



Workshop Phytotherapie in Schwangerschaft und Stillzeit 11.3.21 online

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Phytotherapie ist ein anspruchsvolles Thema – in der Population der Schwangeren und Stillenden ganz besonders.

Aufgrund der zunehmenden Nachfrage nach pflanzlichen Arzneimitteln von Seiten der Patientinnen sind Fachleute gefordert, Empfehlungen bereit zu halten. Somit ist es unsere Pflicht, immer wieder eine Bestandesaufnahme zu machen, bei der wir wie bei den Synthetika auch, offenlegen, wo Evidenz vorhanden ist und wo wir uns auf Erfahrungswissen abstützen. Letzteres können wir mit einer Art Algorithmus untermauern, in dem eine Pflanze beziehungsweise ein Phytotherapeutikum dann zu meiden ist, wenn toxische Wirkungen (in oder ausserhalb der Schwangerschaft) bekannt sind oder wenn diese von Synthetika mit chemisch verwandtem Inhaltsstoff belegt sind. In vitro Toxizitätsuntersuchungen arbeiten oft mit einem Vielfachen der in vivo eingesetzten Konzentrationen; positive Ergebnisse sind dort aus diesem Grund nicht immer relevant. In der SS und SZ besonders beliebt sind orale phytotherapeutische Anwendungen in niedrigen Stoffkonzentrationen (wenige Tropfen einer Urtinktur oder eines niedrig potenzierten Auszugs als Homöopathikum), bei denen man von der gegenseitig sich beeinflussenden Wirkung der Stoffe im niedrig dosierten Vielstoffgemisch profitiert.

Im Folgenden finden Sie eine Zusammenfassung der Kernfolien aller Vorträge. Jeweils in blauer Schrift sind Ergänzungen der SAPP angebracht, die sich aus der gemeinsamen Diskussion am 11.3.21 ergeben haben – dies ist ja auch das Ziel eines Workshops im Unterschied zu anderen Fortbildungen: Das Wissen ist ständig im Fluss und muss interdisziplinär angeglichen und aktualisiert werden.

Bei Fragen stehen wir jederzeit zur Verfügung: info@sappinfo.ch

www.sappinfo.ch

www.sappinfo.ch

Workshop SAPP
 Unter dem Patronat der SMGP



Do. 11.3.2021, 14.30–17.30 Uhr
Online via Zoom. Angemeldete erhalten den Zoom Link.

Thema: „Phytotherapie in Schwangerschaft und Stillzeit“

Organisation/ReferentInnen

- Prof. Dr. pharm. Ursula von Mandach, UniversitätsSpital Zürich
- Andrea Burch, eidg. dipl. Apothekerin FPH Klinische Pharmazie, KA Zürich
- Dr. sc. nat. Beatrix Falch, Zürich
- med. pract. Heide Fischer, Freiburg i.B. (D)
- Karoline Fotinos-Graf, eidg. dipl. Apothekerin FPH Phytotherapie, Bern
- Prof. Dr. Matthias Hamburger, Basel
- Dr. med. Dorin Ritzmann, Dietikon

Programm Workshop

14.30	Begrüssung und Einführung
14.35–15.00	1. Hautprobleme (K. Fotinos-Graf)
15.05–15.30	2. Erkältungen – Prophylaxe und Therapie (M. Hamburger)
15.35–16.00	3. Gastrointestinale Beschwerden (H. Fischer)
16.00–16.10	Diskussion
16.10–16.30	PAUSE
16.30–16.55	4. Schlafstörungen (D. Ritzmann)
17.00–17.20	5. Mit dem Stillen kompatible Phytotherapie (B. Falch)
17.20–17.30	Diskussion
17.30 ca.	Abschluss

Phytotherapie in Schwangerschaft und Stillzeit

1. Hautprobleme

SAPP Workshop 11.3.21

Karoline Fotinos-Graf
Eidg. dipl. Apothekerin
FPH Phytotherapie
Praxis Aromaphyt 3012 Bern
praxis@aromaphyt.ch



- **Galenik/Vehikel:**

- Z.B. Polarität, Viskosität, Spreitbarkeit, Lösungsvermögen

- **Haut:**

- Hauttyp, Lokalisation, Hautzustand, Vorbehandlung. Auftrageart.

} Vehikeleffekte

- **Wirkstoff(e) Pflanzen:**

- Z.B. Molekülgröße und Lipophilie (z.B. ätherische Öle!), Löslichkeit, Konzentration, Diffusionsvermögen, Bindung an Hautproteine (z.B. Gerbstoffe), Lösungsgeschwindigkeit...

→ Potentiell sind **systemische Wirkungen der Pflanzenstoffe möglich!**

„Je weniger Affinität eine Substanz für ihre Grundlage hat, desto besser wird sie liberiert“

- Lokale Wirkung Haut

→ Hydrophile Wirkstoffe in hydrophiler Grundlage

→ Lipophile Wirkstoffe in lipophiler Grundlage







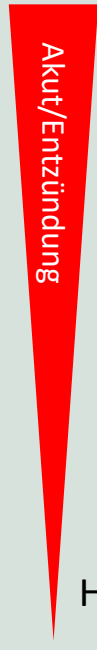
- Tiefen-/ev. system. Wirkung

→ Hydrophile Wirkstoffe in lipophiler Grundlage

→ Lipophile Wirkstoffe in hydrophiler Grundlage

Faktor Galenik – Vehikeleffekte

Therapieprinzip «feucht auf feucht» – «fett auf trocken»

Grundlage	Zusammensetzung		Wirkung auf die Haut		Hautzustand	
	Wassergehalt	Lipidgehalt	Austrocknend Kühlend	Hydratisierend Tiefenwirkung		
Feuchter Umschlag					 Akut/Entzündung	Akut, nässend
Lösung						Akut
Hydrogel						Subakut
Suspension						Subchronisch
O/W-Emulsion						Chronisch
W/O-Emulsion						Chronisch
Paste						
Fettsalbe/ Lipogel						Hyperkeratotisch

