

## Actaea racemosa / Traubensilberkerze



ID Pflanze 97  
Höhe in cm bis 250  
Lichtbedarf  
Wasserbedarf  
Lebensdauer  
Keimverhalten und Pflege nicht frosthart  
KT = Keimtemperatur

Geografische Verbreitung heimisch in Nordamerika

	Saat	Blüte	Ernte
Januar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Februar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
März	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
April	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
August	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
September	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oktober	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
November	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dezember	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### Quelle Bild

H. Zell [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Actaea\\_racemosa\\_002.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Actaea_racemosa_002.JPG)

### Heilpflanze?

offiziell

### Wirkstoffe

Actein, Cimicifugosid, Cimicifugin (östrogenartige Wirkung); Cytisin, Isoferula-, Palmitin-, Öl-, Salicyl-, Ameisen-, Essig- und Buttersäure, Gerb- und Bitterstoff, Saponin und Racemosin

### Heilwirkung

Traubensilberkerzen-Wurzel hilft bei prämenstruellem Syndrom (PMS) und bei klimakterischen Beschwerden

### Nebenwirkungen

schwere Leberschädigungen, Endometriumhyperplasien

### Quellen und weiterführende Infos:

171 <http://www.heilpflanze.ch/hp/heilpflanzen/traubensilberkerze.asp?navid=80>

177 <http://de.wikipedia.org/wiki/Trauben-Silberkerze>

178 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Actaea\\_racemosa\\_002.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Actaea_racemosa_002.JPG)

Zusammengestellt von Silvia Rothen, rothen ecotronics, Bern, Schweiz

<http://www.ecotronics.ch/blumen.aspx>

Version: 31.12.2022 11:25:23