



# TRAUBENSILBERKERZE

## BLACK COHOSH

ANZEIGE

### BLACK COHOSH

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

- beliebt zur Steigerung des Wohlbefindens der Frau
- bewährt zur Harmonisierung der Monatsblutung, bei Hitzewellen, Unwohlsein und Stimmungsschwankungen
- zur Unterstützung in und nach den Wechseljahren

Verzehrempfehlung: Erwachsene nehmen 2 x täglich eine Kapsel nach oder zu einer Mahlzeit mit viel Wasser. Zwei Kapseln enthalten: Traubensilberkerze 1000 mg.

Zutaten: Traubensilberkerze-Wurzelpulver (*Cimicifuga racemosa*), Magnesiumstearat, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle). Das Produkt ist vegetarisch und frei von Fructose, Lactose und Gluten.

#### Bestellung in Deutschland:

JENS TRAUTWEIN NATURWAREN  
Am Herrenweg 2, D - 76228 Karlsruhe  
Tel. 0721-9452727, Fax: -9452728  
info@trautwein-naturwaren.de, www.trautwein-naturwaren.de

#### Bestellung in Österreich:

PLANGGER NATURWAREN  
Untererleinsbach 1 a, A - 4722 Peuerbach  
Tel. 0043-7276-3492, Fax: 0043-7276-35170  
info@plangger-naturwaren.at

#### Bestellung in der Schweiz:

BUSCO-SCHNEEBELI NATURWAREN  
Erlensträsschen 43, CH - 4125 Riehen  
Tel. + Fax: 0041-61-6012266, b-s-naturwaren@hotmail.ch



# TRAUBENSILBERKERZE

## BLACK COHOSH

BEI TYPISCHEN FRAUENBESCHWERDEN

Botanisch: *Actaea racemosa*  
bzw. *Cimicifuga racemosa*

Chinesisch: Hei Sheng Ma

Deutsch: Traubensilberkerze, wilde Schlangenzwurz, staudiges Christophskraut, Frauenwurzel, Klapperschlangenkraut, Schwindsuchtwurzel, Silberkerze, Traubenförmige Schwarzwurz, Wanzenkraut

Die Traubensilberkerze entstammt der Familie der Hahnenfußgewächse; sie ist eine weiß blühende Heilpflanze mit langer Tradition, ursprünglich beheimatet in Nordamerika. Schon die Indianer wussten um ihren besonderen Wert und setzten sie erfolgreich bei verschiedenen Frauenangelegenheiten ein.

In Deutschland arbeitet man seit 1940 mit der Wurzel der Pflanze. Seither haben verschiedene Studien das Wissen über die Traubensilberkerze erweitert und gezeigt, dass die Inhaltsstoffe östrogenähnliche pflanzliche Hormone enthalten. Diese können bei allen Frauenleiden, die durch hormonelle Schwankungen ausgelöst werden, hilfreich sein. Die Traubensilberkerze kann Frauen dabei helfen, einen normalen Zyklus zu bekommen, bzw. ihnen Unterstützung bei Hitzewallungen, Unwohlsein und Stimmungsschwankungen sowohl während der Wechseljahre als auch in der Zeit vor der Monatsblutung bieten.



Fotos: Fotolia.com

Die Inhaltsstoffe der Traubensilberkerze (Triterpenglykoside, Cimicifugosid, Harzfraktion Cimicifugin, Alkaloide, Cytisin, Methylcytisin sowie Flavonoide) sollen außerdem entzündungshemmend wirken und können die Prozesse des Knochenaufbaus unterstützen.

Die Traubensilberkerze ist als Nahrungsergänzungsmittel Black Cohosh erhältlich. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ersetzt jedoch nicht die Notwendigkeit einer gesunden Ernährung und ausreichender Bewegung.

Besonders die Unterstützung der Hormontätigkeit, z. B. durch die Mazdaznan-Drüsenübungen oder Aviva-Frauengymnastik, sowie die Maßnahmen zur Frauenpflege sind zu empfehlen. Da die Geschlechtsorgane in unmittelbarer Nachbarschaft zum Verdauungstrakt liegen, fällt der Darmgesundheit eine zentrale Rolle beim Ablauf des Menstruationszyklus zu. Störungen im Dünndarm und Dickdarm wirken sich fast immer negativ auf die natürlichen Abläufe aus. Darmreinigung, eine naturgemäße Ernährung und tiefe Atmung, ein harmonisches Gefühls- und Gedankenleben und genügend Bewegung sind aus ganzheitlicher Sicht die Voraussetzung für unsere Gesundheit.