

Traubensilberkerze – sicher durch die Wechseljahre

Vielen Frauen in den Wechseljahren ist eine Hormontherapie, die immer wieder kontrovers diskutiert wird, zu riskant. Die Traubensilberkerze (*Cimifuga racemosa*) bietet in der Anfangsphase und bei leichten Beschwerden in den Wechseljahren eine wissenschaftlich erwiesene und sichere Therapieoption.



von Mag.pharm.
Arnold Achmüller



Die Traubensilberkerze spielt schon seit Jahrzehnten eine wichtige Rolle in der Therapie von Wechseljahrbeschwerden. Über die Auszüge aus ihrem Wurzelstock existieren genügend wissenschaftliche Studienergebnisse, so dass sie als anerkannte, gut dokumentierte Arzneimittel erhältlich sind.

Ursprünglich handelt es sich bei der Traubensilberkerze um eine Pflanze der indianischen Heilkunde Nordamerikas. Seit den 50er-Jahren des vorigen Jahrhunderts wird sie auch in Mitteleuropa in der Frauenheilkunde eingesetzt und wurde in der Folge ausgiebig erforscht. Es zeigte sich, dass vor allem die in der Wurzel vorkommenden so genannten Triterpenglykoside und Flavonoide Beschwerden in den Wechseljahren bessern. Die Inhaltsstoffe des Traubensilberextraktes binden dabei an Östrogenrezeptoren, sodass Wechselbeschwerden, die auf einer Verringerung des Östrogen-

spiegels beruhen, verbessert werden. Dieser Vorgang ist ähnlich wie bei einer Hormontherapie. Die Wirkungen sind aber je nach Organ sehr unterschiedlich und sehr selektiv. So werden die Knochen gestärkt, während an der Gebärmutter oder an Brustkrebszellen keine risikobehaftete hormonartige Wirkung entsteht. Das Extrakt nimmt auch Einfluss auf die Temperaturregulation und psychovegetative Beschwerden, sodass Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit sowie depressiver Abgeschlagenheit wirksam gegengesteuert werden kann. Gleich in mehreren klinischen Studien konn-

ten diese positiven Effekte mehrfach bestätigt werden, sodass Präparaten aus der Traubensilberkerze der Status eines Arzneimittels zuerkannt wurde. So finden Sie in Ihrer Apotheke sowohl Tabletten als auch Lösungen auf Basis der Traubensilberkerze.

Die von den Fachgesellschaften vorgeschlagene Tagesdosierung der Traubensilberkerze liegt bei 40 mg des wässrig-alkoholischen Extraktes. Der Extrakt ist im Allgemeinen gut verträglich, nur vereinzelt kann es zu Magenbeschwerden kommen.