



Ausbildungszentrum  
Laktation und Stillen  
Frühe Kindheit und Familie

Facharbeit

# Phytotherapie in der Stillzeit

Patricia Häuser-Rumkorf

(Apothekerin)

Fortbildung zur *Stillspezialistin*

Seminar Wächtersbach 2022/2023

November 2022

## Vorwort

Die Behandlung mit Heilpflanzen gehört zu den ältesten Methoden zur Linderung verschiedenster Beschwerden. Gerade bei leichten Erkrankungen oder Beschwerden haben viele Frauen in der Stillzeit den Wunsch nach pflanzlichen Präparaten, die oft „harmlosen“ Medikamenten gleichgesetzt werden. Da es für pflanzliche Präparate kaum wissenschaftlich fundiertes Datenmaterial oder offizielle Stellungnahmen gibt, ist eine Beurteilung für die Anwendung in der Stillzeit eher schwierig. Viele Zubereitungen werden schon lange auf Grund von Erfahrungswerten traditionell eingesetzt, einzig die wissenschaftliche Validierung fehlt hier oft. Im Internet kursieren gerade bei Beschwerden im Wochenbett, wie z.B. mangelnde Milchbildung verschiedenste Empfehlungen zum Einsatz von Arzneipflanzen. In der vorliegenden Arbeit möchte ich auf einige häufig empfohlene Arzneipflanzen eingehen.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	1
1 Abstract .....	5
2 Übergang von Arzneistoffen in die Muttermilch.....	5
3 Grundsätzliches zur Phytotherapie in der Stillzeit .....	5
4 Arzneipflanzen.....	6
4.1 Anis .....	6
4.1.1 Einsatzgebiete .....	6
4.1.2 Inhaltsstoffe und Wirkung.....	6
4.1.3 Verwendung in der Stillzeit .....	7
4.1.4 Bewertung .....	7
4.2 Fenchel .....	7
4.2.1 Einsatzgebiete .....	7
4.2.2 Inhaltsstoffe und Wirkung.....	7
4.2.3 Verwendung in der Stillzeit .....	8
4.2.4 Bewertung .....	8
4.3 Geißraute.....	8
4.3.1 Einsatzgebiete .....	8
4.3.2 Inhaltsstoffe und Wirkung.....	8
4.3.3 Verwendung in der Stillzeit .....	9
4.3.4 Bewertung .....	9
4.4 Hopfen.....	9
4.4.1 Einsatzgebiete .....	9
4.4.2 Inhaltsstoffe und Wirkung.....	9
4.4.3 Verwendung in der Stillzeit .....	9
4.4.4 Bewertung .....	10
4.5 Ingwer.....	10
4.5.1 Einsatzgebiete .....	10
4.5.2 Inhaltsstoffe und Wirkung.....	10
4.5.3 Verwendung in der Stillzeit .....	10
4.5.4 Bewertung .....	11
4.6 Jasmin.....	11
4.6.1 Einsatzgebiete .....	11
4.6.2 Inhaltsstoffe und Wirkung.....	11
4.6.3 Anwendung in der Stillzeit.....	11
4.6.4 Bewertung .....	11

4.7	Kamille .....	11
4.7.1	Einsatzgebiete .....	11
4.7.2	Inhaltsstoffe und Wirkung.....	12
4.7.3	Anwendung in der Stillzeit.....	12
4.7.4	Bewertung .....	12
4.8	Kümmel .....	12
4.8.1	Einsatzgebiete .....	12
4.8.2	Inhaltsstoffe und Wirkung.....	13
4.8.3	Verwendung in der Stillzeit .....	13
4.8.4	Bewertung .....	13
4.9	Kurkuma .....	13
4.9.1	Einsatzgebiete .....	13
4.9.2	Inhaltsstoffe und Wirkung.....	13
4.9.3	Verwendung in der Stillzeit .....	14
4.9.4	Bewertung .....	14
4.10	Lavendel .....	15
4.10.1	Einsatzgebiete .....	15
4.10.2	Inhaltsstoffe und Wirkung.....	15
4.10.3	Verwendung in der Stillzeit .....	15
4.10.4	Bewertung .....	15
4.11	Löwenzahn.....	16
4.11.1	Einsatzgebiete .....	16
4.11.2	Inhaltsstoffe und Wirkung.....	16
4.11.3	Verwendung in der Stillzeit .....	16
4.11.4	Bewertung .....	16
4.12	Mönchspfeffer.....	17
4.12.1	Einsatzgebiete .....	17
4.12.2	Inhaltsstoffe und Wirkungen.....	17
4.12.3	Verwendung in der Stillzeit .....	17
4.12.4	Bewertung .....	18
4.13	Moringa .....	18
4.13.1	Einsatzgebiete .....	18
4.13.2	Inhaltsstoffe und Wirkung.....	18
4.13.3	Verwendung in der Stillzeit .....	18
4.13.4	Bewertung .....	19
4.14	Pfefferminz .....	19

4.14.1	Einsatzgebiete .....	19
4.14.2	Inhaltsstoffe und Wirkung.....	19
4.14.3	Verwendung in der Stillzeit .....	19
4.14.4	Bewertung .....	20
4.15	Zitronenmelisse .....	20
4.15.1	Einsatzgebiete .....	20
4.15.2	Inhaltsstoffe und Wirkung.....	20
4.15.3	Verwendung in der Stillzeit .....	20
4.15.4	Bewertung .....	20
5	Zusammenfassung.....	21
6	Literaturverzeichnis.....	22

## 1 Abstract

Diese Facharbeit beginnt mit einer kurzen Zusammenfassung, wie Arzneistoffe in die Muttermilch übergehen, danach folgen einige Grundsätze zur Phytotherapie in der Stillzeit. Im Hauptteil werden verschiedene Pflanzen vorgestellt und im Hinblick auf die Verwendung in der Stillzeit bewertet. Am Ende folgt eine kurze Zusammenfassung über die wichtigsten Regeln, die es bei der Anwendung von Arzneipflanzen in der Stillzeit zu beachten gibt.

