

# Phytotherapeutika in der Schwangerschaft

*Was tun, wenn die Schwangere gestresst, verstimmt, müde und nervös ist?*

Die Pharmakotherapie in der Schwangerschaft stellt TherapeutInnen immer wieder vor grosse Herausforderungen, geht es doch darum, das ungeborene Kind vor schädlichen Effekten zu schützen. Pflanzliche Zubereitungen sind dabei eine mögliche und von Patientinnenseite häufig gewünschte Alternative.

BEATRIX FALCH

Bei der Behandlung von Beschwerden und Krankheiten in der Schwangerschaft befindet man sich immer auf einer Gratwanderung. Mit dem Leitsatz «So viel wie nötig und so wenig wie möglich» allein kann man dem Anspruch, das ungeborene Kind nicht zu schädigen, nicht gerecht werden. Die Studienlage von chemisch-synthetischen Arzneistoffen hinsichtlich ihrer Anwendbarkeit in der Schwangerschaft ist oft schlecht, da aus ethischen Gründen wenige bis keine Studien an Schwangeren durchgeführt werden. Daher sind fundierte klinische Erfahrungen mit einem Arzneimittel sehr wichtig, vor allem in Hinblick auf Nebenwirkungen und Risiken. Somit kommt dem Sammeln dieser Erfahrungen (z.B. in Datenbanken wie embryotox.de) eine grosse Bedeutung zu. Wie gut ein Arzneimittel bekannt und untersucht ist, hängt aber auch davon ab, wie lange es sich schon auf dem Markt befindet.

Dies alles spricht dafür, sich gerade bei der Behandlung von Schwangeren auch mit Arzneipflanzen auseinanderzusetzen – hierbei in erster Linie mit Arzneipflanzen, die eine lange Tradition haben und von denen bezüglich Inhaltsstoffe, pharmakologischer und klinischer Wirkung sowie Toxikologie wissenschaftliche Daten zur Verfügung stehen.

Mit der Verschreibung oder Abgabe von pflanzlichen Arzneimitteln entspricht man auch dem häufigen Wunsch der werdenden Mutter nach einem «harmlosen und natürlichen» Arzneimittel.

## **Pflanzliche Vielstoffgemische von Vorteil**

Während man in der Schwangerschaft bei chemisch-synthetischen Arzneimitteln Monopräparate vorzieht, um unvorhergesehene Interaktionen zu vermeiden, wird es in der Phytotherapie gerade als Vorteil angesehen, dass es sich bei Arzneipflanzen

um Vielstoffgemische handelt. Pflanzliche Vielstoffgemische zeigen ein breites Wirkungsspektrum bei vergleichsweise deutlich geringerer Nebenwirkungsrate und eher milder bis mittelstarker Wirksamkeit – durchaus Effekte, die in der Therapie von Schwangeren erwünscht sind.

Für eine Vielzahl der inzwischen gut untersuchten Arzneipflanzen gibt es auch von Swissmedic geprüfte Fertigarzneimittel. Es besteht aber immer auch die Möglichkeit, mittels Magistralrezepturen individuelle Tee- oder Extraktmischungen herzustellen.

In den folgenden Ausführungen wird beispielhaft dargestellt, welche phytotherapeutischen Optionen zur Verfügung stehen, um verschiedene psychische und seelische Beschwerden in der Schwangerschaft zu behandeln oder zumindestens deren Symptomatik zu lindern.

**→ Viele Arzneipflanzen sind gut untersucht und in der Schwangerschaft geeignet.**

## **Aromatherapie – Lavendelduft und Co beruhigen**

Eine sehr einfache und milde Therapie besteht in der Aromatherapie. Beruhigend wirkende ätherische Öle können mittels einer Raumvernebelung oder einer Duftlampe entspannende Effekte zeitigen. Sehr gut eignet sich das ätherische Öl der Lavendelblüten (*Lavandulae angustifoliae flos*). Während innerlich eingenommen Lavendelöl eine emmenagoge Wirkung haben soll, ist die inhalative Applikation unbedenklich, da nur wenig Substanz resorbiert wird (1).

