

Gebrauchsinformation: Information für die Anwenderin



remifemin®

Tabletten,
Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie.

Dieses Arzneimittel ist ohne ärztliche Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, muss Remifemin® jedoch vorschriftsmäßig angewendet werden.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Fragen Sie Ihren Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern oder nach 4 bis 6 Wochen keine Besserung eintritt, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.
- Wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Packungsbeilage beinhaltet:

1. Was ist Remifemin® und wofür wird es angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Remifemin® beachten?
3. Wie ist Remifemin® einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Remifemin® aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

1. Was ist Remifemin® und wofür wird es angewendet?

Remifemin® ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von Wechseljahresbeschwerden.

Remifemin® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen.

2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Remifemin® beachten?

Remifemin® darf nicht eingenommen werden, wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Cimicifugawurzelstock (Wurzelstock der Traubensilberkerze) oder einen der sonstigen Bestandteile von Remifemin® sind.

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Remifemin® ist erforderlich,

- wenn Ihre Regelblutung gestört ist bzw. erneut auftritt.
Auch wenn Sie anhaltende unklare Beschwerden haben oder andere Beschwerden neu auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. In diesen Fällen kann es sich um Erkrankungen handeln, die von einem Arzt abgeklärt werden müssen.
- wenn Sie gleichzeitig Östrogene einnehmen, darf dies nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Remifemin® kann die Wirkung der Östrogene verstärken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- wenn Ihre Leber vorgeschädigt ist. Dann sollten Sie Remifemin® nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen.
- wenn Zeichen einer Leberschädigung auftreten (Gelbfärbung der Haut oder Augen, dunkler Urin, Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit, Appetitverlust, Müdigkeit). Dann sollten Sie die Einnahme von Remifemin® sofort beenden und einen Arzt aufsuchen.

Bei Einnahme von Remifemin® mit anderen Arzneimitteln:

Es sind keine Wechselwirkungen

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis:

Zweimal täglich (morgens und abends) 1 Tablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit einnehmen (**nicht lutschen**). Sie können die Tabletten unabhängig von den Mahlzeiten einnehmen.

Art der Anwendung:

Remifemin® ist zum Einnehmen.

Dauer der Anwendung:

Die Wirkung von Remifemin® tritt nicht sofort ein. Erste therapeutische Effekte zeigen sich nach 2 Wochen Behandlung. Es empfiehlt sich, Remifemin® über mehrere Monate einzunehmen, jedoch ohne ärztlichen Rat nicht länger als 3 Monate.

Achten Sie bitte auf die Angaben unter „Was müssen Sie vor der Einnahme von Remifemin® beachten?“

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Wirkung von Remifemin® zu stark oder zu schwach ist.

Wenn Sie eine größere Menge Remifemin® eingenommen haben, als Sie sollten:

Bei Überdosierung von Remifemin® können die aufgeführten Nebenwirkungen verstärkt auftreten. Sie sollten das Arzneimittel dann absetzen und einen Arzt aufsuchen.

Wenn Sie die Einnahme von Remifemin® vergessen haben:

Nehmen Sie nicht die doppelte Dosis, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung des Arzneimittels haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel kann Remifemin® Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Bei der Bewertung von Nebenwirkungen werden folgende Kriterien

Remifemin® darf nicht eingenommen werden, wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Cimicifugawurzelstock (Wurzelstock der Traubensilberkerze) oder einen der sonstigen Bestandteile von Remifemin® sind.

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Remifemin® ist erforderlich,

- wenn Ihre Regelblutung gestört ist bzw. erneut auftritt.
Auch wenn Sie anhaltende unklare Beschwerden haben oder andere Beschwerden neu auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. In diesen Fällen kann es sich um Erkrankungen handeln, die von einem Arzt abgeklärt werden müssen.
- wenn Sie gleichzeitig Östrogene einnehmen, darf dies nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Remifemin® kann die Wirkung der Östrogene verstärken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- wenn Ihre Leber vorgeschädigt ist. Dann sollten Sie Remifemin® nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen.
- wenn Zeichen einer Leberschädigung auftreten (Gelbfärbung der Haut oder Augen, dunkler Urin, Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit, Appetitverlust, Müdigkeit). Dann sollten Sie die Einnahme von Remifemin® sofort beenden und einen Arzt aufsuchen.

Bei Einnahme von Remifemin® mit anderen Arzneimitteln:

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt. Bitte informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen bzw. vor kurzem eingenommen haben, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel handelt.

