



Foto: noBroders - Brayden Howie/Shutterstock

**Auch der Einsatz von Heilpflanzen muss in der Schwangerschaft genau überlegt werden.**

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

# Heilpflanzen für die werdende Mutter

Heide Fischer, Ärztin

*In der Schwangerschaft gilt für Medikamente, auch für pflanzliche Arzneien, generell große Zurückhaltung. Denn Pflanzen sind potente Heilmittel und keineswegs immer harmlos. Manche Tees, Tinkturen oder Fertigarzneimittel werden während dieser besonderen Lebensphase daher unter-sagt. Gezielt und wohldosiert eingesetzt, können jedoch viele Heilpflanzen Beschwerden auf sanfte Weise lindern.*

Der weibliche Körper ist darauf eingerichtet, neues Leben auszutragen. Die hormonelle Umstellung sowie der vorübergehende Zuwachs von erheblichem Gewicht und Volumen werden von den meisten Frauen erstaunlich gut toleriert. Beschwerden können, müssen aber nicht auftreten. Eine vorbeugende Behandlung ist selten nötig. Im Gegenteil: Je weniger, desto besser.

Viele Küchenkräuter wie Thymian, Rosmarin und Basilikum wirken neben der Verdauungsförderung kräftig anregend auf alle Bauchorgane und damit auch auf die Gebärmutter. Beifuß, Wacholder, Hirtentäschel- und Eisenkraut, wärmende Gewürze wie Zimt, Nelken, Kardamom gehören ebenfalls zu den wehenanregen-

den Mitteln (Emmenagoga) und können in hohen Dosen tatsächlich Wehen auslösen. Aber keine Angst: Wir sprechen von der regelmäßigen Anwendung als Heilmittel, die während der Schwangerschaft unterlassen werden sollte. Fein dosiert als Gewürz eingesetzt, gibt es nichts zu befürchten.

Hebammen machen allerdings durchaus die Beobachtung, dass Schwangerschaftsgelüste auf große Mengen Spaghetti mit Basilikum-Pesto oder eine ganze Tüte Zimtsterne den Bauch schon einmal hart werden lassen können. Fehlgeburten haben wir auch nach exzessiven Genüssen allerdings noch keine gesehen. Vorsicht ist dennoch geboten. Verboten ist auch die innerliche Anwendung ätherischer Öle,

hoher Dosen Vitamin C sowie von Abführmitteln. Bitte führen Sie keine Frühjahrs-Entgiftungskuren durch! Sind Sie unsicher, ob Sie ein bestimmtes Arzneimittel verwenden dürfen, helfen die Apps „Tox-fox“ und „Embryotox“ weiter, ebenfalls die Website der Zürcher Apothekerin Beatrix Falch ([www.phytocura.ch](http://www.phytocura.ch)). Jegliche Medikamenteneinnahme sollten Sie mit Ihrer Frauenärztin besprechen.

## Infektanfälligkeit ist während der Schwangerschaft erhöht

Tritt eine Schwangerschaft ein, beginnt im Körper einer Frau eine enorme, nicht nur hormonelle Umstellung. Die Gebärmutter wächst und richtet sich auf. Dabei kommt es zu einem Zug auf die Mutterbänder, der dazu führt, dass manche Frauen den Eindruck haben, die Menstruation setze ein. Manche erleben noch (in jedem Fall abklärungsbedürftige) schwache Regelblutungen. Eine Schwangere fühlt sich häufig müde, muss öfter Wasserlassen und ist durch die physiologische Immunsuppression (das Immunsystem wird automatisch heruntergefahren, damit der Embryo nicht abgestoßen wird) leichter erkältet oder fängt sich einen anderen Infekt ein. Bei **Schnupfen, Husten, Heiserkeit** nicht gleich an Antibiotika denken. Zumal es sich meist um Virusinfekte handelt, die darauf gar nicht ansprechen. Hausmittel wie Holunder- und Lindenblütentee, viele pflanzliche Mittel wie Bronchipret® oder Sinupret® sowie Vitamin C bis 500 mg/Tag können eingesetzt werden.

Auch **Harnwegsinfekte** treten häufiger auf, insbesondere wenn Frauen schon vor einer Schwangerschaft damit zu tun hatten. Genug trinken und warm halten heißt die Grundregel! Verdünnte Säfte, viel (heißes) Wasser, auf einer nicht zu heißen Wärmflasche sitzen und für warme Füße und Lenden sorgen. Kupfersalbe rot Wala auf Unterbauch, unteren Rücken und Fußsohlen aufgetragen, kann zusätzliche Wärme liefern.