Auch Hopfen- oder Arvenkissen können bei milden Schlafstörungen aufgrund ihres aromatischen Duftes einen ausreichenden Effekt zeigen. Wichtig für den Erfolg der Aromatherapie ist, dass die gewählten ätherischen Öle von der Patientin auch als angenehm empfunden werden.

Tabelle 1: **Tinkturen und Säfte (vgl. [2])**

|  |
|--|
| Baldrianwurzel-Urtinktur   |
| Johanniskraut-Tinktur  |
| Passionsblumen-Tinktur   |
| (z.B. von Ceres, Hänsele, Herbamed, Phytomed)  |
| <b>Mono-Fertigpräparate:</b>   |
| Alpinamed Schlaftropfen: Baldrianwurzel-Urtinktur  |
| Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Baldrian   |
| A. Vogel Entspannungstropfen: Passionsblumentinktur  |
| Alpinamed Beruhigung: Passionsblumentinktur  |
| Avenaforce®: Haferkraut-Saft   |
| <b>Kombipräparate:</b>   |
| Calmedoron® Tropfen:   |
| 300 mg Baldrian-Urtinktur, 250 mg Hafer-Urtinktur, 75 mg Passionsblumen-Urtinktur, 150 mg Coffea tosta D60, 12 mg Hopfen-Urtinktur/g                                       |
| Dormeasan®:  |
| 460 mg Baldrianwurzel-Tinktur, 460 mg Hopfenzapfen-Tinktur/ml  |
| Soporin® Tropfen:  |
| 0,4 ml Baldrian-Urtinktur, 0,2 ml Melissen-Urtinktur, 0,2 ml Passionsblumen-Urtinktur, 0,2 ml Hopfenzapfen-Urtinktur/ml  |
| Strath® Schlaf-Nerven-Tropfen:   |
| 0,225 ml ethanol. Flüssigextrakt aus Valerianae radix, 0,225 ml ethanol. Flüssigextrakt aus Passiflora incarnata, 0,05 ml ethanol. Flüssigextrakt aus Menthae piperitae/ml |
| Sidroga Passiflor®:  |
| 2,9 g Spissumextrakt aus 1,07 g Passionsblumenkraut und 0,54 g Weissdornblätter mit Blüten/10 ml   |

### Arzneipflanzentees – altbewährt und wirksam

Arzneipflanzen, als Tee zubereitet, haben meist eine milde Wirkung. Der Tee als Darreichungsform hat aber gerade bei psychischen Beschwerden eine entspannende Wirkung. Die Wärme und das langsame Trinken helfen «herunterzufahren», und so ist der Tee gerade bei Einschlafschwierigkeiten eine ideale Arzneimittelzubereitung.

Entgegen gängiger Meinung sind im Tee – als einer wässrigen Extraktion – nicht nur wasserlösliche, sondern auch fettlösliche Substanzen enthalten. Die Gründe: Die Pflanze enthält selbst Substanzen, die als Lösungsvermittler fungieren, zudem ist heisses Wasser viel weniger polar als kaltes Wasser (deswegen werden beispielsweise fettige Pfannen auch mit heissem Wasser und nicht mit kaltem Wasser gespült, trotz Verwendung eines Spülmittels). So hat man auch im Tee ein breites Wirkungsspektrum.

→ **Arzneipflanzentees sind ideal bei nervösen Beschwerden in der Schwangerschaft.**

Geeignete Pflanzen für eine Teezubereitung sind die Melissenblätter (*Melissae folium*), Orangenblüten (*Aurantii flos*), Hopfenzapfen (*Lupuli strobili*), Haferkraut (*Avenae herba*), Zitronenverbena-blätter (*Verbenae odoratae folium*) und Passionsblumenkraut (*Passiflorae herba*), die einzeln (v.a. Melisse) oder – was viel häufiger gemacht wird – in Kombination verschrieben oder verabreicht werden können. Treten Palpita-

tionen auf, die üblicherweise nach der Geburt wieder verschwinden, ist auch an Weissdorn (*Crataegi folium cum flore*) zu denken.

