

# Pflanzliche Therapien in Schwangerschaft und Stillzeit

## Erlaubte Arzneipflanzen und verbotene Pflanzen

Die Rezeptierung oder Verabreichung von Arzneimitteln in Schwangerschaft und Stillzeit ist nicht nur für chemisch-synthetische Präparate, sondern auch für sogenannte Naturheilmittel eine heikle Angelegenheit, weil das Risiko für das ungeborene oder gestillte Kind so gering wie möglich sein muss. Eine verlässliche Positiv- und Negativliste ist auch für pflanzliche Arzneimittel unabdingbar.

BEATRIX FALCH

Schwangere und Stillende haben zwar oft mehr Vertrauen in pflanzliche Arzneimittel als in chemisch-synthetische Präparate, dennoch bleiben Unsicherheiten bezüglich der Unbedenklichkeit für das Kind. Da klinische Studien fehlen, ist es nicht immer einfach, die richtige Wahl zu treffen.

### Quellen für eine Positiv- und Negativliste

In der Naturheilkunde werden zwei Quellen unterschieden:

1. das überlieferte und immer wieder erprobte Erfahrungswissen
2. das aktuell verfügbare pharmakologische und toxikologische Datenmaterial zu einzelnen Arzneipflanzen sowie allfällige Pharmakovigilanzstudien zu Fertigpräparaten.

Eine grosse Zahl von Arzneipflanzen, die über Jahrhunderte erfolgreich verwendet wurden, werden auch heute noch von Hebammen, Apothekerinnen und Apothekern sowie naturheilkundlich orientierten Ärztinnen und Ärzten eingesetzt und als unbedenklich eingestuft. Von diesen Arzneipflanzen werden im Folgenden für häufige Indikationen in der Schwangerschaft und Stillzeit solche ausgesucht, für die der Autorin bisher keine Informationen, die auf eine Bedenklichkeit hinweisen würden, bekannt sind.

### Erbrechen und morgendliche Übelkeit

Morgendliche Übelkeit und Erbrechen gelten gemeinhin als die klassischen Schwangerschaftszeichen. Sie beginnen meist in der 2. bis 4. Schwangerschaftswoche (SSW) und dauern etwa bis zur 12. oder 16. SSW an, selten auch bis ins 3. Trimenon hinein. Zur Linderung wird generell empfohlen, noch vor dem Aufstehen im Bett mit den Beinen Fahrrad zu fahren, um den Kreislauf anzuregen, und eine Klei-

nigkeit zu essen sowie eine Tasse eines Arzneipflanzentees zu trinken. Über den Tag verteilt sollten kleinere Mahlzeiten in kürzeren Abständen zu sich genommen werden. Auch die Bewegung an der frischen Luft tut gut.

Als Tee eignen sich Melissenblätter, Kamillenblüten, Hopfenzapfen, Schafgarbenkraut, Anisfrüchte, Fenchelfrüchte oder Brombeerblätter. Auch Pfefferminzblätter können verwendet werden, sollten aber nicht länger als eine Woche genommen werden, da sie zu Reflux führen können.

Von den Phytotherapeutika haben sich Gemische aus Bitterstoffdrogen bewährt, wie beispielsweise Iberogast<sup>®</sup>, die natürlich auch bei Sodbrennen, Völlegefühl und anderen Verdauungsproblemen eingesetzt werden können.

### Obstipation

Der hohe Progesteronspiegel während der Schwangerschaft wirkt tonusvermindernd auf die glatte Muskulatur und motilitätshemmend, sodass es vermehrt zur Obstipation kommt. Neben viel Bewegung, reichlicher Flüssigkeitszufuhr (mind. 2 Liter pro Tag) und sanfter Bauchmassage kann mit pflanzlichen Quellmitteln der Stuhl erweicht und die Häufigkeit des Stuhlgangs erhöht werden.

