

## Die Traubensilberkerze

Sie ist eine wunderschöne bis zu 2 m hohe (Halb-) Schattenpflanze. Silberweisse, leicht geschwungene Blütenkerzen, jede eine Traube (racemosa = traubenartige Gestalt der Blüte) von kleinen weissen Blüten. Die fein gezähnten Blätter sind dreifach gefiedert und nehmen einigen Raum ein. Und strömen, zusammen mit den Blüten und der dunklen Wurzel, einen sehr penetranten Geruch aus, der sogar Wanzen in die Flucht schlägt, wie der botanische Namen verrät: cimex = die Wanze und fugare = flüchten. Blütenstängel vor die Fenster oder Türen gehängt, halten also Mücken, Fliegen und andere fliegende Insekten fern!

## Quellennachweis

1) (Harnischfeger/Stolze, Bewährte Pflanzendrogen in Wissenschaft und Medizin, 1983 in: Lexikon der Frauenkräuter, S. 231)

- <http://www.awl.ch/heilpflanzen>  
Von Magie bis Phytotherapie, Dr. rer.nat. Ursula Stumpf, Verlag medMedia
- Lexikon der Frauenkräuter, Margret Madesky, AT Verlag
- Frauenheilpflanzen, Heide Fischer, Verlag Nymphenburger
- Clio 61, Die Zeitschrift für Frauengesundheit, FFGZ Berlin
- Leitfaden Phytotherapie, Heinz Schilcher, Susanne Kammerer, Urban & Fischer

# Heilpflanze bei Wechseljahrbeschwerden

## Die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*)

Die Silberkerze wird auch Frauenwurzel, Nordamerikanische Schlangenzwurzel oder Wanzenkraut genannt und gehört in die grosse Familie der Hahnenfussgewächse, Ranunculaceae. Sie ist die in den Wechseljahren am häufigsten verwendete Heilpflanze, lindert sie doch die sogenannten typischen Wechseljahresbeschwerden. Dabei kommt vor allem die standardisierte Fertigarznei der Silberkerze in Form von Kapseln, Tabletten oder Lösungen zum Einsatz. Die gute Verträglichkeit und die geringen Nebenwirkungen, wenn überhaupt, sind zudem in umfangreichen Studien und Anwendungsbeobachtungen belegt.

Diese diversen Studien zur Heilwirkung der Silberkerze fanden Folgendes heraus: *Cimicifuga* ist eine wirksame und gut verträgliche Pflanzenarznei bei Wechseljahrbeschwerden: durch Einnahme der Silberkerzenwurzel besserten sich deutlich Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und vaginale Atrophie. Bei einer mehrwöchigen Einnahme der Silberkerze besserten sich bis zu 80% der Beschwerden; nach 2 bis 6 Wochen Dauereinnahme regierten die meisten Frauen mit einer gesteigerten Lebensqualität. Die Studien deuteten darauf hin, «dass mit eingestelltem *Cimicifuga*-Extrakt für die gynäkologische Praxis eine hormonfreie Alternative zur Therapie der klimakterischen Beschwerden zur Verfügung steht, insbesondere bei vorliegenden Kontraindikationen zur Hormonbehandlung»<sup>1)</sup>.

Schauen wir uns einmal die Pflanze genauer an, die ja kaum eine kennt. Denn auch, wenn wir diese weiss blühende, wunderschöne Pflanze hin und wieder inzwischen in unseren Parks oder Gärten wachsen sehen können - die ursprüngliche Heimat der Traubensilberkerze sind die schattigen Laubwälder Nord-Amerikas. Die nordamerikanischen UreinwohnerInnen nannten diese krautig wachsende Pflanze Squawroot, Frauenwurzel. Und dieser Name sagt uns gleich, wofür die Heilpflanze damals und in ihrer Heimat eingesetzt wurde: vor allem zur Geburtserleichterung und bei Menstruationsbeschwerden; aber auch Asthma, rheumatische Beschwerden und Schlangen- und Insektenbisse wurden mit dieser Pflanze behandelt.

## Der Wurzelstock wirkt östrogenartig

Der zerkleinerte und getrocknete Wurzelstock wird als Tee, als flüssiger oder als Trockenextrakt eingenommen und ist in der Lage, ausgleichend auf Hitzewallungen, Schlafstörungen usw. zu wirken. Auch die Schleimhäute werden durch die Östrogenwirkung wieder aufgebaut.

Die Traubensilberkerze zählt zu den sogenannten Phyto-Hormonen. Sie gehört damit zu einer Reihe von Pflanzen, die östrogen- oder progesteronähnliche Sterine in nachweisbarer Form enthalten und geeignet sind, auf der Hormonebene regulierend zu wirken. Zu den Östrogenpflanzen gehören, neben der Traubensilberkerze, auch noch so bekannte (heimische) Pflanzen wie der Salbei, der Hopfen, der Rot(e Wiesen)klee, die Kerne des Granatapfels. Zu den Pflanzen mit Progesteroncharakter gehören der Mönchspfeffer, Frauenmantel, Schafgarbe sowie die Yamswurzel.

Ausser in den Pflanzen finden sich Phytoöstrogene übrigens auch in Nahrungspflanzen, wie z.B. Leinsamen und Sojabohnen. Die Phytohormone ähneln in ihrer Struktur unseren körpereigenen Hormonen, binden sich aber nur sehr schwach an körpereigene Hormonrezeptoren (Stichwort SERM) und rufen so kaum eine Gewebswucherung hervor. Die Entfaltung ihrer Wirkung im Körper ist aber unter anderem z.B. abhängig von einer intakten Darmflora, so dass nicht jede Frau gleich gut bzw. überhaupt die Phyto-Hormone verwerten kann.

Und es gilt auch hier: Die Einnahme von Phyto-Hormonen sollte zeitlich begrenzt werden, über Wochen oder maximal 6 Monate, um danach dem Körper Gelegenheit zu geben, die Eigenregulation anzukurbeln. Denn eine Dauertherapie geht ja oft mit nachlassender Wirkung einher, was dann weniger mit der Pflanzenkraft, sondern mehr mit der Dauer der Einnahme zu tun hat.

Marita Zadra\*



Foto: Marita Zadra, Cimicifuga

## Wechseljahre

### Weise Feuerjahre mit Herz

Wechseljahre sind für jede Frau individuell. Dauer und - wenn überhaupt - Beschwerden hängen unter anderem auch von der Bereitschaft ab, sich in eine neue Lebensphase zu begeben. Eigentlich sollte es ja normal sein dürfen, dass der Körper nach etwa vierzig oder fünfzig Jahren nicht mehr ganz neu ist. Wir alle sind hier auf dem Planeten Erde, um etwas Bestimmtes zu lernen, und unsere unterschiedlichen Erfahrungen haben eine Wirkung auf den Körper. Zudem haben wir Frauen gelebt, gearbeitet und meistens auch Kinder auf die Welt gebracht. Wenn wir den Körper trotz seiner kleinen oder grösseren Wehwehchen liebevoll unterstützen und seine Sprache verstehen können, kann das nur gut für uns selbst sein.

Was passiert eigentlich im weiblichen Körper ab 40? Die bei der Geburt in den Eierstöcken angelegten Eibläschen gehen zur Neige. Ihre Zahl ist von ca. 1 Million auf wenige Tausend geschrumpft. Bedingt durch eine natürliche Ermüdung finden immer weniger Eisprünge statt. Die Produktion der Eierstockhormone lässt nach. Die Zeit der Hormonschwankungen, die eigentlichen Wechseljahre, setzen zwischen dem 40. und dem 55. Lebensjahr ein, und dauern zwischen einigen Monaten und mehreren Jahren.

Mit 12 Jahren bekam ich meine erste Menstruation. In dieser Zeit gab es schon heftige Wechselbäder! Nun bin ich 46 Jahre und erlebe erste Zeichen von Veränderung in meinem Körper. Ich freue mich auf eine spannende Übergangszeit. Heute kann ich in voller Eigenverantwortung, Achtung und Respekt mir gegenüber diese Veränderungen willkommen heissen. Ich werde all meine Lebenserfahrungen mit einbeziehen und für mich nutzen. Die Feuerfrau in mir lernt fliegen, verbindet sich mit der Stille des Wassers, um sich ab und zu zu kühlen. Die Erdenfrau geniesst ihre Üppigkeit, jetzt werden Feste organisiert und tiefe Gespräche geführt. Salbei, Frauenmantel, Johanna, Weissdorn, Hopfen, Traubensilberkerze und der Granatapfel werden meine Begleiterinnen sein. Manchmal erlaube ich mir ganz heftig zu fauchen, zu speien, zu stampfen und zu tanzen. Ich verbinde mich mit meinen Kräften. Ja - Wechseljahre sind für jede Frau individuell, und können einiges bewegen.

*Sarajini Deuber*

### Osteoporose-Vorsorge - vor allem viel Bewegung

In meinem Kopf spuckt die Frage, wenn ich während der Wechseljahre keine synthetischen (chemischen) Hormone nehme, ob ich dann Osteoporose, d.h. brüchige Knochen, bekomme. Obwohl ich laut meiner Ärztin von meinem Körperbau her gar nicht der Typ bin (ich bin eher kräftig gebaut), um Osteoporose zu bekommen, beunruhigt mich der Gedanke, ich könnte in zehn- oder fünfzehn Jahren Osteoporose bekommen. Auch wenn ich mich regelmässig bewege, fast jeden Tag einen Spaziergang unternehme, zwei Mal die Woche versuche, für meinen Kreislauf zwanzig Minuten zu rennen und einmal die Woche turnen gehe und mich zu Hause immer wieder dehne mit Qi Gong oder tanze, sowie dazu seit langem ziemlich gesund esse. Ich könnte jetzt, mit 57 Jahren, noch dagegen steuern!

So habe ich bei meiner jährlichen gynäkologischen Kontrolle bei meiner lieben Ärztin, die auch mit der Naturheilkunde arbeitet, beschlossen, meine Knochendichte messen zu lassen. Die Untersuchung ging in einer viertel Stunde über die Bühne. Und siehe da: meine Knochendichte liegt total im grünen Bereich. Bin ich froh, dass ich das abgeklärt habe.

*Angela Rei\**

### Rückmeldung von Marita Akaja Zadra, Heilpraktikerin

Liebe Angela, interessant ist es - aber aus meiner Sicht ein bisschen kritisch, da eine einmalige Knochendichtemessung keine Aussagekraft hat, ob eine Osteoporosegefährdung vorliegt oder nicht. Das kann nur eine mehrmalige Messung zeigen, da jede Frau eine individuelle Knochendichte hat und nur bei einigen Messungen über einen gewissen Zeitraum gesehen werden kann, ob sich der Knochen in dieser Zeit abgebaut hat oder nicht. Diese eine Messung sagt nichts darüber aus, wie es den Knochen im nächsten Jahr geht! Es ist wie mit so vielen einmaligen Messungen: sie machen entweder Angst oder sie halten uns in einer (Schein)Sicherheit, die aber wenig über unseren individuellen Körper aussagen.

Allerdings ist die Überschrift genau richtig: Bewegung ist die beste Therapie als Osteoporose - Prophylaxe. Zusammen mit entsprechender Ernährung im Normalfall auch die einzige (also wenn es nicht ein Sonderfall ist).

*Marita Zadra\**

## Im Zug

Unlängst auf der Fahrt im Zuge einen Dialog aufgeschnapp, der mich gedanklich in meine Kindheit zurück führte. Dieser Dialog half mir, mich als Jugendliche in neuem Licht zu sehen:

Während meiner Jugendzeit wurden viele Forderungen seitens meiner Familie an mich gestellt, vor allem was die Schule und das Lernen betraf. Doch in der Oberstufe des Gymnasiums begann ich mich immer mehr zu verweigern. Nicht einmal Belohnungen in Form von Geld konnten mich reizen. Wenn mich etwas nicht interessierte, lehnte ich es ab. Wurde so zum «Schwarzen Schaf» der Familie abgestempelt. War doch meine ältere Schwester so ganz anders, fügte sich gut in das vorgegebene Leistungs- und Erfolgsmuster ein. Und in späteren Jahren, als ich «Meines» gefunden hatte und damit auch erfolgreich war, interessierte sich niemand mehr dafür. War es doch selbstverständlich.

Bei diesem kürzlich erfolgten Rückblick aber erkannte ich meine bereits damals vorhandene Stärke und meinen Wunsch, meinen eigenen Weg zu gehen, mich nicht in Schablonen pressen zu lassen.

*Alexa Ofenböck\**

## Becken-Boden-Land

ein Becken-Boden-Land  
Meine Heimat.  
Mein Ort der Verwüstung.  
Mein Ort der Liebe.  
Dich wieder finden.  
Dich wieder spüren.  
Dich wieder erfüllen mit Freude.  
Mit Genuss.  
Du mein Mysterium.  
Mein Ort der Angst.  
Du tiefste Tiefe meines Frauenlebens.  
Du unendliche Weite.  
Du lodernes Feuer, das mich heilt,  
wenn ich dich zärtlich nähre.  
Würdevoll.  
Hingebungsvoll.  
Du bist meine Schale.  
Du bist mein Tanz.  
Du bist mein Rhythmus.  
Mein Aufgerichtetsein.  
Trage mich.  
Führe mich,  
hin zu meiner Kraft,  
die in dir ihren Ursprung hat.  
Du Quelle des Lebens.

*Barbara Lee-Paul*