

Zertifikatsarbeit zum Erwerb des
Fähigkeitsausweises
Phytotherapie (SMGP)

Phytotherapeutische Familienapotheke

vorgelegt von

Dr. med. Elisa Brigit Marchiondi-Giese
Fachärztin Anästhesie FMH
Praktische Ärztin FMH

Oktober 2015

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	4
2. GRUNDLAGEN	5
3. METHODEN	6
3.1. KOLLEKTIV	6
3.2. DATENERHEBUNG	6
3.3. AUSWERTUNG	6
4. RESULTATE	7
4.1. BASISDATEN	7
4.2. ALLGEMEINE ERFAHRUNGEN MIT PFLANZLICHEN ARZNEIMITTELN BEI KINDERN	7
4.3. SPEZIELLE ERFAHRUNGEN MIT PFLANZLICHEN ARZNEIMITTELN BEI KINDERN	8
4.3.1. FERTIGPRÄPARATE	8
4.3.2. TEES	11
4.3.3. ÄTHERISCHE UND FETTE ÖLE	12
4.3.4. URTINKTUREN	13
4.3.5. HAUSMITTEL	14
4.3.6. HAUSSPEZIALITÄTEN	16
4.3.7. ARZNEIPFLANZEN	17
4.4. ERFAHRUNGEN ZU WIRKSAMKEIT UND NEBENWIRKUNGEN	18
4.4.1. BEI KINDERN SEHR GUT WIRKSAME PFLANZLICHE ARZNEIMITTEL	18
4.4.2. BEI KINDERN SCHLECHT WIRKSAME PFLANZLICHE ARZNEIMITTEL	20
4.4.3. VON KINDERN SEHR GERNE EINGENOMMENE PFLANZLICHE ARZNEIMITTEL	20
4.4.4. VON KINDERN NICHT GERNE EINGENOMMENE PFLANZLICHE ARZNEIMITTEL	21
4.4.5. NEBENWIRKUNGEN PFLANZLICHER ARZNEIMITTEL BEI KINDERN	21
5. DISKUSSION	22
5.1. METHODENKRITIK	22
5.2. EINSCHLUSSKRITERIEN PFLANZLICHER ARZNEIMITTEL	22
5.3. ALLGEMEINE ERFAHRUNGEN MIT PFLANZLICHEN ARZNEIMITTELN BEI KINDERN	23
5.4. SPEZIELLE ERFAHRUNGEN MIT PFLANZLICHEN ARZNEIMITTELN BEI KINDERN	24
5.4.1. FERTIGPRÄPARATE	25
5.4.1.1. Cardiospermumsalbe	25
5.4.1.2. Combudoron Gel	25
5.4.1.3. Echinaforce Junior-Tabletten	25
5.4.1.4. Epogam Kapseln	26
5.4.1.5. Hametum-Salbe	26
5.4.1.6. Kaloba/Umckaloabo-Tropfen	27
5.4.1.7. Kamillosan-Salbe/-Liquidum	28
5.4.1.8. Liberol Baby N-Salbe	29
5.4.1.9. Osa Pflanzen-Zahngel	29
5.4.1.10. Prospan/Prospanex-Hustensirup	30
5.4.1.11. Ringelblumensalbe	31
5.4.1.12. Sidroga Passiflor-Sirup	31
5.4.1.13. Sinupret-Dragees	32
5.4.1.14. Wala Levisticum	33
5.4.1.15. Weleda Arnica-Gel	33
5.4.1.16. Weleda Euphrasia-Augentropfen Monodosen	34
5.4.1.17. Zintona-Kapseln	34
5.4.2. TEES	35
5.4.2.1. Lindenblütentee	35