Geeignete schleimhaltige Arzneipflanzen, die meist als Granulate im Handel sind und unbedingt mit viel Flüssigkeit eingenommen werden müssen, sind Leinsamen, Flohsamen, -schalen, Indische Flohsamen/-schalen, Indischer Tragant. Fertigarzneimittel sind zum Beispiel Mucilar<sup>®</sup>, Agiolax<sup>®</sup> mite, Laxiplant soft<sup>®</sup>, Metamucil<sup>®</sup> Regular, Colosan mite<sup>®</sup>, Inolaxin<sup>®</sup> oder Normacol<sup>®</sup> mite.

### Eisenmangel

Häufig kommt es in der Schwangerschaft zu einem Absinken des Hämoglobinwertes. Für einen verbesserten

Eisenstatus wird geraten, auf solche Nahrungsmittel zu verzichten, welche die Eisenaufnahme beeinträchtigen. Bei den Nahrungsbestandteilen handelt es sich um Gerbstoffe (z.B. in Kaffee und Schwarztee enthalten), Phosphate (in Limonaden, Fertiggerichten, Fast Food, Quark), Oxalate (in Rhabarber und Spinat), Sojaproteine und Phytine (in Getreide, Rohkostform und Kleie) sowie um Eier.

Um die Eisenaufnahme zu fördern, werden bitterstoffhaltige Arzneipflanzen wie Wegwarten- und Löwenzahnblätter empfohlen, aber auch Brennnesselkraut. Auch Kräuterelexiere (wie Floradix® oder Strath®) haben sich in der Praxis bewährt.

### Schlafstörungen

Neben nichtmedikamentösen Methoden wie gute Schlafhygiene und Entspannungstechniken haben sich bei Schlafproblemen in der Schwangerschaft Tees oder Fertigpräparate aus Baldrianwurzel, Passionsblumenkraut, Hopfenzapfen, Orangenblüten, Melissenblättern oder Lavendelblüten bewährt (z.B.: Baldriparan®, Baldrisedon®, Valviska®, Dormeasan®, Dormiplant®, Hova®, Pascosedon®, Plantival®, ReDormin®, Valverde® Schlaf/Zeller Schlafdragées, Relaxane®, Valverde® Entspannung/Zeller Entspannungsdra­geés, Relaxo®). Zur Raumvernebelung oder für ein entspannendes Bad oder als Massageöl eignen sich ätherische Öle, beispielsweise von Lavendel, Neroli, Geranie und Rose.

### Krampfadern und Hämorrhoiden

In der Schwangerschaft ist das Risiko für die Entstehung von Krampfadern erhöht. Durch verringertes Stehen und Sitzen, stattdessen Liegen (Beine hochlagern) und gehen, erhöhtes Fussende des Betts, Bürstenmassage von unten nach oben, kalte Schenkelgüsse und Stützstrümpfe kann dieser Gefährdung vorgebeugt werden. Äusserlich können pflanzliche Cremes und Gels zur Venen-tonisierung gegeben werden wie Rosskastaniensamen (Aesculaforce®, Phlebostasin®/Venostasin®), Hamameliswasser (Venadoron®), rotes Weinlaub (Antistax®). Ein Tee aus Schafgarbenkraut, Haferstroh und/oder Brennnesselkraut, ein bis zwei Tassen täglich getrunken, verbessert die Spannkraft der Venen.

Tabelle:

### Positivliste von Arzneipflanzen während der Schwangerschaft und Stillzeit

Indikation/Pflanzenname	Zubereitungsform*	Spezielle Hinweise
<b>Erbrechen/Übelkeit</b>		
Brombeerblätter ( <i>Rubus fruticosus</i> )	Tee	
Fenchel Früchte ( <i>Foeniculum vulgare</i> )	Tee	
Kamillenblüten ( <i>Matricaria recutita</i> )	Tee	
Melissenblätter ( <i>Melissa officinalis</i> )	Tee	
Pfefferminzblätter ( <i>Mentha x piperita</i> )	Tee	Fördert Reflux, daher nur kurzfristig
Iberogast®	Alkohol. Fertigpräparat	Kurzfristig, Achtung: Alkoholgehalt
<b>Sodbrennen</b>		
Anisfrüchte ( <i>Pimpinella anisum</i> )	Tee	
Eibischblätter/-wurzel ( <i>Althaea officinalis</i> )	Tee (Kaltwasserauszug!)	Zur lokalen Reizlinderung
Fenchel Früchte ( <i>Foeniculum vulgare</i> )	Tee	
Kamillenblüten ( <i>Matricaria recutita</i> )	Tee	
<b>Obstipation</b>		
Flohsamenschalen ( <i>Plantago psyllium = Plantago afra</i> )	In Wasser gequollen	Für chron. Anwendung geeignet
Indische Flohsamen/-schalen ( <i>Plantago ovata = Plantago ispaghula</i> )	In Wasser gequollen	Für chron. Anwendung geeignet
Leinsamen ( <i>Linum usitatissimum</i> )	Ganz oder gemahlen in Joghurt o.ä.	Für chron. Anwendung geeignet
Sterculia Gummi/Indischer Tragant ( <i>Sterculia urens</i> )	In Wasser gequollen	Für chron. Anwendung geeignet
<b>Unterstützung von Leber und Galle</b>		
Löwenzahnblätter ( <i>Taraxacum officinale</i> )	Tee	
Schafgarbenkraut ( <i>Achillea millefolium</i> )	Tee	
<b>Eisenmangel</b>		
Brennnesselkraut ( <i>Urtica dioica/urens</i> )	Tee	Verbessert Eisenaufnahme
Löwenzahnblätter ( <i>Taraxacum officinale</i> )	Tee	Verbessert Eisenaufnahme
Floradix®	Fertigpräparat	Kräuterelexier o. Alk. mit Eisenzusatz
Strath®	Fertigpräparat	
<b>Schlafstörungen</b>		
Herzgespannkraut ( <i>Leonurus cardiaca</i> )	Tee	
Johanniskraut ( <i>Hypericum perforatum</i> )	Tee, Tinktur oder Fertigpräparat	
Lavendelblüten ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	Äth. Öl (äusserl.)	Zur Raumvernebelung
Melissenblätter ( <i>Melissa officinalis</i> )	Tee oder Tinktur	
Orangenblüten ( <i>Citrus aurantium</i> )	Tee	
Passionsblumenkraut ( <i>Passiflora incarnata</i> )	Tee oder Tinktur	Enthält Cumarine
<b>Pruritus/Schwangerschaftsstreifen</b>		
Nachtkerzensamen ( <i>Oenothera biennis</i> )	Äusserlich als Öl	
Ringelblumenblüten ( <i>Calendula officinalis</i> )	Äusserlich als Öl	
Zaubernusszweige ( <i>Hamamelis virginiana</i> )	Destillat oder Extrakt äusserl. als Creme	
Zitronenschalen ( <i>Citrus limon</i> )	Äther. Öl äusserl. in Creme	max. Konz. 5%
<b>Hämorrhoiden/Krampfadern</b>		
Eichenrinde ( <i>Quercus rubra</i> )	Extrakt äusserl. als Sitzbad	
Ringelblumenblüten ( <i>Calendula officinalis</i> )	Extrakt oder äth. Öl äusserl. als Creme	

\*Tee = wässriger Extrakt (Auszug); Tinktur = alkohol. Extrakt (Auszug)

Bei Hämorrhoiden gilt es vor allem, einer Darmträgheit durch ballaststoffreiche Ernährung und vermehrte Flüssigkeitszufuhr vorzubeugen. Aufgüsse oder Tinkturen aus Hamamelisrinde, Rosskastaniensamen oder Eichenrinde werden als lauwarmes Sitzbad oder als Kompresse verwendet oder in Salbenform lokal im Analbereich aufgetragen. Kompressen mit Kamillen-, Ringelblumen- oder Arnikabüten werden zur Entzündungshemmung eingesetzt.

**Ödeme**

Beim Auftreten von Ödemen (Cave: Gestose/Präeklampsie), vor allem abends und gegen Ende der Schwangerschaft, gelten als allgemeine Massnahmen: häufiges Beinehochlagern, Stützstrümpftragen und Stressvermeidung. Zur Unterstützung der Nierentätigkeit können Tees aus Löwenzahn-, Brennnesselkraut, Birkenblättern, Hauhechelwurzel und/oder Schachtelhalmkraut bis zu mehrmals täglich getrunken werden. Damit es nicht zu einer übermässigen Entwässerung kommt, sollte man Dosis und Dauer dieser Tees aber beschränken.

