

Die Phytotherapie in der Frauenarztpraxis

Teil 2: Schwangerschaft, Analaffektionen, Harnwegserkrankungen, depressive Störungen*

In der Frauenarztpraxis besitzen pflanzliche Therapien einen hohen Stellenwert bei verschiedenen Indikationen, welche nicht lebensbedrohlich, für die Frau aber sehr belastend sein können. Bei der Therapiewahl fällt ins Gewicht, dass synthetische Pharmaka oft deutlich nebenwirkungsstärker sind und dass viele Patientinnen eine pflanzliche und individuelle Behandlung ausgesprochen wünschen.

ROGER ELTBOGEN

Neben den gynäkologischen Indikationen wie PMS, klimakterische Symptome, Dys- und Hypermenorrhö und vaginale Infektionen (siehe Teil 1*) hat sich die Phytotherapie bei einigen Indikationen in der Schwangerschaft, bei Harnwegserkrankungen und bei einzelnen psychischen Symptomen in der gynäkologischen Grundversorgung bewährt. Dabei haben ausser den Fertigarzneimitteln auch individuelle Zubereitungen von Pflanzenextrakten ihre Berechtigung.

Schwangerschaft

Wie in der Schulmedizin sind bei der Anwendung von Phytotherapeutika einige Vorsichtsregeln in der Schwangerschaft zu beachten. Da keine Studien an Schwangeren durchgeführt werden können, rechtfertigt sich der Einsatz der pflanzlichen Therapie durch Ergebnisse von In-vitro-Untersuchungen, vor allem aber durch breite Erfahrungen im langjährigen Einsatz gewisser Pflanzenwirkstoffe. Gerade diese Erfahrungsmethoden, die oft auf jahrzehnte- bis jahrhundertelangen Traditionen beruht, macht die indizierte Phytotherapie besonders sicher im Vergleich zu Therapien mit manchen synthetischen Präparaten. Dem Wunsch vieler Schwangeren nach «sanfter» Therapie kann entsprochen werden.

Dennoch: Das Wissen darüber, welche Heilpflanzen bei welchen Indikationen in der Schwangerschaft angezeigt sind und welche tatsächlich «gefährlich» sind/sein können, ist sehr wenig verbreitet. In manchen Ratgebern für werdende Mütter muss häufig an der Zuverlässigkeit einiger Daten gezweifelt werden,

oder man ist mit Widersprüchlichkeiten konfrontiert. Im Folgenden werden ausschliesslich Pflanzen vorgestellt, deren Wirkungsbeschreibung sich in der einschlägigen Literatur deckt und die toxikologisch nach bisherigem Kenntnisstand in der Schwangerschaft unbedenklich sind. Schliesslich werden einige Pflanzen aufgelistet, die nach zuverlässigen Quellen absolut kontraindiziert sind. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Hyperemesis, Nausea

Die schwangerschaftstypische Nausea und auch die Hyperemesis sind aufgrund der veränderten Hormonkonstellation in den ersten 12 bis 14 Wochen der Schwangerschaft ein sehr häufiges Symptom. Neben der hormonalen ist dabei eine grosse psychische Stresskomponente erkennbar.

In der Phytotherapie hat sich *Ingwer (Zingiber officinale)* als wirksam erwiesen. Dabei kommt vor allem der Wurzelstock des Ingwers, *Zingiberis rhizoma*, zur Verwendung. Die Ingwerpflanze kommt in den Tropen vor und wird vornehmlich als Gewürz gehandelt. Die Inhaltsstoffe sind überwiegend das ätherische Öl mit Zingiberen und Zingiberol und das scharf schmeckende Gingerol und Shogaol. Ingwer ist ein hervorragendes Mittel zur Appetitanregung und zur Aktivierung der Verdauungsvorgänge.

Es gibt Fertigprodukte als Kapseln (z.B. Zintona®), welche bei Schwangerschaftserbrechen aber nur kurzfristig eingenommen werden sollten. Frauen, die schon eine Fehlgeburt hatten, sollten sicherheitshalber auf Ingwer verzichten. Es konnte bisher keine Mutagenität der Wurzel nachgewiesen werden. In der Spätschwangerschaft ist der Ingwer als wehenauslösendes Mittel sicherlich kontraindiziert.

*Teil 1: Grundprinzipien und gynäkologische Indikationen. In: «Gynäkologie» 2005; 1: 28–33.



Vom Hopfen (*Humulus lupulus*) werden in der Phytotherapie vor allem die Hopfenzapfen verwendet. Hopfen wirkt appetitanregend, bei nervöser Erregung auch beruhigend und kann bei Schlafstörungen und bei Nausea selbst in der Schwangerschaft als Tee(-mischung) gegeben werden.

Alternativ haben sich *Himbeerblätter* (*Rubus idaeus*) als indiziert erwiesen. Der ein bis zwei Meter hohe Himbeerstrauch hat krautige, oft gebogene, schwach stachelige Stängel. Der Gerbstoff ist der wichtigste Inhaltsstoff der Blätter. Die Himbeerblätter wirken leicht adstringierend. Sie sind vor allem als Tee zu geniessen, besonders vor dem Aufstehen. Es können aber auch davon Eiswürfel produziert werden, die bei Übelkeit zu lutschen sind.

Weiterhin kann *Hopfen* (*Humulus lupulus*) empfohlen werden. Gebraucht werden in der Phytotherapie vor allem die Hopfenzapfen. Die Inhaltsstoffe sind Bitterstoffe, Harzsubstanzen, Flavonoide, Humulon und das Lupulon. Appetitanregend wirken die Gerb- und Bitterstoffe. Des Weiteren wirkt der Hopfen auch bei nervöser Erregung beruhigend. Er wird als Tee zusammen mit den oben erwähnten Himbeerblättern eingesetzt.

Nebst der eingesetzten pflanzlichen Therapie sind bei Hyperemesis und Nausea eine geregelte Nahrungseinnahme mit kleinen Portionen sowie eine verbesserte Stressbewältigung während des Tages wichtig.

Eisenmangel

In der Schwangerschaft tritt sehr häufig, auch zum Teil physiologisch bedingt



Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*) hat bei Pruritus ani (auch bei Hämorrhoiden) gute Wirkung gezeigt. Unter der Anwendung (Fertigpräparate) kommt es zu Schrumpfung des kolloidalen Gefüges und Verschluss der Kapillaren. Dabei ist ein lokaler entzündungshemmender Effekt beobachtbar.

durch die Hämodilution, ein Eisenmangel auf, der sich öfters nicht mit den üblichen Eisenpräparaten beheben lässt. Dazu kommt noch, dass viele Frauen in der Schwangerschaft auf Fleisch und Fisch verzichten.

Durch eine gezielte Ernährung kann bei Vegetarierinnen Eisen ergänzt werden. Sämtliche grünen Blätter, zum Beispiel *Brunnenkresse*, *Petersilie*, *Wegwarte*, *Löwenzahnblätter*, als Salat sowie *Spinat* und *Hülsenfrüchte* als Gemüse konsumiert und schliesslich Getreidekörner enthalten viel Eisen. Auch die *Brennnessel* (*Urtica dioica*) und der *Löwenzahn* (*Taraxacum officinale*) als Tee können diesen Frauen empfohlen werden.

Schlafstörungen

Schlafstörungen in der Schwangerschaft treten häufig auf. Prinzipiell können alle zur Behebung der Schlafstörungen bekannten Pflanzen eingesetzt werden, jedoch in niedrigerer Dosierung.

Neben *Hopfen* (*Humulus lupulus*) wird die *Passionsblume* (*Passiflora incarnata*) angewandt. Es handelt sich dabei um

eine Pflanze mit fünf Meter langen kahlen, dünnen rankenden Stängeln, die vor allem in Amerika und in Ostindien heimisch ist. In der Phytotherapie gebrauchen wir das Kraut (*Herba*), von dem als wichtigste Komponente Flavanoide und Vitexin, Cumarin, Umbelliferon, Maltol, Harmin und andere verwandte Harmala-Alkaloide wirksam sind. Das Passionsblumenkraut wird als Tee eingesetzt. Zudem wird *Hafer* (*Avena sativa*) eingesetzt, da dessen Inhaltsstoff Avenin, ein Indol-Alkaloid, vor allem sedative Eigenschaften besitzt.

Baldrian (*Valeriana officinalis*), eine kräftige, über einen Meter hohe Pflanze, sehen wir eher problematisch für Schwangere. Zwar kann durch die Inhaltsstoffe, ätherische Öle, bityclische Sequiterpene und Alkaloide, von beruhigender Wirkung ausgegangen werden. Unbedingt sind aber valeprotriarme Fertigpräparate einzusetzen, da die Valeprotriarte toxisch wirken könnten.

Die bei uns beheimatete *Melisse* (*Melissa officinalis*), ein Strauch von 30 bis 70 cm Höhe mit weisslich-gelblichen oder rein weisse Lippenblüten, ist eine weitere indizierte Pflanze bei Schlafstörungen. Das ätherische Melissenöl mit Citronellal, Citral und Caryophyllen besitzt vor allem beruhigende Wirkung. Melisse wird meistens als Tee eingesetzt. Diese oben erwähnten Pflanzen sollten als Tee oder als Tinktur möglichst niedrig dosiert sein. Vorsicht ist bei Baldrian angezeigt.



Bärentraubenblätter (*Arctostaphylos uva ursi*) wirken vor allem entzündungshemmend bei Harnwegsinfektion; die Indikation wurde von der Kommission E für diese Therapie anerkannt. Achtung: Gegenanzeigen in Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern. Auch sollten Zubereitungen nicht länger als eine Woche und höchstens fünfmal pro Jahr eingenommen werden.



Die Heilwirkung der Brennnessel (*Urtica dioica*) besteht vor allem in einer harntreibenden Wirkung. Bei Harnwegsinfektionen wird somit «gespült».

Verbotene Pflanzen

Aufgrund ihrer toxikologischen Spektren sollte, wenn möglich, auf folgende Pflanzen während der Schwangerschaft verzichtet werden:

- Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)
- Rauschpfeffer (*Kava kava*)
- Brechwurzel (*Cefalisi ipecacuanha*)
- Efeu (*Hedera helix*)
- Haselwurz
- Berberitze (*Berberis vulgaris*)
- Schöllkraut (*Chelidonium majus*)
- Senna (*Cassia agnustifolia*)
- Tollkirsche (*Atropa belladonna*)
- Huflattich (*Tussilago farfara*)
- Pestwurz (*Petasites officinalis*)
- Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*) und
- Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*).

Analaffektionen

Pruritus ani bei bestehenden Hämorrhoiden oder ohne Korrelat ist auch bei Frauen häufig. In der Phytotherapie hat *Hamamelis virginiana* (Zaubernuss) gute Wirkung gezeigt. Vom sommergrünen, zwei bis drei Meter hohen Strauch wird die Rinde genutzt. Die Inhaltsstoffe, das sind Gerbstoffe, Hamamelitannin und Gallotannine, bewirken Schrumpfung des kolloidalen Gefüges und Verschluss der Kapillaren (hämostyptische Wirkung). Die verminderte Gefässpermeabilität ist gleichbedeutend mit einem lokalen entzündungshemmenden Effekt. Als Fertigpräparate sind mit Anal Gen® oder Hamentum® gute Erfahrungen gemacht worden.

Blasen- und Nierenerkrankungen

Blasenbeschwerden sind bei Frauen ein leidiges und häufiges Problem. Mehr als die Hälfte der Frauen haben in ihrem Leben einen Harnwegsinfekt und von diesen ein Drittel rezidivierend. In der Schulmedizin werden bei dieser häufigen Diagnose nicht selten Antibiotika verschrieben. Pflanzliche Arzneimittel sind im urologischen Indikationsbereich weit verbreitet, vor allem bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, bei benigner Prostatahyperplasie des Mannes und bei der Reizblase der Frau.

Bezüglich der entzündlichen Erkrankungen der Harnwege finden Nieren- und Blasentees Anwendung, die aus einer relativ heterogenen pflanzlichen Wirkstoffmischung bestehen. In der Prostatahyperplasie, auf welche hier nicht speziell eingegangen wird, kommen Sägepalmenfrüchte, Brennnesselwurzeln und Kürbiskerne zum Einsatz. Das Einsatzspektrum genau dieser Kombination hat sich in letzter Zeit auch bei der Reizblase der Frau, welche nicht entzündlich bedingt ist, durchgesetzt.

Entzündliche Erkrankungen der Harnwege

Die bei dieser Indikation angewandten Pflanzen sind zu unterscheiden in solche, die vor allem aquaretisch wirken, das heisst das Ausscheidungsvolumen erhöhen, und solche, die einen direkt entzündungshemmenden Effekt haben. Wie erwähnt, bestehen die Nieren- und Blasentees aus einer Vielzahl verschiedener Pflanzengemische, darunter Acker-schachtelhalm (*Equiseti herba*), Birkenblätter (*Betulae folium*), Brennnesselkraut (*Urticae herba*), Goldrutenkraut (*Aurea herba*), Hauhechelwurzel (*Onodis radix*), Liebstöckelwurzel (*Levistici radix*), Löwenzahnwurzel (*Taraxaki herba*), und so weiter. Zwei Pflanzen sollen hier herausgestellt werden:

Interessant ist vor allem die *Brennnessel* (*Urtica dioica*). Bei uns gibt es zwei Brennnesselarten, die kleinere und zartere *Urtica urens* und die grosse und häufig als Heilpflanze verwendete *Urtica dioica*. Mit den Inhaltsstoffen Flavonoide, Chlorophyll, Carotinoide, Vitamine, Mineralsalze, Beta-Sitosterin und Pflanzensäuren besteht die Heilwirkung

vor allem in einer aquaretischen, das heisst harntreibenden Wirkung. Bei Entzündungen wird damit «gespült».

Bärentraubenblätter (*Arctostaphylos uva ursi*) wirken vor allem entzündungshemmend. Die Stammpflanze ähnelt sehr der Preiselbeere, die Blätter sind sehr dick und meist verkehrt eiförmig; die Inhaltsstoffe sind Arbutin, Methylarbutin, freies Hydrochinon, Gerbstoffe, Flavonoide und sehr wenig ätherisches Öl. Zu beachten ist eine akut und bei Langzeitanwendung chronisch aufgetretene Toxizität. Für das teilweise aus dem Arbutin entstehende Hydrochinon besteht zudem der begründete Verdacht auf mutagene und kanzerogene Wirkungen.

Von der Kommission E wurde die Droge der Bärentraubenblätter als Indikations-



Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) wird traditionell in der Behandlung bei depressiver Symptomatik verwendet. Neuen Studiendaten zufolge ist es selbst bei mittelschweren und schweren Depressionen einsetzbar und dem Paroxetin in seiner Wirkung ebenbürtig.

gebiet entzündlicher Erkrankungen der ableitenden Harnwege bestätigt. Als Gegenanzeigen wurden Schwangerschaft, Stillzeit sowie Kinder unter zwölf Jahren bezeichnet. Des Weiteren sollten Bärentraubenblätterzubereitungen nicht länger als eine Woche und höchstens fünfmal pro Jahr eingenommen werden.

Die grosse Zahl der Blasen- und Nierentees werden als Hausspezialitäten in den Apotheken und auch von verschiedenen pharmazeutischen Firmen produziert. Es obliegt dem ausgebildeten Phytotherapeuten, eine geeignete Rezeptur von verschiedenen Teedrogen zusammenzustellen, welche entsprechend der ge-



Für *Ginkgo biloba* gibt es in der gynäkologischen Grundversorgung neben Indikationen zur Steigerung der Gedächtnisfähigkeit und der kognitiven Fähigkeiten auch zum Libidoverlust eine entsprechende klinische Studie.

wünschten Therapie, vermehrt diuretisch oder vermehrt antibakteriell, ausfallen wird.

Reizblase

Die Behandlung der Reizblase der Frau ist auch schulmedizinisch nicht einfach. Die dort eingesetzten Anticholinergika besitzen eine breite Palette an Nebenwirkungen. In der Phytotherapie haben wir gute Erfahrungen mit *Sägepalmenfrüchten* (*Sabal serulata*) gemacht, die auch bei der männlichen Prostatahypertrophie erfolgreich eingesetzt werden. Die Stammpflanze ist eine Zwergpalme, an Küsten der Südstaaten der USA beheimatet. Die reifen Früchte, die die Grösse von Oliven besitzen und dunkelrot bis dunkelbraun sind, werden geerntet, getrocknet oder im frischen Zustand zu Arzneimitteln verarbeitet. Wie alle Samenfrüchte enthalten auch diese Beeren reichlich fettes Öl. Daneben findet man ätherisches Öl, Carotin, Flavone, Fermente, Gerbstoffe, Zucker und Sitossterin. Wir verfügen hier über verschiedene Fertigpräparate: Das Sägepalmenextrakt ist erhältlich in Präparaten wie *Sabcaps®* (Vifor), *Prostagutt®F* (Schwabe),

ProstaMed® (Bioforce) und *Prosta-Urgenin®* (Zeller). Zu betonen sind die sehr guten Erfahrungen in der Behandlung der Reizblase der Frau wie auch der männlichen Prostatahypertrophie, für die die Präparate in erster Linie zugelassen sind.

Depressive Erkrankungen, Gedächtnisstörungen, Libidoverlust

In der Frauenarztpraxis sind wir ebenfalls nicht selten mit psychischen Erkrankungen konfrontiert. Dazu gehört die Depression, welche durch *Johanniskrautextrakt* bei leichter und mittelschwerer Form behandelbar ist. Es liegen aktuell Untersuchungsergebnisse vor, dass Johanniskraut selbst bei einer schweren Depression dem synthetischen Antidepressivum Paroxetin ebenbürtig ist.

Die 25 bis 90 cm hohe treibende Staude besitzt goldgelbe Blüten, welche sich blutrot verfärben, wenn man sie zwischen den Fingern verreibt. Von den Inhaltsstoffen, ätherisches Öl, Flavanoide, Harze, Gerbstoffe und Rodan, ist das Hypericin am wichtigsten aufgrund seiner überwiegend antidepressiven Wirkung. Es hat aber auch gezeigt, dass Hypericin einen deutlichen Einfluss auf das Zytocrom P450 hat und deshalb mit verschiedenen synthetischen Medikamenten interferiert. Dies betrifft überwiegend immunsuppressive Therapien. In der Frauenheilkunde interferiert es mit Ovulationshemmern, was dazu führen kann, dass bei niedrig dosierten Präparaten (d.h. 20 oder weniger mcg Östrogen) Zwischenblutungen auftreten. Bis anhin bestehen jedoch keine Anzeichen, dass die kontrazeptive Sicherheit beeinträchtigt ist.

Eine weitere interessante Pflanze ist *Ginkgo biloba*, für welche sich auch in der gynäkologischen Grundversorgung eine interessante Möglichkeit ergibt. Neben bekannten Indikationen, Steigerung der Gedächtnisfähigkeit und der kognitiven Fähigkeiten, kann dieser Pflanzenwirkstoff auch bei beklagtem Libidoverlust angewandt werden. Eine Studie ergab, dass bei depressiven Patienten, welche unter der Therapie mit synthetischen Antidepressiva an Libidoverlust leiden, nach Gabe von hoch dosiertem Ginkgoextrakt eine verbesserte Libido erreicht wurde.

Der Ginkgobaum, heute in China, Korea und Japan beheimatet, wird bis zu 30 Meter hoch und bildet mächtige Baumkronen. Die Blätter (Inhaltsstoffe: Flavoglycoside, Procyanidine) finden vor allem als alkoholischer Gesamtauszug Verwendung. Nachgewiesen ist seine Wirkung zur Gefässerweiterung und Durchblutungssteigerung, besonders der tieferliegenden Arterien. Insbesondere bei älteren Menschen wird die Durchblutung im Hirnbereich verbessert, was sich durch Steigerung der Merkfähigkeit bemerkbar macht.

Die oben erwähnte Studie wurde mit dem Fertigarzneimittel *Symfona® forte* durchgeführt.

Zusammenfassung

Die Phytotherapie hat in der frauenärztlichen Praxis ein breites Anwendungsfeld. Neben den etablierten Fertigpräparaten lassen sich aus indizierten Pflanzenextrakten individualisierte Behandlungen entsprechend einigen Beschwerdebilder ermöglichen, was jedoch genaue phytotherapeutische Kenntnisse erfordert. Der Einsatz der Phytotherapie, gegebenenfalls auch neben einer synthetischen Therapie, entspricht vielfach dem Wunsch der Frauen nach einer individuellen Therapie in Zusammenarbeit mit ihren Frauenärzten oder Frauenärztinnen. ■

Dr. med. Roger Maurice Eltbogen
Präsident SMGP (Schweizerische Medizinische
Gesellschaft für Phytotherapie)
FMH Gynäkologie und Geburtshilfe
Rossmarktplatz 12
4500 Solothurn
E-Mail: eltbogen@hin.ch

Literatur beim Verfasser