

# Was Hebammen noch wissen (sollten)

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **59 (2002)**

Heft 11: **Pflanzen rund um die Geburt**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558138>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

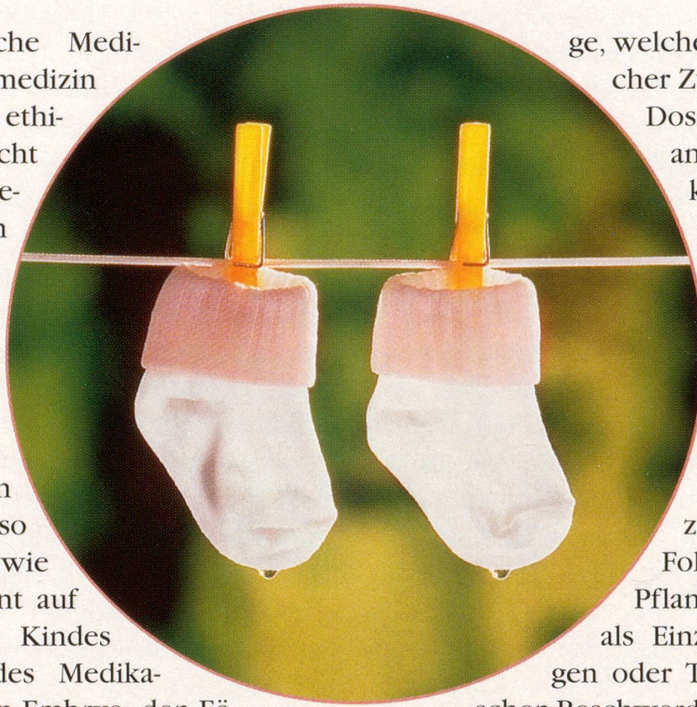


# Was Hebammen noch wissen (sollten)

Über Generationen hinweg wurden Beschwerden in der Schwangerschaft, während der Geburt und im Wochenbett vorwiegend mit Pflanzen therapiert. Doch seit es eine Vielzahl chemisch-syntheti-

scher Medikamente gibt, droht das traditionelle Hebammenwissen verloren zu gehen. Um unnötige Risiken zu vermeiden, suchen jedoch viele Frauen zu Recht wieder nach pflanzlichen Alternativen.

Chemisch-synthetische Medikamente der Schulmedizin werden generell aus ethischen Gründen nicht bei Schwangeren getestet, so dass man nur aus Tierversuchen Hinweise auf eine allfällige Gefährdung des werdenden Kindes durch eine bestimmte Medikation ableiten kann. Da also nicht bekannt ist, wie sich ein Medikament auf das Gedeihen des Kindes auswirkt, birgt jedes Medikament das Risiko, den Embryo, den Fötus oder den gestillten Säugling zu gefährden. Verständlich, dass werdende und stillende Mütter, die z.B. unter Übelkeit, Schlafstörungen oder Verstopfung leiden, nach nebenwirkungsarmen und für das Kind unschädlichen Therapien suchen.



ge, welche Heilpflanzen in welcher Zubereitungsform und Dosierung bedenkenlos angewendet werden können und welche Pflanzen tatsächlich eine Wirkung zeigen. Leider hat sich die Naturwissenschaft bis anhin kaum um die detaillierte Erforschung von «Frauenpflanzen» gekümmert. Im Folgenden sind nun Pflanzen aufgeführt, die als Einzeltees, Teemischungen oder Tinkturen bei spezifischen Beschwerden oder zu deren Vorbeugung genutzt werden können. Es wurden die Pflanzen ausgewählt, deren Wirkungen durch Erfahrungsberichte belegt oder in der Literatur wiederholt beschrieben sind und die bezüglich möglicher unerwünschter Nebenwirkungen als unbedenklich einzustufen sind.

