

Arzneimittel- Empfehlungen in der Schwangerschaft

Mit Hinweisen für die Stillzeit.

Ein Leitfaden für Apotheker, Ärzte und PTA

4., überarbeitete Auflage

David Miller



Govi

e
book



Arzneimittlempfehlungen in der Schwangerschaft

Ein Leitfaden für Apotheker, Ärzte, PTA
und Hebammen

4., überarbeitete Auflage

David Miller

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Medizin als Wissenschaft ist ständig im Fluss. Forschung und klinische Erfahrungen erweitern unsere Kenntnisse, insbesondere was die Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag größte Mühe darauf verwandt haben, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Dennoch ist jeder Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und ggf. Fachinformationen der verwendeten Präparate zu prüfen, um in eigener Verantwortung festzustellen, ob die dort gegebenen Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen (noch) mit den Angaben in diesem Buch übereinstimmen; im Zweifel sind die Angaben der Hersteller maßgeblich. Aktuelle und wissenschaftlich fundierte Angaben zur Arzneimitteltherapie in der Schwangerschaft finden sich insbesondere in der Datenbank »Embryotox«, die im Internet frei zugänglich ist.

Die erwähnten Handelspräparate wurden lediglich beispielhaft ausgewählt und stellen keine konkreten Empfehlungen für Produkte einzelner Hersteller dar. Aus dem Fehlen eines Warenzeichenhinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Die ersten drei Auflagen dieses Buches erschienen unter der Autorschaft von Frau Apothekerin Nicole Sternjakob (Lichtmaneker).

ISBN: 978-3-7741-1533-0

4., überarbeitete Auflage 2020

© 2013 Govi-Verlag Pharmazeutischer Verlag GmbH, Eschborn

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Titelbild: Syda Productions/Shutterstock.com

Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen/Hachelstuhl

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Indikationsbereiche	10
1.1 Erkältung	10
Allgemeine Hinweise	11
Schnupfen	12
Husten	23
Schmerzen und Fieber	35
Halsschmerzen	42
1.2 Magen-Darm-Krankheiten	46
Übelkeit und Erbrechen.....	47
Verstopfung.....	57
Durchfall.....	63
Sodbrennen.....	66
Blähungen.....	70
1.3 Gynäkologische Beschwerden	74
Vaginale Pilzinfektion	75
Bakterielle Infektion.....	78
1.4 Allergische Beschwerden	81
Heuschnupfen	81
1.5 Venöse Beschwerden	89
Venenleiden.....	90
Hämorrhoiden	91
1.6 Hauterkrankungen und -pflege	98
Hauterkrankungen.....	99
Hautpflege.....	107
1.7 Herz-Kreislauf-Erkrankungen	110
Bluthochdruck	111
Therapie des Bluthochdrucks	112
Herz-Kreislauf-Erkrankungen.....	113
1.8 Nervöse Beschwerden	119
Nervöse Beschwerden.....	120

2 Kräutertherapie	125
Allgemeine Hinweise	125
Typische entwässernde Teesorten	126
Typische wehenanregende Teesorten.....	126
Wichtige kontraindizierte oder zu meidende Teesorten	127
Coffeinhaltige Teesorten	127
Traditioneller Schwangerschaftstee	129
Traditionell eingesetzte fruchtbarkeitsfördernde Tee- sorten	130
3 Ernährung und Nahrungsergänzung	132
3.1 Ernährung	132
Allgemeine Hinweise zur Ernährung in der Schwanger- schaft.....	133
Makronährstoffe in der Schwangerschaft.....	133
Vegane Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit	134
Zu meidende Lebensmittel	136
3.2 Nahrungsergänzung	138
Folsäure	138
Jod	139
Vitamin D (Colecalciferol)	141
Eisen	141
Vitamin A	142

Vorwort

Mit dieser Auflage hat dieser bewährte Leitfaden für die naturheilkundliche Behandlung von Gesundheitsstörungen in Schwangerschaft und Stillzeit einen neuen Autor gefunden. Gerne habe ich diese Aufgabe in der Nachfolge von Frau Sternjakob, die die ersten drei Auflagen betreut hat, übernommen.

Nach Abschluss meines Studiums in Frankfurt am Main im Jahr 2013 erhielt ich die Approbation als Apotheker. Neben meiner Stellung als Filialeiter einer öffentlichen Apotheke bin ich als Referent tätig. In diesem Zusammenhang befasse ich mich intensiv mit alternativen Therapiemöglichkeiten aus der Naturheilkunde, Anthroposophie, sowie Homöopathie. In diesem Buch geht es mir explizit darum, dass eine optimale Therapie nicht eindimensional, sondern ganzheitlich erfolgen sollte. Als synergistisches Konzept sehe ich hier das Zusammenspiel der klassischen Schulmedizin im Einklang mit ganzheitlichen Verfahren als ideal an. Ihnen, als Angehörige der Fachkreise aus der Apotheke, der Arztpraxis oder auch als Hebamme soll dieses Werk in seiner jetzt 4. überarbeiteten Auflage ein wertvoller Wegbegleiter sein, der Sie unterstützt, die für Ihre Patientinnen individuellen Therapiekonzepte zu erstellen. In diesem Zusammenhang möchte ich betonen, dass die Nutzen-Risiko-Bewertung den Fachkreisangehörigen, also Arzt/Ärztin und Apotheker/Apothekerin obliegt und das Buch nicht als Grundlage der Selbstmedikation durch die werdende Mutter selbst erstellt wurde.