**Schwangerschaftsstreifen und Juckreiz**

Schwangerschaftsstreifen treten vor allem bei jüngeren Schwangeren auf. Eine regelmässige Massage mit einem pflanzlichen fetten Öl oder einer Creme wirkt vorbeugend. Verschiedene topische Zubereitungen (als Magistralrezeptur), mit Nachtkerzenöl, Hamameliswasser, Ringelblumenöl oder Zitronenöl haben sich bewährt.

**Blasenentzündungen**

Schwangere sind generell anfällig für Blasenentzündungen. Zur Vorbeugung eignen sich Preiselbeersaft und milde pflanzliche Tees, die die Durchspülung der Niere anregen, wie beispielsweise Brennnesselkraut, Birkenblätter, Acker-schachtelhalmkraut oder Löwenzahnkraut. Zur kurzfristigen Therapie können Tees oder Tinkturen aus Goldrutenkraut oder Kapuzinerkressenkraut sowie Preiselbeersaft eingesetzt werden.

**Pilzinfektionen**

In der Schwangerschaft kommt es vermehrt zu vaginalen Infektionen. Vermutlich

Indikation/Pflanzennamen	Zubereitungsform*	Spezielle Hinweise
Roskastaniensamen ( <i>Aesculus hippocastanum</i> )	Extrakt äusserl. als Spray, Creme, Gel	
Rotes Weinlaub ( <i>Vitis vinifera</i> )	Extrakt äusserl. als Spray, Creme, Gel	
Zaubernusszweige ( <i>Hamamelis virginiana</i> )	Destillat oder Extrakt äusserl. als Sitzbad	
Hametum® Supp.	Fertigpräparat aus Hamamelis- und Rosskastanienextrakt	
<b>Ödeme</b>		
Birkenblätter ( <i>Betula pendula</i> )	Tee	
Brennnesselkraut ( <i>Urtica dioica/urens</i> )	Tee	Kann auch zu wassertreibend sein
Zinnkraut ( <i>Equisetum arvense</i> )	Tee	Kann auch zu wassertreibend sein
<b>Vorbeugung von vaginalen Infektionen</b>		
Preiselbeere ( <i>Vaccinium vitis-idaea</i> )	Saft oder getrocknet als Fertigpräparat	Vergleichbar mit Cranberry
Lavendelblüten ( <i>Lavandula officinalis</i> )	Äth. Öl als vaginalovulum oder verdünnt als vaginalöl	
<b>Mittel bei vorzeitigen Wehen</b>		
Herzgespannkraut ( <i>Leonurus cardiaca</i> )	Tee	
Melissenblätter ( <i>Melissa officinalis</i> )	Tee	
Schneeballrinde ( <i>Viburnum prunifolium</i> )	Tee	
Löwenzahnblätter ( <i>Taraxacum officinale</i> )	Tee	
Brutblatt ( <i>Bryophyllum pinnatum</i> )	Presssaft als Fertigpräparat: Tabl., Inj., Dil.	
<b>Förderung des Milchflusses</b>		
Anisfrüchte ( <i>Pimpinella anisum</i> )	Tee	
Brennnesselkraut ( <i>Urtica dioica/urens</i> )	Tee	
Fenchelfrüchte ( <i>Foeniculum vulgare</i> )	Tee	
Eisenkraut ( <i>Verbena officinalis</i> )	Tee	Nicht in der Schwangerschaft
Geissrutenkraut ( <i>Galega officinalis</i> )	Tee	
Melissenblätter ( <i>Melissa officinalis</i> )	Tee oder Tinktur	
<b>Verminderung des Milchflusses</b>		
Kermesbeerenwurzel ( <i>Phytolacca americana</i> )	Urtinktur oder niedrige homöopath. Potenz	
Mönchspfefferfrüchte ( <i>Vitex agnus-castus</i> )	Fertigpräparat	Übertritt in Muttermilch unbedeutend, kurzfristige Gabe
Pfefferminzblätter ( <i>Mentha x piperita</i> )	Tee	Fördert Reflux
Salbeiblätter ( <i>Salvia officinalis/S. triloba</i> )	Tee	Nicht in der Schwangerschaft
<b>Milchstau</b>		
Lavendelblüten ( <i>Lavandula officinalis</i> )	Äth. Öl äusserlich auf Brust	
Rosenblüten ( <i>Rosa damascena</i> )	Äth. Öl äusserlich auf Brust	
Kermesbeerenwurzel ( <i>Phytolacca americana</i> )	Urtinktur oder niedrige homöopath. Potenz	
*Tee = wässriger Extrakt (Auszug); Tinktur = alkohol. Extrakt (Auszug)		

