

Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

☐ Traubensilberkerze

Die Traubensilberkerze ist eine bis zu 2 Meter große Pflanze, die in Kanada und in den USA beheimatet ist. Ihre weißen Blüten sind traubenartig angeordnet.

Im Volksmund wird sie auch „Schlangenzwurz“ genannt, da sie bei Wind ein rasselndes Geräusch - vergleichbar mit einer Klapperschlange - abgibt.

Sie besitzt eine große Bedeutung bei der Behandlung von Beschwerden in den Wechseljahren.



Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*)

So fand die Heilpflanze bereits Mitte des 18. Jahrhunderts Erwähnung in der Frauenheilkunde. Extrakte aus ihrem Wurzelstock können die typischen klimakterischen Symptome wie Hitzewallungen, Reizbarkeit und Nervosität, Schweißausbrüche, Schlafstörungen sowie Stimmungsschwankungen günstig beeinflussen.

Vor diesem Hintergrund kann der Extrakt aus der Traubensilberkerzenwurzel eine natürliche Alternative zur klassischen Hormonersatztherapie darstellen. Eine Wirkung zeigt sich jedoch erst nach einigen Wochen.

Vor einer Einnahme wird grundsätzlich empfohlen, eine eindeutige Diagnose der Wechseljahre durch einen Frauenarzt stellen zu lassen, da die Beschwerden auch mit anderen Erkrankungen einhergehen können.

Ergänzend ist zu erwähnen, dass die Traubensilberkerze auch beim sog. „Prämenstruellem Syndrom“ - den Beschwerden vor der Regel - hilfreich sein kann.

Wechseljahrsbeschwerden und prämenstruelles Syndrom

Der Extrakt der Traubensilberkerze kann die typischen Wechseljahrsbeschwerden günstig beeinflussen und somit eine gut verträgliche Alternative zur Hormonersatztherapie darstellen. Zusätzlich kann er auch beim Prämenstruellem Syndrom hilfreich sein.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

Achtung: Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.