

Klimakterium: Soja schützt nicht vor Hitzewallungen

Seit die Hormonbehandlung klimakterischer Beschwerden in die Kritik geraten ist, werden manche alternative Produkte besonders intensiv beworben. Die oft reißerisch angepriesenen Präparate aus Soja oder Rotklee sind aber ausschließlich Nahrungsergänzungsmittel. Im Gegensatz zu Medikamenten aus Cimicifuga unterliegen sie nicht den strengen Bestimmungen des Arzneimittelgesetzes. Sind sie trotzdem wirksam genug, um Hitzewallungen, Schweißausbrüche oder Schlafstörungen zu beseitigen, die während des Wechsels die Lebensqualität so vieler Frauen beeinträchtigen? Und sind sie wirklich so harmlos, wie die Werbung es verspricht? Zwei renommierte Wissenschaftler sind diesen Fragen nachgegangen.

Professor Dr. med. Wolfgang Wuttke von der Universitätsfrauenklinik Göttingen sichtet die Erkenntnisse aus 28 Studien, in denen klimakterische Frauen entweder mit Soja- bzw. Rotklee-Präparaten oder mit einem Scheinmedikament (Placebo) behandelt wurden. In allen Studien berichteten 30 bis 50 Prozent der Frauen über eine Besserung ihrer Beschwerden. Dieser Anteil betraf jedoch in 21 Studien beide Gruppen gleichermaßen. Vorteile für Soja und Co. gab es nur in sechs Untersuchungen, in einer Studie half das Scheinmedikament sogar besser als das geprüfte Präparat. Fazit: „Soja und Rotklee haben keine oder nur schwach ausgeprägte Auswirkungen auf psychovegetative klimakterische Beschwerden, insbesondere nicht auf Hitzewallungen“.

PD Dr. med. Klaus Linde von der TU München nahm epidemiologische Studien mit Präparaten aus Soja oder Rotklee unter die Lupe, deren Inhaltsstoffe („Isoflavone“ und „Lignane“) als Phytoöstrogene (pflanzliche Östrogenhormone) gelten. Er wollte sie im Hinblick auf das so genannte „japanische Phänomen“ untersuchen. Gemeint ist die Tatsache, dass Frauen in Ostasien seltener an Brustkrebs erkranken, was mit ihrer an Soja reichen Ernährung erklärt wird. Das ernüchternde Fazit des Wissenschaftlers: „Ein Schutzeffekt von Phytoöstrogenen in der Nahrung auf das Auftreten bzw. den Verlauf von Brustkrebserkrankungen konnte bisher nicht belegt werden.“ Allerdings konnte er auch kein erhöhtes Brustkrebsrisiko ausmachen, wie es nach Einnahme künstlicher Östrogene auftritt.

„Warum sollten aber Ärzte oder Apotheker Soja, Rotklee oder Isoflavone empfehlen“, fragte Professor Wuttke, „wenn diese auf klimakterische Beschwerden wahrscheinlich doch nicht wirken, jedoch möglicherweise bisher nicht näher untersuchte Risiken für die Frauen haben?“ Zumal mit Cimicifuga-Extrakten eine gut untersuchte, wirksame und sichere Alternative zur Verfügung steht.