

Juni 2006
Dipl.-Päd. Nicole Rolfsmeier

Special: Pflanzenheilkunde bei Schilddrüsenerkrankungen

- ◆ Zur Ruhe kommen: Baldrian, Johanniskraut und Melisse
- ◆ Für ein kräftiges Herz: Weißdorn
- ◆ Gegen die Schmerzen: Teufelskralle, Weidenrinde und Weihrauch
- ◆ Bei Zyklus- und Wechseljahrsbeschwerden: Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Yamswurzel und Rotklee
- ◆ Schonend entwässern und entschlacken: Brennessel und Löwenzahn

Wichtiger Hinweis:

Alle Schilddrüsenerkrankungen, insbesondere manifeste Unter- oder Überfunktionen sowie Schilddrüsenkrebs-erkrankungen, gehören immer in die Hände eines erfahrenen Arztes. Die nachfolgenden Informationen können einen Arztbesuch nicht ersetzen! Die aufgeführten Heilpflanzen stellen ausdrücklich keinen Ersatz für die Behandlung mit Schilddrüsenhormonen oder Thyreostatika dar, sondern sie sind ausschließlich für den Einsatz im Rahmen einer unterstützenden Therapie bestimmt. Vor der Einnahme dieser Heilpflanzen sollte im Zweifelsfall ein Arzt um Rat gefragt werden!

Heutzutage wird immer noch zu oft der Fehler gemacht, die schulmedizinischen Heilweisen den Naturheilverfahren als gegensätzlich gegenüberzustellen und eine Kluft zwischen diesen beiden Heilmethoden herbeizureden. Dabei wird jedoch vergessen, dass es sich bei einem nicht unerheblichen Teil der heute gebräuchlichen schulmedizinischen Medikamente um eine Weiterentwicklung jahrhundertlang, z. B. von Kräuterfrauen verwendeter Heilpflanzen handelt.

Pflanzliche Präparate sind nicht weniger wirksam als chemisch-synthetische Medikamente und sie sind in ihrer Wirksamkeit auch nicht schlechter untersucht. Aber sie wirken anders. Während schulmedizinische Arzneimittel von außen auf den Körper einwirken um Krankheitssymptome zu lindern oder die Krankheitsursache zu beseitigen, setzen naturheilkundliche Medikamente oftmals Reize, um den Körper zur Selbstheilung von innen heraus anzuregen. Bis diese Selbstregulation einsetzt, müssen diese Reize immer wieder über eine längere Zeit gegeben werden, so dass es zu einem zeitverzögerten Wirkungseintritt kommt. Dieser schleichend eintretende Erfolg ist einer der Gründe, warum Phytotherapeutika so gut verträglich sind. Im Gegensatz dazu setzt die Wirkung chemisch-synthetischer Medikamente sehr viel unmittelbarer ein, so dass insbesondere bei akuten Krankheitszuständen nicht auf schulmedizinische Behandlungsmethoden verzichtet werden kann. Aber die hohen Dosen schnell wirkender Inhaltsstoffe führen häufiger zu unerwünschten Nebenwirkungen.

Ein weiterer wesentlicher Unterschied zwischen schulmedizinischen und naturheilkundlichen Arzneimitteln besteht darin, dass erstere meistens nur einen einzigen Wirkstoff enthalten, während bei letzteren Wirkstoffkomplexe aus mehreren Substanzen zum Einsatz kommen. Die Palette der möglichen Inhaltsstoffe reicht dabei von Gerb- und Bitterstoffen, über ätherische Öle, Alkaloide, Saponine, Flavonoide bis hin zu Enzymen, Vitaminen und Mineralien. Bei vielen Heilpflanzen wurde deshalb auch noch nicht erforscht, welches genau die wirksamen Inhaltsstoffe sind und wie sie wirken.

Phytotherapeutika sind nebenwirkungsarm, aber nicht wie vielfach angenommen wird, nebenwirkungsfrei. Auch sie eignen sich nicht zum leichtfertigen Dauergebrauch, können Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben und bei falscher Anwendung Schäden verursachen. Es ist deshalb nicht sinnvoll höhere als die angegebenen Dosierungen einzunehmen um eventuell einen schnelleren Wirkungseintritt zu erzielen. Obwohl Frischpflanzen im allgemeinen heilkräftiger als getrocknete Pflanzen sind, ist grundsätzlich die Einnahme von standardisierten Fertigpräparaten zu empfehlen, da nur bei ihnen ein gleichbleibend hoher Gehalt an wirksamen Inhaltsstoffen gewährleistet ist.

Ausgewählte Heilpflanzen

Teilweise werden in der Literatur Pflanzen erwähnt, die direkt auf die Schilddrüse und damit auf die Produktion der Schilddrüsenhormone wirken sollen. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion sollen Herzgespann, Klette, Lavendel, Salbei, Schachtelhalm, Wolfstrapp und Zitronenmelisse die Produktion der Schilddrüsenhormone drosseln können. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion sollen Algenextrakte oder Pflanzen wie Blasentang, Efeu, Hirtentäschel, Islandflechten, Meerträubel und Thymian die Produktion der Schilddrüsenhormone anregen können. Es wird behauptet, dass es mit einer derartigen Pflanzentherapie möglich sei, die Schilddrüsenfehlfunktion so zu korrigieren, dass die Einnahme künstlicher Schilddrüsenhormone oder schilddrüsenhemmender Medikamente wieder ausgeschlichen werden kann. Derartigen Versprechungen ist jedoch ausgesprochen kritisch zu begegnen, da wissenschaftliche Beweise für die Wirksamkeit fehlen. Einzige Ausnahme ist das Wolfstrappkraut dessen Einsatz bei einer leichten Schilddrüsenüberfunktion unter ärztlicher Kontrolle der Laborwerte zumindest eingeschränkt empfehlenswert ist.

