

Pflanzliche Therapien in der Schwangerschaft

Traditionelles Wissen und Erfahrungsheilkunde

BEATRIX FALCH

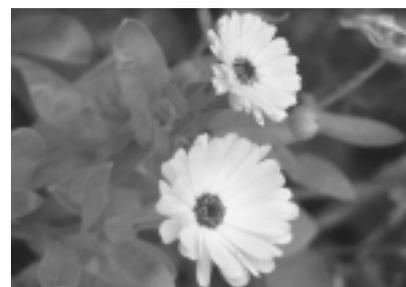
Beschwerden in der Schwangerschaft allgemein gesunder Frauen sind nicht selten, wegen der potenziellen Gefährdung des Ungeborenen aber nicht ganz unproblematisch zu behandeln. ÄrztInnen wie auch werdende Mütter sind mit einer schulmedizinischen Therapie sehr zurückhaltend und bevorzugen häufig Zubereitungen aus Heilpflanzen als nebenwirkungsärmere Alternative. Das Wissen, welche Heilpflanzen bei welchen Indikationen in der Schwangerschaft angezeigt sind und welche «gefährlich» sein können, ist oft noch sehr wenig verbreitet.

Pflanzen spielen traditionell eine wichtige Rolle in der Behandlung von Beschwerden Schwangerer und in der Geburtsvorbereitung. In den industrialisierten Ländern ist dieses traditionelle phytotherapeutische Wissen aufgrund der modernen pharmazeutischen und medizintechnischen Entwicklungen in den Hintergrund geraten. Erst in jüngster Zeit besinnt man sich wieder auf diesen über Jahrhunderte gewonnenen Kenntnisschatz und versucht, sich darüber hinaus auch Erfahrungen aus anderen Kulturen nutzbar zu machen. Hierzulande suchen schwangere Frauen verstärkt nach den so genannten natürlichen Alternativen zu der oft gefürchteten «übertechnisierten Medizin».

Bei Betrachtung der rasant zunehmenden Zahl der Ratgeber für werdende Mütter muss man doch häufig an der Zuverlässigkeit einiger Daten zweifeln, oder man ist mit Widersprüchlichkeiten konfrontiert. Hier zeigt sich, wie sehr uns heute leider noch die breite Erfahrung fehlt, um wirklich zuverlässig und sicher mit dem phytotherapeutischen Wissen umzugehen.

«Sichere» und potenziell «gefährliche» Pflanzen für Schwangere

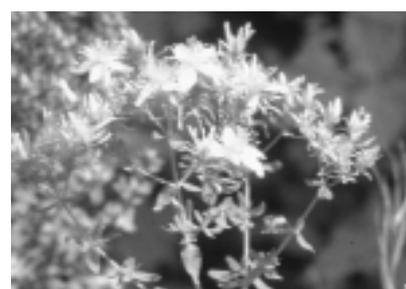
Im Folgenden werden ausgewählte Pflanzen vorgestellt, die sich zur Vorbeugung und zur Behandlung von typischen, meist leichteren Beschwerden in der Schwangerschaft sowie zur Geburtsvorbereitung bewährt haben. Da bisher klinische Studien fehlen (auch in Zukunft ist vor allem aus ethischen Gründen damit nicht zu rechnen) und nur wenige pharmakologische Daten zur Verfügung stehen, handelt es sich um eine Zusammenstellung von Beobachtungen und Erfahrungen von Hebammen sowie PhytotherapeutInnen.



Calendula



Frauenmantel



Johanniskraut



Brennnessel

Pflanzliche Therapien in der Schwangerschaft

Es wurden vornehmlich diejenigen Pflanzen ausgewählt, deren Wirkungsbeschreibung sich in fast allen einschlägigen Büchern deckt und die toxikologisch nach bisherigem Kenntnisstand unbedenklich

sind. Die Übersicht wird in *Tabelle 1* dargestellt. Daneben wird auf Pflanzen hingewiesen, welche in der Schwangerschaft nicht oder nur selten in sehr kleinen Mengen eingenommen werden sollten. Diese,

in *Tabelle 2* aufgeführt, sind meist Pflanzen, denen eine abortive Wirkung nachgesagt wird.

