

Risiken vermeiden

PHYTOTHERAPIE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Phytotherapie gilt bei den Patientinnen als sanfte Medizin und so äußern gerade Schwangere häufig den Wunsch nach phytotherapeutischer Unterstützung. Da klinische Studien häufig fehlen, bleiben jedoch Unsicherheiten bezüglich der Auswirkungen auf den Fetus.

§ Bei der großen Zahl von Arzneipflanzen sind einige bei Schwangeren explizit kontraindiziert.¹ Hierzu gehören Beerentraubenblätter, Chinarinde, Huflattichblätter, Kava-Kava-Wurzelstock, Rohpain, Rauwolfiawurzel und Sonnenhutkraut. Sie alle sind wegen toxikologischer, embryotoxikologischer Wirkungen in der Schwangerschaft kontraindiziert. Einige Drogen erhöhen die kontraktile Aktivität der Uterusmuskulatur wie Keuschlammfrüchte, Laxanzien (Faulbaumrinde, Sennesblätter etc.), Petersilienwurzel, Wacholderbeeren bzw. ätherisches Wacholderbeeröl. Auch Süßholzwurzel ist kontraindiziert, sie kann zu hormonellen Veränderungen (Aldosteron, Renin) führen.

Zu den wesentlichen Indikationen für Phytotherapeutika in der Schwangerschaft zählen Obstipation, Sodbrennen und Emesis, aber auch depressive Verstimmungen und nervöse Unruhezustände treiben Schwangere oft dazu, in der Praxis nach pflanzlichen Produkten zu fragen.

Da in der Naturheilkunde in der Regel keine doppelblinden prospektiven Studie vorliegen, steht hier das überlieferte und immer wieder erprobte Erfahrungswissen von Hebammen und naturmedizinisch tätigen Ärzten im Vordergrund – ergänzt durch das aktuell verfügbare pharmakologische und toxikologische Datenmaterial zu einzelnen Arzneipflanzen sowie Pharmakovigilanzstudien zu Fertigpräparaten. Von den verwendeten Arzneipflanzen wurde auf dieser Basis eine Positivliste erstellt, die Empfehlungen für häufige Indikationen in der Schwangerschaft und Stillzeit gibt.²

Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen 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 sollten über den Tag verteilt kleinere Mahlzeiten in kürzeren Abständen zu sich genommen werden.

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

Sodbrennen

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

Obstipation

Der hohe Progesteronspiegel während der Schwangerschaft wirkt tonusmindernd und motilitätshemmend auf die glatte Muskulatur, sodass es vermehrt zur Obstipation kommt. Bewegung, reichliche Flüssigkeitszufuhr von mind. zwei Liter pro Tag und sanfte Bauchmassagen können helfen. Darüber hinaus kann mit pflanzlichen Quellmitteln der Stuhl erweicht und so die Häufigkeit des Stuhlgangs erhöht werden. Geeignete schleimhaltige Arzneipflanzen, die meist als Granulate im Handel sind (siehe Tabelle), sollten unbedingt mit viel Flüssigkeit eingenommen werden. Auch verschiedene phytotherapeutische Fertigarzneimittel sind zur Therapie der Obstipation in Deutschland verfügbar, zum Beispiel Mucofalk®, Agiolax® mite, Carmenthin®, Ramend®, Metamucil® oder Legapas®.

PHYTOTHERAPEUTIKA IN DER SCHWANGERSCHAFT

INDIKATION/PFLANZENNAME	ZUBEREITUNGSFORM	SPEZIELLE HINWEISE
ERBRECHEN/ÜBELKEIT		
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	
Iberogast®	Alkohol. Fertigpräparat	Kurzfristig, Achtung: Alkoholgehalt
SODBRENNEN		
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	
OBSTIPATION		
Flohsamenschalen (<i>Plantago psyllium</i> = <i>Plantago afra</i>)	In Wasser gequollen	Für chron. Anwendung geeignet
Indische Flohsamen/-schalen (<i>Plantago ovata</i> = <i>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

1 Beer AM, Adler M (Hrsg.). Leitfaden Naturheilverfahren für die ärztliche Praxis. München: Elsevier, Urban & Fischer; 2011
 2 Falch B, Pflanzliche Therapien in Schwangerschaft und Stillzeit, Gynäkologie 4/2009; 21–24