Zur Ruhe kommen (Baldrian, Johanniskraut und Melisse)

Durch die zahlreichen Auswirkungen der Schilddrüsenhormone auf das Nervensystem kommt es bei Schilddrüsen-erkrankungen in einem mehr oder weniger starken Ausmaß immer auch zu psychischen Krankheitssymptomen. Das kann von Nervosität über Schlafstörungen und Panikattacken bis hin zu Depressivität gehen. Die psychischen Beschwerden sind dabei die Folge und nicht die Ursache der organischen Erkrankung. Wenn die Schilddrüsenhormon-lage wieder richtig eingestellt ist, normalisieren sich in den meisten Fällen auch die seelischen und psychischen Auswirkungen wieder. Leider kann dies eine ganze Weile dauern, so dass es bei starken Beeinträchtigungen sinnvoll ist zusätzlich etwas zu tun, um diese Zeitspanne möglichst gut zu überstehen. Dafür eignen sich besonders die sanft wirkenden Heilpflanzen Baldrian, Johanniskraut und Melisse, deren Einnahme im Gegensatz zu herkömmlichen Beruhigungsmitteln nicht zur Abhängigkeit führt.

Neben den psychischen Auswirkungen durch fehlende oder ein Zuviel an Schilddrüsenhormonen ist es immer auch eine seelische Belastung von einer chronischen, unheilbaren Erkrankung betroffen zu sein und ab diesem Zeitpunkt lebenslang Medikamente einnehmen zu müssen. Hinzu kommt der zermürbende Kampf, um eine möglichst gute medizinische Behandlung und Anerkennung von bei Ärzten viel zu wenig bekannten Krankheiten. Körperliche Einschränkungen beeinträchtigen eine aktive Freizeitgestaltung, Freunde und Familie reagieren oft wenig sensibel mit deutlichem Unverständnis, eine verminderte berufliche Leistungsfähigkeit führt zu finanziellen Einbußen usw..

In Zeiten derartiger seelischer Anspannung können pflanzliche Mittel wirksam zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit beitragen. Und auch Entspannungstechniken (Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobson) können die Seelenlage stabilisieren. Außerdem verhilft die hochdosierte Einnahme von Magnesium und den Vitaminen des B-Komplexes zu mehr Gelassenheit.

Baldrian

Botanischer Name: Valeriana officinalis

Inhaltsstoffe: Enthalten ist ätherisches Öl sowie Alkaloide (stickstoffhaltige Substanzen), Gerbstoffe (Schutzstoffe, die im Zellsaft von Pflanzen vorkommen), Iridoide (Kohlenwasserstoffverbindungen z. B. Valerensäure, Valepotriate), Carbonsäuren (Organische Säuren z. B. Hesperidinsäure) und Lignane.

Anwendungsgebiet: Baldrianpräparate sind ausgezeichnete Beruhigungsmittel, die vor allem bei innerer Unruhe, Nervosität und Nervenschwäche eingesetzt werden. Baldrian wirkt einschläffördernd und verbessert die Durchschlaffähigkeit. In Schlafmitteln wird Baldrian oft mit Hopfen oder Melisse kombiniert, um eine Wirkungsverstärkung zu erreichen. Baldrian wirkt aber auch entkrampfend, so dass er nervös bedingte Magen-Darm-Beschwerden lindern kann.

Wirkungsweise: Baldrian enthält Substanzen aus der Gruppe der Lignane. Diese Lignane docken sich an bestimmte Rezeptoren im Gehirn, die den Schlaf-Wach-Rhythmus steuern, an.

Dosierung: Baldrianpräparate müssen mit einer Tagesdosis von mindestens 400 mg Trockenwurzelextrakt ausreichend hoch dosiert sein, da sie in niedrigen Dosierungen anregend wirken können. Bei Nervosität wird Baldrian mehrmals täglich in kleineren Dosen über den Tag verteilt angewendet. Bei Einschlafstörungen wird die gesamte Dosis 1 – 2 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen. Nach längerer Einnahme über mehrere Monate sollten Baldrianpräparate nicht abrupt abgesetzt sondern langsam ausgeschlichen werden.

Nebenwirkungen: Eine verminderte Reaktionsfähigkeit ist bei sehr hoher Dosierung in den ersten Stunden nach der Einnahme möglich. Zu hohe Dosierungen können gelegentlich Kopfschmerzen verursachen.

Johanniskaut

Botanischer Name: Hypericum perforatum

Inhaltsstoffe: Neben dem Hauptwirkstoff Hypericin sind Flavonoide (sekundäre Pflanzenfarbstoffe) sowie ätherisches Öl und Gerbstoffe enthalten.

