

Phytotherapie für Kinder

Praxistipps zur Behandlung bei Magen-Darm-Beschwerden

Phytotherapie ist bei vielen Eltern beliebt. Dr. sc. nat. Beatrix Falch, Vizepräsidentin der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP), gab an einem Workshop anlässlich der SGP-Jahrestagung in St. Gallen Tipps zur richtigen Dosierung und zur phytotherapeutischen Behandlung bei Magen-Darm-Beschwerden.

In der Regel werde die Phytotherapie eher unterstützend oder bei leichten Erkrankungen als alleinige Therapie mit angemessener Wirkung eingesetzt, sie sei aber auch bei chronischen Erkrankungen anwendbar. Bezüglich Qualität, pharmakologischer und toxikologischer Untersuchungen seien phytotherapeutische Fertigpräparate keineswegs weniger streng geprüft als schulmedizinische Mittel, betonte Falch. Einzig die Notwendigkeit von Zulassungsstudien entfalle bei den Phytotherapeutika, sofern der «traditionelle Gebrauch» geltend gemacht werden kann. Was den Herstellern die Zulassung erleichtert, ist gleichzeitig ein Problem: Es gibt in der Pädiatrie kaum naturwissenschaftliche Daten zu den Phytotherapeutika. Ihre Anwendung bei Kindern basiert darum bis heute fast ausschliesslich auf Erfahrungswissen, was übrigens auch bei vielen synthetischen Medikamenten der Fall sei, so Falch. Verwirrung stiftet auch, dass viele Tinkturen auf der Verpackung als «homöopathische Arzneimittel» bezeichnet werden. Es handelt sich dabei jedoch schlicht um alko-

holische Auszüge von Pflanzen, wie sie üblicherweise zur Phytotherapie eingesetzt werden. Grund für die Bezeichnung «homöopathisch» ist das Herstellungsverfahren, bei dem Vorschriften des homöopathischen Arzneibuchs befolgt werden. Das macht diese Auszüge zu sogenannten Urtinkturen, aus denen in der Homöopathie die als Potenzierung bezeichneten Verdünnungen hergestellt werden. Die Bezeichnung der Tinkturen als homöopathische Arzneimittel befreit die Hersteller überdies von der Notwendigkeit der Zulassung; sie müssen das Präparat nur anmelden, ohne umfangreiche Dossiers einzureichen. Das spart Kosten, sodass fast nur noch «homöopathische» (Ur-)Tinkturen angeboten werden. «Trotz unterschiedlicher Herstellungsverfahren werden im phytotherapeutischen Praxisalltag Urtinkturen wie Tinkturen verwendet. Denn Urtinkturen sind natürlich eine pflanzliche Zubereitung, da ist nichts potenziert worden», sagte Falch.

Alkohol für Kinder?

Tinkturen und Tropfen sind einfach anwendbar und gut zu dosieren, enthalten aber oft Alkohol. Die europäische Zulassungsbehörde EMA setzt für die Anwendung bei Kindern enge Grenzen: Beispielsweise sind für Kinder ab 6 Jahre maximal 1,5 g Ethanol pro Dosis erlaubt, ab 12 Jahre dürfen es 2,8 g Ethanol pro Dosis sein. Etwas weniger strikt sieht man das bei Swissmedic. Hier sind es beispielsweise für Kinder maximal 3 g Ethanol pro Dosis ohne Differenzierung nach Alter.

Kinder unter 1 Jahr eliminieren Alkohol nur sehr langsam. Darum sollte man ihnen keine alkoholhaltigen Präparate geben. Im Alter von zirka 2 bis 7 Jahren wird Alkohol rascher abgebaut, was allerdings nicht heissen soll, dass man diesen Kindern bedenkenlos alkoholhaltige Präparate geben könne, sagte Falch. Man dürfe die Eltern aber beruhigen, falls sie sich einmal verzählen und beispielsweise ihrem 6-jährigen Kind einmal 15 statt 10 Tropfen gegeben haben.

Um die reichhaltige Auswahl der alkoholischen Pflanzenextrakte bei Kindern nutzen zu können, gab die Referentin folgenden Tipp: «Geben Sie die Tropfen in eine grosse Tasse mit einem grossen Durchmesser

Tabelle 1:

Phytotherapeutika für Kinder richtig dosieren

	Alter	Dosis
<i>Faustregel für Phytotherapeutika</i>	1 bis 2 Jahre	max. ¼ der Erwachsenenendosis
	3 bis 7 Jahre	max. ⅓ der Erwachsenenendosis
	8 bis 12 Jahre	max ½ der Erwachsenenendosis
	13 bis ca. 16 Jahre	max. ¾ der Erwachsenenendosis
	ab ca. 17 Jahre	Erwachsenendosis
<i>Faustregel für (Ur-)Tinkturen (mit Ausnahme der Ceres-Produkte)</i>		
(Ur-)Tinkturen: 3 × täglich so viele Tropfen, wie das Kind alt ist		
<i>Faustregel für Ceres-Tinkturen</i>	bis 4 Jahre	3 × tgl. 1 Tropfen
	ältere Kinder	3 × tgl. 2 Tropfen

Die Angaben in dieser Tabelle sind als Orientierungshilfe gedacht. Bei Kindern mit geringem Körpergewicht eher niedrig dosiert beginnen. Tabelle mit detaillierten Kinderdosierungen zum Download unter www.smgp.ch verfügbar.

Quelle: B. Falch, Workshop an der SGP-Tagung in St. Gallen 2017

und lassen Sie sie zirka 15 Minuten stehen, damit der Alkohol verdampft. Danach fügen Sie Wasser oder Tee hinzu.» Die Tropfen dürfen nicht antrocknen. Wie lange man warten sollte, hängt auch vom Volumen der Tropfen ab. Bei 10 bis 20 Tropfen ist eine Viertelstunde als Faustregel angebracht. Wenn nur zwei, drei Tropfen nötig sind (wie z.B. bei den Ceres-Produkten, bei denen laut Hersteller wenige Tropfen ge-

nügen), sollte man diese nur rasch schwenken und dann die Flüssigkeit hinzufügen.

In manchen Ratgebern wird auch das Aufnehmen alkoholhaltiger Pflanzentropfen in heisses Wasser empfohlen, um den Alkohol zu verdunsten. Beatrix Falch riet davon ab, weil manche Inhaltsstoffe hitzeempfindlich sind und die Tinkturen so an Wirksamkeit einbüßen könnten.

Einige Pflanzenextrakte sind auch alkoholfrei verfügbar. Hierzu gehören die Gemmo-Produkte (Mundsprays), die so gut wie keinen Alkohol mehr enthalten. Völlig frei von Alkohol sind Phytolis-Präparate, die nur Wasser und Glycerin enthalten und von vielen Pflanzen verfügbar sind.

Die richtige Dosis

Wie bei den konventionellen pharmazeutischen Präparaten ist auch in der Phytotherapie das Wissen um die kindgerechte Dosierung mangels Studien lückenhaft und mehr oder weniger Erfahrungssache. Neben der bereits erwähnten Alkoholproblematik sei auch dies ein Grund dafür, dass in den Beipackzetteln von Phytotherapeutika häufig stehe, sie seien für Kinder unter 12 Jahre nicht geeignet, sagte Falch.

In der Schweiz sind rund 600 Phytopharmaka von Swissmedic registriert. Nur für 130 davon werden Kinderdosierungen genannt. Man dürfe sich jedoch auf das Erfahrungswissen durchaus verlassen, sagte Falch und empfahl, sich die Dosierungsliste der SGMP auszudrucken. Sie ist unter www.sgmp.ch verfügbar (http://smgp.ch/smgp/homeindex/arzneimittel/dokumente/Tabelle_Kinderdosierung_2017.pdf).

Faustregeln für die Dosierung von Phytotherapeutika sind in *Tabelle 1* zusammengefasst.

Bitterstoffe gegen Magen-Darm-Beschwerden

Grundsätzlich sei es in vielen Situationen wichtig, immer auch die Leber im Blick zu haben und sie beispielsweise nach Antibiotikatherapie, bei chronischen Erkrankungen oder Neurodermitis phytotherapeutisch zu unterstützen, betonte Falch. Pflanzliche Bitterstoffe, wie sie beispielsweise im Löwenzahn oder der Schafgarbe enthalten sind, spielen hierbei eine grosse Rolle. Die Referentin wies darauf hin, dass Löwenzahn- oder Schafgarbentee bitter sei und man dies den Eltern sagen müsse. Wichtig sei auch, dass man diese Tees höchstens 2 bis 3 Minuten ziehen lassen soll, damit sie nicht noch bitterer werden.

Die phytotherapeutischen Empfehlungen bei verschiedenen gastroenterologischen Beschwerden sind in *Tabelle 2* zusammengefasst. Mit Pfefferminze, Kamille, Anis, Fenchel und Melisse komme man hier schon recht weit, sagte Falch und fügte hinzu, dass bei allen Angaben an sich gesunde Kinder gemeint seien, die keine Grunderkrankungen oder chronischen Erkrankungen haben.

Krebserregender Fencheltee?

Der als Hausmittel weit verbreitete Fencheltee geriet schon mehrfach in die Schlagzeilen, weil einer seiner Inhaltsstoffe, das Estragol, in Tierversuchen als krebserregend eingestuft wurde. Auf Nachfrage einer

Tabelle 2:

Phytotherapeutika bei Magen-Darm-Beschwerden

Pflanzen	Darreichungsform/Fertigpräpate
Allgemein als unterstützende Massnahme	
Löwenzahn- oder Schafgarbenkraut	als Tee oder (Ur-)Tinktur
Engelwurzwurzel oder Storchenschnabelkraut	als Tee oder (Ur-)Tinktur für ältere Kinder
Reiseübelkeit/Erbrechen	
Melisse	als Tee löffel- bzw. schluckweise
Ingwer	Zintona® (ab 6 Jahre)
Übelkeit/Völlegefühl	
Mischung aus Enzian, Schafgarbe, Löwenzahn, Salbei, Artischocke	Weleda Amara-Tropfen 3 x tgl. 15 Tropfen (ab 6 Jahre)
Mischung aus Bauernsensamen, Angelikawurzel, Kamille, Kümmel, Mariendistel, Melisse, Pfefferminz, Schöllkraut, Süssholzwurzel	Iberogast®, 3 x tgl. 15 Tropfen (ab 6 Jahre zugelassen, off-label ab 2 Jahre möglich)
Mischung aus Löwenzahn, Mariendistel und Schöllkraut (homöopathisch als D4)	Ceres Taraxacum comp., 1-3 x tgl. 1-2 Tropfen (ab 4 Jahre)
Magen-Darm-Kolik bei Säuglingen	
Anis-, Fenchel-, Koriander- und Kümmelfrüchte	als Tee vor dem Stillen 1 Teelöffel geben
Bauchmassage mit ätherischen Ölen	ätherische Öle von Anis, Fenchel, Koriander (je 2 Tropfen) in 30 ml Mandelöl Bäuchleinöl von Weleda
Krampfartige Bauchschmerzen und Reizdarmsyndrom	
Pfefferminz, Kamille, Anis, Fenchel, Kümmel	als Tee
Zur Magenberuhigung	
Melisse, Kamille	als Tee
Gegen Blähungen	
Anis-, Fenchel-, Kümmelfrüchte	als Tee
Obstipation	
Flohsamen/-schalen, Leinsamen, Hirse	ab 6 Jahre z.B. Laxiplant® soft, Metamucil®, Normacol®
Weizenkleie	Kleinkinder 5 g, Schulkinder 15 g
3 Feigen oder Pflaumen	über Nacht in Wasser einweichen (ab 6 Jahre)
Feige und Sorbit	Pursana® (ab 6 Jahre)
unterstützend bei Obstipation: Löwenzahn, Kalmus, Pomeranze, Fenchel	als Tee
Diarrhö	
Begleitend Kamillentee trinken und pektinhaltige Früchte geben (geriebener Apfel, Banane).	
Karottensuppe nach Moro	500 g geschälte Karotten zerkleinern, in 1 Liter Wasser 1 bis 1½ Stunden kochen. Pürieren und mit Wasser auf 1 Liter auffüllen, ca. ½ Teelöffel Salz zufügen; ggf. für den Geschmack noch 1 Teelöffel Butter und 1 Teelöffel Zucker.
getrocknete Heidelbeeren	als Tee
Himbeerblätter, Frauenmantel, Schwarztee, Brombeerblätter	als Tee
Reis/Reisschleim	v.a. für Säuglinge als Reisflocken
Durchfall-Tee	für Kleinkinder: 20 g getrocknete Heidelbeeren mit 20 g Kamillenblüten mischen; 2 Teelöffel der Mischung mit ¼ Liter kaltem Wasser übergiessen, etwa 10 Minuten kochen, abseihen und lauwarm mehrmals am Tag 2 Esslöffel davon geben

Quelle: B. Falch, Workshop an der SGP-Tagung in St. Gallen 2017

Workshopteilnehmerin sagte Beatrix Falch, dass diese Experimente aus ihrer Sicht für die Praxis nicht relevant seien und es keine Belege für eine krebserregende Wirkung von Fencheltee bei Menschen gebe. Die Aussagekraft von Tierversuchen mit einzelnen isolierten Substanzen, noch dazu in einer sehr viel höheren Dosis als natürlicherweise vorkommend, sei äusserst begrenzt. Beatrix Falch verwies auf eine Berechnung von Prof. Reinhard Saller, wonach die Estragoldosis im Tierversuch bis zu 1000-fach höher war als die Dosis, die ein Säugling mit 100 ml Fencheltee zu sich nimmt.* Ein weiterer Punkt sei, dass pflanzentypische Substanzgemische eine andere Wirkung haben können als die einzelnen Komponenten. So wisse man beispielsweise vom Ingwer, dass hierin sowohl potenziell krebshemmende als auch potenziell krebserregende Substanzen zu finden sind: «Betrachtet man eine Substanz isoliert, sieht man beispielsweise, dass sie mutagen ist, aber im Pflanzenextrakt ist sozusagen gleich das Gegenmittel enthalten», so Falch.

Mangelnder Appetit ist keine Krankheit

Wenn Eltern über mangelnden Appetit ihres Kindes klagen, gelte es zunächst einmal zu erfragen, was genau dahinter stecken könnte. Manche Mütter hätten übertriebene Vorstellungen, wie viel ihr Kind essen muss, während viele Kinder doch recht genau wüssten, wann sie satt sind. Auch die Alltagshektik kann für Appetitlosigkeit sorgen: «Manche Schulkinder bringen morgens in der Hektik einfach nichts hinunter», sagte Falch. Manchmal kann aber auch eine ernste Erkrankung hinter der Appetitlosigkeit stecken, wie zum Beispiel eine Zöliakie, und man müsse sich immer fragen: Gibt es eine Ursache dahinter, die ich nicht verpassen darf?»

Falls es eine solche Ursache nicht gibt, könne ein Tee aus Pomeranzenschalen, Löwenzahn oder Schafgarbe eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten nicht nur für Ruhe im Magen-Darm-Trakt des Kindes, sondern auch für mehr Harmonie am Familientisch sorgen, auch weil das Anliegen der besorgten Eltern ernst genommen wird, sagte die Referentin.

Renate Bonifer

* Iten F, Saller R: Fencheltee im Kindesalter. Nutzen-Risiko-Abschätzung. Pädiatrische Praxis 2007; 69: 517–530.

Quelle: Workshop «Phytotherapie: Kindliche Magen-Darm-Beschwerden mit Arzneipflanzen erfolgreich therapieren» anlässlich der Jahresversammlung der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie in St. Gallen, 1. Juni 2017.