



Barbara Schuhrk

Phytotherapie für Kinder

Heilpflanzen – die sanfte Medizin

Heilpflanzen und Kinder sind eine durch und durch gelungene Verbindung: Gerade sie benötigen meist nur sanfte Reize, um Selbstheilungskräfte anzuregen. In der naturheilkundlichen Praxis sind Heilkräuter zur Behandlung verschiedener Erkrankungen, wie beispielsweise Erkältungen oder Atemwegsbeschwerden, nicht mehr wegzudenken. Die Zubereitungen sind einfach erlernbar, die Nebenwirkungen äußerst gering – so überhaupt vorhanden – und die Wirkung ist überzeugend ...

Pflanzliche Arzneimittel sind in der Regel gut bis sehr gut verträglich und deshalb geradezu prädestiniert dafür, in der Kinderheilkunde angewendet zu werden. Der warme, duftende Tee, der lindernde Umschlag, das wohlthuende Bad – dies alles sind positive, sinnliche Reize, welche die Heilung zu unterstützen vermögen.

Dennoch wird es gerade Kindern noch heute häufig schulmedizinisch erschwert, eine Erkrankung zu durchleben; selbst bei banalen Infekten wird früh in das Krankheitsgeschehen eingegriffen. Der kindliche Organismus vermag somit kaum zu lernen, Krankheiten aus eigener Kraft zu bekämpfen. Die Folge davon ist, dass viele Kinder gar nicht mehr in der Lage sind, immunologisch angemessen reagieren zu können. Das Durchleben von Erkrankungen jedoch ist von zentraler Bedeutung für eine intakte Abwehr – Krankheiten sind nicht Zeichen für ein geschwächtes Immunsystem. Um so wichtiger scheint die Anwendung von Heilpflanzen in der Kinderheilkunde zu sein: Reize setzen, den Heilungsprozess unterstützen, die Selbstheilung anregen.

Erfahrung, Anwendung und Wirkung

Eine wesentliche Rolle in der Beurteilung von pflanzlichen Arzneimitteln stellt – im Gegensatz zu den Synthetika – die oft Jahrhunderte lange Erfahrung dar, die gerade im ländlichen Bereich über Generationen hinweg tradiert wurde und zum Erhalt wesentlicher Informationen im Arzneipflanzenschatz beigetragen hat.

In der Kinderheilkunde liegt der Schwerpunkt der Phytotherapie sicher nicht in der Notfallversorgung, sehr wohl aber in der Supportivtherapie bei milden bis moderaten Krankheitsbildern, wie dermatologischen Problemen, Atemwegserkrankungen, gastrointestinalen Erkrankungen und häufig auftretenden Befindlichkeitsstörungen, wie Säuglingsunruhe bis hin zu Konzentrations- und Schlafstörungen des Schulkindes, der Wundversorgung.

Bei stumpfen Verletzungen ist Beinwell angezeigt, alternativ kann Arnika verwendet wer-

den, bei offenen Verletzungen hingegen empfiehlt sich bereits seit Jahrhunderten die Ringelblume, die auch bei Windeldermatitis hilfreich ist. Oberflächliche Blutungen können mit Hirtentäschelkraut gelindert werden, Johanniskraut hilft bei Sonnenbrand, Verbrennungen, bei Ekzemen und Wachstumsschmerzen. Holunder- und Lindenblüten – Mittel der Wahl bei Erkältungen, Spitzwegerich bei Husten, Salbei bei Halsweh, wie auch die Kamille. Zwiebelwickel verwendeten schon unserer Großmütter bei Ohrenschmerz, Pfefferminztee senkt Fieber, hemmt Brechreiz. Bei Durchfall ist die gerbstoffhaltige Blutwurz die beste Empfehlung, doch auch getrocknete Heidelbeeren können helfen. Bauchweh wird mit Fenchel gelindert, Magenbeschwerden mit Kamille, Melisse beruhigt und Lavendel nicht minder.

Die Liste ist lang, doch dem stehen mangelnde Studien gegenüber. Und nicht nur die ...

Die Frage der Dosis

Heilpflanzen gelten im allgemeinen als sicher und nebenwirkungsarm. Sie zeigen zudem eine große therapeutische Breite. Den Widerspruch dazu jedoch birgt, dass in den Patienteninformationen meist wichtige Informationen fehlen. Nur selten findet sich – wie beispielsweise für Redormin Schlafsirup (alkoholfreies Baldrianpräparat) – eine eindeutige Kinderdosierung. Häufiger einzig ein reduzierter Hinweis auf Dosierungen für Kinder ab sechs Jahren, gar ein Verweis an den Arzt.

Was aber ist wenn der Erkrankte jünger ist? Was soll der Arzt tun, wenn er eine Anweisung treffen soll, aber keine Anleitung zu finden ist? Angaben zur Dosierung pflanzlicher Zubereitungen bei Kindern fehlen sowohl in den Monographien der Kommission E als auch in den meisten Fällen in den Lehrbüchern. Solange aber die Unbedenklichkeit der Anwendung solcher Präparate bei Kindern nicht durch dokumentierte Daten belegt ist, erscheint die Anwendungsbeschränkung „nicht anwenden bei Kindern unter 12 Jahren“ in der Fach- und Gebrauchsinformation, auch wenn die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit bei Erwachsenen gut belegt sind, die Präparate seit langem bei Kindern angewendet werden. Eine besondere Bedeutung kommt deshalb Anwendungsbeobachtungen zu, zumal sie ermöglichen, dass diese Präparate weiterhin genutzt werden kön-

Tab. 1: Heilanwendungen in der Kinderheilkunde und Beispiele

Tee	Zum Beispiel Fenchel- oder Kamillentee
Frischpflanzenpress-Säfte	Spitzwegerich
Sirup	Beispielsweise Kamillensirup, Zwiebelsirup
Wickel	Wadenwickel, Quarkwickel und andere
Auflagen und Kompressen	Kümmelölkompressen, Meerrettichauflage
Bäder	Kamille, Eichenrindensitzbad
Waschungen	Pfefferminzwaschung, Walnuss-Stiefmütterchen
Gurgeln und Mundspülungen	Blutwurz-Spülung und andere
Inhalationen	Kamille und ätherische Öle
Einlauf	Knoblaucheinlauf
Salben	Engelwurzsalbe
Cremes	Ringelblumencreme
Auszugsöle	Johanniskrautöl
Aromaöle	Lavendelöl
Kräuterkissen	Schlafkissen, Dillkissen für Kinder



Abb. 1 (von links nach rechts): Beinwell hilft als „Pflaster“ gegen Schmerz und Schwellungen, ist gut gegen Verstauchungen, Zerrungen und andere Verletzungen dieser Art, Spitzwegerich hilft bei Quaddeln, Insektenstichen, Verletzungen und gegen Husten, Gänseblümchen beruhigt Insektenstiche im Nu

nen. Darüber hinaus vermögen gut belegte und statistisch korrekt aufgearbeitete Anwendungsbeobachtungen die Wirksamkeit zu untermauern.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

... deshalb sollten sie auch nicht so behandelt werden. Entsprechend der altersgemäßen Ausreifung der Organsysteme und der Stoffwechselentwicklung wird deutlich, dass es sich bei Kindern nicht um eine „homogene“ Gruppe handelt: Je jünger ein Kind ist, desto mehr weichen seine Reaktionen auf ein Arzneimittel ab - auch, wenn es sich um Phytopharmaka handelt. So verfügt ein Säugling beispielsweise über einen hohen Wasseranteil im Körper, dafür einen entsprechend geringeren Anteil an Fett, sodass wasserlösliche Substanzen höher dosiert werden müssen. Diese Dosis aber kann nun für ein älteres Kind durchaus zu hoch sein.

Bis zu 80 Prozent aller Kinder in deutschen Kliniken nehmen Medikamente ein, die nicht für sie gedacht sind. Bei Neugeborenen liegt der Prozentsatz sogar bei 90.

Wirkungs- und Unbedenklichkeitsnachweise sind bei pflanzlichen Heilmitteln schwer zu erstellen. Im Gegensatz zu chemischen Arzneien enthält jede Pflanze ein Wirkstoffgemisch, deren Zusammensetzung variiert.

Die Dosierungsempfehlung nach Schilcher¹ bezüglich Fertigarzneimitteln lautet wie folgt:

- Bis sechs Jahre – ein Drittel der Erwachsenenendosis
- Sechs bis vierzehn Jahre – die Hälfte der Erwachsenenendosis
- ab vierzehn Jahren – die volle Erwachsenenendosis

Für Teezubereitungen – ungeachtet jener Pflanzen, die für Säuglinge nicht geeignet sind, gilt die Faustregel:

- Säuglinge bekommen ein Achtel der Erwachsenenendosis
- Kleinkinder ein Viertel
- Kinder von sechs bis neun Jahren erhalten die Hälfte der Erwachsenenendosis
- Im Alter von zehn bis zwölf zwei Drittel

Der Trend geht zur Natur

Phytopharmaka zählen heute in der Kinderheilkunde zu denjenigen Medikamenten, die mehr denn je von den Eltern erwünscht und der Selbstmedikation zugänglich sind; nicht selten aber erfolgt die Anwendung durch den Laien kommerziell beeinflusst und unreflektiert. Dabei wird vielerorts argumentiert, dass pflanzliche Arzneimittel eine große therapeutische Breite aufweisen, ohnehin als nur mittel bis

schwach wirksam einzustufen sind und demzufolge auch keine nennenswerten Nebenwirkungen verursachen können.

Zwischen dem sogenannten „natürlichen Arzneimittel ohne Nebenwirkungen“ einerseits und dem modernen Phytotherapeutikum mit hohen Ansprüchen der Pharmakologie und Toxikologie andererseits steht das kranke Kind, das wie jeder Patient Recht auf adäquate und sichere Behandlung hat.

Wissenschaftlich untermauerte Pflanzenkunde

Inzwischen liegen Anwendungsbeobachtungen an einer großen Zahl von Kindern für eine ganze Reihe unterschiedlicher Indikationen vor, die in der kinderärztlichen Praxis eine Rolle spielen. Die Studien² wurden mit ganz erheblichem Aufwand an beträchtlichen Patientenzahlen durchgeführt und erlauben Aussagen zur Sicherheit und zur Wirksamkeit dieser Präparate bei Kindern.

1054 Kinder unter zwölf Jahren mit akuter Bronchitis wurden mit einem Hustensaft, einer Kombination aus Thymian und Efeu, behandelt. Der Erfolg wurde mit dem anderer Expektorantien verglichen. Der Therapieerfolg des Präparates war mit dem anderer pflanzlicher oder auch chemisch-synthetischer Präparate wie Acetylcystein oder Ambroxol mindestens vergleichbar, die Unbedenklichkeit einer solchen Therapie wurde belegt.

Eine Kombination von Auszügen aus Primelwurzel und Thymian in Form unterschiedlicher Fertigarzneimittel wurde an insgesamt 3963 Kindern mit Erkältungskrankheiten der oberen Luftwege geprüft. Der Therapieerfolg wurde überwiegend als sehr gut bis gut bewertet, die Medikation erwies sich als sehr gut verträglich.

Phytopharmaka – eine Auswahl

Akute Bronchitis

Bronchicum® Tropfen (Thymianflüssigextrakt und Primelwurzeltinktur) und Bronchicum® Elixir S (Thymianflüssigextrakt und Primelwurzelflüssigextrakt)

Windeldermatitis

Kamillosan® Salbe, Hametum® Salbe, Inotyol® Salbe, Mirfulan® Salbe, Mamellin® Salbe, Pudan® Lebertran-Salbe, Rombay® Salbe

Atemwege

Babix® Inhalationslösung, Luuf® Erkältungsöl, Luuf® Heilpflanzenöl, Piniment® Kinderbalsam, Piniment® Nasensalbe, Piniment® Salbe (nicht für Säuglinge geeignet), Scottopect Gelee® (s. o.), Tussamag Salbe® (s. o.), Wick VapoRub Salbe® (s. o.)

Infektionen der Atemwege – Kombinationspräparate

Bronchostop® Hustensaft, Bronchipret®, Bronchithym®, Sinupret®, Tussamag® Saft, Prospan® Hustentropfen/ Prospan® Hustensaft, Pilka® Tropfen, Tussimont® Hustensaft

Immunstimulanzien

Echinacin® Saft, Echinacin® Tropfen, Echinacin® Capsetten Lutschpastillen

¹ 2006, vgl. Literatur

² Prof. Dr. rer. nat. Hilke Winterhoff, Institut für Pharmakologie der Universität Münster



Tab. 2: „Kinderpflanzen“

Alant	Immunabwehr ab dem 1. Lebensjahr
Andorn	Husten
Anis	Blähungen
Apfel	Bei Nervosität und Unruhe
Brombeerblätter	Abwehrkräfte, bei Fieber ab dem 1. Lebensjahr
Eibisch	Immunsystem, Husten, Heiserkeit
Eisenkraut	Krupp, ab dem 1. Lebensjahr
Fenchel	Blähungen und Krämpfe, Drei-Monats-Koliken
Hagebutte	Erkältungen ab dem 1. Lebensjahr
Heidelbeere	Bei Durchfall
Hibiskus	Durstlöcher ab dem 3. Lebensjahr
Himbeere	Abwehrkräfte ab dem 1. Lebensjahr
Holunder	Fieber
Johanniskraut	Bettnässen und Unruhe, Schulproblemen
Kamille	Erkältungen
Königskerzenblüten	Windpocken
Kümmel	Blähungen
Labkraut	Fiebersenkend
Lavendel	Äußerlich bei Windpocken und Röteln
Lemongras	Vitalitätssteigernd
Lindenblüten	Fieber
Löwenzahn	Entgiftung auch nach Impfungen
Mädesüß	Erkältungen, Fieber
Majoran	Als Salbe bei Blähungen
Melisse	Beruhigung, Balance, euphorisierend, gedächtnissteigernd
Ringelblume	Abwehrsteigerung ab dem 1. Lebensjahr
Salbei	Infektionskrankheiten
Schafgarbe	Nach Impfungen ab dem 1. Lebensjahr
Schachtelhalm	Zugunsten der Blasenkontrolle
Spitzwegerich	Mit Honig als Sirup bei Husten, ab dem 1. Lebensjahr
Sonnenhut	Immunsystem
Stiefmütterchen	Milchschorf, Hauterkrankungen
Tausendgüldenkraut	Appetitlosigkeit
Thymian	Husten, Badezusatz
Veilchen	Beim Zahnen oder bei Husten
Weidenrinde	Schmerzstillung, Erkältungen, Fieber
Ysop	Widerstandskraft

Ebenfalls bei Kindern unterschiedlicher Altersklassen mit fieberhaften grippalen Infekten wurde der Erfolg einer siebentägigen Behandlungsdauer mit einem Kombinationsarzneimittel aus Echinacea dokumentiert. Unter der Behandlung von insgesamt 3751 Kindern unterschiedlicher Altersklassen kam es zu einer schnellen Rückbildung der Symptome Hals-schmerzen, Schnupfen und Fieber; die gute Verträglichkeit konnte auch an diesem Kollektiv sehr deutlich gezeigt werden.

Eine sehr umfangreiche Dokumentation wurde zur Unbedenklichkeit und Wirksamkeit von einer Kombination aus Ibera amara bei Kindern mit dyspeptischen Beschwerden (funktionell und motilitätsbedingte Magen-Darmstörungen) vorgelegt. Daten liegen zur Behandlung von

40961 Kindern bei Verdauungsbeschwerden vor. Bei 42 Prozent wurde die Wirksamkeit von den behandelnden Ärzten als sehr gut beurteilt, bei 45 als gut. Berichte über unerwünschte Arzneimittelwirkungen liegen nicht vor. Die gute Verträglichkeit und die Wirksamkeit wurden eindrucksvoll bestätigt.

Auch bei Kindern und Jugendlichen nehmen, wie bei Erwachsenen, psychiatrische Störungen unterschiedlichen Schweregrades zu. In der Praxis des Kinder- und des Hausarztes spielen leichtere Störungen, die als Verhaltensauffälligkeiten oder Schlafstörungen imponieren, eine ganz erhebliche Rolle. Die Therapie mit Johanniskraut oder Baldrian wurde bei 91 bzw. 130 Kindern als sehr erfolgreich bewertet. Für die Anwendung einer Kombination aus



Barbara Schuhrk

Journalistin und Autorin, erlag bereits in jungen Jahren der „Faszination Natur“. Dank Privatunterricht und Selbststudium spezialisierte sie sich zunächst auf Bäume und deren Heilkraft, sowie die Historie der Pflanzenheilkunde. Ihre Erfahrung legitimierte sie durch die Ausbildung Phytotherapie und eröffnete nun eine Heilpflanzenschule und Naturwerkstatt, deren Ziel es ist, das verlorene Wissen um die Kraft der Natur in Erinnerung zu rufen und zu bewahren. Zudem unterrichtet sie in den Bereichen Kreatives Schreiben und Literatur.

Kontakt:

Hubertushof, D-50259 Pulheim
bs@schuhrk.de, www.schuhrk.de
www.alruna-heilpflanzenschule.de

Baldrian und Melisse liegen sogar Daten für insgesamt 2.250 Kinder unter 12 Jahren vor. Auch hier führte die Behandlung zu einer deutlichen Verbesserung der Symptome, ohne dass unerwünschte Nebenwirkungen aufgetreten wären.

Insgesamt zwei Nebenwirkungsmeldungen (einmal eine Verschlechterung der Unruhe bei dem Johanniskrautextrakt, einmal dosisabhängige Morgenmüdigkeit bei dem Baldrianpräparat) bestätigen sehr deutlich die sehr gute Verträglichkeit beider Präparate.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass für unterschiedliche pflanzliche Zubereitungen in Anwendungsbeobachtungen eine sehr gute Verträglichkeit bei Kindern gezeigt werden konnte. Darüber hinaus konnte auch die Wirksamkeit belegt werden.

Der Glaube an eine unfehlbare Kraft von Antibiotika hat nachgelassen, die Menschen besinnen sich erneut auf mögliche Alternativen. Schulmedizin und Naturheilkunde aber müssen keine unvereinbare Konkurrenz darstellen, sondern können sich im besten Falle hervorragend ergänzen. Wie in bestimmten Fällen Antibiotika oder Operationen das Mittel der Wahl darstellen, so sind es in anderen Fällen Heilpflanzen, Wickel oder andere naturheilkundliche Therapien. Alles zum richtigen Zeitpunkt. Und das nicht zuletzt für unsere Kinder ...



Literaturhinweise

Elvira Bierbach: Handbuch Naturheilkunde. Urban und Fischer, München 2005
 Ursel Büring: Heilpflanzen in der Kinderheilkunde. Sonntag Verlag, Stuttgart 2008
 Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT Verlag, Aarau 2002
 Heinz Schilcher, Walter Dorsch: Phytotherapie in der Kinderheilkunde. Ein Handbuch für Ärzte und Apotheker, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2006
 Heinz Schilcher: Leitfaden Phytotherapie. Urban und Fischer Verlag 2003