Anwendungsgebiet: Das bekannteste Anwendungsgebiet des Johanniskrauts sind depressive Verstimmungen. Aber auch bei nervöser Unruhe, Schlafstörungen und Angstzuständen sind Johanniskrautpräparate wirksam. Darüber hinaus wird es als Johanniskrautöl zum Einreiben auch bei Prellungen, Verstauchungen, rheumatischen Beschwerden und Rückenschmerzen eingesetzt.

Wirkungsweise: Die beruhigende und stimmungsaufhellende Wirkung wurde in mehreren Studien nachgewiesen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Antidepressiva zeigt sich eine deutlich bessere Verträglichkeit. Als Wirkprinzip wird eine Beeinflussung von Serotonin, Noradrenalin, GABA und Dopamin im Gehirnstoffwechsel vermutet.

Hintergrundwissen: Das Gleichgewicht dieser Botenstoffe zueinander ist wichtig, da sie teilweise gegensätzliche Wirkungen im Gehirnstoffwechsel haben. Das Gewebshormon Serotonin hat beruhigende und schlaffördernde Eigenschaften. Dopamin ist ein Zwischenprodukt in der Adrenalinherstellung und wirkt anregend. Das Stresshormon Noradrenalin als weitere Adrenalinvorstufe macht wach, fördert die Aggressivität und Kampfbereitschaft. Der Neurotransmitter (übermittelt Informationen von Nerven an andere Zellen) GABA wirkt beruhigend und entspannend.

Dosierung: Empfohlen wird eine Dosierung von 300 bis 1000 mg Trockenextrakt pro Tag. Die Wirkung setzt nur sehr langsam ein, so dass das Wirkungsoptimum erst nach circa einem Monat erreicht wird.

Nebenwirkungen / Wechselwirkungen: Bei der langfristigen Einnahme von Johanniskrautpräparaten kann es zu einer Lichtüberempfindlichkeit der Haut kommen. Ausgedehnte Sonnenbäder und Solariumsbesuche sind deshalb während der Anwendung zu vermeiden, da es sonst zu sonnenbrandähnlichen Hautveränderungen kommen könnte. Da es Hinweise zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten gibt, sollten Personen die bereits andere Medikamente einnehmen, vor der Einnahme ihren Arzt befragen. Wechselwirkungen mit Schilddrüsenpräparaten sind bisher nicht bekannt.

Wichtiger Hinweis:

Bei dem Verdacht auf eine schwere Depression ist unbedingt ein Arzt zu Rate zu ziehen - Johanniskrautpräparate sind hier nicht ausreichend wirksam!

Melisse (Zitronmelisse)

Botanischer Name: Melissa officinalis

Inhaltsstoffe: Zu den Bestandteilen der Melisse zählen ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe (verdauungsfördernde Substanzen), Flavonoide, Carbonsäuren und als Duft- und Geschmacksträger fettähnliche Substanzen wie die Triterpensäuren.

Anwendungsgebiet: Melissenextrakte werden hauptsächlich bei Erschöpfungszuständen, Nervosität und Schlafstörungen eingesetzt. Aber auch bei nervös bedingten Verdauungsstörungen wie Bauchschmerzen und Blähungen sind Melissentees wirksam.

Wirkungsweise: Zitronenmelissenextrakte wirken beruhigend, nervenstärkend und krampflösend. Die in der Zitronenmelisse enthaltenen Polyphenole wirken antiviral und lindernd beim Lippenherpes.

Dosierung: Melissenextrakte werden häufig als Tee mit 1,5 - 4,5 g Droge pro Tasse mehrmals täglich nach Bedarf getrunken.

Nebenwirkungen: Der englische Pflanzenheilkundler Andrew Chevallier verweist in seinen Publikationen auf eine die Schilddrüsenfunktion hemmende Wirkung der Zitronenmelisse. Aus diesem Grund setzt er in seiner Naturheilpraxis Melissenextrakte auch zur Behandlung der Hyperthyreose ein. Dieses Anwendungsgebiet ist wissenschaftlich aber nicht ausreichend gesichert. Umgekehrt gibt es bislang auch keine Beweise dafür, dass sich Melissenpräparate bei einer bestehenden Schilddrüsenunterfunktion negativ, d. h. die Schilddrüsenfunktion weiter herabsetzend, auswirken.

Für ein kräftiges Herz (Weißdorn)

Wichtiger Hinweis:

Herzbeschwerden sollten in jedem Fall durch einen Arzt abgeklärt werden!

Viele der z. B. an einer Hashimoto-Thyreoiditis leidenden Personen sind in mehr oder weniger starker Ausprägung auch von Herzbeschwerden betroffen. Häufig werden mit Hilfe der gängigen schulmedizinischen Untersuchungsmethoden aber keine schweren zwingend behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Herzens festgestellt. Dies ändert jedoch nichts an der Tatsache, dass einige der Beschwerden wie Herzschmerzen, Herzstolpern oder Herzrasen auch nach Erreichen einer guten Schilddrüsenhormonlage bestehen bleiben und die Lebensqualität beeinträchtigen können.

Hintergrundwissen: Ärzte nennen Krankheitssymptome im Bereich des Herzens, für die sie trotz umfangreicher medizinischer Untersuchungen keine organische Ursache gefunden haben, "funktionelle Herzbeschwerden". Immer häufiger sprechen sie auch von "Herzangst-Syndrom" oder "Herzneurose". Allgemeinen Schätzungen zufolge sollen 30 bis 40 Prozent aller Patienten, die wegen Herzbeschwerden einen Arzt aufsuchen, an einer solchen Herzneurose leiden. Charakteristische Symptome der Herzneurose sind regelmäßig wiederkehrende Beschwerden im Bereich der Brust wie Herzschmerzen, Herzrasen, Herzklopfen, Engegefühl in der Brust, Angstgefühle, Schwindel, Luftnot und Schweißausbrüche. Behandlung: Entspannungstechniken, Beruhigungsmittel und Psychotherapie.

Weißdorn

Botanischer Name: *Crataegus oxyacantha*, *Crataegus laevigata*

Inhaltsstoffe: Wirksame Bestandteile des Weißdorns sind Flavonoide z. B. Procyanidine.

Anwendungsgebiet: Weißdorn ist ein ausgezeichnetes Herzmittel und hilft beispielsweise bei nervösen

Herzbeschwerden. Da Weißdornpräparate die Herzleistung verbessern, werden sie oft in den frühen Stadien der Herzschwäche oder auch bei altersbedingten Herzbeschwerden eingesetzt. Weißdorn erweitert aber auch die Herzkranzgefäße und wird wegen dieser Wirkung unterstützend bei Angina pectoris angewandt.

Wirkungsweise: Weißdorn bewirkt durch eine Erhöhung der Schlagkraft des Herzens eine Verbesserung der Herzleistung und Erniedrigung des peripheren Widerstandes. Außerdem wird die Durchblutung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße gefördert. Darüber hinaus sollen Präparate aus Weißdorn durch die enthaltenen Flavonoide antioxidativ, entzündungshemmend und antiarrhythmisch wirken.

Dosierung: Weißdorn-Extrakt muss mit 900 mg Trockenextrakt täglich relativ hoch dosiert und über mehrere Wochen angewendet werden, ehe die gewünschte Wirkung erzielt wird.

Nebenwirkungen: Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Wichtiger Hinweis:

Herzbeschwerden sind immer ernst zu nehmen und sollten vor der Einnahme von Weißdornpräparaten ärztlich abgeklärt werden. Es ist nicht sinnvoll verordnete Herzmedikamente wie z. B. Betablocker ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt abzusetzen und durch Weißdornpräparate zu ersetzen.

Gegen die Schmerzen (Teufelskralle, Weidenrinde und Weihrauch)

Die häufig begleitend zu den autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen auftretenden Muskel- und Gelenkschmerzen sind wissenschaftlich noch nicht gut erforscht und können demzufolge schulmedizinisch auch nur unzureichend behandelt werden. Auffällig oft bleiben diese Gliederschmerzen trotz guter hormoneller Einstellung des Schilddrüsenstoffwechsels bestehen. Da sie durch die Einnahme von Schilddrüsenhormonen nur bedingt beeinflussbar sind, wird diskutiert, dass sie kein Unter- oder Überfunktionssymptom sondern Ausdruck der Autoimmunerkrankung an sich sind. So ähneln diese Muskel- und Gelenkschmerzen in ihrer Ausprägung oftmals den unangenehmen Gliederschmerzen, wie sie auch begleitend bei einer schweren Grippe auftreten. Bei einigen Betroffenen verschlimmern sich die Muskel- und Gelenkschmerzen insbesondere während der in unregelmäßigen Abständen auftretenden Krankheitsschübe. Dadurch fällt die Abgrenzung zu rheumatischen Erkrankungen, die ebenfalls in Schüben verlaufen können, oftmals schwer.

Zur Behandlung dieser im Rahmen der autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen auftretenden Muskel- und Gelenkschmerzen eignen sich pflanzliche Schmerzmittel, welche im Gegensatz zu herkömmlichen Medikamenten nur ein relativ geringes Nebenwirkungspotential aufweisen. Zu den Heilpflanzen, denen von einigen Betroffenen eine positive Wirkung auf die rheumaähnlichen Schmerzzustände zugesprochen wird, gehören Teufelskralle, Weidenrinde und Weihrauch, die nachfolgend detailliert beschrieben werden.

Teufelskralle

Botanischer Name: Harpagophytum procumbens

Inhaltsstoffe: Enthalten sind Iridoide (Harpagid, Harpagosid, Procumbid) Triterpene, Flavonoide und Carbonsäuren (Zimtsäure, Chlorogensäure).

Anwendungsgebiet: Teufelskralle lindert allgemein Muskel-, Gelenk- und Rückenschmerzen. Haupteinsatzgebiet ist die unterstützende Behandlung degenerativer Erkrankungen des Bewegungsapparats wie z. B. Arthrose. Aufgrund des bitteren Geschmacks einiger Inhaltsstoffe werden Teufelskrallepräparate auch zur Anregung der Produktion von Verdauungssäften verwendet.