## Bei Harnwegsinfekten die Blase gut durchspülen

Die bewährten Angocin® N Tabletten (mit Meerrettich und Kapuzinerkresse, 4-mal

täglich 4 – 5 Tbl.) sind erlaubt. Magenempfindliche nehmen sie zum Essen ein. Die antibiotische und immunmodulierende Kapuzinerkresse gibt es auch als Ceres Tropaeolum (mehrmals täglich 3 – 5 Tropfen). Harntreibend und durchspülend wirkt ein Tee aus Brennnessel, Birkenblättern und Goldrute zu gleichen Teilen (3-bis 4-mal täglich 1 Tasse). D-Mannose, Cranberrykapseln oder -saft sowie Umckaloabo® können das Konzept ergänzen. Bärentraubenblätter sind dagegen nicht erlaubt, da sie Wehen anregen können. Eine Linderung sollte binnen 24 Stunden eintreten, die Behandlung wird aber über mehrere Tage fortgesetzt. Wenn keine unmittelbare Verbesserung eintritt oder sich Schmerzen in der Nierengegend einstellen, muss umgehend ärztlicher Rat eingeholt werden. Gegebenenfalls kommen dann Antibiotika zum Einsatz.

**Vaginalinfekte** erfordern ein anderes Konzept, und es gelten alle Grundregeln zur Pflege und Ansäuerung des Scheidenmilieus, die ich in einem früheren Artikel dargelegt habe („Juckreiz und Schmerzen im äußeren Intimbereich“ in *Naturarzt* 5/2014). Jucken und Brennen in der Frühschwangerschaft dürfen keinesfalls ignoriert werden, da Infektionen der Vagina Fehlgeburten auslösen können. Als unbedenklich gilt die lokale Anwendung nicht aller, aber doch mancher ätherischer Öle. In Frage kommen solche mit pilz- und bakterienwidriger Wirkung:

- ▶ Lavendel
- ▶ Manuka
- ▶ Thymian CT (Chemotyp) Linalol

Achtung: Teebaum und Thymian CT Thymol sollten *nicht* eingesetzt werden, da sie möglicherweise fruchtschädigend wirken.

Eines der erlaubten Öle gibt man in einer maximal 2-prozentigen Konzentration mit etwas Sahne emulgiert in ein Sitzbad. Alternativ rührt man das Öl in einen Joghurt und führt die Mischung mit einer Spritze (ohne Nadel) ein. Ein Apotheker kann das Öl auch in Scheidenzäpfchen einarbeiten (siehe Bezugsquellen am Ende des Artikels). Als Fertigpräparat kommt Majorana Vaginalgel Wala in Betracht.

## Quälende Übelkeit endet meist nach zwölfter Woche

Die sogenannte **Schwangerschaftsübelkeit** gehört zu den häufigsten und lästigsten Erscheinungen in der frühen Schwangerschaft. Über die Ursache ist noch manches im Unklaren. Als gute Nachricht bleibt, dass sie meist jenseits der zwölften Schwangerschaftswoche wieder verschwindet. Sie reicht von Appetitlosigkeit und einem flauen Gefühl im Magen bis hin zu ständigem Brechreiz oder gar häufigem Erbrechen. Neben allgemeinen Maßnahmen wie langsamem Aufstehen am Morgen, am besten vorher noch Tee und einen Keks im Bett, sowie häufigen kleinen Mahlzeiten, bewährt sich vor allem Ingwer als Tee oder in Kapselform (z. B. Zintona® Kps.). Manche Frauen berichten Positives von Kamille- oder Pfefferminztee sowie von Pfefferminzkaugummi. Aber auch Anis und Fenchel beruhigen den Magen und lindern die Übelkeit. Einigen werdenden Müttern helfen sanfte Bitterdrogen wie Hopfen oder Schafgarbe. Erfrischend und leicht bitter schmeckt Grapefruitsaft. Armbänder, die einen Anti-Übelkeitspunkt (Akupressur) am Handgelenk stimulieren, gibt es in der Apotheke.

In der fortgeschritteneren Schwangerschaft werden **Wadenkrämpfe** häufig zum Problem. Sie müssen jedoch nicht immer mit hochdosiertem Magnesium bekämpft werden. Denn Beobachtungen legen den Verdacht nahe, dass Babys von Müttern, die in der Schwangerschaft viel Magnesium bekamen, unruhiger sind als andere. Außerdem sollte man ab dem siebten Monat kein Magnesium mehr einnehmen, da sonst die irgendwann ja gewünschte Wehentätigkeit ausbleiben kann. Nehmen Sie stattdessen Magnesium phosphoricum D6 als Schüßler-Salz. Auch Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*) als Tee oder Tinktur wirkt krampflösend.