## 2 Übergang von Arzneistoffen in die Muttermilch

Zahlreiche Faktoren beeinflussen den Übergang eines Arzneistoffs in die Muttermilch und dessen Auswirkungen auf den gestillten Säugling. Die Arzneistoffkonzentration, die an der Brustdrüse ankommt, ist abhängig von der mütterlichen Arzneistoffdosis, von histologischen und physiologischen Barrieren (orale Bioverfügbarkeit, Metabolisierung, renale Exkretion, Rückresorption), vom Entwicklungsstadium der Laktation und somit der Ausbildung von tight junctions und von den chemischen und physikalischen Eigenschaften des Arzneistoffes. In den ersten drei Tagen nach der Geburt sind die tight junctions noch relativ durchlässig, sodass Arzneistoffe in dieser Zeit einen erleichterten Übergang in die Muttermilch haben. Da das Neugeborene in dieser Zeit aber nur ein sehr geringes Volumen an Kolostrum zu sich nimmt, ist die absolute Arzneistoffmenge, die auf das Kind übertragen wird, dennoch in der Regel gering (1). Der Übergang eines Arzneistoffs in die Milch wird begünstigt durch gute Fettlöslichkeit, geringe Molekularmasse, alkalische Reaktion, geringen Ionisationsgrad und niedrige Eiweißbindung im mütterlichen Plasma (2). Der Übergang in die Muttermilch wird durch ein dichtes sekretorisches Epithelsystem, ähnlich der Blut-Hirn-Schranke, reguliert. Die meisten Medikamente erreichen in der Muttermilch lediglich Konzentrationen, die für den Säugling weit unter dem pharmakologisch wirksamen Bereich liegen (1).

## 3 Grundsätzliches zur Phytotherapie in der Stillzeit

Es können einige Grundregeln aufgestellt werden, die bei der Anwendung von Arzneipflanzen in der Stillzeit beachtet werden sollten. Generell gilt, dass eine einmalige Anwendung in den üblichen Dosierungen meist harmlos ist (3). Die Gefährdung für den Säugling ist eine Frage der Menge. Vor allem bei Teemischungen, die zur Verbesserung der Milchproduktion eingesetzt werden, sind die meisten Präparate, in Maßen genossen, für das Kind unproblematisch. In der Regel werden wenige Tassen eines Tees aus einem Gemisch verschiedener Pflanzen kaum

Folgen für das Kind haben. Oft werden diese Präparate jedoch in erheblicher Menge eingesetzt, was bei einigen Zubereitungen problematisch sein kann (4). Kombinationen von Arzneipflanzen sind im Allgemeinen besser als die Monodrogen. Das Gefährdungspotential ist abhängig von der Applikationsart. Es nimmt in der Reihenfolge Inhalation – Tee-Tinktur/Tablette zu (3). Ätherische Öle bergen Risiken. Sie sollten, wenn nur in geringen Mengen verwendet werden, da sie auf Grund der geringen Molekularmasse und hohen Fettlöslichkeit eher gut in die Muttermilch übergehen. Ätherische Öle aus Kampfer, Eukalyptus, Thymian oder Pfefferminz dürfen nicht eingesetzt werden. Sie können bei Säuglingen und Kleinkindern Atemnot, Krämpfe und Bewusstseinsveränderungen hervorrufen (5). Vorsicht ist auch bei topischem Einsatz im Brustbereich geboten, da es zu einer möglichen Aufnahme durch den Säugling führen kann (3). Teekräuter sollten eine hochwertige Qualität aufweisen. Es ist zu unterscheiden zwischen Tees in Arzneibuchqualität, die z.B. in Apotheken erworben werden können und Tees in Lebensmittelqualität. Arzneitees sind als Arzneimittel zugelassen und strenger reguliert als Kräuter- und Früchtetees, die als Lebens- und Genussmittel konsumiert werden. Die Qualität der Arzneitees wird vom Arzneibuch vorgeschrieben, z.B. bzgl. der Konzentration der Inhaltsstoffe, der Schadstoffe und der Pflanzenteile, die verwendet werden dürfen (6).

## 4 Arzneipflanzen

### 4.1 Anis

#### 4.1.1 Einsatzgebiete

Anis (*Pimpinella anisum*) wird traditionell bei Magen-Darm-Beschwerden und bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Anis ist häufig Bestandteil sog. „Stilltees“ und wird eine milchbildungsfördernde Wirkung nachgesagt. (7)

#### 4.1.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Anisfrüchte (*Anisi fructus*) enthalten ein ätherisches Öl (Anisöl), das hauptsächlich aus trans-Anethol besteht (über 87%) und außerdem Estragol mit einer leicht östrogenen Wirkung enthält (7). Anis hat schleimlösende, karminative, verdauungsfördernde, spasmolytische und antimikrobielle Eigenschaften (7).

Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören allergische Reaktionen (7). Hohe Dosen von trans-Anethol können die Milchproduktion verringern und sind neurotoxisch.

#### 4.1.3 Verwendung in der Stillzeit

Trans-Anethol wird in geringer Menge in die Muttermilch ausgeschieden (8). Der mäßige und gelegentliche Konsum wird in der Stillzeit als verträglich angesehen (8). Der übermäßige mütterliche Konsum (2 Liter/Tag) eines gemischten Aufgusses, der Fenchel, Anis und andere Kräuter enthielt verursachte in einer Studie Lethargie, Erbrechen und Hypotonie bei zwei Säuglingen und ihren Müttern. Es gibt keine wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse, dass Anis die Milchproduktion oder das Gewicht von Säuglingen erhöht (9) (8).

#### 4.1.4 Bewertung

Der Gebrauch von Anisfrüchten in Form von Tees wird als mäßig sicher eingestuft, ein geringes Risiko ist möglich (8). Der moderate Konsum von Anistee in Menge und Dauer ist mit dem Stillen vereinbar (8). Übermäßiger Konsum (2 Liter/Tag) sollte vermieden werden, da Auswirkungen auf den Säugling nicht auszuschließen sind. Eine galaktogoge Wirkung konnte nicht nachgewiesen werden.

Das reine Anisöl ist überdosiert bereits im Milliliter Bereich toxisch. Es soll deshalb für Kinder unerreikbaar aufbewahrt werden.