Wirkungsweise: Teufelskralle wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und entschlackend (fördert z. B. die Ausscheidung von Harnsäure bei Gicht). Bezüglich Arthrose wird vermutet, dass Wirkstoffe aus der Teufelskralle eiweißabbauende Enzyme in der Gelenkknorpelmatrix hemmen.

Dosierung: Verschiedene Studien belegen eine Wirksamkeit von Teufelskrallepräparaten bei einer Dosierung von zweimal täglich rund 500 mg. Die Wirkung setzt erst nach ungefähr vier Wochen ein; Teufelskrallepräparate eignen sich deshalb nicht als Schmerzmittel in akuten Krankheitsfällen.

Nebenwirkungen: Bei hohen Dosierungen kann es in seltenen Fällen zu Magen-Darm-Beschwerden wie Erbrechen, Magenschmerzen und leichten Durchfällen kommen.

Wichtiger Hinweis:

Bei akuten Gelenkbeschwerden, die mit Rötung, Schwellung und Überwärmung eines Gelenkes einhergehen, ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen!

Weidenrinde

Botanischer Name: Salix cortex

Inhaltsstoffe: Hauptwirkstoff ist das Salicin, ein Vorläufer der Salicylsäure. 1897 gelang es dem deutschen Apotheker und Chemiker Felix Hoffmann erstmals aus Salicyl- und Essigsäure die Acetylsalicylsäure (Aspirin) herzustellen. Außerdem sind Flavonoide enthalten.

Anwendungsgebiet: Die Weidenrinde wird bei fieberhaften Erkrankungen, rheumatischen Beschwerden, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen eingesetzt.

Wirkungsweise: Das Salicin im Weidenrindenextrakt wird in der Leber in Salicylsäure umgewandelt und wirkt antipyretisch (fiebersenkend), antiphlogistisch (entzündungshemmend) und analgetisch (schmerzstillend). Außerdem hat die Weidenrinde durch die enthaltenden Flavonoide antioxidative Eigenschaften.

Dosierung: Früher wurde eine Tagesdosis von 60-120 mg Salicin empfohlen, heute wird eine Tagesdosis bis 240 mg pro Tag als deutlich wirksamer erachtet. Da das Salicin im Körper erst in die wirksame Salicylsäure umgewandelt werden muss, dauert es länger bis die Wirkung einsetzt. Diese hält dann jedoch auch länger an.

Nebenwirkungen / Wechselwirkungen: Das Risiko von Nebenwirkungen ist beim Naturprodukt Weidenrinde gering. Bei empfindlichen Personen kann es jedoch zu Beschwerden im Magen-Darm-Bereich kommen. Wie bei den Salicylaten sind unerwünschte Wechselwirkungen mit blutverdünnenden Medikamenten möglich.

Wichtiger Hinweis:

Nicht während der Schwangerschaft und nicht bei Überempfindlichkeit gegenüber Salicylaten oder anderen entzündungshemmenden Schmerzmitteln sowie bei Asthma oder Neigung zu Allergien anwenden. Bei Störungen der Leber- oder Nierenfunktion ist vor der Einnahme Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu halten.

Weihrauch

Botanischer Name: Boswellia serrata

Inhaltsstoffe: Neben dem im Weihrauch enthaltenen ätherischen Öl sind besonders die Boswellia-Säuren von Bedeutung.

Anwendungsgebiet: Die Heilkraft des Weihrauchs wurde in der traditionellen indischen Medizin, dem Ayurveda, schon lange geschätzt. Der Weihrauch wirkt schmerzhemmend bei chronischen Rückenschmerzen, lindert Rheuma und Arthritis. Außerdem wird er neuerdings mit großem Erfolg bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn eingesetzt.

Wirkungsweise: Studien zufolge blockieren die Boswellia-Säuren ein Enzym im Körper, welche an der Entstehung von Entzündungen beteiligt ist. Die Wirksamkeit von Weihrauchpräparaten bei entzündlichen Darmerkrankungen ist wissenschaftlich jedoch noch nicht zweifelsfrei gesichert.

Dosierung: Weihrauch wird in täglichen Dosierungen von mindestens 600 mg und bis zu 2400 mg eingesetzt. Zu der Höhe der Dosierung sowie zur Anwendungsdauer gibt es derzeit nur vereinzelt Erfahrungsberichte.

Nebenwirkungen: In sehr seltenen Ausnahmefällen können bei höherer Dosierung Brechreiz und Erbrechen auftreten.

Bei Zyklus- und Wechseljahrsbeschwerden (Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Yamswurzel und Rotklee)

Viele der begleitend bei Schilddrüsenerkrankungen auftretenden Beschwerden im Bereich der weiblichen Hormone normalisieren sich, wenn die Schilddrüsenfunktionslage richtig eingestellt ist. Die Besserung von Zyklusstörungen kann jedoch einige Monate hinter der Schilddrüsenhormoneinstellung hinterherhinken. In einigen Fällen können diese Zyklusprobleme aber auch unabhängig davon bestehen bleiben.

Häufig werden hartnäckige Beschwerden dann entweder durch einen Progesteron- oder einen Östrogenmangel ausgelöst. Vor der Menopause ist ein Progesteronmangel häufiger, mit dem Beginn der Wechseljahre ein

Östrogenmangel wahrscheinlicher. Die nachfolgende Tabelle gibt eine kurze Übersicht über die Symptome, die durch einen Progesteron- bzw. Östrogenmangel ausgelöst werden können.

