

Altes Hebammenwissen

# Phytotherapeutika in der Schwangerschaft

Phytotherapie hat ihren Ursprung in der Kräutermedizin. Als Schwangerschaftsbetreuung und Geburt noch in nicht-ärztlichen Händen (Hebamme) lagen, gelangten bei der Therapie und Prophylaxe von geburtshilflichen Beschwerden ausschliesslich Pflanzen bzw. deren Auszüge zur Anwendung. Längst vergessenes Wissen darüber wird nun durch systematische Forschung wieder aufgearbeitet.

**+** La phytothérapie prend ses origines dans l'herboristerie. Aux temps où le suivi des femmes enceintes et les accouchements étaient du domaine du personnel non-médical (soit p.ex. des «femmes sages», voire sages-femmes), la prévention et la prise en charge des troubles de la grossesse se faisaient exclusivement à l'aide de plantes ou de leurs extraits. Le savoir-faire et les connaissances y relatifs, tombés quelque peu dans l'oubli depuis longtemps, sont actuellement ré-étudiés et redécouverts par une recherche scientifique systématique.

Allerdings steht die Forschung dabei noch am Anfang, und im folgenden Artikel muss deshalb oft mehr auf die Erfahrung als auf den wissenschaftlich erbrachten Beweis einer Wirkung abgestützt werden. Die nachfolgende Zusammenstellung fokussiert auf die Anwendung von Phytotherapeutika bei speziell in der Schwangerschaft auftretenden Beschwerden, Begleittherapien bei Schwangerschaftskomplikationen und bei banalen schwangerschaftsunspezifischen Erkrankungen.

## Häufige Schwangerschaftsbeschwerden

Als Folge der zahlreichen physiologischen Veränderungen sind die Schwangerschaftsbeschwerden anzusehen, die z.T. bereits ganz früh in der Schwangerschaft auftreten und von jeder Schwangeren unterschiedlich stark wahrgenommen werden.

### Gastrointestinaltrakt

**Erbrechen, Übelkeit:** Morgendliche Übelkeit und Erbrechen belasten die Schwangere überwiegend bis zur 16. Schwangerschaftswoche. Übelkeit kann aber auch tagsüber auftreten, insbesondere im Zusammenhang mit langem Stehen und/oder Sauerstoffmangel (ungelüfteter Raum, Gerüche). Bewährt haben sich grundsätzlich häufig und über den Tag verteilt die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit (3l/Tag; Bouillon, Tee), salzhaltiges Kleingebäck, Vollkornbiscuits.

**Therapie:** Wässriger Aufguss (Tee) gegen Übelkeit, Erbrechen

- ▶ Kamille (Blüten): *Matricaria chamomilla*. Krampflösend, Magenmotilität beruhigend, desinfizierend
- ▶ Fenchel (Früchte): *Foeniculum vulgare*. Krampflösend
- ▶ Pfefferminz (Blätter): *Mentha piperita*. Magenmotilität beruhigend
- ▶ Brombeere (Blätter): *Rubus fruticosus*. Kalium- und Vitamin-C-reich.



Prof. Dr. pharm.  
Ursula von Mandach  
Zürich

Zusatz von Saccharose (z.B. Kristallzucker) meiden, da diese nicht nur „leere“ Kalorien zuführt, sondern auch kariogen wirkt. Insbesondere bei häufigem Erbrechen führt die Kombination von Magensäure und Saccharose, der wiederum durch Bakterien der Mundhöhle zu Säure abgebaut wird, zu einer Zunahme der Kariesbildung. Speziell bei Erbrechen:

- ▶ Ingwer (Wurzelstock): *Zingiber officinale*. Als Tee. Fertigarzneimittel: Zintona® (pulverisierter Ingwerwurzelstock in Kapseln). Die Evidenz bei Schwangerschaftserbrechen ist in Form eines systematischen Reviews der Cochrane Database bzw. RCTs erbracht.
- ▶ Brechnuss: *Strychnos nux vomica*. Fertigarzneimittel (niedrig potenziertes Homöopathikum): *Nux vomica D6* von Weleda.

**Obstipation:** Obstipation ist eines der Frühsymptome der Schwangerschaft und begleitet eine Schwangere bis zur Entbindung. Es ist deshalb enorm wichtig, dass die Therapie wirksam ist. Neben den bekannten Ernährungszusätzen (Ballaststoffe) sind vor allem schleimhaltige und quellende Pflanzen bzw. -samen zu nennen.

