

RICHTIG VERORDNEN:

Heilpflanzen in der Schwangerschaft

PHYTOTHERAPIE hat sich in der Schwangerschaft bestens bewährt. Einige Anwendungen jedoch erfordern Vorkehrungen gegen abortive Effekte.

Helga Ell-Beiser

SCHWANGERSCHAFT wird von Frauen sehr unterschiedlich erlebt. Während sie für die einen zur glücklichsten Zeit ihres Lebens gehört, leiden andere fast durchgehend unter Beschwerden. Für diesen Fall hat sich eine Reihe von Heilpflanzen bewährt. Sie haben eine lange Tradition und wirken, richtig eingesetzt, zuverlässig.

Phytotherapie – ideal in der Schwangerschaft

Jede Medikation sollte in der Schwangerschaft sorgfältig abgewogen werden. Heilpflanzen haben hierbei aufgrund ihrer guten Verträglichkeit gegenüber synthetischen Arzneimitteln entscheidende Vorteile. Doch wie so oft gilt: keine Wirkung ohne Nebenwirkung. So erfordern auch pflanzliche Arzneimittel besondere Kenntnisse und Vorkehrungen.

Zur Phytotherapie in der Schwangerschaft existieren nur wenige klinische Studien. Denn Forschungen an Schwangeren und Kindern sind ethisch schwer vertretbar. Die rationale Phytotherapie bleibt daher äußerst zurückhaltend in ihren Empfehlungen und liefert meist den Hinweis: „Zur Anwendung während der

Schwangerschaft und Stillzeit liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor.“

Viele Frauen suchen bei Schwangerschaftsbeschwerden, Problemen im Wo-

chenbett und beim Stillen Rat und Hilfe in der naturheilkundlichen Praxis. Doch welche Heilpflanzen eignen sich zur Verordnung bei Schwangerschaft? In dieser Frage herrscht immer wieder große Un-



Foto: © Fotolia/sianstock

sicherheit. Die in der Tabelle 1 aufgeführten Heilpflanzen eignen sich gut für eine Anwendung in der Schwangerschaft.

Bei jeder Anwendung während der Schwangerschaft spielen die Menge und Dauer eine entscheidende Rolle. Auch die Darreichungsform kann entscheidend sein. So ist Salbei als Tee oder Gewürz in Maßen zulässig, während alkoholische Auszüge davon (Tinkturen) kontraindiziert sind.

Einschränkungen für Basilikum bis Zimt

Grundsätzlich sind bei pflanzlichen Anwendungen während der Schwangerschaft immer die empfohlenen Dosierungen einzuhalten. Auch sollten Sie nicht-alkoholische Zubereitungen bevorzugen, zum Beispiel Tee, Frischpflanzenpresssaft, Sitzbad oder Einreibungen. Aber Vorsicht: Vom übermäßigen Trinken von Teezubereitungen (über die therapeuti-

sche Menge von 2–3 Tassen tgl. hinaus) ist unbedingt abzuraten.

Einige Heilpflanzen sind in der Schwangerschaft und Stillzeit kontraindiziert. Wirken manche Vertreter abortiv, embryotoxisch oder emmenagog (blutflussanregend), so zeigen andere in Untersuchungen hepatotoxische, karzinogene, mutagene oder teratogene (Fehlbildungen beim Embryo hervorrufende) Effekte. Eine Reihe weiterer Pflanzen verursacht nach der Erfahrung unerwünschte Wirkungen bei Schwangerschaft. Zu diesen gehören neben den in Tabelle 2 (s. S. 45) genannten auch: Basilikum, Beifuß, Berberitze, Bergenie, Eberraute, Eisenkraut, Engelwurz, Ingwer (in hoher Dosierung), Kreuzkraut, Lebensbaum, Liebstöckel, Muskatellersalbei, Mutter-

kraut, Pestwurz, Poleiminze, Rainfarn, Rizinusöl, Rosmarin, Rosskastanie (innerliche Einnahme als Fertigpräparat), Salbei, Schöllkraut, Steinklee, Weinraute, Wermut und Zimt.

Basilikum enthält im ätherischen Öl den Stoff Estragol. Dieser steht im Verdacht, in hohen Dosen und bei langer Einnahme erbgutschädigend und krebserregend zu wirken. Basilikum muss dennoch nicht aus der Küche verbannt werden. Die Kontraindikationen beziehen sich auf die regelmäßige Einnahme als Tee, Tinktur oder (hochdosiertes) Fertigarzneimittel.

Bei den meisten weiteren kontraindizierten Pflanzen ist eine einmalige oder maßvolle Anwendung zwar meist unproblematisch, sollte jedoch vorsorglich unterbleiben.

KURZ GEFASST

- 1** Heilpflanzen wie Brennnessel, Frauenmantel oder Ringelblume eignen sich ideal zur Anwendung in der Schwangerschaft, bei einigen anderen Pflanzen ist Vorsicht geboten.
- 2** Wer die Kontraindikationen kennt und Phytotherapeutika richtig dosiert, kann Schwangerschaftsbeschwerden wirksam und sicher behandeln.
- 3** Pflanzen wie Aloe, Medizinalrhabarber, Huflattich oder Petersilie wirken abortiv oder embryotoxisch. Sie dürfen nicht angewandt werden.

INFORMATION

Off-Label-Use – mit Vorsicht möglich

Einige naturheilkundliche Arzneimittel werden seit Jahrzehnten bei Schwangeren erfolgreich angewendet – gelten bei Schwangerschaft jedoch offiziell als kontraindiziert. Dies bedeutet in der Regel, dass weder zu den Inhaltsstoffen noch zum Arzneimittel als solchem ausreichende wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirksamkeit und Unbedenklichkeit bei Schwangeren vorliegen. Wird dieses Arzneimittel dennoch verordnet, gilt dies als „Off-Label-Use“. Dies ist nicht verboten, sondern in vielen Heilpraktiker-Praxen üblich. Allerdings erfordert es Augenmaß und ein sorgfältiges Abwägen von Nutzen und Risiken. Denn im – unwahrscheinlichen – Schadensfall haftet nicht der Hersteller, sondern der Heilpraktiker. Daher muss er die Patienten zuvor darüber aufklären, dass es sich um eine Verordnung außerhalb der eigentlichen Indikation handelt, und warum diese sinnvoll ist.



Abb. 1 Ein Tee aus getrockneten Heidelbeeren ist bei Durchfall bewährt – und kann problemlos in der Schwangerschaft angewandt werden. Foto: © Fotolia/Dionisvera

TABELLE 1

Auswahl bewährter Heilpflanzen in der Schwangerschaft und Stillzeit

Pflanzen	Indikation	Darreichungsform
Anis (Frucht)	Blähungen, Husten, Milchbildung	Tee (Infus)
Brennnessel (Kraut, Blatt)	Eisenmangel, Verbesserung der Eisenaufnahme	Tee (Infus)
Brombeere (Blatt)	Durchfall	Tee (Infus)
Cranberry (Frucht)	beginnender Harnwegsinfekt	Saft
Eibisch (Blatt, Wurzel)	Sodbrennen, Reizhusten	Tee (Mazerat)
Eiche (Rinde)	Hämorrhoiden, Krampfadern, Dammschnittpflege	Tee (Dekokt) und Extrakt als Sitzbad
Fenchel (Frucht)	Blähungen, Husten, Milchbildung	Tee (Infus)
Flohsamen (Samen, Schalen)	Verstopfung (chronisch)	mit viel Wasser einnehmen
Frauenmantel (Kraut)	Geburtsvorbereitung, Geburt, Wochenbett	Tee (Infus)
Heidelbeere (Frucht, getrocknet)	Durchfall	Tee (Dekokt)
Himbeere (Blatt)	Geburtsvorbereitung (macht den Muttermund weich)	Tee (Infus): erst ab der 34. Woche
Ingwer (Wurzelstock)	Übelkeit, Erbrechen	Tee (Infus): max. 3 Tassen täglich
Johanniskraut (Öl)	wunde Brustwarzen, Dammschnittpflege	Einreibung
Kamille (Blüte)	Magenbeschwerden, Dammschnittpflege	Tee (Infus), Sitzbad (Tee oder Extrakt)
Lavendel (Blüte)	Schlafstörung	ätherisches Öl in Duftlampe
Lein (Samen)	Sodbrennen, Verstopfung (chronisch)	Tee (Mazerat), ganzen Samen mit viel Wasser einnehmen
Löwenzahn (Wurzel mit Blatt)	Eisenmangel	Tee (Infus): verbessert Eisenaufnahme
Melisse (Blatt)	Übelkeit, Erbrechen, Nervosität, Schlafstörungen	Tee (Infus)
Nachtkerze (Öl aus den Samen)	Schwangerschaftsstreifen, Juckreiz	Öl (äußerlich)
Orange (Blüte)	Schlafstörung	Tee (Infus)
Passionsblume (Kraut)	Schlafstörung	Tee (Infus) oder Tinktur
Pfefferminze (Blatt)	Übelkeit, Erbrechen, zur Verminderung von Milchfluss	Tee (Infus)
Ringelblume (Blüte)	Schwangerschaftsstreifen, Juckreiz, Hämorrhoiden, Krampfadern	Öl (äußerlich), Creme (äußerlich)
Roskastanie (Samen)	Hämorrhoiden, Krampfadern	Creme, Gel (äußerlich)
Salbei (Blatt)	Verminderung von Milchfluss	Tee (Infus)
Weinlaub, rotes (Blatt)	Hämorrhoiden, Krampfadern	Creme, Gel (äußerlich)
Weißkohl (Blatt)	wunde Brustwarzen	Auflage mit Weißkohlblättern
Zaubernuss (Blatt, Rinde)	Hämorrhoiden, Krampfadern	Creme, Zäpfchen

Besondere Vorsicht: Ätherische Öle

Ätherische Öle erfordern einen besonderen Umgang in der Schwangerschaft. Auf Campher sollte ganz verzichtet werden, ebenso auf stark wirksame ätherische Öle aus Eukalyptus, Fenchel, Ingwer, Nelke, Salbei und Zimt.

Einige der Öle werden in der Aromatherapie hingegen am Ende der Schwangerschaft zur Wehenförderung gezielt eingesetzt, insbesondere Ingwer, Nelke und Zimt.

Viele Heilpflanzen dürfen während der Schwangerschaft überhaupt nicht angewandt werden, darunter die Anthranoidpflanzen, die als abführende Laxanzien verwendet werden. Andere erfor-

dern lediglich einen differenzierten Umgang. Hier ist die Anwendung auf eine bestimmte Dauer (zum Beispiel Rizinus), Dosis (zum Beispiel Ingwer, Süßholz, Petersilie) oder Darreichungsform (zum Beispiel Salbei) beschränkt.

Vorsicht bei Anthranoidpflanzen und Rizinusöl

Anthranoide dürfen während der Schwangerschaft nicht angewendet werden. Sie sind insbesondere in Aloe, Kreuzdorn, Sennes, Faulbaum und Medizinalrhabarber enthalten und können Uteruskontraktionen auslösen, die zum Abort führen.

Ähnlich verhält es sich mit Rizinusöl. Auch dieses wirkt abführend und wehen-einleitend. Letzteres machen sich Hebammen jedoch gelegentlich zunutze und verwenden Rizinus in Form eines Cocktails (oft zusammen mit Aprikosensaft, Mandelmus, Sekt oder Schnaps) zur Geburtseinleitung. In der Folge kommt es zu gesteigerter Darmtätigkeit, was auch die benachbarte Gebärmutter in Bewegung bringt und die Wehen einleitet.

Leinsamen, Feigen und Pflaumen helfen bei Verstopfung

Was aber tun bei Verstopfung während der Schwangerschaft? Immerhin leiden

TABELLE 2

Arzneidrogen, die in der Schwangerschaft kontraindiziert sind (Auswahl)

Pflanzen	Indikationen	Berichte über mögliche Nebenwirkungen
Aloe (Extrakt)	Verstopfung	abortiv (durch Auslösung von Uteruskontraktionen)
Bärentraube (Blatt)	Blasenentzündung	embryotoxisch
Chinarinde (Rinde)	dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit	embryotoxisch und teratogen
Faulbaum (Rinde)	Verstopfung	abortiv
Huflattich (Blatt)	Husten	durch Pyrrolizidinalkaloide hepatotoxisch → kann beim Säugling zu Intoxikationen führen
Kava-Kava (Wurzelstock)	Angst-, Spannungs- und Unruhezustände	embryotoxisch
Kreuzdorn (Frucht)	Verstopfung	abortiv
Medizinalrhabarber (Wurzel)	Verstopfung	abortiv
Mönchspfeffer (Frucht)	Menstruationsbeschwerden, Mastodynie, Förderung der Milchmenge	Steigerung der Uteruskontraktion
Papain (aus Melonenbaum- bzw. Papayafrüchten)	Verdauungsbeschwerden, traumatische Ödeme	embryotoxisch, teratogen und abortiv wirksam
Petersilie (Kraut, Wurzel)	Durchspülung bei Erkrankung der ableitenden Harnwege	Steigerung der Uteruskontraktion
Rauwolfia (Wurzel)	leichte Hypertonie	mutagen
Sennes (Blatt, Frucht)	Verstopfung	abortiv
Süßholz (Wurzel)	Sodbrennen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür, Husten	hormonelle Störung und Bluthochdruck bei hoher Dosierung (> 100 mg Glycyrrhizinsäure)
Wacholder (Beere und ätherisches Öl)	dyspeptische Beschwerden, Durchspülung bei Erkrankung der ableitenden Harnwege	abortiv bei hoher Dosierung (> 200 mg ätherisches Öl/Tag)

darunter weit über der Hälfte der Frauen. Neben allgemeinen Maßnahmen wie ballaststoffreiche Ernährung, tägliche Zufuhr von 2–3 l Flüssigkeit und moderate Bewegung eignen sich hier pflanzliche Quellmittel wie Leinsamen und Flohsamen. Die Indikation „Verstopfung aufgrund von Schwangerschaft“ ist für Flohsamen sogar in der WHO-Monografie aufgeführt. Des Weiteren finden in der Phytotherapie osmotisch wirksame Kohlenhydrate Anwendung, wie sie in Feigen, Pflaumen und Manna (zum Beispiel Manna-Feigen-Sirup Schoenenberger) vorkommen. Alternativ kann die Schwangere 3–5 kleingeschnittene Feigen oder Pflaumen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Morgen das Wasser trinken und die Früchte essen. Im Handel erhältlich sind Zirkulin® Fruchtwürfel (Fa. Zirkulin), bestehend aus Feigen, Pflaumen, Milchzucker, Tamarindenkonzentrat und Apfelpektin.

Ingwer bei Schwangerschaftserbrechen (kontra)indiziert?

Ingwer hat sich bestens bei Übelkeit und Erbrechen bewährt. Es liegt also nahe, ihn auch bei Schwangerschaftserbrechen zu verordnen. Doch gibt es dazu kontroverse Meinungen. So listet die Kommission E unter Kontraindikationen Schwangerschaftserbrechen auf. Bei den WHO-Monografien findet sich wiederum eine positive Erwähnung. Auch die TCM nutzt Ingwer für diese Indikation. Mittlerweile bescheinigten auch mehrere Studien eine gute Verträglichkeit. Wichtig ist dabei die richtige Dosierung. Die Empfehlungen lauten: 2–4 g Droge oder bis zu 6 g frischer Ingwer als Tee oder als Gewürz in Suppen oder Reisgerichten. Alternativ

ein kleines Stück frischen Ingwer kauen, kandierten Ingwer naschen oder Ingwer Pflanzentrunk Schoenenberger einnehmen (1 TL 10–20 min vor dem Essen).

Kartoffel ist eine Alternative zu Süßholz

Bei einer hohen Dosierung von Süßholzwurzel (> 100 mg Glycyrrhizinsäure) ist mit Nebenwirkungen wie hormonellen Störungen und Hypertonie zu rechnen. Eine einmalige Anwendung als Tee ist jedoch eher unproblematisch. Dennoch wird als Vorsichtsmaßnahme von einer Einnahme bei Schwangerschaft abgeraten. Sodbrennen wäre normalerweise eine klassische Indikation für das Süßholz. Unter diesen brennenden Schmerzen leiden gegen Ende der Schwangerschaft immerhin 70% der Frauen.

Erfreulicherweise gibt es eine zuverlässige Alternative: die Kartoffel. So kann die Schwangere eine rohe Kartoffel in kleine Stücke schneiden und über den Tag verteilt essen. Fertige Säfte wie Schoenenberger Kartoffel Saft oder Biotta Kartoffel Saft eignen sich ebenfalls, Dosierung: 3 × tgl. 5 ml sowie zur Nacht 10 ml. Kartoffelsaft kann man auch selbst zubereiten: eine ungeschälte Kartoffel fein reiben und anschließend durch ein Baumwolltuch pressen.

Petersilie als Gewürz erlaubt

„Petersilien, Suppenkraut, wächst in unserem Garten. Jungfer Ännchen ist die Braut, kann nicht länger warten ...“ Bereits aus den Versen dieses alten Volksliedes kann man die abortive Wirkung der Petersilie erahnen. Etwas drastischer finden wir die Wirkung der Petersilie in dem Spruch: „Petersilie hilft dem Mann auf das Pferd und der Frau unter die Erd.“ So manche Frau musste einen Abbruch mit dem Leben bezahlen. Tatsächlich enthält die Petersilie, vor allem im Samen, aber auch im Kraut und in der Wurzel den Inhaltsstoff Apiol. Es handelt sich dabei um einen Bestandteil des ätherischen Öls, welcher abortiv und zentral erregend wirkt. Als Arzneimittel darf die

Petersilie daher nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden. Auch von der Petersilienwurzelsuppe wird abgeraten. Keine Bedenken bestehen hingegen bei der Nutzung des Petersilienkrauts als Gewürz.

Salbei ist als Tee hilfreich, als Tinktur verboten

Bei Salbeiblättern ist die Darreichungsform entscheidend. Sie eignen sich grundsätzlich zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündungen, bei hormonell bedingten Schweißausbrüchen oder zur Reduzierung der Milchmenge in der Stillzeit. Als Tee (wässriger Auszug) ist Salbei auch in Maßen während der Schwangerschaft möglich, nicht aber als alkoholische Zubereitung (Tinktur). Hier spielt das ätherische Öl die entscheidende Rolle: Salbei enthält das nervenschädigende Thujon (wie auch der Wermut). Dieses ist in Alkohol deutlich konzentrierter vorhanden als im Tee. In einer üblichen Dosierung als Tee oder Gewürz bestehen jedoch auch bei Schwangerschaft keine Bedenken, da sich hier nur ein geringer Teil des ätherischen Öls löst.

Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0037-1602154>



HP Helga Ell-Beiser

Herrenstr. 12
77948 Friesenheim
E-Mail: naturheilpraxis@ell-beiser.de
Helga Ell-Beiser ist seit 1997 als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig, Schwerpunkte sind Phytotherapie, Frauen- und Kinderheilkunde sowie Psychosomatik. Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel und Bücher sowie Dozentin.

HINWEIS

Laut Hebammengesetz dürfen nur Ärzte, Hebammen und Entbindungspfleger Geburtshilfe leisten. Heilpraktiker dürfen Schwangere betreuen, sofern es sich nicht um Beschwerden in Zusammenhang mit der Geburt handelt.