

Factsheet

## Wechseljahre im Griff

Traubensilberkerze hilft gegen Hitzewallungen

### Auf einen Blick

- Wechseljahrsbeschwerden können die Lebensqualität von Frauen merklich einschränken.
- Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) wird häufig und erfolgreich während der Wechseljahre eingesetzt.
- Mehrere randomisierte, placebokontrollierte Studien zeigen eine Linderung der Beschwerden bei Einnahme von Traubensilberkerzenextrakten im Vergleich zu Placebo.
- Die genauen Gründe der menopausalen Beschwerden als auch der Wirkung von Traubensilberkerze sind Gegenstand aktueller Forschung.

### Hintergrund

Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen – das sind typische Beschwerden in den Wechseljahren. Bleibt die Menstruation länger als zwölf Monate aus, ist eine Frau in den Wechseljahren bzw. in der Menopause. Im Durchschnitt beginnen sie zwischen 45 und 55 Jahren und dauern etwa sieben Jahre [1, 2]. Die hormonellen Veränderungen beeinflussen viele körperliche und emotionale Vorgänge im Organismus und können unangenehme Beschwerden verursachen. Dies geschieht oft in einer Zeit mit hohen beruflichen und familiären Anforderungen. Abhängig von der Intensität der Beschwerden kann die Lebensqualität in dieser Zeit erheblich beeinträchtigt sein [3].

Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) wird häufig erfolgreich bei menopausalen Beschwerden eingesetzt. Die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) erkennt *Cimicifuga racemosa* offiziell als bewährtes Mittel zur Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden an [4]. Meist werden Extrakte aus der Wurzel der Pflanze verwendet. An der Wirksamkeit dieser Extrakte bei Wechseljahrsbeschwerden wird bereits seit Jahrzehnten wissenschaftlich geforscht. Entsprechend gibt es mehrere Übersichtsarbeiten, die die Studienlage zusammenfassen.

### Studienergebnisse

Ein Cochrane-Review von Leach und Moore [5] untersuchte 2012 die Wirksamkeit und Sicherheit von Traubensilberkerze zur Behandlung von menopausalen Beschwerden. Dafür fassten sie alle zu diesem Zeitpunkt verfügbaren Studien zusammen. Die AutorInnen kamen zum Schluss, dass es keinen klaren Nutzen gegenüber dem Placebo gibt. Laut ihrer Übersichtsarbeit gab es zu diesem Zeitpunkt nicht genügend Daten, um die Wirksamkeit der Anwendung von Traubensilberkerze zu unterstützen. Ihre Übersichtsarbeit wurde jedoch 2014 stark kritisiert [6].

Beer und KollegInnen [6] bemängeln, dass der Cochrane-Review wichtige Studien nicht berücksichtigte und dass er methodische Schwächen aufweist. Zum Beispiel beachtete der Cochrane-Review in den Analysen die Unterschiede zwischen den Studien zu wenig, indem er Studien zusammenfasste, die ein Jahr oder nur wenige Wochen dauerten. Zudem spiegelt die Übersichtsarbeit nicht die gesamte Studienlage wider. Aus diesem Grund führten Beer und KollegInnen eine eigene Analyse durch, die einen statistisch signifikanten Unterschied zugunsten der Traubensilberkerze ergab. Ergänzend fordern sie, dass

in zukünftigen Studien die Qualität der Extrakte, die Dosierung und Behandlungsdauer stärker berücksichtigt werden sollten.

Eine aussagekräftige Studie, die zwei Dosierungen untersuchte, wurde 2012 von ForscherInnen aus der Schweiz und aus Deutschland durchgeführt [7]. In einer randomisierten, placebokontrollierten Studie testeten sie die Wirkung des Traubensilberkerzenextrakts Ze 450. Einhundertachtzig Frauen erhielten entweder Ze 450 in hoher Dosierung (13 mg), in niedriger Dosierung (6,5 mg) oder ein Placebo. Nach drei Monaten zeigte sich bei Einnahme von ZE 450 eine statistisch signifikante Verbesserung der Beschwerden, wobei die höhere Dosierung am effektivsten war. Mit dem Kupperman-Menopause-Index (KMI) erfassten sie verschiedene Beschwerden, wie Hitzewallungen, depressive Symptome und Kopfschmerzen. Auf einer Skala von null bis 48 reduzierten sich die Beschwerden um 17 Punkte bei hoher Dosierung und um 8,5 Punkte bei niedriger Dosierung. Die stärkste Wirkung zeigte sich bei temperaturregulierenden und psychologischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schwitzen, Nervosität und depressiver Verstimmung. Die Lebensqualität verbesserte sich ebenfalls in Abhängigkeit von den Beschwerden. Insgesamt berichteten die Teilnehmerinnen über keine schwerwiegenden Nebenwirkungen, und der Extrakt wurde gut vertragen.

