

## Positiver Effekt eines Multispezies-Probiotikums auf die Linderung von Beschwerden in der Menopause

Kolleritsch S. OM u Ernährung, vol. 188, pp. 29-34 (2024)

### Abstract

Die Menopause, das Ende der fruchtbaren Phase bei Frauen, ist mit hormonellen Veränderungen verbunden, die zu äußerst unangenehmen Beschwerden führen können. So leiden Frauen in den Wechseljahren häufig an Hitzewallungen, Schlafstörungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden sowie an Problemen mit Haut und Haaren. Das Darm-Mikrobiom spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation des körpereigenen Östrogenspiegels und hat daher auch bedeutenden Einfluss auf die Ausprägung von Menopause-Symptomen. In dieser Marktanalyse wurde daher der positive Einfluss eines indikationsspezifischen Multispezies-Probiotikums (Handelsname: OMNi-BiOTiC® Aktiv) auf verschiedene Wechseljahresbeschwerden bei 139 Frauen untersucht, welche die Umfrage auch vollständig abgeschlossen haben. Die Probandinnen nahmen für 8 Wochen 2 x täglich das Probiotikum ein und füllten vor und nach der Einnahme einen Fragebogen zu den Menopause-Symptomen aus.

### Ergebnisse

Nach nur 8-wöchiger Einnahme von OMNi-BiOTiC® Aktiv (2x täglich je 2 g mit total  $1 \cdot 10^{10}$  CFU) wurde eine signifikante Verbesserung sämtlicher Wechseljahresbeschwerden festgestellt. Beeindruckend war, dass rund 60 % der Frauen eine deutliche Reduktion von Hitzewallungen und Müdigkeit verspürten. Darüber hinaus berichtete der Großteil der betroffenen Frauen von verringerten Muskel- und Gelenksbeschwerden sowie von Verbesserungen des Hautbildes und einer Verringerung von Haarausfall. Auch weitere physische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Herzrasen und Probleme mit trockenen Augen wurden bei der Mehrheit der Betroffenen spürbar reduziert. Interessant war, dass mehr als die Hälfte der Frauen auch eine Steigerung der Libido feststellte. Insgesamt führte die probiotische Intervention zu einer signifikanten Gesamtverbesserung der Menopause-Symptome, wie der errechnete Menopause-Score zeigt.

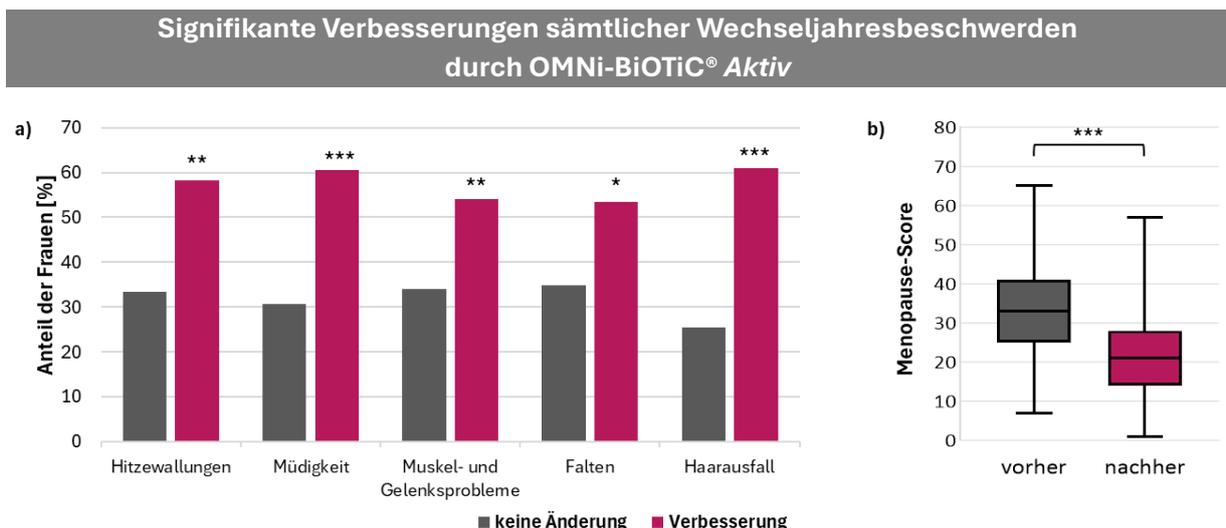


Abbildung: a) Die 8-wöchige Einnahme von OMNi-BiOTiC® Aktiv reduziert Hitzewallungen, Müdigkeit, Muskel- und Gelenksprobleme sowie Falten und Haarausfall signifikant. b) Der Menopause-Score zeigt, dass durch die Probiotikaeinnahme insgesamt eine hochsignifikante Verbesserung der Wechseljahresbeschwerden erzielt wurde (\*, p < 0,05; \*\*, p < 0,01; \*\*\*, p < 0,001).

## **Diskussion und Schlussfolgerung**

Diese Untersuchung zeigt klar, dass der Einsatz des indikationsspezifischen Multispezies-Probiotikums OMNi-BiOTiC® *Aktiv* über die positive Modulation des Darm-Mikrobioms signifikant zur Verbesserung von Wechseljahresbeschwerden beiträgt. Die Ursache dafür könnte in der verbesserten Aufnahme von Mikronährstoffen durch die Einnahme von OMNi-BiOTiC® *Aktiv* liegen, wie eine Studie mit postmenopausalen Frauen aus dem Jahr 2019\* eindrucksvoll zeigt. Diese neuen Ergebnisse liefern einerseits einen wertvollen Beitrag zum besseren Verständnis der Rolle eines ausgewogenen Darm-Mikrobioms in der Hormonregulation, insbesondere bei Frauen in der Menopause. Zum anderen unterstreichen die bemerkenswerten Effekte von OMNi-BiOTiC® *Aktiv* das enorme Potenzial medizinisch relevanter Probiotika zur Linderung von hormonbedingten Beschwerden und liefern wertvolle Impulse für neue präventive und therapeutische Ansätze unter Berücksichtigung der probiotischen Medizin.

*Bitte Fußnote einfügen:*

\* Stiegelbauer *et al.*, OM & Ernährung; 2019