sind die Zunahme des Progesterons, die Verminderung der Infektabwehr sowie die veränderte hormonelle Lage dafür verantwortlich. Mithilfe von vaginalen Spülungen, vaginalen Zäpfchen und Sitzbädern, die pflanzliche Zusätze enthalten, kann häufig auf den Einsatz von Antibiotika oder Anti-myko-

tika verzichtet werden. Vor allem ausgesuchte ätherische Öle eignen sich hierfür, da sie ein breites Wirkungsspektrum haben. Bewährt und gut verträglich sind Lavendelöl, Palmarosaöl und Thymianöl (nur Chemotyp Linalool geeignet!), die üblicherweise in einer 1%-igen Konzentration verwendet werden. Für Sitzbä-

der, vor allem zur Juckreizstillung, eignen sich Kamillenblüten, Schafgarbenkraut, Eichenrinde oder Taubnesselblüten.

### **Vorzeitige Wehen**

Als naturheilkundliche Methode der Wahl bei vorzeitigen Wehen gilt das Brutblatt. Ein Extrakt aus den Blättern dieser Pflanze befindet sich als anthroposophisches Präparat in fester oder flüssiger Form oder zur Injektion im Handel. Bryophyllum ist ein zuverlässiger pflanzlicher Wehenhemmer, der gleichzeitig beruhigend und entspannend wirkt.

Daneben werden traditionell Teemischungen mit beruhigenden (Hopfenzapfen, Baldrianwurzel, Melissenblätter, Johanniskraut oder Lavendelblüten), krampflösenden (Schneeballbaumrinde oder Herzgespannkraut), hormonausgleichenden (schwarze Johannisbeerblätter oder Schafgarbenkraut) und stoffwechselunterstützenden Komponenten (Löwenzahnblätter) verwendet. Von diesen unterschiedlich zusammengesetzten Tees muss dann alle zwei Stunden bis zum Abklingen der Wehen eine Tasse getrunken werden.

### **Milchmenge erhöhen**

Für eine mangelnde Milchproduktion gibt es psychische, ernährungsbedingte sowie organische Ursachen. Daher gehört es zu den ersten Massnahmen, für eine ausgewogene Ernährung mit einer ausreichenden Trinkmenge sowie für genügend Schlaf und Ruhe zu sorgen und das Kind innerhalb von 48 Stunden sehr häufig anzulegen.

In milchbildenden Arzneipflanzentees finden sich vor allem die Früchte der Doldengewächse wie Dill, Petersilie, Kümmel, Anis und Fenchel. Auch Brenneselkraut, Himbeerblätter und Geissrutenkraut erhöhen die Milchmenge. Diesen Tees können auch Melissenblätter zur Beruhigung beigemischt werden. Sie werden üblicherweise dreimal täglich getrunken, an manchen Stellen wird empfohlen, den Tee eine Stunde vor dem Stillen zu trinken.

### **Milchmenge reduzieren**

Nach dem Milcheinschuss ein paar Tage nach der Entbindung oder bei einem Milchstau ist es häufig notwendig, die

Milchmenge kurzfristig zu reduzieren. Bewährt hat sich, nach dem Stillen kühle Quarkumschläge auf die Brüste aufzulegen, denen man einen Tropfen Salbeiöl, Zitronenöl oder Lavendelöl beimischt. Innerlich wird ein- bis mehrmals täglich eine Tasse Pfefferminz- oder Salbeiblätterttee, einzeln oder kombiniert, empfohlen. Für das sekundäre Abstillen kann ein hoch dosiertes Mönchspfefferpräparat (bis zu 2 Tabletten täglich) oder eine Phytolacca-Urtinktur (stündliche Gabe von wenigen Tropfen) eingenommen werden.