Dieses Kompendium greift die relevantesten Indikationsgebiete in der Schwangerschaft und Stillzeit auf, beschreibt diese in Kürze und benennt Arzneimittel, die während der Gravidität (nach aktuellem Wissenstand) sicher eingesetzt werden können. Hintergrund zur Auswahl und Überprüfung der Therapiesicherheit sind etablierte Quellen, wie z. B. die Pharmazeutische Zeitung, Studien und deren Auswertung seitens der Berliner Charité in ihrem Online-Informationsspool »Embryotox«, die jeweilige Fachinformation und Packungsbeilagen, sowie die Internetpräsenz der einzelnen Hersteller. Teilweise finden auch weitere seriöse Quellen Beachtung, die im Literaturverzeichnis am Ende des Buches aufgelistet sind. Zumeist sind die hier aufgeführten Arzneien rezeptfrei in der Apotheke erhältlich; rezeptpflichtige Medikamente wurden diesbezüglich gekennzeichnet. Trotz zum Teil jahrzehntelanger Erfahrungswerte ist immer zu bedenken, dass eine medikamentöse Therapie eine Beeinflussung des Organismus darstellt und niemals »bedenkenlos« empfohlen werden soll. Denn oftmals ist die Datenlage nur sehr begrenzt. Embryotox hat

hierzu den »Erfahrungsumfang« als Bezugspunkt geschaffen, der sich von »gering«, über »hoch« bis »sehr hoch« staffelt.

In diesem Buch wird eine Momentaufnahme des aktuellen wissenschaftlichen Standes aufgezeigt. Im Verlauf der Recherche war es auch für mich als Autor sehr interessant und teilweise überraschend, zu erkennen, dass sich im Vergleich zur 3. Auflage dieses Buches von 2015 bis heute (Mai 2020) eine Vielzahl an damals gültigen Maßstäben verändert hat. Nicht nur, dass zum Teil langjährige Therapien durch neue »Mittel der Wahl« abgelöst werden oder bessere Studiendaten vorgelegt werden können, um bisherige Einschränkungen aufzuheben, sondern sich auch Neuerungen im Bereich der Nährstoffzufuhr ergeben haben.

Zusätzlich habe ich mich entschlossen, dieses Buch um ein neues Kapitel zu erweitern. So ist ein, in den letzten Jahren anfangs noch als »Trend« oder »Hype« abgetaner Lebensstil, nun doch immer weiter auf dem Vormarsch, sich fest in unserer Ernährungsvielfalt zu etablieren und seinen Platz darin zu sichern: Der Veganismus. In diesem Zusammenhang stellt sich natürlich sofort die Frage, ob eine solche Ernährungsweise – frei von jeglichen tierischen Produkten und Erzeugnissen – für einen gesunden embryonalen Werde- und Wachstumsprozess dienlich oder extrem kritisch zu bewerten ist. In dem neuen Kapitel »Veganismus in der Schwangerschaft« wird wertungsfrei über die aktuelle Situation Auskunft gegeben. Die Bewertung und Einschätzung möchte ich demnach jedem Nutzer dieses Buchs selbst in die Hand legen.

Zum Abschluss noch einige wichtige Hintergrundinformationen zum sicheren Umgang mit dem dargestellten Wissen:

- Dosierungsangaben in diesem Buch beziehen sich auf Erwachsene.
- Stets sollte der schwangerschaftsbegleitende Arzt über den Einsatz der Arzneimittel in Kenntnis gesetzt werden.
- Aufgrund der sich ständig verändernden Datenlage soll diese vor dem Einsatz auf Aktualität geprüft werden.
- Informationen zu Wechselwirkungen, Nebenwirkungen, sowie Gegenanzeigen und sonstigen Risiken sind den jeweiligen Fachinformationen oder Packungsbeilagen zu entnehmen.
- Im Bereich der Homöopathie und Anthroposophie müssen aufgrund immer strengerer behördlicher Vorgaben generelle Angaben gemacht werden, wie z. B. »Da keine ausreichenden Erfahrungen in Schwangerschaft und Stillzeit vorliegen, sollte das Arzneimittel nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden« oder auch »Wegen nicht ausreichender Erfahrungen in der