### Therapie:

- ▶ Leinsamen (Samen): *Linum usitatissimum*
- ▶ Flohsamen (Samenschalen): *Plantago psyllium* = *Plantago afra*
- ▶ Indische Flohsamen (Samenschalen): *Plantago ovata* = *Plantago ispaghula*
- ▶ Indischer Traganth (Karaya): Gummi Karaya
- ▶ Zwetschgen (Früchte): *Prunus (domestica)* getrocknet
- ▶ Feigen (Früchte): *Ficus carica* getrocknet oder als Sirup
- ▶ Agar (Agar-Agar)
- ▶ Weizenkleie

Die Samen, Gummi Karaya sowie die Zwetschgen werden idealerweise über Nacht in einem Glas mit etwas Wasser bedeckt, damit die Schleimbildung bereits vor der Einnahme beginnen kann. Leinsamen darf auf keinen Fall zermahlen oder heiss aufgegossen werden, da dadurch Amygdalin freigesetzt wird, das mit Wasser Blausäure bildet.

Zahlreiche **Fertigpräparate** mit den genannten Pflanzensamen: Agiolax® mite, Laxiplant® soft, Mucilar®, Normacol mite®.

Anthrachinonglykosid-haltige Pflanzen (z.B. Senna) bzw. Zusätze sind zu meiden, da sie auf die Bauchgefässe hyperämisierend wirken, Krämpfe und damit auch Kontraktionen der Uterusmuskulatur verursachen können (cave Abortgefahr!). Eine Bedingung bei allen genannten Pflanzen/Präparaten ist die Zufuhr grösserer Flüssigkeitsmengen, da die Verstopfung sonst eher noch zunimmt

(Verklebung des Darminhaltes). Fällt es der Schwangeren schwer, zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken, ist das Mittel der Wahl bei Obstipation in der Schwangerschaft die Zufuhr von oralen Magnesiumsalzen (z.B. Magnesiumaspartat 20 mmol/Tag).

**Reflux, Sodbrennen (Völlegefühl):** Völlegefühl und Reflux (v.a. beim Liegen) sind primär auf die veränderte Magenmotilität zurückzuführen und nicht auf eine Übersäuerung. Die Beschwerden nehmen bedingt durch den zunehmenden abdominalen Druck im Laufe der Schwangerschaft noch zu. Bewährt haben sich Pflanzen mit ätherischen Ölen, die allgemein beruhigend und krampflösend wirken.

**Therapie:** Wässriger Aufguss (Tee):

- Fenchel (Früchte): *Foeniculum vulgare*
- Anis (Früchte): *Pimpinella anisum*
- Kamille (Blüte): *Matricaria chamomilla*, krampflösend und zusätzlich desinfizierend

**Zusätzliche Massnahmen:**

- Häufig kleinere Mahlzeiten
- Säurelocker meiden (Kaffee, Süßigkeiten)
- Abends wenig essen
- Mind. 2 Std. vor dem Schlafen nichts mehr essen
- Viel Bewegung (Verdauungsspaziergang)
- Bett am Kopfende hochstellen

**Uteruskontraktionen**

In der normalen Schwangerschaft nimmt die Uterusaktivität zu, ab der 20. Schwangerschaftswoche (SSW) bis zur 30. SSW sind etwa 3 Kontraktionen/Std. normal. Bereits die normale Uterusaktivität kann aber v.a. im Stehen rasch zu einem unangenehmen Gefühl eines „harten Bauchs“ führen.

**Therapie:**

- Brutblatt, Keimblatt (Blätter): *Bryophyllum pinnatum*. Fertigarzneimittel: *Bryophyllum* von Weleda, Kautabletten 350 mg (enthält Blattpresssaft 50%): 6–8 Tabl./Tag. *Bryophyllum pinnatum* ist eine ursprünglich aus Madagaskar stammende Pflanze, deren Anwendung in der anthroposophischen Medizin zur Sedierung und Behandlung vorzeitiger Wehentätigkeit schon seit langem bekannt ist. Inzwischen sind weitere Indikationen bekannt (s. Abschnitt „Unruhe, Schlafstörungen“). Die Evidenz zur Wirkung und Sicherheit von *B. pinnatum* in verschiedenen v.a. geburtshilflichen Indikationen wird in den letzten Jahren durch eine rege interdisziplinäre Forschungstätigkeit am USZ im analytischen, präklinischen und klinischen Bereich erbracht.

**Zusätzliche Massnahmen:**

- Vermeiden von langem Stehen
- Kompressionsstrumpfhosen

- Liegen in linker Seitenlage

**Unruhe, Schlafstörungen**

Im Zusammenhang mit der gesteigerten Urinausscheidung und dem mehrmaligen nächtlichen Aufstehen steht eine gewisse nächtliche Unruhe. Sorge um die Schwangerschaft, Existenz oder kommende familiäre und berufliche Veränderungen können mit Schlafstörungen und auch mit nervöser Unruhe am Tag assoziiert sein.

**Therapie:** Warmer (nicht heisser) wässriger Aufguss (Tee), einzeln oder in Kombination abends oder tagsüber zur leichten Sedation:

- Orangen (Blüten): *Citrus sinensis*
- Passionsblumen (Blätter): *Passiflora incarnata*
- Melisse (Blätter): *Melissa officinalis*

**Fertigpräparate:**

- Baldrian (Wurzel): *Valeriana officinalis*, langsamer Wirkungseintritt, deshalb kombiniert mit
- Hopfen (Zapfen=Blüten): *Humulus lupulus* (Trockenextrakt)
- Brutblatt, Keimblatt (Blätter): *Bryophyllum pinnatum*: Fertigpräparat: *Bryophyllum* von Weleda, Kautabletten 350 mg (enthält 50% Blattpresssaft): 3–6 Tabl./24 Std. zur Tagessedation und gegen Schlafprobleme.

**Entspannungsbad oder heisser Bauchwickel:**

- Heublumen (alle oberirdischen Teile verschiedener Wiesengräser)
- Lavendel (Blüten oder ätherisches Öl): *Lavandula angustifolia*

**Zusätzliche Massnahmen:**

- Kamillenkissen
- Melissenöl zur Aromatherapie

**Gefässprobleme**

Ausdehnungen und Ausstülpungen infolge einer Gefässwandschwäche führen oftmals bereits früh in der Schwangerschaft zu Hämorrhoiden und Varizen.

**Therapie:**

**Hämorrhoiden:** Sitzbäder (v.a. im Akutfall sehr lindernd):

- Arnika (Blüten): *Arnica montana*. Tinktur verdünnt in Wasser
- Eiche (Rinde): *Quercus robur*. Abkochung
- Hamamelis (Blätter und Rinde): *Hamamelis virginiana*. Wasserdampfdestillat
- Kamille (Blüten): *Matricaria chamomilla*. Extrakt verdünnt in Wasser

**Salben, Suppositorien:**

- Arnika, Hamamelis und Kamille, analog oben
- Rosskastanie (Samen): *Aesculus hippocastanum*
- Perubalsam (*Balsamum peruvianum*)

**TAB. 1 Kontraindizierte Pflanzen**

Pflanze	Inhaltsstoffe	Mögliche toxische Wirkungen
Rauschpfeffer, Kava-Kava ( <i>Piper methysticum</i> )	Kavalactone	Bindung an GABA Rezeptoren
Brechwurzel ( <i>Cephaelis ipecacuanha</i> )	Isocholinalkaloide	Erbrechen, kardiotoxische Wirkungen
Efeu ( <i>Hedera helix</i> , nur Beeren)	Triterpensaponine	Hämolyse, Bauchkrämpfe
Haselwurz ( <i>Asarum europaeum</i> )	Phenylpropanoide, Monoterpene	Brechreiz, Durchfall, Abortivum
Huflattich ( <i>Tussilago farfara</i> )*	Pyrrolizidine	Venöse Leberstauung
Pestwurz ( <i>Petasites officinalis</i> )*	Pyrrolizidine	Venöse Leberstauung
Berberitze ( <i>Berberis vulgaris</i> )	Isocholinalkaloide (Berberin)	Beim Tier Steigerung der uterinen Kontraktilität, am Herzen pos. inotrop, antiarrhythmisch
Senna ( <i>Cassia angustifolia</i> )	Anthrachinonglykoside	Abdominale Krämpfe, Abort, Frühgeburt
Tollkirsche ( <i>Atropa belladonna</i> )	Atropin-Alkaloide	Fetale Atemdepression

\*Nur bei unkontrolliertem Wildwuchs Pyrrolizidin-haltig

### Varizen:

- Beinwell (Wurzel, Blätter): *Symphytum officinale*. Frischpflanzenpresssaft für Umschläge, Salben
- Hamamelis (Blätter und Rinde): *Hamamelis virginiana*. Wasserdampfdestillat zum Einreiben
- Johanniskraut (Kraut): *Hyperici herba*. Ölicher Auszug zum Einreiben
- Rosskastanie (Samen): *Aesculus hippocastanum*. Trockenextrakt in Salben (Fertigpräparate)
- Stechender Mäusedorn (Rhizom): *Ruscus aculeatus*. Trockenextrakt in Salben (Fertigpräparate)

### Zusätzliche Massnahmen:

- Kompressionsstrumpfhosen

### Beinprobleme

**Wadenkrämpfe:** Nächtliche Wadenkrämpfe sind eine häufige und unangenehme Beschwerde bei Schwangeren.

#### Therapie: Lokal:

- Beinwell (Wurzel, Blätter): *Symphytum officinale*. Frischpflanzenpresssaft für Umschläge, Salben

#### Zusätzliche Massnahmen

- Kalt-warme Wechselduschen

**Schwere Beine:** Siehe „Varizen“

### Hautprobleme

**Trockene Haut:** Trockene Haut gehört zu den häufigsten Beschwerden. Ohne Zufuhr entsprechender Fett- und Feuchtigkeitsspendender entsteht Juckreiz. W/O Emulsionen zur Pflege verwenden.

#### Therapie:

Reinigung:

- Mandelkleie (Rückstand aus Mandelölgewinnung)
- Hafer (Stroh = *Avenae stramentum*): *Avena sativa*. Für Abkochungen, vor allem bei stark juckender Haut zur Reinigung oder für Kompressen

Pflege:

- Ringelblume (Blüten): *Calendula officinalis*. Oel oder Salbe
- Mandelöl
- Weizenkeimöl
- Fertigpräparat: Weleda® Sanddorn-Pflegemilch: Sesamöl, Sanddornöl
- div. ätherische Oele in einer W/O Emulsion

Striae:

- Mandelöl
- Weizenkeimöl. Fertigpräparat: Weleda® Schwangerschaftspflegeöl: Mandelöl, Weizenkeimöl, Jojobaöl, öl. Auszug aus Arnikablüten, div. ätherischen Ölen.

### Haarprobleme

In der Schwangerschaft verändert sich die Beschaffenheit der Haare, manche Frauen klagen über extrem trockene Haare, wiederum andere über eher fettige. Es kann auch Haarausfall auftreten.

#### Therapie:

**Lokal:** Wässriger Aufguss zur Reinigung und/oder Pflege gegen fettige Kopfhaut und starkes Nachfetten:

- Brennnessel (Blätter oder Kraut): *Urtica dioica*
- Birke (Blätter): *Betula pendula*
- Klette (Wurzel): *Arctium lappa*

### Fertigpräparate:

- Brennnessel Blätter: in Shampoos
  - Klettenwurzel-Öl: zur Pflege von trockener Kopfhaut und trockenen Haaren
- Oral zur Stärkung der Haarqualität, gegen Haarausfall: wässriger Aufguss (Tee) von Pflanzen mit einem hohen Gehalt an Kieselerde
- Brennnessel (Blätter oder Kraut): *Urtica dioica*
  - Schachtelhalm (Kraut): *Equisetum pratense*
  - Bambus
  - Hirse: kann als Zusatz ins Müesli, gekocht oder gebacken gegessen werden, Verwendung auch als Hirseöl (Fertigarzneimittel: *Hirsana*®)

### Begleittherapie oder Prophylaxe von Schwangerschaftskomplikationen

#### Anämie

Eisenreiche Nahrungsmittel:

- Holunder, Himbeeren, schwarze Johannisbeeren
- Birnen
- Mandeln

Die Beeren enthalten gleichzeitig Vitamin C und sorgen damit für eine optimale Eisenresorption.

Unbedingt zu vermeiden ist die gleichzeitige Einnahme von Nahrungsmitteln, die Gerbstoffe (z.B. Schwarztee, Kaffee) oder Oxalate (Rhabarber, Spinat) enthalten, da sie die Eisenresorption massiv reduzieren.

