilberkerze-Präparate bei uns zugelassen sind.

Die Wirkungen des Traubensilberkerzen-Extraktes bei Wechseljahresbeschwerden werden hauptsächlich über eine modulierende Wirkung an zentralnervösen Rezeptoren in den Regulationszentren für Stimmungslage und Körpertemperatur angenommen, wodurch es zu den positiven Wirkungen bei neurovegetativen und psychischen Beschwerden kommt. Da bei PMS psychische Beschwerden wie depressive Verstimmungen oder Unruhezustände ebenfalls eine Rolle spielen, können Phytotherapeutika mit dem Wurzelstock der Traubensilberkerze dann ebenfalls eine Therapieoption sein. Zudem wirken die Extrakte der Traubensilberkerze bei PMS und Dysmenorrhö über eine Senkung der Prolaktinsekretion.

**Frauenmantel** Die Volksheilkunde schätzt das Rosengewächs (Rosaceae) schon seit Jahrhunderten bei allerlei Frauenleiden. Nicht nur der offizielle deutsche Name Gemeiner Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris L.*) auch ihre volkstümliche Bezeichnung Alterfrauenheil deutet darauf hin. Die Pflanze kommt in ganz Europa, Asien und Nordamerika vor, wo sie am liebsten an schattig bis halbschattigen Standorten auf nährstoffreichen, humosen, feuchten Böden wächst. Der Frauenmantel ist eine ausdauernde Staude, die bis zu 50 Zentimeter hoch wird. Zwischen Mai und September erscheinen ihre gelbgrünen unscheinbaren Blüten, die nur wenige Millimeter groß werden und doldenartig in lockeren Knäulen angeordnet sind. Auffallend sind ihre

„Tauperlen“ und versuchten, daraus den „Stein der Weisen“ herzustellen, mit dessen Hilfe sie unedle Metalle in Gold verwandeln und jede Krankheit heilen wollten.

Traditionell war die Pflanze zudem immer ein Frauenkraut, dem bei vielen gynäkologischen Beschwerden Heilkräfte zugesprochen wurden. Noch heute werden in der Volksheilkunde diverse Teemischungen mit Frauenmantelkraut (*Alchemillae herba*) unter anderem gegen schmerzhafte Regelblutungen, als Stilltee oder bei Wechseljahresbeschwerden empfohlen. Allerdings lassen sich diese Indikationen mehr auf die Signaturenlehre (Blattform: Frauenmantel) als auf die Inhaltsstoffe zurückführen. *Alchemillae herba* als Gerbstoffdroge (u.a. Ellagi-

## Besonders bei Hitzewallungen und depressiver Verstimmung profitieren Frauen von der Wirkung der Traubensilberkerze.

sieben bis neunlappigen, halbkreisförmigen, am Rande gekerbten Blätter. Auch die charakteristische Blattform, die an einen Frauenmantel erinnert, hat sich in der Namensgebung niedergeschlagen. Andere Synonyme, die der Volksmund der Pflanze gegeben hat, wie Taublatt oder Taukraut greifen das Phänomen der Guttationstropfen auf. Kleine Drüsen am Blattrand geben in den frühen Morgenstunden überschüssiges Wasser ab, das sich im trichterförmigen Blattgrund zu Wassertropfen sammelt und früher fälschlicherweise als Tau bezeichnet wurde. Diese Tropfen weckten im Mittelalter das besondere Interesse der Alchemisten, was sich im Gattungsnamen *Alchemilla* = kleine Alchemistin (arabisch *alkemelych* = Alchemie) wiederholt. Sie sammelten die

tanine) weist vornehmlich adstringierende Eigenschaften auf. Daher kommt Frauenmanteltee volksmedizinisch äußerlich zu Waschungen und Spülungen der Scheide bei Ausfluss junger Mädchen (*Fluor albus*) zur Anwendung und in der modernen Phytotherapie ist sie bei leichten unspezifischen Durchfallerkrankungen indiziert. Die ESCOP führt in ihrer Monographie als Indikationen neben der unterstützenden Behandlung von unspezifischer Diarröh und gastrointestinalen Beschwerden auch Dysmenorrhö auf, wobei sie die Wirksamkeit in diesen Anwendungsbereichen lediglich als wahrscheinlich aufgrund der langjährigen Erfahrung und Verwendung sieht. ■

Gode Chlond,  
Apothekerin