### **«Verbotene» Arzneipflanzen**

In Schwangerschaft und Stillzeit sollte von solchen Arzneipflanzen abgeraten werden, die in pharmakologischen und toxikologischen In-vitro- und In-vivo-Untersuchungen karzinogene, mutagene, teratogene und andere fruchtschädigende sowie abortive Effekte zeigen. Ergänzt wird eine solche Negativliste mit Arzneipflanzen, für die es erfahrungsmmedizinische Hinweise auf unerwünschte Effekte gibt. Als Sicherheitsmassnahme gilt, auch Arzneipflanzen, zu denen wenig bis kein erfahrungsmmedizinisches Datenmaterial vorliegt, (vorerst) in die Negativliste aufzunehmen.

### **Abortiva**

Zu den abortiv wirkenden Arzneipflanzen zählen\*: *Salvia officinalis* (Salbeiblätter), *Salvia sclarea* (Muskatellersalbei), *Verbena officinalis* (echtes Eisenkraut), *Thuja occidentalis* (Lebensbaum), *Arctostaphylos uva-ursi* (Bärentraubenblätter), *Juniperus communis* (Wacholderbeeren), *Peteroselinum crispum* (Petersilienwurzel), *Ruta graveolens* (Edelrautenblätter), *Artemisia vulgaris* (Beifussblätter), *Artemisia absinthium* (Wermutkraut), *Cassia angustifolia/Cassia acutifolia* (Sennes), *Rhamnus frangula* (Faulbaumrinde), *Rhamnus purshiana* (Cascararinde), *Aloe ferox* (Aloeharz), *Ricinus communis* (Rhizinusöl), *Chrysanthemum vulgare* (Rainfarn), *Chrysanthemum parthenium* (Mutterkraut), *Hydrastis canadensis* (kanadische Gelbwurz), *Angelica archangelica* (Engelwurz), *Crocus sativa* (Safranfäden),

*Juniperus sabina* (Sadebaum) und *Rosmarinus officinalis* (Rosmarinblätter).

### **Andere fruchtschädigende Arzneipflanzen**

In irgendeiner Weise fruchtschädigend oder auf den Fötus ungünstige Wirkung zeigen folgende Arzneipflanzen\*: *Piper methysticum* (Rauschpfeffer), *Tussilago farfara* (Huflattichblätter), *Petasites officinalis* (Pestwurz), *Cephaelis ipecacuanha* (Brechwurzel), *Atropa belladonna* (Tollkirsche), *Berberis vulgaris* (Berberitze), *Chelidonium majus* (Schöllkraut), *Glycyrrhiza glabra* (Süssholzwurzel), *Mentha pulegium* (Poleiminze), *Senecio*-Arten (Kreuzkraut) und *Melilotus officinalis* (Steinklee).

Es gilt bei diesen Auflistungen zu bedenken, dass Menge und Dauer der Anwendung eine entscheidende Rolle spielen. So ist beispielsweise bei Salbeiblättern, Rosmarinblättern, Bärentraubenblättern, Petersilienwurzeln und Süssholzwurzel mit einer relevanten unerwünschten Wirkung erst bei höheren Dosen zu rechnen. Eine einmalige Anwendung in der für diese Arzneipflanzen üblichen Dosierung ist daher als prinzipiell unproblematisch einzustufen. Dennoch kann im Einzelfall eine uteruskontrahierende oder fruchtschädigende Wirkung auch bei einer einmaligen Applikation nicht völlig ausgeschlossen werden. ■



**Dr. sc. nat. Beatrix Falch**  
Apothekerin  
FPH/SMGP Phytotherapie  
Hochstr. 51  
8044 Zürich  
E-Mail: [bfalch@gmx.ch](mailto:bfalch@gmx.ch)

[www.phytocura.ch](http://www.phytocura.ch)

Literatur bei der Verfasserin.

\*Diese Aufzählungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit!