



remifemin® mono

Tabletten
Zur Anwendung bei Frauen in den Wechseljahren
Cimicifugawurzelstock-Trockenextrakt

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

Dieses Arzneimittel ist ohne Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, muss Remifemin® mono 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 21 Tagen 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® mono und wofür wird es angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Remifemin® mono beachten?
3. Wie ist Remifemin® mono einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Remifemin® mono aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

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

Remifemin® mono ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden.

Remifemin® mono wird angewendet zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden wie z.B. Hitzewallungen und übermäßigem Schwitzen.

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

2a) Remifemin® mono darf nicht eingenommen werden, wenn Sie

überempfindlich (allergisch) gegen Cimicifugawurzelstock (Wurzelstock der Traubensilberkerze) oder einen der sonstigen Bestandteile (siehe unter 6. Weitere Informationen) von Remifemin® mono sind.

2b) Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Remifemin® mono ist erforderlich,

- wenn Sie eine Lebererkrankung haben oder hatten (siehe Abschnitt 4 „Nebenwirkungen“). Dann sollten Sie Remifemin® mono 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® mono sofort beenden und einen Arzt aufsuchen.
- wenn Ihre Regelblutung gestört ist bzw. nach einer Pause erneut auftritt. Auch wenn Sie anhaltende unklare Beschwerden haben, sich die Symptome während der Anwendung des Arzneimittels verschlimmern 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 mit Östrogenen behandelt werden. Dann sollten Sie Remifemin® mono nicht ohne ärztlichen Rat einnehmen.
- wenn Sie wegen Brustkrebs oder anderer hormonabhängiger Tumore in Behandlung sind oder waren. In diesem Fall sollten Sie Zubereitungen aus Cimicifuga nicht ohne ärztlichen Rat einnehmen.

2c) Bei Einnahme von Remifemin® mono mit anderen Arzneimitteln:

Untersuchungen zu Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln wurden nicht durchgeführt. Bisher sind keine Wechselwirkungen bekannt. Bitte informieren Sie dennoch Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen bzw. vor kurzem eingenommen haben, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel handelt.

2d) 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.

2e) Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:

Zur Verkehrstüchtigkeit und zur Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen wurden keine Untersuchungen durchgeführt.

2f) Wichtige Informationen über bestimmte sonstige Bestandteile von Remifemin® mono:

Dieses Arzneimittel enthält Lactose (Milchzucker). Bitte nehmen Sie Remifemin® mono 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® mono einzunehmen?

Nehmen Sie Remifemin® mono 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.

3a) Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis:

Frauen in den Wechseljahren nehmen **1-mal täglich 1 Tablette**.

Nehmen Sie die Tablette bitte unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit ein (vorzugsweise ein Glas Trinkwasser).

Sie können die Tablette unabhängig von den Mahlzeiten einnehmen. 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.

3b) Dauer der Anwendung:

Wenn die Symptome während der Anwendung des Arzneimittels anhalten, sollten Sie einen Arzt oder Apotheker aufsuchen.

Die Wirkung von Remifemin® mono tritt nicht sofort ein. Erste Behandlungseffekte zeigen sich nach frühestens 2 Wochen Behandlung. Es empfiehlt sich, Remifemin® mono über mehrere Monate einzunehmen, jedoch ohne ärztliche Empfehlung nicht länger als 6 Monate.

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

3c) Wenn Sie eine größere Menge Remifemin® mono eingenommen haben, als Sie sollten:

Bei Überdosierung von Remifemin® mono können die unten 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.

3d) Wenn Sie die Einnahme von Remifemin® mono vergessen haben:

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

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® mono 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:	1 bis 10 Behandelte von 100
Gelegentlich:	1 bis 10 Behandelte von 1.000
Selten:	1 bis 10 Behandelte von 10.000
Sehr selten:	weniger als 1 von 10.000 Behandelten
Nicht bekannt:	Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar

Bei der Anwendung von Cimicifuga-haltigen Arzneimitteln sind Fälle von Leberschädigungen aufgetreten. Die Häufigkeit dieser Nebenwirkungen ist nicht bekannt.

bitte wenden!

Allergische Reaktionen der Haut (Nesselsucht, Hautjucken, Hautausschlag), Schwellungen im Gesicht oder an den Gliedmaßen (Gesichts- oder periphere Ödeme) und Magen-Darmbeschwerden (Oberbauchbeschwerden, Durchfälle), Erhöhungen der Leberwerte sowie Gewichtszunahme wurden berichtet. Die Häufigkeit ist nicht bekannt.

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

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Gebrauchsinformation 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® mono 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® mono enthält:

Der Wirkstoff ist:

1 Tablette enthält

5 mg Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock (6 - 11 : 1)

Auszugsmittel: Propan-2-ol (40 % V/V)

Die sonstigen Bestandteile sind:

Cellulosepulver

Lactose-Monohydrat

Kartoffelstärke

Magnesiumstearat (pflanzlich)

Wie Remifemin® mono aussieht und Inhalt der Packung:

Runde, weiß bis beigefarbene Tabletten

Remifemin® mono ist in Packungen mit 30, 60 und 90 Tabletten erhältlich.

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 November 2014.

Liebe Leserin,

Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen und Schweißausbrüche können bei Frauen ab 40 Jahren zwar natürliche, aber oft auch sehr unangenehme Begleiterscheinungen der Wechseljahre sein. Mit **Remifemin® mono** haben Sie in Ihrer Apotheke ein pflanzliches Arzneimittel erhalten, das derartige Beschwerden 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 können und behandelt werden sollten.

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

Die abnehmende Fähigkeit der Eierstöcke, Hormone (Östrogen und Progesteron) zu bilden, ist von der Natur vorgegeben. Auch wenn das natürliche Nachlassen der Hormonproduktion eine wichtige Rolle beim Auftreten der Wechseljahresbeschwerden spielt, bedeutet das nicht, dass dies grundsätzlich die Einnahme hormonhaltiger Arzneimittel erfordert.

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

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

Wichtig: Viele pflanzliche Arzneimittel entfalten ihre Wirksamkeit nicht sofort

Wie Sie vielleicht von der Einnahme anderer pflanzlicher Arzneimittel bereits wissen, setzt auch die Wirkung von **Remifemin® mono** nicht sofort ein. Bei regelmäßiger Anwendung ist eine spürbare Linderung bereits nach 2 – 4 Wochen zu erwarten.

Die Anwendung von **Remifemin® mono** sollte kontinuierlich über einen längeren Zeitraum erfolgen. Dies verbessert oftmals den Behandlungserfolg. Auch wenn es Ihnen unter der Einnahme von **Remifemin® mono** gut geht, sollten Sie **Remifemin® mono** nicht länger als 6 Monate ohne ärztlichen Rat einnehmen. Dies soll unter anderem verhindern, dass eventuell andere Erkrankungen übersehen werden.

Wie Sie die Behandlung mit Remifemin® mono 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 gesunder 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® mono** Tablette enthält weniger als 0,02 BE.

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

www.remifemin.de

oder bei

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