TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel:	Wechseljahresbeschwerden: Mikronährstoffe und pflanzliche Präparate
Fallnummer:	60
Datum:	13.11.2026

Anfrage:

Eine etwa 55–60-jährige Patientin, die sich seit ungefähr drei Jahren in der Postmenopause befindet, leidet unter wiederkehrenden Hitzewallungen, Gelenkbeschwerden, Schlafstörungen und Brainfog. Die Schlafstörungen haben sich durch aktuellen Stress verstärkt.

Die Patientin nimmt folgende Medikamente ein:

- Opipramol aufgrund der Schlafstörungen, wobei die Wirkung inzwischen nachgelassen hat und eine Reduktion gewünscht wird
- Amlodipin
- Ramipril

Zur Linderung der Hitzewallungen wird regulafit Meno Balance in Betracht gezogen, insbesondere unter Berücksichtigung möglicher Auswirkungen auf die Leber.

Für die Gelenkbeschwerden wurde Curcuma empfohlen, für die Schlafstörungen Magnesium und gegen den Brainfog Vitamin B12 mit 500 µg.

Sind diese Präparate geeignet und welche weiteren Untersuchungen oder Alternativen wären sinnvoll?

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

1. Empfohlene Laboruntersuchungen

Vor einer gezielten Supplementierung sollten zunächst einige wesentliche Laborparameter überprüft werden.

Vitamin B12

Zunächst sollte geklärt werden, ob überhaupt ein Vitamin-B12-Mangel vorliegt, der die Einnahme von 500 µg Vitamin B12 täglich – etwa das Hundertfache des Tagesbedarfs – rechtfertigt.

Bei normaler Resorption und ohne nachgewiesenen Mangel könnten bereits 5–10 µg täglich ausreichend sein.

Zur Beurteilung des Vitamin-B12-Status kommen folgende Werte infrage:

- Serum-Vitamin-B12 unter 400 pg/ml als möglicher Hinweis auf eine unzureichende Versorgung
- Holo-Transcobalamin (Holo-TC) unter 50 pmol/l als Hinweis auf einen möglichen Mangel

Bevorzugt wird die Bestimmung von Holo-TC, da dieser Parameter das aktive Vitamin B12 erfasst. Bei der üblichen Serum-B12-Messung werden dagegen auch die an inaktive Transportproteine (Transcobalamin I und III) gebundenen Anteile erfasst.

Die Holo-TC-Bestimmung gehört mittlerweile zum Standardangebot ärztlicher Labore.

Die Patientin nimmt weder Protonenpumpenhemmer noch Metformin ein. Auch eine Magenverkleinerung oder ein Magenband sowie ein Alter über 70 Jahre liegen nicht vor. Damit bestehen nach den vorliegenden Angaben keine typischen Risikofaktoren für eine deutlich eingeschränkte Vitamin-B12-Resorption.

Sollte dennoch eine hochdosierte Einnahme notwendig sein, werden Vitamin-B12-Tropfen oder Lutschtablettengegenüber Kapseln bevorzugt.

Dabei können etwa 1 % über die Mundschleimhaut und weitere 1 % über passive Diffusion im Dünndarm aufgenommen werden. Bei einer Dosierung von 500 µg

entspräche dies ungefähr 10 µg resorbiertem Vitamin B12.

Eisenstatus

Ein latenter oder manifester Eisenmangel kann ebenfalls Brainfog verursachen.

Empfohlen wird die Bestimmung von:

- Hämoglobin (Hb)
- Ferritin
- Transferrin
- CRP

Vitamin D

Aufgrund der Postmenopause und der damit verbundenen erhöhten Osteoporosegefahr sollte der aktuelle Vitamin-D-Status überprüft werden.

Schilddrüsenfunktion

Zur Abklärung von Müdigkeit, Schlafstörungen und möglichen Blutdruckveränderungen werden folgende Parameter empfohlen:

- TSH
- gegebenenfalls fT3
- gegebenenfalls fT4

Leberwerte

Vor dem Einsatz von Curcuma und weiteren pflanzlichen Präparaten sollten die aktuellen Leberwerte überprüft werden:

- Gamma-GT
- GPT

GOT

- GLDH
- Alkalische Phosphatase (AP)

Müdigkeit kann auch Ausdruck einer Leberfunktionsstörung sein.

Besondere Vorsicht ist bei Curcuma bzw. Curcumin geboten, da Curcumin stark cholagog wirkt, also den Gallefluss anregt. Bei Gallensteinen, Gallengrieß oder bestehenden Lebererkrankungen, beispielsweise einer metabolisch assoziierten steatotischen Lebererkrankung (MASLD), können dadurch Probleme entstehen.