### 4.2 Fenchel

#### 4.2.1 Einsatzgebiete

Fenchel (*Foeniculum vulgare*) wird traditionell bei Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Bauchkrämpfen, bei Erkältungskrankheiten und in Form von Stilltees eingesetzt. Fenchel wird eine milchbildungsfördernde Wirkung nachgesagt und ist Bestandteil zahlreicher „Milchbildungstees“. Es ist eine der am häufigsten verwendeten Pflanzen in zahlreichen Kulturen auch während der Schwangerschaft und Stillzeit (10). Fencheltee wird schon Säuglingen verabreicht, insbesondere bei den „Dreimonatskoliken“ (11).

#### 4.2.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Es wird zwischen bitterem (*Foeniculi amari fructus*) und süßem (*Foeniculi dulcis fructus*) Fenchel unterschieden.

Fenchelfrüchte (*Foeniculi fructus*) enthalten ein ätherisches Öl, das hauptsächlich aus trans-Anethol, Fenchon und Estragol besteht und außerdem noch Cumarine und Flavonoide enthält



(12) (10). Fenchel hat schleimlösende, antimikrobielle, krampflösende, verdauungsfördernde und blähungstreibende Eigenschaften (11).

Anethol ist in hohen Dosen neurotoxisch und krampffördernd und hat eine schwache mutagene Aktivität.

Fenchel kann nach oraler oder topischer Anwendung allergische Reaktionen hervorrufen (12) (11). Außerdem hat Fenchel eine östrogene Wirkung (10). Estragol hat bei Tieren eine krebserregende Wirkung, die beim Menschen in den empfohlenen Dosierungen nicht festgestellt werden konnte (10).

#### 4.2.3 Verwendung in der Stillzeit

Die ätherischen Ölbestandteile der Fenchel Früchte werden in geringen Mengen in die Muttermilch ausgeschieden (12) (10). Der mäßige Genuss eines gemischten Aufgusses, der Fenchel, Anis und andere Kräuter enthält ist wahrscheinlich sicher. Einige Quellen empfehlen, die Dauer auf zwei Wochen zu begrenzen (12). Der übermäßige mütterliche Konsum (2 Liter/Tag) verursachte in einer Studie Lethargie, Erbrechen und Hypotonie bei zwei Säuglingen und ihren Müttern. Es gibt keine wissenschaftlich fundierten Hinweise darauf, dass Fenchel die Milchproduktion erhöht (10).

#### 4.2.4 Bewertung

Der Gebrauch von Fenchel Früchten in Form von Tees wird als mäßig sicher eingestuft, ein geringes Risiko ist möglich (10). Der moderate Konsum von Fencheltees in Menge und Dauer ist mit dem Stillen vereinbar (10). Übermäßiger Konsum (2 Liter/Tag) sollte vermieden werden, da Auswirkungen auf den Säugling nicht auszuschließen sind. Eine galaktogoge Wirkung konnte nicht nachgewiesen werden.

### 4.3 Geißraute

#### 4.3.1 Einsatzgebiete

Geißraute (*Galega officinalis*) wird volksmedizinisch als blutzuckersenkendes Antidiabetikum verwendet. (13). International wird Geißraute auch als Galaktogogum verwendet (14).

#### 4.3.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Geißrautenkraut (*Galegae herba*) enthält Guanidinderivate, darunter das Galegin, die blutzuckersenkend wirken sollen (13) (15).

#### 4.3.3 Verwendung in der Stillzeit

International wird Geißraute zur Steigerung der Milchmenge verwendet. Es gibt jedoch keine wissenschaftlich fundierten Studien, die dies belegen (14) (15). Es gibt Studien, die mögliche negative Auswirkungen auf Neugeborene und ihre Mütter beschreiben (15).

Geißraute kann eine Hypoglykämie verursachen (14) (15). Die Kommission E<sup>1</sup> bewertet die Anwendung negativ (13). Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) bewertet die Anwendung aufgrund von toxischen Wirkungen in Tierstudien als negativ (16).

#### 4.3.4 Bewertung

Aufgrund der fehlenden wissenschaftlichen Beweise und der negativen Bewertungen von Kommission E und BfR ist eine Anwendung von Geißraute nicht empfohlen.

### 4.4 Hopfen

#### 4.4.1 Einsatzgebiete

Hopfen (*Humulus lupulus*) wird in der Regel in Kombination mit Baldrian oder anderen Heilpflanzen für die Behandlung von Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen eingesetzt (17). Hopfen findet auch in einigen „Milchbildungstees“ zur Steigerung der Milchmenge Verwendung.

#### 4.4.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Hopfenzapfen (*Lupuli flos*) enthalten ätherisches Öl, Hopfenharz mit Bitterstoffen, Gerbstoffe und unter anderem auch Phytoöstrogene (17). Hopfen hat beruhigende, schlaffördernde, antioxidative und antimikrobielle Eigenschaften. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören allergische Reaktionen (17).

#### 4.4.3 Verwendung in der Stillzeit

Es gibt weder wissenschaftlich fundierten Beweise für eine Verbesserung der Milchproduktion (18) noch Daten über die Ausscheidung von Hopfenbestandteilen in die Muttermilch oder über die Sicherheit und Wirksamkeit von Hopfen bei stillenden Müttern oder Säuglingen (19). Eine mögliche östrogene Wirkung kann zu einem Rückgang der Milchproduktion führen (18). Studien an Tieren deuten darauf hin, dass ein Polysaccharid, das in Gerste und Hopfen

---

<sup>1</sup> Die Kommission E ist ein wissenschaftliches Gremium unabhängiger Experten, das für die Therapierichtung Phytotherapie beratend für das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) tätig ist.

enthalten ist, offenbar für einen Anstieg des Prolaktinspiegels nach dem Konsum von Bier verantwortlich ist (19).

#### 4.4.4 Bewertung

Der Gebrauch von Hopfen wird als mäßig sicher mit geringem Risiko eingestuft (18). Während der Stillzeit sollte die Einnahme mäßig oder gelegentlich erfolgen (18).

### 4.5 Ingwer

#### 4.5.1 Einsatzgebiete

Ingwer (*Zingiber officinale*) wird unter anderem bei Erkältung, Grippe, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Ingwer wird auch für Tees, als Nahrungsmittel und als Gewürz verwendet (20).

#### 4.5.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Der Ingwerwurzelstock (*Zingiberis rhizoma*) enthält das ätherische Ingweröl, Scharfstoffe (Gingerole und Shogaole), Harze und organische Fette und Säuren. Ingwer hat unter anderem antiemetische, antimikrobielle, spasmolytische, schmerzlindernde, entzündungshemmende, blähungstreibende, antioxidative, antidiabetische, antitumorale und verdauungsfördernde Eigenschaften.

Ingwer hat einen scharfen Geschmack und kann bei empfindlichen Personen zu einer Reizung der Zunge und der Mundschleimhaut führen. Weitere mögliche Nebenwirkungen sind Verdauungsbeschwerden wie Magenbrennen und Durchfall (20).

#### 4.5.3 Verwendung in der Stillzeit

In der westlichen Medizin gibt es keine spezifischen Anwendungen im Zusammenhang mit der Stillzeit, doch wird Ingwer Berichten zufolge in der Türkei und in einigen Teilen Asiens als Galaktogogum verwendet (21). Es gibt keine wissenschaftlich fundierten Studien, die die Wirksamkeit von Ingwer als Galaktogogum bestätigen, obwohl einige Studien schwache Hinweise auf eine Steigerung der Milchmenge geben (21) (22). Die Pflanze wird in vielen Ländern als Gewürz und als Medizin verwendet. In einigen Kulturen steigt der Verzehr während der Schwangerschaft oder Stillzeit, ohne dass über Komplikationen berichtet wurde (22).

#### 4.5.4 Bewertung

Die Anwendung von Ingwer in der Stillzeit wird als sicher und verträglich bewertet (22).

### 4.6 Jasmin

#### 4.6.1 Einsatzgebiete

Jasmin (*Jasminum officinale*) wird unter anderem für die Herstellung von Jasmin Tee, für Parfüms, für Körperpflegeprodukte und in der Aromatherapie verwendet (23).

#### 4.6.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Jasminblüten (*Jasmini flos*) enthalten u.a. das ätherische Jasminöl. Jasmin wird hauptsächlich aufgrund seines angenehmen Geruchs verwendet. Des Weiteren soll das Öl antimikrobielle, insektizide und antioxidative Eigenschaften gezeigt haben. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören allergische Reaktionen (23).

#### 4.6.3 Anwendung in der Stillzeit

In Indien (ayurvedische Medizin) wurde Jasmin zur Unterdrückung der Laktation verwendet, und eine veröffentlichte Studie ergab, dass Jasminblätter, die auf die Brüste aufgetragen wurden, die postpartale Laktation ebenso wirksam unterdrückten wie orales Bromocriptin. Die Studie war jedoch nicht von hoher Qualität (24) (25). Es gibt keine Daten über die Ausscheidung von Jasminbestandteilen in die Muttermilch oder über die Sicherheit und Wirksamkeit von Jasmin bei stillenden Müttern oder Säuglingen (24).

#### 4.6.4 Bewertung

Es ist unwahrscheinlich, dass typischer Jasminkonsum, wie das Trinken kleiner Mengen Jasmin Tee, während der Stillzeit schädlich ist (24). Eine milchhemmende Wirkung konnte wissenschaftlich nicht belegt werden.

### 4.7 Kamille

#### 4.7.1 Einsatzgebiete

Kamille (*Matricaria recutita*) wird schon seit Jahrtausenden für medizinische Zwecke verwendet. Typische Anwendungsgebiete sind zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden,

Erkältungen, Hauterkrankungen und Entzündungen der Mundhöhle. Kamille wird auch in der Lebensmittelindustrie und für Kosmetika verwendet (26).

#### 4.7.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Kamillenblüten (*Matricariae flos*) enthalten ätherisches Öl (Kamillenöl) und andere Bestandteile wie Sesquiterpene, Flavonoide, Schleimstoffe, Cumarine. Zubereitungen aus Kamille haben entzündungshemmende, antioxidative, krampflösende, karminative, reizlindernde, antibakterielle, antimykotische, wundheilungsfördernde und desodorierende Eigenschaften. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören allergische Reaktionen und Kontaktallergien, die jedoch selten auftreten (26).

#### 4.7.3 Anwendung in der Stillzeit

Kamille ist in vielen Kulturen weit verbreitet, auch während der Schwangerschaft und bei Säuglingen zur Linderung von Koliken und anderen Beschwerden (27). Kamille wurde als Galaktogogum verwendet, es gibt jedoch keine wissenschaftlich fundierten klinischen Studien, die diese Verwendung unterstützen (28). Bei topischer Anwendung zur Behandlung von Rissen, Entzündungen und Schmerzen an der Brustwarze beschreiben einige Autoren bessere Ergebnisse als mit Lanolin, obwohl Fälle von Kontaktdermatitis aufgrund der Anwendung von Produkten mit Kamille im Bereich der Brustwarze beschrieben wurden (27). Es wird vermutet, dass einige der Bestandteile aus Kamille gut in die Muttermilch diffundieren, was jedoch wissenschaftlich nicht nachgewiesen ist (27) (28).

#### 4.7.4 Bewertung

Kamille wird als sicher und verträglich in der Stillzeit bewertet, sodass ein moderater Einsatz in der Stillzeit erfolgen kann. Eine Steigerung der Milchmenge konnte nicht nachgewiesen werden (28) (27).

### 4.8 Kümmel

#### 4.8.1 Einsatzgebiete

Kümmel (*Carum carvi*) wird traditionell bei Magen-Darm-Beschwerden und als Gewürz eingesetzt. Außerdem wird Kümmel eine galaktogoge Wirkung zugesprochen und ist häufiger Bestandteil in sogenannten „Stilltees“.

#### 4.8.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Kümmelfrüchte (*Carvi fructus*) enthalten ätherisches Öl (Kümmelöl) mit den Hauptbestandteilen Carvon und Limonen (29) (30) (31). Kümmel hat karminative, verdauungsfördernde, krampflösende und antimikrobielle Eigenschaften (29).

Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören allergische Reaktionen (29).

#### 4.8.3 Verwendung in der Stillzeit

Carvon wird in klinisch unbedeutenden Mengen über die Muttermilch ausgeschieden (30). Da Kümmel bei korrekter Dosierung nicht toxisch ist, birgt ein moderater Konsum während der Stillzeit keine oder nur geringe Risiken (30). In zwei Studien wurde d-Carvon stillenden Müttern verabreicht. Es wurden dabei keine unerwünschten Wirkungen bei Müttern oder Säuglingen festgestellt (31). Es gibt keine wissenschaftlich fundierten Beweise für eine galaktogoge Wirkung von Kümmel (30) (31).

#### 4.8.4 Bewertung

Der Gebrauch von Kümmel in Form von Tees wird als sicher und verträglich in der Stillzeit eingestuft (30) (31). Eine galaktogoge Wirkung konnte nicht nachgewiesen werden.

### 4.9 Kurkuma

#### 4.9.1 Einsatzgebiete

Kurkuma (*Curcuma longa*) ist als Gewürz im Handel und ist Hautbestandteil des Curry-Pulvers. Kurkuma wird in Europa traditionell bei Verdauungsstörungen und bei Störungen der Leber- und Gallenfunktion verwendet. Die Pflanze ist in Indien und Südostasien heimisch und wird in der traditionellen indischen und chinesischen Medizin schon lange therapeutisch eingesetzt (32).

#### 4.9.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Der Kurkumawurzelstock (*Curcumae longae rhizoma*) enthält vor allem Curcuminoiden wie das Curcumin, das für die gelbe Farbe und die Effekte verantwortlich gemacht wird.

Kurkuma und Curcumin werden unter anderem gallentreibende, antioxidative, entzündungshemmende, antimikrobielle, schmerzlindernde, antiproliferative, antitumorale und immunmodulierende Eigenschaften zugeschrieben. Es sind aber noch Fragen offen. Kritisiert wird die geringe Bioverfügbarkeit von Curcumin. Auch die Instabilität der Substanz

wird negativ beurteilt (32). Kurkuma und Curcumin gelten in der Literatur als gut verträglich. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören Durchfall. Arzneimittel-Wechselwirkungen sind möglicherweise mit Antithrombotika wie beispielsweise Acetylsalicylsäure und Clopidogrel möglich, da Curcumin in vitro die Thrombozytenaggregation hemmt (32).

#### 4.9.3 Verwendung in der Stillzeit

Kurkuma wird in einigen östlichen Kulturen, z.B. Indien als Galaktogogum verwendet. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Daten, die diese Verwendung unterstützen (33) (34). Kurkuma wird auch als Teil einer topischen Kräutermischung verwendet, die bei Brustschwellungen eingesetzt wird oder um die Zeit bis zur vollständigen Laktation zu verkürzen (34). Es wurde jedoch über Kontaktdermatitis nach Hautkontakt mit curcuminhaltigen Produkten berichtet (34). Es gibt keine Daten über die Ausscheidung von Kurkumabestandteilen in die Muttermilch. In einer kleinen Studie wurden keine nachteiligen Auswirkungen bei Säuglingen festgestellt, die Kurkuma durch die Muttermilch aufgenommen hatten (34). Kurkuma wird im Allgemeinen auch in hohen Dosen gut vertragen, es wurde jedoch über gastrointestinale Nebenwirkungen wie Übelkeit und Durchfall sowie über allergische Reaktionen berichtet. Da keine ausreichenden Daten vorliegen, sollte Kurkuma in Mengen, die über die in Lebensmitteln als Geschmacksstoff enthaltenen Mengen hinausgehen, während der Stillzeit wahrscheinlich vermieden werden (34). Obwohl eine Toxizität nicht nachgewiesen wurde, hat die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) eine maximale Tagesdosis von 2 mg/kg Körpergewicht festgelegt, was 120 mg für eine 60 kg schwere Person entspricht (EMA 2018). Andere Agenturen legen sie auf 3 mg/kg Körpergewicht fest (AESAN 2020). Von der Einnahme von Produkten mit einem Kurkuma-Gehalt von mehr als 500 mg/kg bei Lebensmitteln oder 200 mg/l bei Getränken, die üblicherweise in feinen Backwaren und Milchprodukten sowie aromatisierten Getränken enthalten sind, wird abgeraten (EMA 2018) (33).

#### 4.9.4 Bewertung

Die Verwendung von Kurkuma in der Stillzeit wird als mäßig sicher mit geringem Risiko eingestuft. In kulinarischen Dosen ist Kurkuma mit der Stillzeit vereinbar (33). Aus Mangel an Daten sollte die Aufnahme von Kurkuma in hohen Dosen in der Stillzeit vermieden werden.

## 4.10 Lavendel

### 4.10.1 Einsatzgebiete

Lavendel (*Lavandula angustifolia*) wird unter anderem bei Erregungszuständen, Unruhe, Angst, Schlafstörungen, funktionellen Oberbauchbeschwerden und Schmerzen eingesetzt. Zudem wird Lavendel noch für Kosmetika, Parfüms, Körperpflegeprodukte und zur Aromatherapie verwendet (35).

### 4.10.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Lavendelblüten (*Lavandulae flos*) enthalten das ätherische Öl Lavendelöl mit den Hauptbestandteilen Linalylacetat (45%) und Linalool (45%), Eukalyptol (2%) und geringe Mengen Campher (1%) (36) (35). Lavendel hat beruhigende, spasmolytische, angstlösende, antidepressive und antiseptische Eigenschaften (35).

Die Einnahme des ätherischen Öls (Lavendelölkapseln) kann zu Aufstoßen, Übelkeit und allergischen Hautreaktionen führen. Das Öl soll nicht überdosiert werden. Lavendeltee ist in der Regel gut verträglich (35).

### 4.10.3 Verwendung in der Stillzeit

Für Lavendel gibt es keine spezifischen Anwendungen in der Stillzeit (37). Das ätherische Öl hat eine milde östrogene und antiandrogene Wirkung, weshalb es nicht auf die Brust aufgetragen werden sollte, um eine Aufnahme durch das Kind zu verhindern. Es gibt Berichte über vorübergehende Gynäkomastie bei Kindern nach topischer Anwendung von ätherischem Öl als Kosmetikum (36). Eine Meta-Analyse von drei randomisierten, kontrollierten Studien kam zu dem Schluss, dass Lavendel in verschiedenen Darreichungsformen (Aromatherapie, Creme, Tee) eine positive Wirkung auf die Schlafqualität von Müttern nach der Geburt hat (37).

### 4.10.4 Bewertung

Die Anwendung von Lavendeltee in der Stillzeit wird als mäßig sicher eingestuft. Ein geringes Risiko ist möglich (36). Das reine ätherische Öl sollte äußerlich nicht verwendet werden. Ein mäßiger Konsum von Lavendelblüten in Form eines Aufgusses während der Stillzeit birgt wenig oder gar kein Risiko (36).



## 4.11 Löwenzahn

### 4.11.1 Einsatzgebiete

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) wird bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit und langsamer Verdauung eingesetzt. Löwenzahn wurde auch als harntreibendes Mittel eingesetzt.

### 4.11.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Es wird zum einen die Löwenzahnwurzel (*Taraxaci officinalis radix*) und zum anderen das Löwenzahnkraut (*Taraxaci officinalis herba*) oder Gemische (*Taraxaci officinalis herba cum radice*) verwendet (38). Zu den Inhaltsstoffen zählen Inulin, Vitamine, Mineralien, Terpene, Phytosterine, Flavonoide und Cumarine (39) (40). Zubereitungen aus Löwenzahn haben verdauungsfördernde, galletreibende und appetitanregende Eigenschaften (38).

Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören allergische Reaktionen, Magenbeschwerden, Magenbrennen und Durchfall (38).

Löwenzahn sollte nicht bei Überempfindlichkeit, Verschluss oder Entzündung der Gallengänge oder Gallensteine, Lebererkrankungen oder Magen- oder Darmgeschwüren verwendet werden (38).

### 4.11.3 Verwendung in der Stillzeit

Löwenzahn ist angeblich ein Galaktogogum, es gibt aber keine wissenschaftlich fundierten klinischen Studien, die diese Verwendung unterstützen (39) (40). Abgesehen von den Vitaminen und Mineralien gibt es keine Daten über die Ausscheidung pharmakologisch aktiver Bestandteile des Löwenzahns in die Muttermilch oder über die Sicherheit und Wirksamkeit von Löwenzahn bei stillenden Müttern oder Säuglingen. Es ist unwahrscheinlich, dass die Einnahme während der Stillzeit dem gestillten Säugling schadet (39).

### 4.11.4 Bewertung

Die Anwendung von Löwenzahn in der Stillzeit wird als sicher und verträglich angesehen (40). Die breite Anwendung und die geringe Toxizität lassen einen mäßigen Konsum während der Stillzeit als wenig oder gar nicht riskant erscheinen (40).

## 4.12 Mönchspfeffer

### 4.12.1 Einsatzgebiete

Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*) wird zur Behandlung des prämenstruellen Syndroms und bei Rhythmusstörungen der Regelblutung eingesetzt. In der Literatur werden weitere Indikationsgebiete wie Akne, Ausbleiben der Monatsregel, Austritt von Muttermilch aus der Brust ohne stattgefundene Schwangerschaft, Hyperprolaktinämie, ungenügende Milchbildung, Rosazea, Gelbkörper-Insuffizienz, Wechseljahrsbeschwerden und Unfruchtbarkeit genannt, es besteht aber keine offizielle Zulassung (41).

### 4.12.2 Inhaltsstoffe und Wirkungen

Extrakte aus den Früchten des Mönchspfeffers (*Agni casti fructus*) enthalten unter anderem Iridoidglykoside, Flavonoide, ätherisches Öl und fettes Öl. Der Wirkmechanismus ist nicht vollständig geklärt. Die Effekte des Mönchspfeffers werden unter anderem auf dopaminerge und prolaktinsenkende Eigenschaften zurückgeführt, was einer zugrundeliegenden Hyperprolaktinämie entgegenwirkt. Als Folge der Bindung an die Dopamin-D2-Rezeptoren wird der Prolaktinspiegel gesenkt und die FSH- und LH-Freisetzung wird normalisiert. Beteiligungen weiterer Rezeptoren und Systemen werden diskutiert. Trotz des Vorliegens einiger klinischer Studien können zur tatsächlichen Wirksamkeit keine abschließenden Aussagen gemacht werden. Die Arzneidroge wird in der Praxis kaum verwendet. Unerwünschte Wirkungen (Übelkeit, Kopfschmerzen, Akne, Juckreiz, Exanthem) werden selten und vor allem zu Beginn der Behandlung beobachtet (41).

### 4.12.3 Verwendung in der Stillzeit

In niedrigen Dosen soll Mönchspfeffer den Serumprolaktinspiegel erhöhen und angeblich galaktogog wirken, allerdings gibt es keine wissenschaftlich fundierten klinischen Studien, die diese Verwendung unterstützen. Einige Hinweise deuten darauf hin, dass hohe Dosen von Mönchspfeffer den Serumprolaktinspiegel senken und die Laktation verringern könnten. In der traditionellen persischen Medizin wurde er zur Verringerung des Überangebots an Muttermilch verwendet (42). Allerdings wird die Wirkung von Mönchspfeffer auf die Milchbildung kontrovers diskutiert und es gibt Empfehlungen, die von dessen Einsatz in der Stillzeit aufgrund mangelnder Daten zur Sicherheit abraten (25).

#### 4.12.4 Bewertung

Die Anwendung von Mönchspfeffer in der Stillzeit gilt als unzureichend sicher mit hohem Risiko, weshalb davon abgeraten wird (43) (42).

### 4.13 Moringa

#### 4.13.1 Einsatzgebiete

Moringa (Meerrettichbaum, *Moringa oleifera*) wird in der lokalen, traditionellen Medizin Indiens, Sri Lankas, Javas und Afrikas für Mensch und Tier eingesetzt. Im Ayurveda ist die heilende Kraft des Wunderbaums schon seit Jahrhunderten bekannt. Der Saft der Blätter soll den Blutdruck stabilisieren. Die Blätter wirken entzündungshemmend und mit den Wurzeln werden rheumatische Beschwerden gelindert. Moringa wird auch als Nahrungsmittel verwendet. Moringa oleifera gilt als nährstoffreichste Pflanze der Welt. Sie ist in den USA als Superfood bekannt und wird in vielen Forschungsprojekten weltweit untersucht (44).

#### 4.13.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Moringa ist eine sehr nahrhafte Pflanze mit einem hohen Gehalt an Proteinen, Mineralien und Vitaminen (vor allem A und C). Das Samenöl ist ebenfalls ein gutes Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Fettsäuren. Alle Pflanzenteile, vor allem die rübigten Wurzeln, enthalten Senfölglykoside (46) (44).

#### 4.13.3 Verwendung in der Stillzeit

In Asien vor allem auf den Philippinen, wird Moringa als Galaktogogum verwendet. Kleine Studien aus den Philippinen deuten darauf hin, dass Moringa bei Müttern von Frühgeborenen eine gewisse galaktogoge Wirkung haben könnte, indem das mütterliche Serumprolaktin und das Milchvolumen erhöht werden (47) (46). In einer kleinen Studie wurden bei stillenden Müttern, die Moringa-Blätter zu sich nahmen, keine nachteiligen Auswirkungen festgestellt. Moringa kann die Blutgerinnung anregen, daher ist bei Personen mit einem Risiko für Blutgerinnsel Vorsicht geboten. Es gibt keine weiteren Daten zur Sicherheit von Moringa bei gestillten Kindern (47). Um die Rolle von Moringa als Galaktogogum zu klären, sind weitere Studien mit größeren Stichproben, die verschiedene Populationen einschließen, und eine angemessenere Methodik erforderlich (46).

#### 4.13.4 Bewertung

Die Anwendung von Moringa in der Stillzeit gilt als sicher und verträglich (46). Es gibt keine verlässlichen Daten, die die Wirkung als Galaktogogum nachweisen.

### 4.14 Pfefferminz

#### 4.14.1 Einsatzgebiete

Pfefferminze (*Mentha x piperita*) wird unter anderem bei Magen-Darm-Beschwerden wie Verdauungsstörungen, Krämpfen, Blähungen und Völlegefühl eingesetzt. Weitere Anwendungsgebiete sind z.B. Reizdarmsyndrom und Erkältungen (48).

#### 4.14.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Pfefferminzblätter (*Menthae piperitae folium*) enthalten das ätherische Pfefferminzöl. Das Öl besteht unter anderem aus Monoterpenen wie Menthol, Mentholestern, Menthon, 1,8-Cineol und Limonen (48). Zubereitungen aus Pfefferminzblättern haben krampflösende und entspannende Eigenschaften auf die glatte Muskulatur im Verdauungstrakt. Sie wirken zudem galletreibend, verdauungsfördernd, blähungstreibend, kühlend und antimikrobiell. Der Tee ist in der Regel gut verträglich. Allergische Reaktionen wurden beobachtet.

#### 4.14.3 Verwendung in der Stillzeit

Die Pflanze wird in vielen Kulturen, auch während der Schwangerschaft und Stillzeit, als beruhigendes, entspannendes oder antiemetisches Mittel verwendet aber einigen Autoren zufolge kann sie einen Rückgang der Milchproduktion verursachen und wird traditionell zur Entwöhnung verwendet, obwohl es keine Beweise für diese klinische Verwendung gibt (49). Die Hauptbestandteile der Minze, Menthol und 1-8-Cineol, werden in winzigen Mengen in die Muttermilch ausgeschieden, was beim Säugling keine Probleme oder Abstoßungsreaktionen hervorrufen hat (49) (50). Pfefferminz wurde in einigen Studien topisch zur Behandlung von Rissen und/oder wunden Brustwarzen mit ähnlicher Wirksamkeit wie Lanolin oder Muttermilch verwendet (49) (50). Menthol darf nicht auf die Brust oder an Stellen aufgetragen werden, an denen der Säugling es einatmen kann, da die Gefahr von lebensbedrohlichen Verkrampfungen des Kehlkopfes besteht.

#### 4.14.4 Bewertung

Die Anwendung von Pfefferminztee in der Stillzeit gilt als mäßig sicher mit geringem Risiko. Da Pfefferminze bei angemessener Dosis nicht toxisch ist und der aktive Metabolit Menthol nur in geringem Maße in die Muttermilch ausgeschieden wird, gilt ein mäßiger Konsum während der Stillzeit als verträglich. Kulinarische und geschmackliche Verwendungen sind mit dem Stillen vereinbar (49). Hohe Dosen können Sodbrennen, Übelkeit und Erbrechen verursachen (50). Eine milchhemmende Wirkung ist wissenschaftlich nicht erwiesen.

### 4.15 Zitronenmelisse

#### 4.15.1 Einsatzgebiete

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*) wird bei Spannungszuständen, Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden verwendet. Außerdem kommt Melisse als Genussmittel und Gewürz zum Einsatz (51).

#### 4.15.2 Inhaltsstoffe und Wirkung

Melissenblätter (*Melissae folium*) enthalten u. a. ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide und Bitterstoffe. Zitronenmelisse wird beruhigende, entspannende, verdauungsfördernde, blähungstreibende, krampflösende, antimikrobielle und antivirale Eigenschaften zugeschrieben (51).

#### 4.15.3 Verwendung in der Stillzeit

Zitronenmelisse wird eine galaktogoge Wirkung zugeschrieben. Einige Studien deuten auf eine solche Wirkung hin, es gibt allerdings keine wissenschaftlich fundierten Beweise. Zudem gibt es keine Daten über die Ausscheidung von Bestandteilen der Zitronenmelisse in die Muttermilch oder über die Sicherheit und Wirksamkeit der Zitronenmelisse bei stillenden Müttern oder Säuglingen. Melisse wurde jedoch zusammen mit anderen Kräutern sicher und wirksam bei Säuglingen zur Behandlung von Koliken, Durchfall und anderen Beschwerden eingesetzt, so dass die geringeren Mengen, die in der Muttermilch erwartet werden, bei den üblichen mütterlichen Dosen wahrscheinlich nicht schädlich sind (52).

#### 4.15.4 Bewertung

Die Anwendung von Zitronenmelisse in der Stillzeit gilt als sicher und verträglich.

Da Melisse in angemessener Dosis nicht toxisch ist, wird angenommen, dass ein mäßiger und gelegentlicher Verzehr während der Stillzeit verträglich ist (53) (52).

## 5 Zusammenfassung

Arzneipflanzen werden in der Stillzeit in vielen Fällen schon sehr lange traditionell eingesetzt. Die Studienlage ist nach wie vor schwach. Um evidenzbasierte Empfehlungen machen zu können, werden mehr wissenschaftlich fundierte Studien gebraucht. Bis auf einige Ausnahmen ist ein moderater Konsum von Arzneitees in der Stillzeit unproblematisch. Ein übermäßiger Konsum sollte vermieden werden. Auf die Qualität der Teedrogen sollte geachtet werden, wenn möglich sollten Tees in Arzneistoffqualität verwendet werden. Reine ätherische Öle sollten auf Grund der möglichen toxischen Wirkungen auf den Säugling in der Stillzeit generell vermieden werden.

## 6 Literaturverzeichnis

1. Beratung in der Stillzeit - Arzneimittel und Ernährung. *consilium Hebamme*. 2020.
2. C. Schaefer, H. Spielmann. *Arzneimittel in Schwangerschaft und Stillzeit 8.Auflage*. 2012.
3. Falch, Beatrix. *Arzneipflanzen in Schwangerschaft und Stillzeit. Evidenz und Tradition für die Praxis. PZ Prisma*. 2014.
4. Friese, Mörike. *Arzneimittel in der Schwangerschaft und Stillzeit. Ein Leitfaden für Ärzte und Apotheker*. 2021. 9. Auflage.
5. Ätherische Öle: Für Babys und Kleinkinder gefährlich. *PZ*. 2015.
6. Arzneitees. *Pharmawiki*. [Online] 01. 06 2022.
7. Anis. *PharmaWiki*. [Online] 20. 04 2022.  
<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=anis&search=anis>.
8. Anise. *E-lactancia*. [Online] 04. 05 2022.  
<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=anis&search=anis>.
9. Anise. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 21. 03 2022. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/anise/product/>.
10. Fennel. *E-lactancia*. [Online] 30. 08 2021. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/fennel/product/>.
11. Fenchel. *PharmaWiki*. [Online] 07. 05 2022.  
<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=fenchel>.
12. Fennel. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 21. 03 2022.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501793/>.
13. Geissraute. *PharmaWiki*. [Online] 13. 03 2017.  
<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Geissraute>.
14. Goat's Rue. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 15. 02 2021.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501817/>.
15. Goat's Rue. *E-lactancia*. [Online] 31. 10 2018. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/goat-s-rue/product/>.

16. Risikobewertung, Bundesinstitut für. *Risikobewertung von Pflanzen und pflanzlichen Zubereitungen*. 2013. 2. ergänzte Auflage.
17. Hopfen. *PharmaWiki*. [Online] 11. 05 2022.  
<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=hopfen>.
18. Hops. *E-lactancia*. [Online] 19. 09 2016. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/hops/product/>.
19. Hops. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 15. 02 2021.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501833/>.
20. Ingwer. *PharmaWiki*. [Online] 29. 05 2022.  
<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=ingwer>.
21. Ginger. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 18. 04 2022.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501786/>.
22. Ginger. *E-lactancia*. [Online] 30. 12 2021. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/ginger/product/>.
23. Jasmin. *PharmaWiki*. [Online] 17. 12 20.  
<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Jasmin>.
24. Jasmine. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 17. 05 21.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501843/>.
25. *ABM Klinisches Protokoll #32: Behandlung bei Hyperlaktation*. Johnson, Helen M. 2020.
26. Kamille. *PharmaWiki*. [Online] 12. 05 2022.  
<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=kamille>.
27. Chamomile. *E-lactancia*. [Online] 22. 08 2021. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/chamomile/product/>.
28. Chamomile. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 15. 02 2021.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501808/>.
29. Kümmel. *PharmaWiki*. [Online] 26. 04 2022.  
<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Kümmel>.



30. Caraway. *E-lactancia*. [Online] 04. 05 2022. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/anise/product/>.
31. Caraway. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 21. 03 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501791/>.
32. Kurkuma. *PharmaWiki*. [Online] 13. 06 2020. <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Kurkuma>.
33. Turmeric. *E-lactancia*. [Online] 19. 05 2021. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/turmeric/product/>.
34. Turmeric. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 21. 03 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501846/>.
35. Lavendel. *PharmaWiki*. [Online] 11. 05 2022. <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=lavendel>.
36. Lavender. *E-lactancia*. [Online] 29. 09 2015. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/lavender/product/>.
37. Lavender. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 20. 02 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501865/>.
38. Löwenzahn. *PharmaWiki*. [Online] 27. 05 2022. <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=loewenzahn>.
39. Dandelion. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 15. 02 2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501872/>.
40. Dandelion. *E-lactancia*. [Online] 24. 09 2015. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/dandelion/product/>.
41. Mönchspfeffer. *PharmaWiki*. [Online] 29. 01 20. <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=mönchspfeffer>.
42. Chasteberry. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 18. 01 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501807/>.

43. Chasteberry. *E-lactancia*. [Online] 28. 10 2014. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/chasteberry/product/>.
44. Meerrettichbaum. *Wikipedia*. [Online] 04. 01 2022. <https://de.wikipedia.org/wiki/Meerrettichbaum>.
45. Moringa oleifera. *www-flora-pharm.de*. [Online] 05. 06 2015. <https://www.flora-pharm.de/blog/moringa-oleifera/>.
46. Moringa. *E-lactancia*. [Online] 17. 06 2017. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/moringa/product/>.
47. Moringa. *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. [Online] 15. 08 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501899/>.
48. Pfefferminze. *PharmaWiki*. [Online] 12. 05 2022. <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=pfefferminze>.
49. Peppermint. *E-lactancia*. [Online] 01. 03 2022. <https://www.e-lactancia.org/breastfeeding/peppermint/product/>.
50. Peppermint. *Drugs and Lactation Database (Lactmed)*. [Online] 21. 03 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501851/>.
51. [Online]