

Gebrauchsinformation: Information für die Anwenderin

Remifemin®

2,5 mg, Tabletten

Zur Anwendung bei Frauen in den Wechseljahren
Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers ein.

- 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 Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.
- Wenn Sie sich nach 4 bis 6 Wochen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Was in dieser Packungsbeilage steht

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

Remifemin® darf nicht eingenommen werden, wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Cimicifugawurzelstock (Wurzelstock der Traubensilberkerze) oder einen der in Abschnitt 6. genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind.

Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

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. Dies darf 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.
- wenn Sie wegen Brustkrebs oder anderer hormonabhängiger Tumore in Behandlung sind oder waren, sollten Sie Zubereitungen aus Cimicifuga nicht ohne ärztlichen Rat einnehmen.
- wenn sich die Symptome während der Behandlung mit Remifemin verschlimmern. Dann sollten Sie einen Arzt oder Apotheker konsultieren.

Einnahme von Remifemin® zusammen mit anderen Arzneimitteln:

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Bitte informieren Sie dennoch Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel anwenden, kürzlich andere Arzneimittel angewendet haben oder beabsichtigen, andere Arzneimittel anzuwenden.

Schwangerschaft und Stillzeit:

Es liegen keine ausreichenden Daten für die Beurteilung der Sicherheit während der Schwangerschaft und Stillzeit vor.

Deshalb wird die Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht empfohlen.

Frauen im gebärfähigen Alter sollten während der Behandlung eine wirksame Verhütungsmethode in Erwägung ziehen.

Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen:

Zur Verkehrstüchtigkeit und zur Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen wurden keine Untersuchungen durchgeführt. Negative Auswirkungen sind nicht bekannt.

Remifemin® enthält Milchzucker (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 dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers ein. Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Die empfohlene Dosis beträgt:

Zweimal täglich (morgens und abends) 1 Tablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit einnehmen (nicht lutschen).

Sie können die Tabletten unabhängig von den Mahlzeiten einnehmen.

Die Kerbe dient nicht zum Teilen der Tablette.

Aufgrund des Anwendungsgebietes ist eine Anwendung bei Kindern, Jugendlichen und Männern nicht vorgesehen.

Für konkrete Dosierungsempfehlungen bei eingeschränkter Nieren-/Leberfunktion gibt es keine hinreichenden Daten.

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 6 Monate.

Wenn Sie eine größere Menge von 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 keine dieser Nebenwirkungen auftritt, setzen Sie die Einnahme mit der üblichen Dosis zur gewohnten Zeit fort.

Wenn Sie die Einnahme von Remifemin® vergessen haben:

Nehmen Sie nicht die doppelte Dosis ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben, sondern setzen Sie die Einnahme zur gewohnten Zeit fort.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung dieses Arzneimittels haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

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

Mögliche Nebenwirkungen:

Selten: kann bis zu 1 von 1000 Behandelten betreffen	<ul style="list-style-type: none">- Magen-Darm-Beschwerden (Oberbauchbeschwerden, Durchfall)- allergische Reaktionen der Haut (Nesselsucht, Hautjucken, Hautausschlag)- Schwellungen im Gesicht oder an den Gliedmaßen (Gesichts- oder periphere Ödeme)- Gewichtszunahme
Nicht bekannt: Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar	<ul style="list-style-type: none">- Fälle von Leberschädigungen bei der Anwendung von Cimicifuga-haltigen Arzneimitteln- Erhöhung der Leberwerte (Transaminasen)

In diesen Fällen sollten Sie das Arzneimittel absetzen und Ihren Arzt aufsuchen.

Meldung von Nebenwirkungen

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind.

Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger Allee 3, D-53175 Bonn, Website: www.bfarm.de anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

5. Wie ist Remifemin® aufzubewahren?

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.

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 angegebenen Monats.

Für dieses Arzneimittel sind keine besonderen Lagerungsbedingungen erforderlich.

6. Inhalt der Packung und 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)

Die sonstigen Bestandteile sind:

Cellulosepulver, Lactose-Monohydrat, Kartoffelstärke, Magnesiumstearat

Wie Remifemin® aussieht und Inhalt der Packung:

Runde, hell-beigefarbene Tabletten mit Schmuckkerbe.

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

Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in den Verkehr gebracht.

Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller:

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG

Bahnhofstraße 35, 38259 Salzgitter

Telefon: +49 5341 307-0

Telefax: +49 5341 307-124

E-Mail: info@schaper-bruemmer.de

www.schaper-bruemmer.de

Mitvertrieb:

MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Kuhloweg 37, 58638 Iserlohn

Telefon: +49 2371 937-0

Telefax: +49 2371 937-106

E-Mail: info@medice.de

www.medice.de

Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im Dezember 2021.

Liebe Leserin,

Wechseljahresbeschwerden wie z.B. Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen können bei Frauen ab 40 Jahren zwar natürliche, aber oft auch unangenehme Begleiterscheinungen der Wechseljahre sein. **Remifemin®** ist ein pflanzliches Arzneimittel aus der Apotheke, das diese Beschwerden zuverlässig lindern oder beseitigen kann.

Wie es zu den Beschwerden kommt

Der Begriff der Wechseljahre beschreibt eine natürliche Phase im Leben einer Frau, in der die Fähigkeit, Kinder zu bekommen, langsam nachlässt. Der zu Grunde liegende hormonelle Wandel ist ein natürlicher Vorgang, der selbst keinen Krankheitswert besitzt. Unregelmäßigkeiten der Monatsblutung wie z.B. variierende Abstände oder Veränderungen von Blutungsdauer und -stärke können erste Anzeichen der Wechseljahre sein. Bei vielen Frauen werden die Veränderungen im Körper darüber hinaus von teilweise erheblichen Beschwerden begleitet, die durchaus einen Krankheitswert besitzen können und darum behandelt werden sollten.

Zu den häufigsten Wechseljahresbeschwerden gehören Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen.

Die abnehmende Fähigkeit der Eierstöcke, Hormone (Östrogen und Progesteron) zu bilden, ist von der Natur vorgegeben. Auch wenn dies eine wichtige Rolle beim Auftreten der Wechseljahresbeschwerden spielt, heißt das nicht, dass nun die Einnahme hormonhaltiger Arzneimittel nötig wird.

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

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

Wichtig: Viele pflanzliche Arzneimittel entfalten ihre Wirksamkeit nicht sofort. Bleiben Sie also am Ball.

Was Sie von der Einnahme anderer pflanzlicher Arzneimittel vielleicht kennen, ist auch bei **Remifemin®** der Fall: Die Wirkung setzt nicht sofort ein. Eine Linderung zeigt sich bereits nach 2–4 Wochen – vorausgesetzt, Sie nehmen Ihr **Remifemin®** regelmäßig ein.

Auch in der Folgezeit sollten Sie **Remifemin®** kontinuierlich über einen längeren Zeitraum anwenden. So können Sie den Behandlungserfolg weiter optimieren. Wichtig: Auch und gerade wenn es Ihnen unter der Behandlung gut geht, empfiehlt es sich, **Remifemin®** nicht länger als 6 Monate ohne ärztlichen Rat einzunehmen. Dies soll verhindern, dass eventuelle andere Erkrankungen übersehen werden.

Tipps, wie Sie den Behandlungserfolg mit Remifemin® zusätzlich unterstützen können

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

Bewusst essen und trinken: Ernähren Sie sich ausgewogen, ballaststoff- und vitaminreich und verzichten Sie einfach auf ein Züviel an ungesunden Fetten. Durch einen sparsamen Umgang mit scharfen Gewürzen, Koffein, Alkohol und Verzicht auf Zigaretten können Sie weiter dazu beitragen, dass Hitzewallungen und Schlafstörungen verhindert bzw. gemindert werden. Nicht zu vergessen: Ein gesunder erwachsener Mensch sollte pro Tag ca. 2-3 Liter Flüssigkeit aufnehmen – am besten calciumreiches Wasser, Fruchtschorlen oder Kräutertee.

Bewegung tut gut: Wissenschaftliche Untersuchungen mit Frauen haben gezeigt, dass regelmäßige Bewegung einen positiven Einfluss auf Wechseljahresbeschwerden hat. Schon ein halbstündiger Spaziergang an der frischen Luft lässt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele aufatmen. Experten halten schon 4 Spaziergänge pro Woche für ausreichend, um sich wohler und ausgeglichener zu fühlen.

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. Meditation, Autogenes Training, Yoga oder die Muskelentspannung nach Jacobson sind bewährte Methoden, die heute schon von vielen Volkshochschulen und Krankenkassen angeboten werden und die auch Sie leicht erlernen können.

**Mehr über Remifemin® und die Beschwerden der Wechseljahre erfahren Sie unter:
Schaper & Brümmer, “Remifemin®-Service”, Bahnhofstraße 35, 38259 Salzgitter.**