Selen

Wenn möglich, sollte zusätzlich der Selenstatus bestimmt werden, vorzugsweise als:

- Selen im Vollblut
- oder Selenoprotein P

2. Magnesium bei Schlafstörungen

Die Empfehlung einer Magnesiumsupplementierung wird unterstützt.

Empfohlen werden 250–350 mg Magnesium täglich, verteilt auf zwei bis drei Einnahmen über den Tag.

Insbesondere am Abend können 200–250 mg Magnesium sinnvoll sein, beispielsweise in Form von zwei Kapseln Magnesiumcitrat mit jeweils 130 mg.

3. Rotklee-Extrakt und Isoflavone

Bei pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln ohne positive Bewertung durch die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) hinsichtlich eines Traditional Use oder Well-Established Use wird Zurückhaltung empfohlen.

Dies betrifft insbesondere Rotklee-Extrakte.

Für eine längerfristige Einnahme von Rotklee-Isoflavonen liegt nach dieser Einschätzung kein ausreichendes Sicherheitsprofil hinsichtlich einer möglichen Stimulation von:

Brustdrüsengewebe

- Eierstöcken
- Gebärmutterschleimhaut

vor.

Gerade bei Frauen nach der Menopause ist diese Fragestellung von besonderer Bedeutung.

Zwar existiert eine Monographie des Europäischen Arzneibuchs (Ph. Eur.) zur Beschaffenheit von Rotklee-Extrakten, diese stellt jedoch keinen ausreichenden Nachweis für die langfristige Anwendungssicherheit dar.

Als Beispiel werden zwei Fälle von Frauen über 55 Jahren genannt, bei denen nach der Einnahme von Alsifemin-Dragees eine Ausschabung der Gebärmutterschleimhaut erforderlich wurde. Ein ursächlicher Zusammenhang ist damit allerdings nicht belegt.

4. Yamswurzel und Progesteron

Auch für Yamswurzel-Extrakte fehlen nach dieser Einschätzung ausreichende wissenschaftliche Grundlagen.

Es liegen weder entsprechende Bewertungen der EMA noch Monographien des Europäischen oder Amerikanischen Arzneibuchs (Ph. Eur. bzw. USP) vor.

Häufig wird behauptet, dass aus dem in der Yamswurzel enthaltenen Diosgenin Progesteron gebildet werden könne.

Diese Umwandlung ist zwar unter Laborbedingungen möglich, findet jedoch im menschlichen Körper nicht statt, da die dafür erforderlichen Enzyme fehlen.

Auch für die langfristige Anwendung von Yamswurzel-Extrakten liegt kein ausreichendes Sicherheitsprofil vor.

5. Pflanzliche Arzneimittel als Alternative

Bei der Behandlung von Wechseljahresbeschwerden werden zugelassene pflanzliche Arzneimittel gegenüber Nahrungsergänzungsmitteln mit entsprechenden Pflanzenextrakten bevorzugt.

Als mögliche Alternativen zur Linderung von Hitzewallungen werden genannt:

-

Traubensilberkerzen-Extrakt (Cimicifuga), beispielsweise Remifemin

- Sibirischer Rhabarber-Extrakt, beispielsweise femiLoges

Nach der vorliegenden Einschätzung können diese Präparate bei etwa 50 % der Patientinnen zu einer Besserung der Hitzewallungen beitragen.

Die Wirkung wird dabei vor allem über zentrale Östrogenrezeptor-vermittelte Mechanismen im Gehirn erklärt, ohne eine entsprechende periphere Stimulation der Östrogenrezeptoren in Brust- oder Genitalgewebe anzunehmen.

6. Arzneimittelsicherheit und Produktauswahl

Bei pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln bestehen häufig größere Unsicherheiten hinsichtlich der langfristigen Anwendungssicherheit.

Für zugelassene pflanzliche Arzneimittel liegen dagegen klarere Angaben zu Anwendungsgebieten, Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Sicherheitsprofilen vor.

Bei Cimicifuga wird in der zugrunde liegenden Einschätzung auch auf die mögliche Anwendung bei Frauen mit östrogenrezeptorpositiven Tumoren verwiesen. Bei bestehenden oder früheren hormonabhängigen Tumorerkrankungen ist jedoch eine ärztliche Abklärung erforderlich.

Für die vorliegende Patientin werden daher pflanzliche Arzneimittel wie Remifemin oder femiLoges gegenüber regulafit Meno Balance bevorzugt.

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.