Tabelle 1: Pflanzen gegen Beschwerden in der Schwangerschaft

Pflanze	Lateinische Bezeichnung	Wirkungsweise*
Anis	<i>Pimpinella anisum</i>	magenstärkend, spasmolytisch
Baldrian	<i>Valeriana officinalis</i>	sedativ, anxiolytisch
Bärentraube	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	antibakteriell, adstringierend
Beinwell	<i>Symphytum officinale</i>	adstringierend, antiphlogistisch
Breitwegerich	<i>Plantago major</i>	harntreibend, adstringierend
Brennnessel	<i>Urtica dioica, U. urens</i>	harntreibend, adstringierend
Eiche	<i>Quercus robur</i>	adstringierend
Falsches Einkorn	<i>Helonias dioica</i>	harntreibend, uterustonisierend
Fenchel	<i>Foeniculum vulgare</i>	magenstärkend, spasmolytisch
Frauenmantel	<i>Alchemilla vulgaris</i>	adstringierend
Frauenwurz	<i>Caulophyllum thalictroides</i>	harntreibend, uterustonisierend
Goldrute	<i>Solidago vigaurea</i>	harntreibend, adstringierend
Hafer	<i>Avena sativa</i>	sedativ, antidepressiv
Hamamelis	<i>Hamamelis virginiana</i>	adstringierend, hämostyptisch
Hauhechel	<i>Ononis spinosa</i>	harntreibend
Himbeere	<i>Rubus idaeus</i>	adstringierend, uteruswirksam
Hirtentäschel	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	adstringierend, hämostyptisch
Holunder	<i>Sambucus nigra</i>	harntreibend, antiphlogistisch
Hopfen	<i>Humulus lupulus</i>	sedativ
Ingwer	<i>Zingiber officinalis</i>	antiemetisch
Johanniskraut	<i>Hypericum perforatum</i>	antidepressiv, sedativ
Kamille	<i>Matricaria chamomilla</i>	spasmolytisch, antiphlogistisch
Knoblauch	<i>Allium sativum</i>	antiseptisch, blutverdünnend
Lavendel	<i>Lavandula officinalis</i>	sedativ, antiseptisch
Löwenzahn	<i>Taraxacum officinale</i>	harntreibend
Mädesüss	<i>Filipendula ulmaria</i>	harntreibend, adstringierend
Mais	<i>Zea mays</i>	harntreibend
Mäusedorn	<i>Ruscus aculeatus</i>	adstringierend, venentonisierend
Orange	<i>Citrus aurantium</i>	sedativ
Passionsblume	<i>Passiflora incarnata</i>	sedativ, spasmolytisch
Pfefferminze	<i>Mentha piperita</i>	spasmolytisch, blähungstreibend
Rebhuhnbeere	<i>Mitchella repens</i>	adstringierend, harntreibend
Ringelblume	<i>Calendula officinalis</i>	adstringierend, antiseptisch
Roskastanie	<i>Aesculus hippocastanum</i>	adstringierend, antiphlogistisch
Schachtelhalm	<i>Equisetum arvense</i>	harntreibend, adstringierend
Schafgarbe	<i>Achillea millefolium</i>	spasmolytisch, antiphlogistisch
Taubnessel	<i>Lamium album</i>	adstringierend
Teebaum	<i>Melaleuca alternifolia</i>	antimikrobiell
Traubensilberkerze	<i>Cimicifuga racemosa</i>	östrogenähnlich, antiphlogistisch
Weinrebe	<i>Vitis vinifera</i>	adstringierend, antiphlogistisch
Weissdorn	<i>Crataegus oxyacantha</i>	herztonisierend, antioxidativ
Zypresse	<i>Cupressus sempervirens</i>	venentonisierend

* Es sind nur die wichtigsten für die Schwangerschaft relevanten Wirkungen aufgeführt.