Nach R. Daniels (8.6.2009): <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-242009/die-richtige-galenik-fuer-krank-haut/>

- **Nachtkerzenöl (*Oenothera biennis*)**
 - Einsatzgebiet: Trockene Haut, Pruritus.
 - Nur lokale Anwendung. Kann gut magistral verarbeitet werden, z.B. mit *Cardiospermum*.
- **Weizenkeimöl (*Triticum aestivum*)**
 - Einsatzgebiet: Striae, Dammvorbereitung. Trockene Haut.
 - Ebenfalls einzusetzen: Aprikosenkern-, Mandel-, Calendulaöl. Jojobaöl (≈ Hautceramide)
- **Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*)**
 - Einsatzgebiet: Juckreiz, Entzündung. Ev. Episiotomie.
 - Destillat, Abkochungen Blätter/Rinde, verdünnt, als Kompressen/Waschungen (kurzzeitig) oder in Cremes: Hametum®, Hamamelis Haas®.
- **Ballonrebe (*Cardiospermum halicacabum*)**
 - Einsatzgebiet: Juckreiz, Entzündung.
 - Als Urtinktur in einer geeigneten Grundlage (5%), 2 bis 3-mal täglich lokal. Omidia *Cardiospermum*®
- **Tigergras (*Centella asiatica*)**
 - Einsatzgebiet: Striae. Akne. Narben.
 - Als Ur-Tinktur in einer Grundlage (z.B. 5%), 1 bis 2-mal täglich auftragen
- **Andere:**
 - Kamille (*Matricaria recutita*), Schwarztee (*Camellia sinensis*), Eichenrinde (*Quercus cortex*): Abkochungen für Waschungen und Kompressen. Kamille ev. mit Extrakt/Tinktur komplettieren (ätherisches Öl!)
 - Ätherische Öle: *Lavandula off.*, *Matricaria recutita*, *Neroli*, *Rosa damascena*: 0.5-1%ig in einer Emulsionsgrundlage. Rosen-/Kamillenhydrolat zum Sprayen

In der Schwangerschaft/Stillzeit geeignete Pflanzen: Episiotomie, Rhagaden, Dermatomykosen, Herpes labialis, Akne

• Lavendel (*Lavandula officinalis*)

- Einsatzgebiet: Episiotomie, Wunde Brustwarzen/Rhagaden*, Mykosen, Akne.
- Ätherisches Öl. Esterreiche (bzw. Campherarme) Öle sind vorzuziehen (Haute Provence)
- In Trägeröl/Cremegrundlage, oder pur (Akne).

*Calendula (*Calendula officinalis*)

- Einsatzgebiet: Episiotomie, Wunde Brustwarzen/Rhagaden*, Akne
- Ölmazerat, Tinktur, Weleda® Calendula Essenz. Tinktur/Essenz verdünnt (1 TL/2.5 dl).

• Gerbstoffdrogen

- Einsatzgebiet: Episiotomie, Wunde Brustwarzen/Rhagaden* (Schwarztee)
- Schwarztee (*Camellia sinensis*), Eichenrinde (*Quercus cortex*), Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*)
- Waschungen, Kompressen. Sitzbäder

• Melisse (*Melissa officinalis*)

- Einsatzgebiet: Lippenherpes.
- Wässriger Auszug. Betupfen/Kompressen. Lomaherpan® (DE). Ätherisches Öl 1./2. Trimenon kontraindiziert.

• Ätherische Öle

- Einsatzgebiet: Wunden, Antiseptisch.
- *Lavandula off.*, *Thymian vulg. ct. Linalol* (Akne in Jojobaöl, Mykosen), *Pelargonium graveolens*, *Matricaria recutita*, *Rosa damascena*, *Melaleuca alternif.*, *Leptospermum scoparium*, *Cistus ladaniferus* (Episiotomie). Diverse Hydrolate
- Je nach Pathologie/Anwendung 0.5-3%ig anwenden

*Anmerkung SAPP: Der direkte Kontakt mit dem Säugling ist zu vermeiden!

Take-home Message

- Diverse Arzneipflanzen kommen für die **lokale Behandlung von Hauterkrankungen** bei Schwangeren und Stillenden infrage.
- Viele werden seit langem traditionell auch bei Schwangeren und Stillenden eingesetzt; Evidenz anhand von klinischen Studien ist gering, viel Erfahrungswissen.
- Breites Wirkungsspektrum: antiphlogistisch, antipruriginös, antiinfektiös, adstringierend, wundheilungsfördernd, hautpflegend.
- Einsatz bei leichten bis mittelschweren Pathologien, alleine oder adjuvant.
- Für grössere Wirksamkeit verschiedene Arzneipflanzen und/oder Zubereitungsarten kombinieren.
- Die Art der Zubereitungen sowie die Galenik (Grundlage) sind entscheidend für die Wirksamkeit (u. U. auch systemische Wirkung v.a. bei langzeitigen Applikationen und Applikationsformen)
- Siehe auch Datenbank „*Herba pro Matre*“.

- **Antiinflammatorische Wirkung von Hamamelis**

- B.J. Hughes-Formella, A. Filbry, J. Gassmueller, F. Rippke: Anti-inflammatory efficacy of topical preparations with 10% hamamelis distillate in a UV erythema test, *Skin Pharmacol Appl Skin Physiol.* Mar-Apr 2002;15(2):125-32.
- H. Wolff, M. Kieser: Hamamelis in children with skin disorders and skin injuries: results of an observational study, *Eur J Pediatr.* 2007 Sep;166(9):943-8.