5.4.2.2. Malvenblätterttee	35
5.4.2.3. Melissenblätterttee	36
5.4.2.4. Pfefferminzblätterttee	36
5.4.2.5. Salbeiblätterttee	37
5.4.2.6. Sidroga Harntee	37
5.4.2.7. Sidroga Kinder Bronchialtee	38
5.4.2.8. Sidroga Säuglings- und Kindertee	38
5.4.3. ÄTHERISCHE UND FETTE ÖLE	39
5.4.3.1. Lavendelöl 10 %	39
5.4.3.2. Mandelöl	40
5.4.3.3. Teebaumöl	40
5.4.4. URTINKTUREN	41
5.4.5. HAUSMITTEL	41
5.4.5.1. Heidelbeeren getrocknet	41
5.4.5.2. Kartoffelwickel	42
5.4.5.3. Flohsamen und Leinsamen	42
5.4.5.4. Veilchenwurzel	43
5.4.5.5. Zwiebelwickel	43
5.5. PHYTOTHERAPEUTISCHE FAMILIENAPOTHEKE	44
6. ZUSAMMENFASSUNG	46
7. LITERATURVERZEICHNIS	47
8. ANHÄNGE	48
8.1 FRAGEBOGEN	48
8.2 PHYTOTHERAPEUTISCHE FAMILIENAPOTHEKE	58

1. Einleitung

In der vorliegenden Arbeit habe ich mich mit der Anwendung von pflanzlichen Arzneimitteln durch Eltern bei Erkrankungen ihrer Kinder befasst. Dabei habe ich zunächst durch eine schriftliche Elternbefragung Daten zum bereits bestehenden Wissen und Einsatz von Pflanzenmedizin bei Kindern gewonnen. Auf Grund dieser Erkenntnisse und der Wünsche der Eltern habe ich dann unter Einbezug von Literaturrecherchen Empfehlungen für die Zusammenstellung einer phytotherapeutischen Familienapotheke entwickelt. Dieser Leitfaden liegt nun in gedruckter Form vor und kann von interessierten Eltern über ausgewählte Fachpersonen (Drogerien, Apotheken, Ärzte) oder direkt bei der Autorin bezogen werden.

2. Grundlagen

Eine zunehmende Anzahl Eltern ist mit dem Einsatz konventioneller Arzneimittel bei ihren Kindern sehr zurückhaltend. Es besteht die Angst vor Nebenwirkungen und negativen Einflüssen auf die weitere Entwicklung ihres Kindes.

Hingegen scheinen zahlreiche Eltern grösseres Vertrauen in pflanzliche Arzneimittel zu setzen, welche sie als natürlicher und nebenwirkungsärmer einschätzen.

Als Ärztin und Mutter zweier Kinder habe ich selber sehr gute Erfahrungen in der Anwendung pflanzlicher Arzneimittel bei meinen Kindern gemacht und so setze ich die Phytotherapie bei Beschwerden der Kinder selbstverständlich gleichberechtigt neben der Schulmedizin ein.

Im Austausch mit anderen Müttern aus meinem Bekanntenkreis ist mir aufgefallen, dass es zwar einige wenige Eltern gibt, welche sich sehr gut und detailliert mit pflanzlichen Arzneimitteln auskennen, dass aber ein grosser Teil der Eltern nur über geringe Kenntnisse bezüglich der Anwendung pflanzlicher Arzneimittel bei Kindern verfügt.

In der vorliegenden Arbeit habe ich die Kenntnisse der Eltern zum Gebrauch pflanzlicher Arzneimittel bei ihren Kindern untersucht. Ziel dieser Studie war es, das Wissen über den Einsatz pflanzlicher Arzneimittel durch Eltern bei ihren Kindern zu erfassen, aufzuarbeiten und für andere interessierte Eltern zugänglich zu machen. So hat diese Arbeit zur Entwicklung einer phytotherapeutischen Familienapotheke geführt, welche einige für Kinder besonders geeignete und durch ihre Eltern sicher und einfach anzuwendende Arzneipflanzen und Zubereitungen auflistet.

3. Methoden

3.1. Kollektiv

Es wurde eine schriftliche Elternbefragung zum Einsatz pflanzlicher Arzneimittel bei Kindern durchgeführt. Diese erfolgte im Oktober 2014. Die teilnehmenden Eltern wurden aus dem Bekanntenkreis der Autorin mehrheitlich aus dem Raum Aarau rekrutiert.

Die Angabe der Personalien erfolgte auf freiwilliger Basis, so dass eine anonyme Teilnahme möglich war.

3.2. Datenerhebung

Für die Datenerfassung wurde ein Fragebogen ausgearbeitet. In diesem wurden zunächst Basisdaten zu soziodemographischen Variablen sowie zur grundsätzlichen Einstellung der Eltern gegenüber pflanzlichen Arzneimitteln erhoben. Danach folgten einige Fragen zu allgemeinen Erfahrungen mit pflanzlichen Arzneimitteln bei Kindern. Im Hauptteil wurden dann spezielle Erfahrungen mit pflanzlichen Arzneimitteln bei Kindern erfragt. Dies erfolgte einerseits mittels offener Fragen und Möglichkeiten zu Freitextantworten, andererseits mit der gezielten Abfrage von Fertigpräparaten und Krankheitsbildern. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse wurden dann gemeinsam ausgewertet, zusammengefasst und übersichtlich dargestellt. Im letzten Teil des Fragebogens konnten sich die Eltern noch bezüglich Erfahrungen zu Wirksamkeit und Nebenwirkungen pflanzlicher Arzneimittel äussern sowie Bemerkungen, Wünsche und Anregungen einbringen.

Es wurden insgesamt 47 Fragebögen ausgegeben, von denen 26 beantwortet wurden. Die Rücklaufquote betrug somit 55,3 %.

3.3. Auswertung

Aus dem umfangreichen Material wurden die Erfahrungen der Eltern herausgearbeitet. Für die quantitativen Angaben wurden die Antworten ausgezählt und in Prozentzahlen umgerechnet.

4. Resultate

4.1. Basisdaten

Insgesamt wurden 26 Fragebögen ausgewertet, 24 (92,3 %) davon waren von Müttern und 2 (7,7 %) von Vätern ausgefüllt worden. Die teilnehmenden Eltern waren zwischen 31 und 65 Jahre alt, der Mittelwert lag bei 42,3 Jahren. Das Herkunftsland von 23 (88,5 %) Eltern war die Schweiz, die restlichen 3 (11,5 %) Familien stammten aus Deutschland, waren jedoch alle schon langjährig in der Schweiz ansässig.

Die Anzahl Kinder pro Familie betrug 2-mal (7,7 %) ein Kind, 19-mal (73,1 %) 2 Kinder, 3-mal (11,5 %) 3 Kinder und 2-mal (7,7 %) 4 Kinder, wovon einmal eines der vier Kinder als Tageskind bei der Familie betreut wurde.

Das Alter der Kinder zum Zeitpunkt, als die Eltern den Fragebogen ausgefüllt haben, betrug zwischen 2 und 24 Jahren, der Mittelwert lag bei 10,4 Jahren.

Alle 26 (100 %) Eltern fanden den Einsatz pflanzlicher Arzneimittel grundsätzlich positiv, 25 (96,2 %) wendeten pflanzliche Arzneimittel bei sich selber an.

Die Wirksamkeit pflanzlicher Arzneimittel wurde von 12 (46,2 %) Eltern als sehr gut, von einem (3,8 %) Elternteil als gut bis sehr gut, von 11 (42,3 %) Eltern als gut und von 2 (7,7 %) Eltern als mässig beurteilt. Niemand beurteilte die Wirksamkeit pflanzlicher Arzneimittel als schlecht.

4.2. Allgemeine Erfahrungen mit pflanzlichen Arzneimitteln bei Kindern

17 (65,4 %) der befragten Eltern gaben an, bei ihren Kindern pflanzliche Arzneimittel häufig anzuwenden, je 3 (11,5 %) Eltern verwendeten pflanzliche Arzneimittel bei ihren Kindern immer, selten oder nur bei leichteren Erkrankungen. Niemand wendete grundsätzlich keine pflanzlichen Arzneimittel bei seinen Kindern an.

Hinsichtlich der Wichtigkeit pflanzlicher Medizin bevorzugten 15 (57,7 %) Eltern pflanzliche Medizin gegenüber konventioneller Medizin, ein Elternteil bevorzugte die Schulmedizin und 10 (38,5 %) fanden beide gleich wichtig

Als Gründe weswegen Eltern ihrem Kind pflanzliche Arzneimittel gaben, nannten 12 (46,2 %) die bessere Verträglichkeit, 15 (57,7 %) gaben lieber etwas Natürliches ohne Chemie, 9 (34,6 %) nannten weniger unerwünschte Wirkungen und 17 (65,4 %) sahen pflanzliche Arzneimittel als natürliche Ergänzung zu anderen Arzneimitteln.