Schwangerschaft und Stillzeit:

Zur Anwendung von Remifemin® in der Schwangerschaft und in der Stillzeit liegen keine ausreichenden Daten vor. Remifemin® soll deshalb in der Schwangerschaft und in der Stillzeit nicht eingenommen werden.

Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:

Es sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

Wichtige Informationen über bestimmte sonstige Bestandteile von Remifemin®:

Dieses Arzneimittel enthält Lactose. Bitte nehmen Sie Remifemin® daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden.

3. Wie ist Remifemin® einzunehmen?

Nehmen Sie Remifemin® immer genau nach der Anweisung in dieser Packungsbeilage ein. Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind.

jedoch ohne ärztlichen Rat nicht länger als 3 Monate.

Achten Sie bitte auf die Angaben unter „Was müssen sie vor der Einnahme von Remifemin® beachten?“

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Wirkung von Remifemin® zu stark oder zu schwach ist.

Wenn Sie eine größere Menge Remifemin® eingenommen haben, als Sie sollten:

Bei Überdosierung von Remifemin® können die aufgeführten Nebenwirkungen verstärkt auftreten. Sie sollten das Arzneimittel dann absetzen und einen Arzt aufsuchen.

Wenn Sie die Einnahme von Remifemin® vergessen haben:

Nehmen Sie nicht die doppelte Dosis, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung des Arzneimittels haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel kann Remifemin® Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Bei der Bewertung von Nebenwirkungen werden folgende Häufigkeitsangaben zugrunde gelegt:

sehr häufig:	mehr als 1 von 10 Behandelten
häufig:	weniger als 1 von 10, aber mehr als 1 von 100 Behandelten
gelegentlich:	weniger als 1 von 100, aber mehr als 1 von 1.000 Behandelten
selten:	weniger als 1 von 1.000, aber mehr als 1 von 10.000 Behandelten
sehr selten:	weniger als 1 von 10.000 Behandelten, oder unbekannt

Mögliche Nebenwirkungen:

selten: weniger als 1 von 1.000, aber mehr als 1 von 10.000 Behandelten	- Magen-Darm-Beschwerden (Oberbauchbeschwerden, Durchfall), - allergische Reaktionen der Haut (Nesselsucht, Hautjucken, Hautausschlag), - Schwellungen im Gesicht oder an den Gliedmaßen, - Erhöhung der Leberwerte (Transaminasen), - Gewichtszunahme.
sehr selten: weniger als 1 von 10.000 Behandelten oder unbekannt	- Leberschädigungen bei der Anwendung von Arzneimitteln mit Cimicifugawurzelstock. Zurzeit ist ein sicherer ursächlicher Zusammenhang mit diesen Arzneimitteln nicht bewiesen.

bitte wenden!

setzen und Ihren Arzt aufsuchen.

Informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker, wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind.

5. Wie ist Remifemin® aufzubewahren?

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Sie dürfen das Arzneimittel nach dem auf der seitlichen Lasche dieser Packung aufgedruckten Verfalldatum nicht mehr verwenden. Das Verfalldatum bezieht sich auf den letzten Tag des Monats.

Nicht über 30° C aufbewahren!

6. Weitere Informationen

Was Remifemin® enthält:

Der Wirkstoff ist:

- 1 Tablette enthält
- 2,5 mg Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock (6 - 11:1)
- Auszugsmittel: Propan-2-ol (40 % V/V)

Liebe Leserin,

Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen und Schweißausbrüche können bei Frauen ab 40 zwar natürliche, aber oft auch sehr unangenehme Begleiterscheinungen der Wechseljahre sein. Mit **Remifemin®** haben Sie in Ihrer Apotheke ein pflanzliches Arzneimittel erhalten, das derartige Beschwerden hormontfrei zu lindern oder gar zu beseitigen vermag.

Wie es zu den Beschwerden kommt

Der Begriff der Wechseljahre beschreibt die natürliche Phase im Leben einer Frau, in der die Fähigkeit, Kinder zu bekommen, langsam nachlässt. Der damit verbundene hormonelle Wandel ist ein natürlicher Vorgang, der selbst keinen Krankheitswert besitzt. Bei vielen Frauen werden die Veränderungen im Körper von erheblichen Beschwerden begleitet, die durchaus einen Krankheitswert besitzen und behandelt werden sollten.

Zu den typischen Wechseljahresbeschwerden gehören körperliche Symptome wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen. Diese können gemeinsam, aber auch einzeln auftreten. Darüber hinaus können auch Unregelmäßigkeiten der Monatsblutung wie z.B. variierende Abstände oder Veränderungen der Blutungsdauer und -stärke erste Anzeichen der Wechseljahre sein.

Der Auslöser für die genannten Erscheinungen ist die von der Natur vorgegebene, abnehmende Fähigkeit der Eierstöcke, Hormone (Östrogen und Progesteron) zu bilden. Um das daraus folgende Absinken des Hormonspiegels zu verhindern, setzt der Körper vermehrt Botenstoffe frei, welche die Eierstöcke zu einer vermehrten Hormonproduktion anregen sollen. Dieser Anstieg der vom Gehirn ausgesandten Botenstoffe wird als eigentliche Ursache der Wechseljahresbeschwerden angesehen.

Auch wenn das natürliche Nachlassen der Hormonproduktion eine wichtige Rolle beim Auftreten der Wechseljahresbeschwerden spielt, bedeutet dies nicht, dass dies grundsätzlich die Einnahme hormonhaltiger Arzneimittel erfordert.

Cellulosepulver
Lactose-Monohydrat
Kartoffelstärke
Magnesiumstearat
Pfefferminzöl

Wie Remifemin® aussieht und Inhalt der Packung:

Runde, hell-beigefarbene Tabletten

Remifemin® ist in Packungen mit 60, 100 und 200 Tabletten erhältlich (Anstaltspackung mit 1000 Tabletten (10 mal 100 St.).

Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG
Bahnhofstraße 35
38259 Salzgitter
Tel.: (0 53 41) 3 07-0
Fax: (0 53 41) 3 07-124
info@schaper-bruemmer.de
http://www.schaper-bruemmer.com

Diese Gebrauchsinformation wurde zuletzt überarbeitet im Juni 2007

Bei regelmäßiger Anwendung (am Morgen und am Abend je 1 Tablette) ist eine spürbare Linderung bereits nach 2 – 4 Wochen zu erwarten. Wurden zuvor über einen längeren Zeitraum hormonhaltige Medikamente eingenommen, kann dies den Wirkeintritt auch verzögern.

Die Anwendung von **Remifemin®** sollte kontinuierlich über einen längeren Zeitraum erfolgen. Dies verbessert oftmals den Behandlungserfolg. Auch wenn es Ihnen unter der Einnahme von **Remifemin®** gut geht, sollten Sie bei einer Behandlung von mehr als 3 Monaten mit Ihrem Arzt Rücksprache halten. Dies soll verhindern, dass eventuell andere Erkrankungen übersehen werden.

Wie Sie die Behandlung mit Remifemin® zusätzlich unterstützen können

Eine gesunde Lebensweise kann – wie bei anderen Beschwerden auch – die Selbstregulationskräfte des Körpers stärken und auch bei Wechseljahresbeschwerden viel zu einem verbesserten Wohlbefinden beitragen:

Bewusst essen und trinken: Hierzu zählt eine ausgewogene, ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung, die auf ein Zuviel an Fett verzichtet. Ein sparsamer Umgang mit scharfen Gewürzen, Koffein, Alkohol und Zigaretten ist gerade bei Hitzewallungen und Schlafstörungen hilfreich. Ein erwachsener Mensch sollte zudem pro Tag ca. 2-3 Liter Flüssigkeit aufnehmen. Empfehlenswert sind hier calciumreiches Wasser, Fruchtschorlen oder Tee.

Bewegung tut gut: Untersuchungen mit Frauen haben gezeigt, dass regelmäßige Bewegung einen positiven Einfluss auf Hitzewallungen und Schlafstörungen hat. Schon ein halbstündiger Spaziergang an der frischen Luft lässt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele aufatmen. Frei nach dem Motto „mäßig aber regelmäßig“ halten Experten schon 4 Spaziergänge pro Woche für ausreichend.

Stress reduzieren: Seelische Belastungen und Stress begünstigen und verstärken das Auftreten von Wechseljahresbeschwerden. Daher kann

Der Begriff der Wechseljahre beschreibt die natürliche Phase im Leben einer Frau, in der die Fähigkeit, Kinder zu bekommen, langsam nachlässt. Der damit verbundene hormonelle Wandel ist ein natürlicher Vorgang, der selbst keinen Krankheitswert besitzt. Bei vielen Frauen werden die Veränderungen im Körper von erheblichen Beschwerden begleitet, die durchaus einen Krankheitswert besitzen und behandelt werden sollten.

Zu den typischen Wechseljahresbeschwerden gehören körperliche Symptome wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen. Diese können gemeinsam, aber auch einzeln auftreten. Darüber hinaus können auch Unregelmäßigkeiten der Monatsblutung wie z.B. variierende Abstände oder Veränderungen der Blutungsdauer und -stärke erste Anzeichen der Wechseljahre sein.

Der Auslöser für die genannten Erscheinungen ist die von der Natur vorgegebene, abnehmende Fähigkeit der Eierstöcke, Hormone (Östrogen und Progesteron) zu bilden. Um das daraus folgende Absinken des Hormonspiegels zu verhindern, setzt der Körper vermehrt Botenstoffe frei, welche die Eierstöcke zu einer vermehrten Hormonproduktion anregen sollen. Dieser Anstieg der vom Gehirn ausgesandten Botenstoffe wird als eigentliche Ursache der Wechseljahresbeschwerden angesehen.

Auch wenn das natürliche Nachlassen der Hormonproduktion eine wichtige Rolle beim Auftreten der Wechseljahresbeschwerden spielt, bedeutet dies nicht, dass dies grundsätzlich die Einnahme hormonhaltiger Arzneimittel erfordert.

Hormonfrei wirksam – was Remifemin® ist und wie es Ihnen helfen kann

Mit dem pflanzlichen Arzneimittel **Remifemin®** können die Wechseljahresbeschwerden vieler Frauen ohne Hormone gut behandelt werden. **Remifemin®** enthält dazu den Extrakt der Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*), einer traditionsreichen Heilpflanze.

Der in **Remifemin®** eingesetzte Spezialextrakt der Traubensilberkerze enthält keine Sexualhormone und auch keine sogenannten Phytoöstrogene (pflanzliche Inhaltsstoffe, die hormonelle Wirkungen zeigen). Das Wirkprinzip von **Remifemin®** ist als nicht hormonell zu bezeichnen.

Wichtig: Pflanzliche Arzneimittel entfalten ihre Wirksamkeit nicht sofort

Wie Sie vielleicht von der Einnahme anderer pflanzlicher Arzneimittel bereits wissen, setzt die Wirkung von **Remifemin®** nicht sofort ein.

Remifemin® gut geht, sollten Sie bei einer Behandlung von mehr als 3 Monaten mit Ihrem Arzt Rücksprache halten. Dies soll verhindern, dass eventuell andere Erkrankungen übersehen werden.

Wie Sie die Behandlung mit Remifemin® zusätzlich unterstützen können

Eine gesunde Lebensweise kann – wie bei anderen Beschwerden auch – die Selbstregulationskräfte des Körpers stärken und auch bei Wechseljahresbeschwerden viel zu einem verbesserten Wohlbefinden beitragen:

Bewusst essen und trinken: Hierzu zählt eine ausgewogene, ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung, die auf ein Zuviel an Fett verzichtet. Ein sparsamer Umgang mit scharfen Gewürzen, Koffein, Alkohol und Zigaretten ist gerade bei Hitzewallungen und Schlafstörungen hilfreich. Ein erwachsener Mensch sollte zudem pro Tag ca. 2-3 Liter Flüssigkeit aufnehmen. Empfehlenswert sind hier calciumreiches Wasser, Fruchtschorlen oder Tee.

Bewegung tut gut: Untersuchungen mit Frauen haben gezeigt, dass regelmäßige Bewegung einen positiven Einfluss auf Hitzewallungen und Schlafstörungen hat. Schon ein halbstündiger Spaziergang an der frischen Luft lässt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele aufatmen. Frei nach dem Motto „mäßig aber regelmäßig“ halten Experten schon 4 Spaziergänge pro Woche für ausreichend.

Stress reduzieren: Seelische Belastungen und Stress begünstigen und verstärken das Auftreten von Wechseljahresbeschwerden. Daher kann alles, was Stress mindert und die Seele entlastet, hilfreich sein. Autogenes Training, Yoga oder die Muskelentspannung nach Jacobson sind Methoden, die heute schon von vielen Volkshochschulen, aber auch Krankenkassen angeboten werden.

Hinweis für Diabetikerinnen:

Eine **Remifemin®** Tablette enthält weniger als 0,02 BE.

Mehr über **Remifemin®** und die Beschwerden der Wechseljahre erfahren Sie unter

www.remifemin.de

oder bei

**Schaper & Brümmer,
„Remifemin® - Service“,
Bahnhofstraße 35,
38259 Salzgitter**