- **Schmerzreduktion nach einer Episiotomie mit Calendula und Lavendel**

- C. de Angelis, A. di Stadio, S. Vitale, G. Saccone, M. de Angelis, B. Zizolfi, A. di Spiezio Sardo: Use of calendula ointment after episiotomy: a randomized clinical trial, *J Matern Fetal Neonatal Med.* 2020 May 27;1-5.
- K. Vakilian, M. Atarha, R. Bekhradi, R. Chaman: Healing advantages of lavender essential oil during episiotomy recovery: a clinical trial, *Complement Ther Clin Pract.* 2011 Feb;17(1):50-3.

- **Antifungale Wirkung von Lavendelöl**

- S. Inouye, K. Uchida, H. Yamaguchi: In-vitro and in-vivo anti-Trichophyton activity of essential oils by vapour contact, *Mycoses.* 2001 May;44(3-4):99-107.
- E. Bona, S. Cantamessa, M. Pavan, G. Novello, N. Massa, A. Rocchetti, G. Berta, E. Gamalero: Sensitivity of *Candida albicans* to essential oils: are they an alternative to antifungal agents? *J Appl Microbiol.* 2016 Dec;121(6):1530-1545 (in vitro, Vergleich Clotrimazol, Fluconazol, Itraconazol)

- **Antivirale Wirkung von wässrigem Melissenextrakt**

- S. Nolkemper, J. Reichling, F. C Stintzing, R. Carle, P. Schnitzler: Antiviral effect of aqueous extracts from species of the Lamiaceae family against Herpes simplex virus type 1 and type 2 in vitro, *Planta Med.* 2006 Dec;72(15):1378-82.

Ergänzung SAPP: Die Literatur bezieht sich auf die lokale Anwendung von Pflanzen/pflanzlichen Präparaten bei Hautproblemen, die auch in der SS und SZ auftreten können. Die Evidenz für die Anwendung in der SS und SZ ist sehr beschränkt, weshalb das Erfahrungswissen bedeutend ist. Lokale Kurzzeitapplikationen sind wegen ungenügender Absorption der Wirkstoffe durch die Haut in der SS unproblematisch (keine UAW beim ungeborenen Kind zu erwarten). In der SZ ist der direkte Kontakt mit dem Säugling generell wegen Unkenntnis der Verträglichkeit zu meiden.

Deklaration Interessenskonflikte

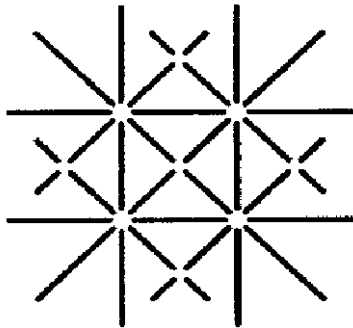
K. Fotinos-Graf

- Finanzielle oder Eigentümerinteressen:
 - Aromaphyt
- Tätigkeiten für die pharmazeutische Industrie und andere Firmen des Gesundheitssystems:
- Drittmittel / Spenden:
 - Nein
- Persönliche Beziehungen:
 - Nein
- Sonstige Mitgliedschaften:
 - SMGP, Mitglied Vorstand. FG KMPPhyto, Mitglied Vorstand. Delegierte DV pharmaSuisse

Phytotherapie in Schwangerschaft und Stillzeit

2. Erkältungen – Prophylaxe und Therapie

SAPP Workshop 11.3.2021



UNI
BASEL

Prof. Dr. Matthias Hamburger
Abteilung Pharmazeutische Biologie
Department Pharmazeutische Wissenschaften
Universität Basel
matthias.hamburger@unibas.ch

In der Prophylaxe und Therapie von Erkältungen werden Phytopharmaka mit verschiedenen Inhaltsstoffklassen eingesetzt

Diese Phytopharmaka sind Mono- oder Kombinationspräparate mit Extrakten aus einer oder mehreren Arzneipflanzen

Die meisten Präparate sind zur oralen Anwendung; im Falle von ätherischen Ölen gibt es auch Präparate zur topischen und/oder inhalativen Anwendung

Die eingesetzten Arzneipflanzen enthalten die folgenden Inhaltsstoffklassen, die als wirkrelevant angesehen werden:

Saponine

Ätherische Öle

Schleimpolysaccharide

Glucosinolate (Senfölglykoside)

Alkamide

Schleimpolysaccharide

Eibischwurzel

Althaea officinalis (Malvaceae)

Malvenblüte / -blatt

Malva sylvestris, *M. neglecta* (Malvaceae)

Spitzwegerichblatt

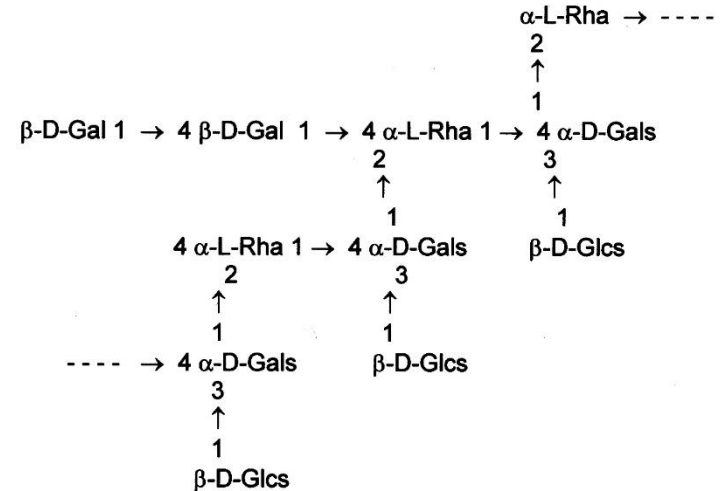
Plantago lanceolata (Plantaginaceae)

Isländisch Moos

Cetraria islandica, *C. tenuifolia* (Parmeliaceae)

Königskerzenblüte

Verbascum phlomoides, *V. densiflorum* (Scrophulariaceae)



Schleimdrogen* kommen aus der Volksmedizin. Sie werden meist als Teezubereitungen verwendet, oft kombiniert mit Saponin- und ätherischöl-haltigen Arzneipflanzen.

Schleimpolysaccharide sollen einen leicht entzündungshemmenden Effekt auf entzündete Schleimhaut im Rachenraum aufweisen. Keine klinischen Studien.

Ergänzung SAPP: Schleimdrogen sind toxikologisch unproblematisch, da sie nicht resorbiert werden und eignen sich daher auch zur Anwendung in SS und SZ.

„Droge“: Pharmazeutischer Ausdruck; gemeint ist die getrocknete Pflanze oder ein getrockneter Pflanzenteil (z.B. Blätter oder Früchte).

Ätherische Öle

Bittere und süsse Fenchel Früchte

Foeniculum vulgare (Apiaceae)

Anisfrüchte

Pimpinella anisum (Apiaceae)

Thymiankraut, Thymianöl

Thymus vulgaris, T. zygis (Lamiaceae)

Quendelkraut

Thymus serpyllum, T. zygis (Lamiaceae)

Eucalyptusöl, Cineol

Eucalyptus globulus (Myrtaceae)

Medizinalterpentin

Versch. Pinus-Arten (Pinaceae)

Kiefernadelöl

Pinus sylvestris (Pinaceae)

Latschenkieferöl

Pinus mugo (Pinaceae)

Tierpharmakologisch: Erhöhte Schlagfrequenz des Flimmerepithels, erhöhte Sekretion. Mild antimikrobiell, z.T. spasmolytisch und anti-inflammatorisch.

Ätherische Öle werden oral, pulmonal und perkutan resorbiert.

Präparat mit Levomenthol, Eukalyptusöl, Terpentinöl, Kampfer* verbessert Schlafqualität und Erkältungssymptome (topische Anwendung).

Paul et al., Pediatrics, 2010, 126, 1092; Santhi et al., Open J Resp Dis 2017, 7, 83

Anmerkung SAPP: In der Studie wurden Kinder ab 2 J. eingeschlossen. Kampfer bei Kleinkindern ist kontraindiziert (in Schweizer Fertigpräparaten mind. bis zum Alter von 2 J.). Kampfer haltige Medikamente sind in der SS unbedenklich – in der SZ Kontakt mit Säuglingen und Kleinkindern vermeiden.

Präparat mit Eukalyptusöl, Süssorangenöl, Myrtenöl, Zitronenöl (oral) reduziert Hustenanfälle und verbessert Schlafqualität in akuter Bronchitis.

Gillissen et al., Drug Res, 2013, 63, 19

Saponine

Süssholz

Glycyrrhiza glabra (Fabaceae)

Primelwurzel, Primelblüte

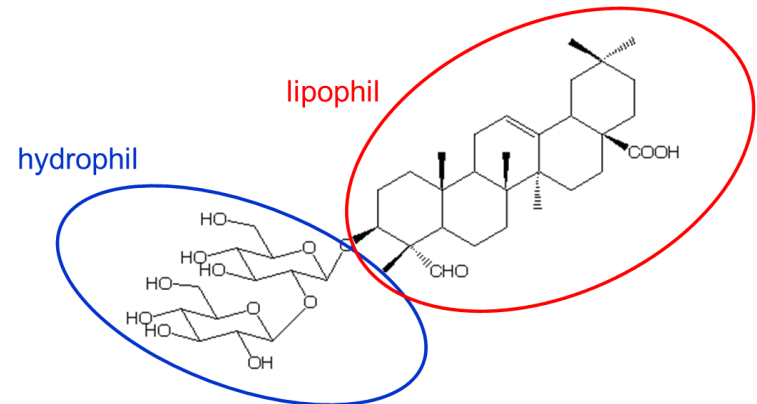
Primula veris, *P. elatior* (Primulaceae)

Senegawurzel

Polygala senega, *P. tenuifolia* (Polygalaceae)

Efeublatt

Hedera helix (Araliaceae)



Saponine sind amphiphile Naturstoffe. Die expektorierende Wirkung kommt durch eine reflektorische Stimulation der Bronchialsekretion zustande (Tierpharmakologie). Efeublatt zusätzlich spasmolytische Wirkung. Ergänzung SAPP: Saponine werden ebenfalls nicht resorbiert. Ev. ist aber durch die expektorierende Wirkung die Verträglichkeit für die Schwangeren mit bestehender Übelkeit herabgesetzt.

Mehrere klinische Studien mit Präparaten aus Efeuextrakt bei Erwachsenen und Kindern (randomisiert kontrolliert; kontrolliert; Beobachtungsstudien), bei akutem Husten, akuter Bronchitis, Asthma und COPD, gegen Placebo oder Ambroxol.

Holzinger, Chenot, Evid based Compl Alternat Med 2011, 382789; Reckhenrich et al., Herbalgram 2018, 117, 58

Präparat mit Extrakten aus Primelwurzel und Thymiankraut verringert Symptome und verkürzt Erholungszeit in einer prospektiven Placebo kontrollierten Doppelblindstudie.

Kemmerich, Arzneimittelforschung 2007, 57, 607

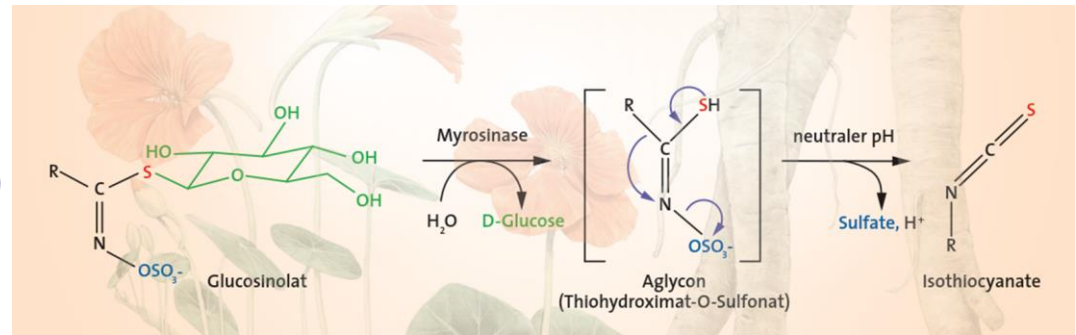
Glucosinolate

Kapuzinerkresse

Tropaeolum majus (Brassicaceae)

Meerrettich

Armoracia rusticana (Brassicaceae)



Glucosinolate (Senfölglykoside) sind die Vorstufen für die biologisch aktiven Senföle, die über enzymatische Abspaltung des Zuckers und Umlagerung freigesetzt werden. Senföle schädigen die Zellwand/-membran von Bakterien, Pilzen und Viren; hemmen verschiedene mikrobielle Enzyme und die Virusreplikation. Zusätzlich entzündungshemmende Wirkung durch Hemmung von 5-LOX und Cyclooxygenasen.

Prospektive randomisierte Placebo-kontrollierte Doppelblindstudie mit einem Präparat aus Kapuzinerkresse und Meerrettich zur Prophylaxe von Atemwegsinfektionen überlegen gegen Placebo.

Prospektive Kohortenstudie bei akuter Sinusitis und Bronchitis zeigt Nicht-Unterlegenheit im Beschwerde-Score gegenüber einer Standard-Antibiotika-Therapie. Fintelmann et al., Curr Med Res Opin 2012, 28, 1-9; Goos et al., Arzneimittelforschung 2006, 56, 249-257

Glucosinolate sind auch in Nahrungs- und Gewürzpflanzen der Familie Brassicaceae enthalten, wie z.B. Senf, Gartenkresse, Rettich und Wasabi

Echinacea und *Pelargonium*

Sonnenhutkraut

Echinacea purpurea (Asteraceae)

Sonnenhut enthält als Alkylamide als charakteristische Inhaltsstoffe. Daneben phenolische Verbindungen und Polysaccharide im Presssaft. Alkylamide sind Liganden an CB₂-Rezeptoren und regulieren die Expression von verschiedenen Zytokinen *in vitro*.

Placebo-kontrollierte klinische Studien zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten. Präventive Anwendung verringert Häufigkeit und Dauer der Erkrankung, sowie die Verwendung von Komedikation. Verringert die Häufigkeit rekurrierender Atemwegsinfektionen und Komplikationen

Jawad et al., Evid Based Compl Altern Med 2012, 841315; Schapowal et al., Adv Ther 2015, 32, 187

Kapland-Pelargonie (Umckaloabo)

Pelargonium sidoides (Geraniaceae)

Pelargonium enthält verschiedene phenolische Inhaltsstoffe, wie oligomere Procyanidine, und Cumarine. Extrakt zeigt antivirale, antibakterielle und immunmodulierende Aktivität.

Placebo-kontrollierte klinische Studien bei Erwachsenen und Kindern, bei akuter Bronchitis und Sinusitis, und bei Erkältung zeigen eine gewisse Verbesserung des Symptomenscores

Timmer et al, Cochrane Database Syst Rev 2013, CD006323; Careddu, Pettenazzo, Int J Gen Med 2018, 11, 91

Deklaration Interessenskonflikte

M. Hamburger

- Finanzielle oder Eigentümerinteressen:
 - keine
- Tätigkeiten für die pharmazeutische Industrie und andere Firmen des Gesundheitssystems:
 - keine
- Drittmittel / Spenden:
 - keine
- Persönliche Beziehungen:
 - Verheiratet mit Prof. V. Butterweck, Medical Director, Max Zeller & Söhne AG
- Sonstige Mitgliedschaften:

Mitglied, Society for Medicinal Plant and Natural Product Research (GA); Mitglied, American Society of Pharmacognosy (ASP); Fellow, Swiss Academy of Pharmaceutical Sciences (SAPhS); Mitglied, Deutsche Pharmazeutische Gesellschaft (DPhG); Mitglied, Schweizerische Chemische Gesellschaft (SCS); Mitglied, Schweizerische Gesellschaft für Medizinische Phytotherapie (SMGP)

Phytotherapie in Schwangerschaft und Stillzeit

3. Gastrointestinale Beschwerden

SAPP Workshop 11. März 2021

Heide Fischer, Ärztin

Gerberau 26, D-79098 Freiburg

[info@frauen-naturheilkunde](mailto:info@frauen-naturheilkunde.de)

www.frauen-naturheilkunde.de

Häufigste gastrointestinale Beschwerden in der Schwangerschaft

1. (Hyper)Emesis gravidarum bzw. NVP
2. Hyperazidität (Sodbrennen)
3. Obstipation

NVP: Prophylaxe

- Morgens noch im Bett leichter Bitter- oder Fencheltee. 1 EL Apfelessig in Wasser, Keks, Zwieback oder Cracker.
- Langsam aufstehen, plötzliche Bewegungen vermeiden.
- Keine fettigen, stark gewürzten Speisen.
- Eventuell Substitution von Vitamin B 6 (20 mg tgl.)

NVP: Magenberuhigende Phytotherapeutika

- Pfefferminze als Tee oder Kaugummi.
- **Ingwer als Tee oder in Kapseln (max. 1.5 g tgl.).
Ingwerscheibe auf Pericard 6 legen.**
- Anis, Fenchel, Kamille
- Bewährte Teemischung: 2 Teile Melissenblätter, 3 Teile Fenchelsamen, 1 Teil Kamillenblüten.

Ergänzung SAPP: Evidenz von Ingwer bei NVP ist in mehreren Meta-Analysen gezeigt. Bisher keine Hinweise auf ein erhöhtes Teratogenitätsrisiko. Wirkung als Abortivum ist nicht gesichert. Weitere Details siehe SAPP Monographie "Ingwer".

- Viljoen E et al. A systematic review and meta-analysis of the effect and safety of ginger in the treatment of pregnancy-associated nausea and vomiting. *Nutr.J.* 2014 Mar 19;13:20
- Thomson M et al. Effects of ginger for nausea and vomiting in early pregnancy: a meta-analysis. *J Am Board Fam Med* Jan-Feb 2014;27(1):115-22. doi: 10.3122/jabfm.2014.01.130167.
- Chittumma P et al. Comparison of the effectiveness of ginger and vitamin B6 for treatment of nausea and vomiting in early pregnancy: a randomized double-blind controlled trial. *J Med Assoc Thai.* 2007 Jan;90(1):15-20

NVP: Homöopathische und anthroposophische Mittel

- Nux vomica oder Ipecacuana z.B. C 30 akut 3 Globuli, weitere 3 in Wasserglas und schluckweise über den Tag verteilt trinken.
- Gentiana Magenglobuli Wala
- Digestodoron Dil. oder Tabletten Weleda

Sodbrennen

- Kaffee, Schwarztee, übersäuernde und fettige Lebensmittel meiden
- Kleinere Mahlzeiten
- Leinsamen als Schleimhautprotektivum (KüKaLeiWa).
- Kartoffelsaft, z. B. Biotta
- Heilerde
- Geschälte Mandeln lange kauen
- Robinia comp. Globuli Wala, mehrmals täglich 5-10.
- Bolus alba comp. Pulver 1-2 TL in Wasser auflösen und über den Tag verteilt trinken.
- Digestodoron Dil. oder Tabletten.

Chrubasik S et al. Efficacy and tolerability of potato juice in dyspeptic patients: a pilot study. *Phytomedicine* 2006 Jan;13(1-2):11-5.

Verdauungsförderung mit Heilpflanzen und anderen Naturheilmitteln

- Bittermittel wie Heidelbergers 7-Kräuter, Amara-Tropfen-Weleda, Digestodoron Dil., Bitterstern-Tropfen
- Morgens Weizenkleie oder Erdmandelflocken ins Müsli
- Schleimdrogen: Leinsamen, Flohsamen ganz oder geschrotet, pro EL ein grosses Glas Flüssigkeit dazu trinken.
- Bauchmassage mit Kupfersalbe rot

Ergänzung SAPP: Bitterstoffe in der SS nur in stark verdünnten Zubereitungen um eine zu starke Aktivierung der Verdauung und damit der Beckenorgane zu vermeiden.

Die Wasserzufuhr bei Leinsamen und Flohsamen ist essentiell (2l/Tag).

Deklaration Interessenskonflikte

H. Fischer

- Finanzielle oder Eigentümerinteressen:
 - Keine
- Tätigkeiten für die pharmazeutische Industrie und andere Firmen des Gesundheitssystems:
 - Gelegentlich Referentin bei Ceres
- Drittmittel / Spenden:
 - Keine
- Persönliche Beziehungen:
 - Keine
- Sonstige Mitgliedschaften:

4. Schlafstörungen

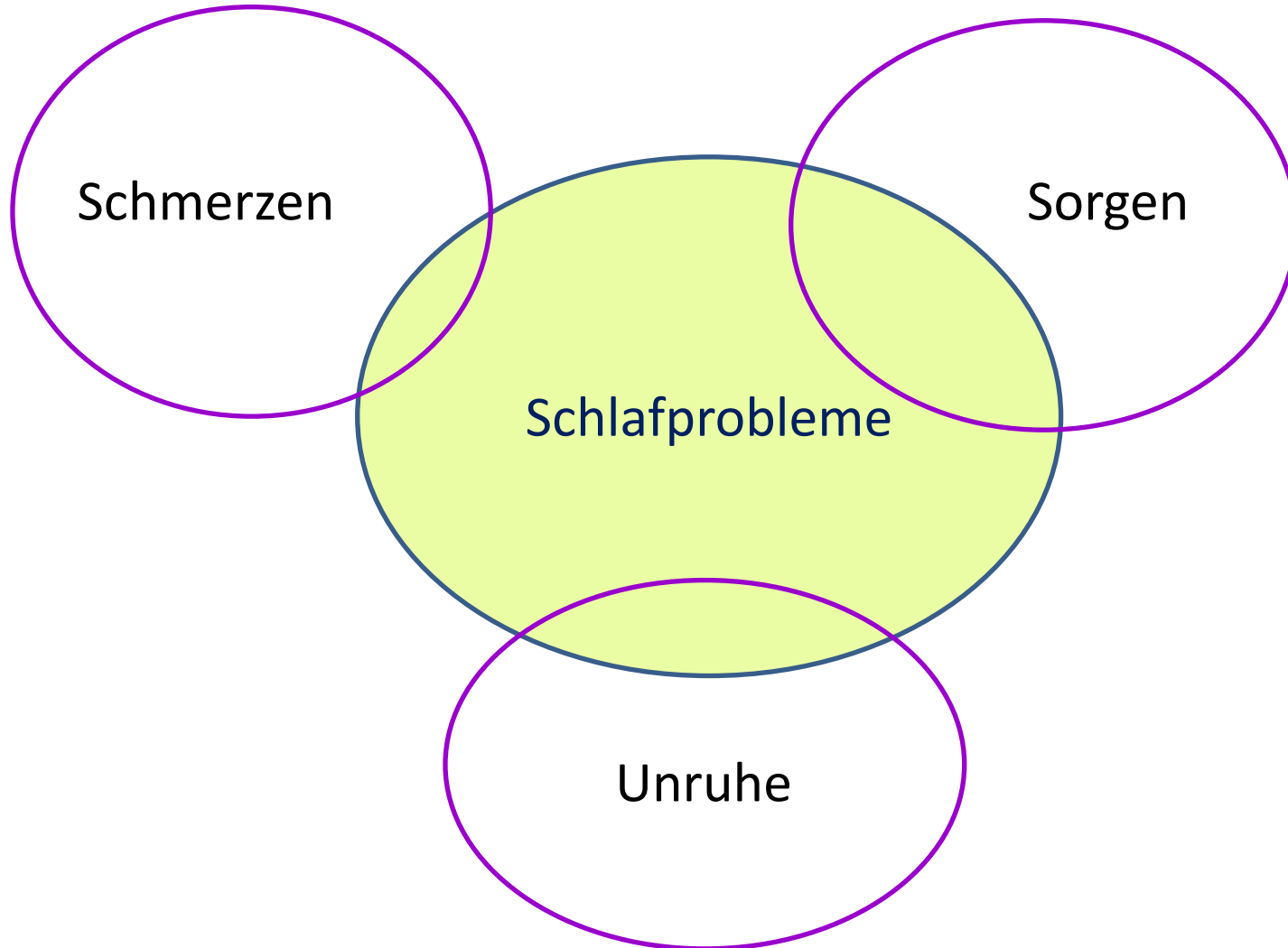
Dr. med. Dorin Ritzmann
FMH Gynäkologie & Geburtshilfe

Medizin Feminin Privatpraxis

Austrasse 35a 8953 Dietikon

www.medizinfeminin.ch

Phytotherapie bei Schlafstörungen/-problemen



Schmerzen

Häufigkeit bei Schwangeren mit Schlafproblemen:

Ca. 43% Kreuzschmerzen

Ca. 33% Wadenkrämpfe

Ca. 7% portio-wirksame Kontraktionen

Kreuzschmerzen:

Manuelle Diagnostik und Therapie

Phytotherapie transdermal:

Capsicum annuum (Pflaster). Ergänzung SAPP: bei transderraler Applikation können je nach Pflaster und Wirkstoff Plasmakonzentrationen vorliegen wie nach oraler Gabe. Capsicin wird resorbiert. Keine Daten für Capsicin in der SS – daher keine stundenlange Anwendung um Resorption niedrig zu halten.

Hypericum perforatum (Öl)

Kontraktionen:

Manuelle Diagnostik und Therapie

Phytotherapie oral:

Bryophyllum pinnatum

Sorgen

Häufigkeit bei Schwangeren mit Schlafproblemen:

Ca. 17% Geldsorgen (Polen)

Ca. 9% Depression (major depression)

Ca. 5% hohes Stressniveau

Ca. 5% Alpträume und Ängste

Geldsorgen:

Beratung und Hilfe (Mütterhilfe, Caritas)

Hoher Stress:

Mindfulness Based Stress Reduction MBSR
Psychologische Beratung / Begleitung

Phytotherapie:

Urtinktur-Komb. *Melissa officinalis*, *Passiflora incarnata*

Urtinktur *Hypericum perforatum*

Lavandula angustifolia (Essenz)

Komb. *Humulus*, *Valeriana* (z.B. Relaxane®);

Anmerkung DR: Der Pestwurzextrakt in Relaxane soll keine oder nur Spuren von lebertoxischen Pyrrolizidinen enthalten.

Howdeshell K et Ornoy A (2017): Depression and its treatment during pregnancy; Humel C et al (2019): Screening for depression in women during pregnancy or the first year postpartum and in the general adult population; Mindell J et al (2015): Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy; Sedov I et al (2020): Insomnia symptoms during pregnancy: A meta-analysis; Smyka M et al (2020): Sleep problems in pregnancy – A cross-sectional study in over 7000 pregnant women in Poland.

Unruhe

Häufigkeit bei Schwangeren mit Schlafproblemen:

Ca. 38% Eisenmangel-Anämie

Ca. 24% Restless legs

Ca. 7% frühes Erwachen

Eisenmangel:

Orale und parenterale Substitution

Restless legs:

Eisen-Substitution, manuelle Therapie

Phytotherapie:

UT-Komb. *Crataegus laevigata*, *Humulus lupulus*

Hypericum perforatum, *Lavandula angustifolia*

UT-Komb. *Melissa officinalis*, *Passiflora incarnata*

Komb. *Petasites*, *Passiflora*, *Valeriana*, *Melissa*

UT: Urtinktur

Chen-Edinboro L et al (2016): Association between non-iron-deficiency anemia and insomnia symptoms in community-dwelling older adults; Haider B et al (2013): Anemia, prenatal iron use and adverse pregnancy outcome; Leung W et al (2020): Iron deficiency and sleep; Miller M et al (2020): Sleep pharmacotherapy for common sleep disorders in pregnancy and lactation; Mindell J et al (2015): Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy; Sedov I et al (2020): Insomnia symptoms during pregnancy: A meta-analysis; Smyka M et al (2020): Sleep problems in pregnancy – A cross-sectional study in over 7000 pregnant women in Poland.

Zusammenfassung

Schlafprobleme sind bei Schwangeren häufig (75% bis 80%)

Ernst nehmen und klären:

Sind es physiologische Anpassungen?

Schmerzen? Sorgen? Unruhe?

