Maßnahmen gegen Hitze- und Kältewallungen.

Cimicifuga / Traubensilberkerze bei Wechseljahrbeschwerden:

Eine neue Studie der Karls Universität in Prag hat es bestätigt. Cimicifuga hilft gegen Beschwerden in den Wechseljahren. Dies ohne unerwünschte Folgen für die Gebärmutter der Patientin. Es kam zu keinen Wucherungen in der Gebärmutterschleimhaut, auch andere Hautveränderungen konnten nicht beobachtet werden. Blutdruck-, Leber- und Hormonwerte blieben bei den Studienteilnehmern gleich. Auch der Hormonspiegel wurde durch die Einnahme des Extraktes nicht beeinflusst. Die Beschwerden gingen in dieser Studie um die Hälfte zurück. Hitzewallungen blieben bei über drei viertel der Studienteilnehmer aus. Außerdem scheint die Einnahme des Cimicifuga Extraktes die Knochenfestigkeit positiv beeinflussen. Abschließend lässt sich somit sagen das ein Einnahme des Cimicifuga Extraktes durchaus eine positive Wirkung in Bezug auf Wechseljahrbeschwerden besitzt.¹

Achtung: Hohe Niacin-Dosen können Hitzewallungen verursachen:

Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.

In zahlreichen Studien bestätigte sich, dass größere Dosen Niacin (2 bis 3 g täglich) den Gesamtcholesterinspiegel und das schädliche LDL senken, das HDL hingegen erhöhen können. Die Wirkung tritt ziemlich rasch ein (innerhalb weniger Wochen), ist sehr deutlich 8die HDL-Werte steigen um 30 Prozent oder mehr) und von langer Dauer. Allerdings: Hohe Dosen Niacin haben oft auch unerwünschte Nebenwirkungen. Dazu gehören Hitzewallungen im Gesichts- und Halsbereich (die sich meist schon ab Dosierungen von 50 bis 100 mg täglich bemerkbar machen) sowie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Nervenstörungen.²

¹ www.medi-info.de

² Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.