Progesteronmangel	Östrogenmangel
gereizt	weinerlich
aggressiv	depressiv
innere Unruhe	ängstlich
Wassereinlagerungen	Schlafstörungen
Gewichtszunahme	Gedächtnisschwäche
Brustspannen	Antriebslosigkeit
Migräne	Hitzewallungen
Besenreiser (Krampfadern)	Schweißausbrüche
Schwindel (Kreislaufprobleme)	trockene (Schleim-) Haut
Kurzatmigkeit	Faltenbildung
Übelkeit (Brechreiz)	Haarausfall
Blähungen	Kopfschmerzen
Verstopfung	Muskel- u. Gelenkschmerzen
verkürzte Zyklen	Osteoporose
Zwischenblutungen	ausbleibende Blutung

Störungen der weiblichen Hormone können rückwirkend auch wieder den Verlauf beispielsweise der Hashimoto-Thyreoiditis beeinflussen. Hohe Östrogenspiegel wirken sich dabei eher negativ auf den Autoimmunprozeß aus, weil sie ihn stimulieren. Ist jedoch gleichzeitig der Progesteronspiegel erhöht, können diese beiden Sexualhormone beruhigend auf den Autoimmunprozeß wirken. Ein Mangel an Progesteron oder Östrogenen kann vom Gynäkologen durch Blutuntersuchungen festgestellt werden und dann mit Medikamenten behandelt werden. Eine sanfte Alternative zur Behandlung von Zyklusstörungen sind pflanzliche Mittel.

Zur Behandlung eines Progesteronmangels eignen sich Präparate, welche die beiden nachfolgend ausführlich beschriebenen Heilpflanzen Mönchspfeffer oder Yamswurzel enthalten. Die Heilpflanzen Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*), Klette (*Arctium lappa*) und Schafgarbe (*Alchilea millefolie*) sollen ebenfalls progesteronähnlich wirken. Ihre Wirkung wurde wissenschaftlich aber bisher nicht ausreichend belegt.

Bei einem Östrogenmangel helfen nachgewiesenermaßen Präparate, die Extrakte aus Traubensilberkerze oder Rotklee enthalten. Beide Heilpflanzen werden im Folgenden dargestellt. Weitere Pflanzen, denen eine östrogenähnliche Wirkung nachgesagt wird, sind Granatapfel (*Punica granatum*), Himbeere (*Rubus idaeus*), Salbei (*Salvia officinalis*), schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*) und Zypresse (*Cupressus*). Auch für die Wirkung dieser Pflanzen steht ein wissenschaftlicher Beweis noch aus.

Mönchspfeffer (Keuschlamm)

Botanischer Name: *Vitex agnus castus*

Inhaltsstoffe: Iridoide (Aucubin, Agnusid, Casticin) und ätherisches Öl.

Anwendungsgebiet: Mönchspfeffer hilft bei hormonellen Störungen wie dem praemenstruellen Syndrom, welches u. a. mit Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen und Brustspannen kurz vor der Regel einhergehen kann. Auch die ungewollte Kinderlosigkeit aufgrund einer Gelbkörperschwäche wird manchmal mit Mönchspfefferpräparaten behandelt. Neuere Studien belegen auch eine Wirksamkeit bei hormonabhängigen Migräneanfällen, die bereits einige Tage vor der Menstruation beginnen und durch einen Progesteronmangel ausgelöst werden.

Wirkungsweise: Die Wirkstoffe dieser Pflanze beeinflussen die Freisetzung des Nerven-Botenstoffes Dopamin und normalisieren dadurch die Ausschüttung des milchbildenden Hormons Prolaktin (in Hypothyreose meist erhöht) in der Hirnanhangdrüse. Mönchspfefferpräparate können den Mangel an Progesteron nicht direkt ausgleichen, regen aber die Progesteronbildung an.

Dosierung: Mehrere Studien belegen die Wirksamkeit von Mönchspfefferpräparaten bei einer täglichen Dosierung von 4 mg Trockenextrakt. Es kann allerdings 3 - 6 Monate dauern bis eine spürbare Wirkung eintritt.

Nebenwirkungen / Wechselwirkungen: In einigen Fällen wurde ein juckender Hautausschlag beobachtet. Da Mönchspfeffer eine dopaminerge Wirkung hat, sind Wechselwirkungen mit Medikamenten wie Neuroleptika oder Antiemetika denkbar, die ebenfalls an Dopaminrezeptoren andocken. Sinnvoll ist die abendliche Einnahme von *Agnus castus*, da die Prolaktinsynthese gegen Abend ansteigt.

Wichtiger Hinweis:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Endometriose sollten Präparate aus Mönchspfeffer nicht angewandt werden!

Traubensilberkerze

Botanischer Name: *Cimicifuga racemosa*

Inhaltsstoffe: Der Wurzelstock der Traubensilberkerze enthält das harzartige Cimicifugin und das Racemosin, einen Bitterstoff. Weitere Inhaltsstoffe sind Triterpenglykoside (*Actein* und *Cimifugosid*), Carbonsäuren und Flavonoide. Darüber hinaus ist Salicylsäure enthalten.

Anwendungsgebiet: Die Wirkung von Extrakten aus *Cimicifuga racemosa* ist bei Wechseljahrsbeschwerden wie Nervosität, Depression, Hitzewallungen und Schlafstörungen wissenschaftlich gut gesichert. Aufgrund ihrer krampflösenden und schmerzstillenden Wirkung wird die Traubensilberkerze aber auch bei schmerzhaften Monatsblutungen eingesetzt.

Wirkungsweise: Die Traubensilberkerze enthält östrogenähnliche Pflanzenhormone, die auf den weiblichen Hormonstoffwechsel eine regulierende Wirkung ausüben. Wechseljahrsbeschwerden, die auf einen Östrogenmangel zurückgehen, werden dadurch wirksam gelindert und auch Osteoporose wird vorgebeugt, ohne dass es dabei zu den unerwünschten Effekten einer Hormontherapie auf Gebärmutter oder Brustgewebe kommt.

Dosierung: Die empfohlene Tagesdosis beträgt einmal täglich 40 mg. Eine Besserung stellt sich erst allmählich nach einer Anwendung von 2 bis 4 Wochen ein.

Nebenwirkungen: Bei der Einnahme von Traubensilberkerze-Präparaten können Magenbeschwerden auftreten.

Wichtiger Hinweis:

Cimicifuga-Extrakte sollten nicht bei Gebärmutter-, Eierstock- oder Brustkrebs angewandt werden. Ohne ärztlichen Rat sollten Präparate nicht länger als 6 Monate eingenommen werden. Bei Zyklusänderungen oder Wiedereintreten der Monatsblutung sollte ein Arzt aufgesucht werden!

Yamswurzel

Botanischer Name: Dioscorea villosa, Dioscorea deltoidea

Inhaltsstoffe: Die Yamswurzel enthält einen Stoff mit dem Namen Diosgenin. Er ist in seiner Struktur dem Progesteron sehr ähnlich. Außerdem wird die Produktion von DHEA stimuliert.

Hintergrundwissen: DHEA (Dehydroepiandrosteron) ist eine Vorstufe der weiblichen und männlichen Sexualhormone. Produziert wird das körpereigene Prohormon DHEA in der Nebennierenrinde. Die genauen Wirkungsweisen sind wissenschaftlich noch nicht vollständig erforscht.

Anwendungsgebiet: Die Yamswurzel wird bei Menstruationsbeschwerden wie Krämpfen und Schmerzen eingesetzt. Etwas weniger bekannt ist die Anwendung der Yamswurzel bei Arthritis und Rheuma oder ihre Wirksamkeit bei Verdauungsbeschwerden wie dem Reizdarmsyndrom.

Wirkungsweise: Extrakte aus der Yamswurzel wirken entzündungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd und muskelentspannend.

Dosierung: Die erforderliche Dosishöhe ist individuell unterschiedlich und liegt bei 600 – 1200 mg täglich.

Nebenwirkungen: Sind bisher keine bekannt.

Rotklee

Botanischer Name: Trifolium pratense

Inhaltsstoffe: Rotklee ist eine der reichsten natürlichen Quellen für Isoflavonoide. Die Isoflavone Genistein, Daidzein, Biochanin A und Formononetin gehören zur Gruppe der Phytoöstrogene.

Anwendungsgebiet: Rotkleepräparate werden bei Wechseljahrsbeschwerden und Osteoporose, aber auch bei Arthritis und Rheuma eingesetzt.

Wirkungsweise: Phytoöstrogene, wie sie im Rotklee enthalten sind, haben eine ähnliche, nur schwächere Wirkung als die vom Körper selbst produzierten Östrogene.

Dosierung: Wechseljahrsbeschwerden werden bereits bei einer täglichen Dosis von 40 - 60 mg Isoflavonen gelindert.

Nebenwirkungen: Der amerikanische Phytoöstrogenforscher Mike Fitzpatrick betrachtet Flavonoide wie Isoflavone als endokrine Störfaktoren, welche über eine Hemmung der Thyroidea-Peroxidase die Schilddrüsenhormonproduktion stören und über diesen Wirkungsmechanismus eine Schilddrüsenunterfunktion auslösen können. Isoflavone kommen im Rotklee vor, sind aber besonders reichlich in Soja enthalten. Dr. Mike Fitzpatrick ist der Ansicht, dass Personen mit einer Hypothyreose deshalb Lebensmittel und Medikamente mit diesen Inhaltsstoffen meiden sollten. In Deutschland wurden bereits ähnliche Wechselwirkungen zwischen dem Bioflavonoid Quercetin und der körpereigenen Schilddrüsenhormonproduktion diskutiert. Eindeutige Studien stehen in beiden Fällen jedoch noch aus. Wechselwirkungen zwischen eingenommenen Schilddrüsenhormonen und Isoflavonen sind nicht bekannt.

Schonend entwässern und entschlacken (Brennnessel und Löwenzahn)

Die Wassereinlagerungen, die insbesondere bei der Hashimoto-Thyreoiditis auftreten können sind für viele Betroffene nicht nur ein kosmetisches Problem. Gerade wenn sie sich im Bereich der Hand- und Fußgelenke ausbilden, kann es durch diesen mechanischen Reiz zu ausgeprägten Gelenkschmerzen kommen. Besonders quälend sind diese Wassereinlagerungen z. B. bei Sommerhitze. In der Mehrzahl der Fälle bilden sich diese Ödeme durch die Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion vollständig zurück. Es kann jedoch auch vorkommen, dass trotz euthyreoter Stoffwechsellage vereinzelt Schwellungen bestehen bleiben.

