

Traubensilberkerze

Actaea racemosa

(früher *Cimicifuga racemosa*)

Die Traubensilberkerze ist eine Pflanzenart in der Gattung *Actaea* innerhalb der Familie der Hahnenfußgewächse.

Wirkstoffe

- ☼ Triterpenglykoside
(Actein, 27-Desoxyactein, Cimicoside)
- ☼ Cimicifugin
- ☼ Alkaloide
- ☼ Flavonoide

Als Heilpflanze werden die Wurzeln oder der Wurzelstock, von dem die eigentlichen Wurzeln ausgehen, verwendet. Bezeichnet werden sie als ‚*Radix Cimicifugae Actaea*‘ (Wurzel) oder ‚*Cimicifugae actaeae rhizoma*‘ (Wurzelstock).

Anwendung

- ☼ Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Nachtschweiß
- ☼ seelische Symptome wie Reizbarkeit und Nervosität



- ☼ depressive Verstimmungen
- ☼ nervöse Herzbeschwerden
- ☼ Schlaflosigkeit
- ☼ Menstruationsschmerzen

Vorsicht bei/ Anwendungsbeschränkung

- ☼ Östrogenabhängig wachsende Tumoren
- ☼ Lebererkrankungen

Zubereitungsformen

Die Traubensilberkerze wird nicht als Tee zubereitet. Der Wirkstoff ist jedoch in Tabletten, Kapsel- oder Tropfenform erhältlich.

Dosierung

Bei einem Trockenpräparat oder Extrakt sind 40 mg täglich ausreichend für eine Wirkung. Die genaue Dosierung ist abhängig von der Zubereitungsform und der Konzentration des Wirkstoffes in den einzelnen Präparaten. Bitte lassen Sie sich hierzu von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten. Nach zwei Wochen Behandlung sollten sich die ersten klare Effekte zeigen, nach zwölf Wochen deutliche Veränderungen. Im Verlauf von bis zu sechs Monaten verbessern und stabilisieren sich die Wirkungen weiter.

Nebenwirkungen/ Risiken

- ☼ Magenbeschwerden
- ☼ Gewichtszunahme



- ☼ selten: Spannungsgefühl in den Brüsten
- ☼ sehr selten: Menstruationsähnliche Blutungen, besonders bei Myomen
- ☼ sehr selten: allergische Hautreaktionen

Die Nebenwirkungen sind in der Regel mild und vorübergehend.

Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten

Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind nicht bekannt.

Wissenschaftliche Belege

Wirkung

Die Traubensilberkerze hat sowohl östrogenähnliche, als auch Östrogen entgegen gesetzte Eigenschaften. Es wird vermutet, dass sie nur einen Teil der Östrogenrezeptoren anregt. Cimcifuga besitzt außerdem wachstumshemmende und antioxidative Eigenschaften.

Die nordamerikanischen Indianer benutzten Cimcifuga bei Wechseljahresbeschwerden, allgemeinen gynäkologischen Problemen, Gelenk-, Muskel-, und Nervenschmerzen, sowie bei Geburtsschmerzen. In der traditionellen chinesischen Medizin wird die Traubensilberkerze wegen ihrer entzündungshemmenden, fiebersenkenden und schmerzstillenden Fähigkeiten eingesetzt.



Frauen profitieren zu Beginn der Wechseljahre mehr von einer Behandlung als Frauen in einer späteren Phase. Die Traubensilberkerze ist auch für Frauen unter 40 Jahren geeignet, die nach Entfernung eines Eierstocks unter Hormonmangel leiden.

Brust

Die Hinweise in den wissenschaftlichen Studien in Bezug auf Brustkrebspatientinnen sind widersprüchlich. Die eine Partei vertritt, dass die Traubensilberkerze für diese Patientinnen sicher ist. Die andere sagt, dass sie nach Brustkrebs nicht angewendet werden sollte.

Die Wirkung des Tamoxifens, einem Anti-Krebs-hormon, wird bei gleichzeitiger Verabreichung von Traubensilberkerze wohl nicht abgeschwächt. Cimicifuga scheint die wachstumshemmenden Eigenschaften des Tamoxifens eher zu unterstützen. Auch die Aromatasehemmer, die ebenfalls in der Brustkrebstherapie angewendet werden, können mit Cimicifuga kombiniert werden, ohne dass ihre Wirkung beeinträchtigt wird. Es gibt experimentelle Hinweise für die wachstumshemmenden Eigenschaften der Traubensilberkerze. Inwieweit diese Ergebnisse jedoch auf das alltägliche Leben übertragen und für die Krebsprävention verwendet werden können, ist noch nicht klar.



Wenn Sie Brustkrebs gehabt haben, besprechen Sie eine mögliche Anwendung von Cimicifuga mit Ihrem Frauenarzt. Eine individuelle Regelung, auch in Abhängigkeit von ihrer Krebsart, kann dann getroffen werden.

Fettstoffwechsel

Das ‚schlechte‘ Cholesterin (LDL) sinkt nach drei Monaten Behandlung mit Traubensilberkerze deutlich ab. Das ‚gute‘ Cholesterin (HDL) wird jedoch nicht beeinflusst. Die Blutfettwerte, die Triglyceride, bleiben gleich.

Gebärmutter

An der Messung der Dicke der Gebärmutter-schleimhaut kann festgestellt werden, ob ein Medikament das Zellwachstum anregt und damit das Risiko für Gebärmutterkrebs erhöht. Weil die Gebärmutter-schleimhaut schneller und empfindlicher auf eine Wachstumsanregung reagiert, kann hier ein Effekt schon früher als bei der Brust festgestellt werden. Bis zu sechs Monaten nach Behandlung mit Traubensilberkerze hat sich kein Wachstum der Gebärmutter-schleimhaut gezeigt.

Hitzewallungen

Cimicifuga vermindert die Schwere und Häufigkeit von Hitzewallungen und Nachtschweiß.



Hormone

Eine Behandlung mit Traubensilberkerze beeinflusst die körpereigenen Hormone LH, FSH, Östrogen und Prolaktin nicht.

Knochen

Es gibt Hinweise, dass Cimcifuga-Extrakte die Knochen schützen. So regen sie die Osteoblasten, die für den Knochenschutz zuständig sind, dazu an einen Stoff auszustoßen, der den Knochenabbau verhindert.

Leber

Berichte von schweren Leberschäden nach der Behandlung mit Traubensilberkerze liefern keinen unmittelbaren Beweis für ihre Schädlichkeit, da in diesen Fällen zur gleichen Zeit auch noch andere leberschädliche Medikamente verabreicht worden sind. In Tierexperimenten sind bisher keine Leberschäden aufgetreten. Ein Hinweis zur Vorsicht könnte jedoch geboten sein. In einer Studie ist bewiesen worden, dass sich die Leberwerte im Blut nach drei Monaten Behandlung mit Traubensilberkerze nicht verändert haben.



Psyche

Die Wirkstoffe der Traubensilberkerze scheinen an Rezeptoren des Gehirns (Serotonin, Dopamin und GABA-Rezeptoren) zu binden und darüber eine stimmungsaufhellende Wirkung erreichen. Wenn die seelischen Beschwerden in den Wechseljahren im Vordergrund stehen, bietet sich eine Kombination mit Johanniskraut an.

Scheide

Es werden auch in dreifach erhöhter Dosis keine östrogenartigen Veränderungen in der Scheide beobachtet. Die Traubensilberkerze beeinflusst das Scheidenmilieu nicht.

