



## EXTRAKT AUS DER TRAUBENSILBERKERZE

**Menopause**-- Das aus der nachlassenden Ovarialfunktion resultierende Östrogendefizit in der Menopause geht mit komplexen neurobiochemischen Veränderungen in Hirnregionen wie Hypothalamus und Hippocampus einher. Dadurch kann es unter anderem zu Störungen der Thermoregulation und der Synthese von Neurotransmittern wie Serotonin kommen. Infolgedessen treten neurovegetative und psychische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen auf. Jede dritte Frau ist so stark betroffen, dass eine Therapie notwendig ist. Frauen, bei denen Hormone kontraindiziert sind oder die sie ablehnen, können auf unterschiedliche, pflanzliche Optionen zurückgreifen. Laut der S3-Leitlinie „Peri- und Postmenopause – Diagnostik

und Interventionen“ sollen dabei zugelassene Arzneimittel Nahrungsergänzungsmitteln vorgezogen werden. Wissenschaftlich gut untersucht ist beispielsweise der aus dem Wurzelstock der Traubensilberkerze gewonnene isopropanolische Cimicifuga-racemosa-Spezialextrakt (iCR, in Remifemin®). iCR wirkt nicht hormonell, sondern eher indirekt über das Nervensystem. iCR-Inhaltsstoffe binden an bestimmte Rezeptoren im Gehirn, die für das emotionale und körperliche Wohlbefinden in den Wechseljahren wichtig sind. Dadurch beeinflussen sie die Aktivität von Neurotransmittern wie Serotonin, der wiederum eng mit Stimmung, Schlaf und Ausgeglichenheit verbunden ist. Zusätzlich verändert iCR bestimmte Genaktivitätsmuster (Genexpressionsprofile) auf eine Weise, die diese positiven Effekte unterstützt.

*Quelle: nach Informationen von Medice*



## VITAMIN-D-STATUS

**Risikogruppen**-- Vitamin D ist ein essenzieller Nährstoff für den Organismus. Es spielt eine wichtige Rolle für den Erhalt von Knochenfestigkeit, Muskelkraft und Immunsystem. Sonnenlicht ist die Voraussetzung für die körpereigene Vitamin-D-Synthese: 80 bis 90 Prozent des benötigten Vitamins werden durch den Einfluss von UV-B-Strahlen in der Haut gebildet, zehn bis 20 Prozent gelangen über die Nahrung in den Körper. Laut Robert Koch-Institut haben 56 Prozent der Erwachsenen in Deutschland einen unzureichenden Vitamin-D-Status. Das hat unterschiedliche Ursachen. Zu den Risikogruppen gehören Menschen mit geringer Sonnenexposition durch Aufenthalte in Innenräumen, ältere Menschen aufgrund einer eingeschränkten Eigensynthese, Menschen mit dunklem Hauttyp oder jene mit einem erhöhten BMI sowie Frauen in den Wechseljahren. Risikofaktoren für eine Vitamin-D-

Unterversorgung sind unter anderem die (notwendige) Verwendung von Sonnenschutzpräparaten mit hohen Lichtschutzfaktoren oder das dauerhafte Tragen hautbedeckender Kleidung. Die Supplementierung von Vitamin D wird als sinnvolle Maßnahme angesehen, um die Vitamin-D-Spiegel im Blut der erwachsenen Bevölkerung zu unterstützen. Aus aktuellen Forschungsergebnissen lässt sich die Empfehlung ableiten, dass die tägliche Einnahme von Vitamin-D-Präparaten in einer Dosierung von 2.000 I.E. zu angemessenen Blutspiegeln führt und sicher ist. Bei der Auswahl eines Präparats kann auf verschiedene Vorlieben bei der Einnahme eingegangen werden. So gibt es etwa Vigantolvit® als Weichkapsel (auch vegan), Weichgummi oder Öl-Tropfen ab vier Jahre.

*Quelle: nach Informationen von P&G Wick Pharma*