

ARZNEIPFLANZEN IN DER PÄDIATRIE

Pflanzliche Heilmittel sind für stillende Mütter und Kinder bei verschiedenen Beschwerden oft eine willkommene, wirksame und gut verträgliche Alternative zu Präparaten der Schulmedizin – auch wenn noch ein starker Bedarf an klinischen Daten besteht, wie an der 30. Schweizerischen Tagung für Phytotherapie zu hören war.

Text: Jürg Lendenmann

Von den vielen hochstehenden Referaten an der 30. Jahrestagung der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie zum Thema «Phytotherapie in der Pädiatrie und für stillende Mütter – zwischen Evidenz und praktischer Erfahrung» im Trafo Baden haben wir zwei herausgepickt.

«Generell sollte man bei der Behandlung von unruhigen Kindern das soziale Umfeld miteinbeziehen.»

PD Dr. med. Andreas Schapowal, Landquart

Arzneipflanzen in der Stillzeit

«Über Arzneipflanzen in der Stillzeit gibt es nur wenige klinische Studien», sagte Dr. Beatrix Falch. «Aber wir verfügen über viel Erfahrungswissen». Die Apothekerin wertet seit 2010 klinische, pharmakologische, toxikologische und analytische Daten von Arzneipflanzen aus verschiedenen Quellen aus, ergänzt sie mit Praxiserfahrungen und speist die Bewertungen in die Datenbank «Herba pro Matre»¹ ein.

«Viele Mütter bevorzugen in der Stillzeit milde und «natürliche» Heilmittel, um das Gefährdungspotenzial des Säuglings via Muttermilch gering zu halten», so Falch. Bei **Kreislaufschwäche nach der Geburt** könne man eine Herzgespanntinktur einnehmen. Bei **Dammschnitt oder Dammriss** bewährt hätten sich u. a. kalte Calendula-Kompressen und Sitzbäder mit Hamameliswasser oder mit Tee aus Schafgarbenkraut, Ringelblumenblüten, Rosmarinblättern, Beinwellwurzel und Kamillenblüten. Zur **Blutstillung nach der Geburt** würden Hirtentäschelkraut, Frauenmantelkraut, Brennnesselkraut und Blutwurz eingesetzt, bei erneuter **Blutung im Spätwochenbett**



PD Dr. med. Dr. h.c. Andreas Schapowal, Praxis für HNO-Heilkunde, Allergologie und klinische Immunologie, Psychosomatische und psychosoziale Medizin, Landquart.

beruhigende Tees aus Melisse und Johanniskraut mit Frauenmantel und Hirtentäschel.

Bei **Eisenmangel nach der Geburt** könnten Brennnesselkraut, Löwenzahnblätter und Küchenkräuter als Tee, Spinat oder Salat eingesetzt werden. Für diese Indikation stünden auch Fertigpräparate zur Verfügung: Kräuterelixiere wie Floradix® oder Strath® sowie Präparate aus der anthroposophischen Medizin wie Anaemodoron® und Biodoron®.

«Traditionell wird die **Rückbildung der Gebärmutter** mit Gänseblümchenkraut als Urtinktur unterstützt», sagte Falch. Bewährt hätten sich zudem diverse Teemischungen aus Himbeerblättern sowie dem Kraut von Schafgarbe, Hirten-



Die Apothekerin Dr. sc. nat. Beatrix Falch von der ZHAW Wädenswil entwickelt seit 2010 die Datenbank «Herba pro Matre».

täschel, Gundelrebe und Herzgespann. Seelisch unterstützend wirkten darüber hinaus Melissenblätter und Hopfenzapfen.

Bei Wochenbettdepression helfen würden gemäss Falch das Johanniskraut, Melissenblätter, Hopfenzapfen, Herzgespannkraut, Frauenmantelkraut, Schafgarbenkraut.

Zur **Förderung des Milchflusses** könnten Pflanzen mit Bitterstoffen eingesetzt werden, z. B. Teemischungen mit Anis-, Dill-, Fenchel-, Kümmel- und Brennnesselfrüchten, Eisenkraut, Geissrutenkraut, Wildem Majoran und Melisse. Zur **Verminderung des Milchflusses** beim Abstillen eigneten sich Pfefferminz- oder Salbeiblätter, Mönchspfefferfrüchte und Kermesbeerenwurzel.

Wunde Brustwarzen könnten nach dem Stillen behandelt werden mit einer Kompresse oder Salbe aus Ringelblumenblüten, Beinwellblättern und -wurzeln, Schafgarbenblättern und Frauenmantelkraut.

Unruhige Kinder und pflanzliche Sedativa

Da Prof. Dr. med. Walter Dorsch verhindert war, hielt PD. Dr. med. Andreas Schapowal das angekündigte Referat. Er reichernte Dorschs Praxis-Erfahrungen mit eigenem Material an. Bei der Behandlung von unruhigen Kindern gelte es generell, das soziale Umfeld miteinzubeziehen. Denn neben körperlichen Ursachen seien emotionale und soziale Ursachen einer Unruhe anzugehen. Bei einer Behandlung würden pflanzliche Arzneimittel kaum eine erste Rolle spielen, seien aber überaus wichtig und in fast allen Belangen synthetischen Arzneimitteln überlegen. Im Folgenden seien nur die phytotherapeutischen Massnahmen genannt: **Unruhigen Säuglingen** würden beim Einschlafen neben einem möglichst kurzen, regelhaften und gleichmässigen Ritual zusätzliche pflanzliche Arzneimittel helfen: Melissenbad, Baldriantropfen und Hopfenkissen. Bei Blähungen und Bauchschmerzen helfe das Einmassieren im Uhrzeigersinn mit Kümmelöl, sodann Kümmel- und Fencheltee. Empfehlenswert sei auch, sechs Monate zu stillen und eine Nahrungsmittelallergie vor allem auf Kuhmilch auszuschliessen.



PFLANZLICHE ARZNEIMITTEL

MIT DER INDIKATION «UNRUHE»

- Baldrian (*Valeriana officinalis*)
- Hopfenzapfen (*Humulus lupulus*)
- Lavendelblüten (*Lavendula angustifolia*)
- Melissenblätter (*Melissa officinalis*)
- Passionsblumenkraut (*Passiflora incarnata*)
- Pfefferminzöl (*Mentha piperita*)
- Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Bei Störungen der Mutter-Kind-Interaktionen hätten sich zur allgemeinen Beruhigung Melissenblätter, Lavendelblüten und auch Baldrian als pflanzliche Sedativa bewährt.

Unruhigen **Kleinkindern** könnte als Einschlafhilfe adjuvant Baldrian, Hopfen und Melisse verabreicht werden.

Bei unruhigen **Schulkindern** könne Baldrian als Einschlafhilfe sinnvoll sein. Hopfen helfe bei hyperkinetischen Kindern, ohne die Aufmerksamkeit stark einzuschränken.

Bei der Diagnose AD(H)S käme als Phytopharmakon adjuvant Hopfen infrage. Bei leichten bis mittelschweren depressiven Episoden ab zwei Jahren könnten Fertigarzneimittel aus Johanniskraut eingesetzt werden. //

Quelle

1 «Herba pro Matre»: Datenbank zur Anwendung von Arzneipflanzen in Schwangerschaft und Stillzeit, www.phytocura.ch/phytocura/Datenbank.html