Schwangerschaft und Stillzeit, sollte das Arzneimittel nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden« – Diese Aussagen stellen keine direkten Kontraindikationen dar, sondern sind gesetzlich gefordert. Liegt eine tatsächliche Gegenanzeige vor, ist diese explizit in folgendem Satz ausgedrückt: »Das Arzneimittel darf in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden!«

Ich wünsche Ihnen für die Zukunft in ihrem beruflichen Alltag viele positive Erfahrungen und Rückmeldungen seitens ihrer Patientinnen, sowie ein vertrauens- und respektvolles Miteinander in der Symbiose zwischen Arzt/Ärztin, Apotheker/Apothekerin, PTA und Hebamme.

Frankfurt am Main, im August 2020

David Miller

1 Indikationsbereiche

1.1 Erkältung



Aconitum napellus / Blauer Eisenhut
Bestandteil von Infludoron
(Quelle: Klosterfrau Gesundheits-Service)

Allgemeine Hinweise

- Bei leichteren Beschwerden sollte allgemein zunächst zu Bett-ruhe und ausreichender Flüssigkeitszufuhr angeraten werden.
- Ausgewogene vitaminreiche Ernährung mit vielen frischen Lebensmitteln hilft die Abwehr zu stärken und das Immunsystem zu unterstützen.
- Moderate Bewegung an der frischen Luft ist immer sinnvoll.
- Achten Sie auf warme Füße. Aufsteigende Fußbäder sind gut durchwärmend und kreislaufregulierend.
- Empfehlenswert für Bäder: Lavendel- oder Eukalyptusöl. Die Konzentration der ätherischen Öle sollte im Konzentrat unter 3 % liegen, um eine sichere Anwendung zu gewährleisten.
- Ätherische Öle aus Rosmarin, Pfefferminze, Nelke und Zimt sind für schwangere Frauen ungeeignet, aufgrund der wehenauslösenden Effekte (Teedrogen mit Verdacht auf wehentreibende Effekte siehe Kapitel 2).
- Um einen effektiven Schutz gegen das Eindringen von Bakterien und Viren darstellen zu können, benötigen Schleimhäute ausreichend Feuchtigkeit und eine ideale Viskosität der auskleidenden Schleimschicht. Trockene Heizungsluft und klimatisierte Raumluft wirken sich auf beide Faktoren negativ aus, weswegen das regelmäßige Lüften und ausreichende Flüssigkeitszufuhr nicht nur im Falle einer Erkältung obligat ist. Sollten diese beiden einfachen Methoden keine ausreichende Wirksamkeit zeigen, kann zusätzlich mit geeigneten Nasensprays und -salben, sowie Rachen-therapeutika unterstützend entgegengewirkt werden.
- Inhalation von heißem Wasserdampf in Kombination mit Auszügen aus Kamille und / oder Thymian sind eine einfache, aber effektive Methode, um festsitzenden Schleim in den Atemwegen zu lösen. Kamille besitzt antiphlogistische, sowie keimhemmende Wirkungen. Thymian wirkt expektorierend und lösend. (Heißwasserdampfinhalationen mit Salz sind aus physikalischen Gründen nicht möglich – hierfür ist eine Verneblerapparatur notwendig, da Kochsalz nicht wasserdampfflüchtig ist!)
- Wärmendes Rotlicht ist eine sanfte Methode z. B. bei einer Sinusitis festsitzenden Schleim in Fluss zu bringen. Rotlichttherapie wirkt auch einem Gerstenkorn (Achtung, Augen geschlossen halten und nicht in die Lampe schauen!), muskulären Verspannungen und einer, durch die hormonelle Umstellung auftretenden Akne entgegen. Vom Besuch einer Rotlichtkabine ist während der Schwangerschaft aber abzuraten.¹
- Bei anhaltenden Erkältungskrankheiten und/oder solchen, die mit Fieber einhergehen, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Schnupfen

Schulmedizin

Präparat	Indikation	Seite
Meerwasser Nasenspray, hyperton	Bei akuter und chronischer Rhinitis und Sinusitis	14
Meerwasser Nasenspray, isoton	Zur Durchspülung, Befeuchtung und Pflege der Nase	14
Salzwasser Nasendusche	Zur Durchspülung, Befeuchtung und Pflege der Nase	15
Oxymetazolin	Bei akutem, Fließ- und allergischem Schnupfen	15
Xylometazolin	Bei akutem, Fließ- und allergischem Schnupfen	17

Anthroposophische Medizin^{2,3,4}

Präparat	Indikation	Seite
Agropyron Globuli velati von Wala	Erkältungskrankheiten im Bereich des Kopfes	18
Cochlearia armoracia 10 % Salbe von Weleda	Sinusitis und Bronchitis	19
Nasenbalsam von Wala	Bei Entzündungen der Schleimhäute im Bereich des Nasen-Rachen-Raumes	19
Nasenöl von Weleda	Bei akuter und chronischer Rhinitis	20
Rhinodoron® Nasenspray	Zur Befeuchtung, Reinigung und Pflege der Nasenschleimhaut	21

Präparat	Indikation	Seite
Schnupfen-creme von Weleda	Akuter und anhaltender Schnupfen	21
Sinudoron® von Weleda	Bei akuten und chronisch-rezidivierenden Entzündungen des Nasen-Rachensraums und der Nasennebenhöhlen	22

Phytopharmazie

Präparat	Indikation	Seite
Sinupret® Dragees	Bei akuter und chronischer Entzündung der Nasennebenhöhlen	22

Homöopathie^{5,6}

Homöopathisches Mittel	Indikation	Seite
Allium Cepa D6 <i>Allium cepa</i> , Küchenzwiebel	Fließschnupfen, Rhinitis mit scharfem, wundmachendem Nasensekret	
Euphorbium compositum NTR SN®	Schnupfen, Begleittherapie bei Sinusitis	23
Kalium bichromicum D6 Kaliumdichromat	Sinusitis mit gelb-grünem Sekret, Rhinitis	
Luffa D6 <i>Luffa operculata</i> , Schwammgurke	Akute, chronische und allergische Rhinitis, Stockschnupfen, Sinusitis	

Homöopathisches Mittel	Indikation	Seite
Nux vomica D12 <i>Strychnos nux-vomica</i> , Brechnuss	Erkältungsneigung, Rhinitis, grippaler Infekt	

Allgemein gilt: Homöopathische Verdünnungen in der Schwangerschaft mind. D6, Standarddosierung 3xtgl. 5 Globuli/Tropfen bzw. 1 Tablette oder bei D12 2xtgl. 5 Globuli/Tropfen bzw. 1 Tablette

Meerwasser Nasenspray, hyperton

z. B. Rhinomer Plus Schnupfenspray,⁷ PZN 09935264

Indikation:

Das Nasenspray wirkt abschwellend bei verstopfter Nase insbesondere bei Erkältungsschnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung und allergischer Rhinitis.

Dosierung:

Je nach Bedarf mehrmals täglich 1 Sprühstoß in jedes Nasenloch geben. Danach gegebenenfalls schnäuzen. Üblicherweise reichen 3 bis 6 Anwendungen pro Tag aus.

Sonstige Hinweise:

Bei gereizter Nasenschleimhaut kann es bei Erstanwendung zu einem leichten Kribbeln in der Nase kommen. Das Medizinprodukt kann über einen längeren Zeitraum angewendet werden, bei länger anhaltenden Beschwerden sollte jedoch eine Abklärung durch den Arzt erfolgen.

Meerwasser Nasenspray, isoton

z. B. Mar Nasenspray Plus Pflege⁷, PZN 15401259

Indikation:

Zur Befeuchtung, Reinigung und Pflege der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und verstopfter Nase. Zur unterstützenden Behandlung der Heilung von gereizter und wunder Nasenschleimhaut.

Dosierung:

Soweit nicht anders verordnet, 1- bis mehrmals täglich 1 bis 2 Sprühstöße in jedes Nasenloch.

Sonstige Hinweise:

Das Nasenspray kann bis zum Abklingen der Beschwerden angewendet werden. Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch des Medizinprodukts, gibt es keine Hinweise auf ein besonderes Risiko während der Schwangerschaft.

Salzwasser Nasendusche

z. B. Emser Nasendusche + Salz⁷, PZN 12615385, Emser Nasenspülsalz physiologisch⁷, PZN 02579659

Indikation:

Spülungen der Nase zur intensiven Reinigung und Befeuchtung, z. B. bei vermehrter Staub- und Schmutzbelastung, bei vermehrter Schleim- und Krustenbildung. Vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten und zur Nasenspülung bei Pollenflug, insbesondere abends vor dem Zubettgehen.

Dosierung:

Soweit nicht anders verordnet, bis zu 3-mal täglich mit je 250 ml spülen. In der Regel wird die Anwendung 1-mal täglich empfohlen. Im Rahmen langfristiger Spültherapien haben sich auch Spülungen alle 2 bis 3 Tage bewährt.

Sonstige Hinweise:

Wichtig ist das Einhalten der richtigen Konzentration der Spüllösung, um eine isotone Salzlösung zu erhalten. Das Medizinprodukt ist kontraindiziert bei Verletzungen von Nasendach oder Nasennebenhöhlen, wenn direkte Verbindungen zu den Flüssigkeitsräumen im Gehirn bestehen.

Oxymetazolin

Indikation:

Akuter Schnupfen, allergischer Schnupfen und anfallsweise auftretender Fließschnupfen, zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen.