

Cimicifuga racemosa

Traubensilberkerze, Wanzenkraut

An tausend Dinge denken müssen, sich um tausend Kleinigkeiten kümmern müssen, Familie, Kinder, Beruf, Haushalt – der Alltag ist kaum mehr zu schaffen, alles wird zu viel. In so einer ausweglosen Situation fühlen sich viele Frauen gefangen. Vielleicht ein Fall für Cimicifuga?

Name

Der Name setzt sich aus den lateinischen Wörtern „cimex“ (= Wanze) und „fuga“ (= Flucht) zusammen und deutet schon auf eine insektenvertreibende Wirkung. Tatsächlich wurden getrocknete Blütenspitzen in Kopfkissen und Matratzen gefüllt, um lästiges Ungeziefer von den Betten fernzuhalten – daher auch die Bezeichnung Wanzenkraut. Das Wort racemosa leitet sich von „racemus“ (= Traube) ab und bezieht sich auf die Form des Blütenstandes.

Botanik

Die Traubensilberkerze gehört zu der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae) und ist im Osten von Nordamerika beheimatet. Dort wächst die bis zu 2 Meter hohe Pflanze in kühlen, schattigen Lagen, in offenen Wäldern, an Feldrändern und frisch abgeholzten Hängen. In Europa werden kleinere Zierformen in Gärten kultiviert.

Diese mehrjährige, frostharte Pflanze wächst aus einem kräftigen, harten Wurzelstock. Der aufrechte Stängel trägt gefiederte Laubblätter mit gesägtem Blattrand. Von Juni bis September bildet die Pflanze den bis zu 90 cm langen Blütenstand mit vielen kleinen, traubenartig wachsenden weißen Blüten aus. Aus den befruchteten Blüten entwickeln sich kleine, eiförmige Kapseln, welche die Samen enthalten.

Traditionelle Verwendung

Andere Namen wie Frauenwurzel, Schlangenwurzel, Schwindsuchtwurzel lassen schon die Verwendung in der Volksheilkunde vermuten. Tatsächlich wurde die „Squawroot“, wie sie von den Indianern genannt wurde, bei Erkrankungen der Gebärmutter, zur leichteren Entbindung und bei Brustbeschwerden eingesetzt. Auch zur Behandlung von Schlangenbissen, Rheuma und fieberhaften Krankheiten wurde ein Tee aus dem getrockneten, zerkleinerten Wurzelstock verwendet. Das Kraut soll auch vorbeugend gegen Altersbeschwerden wirken und die Widerstandskraft erhöhen.

Die ersten Siedler in Amerika lernten die heilsame Wirkung des amerikanischen Wanzenkrautes kennen und schon bald galt Whisky, mit dem Auszug aus der Pflanze versetzt, als ein Wundermittel gegen Rheuma und eitrige Halsentzündung. Später wurden von vielen Ärzten Cimicifuga-Tinkturen für die verschiedensten Erkrankungen empfohlen – als ein wahres Allheilmittel.

Inhaltsstoffe

Als wirksame Inhaltsstoffe der Pflanze werden Cimicifugin, Triterpenglykoside, Alkaloide, Flavonoide und Salicylsäure genannt. Diese Bestandteile sind für die östrogenähnliche, entzündungshemmende und beruhigende Wirkung der Tinktur verantwortlich. In verschiedenen Studien wurde die ausgleichende Wirkung bei Östrogenmangel (vor allem im Klimakterium bei Hitzewallungen und depressiven Verstimmungen) nachgewiesen, Cimicifuga-Extrakt wird als pflanzliches Medikament auch heutzutage bei Wechselbeschwerden eingesetzt.

Cimifuga racemosa in der Homöopathie

Für das homöopathische Arzneimittel Cimicifuga wird die Urtinktur aus dem frischen Wurzelstock mit den anhängenden Wurzeln hergestellt und weiterpotenziert. Die Arznei hat einen Bezug zum **Nervensystem** und zur **Muskulatur**, im Besonderen zu den **weiblichen Organen** wie Eierstöcke und Gebärmutter.

Sprunghaft

Die Symptome bei Cimicifuga sind alternierend, umherspringend. Körpersymptome wechseln sich rasch mit Gemütssymptomen ab, Schmerzen springen von einem Körperteil zum anderen, die Stimmung wechselt zwischen euphorisch und depressiv. Selbst beim Reden springt Cimicifuga von einem Thema zum anderen. Viele Symptome treten bei Frauen in den Zeiten auf, wenn ihr Hormonsystem ins Ungleichgewicht kommt – während der Menstruation, während einer Schwangerschaft, nach der Geburt oder im Klimakterium.

Fremdbestimmt

Die Cimicifuga-Persönlichkeit **fühlt sich in einer überfordernden Lebenssituation gefangen**. Sie ist von beruflichen und/oder familiären Aufgaben **eingeeengt**, sie sieht sich zu ungewollten Arbeiten gezwungen. Es sind oftmals die alltäglichen Dinge, der alltägliche Kleinkram, der Cimicifuga so sehr in Beschlag nimmt, dass sie sich **eingesperrt** und **ausgeliefert** vorkommt. **Alles wird zum Problem. „Ich muss noch dies und dann muss ich noch das ...“**, da bleibt ein „Ich will jenes machen“ auf der Strecke.

Hast und Eile

Während sie sich der einen Sache widmet fallen ihr tausend Kleinigkeiten ein, die ja auch noch erledigt gehören. Dabei setzt sie sich selber unter Druck und steigert sich in einen **Zeitmangel** hinein. Schlussendlich fühlt sie sich nicht nur überfordert, sie ist real überfordert. Körperlich zeigen sich verschiedene **nervöse Störungen** – Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Zittern oder Neigung zu Muskelkrämpfen, um nur einige zu nennen.

Als extrovertierter Mensch lässt sie ihre Umgebung an ihrer Misere teilhaben. Cimicifuga **redet sehr viel**, wortreich und auch wortgewandt **steigert sie sich beim Reden in ihre Probleme so richtig hinein**. Bei Cimicifuga erleichtert aber das über die Sorgen Sprechen nicht, es vergrößert die Sorgen und Ängste, Cimicifuga fühlt sich danach noch schlechter. Weil alles so schwer und anstrengend ist, **seufzt** Cimicifuga sehr oft.

Kleinigkeiten können sie aus der Fassung bringen und ihre **Hektik** und **Nervosität** noch mehr steigern, das **Dramatisieren** in **hysterisches Verhalten** gipfeln.

Auch der **Schlaf** ist bei Cimicifuga **sehr unruhig**. Ständig muss die Lage gewechselt werden, es wird keine angenehme Position gefunden. Und kann Cimicifuga endlich einschlafen, wird sie von **angstvollen Träumen** aus dem Schlaf gerissen.

Überlastet und hoffnungslos

Cimicifuga fühlt sich in ihren Lebensumständen gefangen und kann nicht den Willen aufbringen, sich daraus zu befreien. Sie sieht gar nicht die Möglichkeit der Entscheidung, dass es auch anders gehen könnte. Sie hat sich um alles zu kümmern – nicht weil sie will, sondern weil sie muss.

Aus dieser **Perspektivenlosigkeit** resultiert die **Traurigkeit**, unter der Cimicifuga abwechselnd mit dem exaltiert-nervösen Verhalten leidet. Das Symptom „**wie in einer schwarzen Wolke**“ oder „**wie in dunklem Nebel eingehüllt**“ beschreibt diesen Zustand bei Cimicifuga treffend. In Phasen der **tiefen Niedergeschlagenheit** und **Depression** vergeht Cimicifuga auch das Reden – sie wird ruhiger, **gleichgültiger, apathisch**.

Die Hoffnungs- und Aussichtslosigkeit zeigt sich auch in den **vielen Ängsten**, unter denen Cimicifuga leidet. Sie macht sich viele **Sorgen über ihre eigene Gesundheit** und zweifelt daran, jemals gesund zu sein. Sie hat **Vorahnungen vom Tod** und **fürchtet, dass sie wahnsinnig wird**. Da sie von Haus aus **misstrauisch** ist, meint sie auch, von Medikamenten und Arzneimitteln vergiftet zu werden. Sie ist überzeugt, dass ein **Unheil** oder ein **Unglück** passieren wird; selbst in den Träumen wird sie von beängstigenden Themen und Unfällen verfolgt.

Körperliches

Die körperlichen **Schmerzen** sind bei Cimicifuga als **schießend** (Nervenschmerzen), **krampfartig** (Muskulatur) und als ausgesprochen **stark** und **unerträglich**, bis zur Ohnmacht, beschrieben. Cimicifuga gilt als **Linksmittel**, die Beschwerden treten bevorzugt auf der linken Körperhälfte auf.

Die **Kopfschmerzen** sind heftig und berstend, so als ob der Schädel explodieren würde. Die **migräneartigen Kopfschmerzen** stehen oft **in Zusammenhang mit der Menstruation, Schwangerschaft oder Klimakterium**. Aber auch Aufregungen und schlechte Nachrichten, Überanstrengung (Lernen) oder Alkohol können die Ursache sein. Verschlechternd wirken die kleinsten Bewegungen, Besserung bringen kalte Anwendungen (Ausnahme!).

Beim **Herz-Kreislauf-System** steht unter Cimicifuga **zittriger und unregelmäßiger Puls, Herzklopfen, nervöse Herzbeschwerden** und **Angina pectoris**. Auch hier ist wieder ein deutlicher Bezug zum Klimakterium feststellbar.

Verspannt und verkrampft

Muskelverspannungen und **krampfartige Muskelschmerzen** weisen auf die Anwendungsmöglichkeit von Cimicifuga bei **rheumatischen Beschwerden** hin. Auch hier treten die Beschwerden während der Menstruation oder im Klimakterium auf und wechseln sich oft mit Beschwerden der Gebärmutter oder psychischen Beschwerden wie Nervosität ab.

Cimicifuga leidet sehr unter **Nackenverspannungen**, die Folge können Migräne, ein steifer Hals oder Schulterschmerzen sein. Die Nackenregion ist bei Cimicifuga sehr **zugluftempfindlich** und muss immer warm gehalten werden. Ein **harter, verspannter Rücken** mit nach oben oder nach unten in die Beine schießenden Schmerzen (wie bei einem **Hexenschuss**) lassen auch an Cimicifuga denken.

Weibliche Beschwerden

Die **weiblichen Organe** und das **Hormonsystem** sind ein Hauptwirkgebiet von Cimicifuga.

Menstruationsstörungen wie **Dysmenorrhoe, zu schwache Blutung, unregelmäßige Blutung, ausbleibende Blutung bzw. starke Krämpfe während der Menstruation**, die in die Oberschenkel ausstrahlen fallen ins Arzneibild. **Je stärker die Blutung verläuft, umso stärker werden die Beschwerden.**

Bei wechselnden **Beschwerden in der Schwangerschaft** – Übelkeit, Erbrechen, Schlaflosigkeit, Traurigkeit, Nervosität – hat Cimicifuga schon oft geholfen. Wenn die werdende Mutter von vielen Ängsten geplagt wird, z.B. vor einem drohendem Abort, vor einer schwierigen Geburt oder dass ihr Kind mit einer schweren Behinderung auf die Welt kommen wird, kann, wenn das Gesamtbild passt, Cimicifuga ein wahrer Segen sein.

Auch bei der **Geburt** kommt Cimicifuga zum Einsatz. Wenn aufgrund von psychischem Stress die **Wehen aussetzen** oder die **Muskulatur im Gebärmutterkanal verkrampft** ist und den Fortgang der Geburt behindert, kann Cimicifuga in der Tiefpotenz helfen. Auch bei **schmerzhaften Nachwehen** hat sich Cimicifuga bewährt. Ebenso kommt dieses Mittel bei **Wochenbettdepression**, dem sogenannten Baby-Blues, und **Wochenbettpsychose** in Betracht.

Und natürlich lassen viele Beschwerden im **Klimakterium** an Cimicifuga denken. Oft leiden Frauen in dieser Zeit des Wechsels an **Schlaflosigkeit, Nervosität, Kopfschmerzen, funktionelle Herzstörungen, Depressionen und rheumatischen Beschwerden** entsprechend dem Arzneibild von Cimicifuga.

Causa

Ausgelöst werden Beschwerden oft durch eine einengende Lebenssituation – auch bei Männern – und durch Überbelastung, Überanstrengung. Ursache kann auch ein Ungleichgewicht im weiblichen Hormonsystem sein (Menstruation, Schwangerschaft, Geburt, Klimakterium).

Modalitäten

Verschlechterung bei Kälte (Ausnahme Kopfschmerzen!), Zugluft, Wetterwechsel, feucht-kaltes Wetter; morgens; Gemütsregung; Menstruation, Geburt, Klimakterium; Überanstrengung; Alkohol

Besserung durch warme Anwendungen oder Einhüllen, bei fortgesetzter Bewegung; frische Luft; Ruhe; Essen

Cimicifuga in der Hausapotheke

Kopfschmerzen, Migräne – heftige, berstende Schmerzen, mit Nackenverspannung; mit depressiver Verstimmung; in Verbindung mit Beschwerden der weiblichen Organe oder Hormonschwankungen; Wechsel zwischen körperlichen und psychischen Symptomen

Menstruationsstörungen – starke krampfartige Schmerzen während der Menstruation; unregelmäßige Menstruation; Schmerzen im Becken, ziehen sich bis in die Oberschenkel; Stimmungsschwankungen, übernervös und reizbar vor/während der Menstruation; Beschwerden nehmen mit der Stärke der Menstruationsblutung zu

Dieses Arzneimittelbild ist nach bestem Wissen und größtmöglicher Sorgfalt recherchiert worden. Eine Haftung für Personen- oder Sachschäden ist ausgeschlossen. Jede Leserin und jeder Leser ist für das eigene Tun selbst verantwortlich und sollte im Zweifelsfall oder bei andauernden Beschwerden immer ärztlichen Rat einholen.

Die Quellen zu den Arzneibildern finden sie im offenen Bereich im Menüpunkt Service/Buchtipps. Sie sind mit einem * gekennzeichnet.