## Verlorenes traditionelles Wissen

Das jahrhundertalte, empirisch gewonnene Wissen von Hebammen und heilkundigen Frauen über die Wirkung von Pflanzen bietet den Frauen risikoarme Therapiemöglichkeiten, um Beschwerden während der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit zu lindern. Man muss sich aber bewusst sein, dass dieses traditionelle Wissen nur noch bruchstückhaft vorhanden ist. So sind Frauenärztinnen, Hebammen, Schwangere und junge Mütter selbst unsicher in der richtigen Anwendung von Pflanzen. Es stellt sich immer wieder die Fra-

## Mit Pflanzen durch die Schwangerschaft Sodbrennen

Um Sodbrennen entweder vorzubeugen oder eine Behandlung zu unterstützen, sind häufige kleinere Mahlzeiten, langsames Essen und gutes Kauen ratsam. Kaffee, Tee, Zucker und scharfe Gewürze verschlimmern das Sodbrennen. Der alte Hebammenrat, langsam ein paar Mandeln zu kauen oder Kartoffelsaft (täglich kleine Mengen verdünnt mit warmem Wasser) zu trinken, ist nach wie vor aktuell. Ebenso haben sich Anis- und Fencheltee nach oder zwischen den Mahlzeiten bewährt. Beide Tees



wirken nicht nur gegen den Brand in der Speiseröhre, sondern sind auch magenstärkend, verdauungsfördernd und krampflösend. Empfehlenswert ist auch Kamillentee oder drei bis fünf Tropfen Kamillentinktur, die man in etwas warmem Wasser verrührt und in kleinen Schlucken trinkt.

### Übelkeit

Vielen Frauen ist in der ersten Zeit der Schwangerschaft vor allem morgens speiübel. Meist hilft es schon, vor dem Aufstehen eine Tasse Pfefferminztee (dünn zubereitet), Anis- oder Fencheltee zu trinken. Auch Kamillen- und Schafgarbentee werden manchmal empfohlen. Bei starkem Erbrechen kann der als Gewürz bekannte Ingwer in Pulverform unter das Essen gemischt, als Tee getrunken oder kandiert gegessen werden.

### Krampfadern

Zu den häufigsten Komplikationen in der Schwangerschaft gehören Krampfadern. Diesen Venenstauungen kann durch Pflege des Kreislaufs und der Verdauungsorgane, regelmässige Bewegung (Schwimmen, zügiges Gehen, Gymnastikübungen), durch Hochlegen der Beine und das Tragen von Stützstrümpfen vorgebeugt werden. Zusätzliche Unterstützung bringt das Einreiben der Beine mit Cremes oder Gels mit Extrakten von Rosskastaniensamen wie das Venen-Gel *Aesculaforce* von A. Vogel. Bewährt haben sich auch Extrakte aus rotem Weinbeerlaub oder Mäusedornwurzel sowie hochwertige pflanzliche Öle (z.B. Jojobaöl), die das ätherische Öl der Zypresse zu einem bis zwei Prozent enthalten. Ein Teeaufguss aus Schafgarbenkraut, Rinden bzw. Blättern von Hamamelis



oder Brennnesselkraut (mindestens eine Tasse täglich) unterstützt ebenfalls die Venenfunktion. Extrakte aus Rosskastaniensamen können übrigens auch als Tabletten oder Kapseln innerlich eingenommen werden (*Aesculaforce* Venen-Tabletten von A. Vogel).

### Hämorrhoiden

Auch unter Hämorrhoiden (Krampfadern im Analsbereich) leiden sehr viele Schwangere. Hämorrhoiden entstehen vor allem durch Verstopfung, weshalb auf eine ballaststoffreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden sollte. Ein Aufguss von adstringierend wirkenden Pflanzen wie z.B. von Hamamelisrinde oder -blättern, Eichenrinde, Breitwegerichblättern oder Beinwellwurzeln lindert als lauwarmes Sitzbad Juckreiz und Schmerzen. Damit können teilweise auch die Hämorrhoiden schrumpfen. Speziell das Hamameliswasser wirkt nicht nur adstringierend, sondern strafft auch das Gewebe und kann Schwellungen verringern; es wird als Komresse bei Hämorrhoiden und Krampfadern verwendet.

### Ödeme

Wasseransammlungen (Ödeme) treten vor allem an Füßen, Gelenken und im Gesicht auf. Sie müssen ernst genommen werden, da sie zusammen mit erhöhtem Blutdruck und Eiweiss im Urin auf eine Gestose bzw. Präeklampsie hinweisen. In diesem Fall muss die Situation unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

Langes Stehen und Sitzen, aber auch Stress (!) fördern Ödeme. Viel Trinken und eventuell den Salzkonsum etwas reduzieren (aber nicht salzlos essen) hilft, Wassereinlagerungen vorzubeugen. Diese Massnah-



men können mit harntreibenden und nierenstärkenden Tees unterstützt werden, die z.B. Löwenzahn-, Brennnessel-, Breitwegerich- oder Schachtelhalmkraut enthalten. Mädesüssblüten-, Himbeerblätter- und Maishaar tee werden gelegentlich auch verwendet, da sie ebenfalls harntreibend wirken.

#### Blasenentzündungen

Bei Blasenentzündungen werden vor allem Pflanzen eingesetzt (meist als Teeaufguss), die neben der harntreibenden auch eine adstringierende Wirkung haben, z.B. Brennnessel-, Schachtelhalm-, Hirtentäschel-, Schafgarben-, Löwenzahn- und Goldrutenkraut. Der Bärentraubenblättert ee ist zwar das klassische Harn desinfizierendes Mittel, sollte aber in der Schwangerschaft, wenn überhaupt, nur sehr sparsam und nur kurzfristig eingenommen werden.

#### Pilzinfektionen

Durch die hormonelle Umstellung verändert sich das Scheidenmilieu, und es kann zu Pilzinfektionen in der Scheide kommen. Damit sich das Kind während der Geburt nicht infiziert, muss dieser so genannte Vaginalsoor unbedingt vor der Geburt erfolgreich behandelt sein. Zur Vorbeugung und Behandlung gelten als grundlegende Massnahmen, Stress abzubauen, Zuckerkonsum zu reduzieren (d.h. auf Süßes weitgehend verzichten) und keine synthetische Unterwäsche zu tragen. Sehr hilfreich ist, einen mit Jogurt (dem noch zwei bis drei Tropfen Teebaum- oder Thymianöl zugesetzt werden können) getränkten Tampon in die Scheide einzuführen. Ausserdem haben sich Sitzbäder mit Eichenrinde, Taubnesselblüten und Goldrutenkraut oder mit ätherischem Öl von Lavendel und Teebaum bewährt (je 20 Tropfen auf 250 Gramm Salz vom Toten

Meer, davon pro Sitzbad zwei bis drei Esslöffel in warmem Wasser auflösen). Scheidenspülungen mit verdünntem Molkosan (1 EL auf 2 bis 3 dl Wasser) sind ebenso geeignet wie mit einem Absud aus Ringelblumenblüten, Beifusskraut oder Hamameliswasser.

#### Schlafstörungen

Bei Schlafstörungen eignen sich die typischen beruhigend wirkenden Pflanzen wie Johanniskraut, Herzgespannkraut (*Leonorus cardiaca*), Hafer, Passionsblume und Orangenblüten, die als Tee (als Einzeltee oder in beliebiger Kombination), aber auch teilweise als Fertigpräparate, d.h. in Form von Kapseln, Dragées, Tabletten oder Tropfen erhältlich sind.

#### Hoher Blutdruck

Wie schon erwähnt, kann ein erhöhter Blutdruck ein Anzeichen für die Präeklampsie oder eine Schwangerschaftsgestose sein. Neben Ernährungsempfehlungen - Knoblauch, Zwiebeln und Gurken vermehrt auf den Speiseplan zu setzen - ist die Einnahme von Brennnesseln als Tee, Tinktur oder fertiges Präparat sinnvoll, um einen erhöhten Blutdruck zu vermeiden. Ein schon vorhandener leicht erhöhter Blutdruck kann mit Früchten von Weissdorn und Passionsblumenkraut als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat sowie mit Löwenzahnblättert ee gesenkt werden. Dabei kann man diese Pflanzen auch kombinieren.

#### Eisenmangel

In der Schwangerschaft tritt häufig ein Eisenmangel auf, der sich nicht mit den üblichen Eisenpräparaten beheben lässt. Hinzu kommt, dass viele Frauen auf den Fleisch- und Fischkonsum verzichten, was die Situation noch verschärft. Interessanterweise verbessern neben Vitamin C diverse Kräuterelexiere in der





Praxis die Eisenaufnahme. Auch mit Holundersaft sowie mit Löwenzahn- und Brennnesselblättern als Tee oder Salat sind teilweise gute Effekte erzielt worden.

### Die pflanzliche Geburtsvorbereitung

Eine komplikationsfreie, schmerzarme und schnelle Geburt wünschen sich alle Schwangeren. Um dafür optimale Voraussetzungen zu schaffen, dienen spezielle Gymnastikübungen und bestimmte Entspannungs- und Atemtechniken. Viele Hebammen empfehlen darüber hinaus, in den letzten beiden Monaten bestimmte Tees zur Geburtsvorbereitung zu trinken. Zu den wichtigsten geburtserleichternden Heilpflanzen gehören Frauenmantelkraut und Himbeerblätter. Daneben werden individuell auch «exotische Pflanzen» wie Rebhuhnbeere, Heloniaswurzel, Falsches Einkorn und Traubensilberkerze zusammen mit Frauenwurzel empfohlen. Von diesen meist als Mischungen verabreichten Tees sollten täglich zwei Tassen getrunken werden.

### Heilpflanzen in der Geburtshilfe

Um während der Geburt die Wehen einzuleiten oder zu verstärken, werden Teemischungen eingesetzt, die - immer zusammen mit Traubensilberkerzenrhizom - Beifusskraut, Liebstöckelkraut, Rosmarinblätter, Mutterkraut, Eisenkraut und Frauenwurzel (*Caulophyllum thalictroides*) in beliebiger Kombination enthalten. Die ätherischen Öle von Gewürzen wie Zimt, Safran, Kardamom, Nelke, Ingwer und Muskat - verwendet zur Massage, für Duftlampen oder als Tee - gelten generell als weheneinleitende Mittel.

Das Ausstossen der Plazenta wird nach der Geburt durch das Trinken von Teemischungen gefördert, die Beifusskraut, Herzgespannkraut, Andornkraut, Mutterkraut und Frauenwurzel (immer mit Traubensilberkerzenrhizom gemischt verwenden) enthalten können.

Der Heilungsprozess nach einem Dammschnitt oder -riss wird mit Sitzbädern unterstützt, die Extrakte oder einen Teeaufguss aus Beinwellwurzeln, Schafgarbenkraut, Kamillenblüten, Johanniskraut, Rosmarinblättern,

## Tee-Rezepte in der Schwangerschaft

### Geburtsvorbereitung

20 g Brennnesselkraut  
20 g Frauenmantelkraut  
20 g Himbeerblätter  
20 g Johanniskraut  
20 g Melissenblätter  
20 g Schafgarbenkraut  
20 g Zinnkraut

Anwendung: 2 EL der Mischung mit 1/2 Liter heissem Wasser überbrühen, 5 bis 10 Minuten zugedeckt stehen lassen, dann abseihen. Ab etwa der 30. Schwangerschaftswoche 2- bis 3-mal täglich eine Tasse lauwarm trinken. (Nach Ingrid Stadelmann)

### Bei Blasenentzündung

30 g Löwenzahnkraut  
20 g Schafgarbe  
30 g Goldrute  
20 g Hirtentäschelkraut

Anwendung: 2 EL dieser Mischung mit 1/2 Liter heissem Wasser überbrühen, 5 bis 10 Minuten zugedeckt stehen lassen, abseihen. 2- bis 3-mal täglich eine Tasse lauwarm trinken.

### Zur Entwässerung

30 g Hagebutten (mit Kernen)  
30 g Hauhechelkraut  
30 g Brennnesselkraut  
30 g Zinnkraut

Anwendung: 2 EL dieser Mischung mit 1/2 Liter kaltem Wasser zum Sieden bringen, 10 Minuten sieden, 5 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt schluckweise trinken.

Eichenrinde, Arnikablüten, Hamamelisrinden oder Ringelblumenblüten enthalten.

Bei starken Blutungen nach der Geburt helfen ebenfalls Sitzbäder, denen Pflanzenauszüge mit blutstillenden Eigenschaften zugesetzt wurden. Zu diesen Pflanzen gehören



Hirtentäschelkraut, Frauenmantelkraut, Arnikablüten, Hamamelisrinde oder -blätter sowie Brennnesselkraut.

### Die Stillzeit genießen können

Brustwarzenentzündungen sind gefürchtete Komplikationen während der Stillzeit. Viele Schwangere suchen deshalb nach Möglichkeiten, ihre Brustwarzen vor der Geburt abzuhärten. Welche Methoden dafür sinnvoll sind, wird unter Hebammen und Stillberaterinnen zwar kontrovers diskutiert, dennoch können die nachfolgenden Tipps ohne Risiko ausprobiert werden: eine Kompresse aus schwarzem Tee, Zitronensaft oder Salbeitee auf die Brustwarzen auflegen, öfters ein kurzes Sonnenbad mit blosser Brust nehmen oder ab und zu keinen BH tragen. Zur Behandlung wunder Brustwarzen empfehlen sich Kompressen mit Ringelblumenessenz, einem Auszug aus Frauenmantelkraut oder mit einer Salbe aus Ringelblumenblüten.

Um die Milchproduktion anzuregen, können die Stillenden einen Tee aus Anisfrüchten oder Fenchelfrüchten trinken, dem noch Himbeerblätter, Brennnesseln, Benediktenkraut, Melissenblätter, Löwenzahnkraut, Hopfenblüten oder Eisenkraut zugesetzt sein können. Zu den Nahrungsmitteln, die die Milchproduktion anregen, gehören Aprikosen, Spargel, grüne Bohnen, Süsskartoffeln, Erbsen, Pekannüsse, alle grünen Salate und Gemüse, besonders auch Sprossen von Gerste und Hafer sowie die Gewürze Dill, Petersilie, Borretsch - und Bier.

Ist die Milchbildung zu stark oder möchten die Mütter abstillen, kann ein Tee aus Pfefferminz- oder Salbeiblättern mehrmals täglich getrunken werden.

### Für Schwangere verbotene Pflanzen

Nicht alle Pflanzen sind während einer Schwangerschaft und der Stillzeit unbedenklich. Es gibt Pflanzen, die nicht oder nur in sehr geringem Masse verwendet werden dürfen, da sie je nach Reaktionslage der schwangeren Frau und in Abhängigkeit von der verwendeten Menge zu einer Fehlgeburt führen können oder ihre Inhaltsstoffe für das heranwachsende Kind schädlich sind.

Dies gilt vor allem für die innerliche Einnahme. Zu den

Pflanzen, die besonders

im ersten Drittel der Schwangerschaft abortiv wirken können,

gehören:

✿ Basilikum (*Ocimum basilicum*)

✿ Beifuss (*Artemisia vulgaris*)

✿ Bohnenkraut (*Satureja hortensis*)

✿ Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*)

✿ Eisenkraut (*Verbena officinalis*)

✿ Estragon (*Artemisia dracunculoides*)

✿ frischer Meerrettich (*Armoracia rusticana*)

✿ Herzgespann (*Leonurus cardiaca*)

✿ Kermesbeere (*Phytolacca americana*)

✿ Kümmel (*Carum carvi*)

✿ Liebstöckel (*Levisticum officinale*)

✿ Muskat (*Myristica fragrans*)

✿ Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*)

✿ Petersilie (*Petroselinum crispum*)

✿ Poleiminze (*Mentha pulegium*)

✿ Rainfarn (*Tanacetum vulgare*)

✿ Raute (*Ruta graveolens*)

✿ Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

✿ Sadebaum (*Juniperus sabina*)

✿ Safran (*Crocus sativus*)

✿ Salbei (*Salvia officinalis*)

✿ Thymian (*Thymus vulgaris*)

✿ Wacholder (*Juniperus communis*)

✿ Wilder Majoran, ✿ Oregano (*Origanum vulgare*)

✿ Zimt (*Cinnamomum ceylanicum*). • BF



#### BUCHTIPP ZUM WEITERLESEN:

Susun S. Weed «Naturheilkunde für schwangere Frauen und Säuglinge», Orlanda Frauenverlag, aktualisierte Neuauflage 2000, ISBN 3-929823-73-X, 208 S., CHF 28.30/Euro 15.50