

Zu viele Schadstoffe

Zementwerke pusten mit Sonderbewilligung Stickoxide in die Luft – *Seite 8*

Schwache Akkuschrauber

Test: Nur zwei von zehn Modellen erhielten die Note «sehr gut» – *Seite 19*

Günstige Hypothesen

Jetzt lassen sich auch 20 Jahre Laufzeit zu tiefen Zinsen fixieren – *Seite 24*

Ruhe auf dem Berggipfel

Auf dem Dach der Schweiz übernachten: *saldo* gibt Hotel Tipps – *Seite 32*

Entspannt durch die Wechseljahre

Das können Sie gegen Beschwerden während der Abänderung tun – *Seite 42*



Autohersteller sparen bei den Gurten auf den Rücksitzen

Crashtests zeigen: Bei einem Unfall ist das Verletzungsrisiko gross – *Seite 12*

Wechseljahresbeschwerden: Viele pflanzliche Stoffe wirken kau

Als Alternative zu Hormonpillen greifen viele Frauen in den Wechseljahren zu Pflanzenpräparaten. Ob sie nützen, ist fraglich. Oft die bessere Lösung: Ernährung umstellen und sich mehr Ruhe gönnen.

Asiatinnen würden weniger an Wechseljahrsbeschwerden und Osteoporose (Knochenschwund) leiden – weil sie viel Soja essen. So preisen viele Anbieter ihre Sojaprodukte an. Soja enthält pflanzliches Östrogen, ein Hormon, an dem es Frauen in den Wechseljahren mangelt.

Doch Sojapräparate nützen wenig gegen Wechseljahrsbeschwerden. Zu diesem Schluss kam auch eine Studie im Fachblatt «Archives of Internal Medicine». Die Forscherin Silvina Levis von der Miller School of Medicine in Miami, Florida, und ihre Kollegen untersuchten rund 250 westliche Frauen in den Wechseljahren. Sie teilten sie in zwei Gruppen: Eine Gruppe erhielt Sojatabletten, die andere ein Präparat ohne Wirkstoffe.

Die Forscherinnen befragten die Patientinnen regelmässig nach Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweissausbrüchen, Verlust der Libido oder einer

trockenen Scheide. Zudem massen sie die Knochendichte. Nach zwei Jahren verglichen die Forscher die Gruppen: Die Sojatabletten hatten die Beschwerden nicht mehr gelindert als das Scheinmedikament. Die Knochendichte war in beiden Gruppen gleich.

Die Ärztin Dolores Foth von der Universität Köln hat verschiedene Studien zu pflanzlichen Präparaten verglichen. Ihre Analyse ist vor drei Jahren in der Zeitschrift «Ars Medici» erschienen. Auch sie kam zum Schluss, dass Soja kaum wirke.

Traubensilberkerze gegen Wallungen: Wirkt besser als Soja

Nicht nur Soja, auch viele andere pflanzliche Präparate gegen Wechseljahrsbeschwerden haben einen fraglichen Nutzen. Darunter Nachtkerzenöl, Yamswurzel oder Ginseng (siehe Tabelle). Ihre Wirkung ist nur ungenügend erwiesen, sagt Dolores Foth: «Die vorliegenden Studien zeigten keine nachweisbare Reduktion der Symptome.» Einzig für Präparate aus der Traubensilberkerze konnten einige Studien zeigen, dass sie wirkten. Ärzte empfehlen sie gegen typische Beschwerden der Wechseljahre wie Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Depressionen. Foths Untersuchungen bestätigt auch die Berner Frauenärztin Christine Bodmer: «Die Wirksamkeit dieser Pflanze ist besser nachgewiesen als etwa von Soja.»



Johanniskraut: Seine Wirkung gegen depressive Verstimmungen ist erwiesen

Wechseljahresbeschwerden: Heilpflanzen im Vergleich

Phase der Wechseljahre	Heilpflanze	Symptome	Mögliche Nebenwirkungen	Wirksamkeit
Eintritt in die Wechseljahre	Mönchspfeffer	Schwitzen ohne Wallungen	Hautausschläge	belegt
	Nachtkerze	Schwitzen ohne Wallungen	Übelkeit, Verdauungsstörungen	ungenügend belegt
	Yamswurzel	Schwitzen ohne Wallungen	keine bekannt	ungenügend belegt
Eigentliche Menopause	Baldrian	Schlafstörungen	keine bekannt	belegt
	Johanniskraut	Depressive Verstimmungen	Haut empfindlich auf Sonne	belegt
	Traubensilberkerze	Wallungen, Schweissausbrüche, Schlafprobleme, depressive Verstimmungen	Leberschäden	belegt
	Ginseng	Wallungen, Schweissausbrüche	Schlafstörungen	ungenügend belegt
	Leinsamen	Trockene Scheide, Osteoporose (Knochenschwund), Schweissausbrüche	Durst	ungenügend belegt
	Salbei	Wallungen, Schweissausbrüche	grössere Mengen giftig	ungenügend belegt
	Soja	Osteoporose (Knochenschwund), Wallungen, Schweissausbrüche, Schlafprobleme, depressive Verstimmungen	keine bekannt	ungenügend belegt

CORBIS

ZUSAMMENSTELLUNG: SALDO; MEDIZINISCHE FACHKONTROLLE: THOMAS WALSER

Vorsicht vor neuem «Wundermittel»

m

WECHSELJAHRE

Beim Eintritt in die Wechseljahre (Klimakterium) nehmen die weiblichen Hormone ab. Erst das Gestagen, später das Östrogen. Frauen haben unregelmässige oder verstärkte Blutungen und beginnen stärker zu schwitzen. Diese Phase kann mehrere Jahre dauern. Die eigentliche Menopause beginnt nach der letzten Blutung und dauert etwa ein Jahr. Oft treten Wallungen auf. Es kann zu trockener Haut und Schleimhaut sowie Depressionen und Schlafproblemen kommen.

Dennoch bedeutet dies nicht unbedingt, dass Frauen auf alle Pflanzenpräparate verzichten sollen. Bodmer: «Die Wirkung bei vielen pflanzlichen Mitteln ist zwar schlecht nachgewiesen. Das heisst aber nicht, dass sie bei allen Frauen nichts nützen.»

Alternativen sind dünn gesät. Künstliche Hormone sind in den wenigsten Fällen eine wirksame Lösung. Die jüngsten Ergebnisse der US-amerikanischen Women's-Health-Initiative-Studie mit 40 000 Krankenschwestern und die englische Million-Women-Studie zeigen: Die Therapie mit künstlichen Hormonen verbessert die Lebensqualität der Frauen kaum. Einzig Frauen zwischen 50 und 54 Jahren konnten profitieren: Sie hatten weniger Wallungen, schwitz-

ten in der Nacht weniger und konnten besser schlafen. Dafür stieg das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Auch das Risiko für Blutgerinnsel und Brustkrebs war höher.

«Wechseljahre gehören zum normalen Alterungsprozess»

Yvonne Studer von der Zürcher Frauenberatungsstelle Appella rät Frauen in den Wechseljahren, das Leben umzustellen: «In den Wechseljahren sollen Frauen sich wenn nötig Ruhe gönnen.» Zudem sei die richtige Einstellung hilfreich. «Es geht besser, wenn man die Symptome annimmt.»

Wichtig ist auch die richtige Ernährung. Brigitte Weber, Zürcher Therapeutin für traditionelle chinesische Medizin, empfiehlt Hühnersuppe. Auch sollen Frauen Kaffee, Nikotin, Wein und Scharfes reduzieren. «Sie können Hitzewallungen verstärken.» *Isabelle Meier*



Ratgeber «Natürlich durch die Wechseljahre»
So können Sie mit sanften Methoden Ihr Wohlbefinden steigern. Die Bestellkarte finden Sie auf Seite 34.

Heilpraktiker preisen das Mineral Zeolith als neues Allheilmittel gegen viele Krankheiten. Fachleute warnen davor, das Pulver bedenkenlos einzunehmen.



Umstritten: Pulver aus dem Mineral Klinoptilolith

Viele Firmen werben im Internet für das «Wunderpulver» Klinoptilolith, ein Mineral aus der Gruppe der Zeolithe. Das Silikat soll die Wirksamkeit anderer Medikamente verbessern und Hilfe bieten bei Krankheiten des Immunsystems und der Haut. Auch bei der Zeckenkrankheit Borreliose soll es wirksam sein und die Nebenwirkungen von Medikamenten mildern. Der deutsche Heilpraktiker Werner Kühni hat gar ein Buch über das «Multitalent unter den Mineralien» geschrieben. Laut Aargauer AT-Verlag ist es «das erste Buch über das Wundermittel Klinoptilolith».

Als Wasserenthärter bekannt

Der Zürcher Präventivmediziner David Fäh rät, die Finger davon zu lassen. Zeolithe sind vor allem in der Industrie ein viel verwendeter Rohstoff. Als Wasserenthärter in Waschmitteln entziehen sie dem Wasser Kalzium und machen es so weicher. Auch ra-

dioaktives Cäsium kann das Mineral aus dem Wasser lösen. Diese Methode kam nach den Unfällen in den Atomkraftwerken in Harrisburg, Tschernobyl und Fukushima zum Einsatz. Das bestätigt das Labor des Bundesamts für Bevölkerungsschutz in Spiez. Autor Kühni ist überzeugt, dass diese Filtereigenschaften von Klinoptilolith auf den menschlichen Körper übertragbar sind.

Das sieht Mediziner Fäh anders: «Das kann man keitfalls vergleichen», sagt er. Es gebe keine Studien, die zeigen, wie Zeolithe beim Menschen wirken. Auch der Zürcher Kantonschemiker Rolf Etter ist skeptisch. «Waschmittel sind keine Nahrungsmittel», sagt er. Wenn man davon ausgehe, dass Zeolithe gleich wie in der Waschmaschine dem Körper Kalzium entziehen, sei es «nicht so schlau, wenn man das angebliche Wundermittel isst». Kalzium findet sich im menschlichen Körper vor allem in Knochen und

Zähnen und verleiht ihnen Festigkeit und Stabilität.

Nicht als Arzneimittel zugelassen

Werner Kühni sagt, er verfüge über rund fünf Jahre Erfahrung mit Klinoptilolith. Viele seiner Patienten mit Borreliose seien damit symptomfrei geworden. Bei diesen Kranken hätten Antibiotika nicht gewirkt. Ausserdem seien bei 40 Krebspatienten die starken Nebenwirkungen der Chemotherapie verschwunden. Er würde Klinoptilolith aber nur unterstützend einsetzen. «Ich bin ja kein Wunderheiler, sondern Heilpraktiker.»

Fäh hält Kühnis Angaben für «haltlos». Weil wissenschaftliche Studien zu Klinoptilolith fehlen, wisse man weder etwas über die Wirkung noch über mögliche Nebenwirkungen. Laut Auskunft des Schweizerischen Heilmittelinstituts Swissmedic ist Klinoptilolith als Arzneimittel nicht zugelassen.

Brigitte Jeckelmann