Pflanzen gegen Sodbrennen

Bei Sodbrennen gilt generell, dass Schwangere häufig kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen, langsam essen und gut kauen sollten. Kaffee, Tee, Zucker und scharfe Gewürze sind zu vermeiden, da sie das Sodbrennen verschlimmern. Generell wird von Hebammen das langsame Kauen von ein paar Mandeln und das Trinken von Kartoffelsaft (täglich bis zu 1/2 Liter in kleinen Mengen) empfohlen. Ebenso haben sich Anisfrüchte- und Fenchelfrüchtetees nach oder zwischen den Mahlzeiten bewährt. Diese beiden Tees wirken ausserdem magenstärkend, verdauungsfördernd und spasmolytisch. Auch Kamillenblüten werden als Teeaufguss oder als Tinktur (3 bis 5 Tropfen in etwas warmem Wasser verrührt und in kleinen Schlucken getrunken) empfohlen. In der Apotheke sind beispielsweise als Fertigzubereitungen Chamomilla Urtinktur (Ceres), Kamillen- und Fencheltee (Sidroga) und Kartoffelsaft (Biotta) erhältlich.

Morgendliche Übelkeit und Erbrechen

Die bekannteste antiemetisch wirksame Pflanze ist die Ingwerwurzel. Sie kann als Tee oder als Fertigpräparat (als Kapsel, die Ingwerwurzelpulver enthält, z.B. Zintona®) bei Schwangerschaftserbrechen kurzfristig eingenommen werden. Frauen, die schon eine Fehlgeburt hatten, sollten sicherheitshalber auf Ingwer verzichten. Bisher konnte für die gesamte Wurzel keine Mutagenität nachgewiesen werden, da sich wahrscheinlich die im Ingwer enthaltenen mutagenen und antimutagenen Substanzen neutralisieren. Daneben hilft vielen Frauen, die Übelkeit zu lindern, wenn sie vor dem Aufstehen eine Tasse Tee aus Pfefferminzblättern, Anisfrüchten oder Fenchelfrüchten trinken. Der beruhigend wirkende Hopfen hat sich ebenfalls bei Übelkeit bewährt.

Pflanzliche Therapien in der Schwangerschaft

Bei Bedarf werden kleine Mengen eines Hopfenzapfentees getrunken. Ausserdem werden Tees aus Kamillenblüten und Schafgarbenkraut empfohlen.

Auch wenn zuweilen ein bis zwei Tassen Himbeerblättertée am Tag in den ersten beiden Schwangerschaftstrimestern empfohlen werden, sollte eher davon Abstand genommen werden, da er unter Umständen eine Fehlgeburtneigung fördern kann.

Hämorrhoiden und Venenprobleme

Hamameliswasser wirkt adstringierend, strafft das Gewebe und kann Schwellungen verringern, weswegen es als Kompressen bei Hämorrhoiden und Krampfadern verwendet wird. Ein Aufguss von Hamamelisrinde oder -blättern, Eichenrinde, Breitwegerichblättern, Beinwellwurzeln oder anderen adstringierend wirkenden Pflanzen lindert als lauwarmes Sitzbad Juckreiz und Schmerzen bei Hämorrhoiden und kann teilweise auch die Hämorrhoiden schrumpfen lassen. Als Fertigräparate sind beispielsweise Proctalgol® und Analgen® in der Apotheke zu kaufen. Auch haben sich Salben aus Beinwellwurzeln, Schafgarbenkraut und Breitwegerichblättern bei Hämorrhoiden bewährt.

Salben oder Gels mit Extrakten aus Rosskastaniensamen (zum Beispiel Aesculaforce®, Venostasin®), rotem Weinlaub (beispielsweise Antistax®) und Mäusedornrhizomen (z.B. Ruscovarin®, Phlebotril®) haben sich vor allem bei Krampfadern bewährt. Kaltgepresste, hochwertige pflanzliche Öle (z.B. Jojobaöl), die das ätherische Öl der Zypressenzweige zu 1 bis 2 Prozent enthalten, werden vielfach bei Krampfadern zum Einreiben der Beine empfohlen. Mindestens eine Tasse täglich eines Tees aus Schafgarbenkraut, aus Hamamelisrinden und -blättern oder Brennnesselkraut zu trinken, verbessert die Spannkraft der Venen. Extrakte aus Rosskastaniensamen oder rotem Weinlaub können als Tabletten oder Kapseln innerlich zur Unterstützung der Venenfunktion eingenommen werden.

