FACHINFORMATION
kompakt

Isoflavone plus Salbei

Effektives Duo in den Wechseljahren

Fachinformation für Ärzte und Apotheker

Rund 400.000 Österreicherinnen leiden unter leichten bis mittelgradigen Wechselbeschwerden

Zwei Drittel aller Frauen haben nach der Menopause mit mittelstarken bis schweren Wechseljahresbeschwerden zu kämpfen. Vielen ist anfangs gar nicht bewusst, dass die Wechseljahre bereits eingesetzt haben, folgende Symptome deuten darauf hin:

- **Hitzewallungen**
- **Schweißausbrüche**
- **Schlafstörungen**
- **Erschöpfung**
- **Verstimmung**

  etc.

Die Wechseljahre können bis zu 10 Jahre[1] lang dauern, daher ist eine langfristige Behandlungsmöglichkeit um so wichtiger. Zahlreiche Patientinnen stehen hormonellen Therapien heute kritisch gegenüber und wünschen sich eine pflanzliche Lösung.

Zur sanften und effektiven Reduktion der meisten Beschwerden – insbesondere Hitzewallungen - haben sich **Isoflavone aus Soja und Rotklee** bewährt. Zur Verminderung von (nächtlichen) Schweißausbrüchen kann **Salbei** eingesetzt werden.

80% bevorzugen eine pflanzliche Lösung

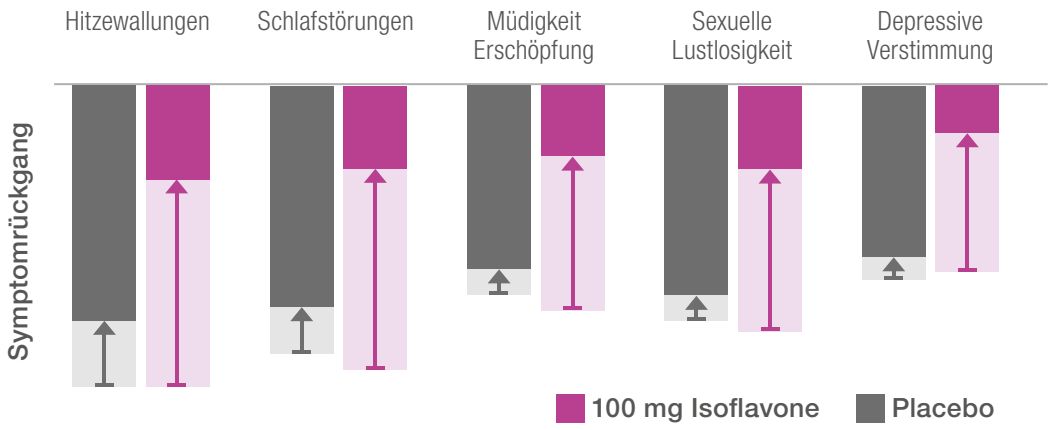
[1] Freeman EW, Sammel MD, Sanders RJ. Risk of long-term hot flashes after natural menopause. Menopause 2014; 21: 924–932.

Isoflavone bei Hitzewallungen (uvm.)

Die Wirkung und Sicherheit von Isoflavonen – gewonnen aus Soja und Rotklee – ist heute mehrfach wissenschaftlich bestätigt. So empfiehlt etwa die S3-Leitlinie (wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzte) **Isoflavone für den Einsatz gegen Hitzewallungen**.[2]

Bereits 2016 kam zudem ein Expertenkonsensus zu dem Schluss, dass Isoflavone die **1. Wahl in der Behandlung menopausaler Beschwerden sind**.[3] In einer Dosierung von bis zu 150 mg täglich sind Isoflavone von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als **sicher in der Einnahme bestätigt**.[4] Bereits nach kurzer Zeit ist eine deutliche Symptomverbesserung auf mehreren Ebenen feststellbar:

Signifikante Symptomverbesserung nach einer Einnahme von 100 mg Isoflavonen über 3 Monate:[5]



- Isoflavone sind in hoher Dosierung signifikant wirksam.
- Isoflavone sind laut EFSA langfristig sicher.
- Isoflavone werden in der S3-Leitlinie bei Hitzewallungen empfohlen.

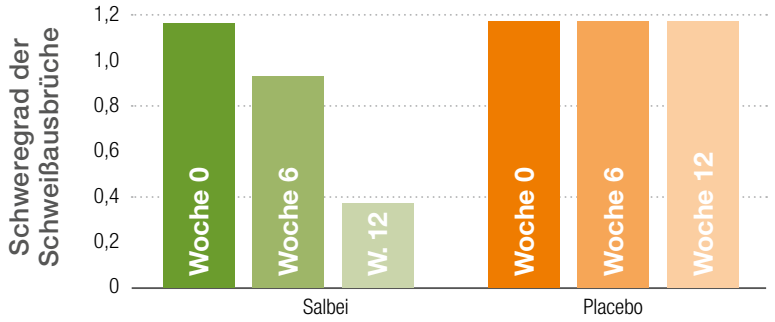
[2] S3-Leitlinie. Peri- und Postmenopause - Diagnostik und Interventionen. Guideline of the DGGG, SGGG and OEGGG (S3 Level, AWMF Registry No. 015-062, January 2020; [3] Schmidt M, Arjomand-Wölkart K, Birkhäuser MH, Genazzani AR, Gruber DM, Huber J, Kölbl H, Kreft S, Leodolter S, Linsberger D, Metka M, Simoncini T, Vrabic Dezman L. Consensus. Soy isoflavones as a first-line approach to the treatment of menopausal vasomotor complaints. Gynecological Endocrinology 2016: 1–4.; [4] 6EFSA ANS Panel. Scientific opinion on risk assessment for peri- and postmenopausal women taking food supplements containing isolated isoflavones. EFSA Journal 2015; 13: 4246–4588.7European Medicines Agency. Salviae folium and aetheroleum - Assessment report 2016. [5] Imhof M, Gocan A, Imhof M, Schmidt M. Soy germ extract alleviates menopausal hot flushes. Placebo-controlled double-blind trial. Eur J Clin Nutr 2018; 72: 961–970.

Salbei bei Schweißausbrüchen

Salbei ist ein bewährtes Antihydrotikum, das – wie in zahlreichen Studien belegt – **signifikant die Häufigkeit, Schwere und Dauer von Schweißausbrüchen reduziert**. So wurde etwa 2015 von Experten der European Medicines Agency (EMA) seine **Sicherheit und Wirksamkeit bestätigt** sowie die Nutzung von Salbeiblättern zur Reduktion von übermäßigem Schwitzen empfohlen.[6]

Es ist hervorzuheben, dass Salbei nicht nur die **Anzahl der nächtlichen Schweißausbrüche reduziert**, sondern auch **deren Intensität**.

Schweregrad der nächtlichen Schweißausbrüche bei einer Einnahme von 100 mg Salbei über 3 Monate:[7]



- Salbei reduziert die Anzahl nächtlicher Schweißausbrüche um 2/3.[8]
- Salbei senkt die Intensität nächtlicher Schweißausbrüche um 68 %.[8]
- Salbei ist laut EMA sicher und wirksam in der Einnahme.

[6] European Medicines Agency. Salviae folium and aetheroleum - Assessment report 2016.; [7] Zeidabadi A, Yazdanpanahi Z, Dabbaghmanesh M, Sasani M, Emamghoreishi M, Akbarzadeh M. The effect of Salvia officinalis extract on symptoms of flushing, night sweat, sleep disorders, and score of forgetfulness in postmenopausal women. J Family Med Prim Care 2020; 9: 1086.; [8] Sima Kiani SF. The effect of salvia officinalis tablet on hot flashes, night sweating, and estradiol hormone in postmenopausal women. nternational Journal of Medical Research & Health Sciences 2016: 8:257-263.

4 Gründe für Isoflavone & Salbei bei Wechselbeschwerden

1. Isoflavone führen zu signifkanter Reduktion von Hitzewallungen, Schlafstörungen sowie Erschöpfungszuständen.

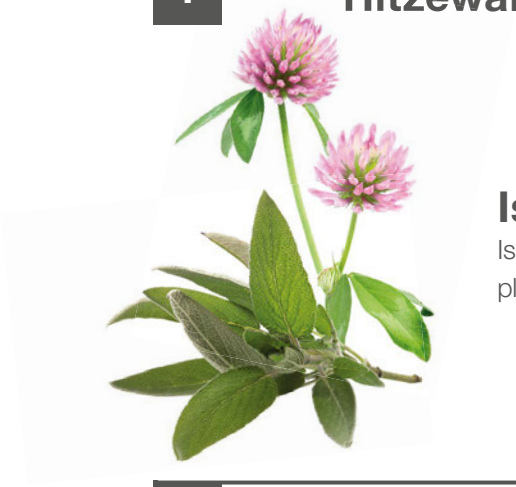
2. Salbei vermindert Häufigkeit und Intensität von Nachtschweiß.

3. Die synergistischen Effekte beider Pflanzen ermöglichen eine volle Wirkung bei Wechselbeschwerden – schon nach wenigen Wochen.

4. Patientinnen bevorzugen pflanzliche Therapieformen.

Beratungsleitfaden: Pflanzliche Hilfe in den Wechseljahren

1 Hitzewallungen/Schweißausbrüche



Isoflavone und Salbei

Isoflavone hoch dosiert (Bereich: 90 bis max. 150 mg/d)
plus Salbei-Extrakt (Bereich: 100 bis 200 mg/d)

2 Seelische Verstimmung

Johanniskraut

als pflanzliches Arzneimittel
ca. 450 - 900 mg/d
Trockenextrakt

3 Nervöse Unruhe

Passionsblume

als pflanzliches Arzneimittel
ca. 400 - 1200 mg/d
Trockenextrakt

4 Sexuelle Lustlosigkeit

Damiana

als pflanzliches Arzneimittel
ca. 200 - 700 mg/d
Trockenextrakt

5 Schlafprobleme

Baldrian, Melisse Passionsblume, Hopfen

in Kombination

HOTLINE

für wissenschaftliche Produktanfragen speziell für ApothekerInnen und Apothekenangestellte:

0800 44 30 54 (Mo-Do 9-17 Uhr)

Kostenlos in ganz Österreich

Medieninhaber:
APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Austria
www.apomedica.com

788,13/1 Stand der Information: Dezember 2020