Wichtiger Hinweis:

Bei Wassereinlagerungen sollten zunächst weitere mögliche Ursachen wie beispielsweise eine Nierenerkrankung, Herzschwäche, Elektrolytstörungen oder ein Progesteronmangel ausgeschlossen beziehungsweise behandelt werden!

Häufig findet sich aber keine erkennbare organische Ursache für die bestehenden Wassereinlagerungen, so dass nur symptomatisch behandelt werden kann. Für diese Selbstbehandlung eignen sich Tees, die Extrakte aus der Brennessel oder dem Löwenzahn enthalten. Beide Heilpflanzen werden nachfolgend vorgestellt. In Fertigpräparaten sind außerdem oft Birkenblätter enthalten, die ebenfalls entwässernd wirken. Zusätzlich können auch der Verzicht auf natriumhaltige Lebensmittel sowie eine kaliumreiche Ernährung dazu beitragen, dass die lästigen Wassereinlagerungen verschwinden. Natrium und Kalium regulieren den Wasserhaushalt des Körpers. Natrium ist natürlich im Speisesalz (Natriumchlorid), aber auch in Salami, eingelegten Gemüsen, Laugengebäck oder auch Kartoffelchips reichlich enthalten. Kaliumreiche Lebensmittel sind Bananen, Pfirsiche, Tomatenmark, Spinat, Radieschen oder auch Brunnenkresse. Wichtig ist es, zusätzlich zu den bereits erwähnten Selbsthilfemaßnahmen auf eine sehr reichliche Flüssigkeitszufuhr zu achten, weil dadurch die Nieren angeregt werden und eine vermehrte Wasserausscheidung gefördert wird.

Brennessel

Botanischer Name: *Urtica dioica*, *Urtica urens*

Inhaltsstoffe: Brennessel enthält Kieselsäure (stärkt die Zellstruktur), aber auch Carbonsäuren (Ameisensäure) und Pflanzenfarbstoffe wie das Chlorophyll. Hinzu kommen Mineralsalze (Kalium, Magnesium) und die Vitamine A und C. Darüber hinaus ist das Acetylcholin ein wichtiger Bestandteil, da es an der Übertragung zwischen Nerv und Muskel mitwirkt.

Anwendungsgebiet: Präparate aus der Brennessel wirken harntreibend, weswegen sie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege im Rahmen einer Durchspültherapie genutzt werden. Sie werden auch zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengriß eingesetzt. Extrakte der Wurzel sind darüber hinaus seit einiger Zeit als Prostatamittel im Gespräch, die die Symptome einer gutartigen Prostatavergrößerung im Anfangsstadium der Erkrankung lindern können. Ein weiterer Anwendungsbereich von Brennesselextrakten, die volksheilkundlich überliefert, wissenschaftlich aber noch nicht bewiesen werden konnten, sind rheumatische Beschwerden wie beispielsweise Gelenkschmerzen.

Wirkungsweise: Harntreibend. Antientzündlich.

Dosierung: Die übliche Tagesdosis entspricht 8 - 12 g. Zur Durchspültherapie müssen täglich bis zu 8 Tassen frisch zubereiteter Tee getrunken werden.

Nebenwirkungen / Wechselwirkungen: Bei empfindlichen Personen können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z. B. Magenbeschwerden auftreten.

Wichtiger Hinweis:

Wegen der ausschwemmenden Wirkung sollten Brennesseltees nicht länger als 3 bis 4 Wochen getrunken werden, da es sonst z. B. zu Mineralsalzverlusten kommen kann.

Löwenzahn

Botanischer Name: *Taraxum officinale*

Inhaltsstoffe: Löwenzahn enthält den Bitterstoff Taraxin, Zuckerstoffe (Inulin, Inosit), Gerbstoffe, ätherisches Öl, Kieselsäure, Kalium sowie Vitamin C und einige B-Vitamine.

Anwendungsgebiet: Löwenzahnextrakte wirken entgiftend, stoffwechsellanregend und verdauungsfördernd, weswegen sie häufig bei Leber- und Gallenerkrankungen eingesetzt werden. Präparate aus Löwenzahnblättern werden aufgrund ihres harntreibenden Effektes aber auch zum Abbau von Flüssigkeitsansammlungen benutzt.

Wirkungsweise: Die entwässernde Wirkung wird auf den hohen Kaliumgehalt des Löwenzahns zurückgeführt. Der Bitterstoff Taraxin bewirkt die Anregung von Leber und Galle.

Dosierung: Zubereitungen aus Löwenzahn sollten kurmäßig über 4 bis 6 Wochen eingenommen werden.

Nebenwirkungen: Der Milchsaft frischer Pflanzen kann allergische Reaktionen hervorrufen.

Wichtiger Hinweis:

Nicht bei Gallenwegserkrankungen, insbesondere nicht bei Gallensteinleiden anwenden!