### **Kommentar**

Warum es während der Wechseljahre zu Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweissausbrüchen und Stimmungsschwankungen kommt, ist bisher noch nicht vollständig geklärt. Eine Erklärung ist, dass der Rückgang von Östrogen wichtige biologische Signalwege beeinflusst, die für die typischen Beschwerden verantwortlich sind. So hat Östrogen eine direkte Wirkung auf den Hypothalamus, der die Körpertemperatur reguliert. Darüber hinaus beeinflusst Östrogen die chemischen Botenstoffe Serotonin und Dopamin, die mit dem Wohlbefinden und der geistigen Leistungsfähigkeit in Verbindung stehen.

Interessanterweise scheinen die positiven Effekte der Traubensilberkerze nicht direkt auf einen veränderten Östrogenspiegel zurückzuführen zu sein. Eine Übersichtsarbeit aus 2022 legt nahe, dass die Traubensilberkerze durch andere Prozesse wirkt, insbesondere durch die Aktivierung des Energiestoffwechsels [8]. Eine aktuelle Studie bestätigt diese Annahme und zeigt, dass Traubensilberkerze den Energiehaushalt unterstützt, indem sie den Stoffwechsel aktiviert [9]. Dies könnte insbesondere bei Gewichtszunahme und Insulinresistenz während der Wechseljahre relevant sein.

Verändert der Traubensilberkerzenextrakt den Östrogenspiegel nicht, könnte er eine gute Option für Frauen mit erhöhtem Brustkrebsrisiko oder für jene sein, die keine hormonelle Behandlung wünschen. Bisher wurde der Östrogenspiegel in klinischen Studien zur Traubensilberkerze nicht untersucht. Laborstudien deuten darauf hin, dass der Extrakt über die Aktivierung des Stoffwechsels wirkt. Es bleibt zu prüfen, ob sich der Östrogenspiegel bei langfristiger Einnahme tatsächlich nicht verändert.

### **Fazit**

Extrakte der Traubensilberkerze haben in mehreren Studien gezeigt, dass sie bei Wechseljahrsbeschwerden wirksam sein können. Besonders wirksam sind sie bei Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Aus diesem Grund kann die Traubensilberkerze, je nach Präferenz und Schwere der Beschwerden, eine vielversprechende und nebenwirkungsarme Behandlungsoption sein.

### **ErstautorInnen, Veröffentlichung & Link zu den Studien**

- M.J. Leach & V Moore, 2012, <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007244.pub2>
- A.M. Beer, 2014, <https://doi.org/10.3109/09513590.2013.831836>
- R. Schellenberg, 2012, <https://doi.org/10.1155/2012/260301>
- J. Drewe, 2022, <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2022.154060>

**Referenzen**

- 1 World Health Organization (WHO). Menopause. WHO; 2022 (Zugriff: 14. Oktober 2024). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- 2 Henderson KD, et al. Predictors of the Timing of Natural Menopause in the Multiethnic Cohort Study. *American journal of epidemiology*. 2008;167(11):1287-94.
- 3 Beer AM. Update Cimicifuga racemosa - neue Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung: Differenzierte Evidenz für Wirksamkeit und Sicherheit von Traubensilberkerzen-Arzneimitteln zur Behandlung klimakterischer Beschwerden. *Journal für Gynäkologische Endokrinologie*. 2014;8(4): 6-10.
- 4 European Scientific Cooperative on Phytotherapy. Monographs: Cimicifugae rhizoma Black Cohosh. ESCOP 2011, pp 24.
- 5 Leach MJ, Moore V. Black cohosh (Cimicifuga spp.) for menopausal symptoms. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2012; (9).
- 6 Beer AM, et al. Efficacy of black cohosh (Cimicifuga racemosa) medicines for treatment of menopausal symptoms—comments on major statements of the Cochrane Collaboration report 2012 black cohosh (Cimicifuga spp.) for menopausal symptoms (review). *Gynecological Endocrinology*. 2013;29(12):1022-5.
- 7 Schellenberg R, et al. Dose-dependent effects of the Cimicifuga racemosa extract Ze 450 in the treatment of climacteric complaints: A randomized, placebo-controlled study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2012;1:e260301.
- 8 Drewe J, Boonen G, Culmsee C. Treat more than heat - New therapeutic implications of Cimicifuga racemosa through AMPK-dependent metabolic effects. *Phytomedicine*. 2022;100:e154060.
- 9 Günther M, et al. AMPK Activation by Cimicifuga racemosa Extract Ze 450 Is Associated with Metabolic Effects and Cellular Resilience against Age-Related Pathologies in Different Tissue Cell Types. *Pharmaceutics*. 2024;16(3):393.