Tabelle 2: «Verbotene Kräuter»

Eine Auswahl von Pflanzen, die vor allem im 1. Trimenon nicht oder wenn, dann nur sehr selten in kleinen Mengen eingenommen werden dürfen, da sie abortiv wirken können:

Pflanze	Lateinische Bezeichnung
Basilikum	<i>Ocimum basilicum</i>
Beifuss	<i>Artemisia vulgaris</i>
Bohnenkraut	<i>Satureja montana/S. hortensis</i>
Brunnenkresse	<i>Nasturtium officinale</i>
Eisenkraut	<i>Verbena officinalis</i>
Estragon	<i>Artemisia dracunculosa</i>
Herzgespann	<i>Leonurus cardiaca</i>
Kümmel	<i>Carum carvi</i>
Liebstockel	<i>Levisticum officinale</i>
Majoran	<i>Origanum majorana</i>
Muskat	<i>Myristica fragans</i>
Mutterkraut	<i>Tanacetum parthenium</i>
Petersilie	<i>Petroselinum crispum</i>
Poleiminze	<i>Mentha pulegium</i>
Rainfarn	<i>Tanacetum vulgare</i>
Raute	<i>Ruta graveolens</i>
Rosmarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>
Safran	<i>Crocus sativus</i>
Salbei	<i>Salvia officinalis</i>
Thymian	<i>Thymus vulgaris</i>
Wacholder	<i>Juniperus communis</i>
Zimt	<i>Cinnamomum ceylanicum</i>

Ödeme

Ödeme können durch langes Stehen und Sitzen entstehen, aber auch erstes Anzeichen einer Gestose sein. Um Ödemen vorzubeugen, werden Tees aus Löwenzahn-, Brennnessel- oder Schachtelhalmkraut empfohlen. Sie wirken harntreibend, stärken die Niere und führen zur Verminderung der Wasserretention und von Ödemen. Mädesüssblüten, Himbeerblätter und Maishaar werden gelegentlich auch als Tee verwendet, da sie ebenfalls harntreibend wirken.

Generell zur Entwässerung dient folgende Teemischung:

30 g Hagebutten (mit Kernen), 30 g Hauhechelwurzel, 30 g Brennnesselkraut, 30 g Schachtelhalmkraut. Zwei Esslöffel davon mit 1/2 l kaltem Wasser zum Sieden bringen, 10 Minuten sieden und dann 5 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt ist der Tee schluckweise zu trinken.

Blasenentzündung

Bei Blasenentzündungen kommen vor allem Pflanzen zum Einsatz, die harntreibend sowie adstringierend und damit auch leicht desinfizierend wirken. Zu diesen meist als Tees verabreichten Pflanzen gehören Brennnessel-, Schachtelhalm- und Hirtentäschelkraut. Das Goldrutenkraut hat neben der harntreibenden und adstringierenden Wirkung entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften, was es zur Behandlung von Blasenentzündungen besonders geeignet macht.

Bärentraubenblättertée wirkt bei einem alkalischen Harn antibakteriell (30 g Droge kalt ansetzen, dann nach 8 Stunden Mazeration abseihen, erwärmen und zwei Tassen pro Tag trinken, nicht länger als 10 Tage verwenden) und kann mit Schafgarbenkraut, das ebenfalls antibakteriell und harntreibend wirkt, kombiniert werden. Es

Pflanzliche Therapien in der Schwangerschaft

werden auch Breitwegerich- und Löwenzahnkraut empfohlen, die ebenfalls harn-treibend wirken.

Ein typischer Blasentee besteht aus 30 g Bärentraubenblättern, 30 g Schachtelhalmkraut, 20 g Schafgarbenkraut und 20 g Goldrutenkraut. Zwei Esslöffel davon werden mit 1/2 l kaltem Wasser versetzt und 8 Stunden unter gelegentlichem Umrühren mazerieren gelassen, dann wird abgeseiht. Zwei- bis dreimal täglich wird davon eine Tasse lauwarm getrunken.

Scheidenpilz

Bei Vaginalinfekten, speziell Scheidenpilz, wird von Frauen häufig ein mit Joghurt getränkter Tampon in die Scheide eingeführt, dem manchmal noch 2 bis 3 Tropfen Teebaumöl zugesetzt werden oder in den noch eine Knoblauchzehe (Achtung: evtl. lokale Reizungen!) gesteckt wird. Ausserdem haben sich Sitzbäder mit Eichenrinde, Taubnesselblüten und Goldrutenkraut oder mit dem ätherischen Öl von Lavendel und Teebaum (je 20 Tropfen auf 250 g Salz vom Toten Meer mischen, davon pro Sitzbad 2 bis 3 Esslöffel in warmem Wasser auflösen) bewährt. Das ätherische Öl von Lavendel und Teebaum lässt sich auch als Vaginalpflegeöl einsetzen (je 8 Tropfen auf 50 ml Jojobaöl). Scheidenspülungen mit Ringelblumenblütenextrakt und Hamameliswasser werden ebenfalls empfohlen.

Schlafstörungen

Bei Schlafstörungen eignen sich die typischen beruhigend und schlaffördernd wirkenden Pflanzen wie Hopfenzapfen, Baldrianwurzel, Johanniskraut, Haferstroh, Orangenblüten und Passionsblu-

menkraut, die als Tee (Einzeltee oder in beliebiger Kombination) und zum Teil auch als Fertigpräparate (z.B. Redormin®) erhältlich sind.

Eisenmangel

In der Schwangerschaft tritt häufig Eisenmangel auf, der sich manchmal nicht mit den üblichen Eisenpräparaten beheben lässt. Hinzu kommt, dass viele Frauen oft auf den Fleisch- und Fischkonsum verzichten, was die Situation noch verschärft. Interessanterweise verbessern Kräuterelexiere (wie z.B. Floradix® oder Biostrath®) nachweislich die Eisenresorption. Auch mit Holundersaft (Vitamin-C-Gehalt fördert die Eisenresorption) sowie mit Löwenzahn- und Brennnesselblättern als Tee oder frisch als Salat sind teilweise gute Effekte erzielt worden.

Erhöhter Blutdruck

Erhöhter Blutdruck kann ein erstes Anzeichen einer Präeklampsie oder Gestose sein. Neben bestimmten Nahrungsmitteln, die helfen, eine Blutdruckerhöhung zu vermeiden, wie Knoblauch, Zwiebeln und Gurken, werden spezielle Pflanzentees empfohlen. So lässt sich mit Hopfenzapfen, Baldrianwurzeln oder Brennnesselkraut als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat einer Blutdruckerhöhung vorbeugen. Ein schon vorhandener erhöhter Blutdruck lässt sich mit Weissdornfrüchten und Passionsblumenkraut als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat sowie mit Löwenzahnblätterttee senken. (Eine ärztliche Abklärung bezüglich Präeklampsie beziehungsweise Gestose ist vor einer phytotherapeutischen Therapie auf jeden Fall angezeigt.) Diese Pflanzen können auch in Kombination verwendet wer-

den. Als Fertigarzneimittel sind in der Apotheke beispielsweise Cardiplant®, Zeller Herz- und Nervendragees und Crataegus Synpha® erhältlich.

Geburtsvorbereitung

Um die Geburt zu erleichtern, empfehlen viele Hebammen, für die letzten 6 bis 8 Schwangerschaftswochen bestimmte Tees zu trinken. Zu den wichtigsten geburts-erleichternden Pflanzen gehören Frauenmantelkraut und Himbeerblätter. Daneben werden noch Rebhuhnbeerenkraut, die Wurzeln des Falschen Einkorns sowie das Rhizom der Traubensilberkerze zusammen mit Frauenwurzel empfohlen. Täglich werden von diesen einzelnen Pflanzentees (Frauenwurzel nie allein verabreichen!), die auch als Mischungen gegeben werden können, zwei Tassen getrunken. Diese Tees dürfen nicht im 1. und 2. Trimenon getrunken werden! ●

Literatur bei der Verfasserin

Dr. sc. nat. Beatrix Falch
c/o Hirsch-Apotheke
Schaffhauserstr. 124
8057 Zürich
Tel. und Fax 01-262 65 69
E-Mail: bfalch@freesurf.ch

Danksagung: Mein besonderer Dank gilt Heide Fischer, Ärztin in Freiburg i. Br., die mich mit ihren Erfahrungen und Empfehlungen zur Schwangerschaft unterstützt hat.

Interessenkonflikte: keine