Übrigens als kleiner Tipp: Rezeptiert man eine Teemischung, so wird diese über die Grundversicherung bezahlt, sofern die Arzneidroge in der ALT-Liste aufgeführt sind. Dagegen werden fertige Teemischungen, die von Swissmedic zugelassen sind, nur über die Zusatzversicherung rückerstattet.

Aus der Anthroposophie ist noch das Brutblatt (*Bryophyllum pinnatum*) als Pulver oder Tablette bekannt. Es ist in der Geburtshilfe als Wehenhemmer bekannt, hat aber zusätzlich auch eine gute beruhigende und einschläffördernde Wirkung.

### Tinkturen – wenn es schnell gehen soll

Nicht jede Patientin trinkt gerne Tee oder meint, sich Zeit dafür nehmen zu können. Als Alternative bieten sich hier Tinkturen oder Urtinkturen an. Letztere werden nach dem homöopathischen Arzneibuch hergestellt und dienen als Ausgangsmaterial für die homöopathischen Potenzierungen. Daher gelten Urtinkturen als Homöopathika, obwohl es sich hier de facto um eine pflanzliche Tinktur handelt. Sie können daher auch gleich wie die phytotherapeutischen Tinkturen eingesetzt werden.

Der Vorteil von (Ur-)Tinkturen ist, dass man sie untereinander auf einfache Weise beliebig kombinieren oder mischen und individuell dosieren kann. Als Nachteil wird der Alkoholgehalt angesehen. Gibt man aber die gewünschte Tropfenzahl (für eine Einzeldosis werden je nach Situation 10–20 Tropfen empfohlen) in eine grosse Tasse und lässt sie unter mehrmaligem Umschwenken für mindestens 15 Minuten stehen, dann ist schon einiger Alkohol verdunstet. (Verwendet man die Urtinkturen der Firma Ceres oder die mft-Tinkturen der Firma Phytomed, dann braucht es aufgrund des speziellen Herstellungsverfahrens pro Anwendung nur 1–3 Tropfen, was nochmals die Gesamtalkoholmenge reduziert.) Um der Alkoholproblematik völlig aus dem Weg zu gehen, kann man auch Glycerinmazerate verwenden, die mit Wasser verdünnt eingenommen werden.

Einige Tinkturen gibt es als Fertigpräparate (Tabelle 1), sie können aber auch als Magistralrezeptur verschrieben werden, was gerade bei individuellen Mischungen sinnvoll ist.

→ **Tinkturen sind individuell kombinierbar und dosierbar.**

### Standardisierte Extrakte – das Konzentrat aus der Pflanze

Verschaffen die Inhalation von ätherischen Ölen, das Teetrinken oder die Einnahme von Tinkturen keine Linderung oder sind diese Anwendungsmethoden

für die Schwangere nicht durchführbar, können die beruhigend wirkenden Arzneipflanzen auch als standardisierte Extrakte eingenommen werden. Als solche Fertigpräparate findet man vor allem Johanniskraut (*Hyperici herba*) und Baldrian (*Valerianae radix*) in Form von Kapseln und Tabletten (Tabelle 2).

**Johanniskraut bei Verstimmungszuständen**

Johanniskraut zählt zu den am besten untersuchten Arzneipflanzen, und die Wirkungen auf die verschiedenen Neurotransmitter sind hinreichend belegt (3). In Bezug auf die Anwendung in der Schwangerschaft wird Johanniskraut aber immer wieder kontrovers diskutiert. In der Praxis dagegen wird Johanniskraut bei Schwangeren mit depressiven Verstimmungszuständen erfolgreich eingesetzt, vor allem in Situationen, in denen man die chemisch-synthetischen Arzneimittel vermeiden möchte. In bisherigen Studien konnten keine Mutagenität, keine Teratogenität und keine uterustonisierende Wirkung beobachtet werden (4, 5). Dennoch sollte man im 1. Trimester erst nach erfolglosem Ausprobieren anderer phytotherapeutischer Methoden Johanniskraut-Fertigpräparate anwenden. Hierbei empfiehlt es sich, mit einer mittleren Dosis zu beginnen (z.B. 1 x täglich 500 mg Johanniskrautextrakt). Bei gleichzeitiger Einnahme anderer chemisch-synthetischer Medikamente muss an Interaktionen durch Johanniskraut als Enzyminduktor gedacht werden.