#### Urogenitale Infekte

Infekte im Urogenitalbereich können mit Phytotherapeutika bereits prophylaktisch oder in Kombination mit Antibiotika unterstützend therapeutisch angegangen werden:

Wässriger Aufguss (Tee):

- Brennnessel (Blätter oder Kraut): *Urtica dioica*
- Birke (Blätter): *Betula pendula*

#### Hypertonie

Wässriger Aufguss (Tee):

- Birke (Blätter): *Betula pendula*
- Brennnessel (Kraut): *Urtica dioica*
- Schachtelhalm (Kraut): *Equisetum arvense*.
- Fertigpräparat: *Equisetum cum sulfure D6 Weleda*®

#### Frühgeburtsbestrebungen

(Un)regelmässige Kontraktionen mit Wirkung auf den inneren Muttermund (Portio) ohne weitere Komplikationen (kein vorzeitiger Blasensprung (PPROM), kein Amnioninfektionssyndrom und keine vaginale Blutung) können mit *Bryophyllum pinnatum* Präparaten effizient behandelt werden (siehe Abschnitt Uteruskontraktionen).

### Nicht Schwangerschafts-assoziierte Erkrankungen Erkältungskrankheiten (viraler Infekt)

**Fieber:** Wässriger Aufguss (Tee):

- Linde (Blüten): *Tilia*
- Hagebutten (Früchte): *Rosa canina*
- Himbeere (Blätter): *Rubus idaeus*

**Husten:** Reizlindernd

- Eibisch (Wurzel): *Althaea officinalis*

**Fertigarzneimittel:**

- mit Eibisch: Hustensirup Weleda®
- Hustentropfen Doron® Weleda
- Plantago Bronchialbalsam® von Wala zum Einreiben der Brust, v.a. nachts

**Hyperaktive Blase**

- Brutblatt, Keimblatt (Blätter): Bryophyllum pinnatum. Fertig-arzneimittel: Bryophyllum Weleda Kautabletten 350 mg (enthält Blattpresssaft 50%): 3–6 Tabl./Tag.

**Kontraindikation für Phytotherapeutika in der Schwangerschaft**

Eine Pflanze bzw. ein Phytotherapeutikum ist dann kontraindiziert, wenn toxische Wirkungen (in oder ausserhalb der Schwangerschaft) bekannt sind oder wenn diese von Synthetika mit chemisch verwandtem Inhaltsstoff belegt sind (Tab. 1).

**Prof. Dr. pharm. Ursula von Mandach**

Präsidentin SAPP, Forschung Geburtshilfe, Universitätsspital Zürich, 8091 Zürich  
 ursula.vonmandach@usz.ch  
 www.sappinfo.ch

✚ **Literatur:** bei der Autorin

**Take-Home Message**

- ◆ Viele speziell in der Schwangerschaft auftretende Beschwerden lassen sich mit Phytotherapeutika behandeln. Im Vordergrund stehen Beschwerden des Gastrointestinaltraktes, Gefäss-, Haut- und Haarprobleme sowie Unruhezustände und Schlafprobleme
- ◆ Die Empfehlungen beruhen wenn immer möglich auf die durch wissenschaftliche Studien erbrachte Evidenz; allerdings ist diese wie bei vielen Synthetika für die Anwendung bei Schwangeren spärlich, weshalb das traditionelle Wissen durch die Erfahrung eine grosse Rolle spielt
- ◆ Wichtig erscheint die Abgrenzung zu möglichen Kontraindikationen einiger Pflanzen bzw. Präparate, wenn sie auf bekannte toxische Inhaltsstoffe oder Wirkungen zurückzuführen sind

**Message à retenir**

- ◆ De nombreux inconvénients liés à la grossesse se laissent influencer favorablement par des médicaments phytothérapeutiques. Ceci vaut en particulier pour les problèmes gastro-intestinaux, dermatologiques et des cheveux, des vaisseaux et circulatoires tout comme pour les états d'angoisse/inquiétude et les troubles du sommeil
- ◆ Les recommandations sont basées, chaque fois que possible, sur l'évidence obtenue par des études scientifiques, malheureusement souvent ces données manquent dans le cadre d'un suivi de grossesse (ce qui est d'ailleurs aussi le cas pour les substances synthétiques). Ainsi, le savoir-faire acquis par l'expérience et les connaissances traditionnelles jouent un rôle important
- ◆ Il paraît important de souligner les contre-indications de plusieurs plantes si des effets toxiques de leurs principes actifs sont connus