

Für stillende Mütter und für Kinder sind pflanzliche Heilmittel oft eine willkommene, wirksame und gut verträgliche Alternative zu den Präparaten der Schulmedizin.

Jürg Lendenmann

Kinderheilkunde

Wo Pflanzenpräparate helfen können

Bilder: Sanatrend AG



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

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

«Über Arzneipflanzen in der Stillzeit gibt es nur wenige klinische Studien», sagte Dr. sc. nat. Beatrix Falch an der 30. Jahrestagung der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie zum Thema. «Aber wir verfügen über viel Erfahrungswissen.»

Seit 2010 wertet die Apothekerin klinische, pharmakologische, toxikologische und analytische Daten von Arzneipflanzen aus verschiedenen Quellen aus, ergänzt sie mit Erfahrungen aus der Praxis und speist die Bewertungen in «Herba pro Matre» ein – eine Datenbank zur Anwendung von Arzneipflanzen in Schwangerschaft und Stillzeit (www.phytocura.ch). «Viele Mütter bevorzugen in der Stillzeit

milde und «natürliche» Heilmittel, um eine mögliche Gefährdung des Säuglings via Muttermilch gering zu halten», erklärte Beatrix Falch. Viele der von ihr genannten Heilkräuter haben wir in einer Tabelle zusammengefasst.

Unruhige Kinder und pflanzliche Beruhigungsmittel

«Bei der Behandlung von unruhigen Kindern gilt es generell, das soziale Umfeld mit einzubeziehen», sagte PD. Dr. med. Andreas Schapowal, der das Referat des verhinderten Prof. Dr. med. Walter Dorsch vortrug. Denn bei einer Unruhe seien neben einer Vielzahl von möglichen körperlichen Ursachen emotionale und so-

ziale Ursachen anzugehen. «Bei einer Behandlung spielen pflanzliche Arzneimittel kaum eine erste Rolle, sie sind aber überaus wichtig und in fast allen Belangen synthetischen Arzneimitteln überlegen.»

Als pflanzliche Heilmittel zur Behandlung von «Unruhe» infrage kommen: Baldrian (*Valeriana officinalis*), Hopfenzapfen (*Humulus lupulus*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Lavendelblüten (*Lavendula angustifolia*), Melissenblätter (*Melissa officinalis*), Passionsblumenkraut (*Passiflora incarnata*) und Pfefferminzöl (*Mentha piperita*). Im Folgenden seien nur die phytotherapeutischen Massnahmen genannt.



Pflanzliche Heilmittel zur Behandlung von «Unruhe» (v.l.): Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse, Passionsblume, Pfefferminze, Johanniskraut.

Unruhige Säuglinge: Beim Einschlafen können unruhigen Säuglingen neben einem möglichst kurzen, regelhaft und gleichmässig ablaufendem Ritual zusätzlich pflanzliche Arzneimittel wie ein Melissenbad, Baldriantropfen sowie Hopfenkissen helfen. Bei Blähungen wie auch Bauchschmerzen hilfreich können Kümmel- und Fencheltee sein sowie das Einmassieren im Uhrzeigersinn mit Kümmelöl. Empfehlenswert, so PD Dr. med. Dr. h.c. Andreas Schapowal, sei auch, Säuglinge während sechs Monaten zu stillen; dabei sei eine Nahrungsmittelallergie vor allem auf Kuhmilch auszuschliessen. Bei Störungen der Mutter-Kind-Interaktionen hätten sich zur allgemeinen Beruhigung Melissenblätter, Lavendelblüten und Baldrian bewährt.

Unruhige Kleinkinder: Als Einschlafhilfe können unterstützend Baldrian, Hopfen und Melisse verabreicht werden.

Unruhige Schulkinder: Baldrian könne als sinnvolle Einschlafhilfe eingesetzt werden. Hopfen helfe bei hyperkinetischen Kindern, ohne die Aufmerksamkeit stark einzuschränken. Bei einer gesicherten AD(H)S-Diagnose seien die kinderpsychiatrischen Medikamente einzusetzen, die vom Arzt verordnet werden. Als unterstützendes pflanzliches Heilmittel könne Hopfen infrage kommen. Bei leichten bis mittelschweren depressiven Episoden ab zwölf Jahren könnten Fertigarzneimittel aus Johanniskraut eingesetzt werden.

Arzneipflanzen in der Stillzeit

Indikation	Wichtige pflanzliche Heilmittel
Dammschnitt, Dammriss	Ringelblumen: kalte Kompressen; Sitzbäder mit Hamameliswasser oder Tee aus Schafgarbenkraut, Ringelblumenblüten, Rosmarinblättern, Beinwellwurzel und Kamillenblüten
Blutstillung nach der Geburt	Hirtentäschelkraut, Frauenmantelkraut, Brennnesselkraut, Blutwurz
Erneute Blutung im Spätwochenbett	Tee (beruhigend) aus Melisse und Johanniskraut, mit Frauenmantel und Hirtentäschel
Kreislaufschwäche nach der Geburt	Herzgespann-Tinktur
Eisenmangel nach der Geburt	Brennnesselkraut, Löwenzahnblätter und Küchenkräuter als Tee oder Salat; Kräuterelexiere (Fertigpräparate), Präparate aus der anthroposophischen Medizin
Rückbildung der Gebärmutter	Gänseblümchenkraut (als Urtinktur; traditionell); Teemischungen aus Himbeerblättern und Kräutern von Schafgarbe, Hirtentäschel, Gundelrebe und Herzgespann. Melissenblätter und Hopfenzapfen (wirken seelisch unterstützend)
Verzögerte Rückbildung	Rückbildungstee aus Frauenmantel, Schafgarbe, Hirtentäschel, Melisse und Basilikumblättern
Wochenbettdepression	Johanniskraut (auch Fertigpräparate), Melissenblätter, Hopfenzapfen, Herzgespannkraut, Frauenmantelkraut, Schafgarbenkraut. Basiskraut: Mariendistel Früchte und Benediktenkraut
Förderung des Milchflusses	Teemischungen mit Anis-, Dill-, Fenchel-, Kümmel- Früchten, Brennnessel-, Eisen- und Geissrutenkraut, Wildem Majoran und Melisse
Verminderung des Milchflusses beim Abstillen	Tee aus Pfefferminz- oder Salbei-Blättern. Fertigprodukte aus Mönchspfefferfrüchten und Kermesbeerenwurzel
Wunde Brustwarzen nach dem Stillen	Kompresse oder Salbe aus Ringelblumenblüten, Beinwellblättern und -wurzeln, Schafgarbenblättern, Frauenmantelkraut