## Verdauung mit Lein- oder Flohsamen erleichtern

Rundet sich der Bauch, kommt auch mehr Druck auf das venöse System. Schwangere, die unter **Krampfadern oder**

**Hämorrhoiden** leiden, können die Beschwerden mit äußerlichen und innerlich angewandten Therapien lindern. Bei Hämorrhoiden haben sich je nach Sitz dieser juckenden, schmerzhaften, manchmal blutenden Venenaussackungen Salben oder Zäpfchen aus Eichenrinde und Zaubernuss bewährt wie Hametum® Salbe/Suppositorien, Hamamelis/Quercus comp. Salbe oder Hämorrhoidalzäpfchen Wala. Die Verdauung sollte mit genügend Flüssigkeitszufuhr und Lein- oder Flohsamen „flutschen statt stauen“. Bei Krampfadern denken Sie daran, die Beine häufig hochzulegen und langes Stehen oder Sitzen zu vermeiden. Kompressen mit Retterspitz® äußerlich lassen Schwellungen abklingen. Innerlich angewendet helfen Schafgarbentee oder Fertigpräparate aus Buchweizen, Mäusedorn, rotem Weinlaub oder Rosskastanie.

## Schwangere brauchen Eisen? Zu viel ist auch nicht gut

Dass der Eisengehalt des Blutes während der Schwangerschaft niedriger liegt als sonst, gilt als unbedenklich. Im Gegenteil, wenn während der Schwangerschaft zu viel Eisen gegeben wurde, kann es nach der Geburt zu schlimmen Nachblutungen kommen. Dennoch leiden manche Frauen unter einer Blutarmut (Anämie). Sie klagen über Müdigkeit, Schwindel und Haarausfall. Statt Eisenpräparaten, die oft nicht vertragen werden, empfehle ich Floradix® Kräuterblutsaft oder Dragées, Anaemodoron Tropfen Weleda, Ferrum ustum comp. Pulver oder MoFerrin® Kapseln. Aber auch rote Säfte, besonders von der Roten Bete, wirken blutbildend. Ebenso wie Sesam, Amaranth, Quinoa, Linsen, Fleisch und Fisch als Nahrungsmittel oder 3-mal täglich ein Esslöffel Brennnesselsaft in Orangensaft (Vitamin C unterstützt die Eisenaufnahme im Darm).

Am Ende der Schwangerschaft, wenn das inzwischen schon recht große Kind Druck auf den Magen ausübt, berichten viele Frauen von unangenehmem **Sodbrennen**. Dann sollten alle Säurebildner wie Kaffee, Schwarztee, Zitrusfrüchte vermieden werden. Kleinere Mahlzeiten helfen. Das ausführliche Kauen von ungeschälten (süßen) Mandeln, Heilerde(wasser)

oder Kartoffelsaft bindet überschüssige Säure.

Bei der starken Dehnung der Bauchdecke fürchten Frauen, zumal wenn sie ohnehin schwaches Bindegewebe haben, die Bildung von **Schwangerschaftsstreifen**. Die regelmäßige Massage des Bauches mit Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl oder Schüßler-Salbe Nr. 1 hält das Gewebe elastisch.

Vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin kann die Schwangere beginnen, einen **geburtsvorbereitenden Tee** zu trinken: Hier eignen sich zu gleichen Teilen Frauenmantel und Himbeerblätter, 2- bis 3-mal täglich eine Tasse. Bei größeren Mengen droht Verstopfung! Als zusätzliche Maßnahme empfehle ich 1 – 2 EL frisch geschroteten Leinsamen in Quark oder Joghurt, in jedem Fall zusammen mit einem großen Glas Wasser oder Tee. Die sich im Körper entwickelnden Schleimstoffe „rollen den Babys den roten Teppich aus“, wie viele Hebammen berichten. Die regelmäßige Anwendung eines Damm-Massageöls, z.B. von Weleda oder einer Zubereitung der Bahnhof-Apotheke Kempfen beugt (Schleimhaut-) Rissen vor.

Ist der errechnete **Geburtstermin verstrichen** und es hat sich noch nichts getan, wird regelmäßig kontrolliert, ob es Mutter und Kind auch gut geht. Springt gar die Blase, ohne dass sich Wehen zeigen, gelangen alle gebärmuteranregenden Pflanzen, die neun Monate lang verboten waren, zur Anwendung: Mutterkraut, Eisenkraut oder Beifuss, z. B. zu gleichen Teilen als Tropfen (mehrmals täglich 20 Tropfen bis Wehen einsetzen). Bewährt hat sich auch folgendes Rezept:

- ▶ 1 EL Eisenkraut,
- ▶ 1 Zimtstange,
- ▶ 10 Nelken,
- ▶ 1 kleine Ingwerwurzel

mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken.

## Blues im Wochenbett? Mit Heilpflanzen Tränen trocknen

Die Geburt ist ein mächtiges Geschehen, das Mutter und Kind, oft auch die

Väter überwältigt. Für die Frau kommt im **Wochenbett** noch ein enormer Hormonabsturz dazu, der manchmal für sie selbst unbegreifliche Folgen haben kann: von der berühmten Wochenbettdepression mit Tränen und Erschöpfung bis zur Angst, nie mehr schön und begehrenswert zu sein.

Jetzt hilft – neben den „drei Z“ Zeit, Zuneigung, Zuneigung – ein Wochenbett-blues-Tee aus

- ▶ 10 g Johanniskraut
- ▶ 10 g Melisse
- ▶ 5 g Rosenblüten
- ▶ 10 g Frauenmantel
- ▶ 10 g Herzgespann

1 TL pro Tasse, 7 – 10 Minuten ziehen lassen, 3-mal täglich 1 Tasse trinken (Rezept der Hebamme Ingeborg Stadelmann, siehe Literaturempfehlungen).

Aber auch der **Rückbildung** der auf ein Vielfaches an Volumen gedehnten Gebärmutter sollte Aufmerksamkeit geschenkt werden. Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*) gilt als „Arnika der Gebärmutter“ und damit als ein im Wochenbett unersetzliches Heilmittel. Sei es in Form eines Rückbildungstees zusammen mit Hirtentäschel- und Frauenmantelkraut zu gleichen Teilen (mehrmals täglich eine Tasse getrunken), sei es als Ceres Bellis perennis Urtinktur mehrmals täglich 2 – 3 Tropfen.

Es ist mir ein Anliegen zu zeigen, dass selbst unter den einschränkenden Umständen rund um Schwangerschaft und Wochenbett pflanzliche Linderung bei Beschwerden möglich ist. Selbst die Geburt eines Kindes muss nicht unter Schmerzen geschehen. Eine sanfte Geburt ist seit Jahrzehnten (unter anderem durch die Forschungen von Michel Odent, siehe Literaturhinweis) möglich geworden. Die Hebamme Kiria Vandekamp ([www.kiria.de](http://www.kiria.de)) zeigt auf, dass Gebären sogar ein lustvolles Geschehen sein kann.

Wichtig ist vor allem, dem Körper und seinen Signalen zu vertrauen. Sie können die Tipps in Selbsthilfe ausprobieren oder sich eine ganzheitlich-naturheilkundliche medizinische Begleitung suchen. Ob Hausgeburt, Geburtshaus oder Klinik: Jede Frau

findet heutzutage die individuell geeigneten Bedingungen, natürlich zu gebären. Gönnen Sie sich und Ihrem Kind den sanften Weg. ■

## Weiterführende Literatur

- ▶ H. Fischer: *Frauenheilmittel, Nymphenburger, München 5. Aufl. 2016*
- ▶ H. Fischer: *Frauenheilpflanzen, Nymphenburger, München 4. Aufl. 2016*
- ▶ I. Stadelmann: *Die Hebammensprechstunde, Stadelmann Verlag, Wiggensbach 2005*
- ▶ M. Odent: *Die sanfte Geburt, Kösel, München 1993 (antiquarisch erhältlich)*

## Bezugsquellen

- ▶ [www.sonnen-apotheke-freiburg.de](http://www.sonnen-apotheke-freiburg.de)
- ▶ [www.ok-apotheke-karlsruhe.de](http://www.ok-apotheke-karlsruhe.de)
- ▶ [www.bahnhof-apotheke.de](http://www.bahnhof-apotheke.de)

Diese Apotheken mischen Tees, Tinkturen, Scheidenzäpfchen und kennen die Besonderheiten von Rezepten rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

## Autorin

**Heide Fischer**, Jahrgang 1954, Ärztin, Seminarleiterin, Autorin von Frauengesundheitsliteratur, u. a. „Frauenheilmittel“ und „Frauenheilpflanzen“. Seit 1998 in eigener frauennaturheilkundlicher Praxis in Freiburg im Breisgau. Sie schrieb im *Naturarzt* zuletzt über weibliche Zyklusstörungen (6/2016).



## Rechtlicher Hinweis

### Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar.

Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigung, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.