**Baldrian bei Schlafstörungen**

Baldrianwurzeln sind eine bewährte Arzneidroge bei Schlafstörungen sowie bei Angstzuständen (s. Arzneipflanzenliste). Auch hierzu gibt es viele pharmakologische Untersuchungen, die zeigen, dass die Inhaltsstoffe von Baldrian mit GABA-Rezeptoren (ähnlich wie Benzodiazepine) und A1-Adenosin-Rezeptoren interagieren (6). Es gibt keine Hinweise auf eine Teratogenität oder Fetotoxizität (4, 5). Die wenigen im offizinellen Baldrian (*Valeriana officinalis*) enthaltenen Valepotriate und Baldrinale sind zwar mutagen, aber auch sehr labil, weswegen sie sich bei der Extrakterstellung zersetzen und damit nicht mehr im Extrakt nachweisbar sind. Da der mexikanische Baldrian (*Valeriana walchii*) viel mehr Valepotriate und Baldrinale enthält, wird dieser heute nicht mehr in der Phytotherapie eingesetzt.

Baldrian findet sich darüber hinaus in verschiedenen Kombinationspräparaten zusammen mit Hopfen-, Melissen-, Passionsblumen- oder Weissdornextrakten. Diese Kombinationspräparate können sowohl als Tagessedativum wie auch als Schlafmittel eingesetzt werden (Tabelle 2).

**Lebermittel nicht vergessen**

Generell sollte man bei Schlafstörungen, Verstimmungszuständen, Müdigkeit (als Folge von Schlafstörungen) und Angstzuständen immer auch an den

Tabelle 2: **Pflanzliche Fertigpräparate (vgl. [2])**

**Johanniskraut-Monopräparate:**

- Arkocaps Johanniskrautkapseln
- Deprivita® (SL-Liste; Abgabekategorie B)
- Hypericum Sandoz® 650 (SL-Liste)
- Hyperiforce®
- HyperiMed® (SL-Liste)
- Hyperiplant® Rx (SL-Liste; Abgabekategorie B)
- Jarsin® 300 (SL-Liste)
- Jarsin® 450 (SL-Liste)
- Rebalance® 250/500 (SL-Liste)
- Remotiv® 250/500
- Rebalance® 500 (SL-Liste)
- Rebalance® Rx (SL-Liste; Abgabekategorie B)
- Solevita® forte (SL-Liste)

**Baldrian-Monopräparate:**

- Arkocaps Baldrian
- Baldriparan® für die Nacht
- Natu-Seda®
- Sedonium® (SL-Liste)

**Baldrian-Kombipräparate:**

- Baldriparan®:  
Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Hopfenzapfen-Trockenextrakt und Melissenblätter-Trockenextrakt
- Beruhigungsdragees Dr. Welti:  
Valerianae extractum ethanolicum siccum, Crataegi extractum siccum ethanolicum, Lupuli extractum ethanolicum siccum
- Dormiplant® (SL-Liste):  
Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Melissenblätter-Trockenextrakt
- Hova® (SL-Liste):  
ethanol. Baldrianwurzel-Trockenextrakt, methanol. Hopfenzapfen-Trockenextrakt
- Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees/Relaxo®:  
ethanol. Hopfen-Trockenextrakt, wässriger Melissen-Trockenextrakt, ethanol. Passionsblumen-Trockenextrakt, Baldrian-Trockenextrakt
- ReDormin® 250 (SL-Liste)/Zeller Schlaf:  
Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Hopfenzapfen-Trockenextrakt
- ReDormin®500 (SL-Liste)/Zeller Schlaf forte:  
Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Hopfenzapfen-Trockenextrakt
- Relaxane® (SL-Liste)/Valverde® Entspannung/Zeller Entspannung:  
Pestwurz Wurzel-Extrakt, Baldrianwurzel-Extrakt, Passionsblumenkraut-Extrakt, Melissenblätter-Trockenextrakt
- Songha® Night:  
Valerianae extractum ethanolicum siccum, Melissae extractum siccum methanolicum
- Valverde® Herz/Zeller Herz- und Nerven Filmtabletten:  
methanol. Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Weissdornblätter- und -blüten-Trockenextrakt, ethanol. Weissdornfrüchte-Trockenextrakt, ethanol. Passionsblumen-Trockenextrakt, methanol. Hopfenzapfen-Trockenextrakt

**Passionsblumen-Monopräparate:**

- Arkocaps Passionsblume
- Künzle Passionsblume
- Valverde® Beruhigungsdragees

**Passionsblumen-Kombipräparat (s.a. unter Baldrian-Kombipräparate):**

- Sidroga Passiflor®:  
Spissumextrakt aus Passionsblumenkraut und Weissdornblätter mit Blüten

**Bryophyllum-Präparate:**

- Weleda Bryophyllum 50%: Bryophyllumpulver 50% (HM-Liste)
- Weleda Bryophyllum 50%/Conchae 50%: Bryophyllumpulver 50%, Muschelkalkpulver 50% (HM-Liste)

Leberstoffwechsel denken. Die Schwangerschaft an sich stellt schon eine grosse Herausforderung an den mütterlichen Organismus dar, und daher ist es sinnvoll, die Leber als das zentrale Stoffwechselorgan mit sogenannten Leber-Galle-Pflanzen zu unterstützen. Hierbei handelt es sich um Arzneipflanzen, die Bitter-

Tabelle 3:

**Psychotrope Arzneipflanzen und ihre Wirkungen**

| Arzneipflanze       | stimmungs-<br>aufhellend | beruhigend | schlaf-<br>fördernd | krampf-<br>lösend | angst-<br>lösend |
|---------------------|--------------------------|------------|---------------------|-------------------|------------------|
| Baldrianwurzel      |                          | xx         | xxx                 | x                 | x                |
| Haferkraut          |                          | x          |                     |                   |                  |
| Hopfenzapfen        |                          | x          | x                   |                   |                  |
| Johanniskraut       | xxx                      | x          | xx                  |                   | x                |
| Lavendelblüten      |                          | x          |                     |                   | x                |
| Melissenblätter     |                          | x          |                     | x                 |                  |
| Orangenblüten       |                          | x          | x                   |                   |                  |
| Passionsblumenkraut |                          | xx         | x                   |                   | xx               |
| Weissdornblätter    |                          | x          |                     |                   |                  |

stoffe enthalten und neben der Leber den gesamten Verdauungstrakt stärken. Dies sind beispielsweise Löwenzahnkraut, Schafgarbenkraut oder Mariendistel Früchte, die einem Tee oder einer Tinktur beige mischt werden können. Da Müdigkeit auch mit einem Eisenmangel einhergehen kann, helfen auch hier Löwenzahn und Brennnessel, die beide die Eisenaufnahme fördern.

→ **Als Basistherapeutika sollten immer auch Bitterstoffe gegeben werden.**

**Wie geht man nun in der Praxis vor?**

Wenn Stresssymptome, Nervosität, Verstimmungszustände und Schlafstörungen neu in der Schwangerschaft auftreten, können sie je nach Stärkegrad der Beschwerden im Sinne eines Stufenkonzeptes zuerst mit nicht medikamentösen Methoden wie Entspannungübungen, Psychotherapie, Lichttherapie oder auch Ernährungsempfehlungen angegangen werden. Gleichzeitig oder in einem nächsten Schritt bieten sich die verschiedenen Arzneipflanzen an, die aufgrund ihrer Wirkung auf diverse Neurotransmitter beruhigend und stimmungsaufhellend wirken (Tabelle 3). Erst als *Ultima Ratio* sollte zu chemisch-synthetischen Arzneistoffen gegriffen werden.

**Veranstaltungshinweis:**

**32. Schweizerische Jahrestagung für Phytotherapie**

Phytotherapie in der Gynäkologie: Aus der Praxis – für die Praxis

- **Zeit:** Donnerstag, 23. November 2017, 9.00-17.00h
- **Ort:** CAMPUSSAAL Kultur + Kongresse, 5210 Brugg Windisch
- **Organisator:** Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP, www.smgp.ch)

**Themen (Auswahl):**

- Arzneipflanzen bei Wechseljahresbeschwerden
- Phytotherapeutische Optionen bei Brustkrebs
- Phytotherapie bei Kinderwunsch
- HWI - Phytotherapeutika versus Antibiotika
- Phytotherapie bei Monats- und Zyklusbeschwerden

Wichtig ist natürlich das ausführliche Gespräch mit der Patientin, um die möglichen Ursachen zu erfassen und um eine auf die individuelle Situation zugeschnittene Therapie durchführen zu können.

Bestanden die psychischen Beschwerden schon vor der Schwangerschaft und wurden diese medikamentös behandelt, so muss individuell in Abhängigkeit von der bisherigen Pharmakotherapie entschieden werden, ob die Therapie fortgesetzt oder versuchsweise durch ein Phytotherapeutikum ersetzt oder ergänzt werden kann (bei gleichzeitiger Reduktion der Dosis des bisherigen chemisch-synthetischen Arzneimittels). Generell kommen auch hier die pflanzlichen Arzneimittel infrage wie oben beschrieben.



**Dr. sc. nat. Beatrix Falch**  
Hochstrasse 51  
8044 Zürich  
E-Mail: bfalch@sunrise.ch  
Internet: www.phytocura.ch

Interessenkonflikte: keine.

Quellen\*:

1. Pitman V.: *Aromatherapy – a practical approach*. Verlag Nelson Thornes. Cheltenham, 2004.
2. Swissmedic-Arzneimittelinformation: [www.swissmedicinfo.ch](http://www.swissmedicinfo.ch) oder Falch, B.: *Phytotherapeutika – Pflanzliche Arzneimittel*. Ausgabe Juni 2015 (zu beziehen bei der Autorin dieses Artikels).
3. Linde K et al.: *St John's wort for major depression*. *Cochrane Database Syst Rev*. 2008 Oct 8(4):CD000448.
4. Briggs GG, Freeman RK, Yaffe SJ.: *Drugs in Pregnancy and Lactation (9<sup>th</sup> edition)*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia, 2011.
5. Schaefer C, Spielmann H, Vetter K, Weber-Schöndorfer C.: *Arzneimittel in Schwangerschaft und Stillzeit*. 8. Aufl., Urban & Fischer Verlag. München, 2012.
6. Sichardt K et al.: *Modulation of postsynaptic potentials in rat cortical neurons by valerian extracts macerated with different alcohols: involvement of adenosine A(1)- and GABA(A)-receptors*. *Phytother Res*. 2007; 21(10): 932-7.

**\* Weitere Informationsquellen zur Phytotherapie in der Schwangerschaft**

■ **Datenbank HERBA-PRO-MATRE**

Hier sind Arzneipflanzen und pflanzliche Zubereitungen hinsichtlich ihrer Anwendbarkeit in Schwangerschaft und Stillzeit bewertet.

Weitere Informationen zur Datenbank und zur Nutzungslizenz finden sich auf <http://www.phytocura.ch/Phytocura/Datenbank.html> oder direkt bei der Autorin.

■ **Phyto-Gyni-Netzwerk HERBADONNA**

Diese Arbeitsgruppe der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP; [www.smgp.ch](http://www.smgp.ch)) hat zum Ziel, das Erfahrungswissen über pflanzliche Behandlungsmöglichkeiten von frauenheilkundlichen und geburtshilflichen Gesundheitsproblemen zu sammeln, zu sichten und zu bewerten sowie in der täglichen Praxis anzuwenden und für zukünftige Generationen zu dokumentieren.

Für weitere Informationen: [www.herbadonna.ch](http://www.herbadonna.ch)