Schmerzen:

Beckenring-Dysfunktion (43%): manuell behandeln, lokal *Capsicum annum*

Vorzeitige Kontraktionen (7%): manuell behandeln, *Bryophyllum pinnatum Tbl.*
(aus Blattpresssaft 50%) oder *Dilutio* 33%

Sorgen:

Depression (9%): begleiten lassen, UT *Hypericum perforatum*

Ängste (5%): begleiten lassen, UT *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis*,
Humulus lupulus, *Lavandula angustifolia*

Unruhe:

Eisenmangel (38%): Fe substituieren, Relaxane®, UT *Crataegus laevigata*

Restless legs (24%): Fe substituieren, UT *Melissa officinalis*

Deklaration Interessenskonflikte

D. Ritzmann

- Finanzielle oder Eigentümerinteressen:
 - Keine
- Tätigkeiten für die pharmazeutische Industrie und andere Firmen des Gesundheitssystems:
 - Keine
- Drittmittel / Spenden:
 - Keine
- Persönliche Beziehungen:
 - Keine
- Sonstige Mitgliedschaften:
 - FIAPAC, FMH, SAPP, SGGG, SGUM, SMSH, SMGP, SMSH

5. Mit dem Stillen kompatible Phytotherapie

Dr. sc. nat. Beatrix Falch

Problematik der Datenfindung

- Evidenz: Keine bis wenige klinische Studien. Verbote aus Datenmangel/Sicherheitsgründen. [Ergänzung SAPP: Klinische Studien zu Medikationen in der SZ sind generell, d.h. auch bei Synthetika seltener als in der SS.](#)
- Begrenzte Übertragbarkeit von pharmakolog./toxikolog.
- Ergebnissen auf den Humanbereich, Tests mit sehr hohen Dosen
- und oft mit Reinsubstanzen => Praktischer Nutzen?
- Individuelle Reaktion/Wirkung unklar
- Widersprüchliche Aussagen
- → Fast ausschliesslich Erfahrungswissen



Mit dem Stillen kompatible Phytotherapie

Rückbildung der Gebärmutter/Blutstillung

- *Frauenmantelkraut (Alchemilla herba)*
- Himbeerblätter (*Rubi idaeae folium*)
- Schafgarbenkraut (*Millefolii herba*)
- Hirtentäschelkraut (*Bursae pastoris herba*)
- Johanniskraut (*Hyperici herba*)
- Melissenblätter (*Melissae folium*)
- Brennesselblätter (*Urticae folium*)
- Löwenzahnkraut (*Taraxaci herba*)

Traditionell auch als:

Kräutermet, Marienbettstroh



Mit dem Stillen kompatible Phytotherapie

Verzögerte Rückbildung

- **Gänseblümchenkraut** (*Bellis perennis*)*
 - 3x täglich 10 Globuli Bellis D3
 - **Bellis perennis**-Urtinktur postpartal nach Sectio:
3x tägl. 3 Tr., auch mit Rückbildungstee kombinierbar

*[Oberbaum M. Complement Ther Med. 2005 Jun;13(2):87-90]

- **Himbeerblätter**
 - **Schafgarbenkraut**
 - **Frauenmantel**
- } als Tee oder auch als Sitzbad
- Rosengeranienöl (1–3%ig) zur Bauchmassage
 - Zypressenöl zur Bauchmassage: Cave! reduziert Milch



Mit dem Stillen kompatible Phytotherapie

Förderung des Milchflusses

- **Anisfrüchte** (*Pimpinella anisum*)
- **Dillfrüchte** (*Anethum graveolens*)
- **Fenchelfrüchte** (*Foeniculum vulgare*)
- **Kümmelfrüchte** (*Carum carvi*)

- **Brennesselblätter** (*Urtica dioica*, *U. urens*)
- **Eisenkraut** (*Verbena officinalis*)
- **Geissrautenkraut** (*Galega officinalis*)

- **Wilder Majoran** (*Origanum vulgare*)
- **Melisse** (*Melissa officinalis*)

Anwendung: als Tee (versch. Komb.) 1–3x täglich 1 Tasse

[Wagner CL et al. J Hum Lact. 2019 May;35(2):248-260.]



Mit dem Stillen kompatible Phytotherapie

Verminderung des Milchflusses/Abstillen

- **Pfefferminzblätter** (*Mentha x piperita*)*
- **Salbeiblätter** (*Salvia officinalis/S. triloba*)

Anwendung: als Tee, 3x tägl. 1 Tasse

- **Lavendelöl** (*Lavandula officinalis*)
- **Rosenöl** (*Rosa damascena*)

Anwendung: 5 Tr. auf kühlende Kompresse. [Anmerkung SAPP: Kontakt mit Säugling meiden.](#)

- **Mönchspfefferfrüchte** (*Vitex agnus-castus*)**

Anwendung: PreMens®: 2 Dragées/d (off-label-use!)

- **Kermesbeerenwurzel** (*Phytolacca americana*)

Anwendung: Urtinktur: 2 Tr./d bis zu stündl. 10–20 Tr.

*Suzuki N. et al. Mol Nutr Food Res. 2020 Nov 14:e2000853.

**Dugoua JI et al. Can J Clin Pharmacol. 2008 Winter;15(1):e74-9



Mit dem Stillen kompatible Phytotherapie

Weitere Angaben in Herba-pro-Matre-Datenbank

- Seit Februar 2015 in Lizenz (kostenpflichtig) abonnierbar
- **Suche nach ...**
 - ... *Indikation*
 - ... *Arzneipflanze*
 - ... *Pflanzliche Zubereitung*
 - ... *Fertigpräparat (CH)*
- *Kategorisierung nach Gefährdungsgrad, SS-Trim. und Stillzeit*

Probe-Abo für eine Woche

bfalch@sunrise.ch

http://www.phytocura.ch/Phytocura/Aktuelle_Projekte.html

Deklaration Interessenskonflikte

B. Falch

- Finanzielle oder Eigentümerinteressen:
 - Phytocura
- Tätigkeiten für die pharmazeutische Industrie und andere Firmen des Gesundheitssystems:
 - Phytotherapeutisches Gynäkologie-Netzwerk
Herbadonna
- Drittmittel / Spenden:
 - nein
- Persönliche Beziehungen:
 - nein
- Sonstige Mitgliedschaften:
 - Schweiz. Medizin. Gesellschaft für Phytotherapie –SMGP (Vizepräsidentin), SAPP (wissenschaftl. Beirat), PharmGZ, GPT, phS