



SONNENBERG-APOTHEKE

CIMICIFUGA - eine sanfte Hilfe gegen Wechseljahresbeschwerden



**Traubensilberkerze
(auch Schlangenkraut)**

<u>Lateinischer Name:</u>	Cimicifuga racemosa, Actaea racemosa
<u>Familie:</u>	Hahnenfussgewächse (Ranunculaceae)
<u>Vorkommen:</u>	in schattigen Laubwäldern Nordamerikas und Kanadas
<u>Aussehen:</u>	30-60cm hoch, mit doppelt gefiederten Blättern und in Trauben stehender Blüte
<u>arzneilich wirksamer Pflanzenteil:</u>	4-12m lange Wurzelstücke werden im Herbst ausgegraben, gewaschen und getrocknet

Wechseljahre und -beschwerden

Das Ausbleiben des Eisprungs, unregelmäßige Zykluslänge, Abnahme der Progesteronproduktion, Einstellen der Östrogensynthese und Ausbleiben der Monatsblutung. So beginnen die Wechseljahre der Frau. Der Hormonhaushalt wird langsam und über einen längeren Zeitraum „umorganisiert,“. Bei manchen Frauen kann das bis zu 15 Jahre dauern. Besonders in der Übergangsphase kommt es zu ständigen Schwankungen des Hormonspiegels. In der Regel findet zwischen dem 40. - und 50. Lebensjahr unwiderruflich der letzte Eisprung statt. Danach nehmen Östrogen- und Gestagenspiegel rapide ab. Die meisten Frauen spüren deutlich, dass sie nun in den Wechseljahren sind. Die nachlassende Funktion der Eierstöcke und die verminderte Östrogen- und Gestagenproduktion rufen vegetative Symptome, psychische Symptome und metabolische Dysfunktionen hervor.

- vegetative Symptome:
 - Hitzewallungen
 - Herzklopfen
 - Schwindel

- psychische Symptome:
 - Angstgefühl
 - depressive Verstimmungen
 - erhöhte Reizbarkeit

- metabolische Dysfunktionen
 - Osteoporose
 - Hautatrophien
 - Hyperlipoproteinämien

Diese Erscheinungen, vor allem Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen und Gereiztheit, können betroffene Frauen täglich über mehrere Jahre erheblich belasten und ihre Lebensqualität beeinträchtigen.

Sind Hormone die einzige Lösung für diese Probleme?

Pflanzliche Arzneimittel sind bei solchen Beschwerden meist nicht nur eine therapeutisch wirksame, sondern auch eine nebenwirkungsarme Alternative.

Während künstliche Östrogene u.U. zu einem unerwünschten Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut führen und auch die Brustkrebsgefahr steigern können, sind die Wirkstoffe der Traubensilberkerze frei von diesen Nebenwirkungen. Die Heilpflanze enthält östrogenähnliche Wirkstoffe, die auf den Hormonstoffwechsel der Frau eine regulierende Wirkung ausüben.

Cimicifuga wird als Stimulans bei Funktionsstörungen und Ausfallerscheinungen der weiblichen Geschlechtsorgane verwendet.

Eine klinische Studie ergab, dass die Gabe von Cimicifuga die Konzentration der alkalischen Phosphatase im Knochen erhöht. Das ist ein Indiz für die erhöhte Aktivität der Osteoblasten, welche das Knochengewebe aufbauen. Frauen, die ein hohes Osteoporoserisiko infolge der mangelnden Östrogenproduktion in den Wechseljahren haben, können durch die Einnahme von Cimicifuga die Wechseljahresbeschwerden lindern und gleichzeitig das Osteoporoserisiko senken.

Arzneimittel

Es gibt eine Reihe Arzneimittel, die nicht verschreibungspflichtig sind. Sie enthalten Trockenextrakt, Tinktur oder Flüssigextrakt aus Cimicifugawurzelstock und sind zur Besserung von psychischen und neurovegetativen Beschwerden, bedingt durch die Wechseljahre bestimmt.

Die volle Wirksamkeit dieser Arzneimittel ist erst nach einer regelmäßigen Einnahmedauer von 2-6 Wochen erreicht und in einzelnen Fällen kann es bis dahin zu einer vorübergehenden Verschlechterung der Beschwerden kommen.

Nebenwirkungen können gelegentlich in Form von Magenbeschwerden bzw. Gewichtszunahme auftreten.

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln sind nicht bekannt.

Die Einnahme sollte immer mit reichlich Flüssigkeit und immer zur gleichen Tageszeit erfolgen.

Wir beraten Sie gern in unserer Apotheke über die verschiedenen Präparate.

Hier sollen nur einige Beispiele genannt werden.

Klimadynon Lösung	<ul style="list-style-type: none"> • 50ml N1 • 100ml N2 • 150ml N3 <p>2x täglich 30 Tropfen</p>
Klimadynon Filmtabletten	<ul style="list-style-type: none"> • 60 Tabl. N2 • 90 Tabl. N3 <p>2x täglich 1 Tablette</p>
Klimadynon Uno Filmtabletten	<ul style="list-style-type: none"> • 30 Tabl. N1 • 60 Tabl. N2 • 90 Tabl. N3 <p>1x täglich 1 Tablette</p>
Remifemin Tabletten	<ul style="list-style-type: none"> • 60 Tabl. N2 • 100 Tabl. N3 • 200 Tabl. <p>2x täglich 1 Tablette</p>
Cimisan Filmtabletten	<ul style="list-style-type: none"> • 30 Tabl. N1 • 90 Tabl. N3 <p>1x täglich 1 Tablette</p>



Sonnenberg-Apotheke Chemnitz

Fürstenstraße 55, 09130 Chemnitz

Tel. 0371 4021 211, Fax: 0371 4021 222

<http://www.sonnenberg-apotheke.de>, Email: Mitarbeiter@Sonnenberg-Apotheke.de