Nur 2 (7,7 %) der Eltern informierten ihren Kinderarzt immer, wenn sie ihrem Kind pflanzliche Arzneimittel verabreichten. Ein Elternteil (3,8 %) informierte den Arzt manchmal, 20 (76,9 %) nur bei einer Krankheit mit Arztbesuch und 2 (7,7 %) nur dann, wenn der Arzt zusätzlich noch andere Medikamente verordnete. Ein Elternteil (3,8 %) wendete nur pflanzliche Arzneimittel an, sofern der Arzt diese verordnete.

Bei 4 (14,8 %) der Familien bevorzugte der Kinderarzt selber pflanzliche Arzneimittel, bei 10 (38,5 %) nutzte der Arzt diese gleichberechtigt und bei 7 (26,9 %) war es ihm egal, ob zusätzlich pflanzliche Arzneimittel angewendet wurden. Ein Elternteil (3,8 %) wusste über die Einstellung des Arztes gegenüber pflanzlicher Arzneimittel nicht Bescheid.

Die meisten Eltern (84,6 %) wendeten neben der Phytotherapie noch andere komplementärmedizinische Arzneimittel oder Methoden bei ihrem Kind an. Diese waren:

Homöopathie	69,2 %
Spagyrik	53,8 %
Schüssler-Salze	30,8 %
Asiatische Medizin	26,9 % , davon TCM 15,4 % und Akupunktur 7,7 %
Anthroposophische Medizin	23,1 %
Bachblütentherapie	11,5 %
Osteopathie	7,7 %
Akupressur nach Radloff	3,8 %

4.3. Spezielle Erfahrungen mit pflanzlichen Arzneimitteln bei Kindern

4.3.1. Fertigpräparate

Folgende als Fertigpräparate erhältlichen Arzneimittel mit pflanzlichen Bestandteilen wurden durch die Eltern bei ihren Kindern angewendet. Es handelt sich dabei einerseits um zugelassene pflanzliche Arzneimittel (= Phytotherapeutika, hier abgekürzt mit PT), andererseits um Synthetika mit pflanzlichen Bestandteilen (S), Anthroposophika (A) sowie ein Homöopathikum (H). Die von der Swissmedic zugeteilte Abgabekategorie wurde in Klammern angefügt.

Die angegebenen Indikationen decken die durch die Eltern genannten Anwendungsgebiete ab und sind nicht den jeweiligen offiziellen Packungsbeilagen entnommen.

Präparat	Galenik	Kategorie	Indikation	Anzahl Eltern
Arnikagegel z.B. AtroMed, Weleda	Gel	PT/A (D)	Blutergüsse, Gelenkschmerzen, Muskelkater, Prellungen, Schürfwunden, Wundheilung	12
Baldriparan	Dragees	PT (D)	Schlafstörungen	1
Bronchipret	Tabletten	PT (D)	Husten	2
Bronchosan	Tropfen	PT (D)	Husten	1
Cardiospermumsalbe z.B. Omidia, Similasan	Salbe	H (D)	allergische Hautreaktionen, Ekzeme, Juckreiz, Neurodermitis	7
Carmol	Bonbons, Pastillen	PT (E)	Schnupfen	1
Combudoron	Gel	A (D)	Sonnenbrand	3
DemoPectol	Sirup	PT (D)	Halsschmerzen, Husten	2
Denosol Baby	Bad	PT (D)	Erkältungen	2
Echinadoron	Lutschtabletten	A (D)	Halsschmerzen	3
Echinacea z.B. Echinamed, Spagyrom	Tabletten, Tropfen	PT (D)	Erkältungen und Erkältungsprophylaxe,, Grippe, Immunsystemstärkung, Schnupfen, Vitaminmangel	15
Epogam	Kapseln	PT (D)	atopische Dermatitis, Ekzeme, Neurodermitis	4
Euphrasia z.B. Omidia, Weleda	Augentropfen	A (D)	Augenkrankheiten	2
Flohsamen, z.B. Mucilar, Metamucil	Pulver	PT (D)	Verstopfung	1
Grether's Redcurrant	Pastillen	PT (E)	Halsschmerzen	2
Hamamelissalbe z.B. Hametum	Salbe	PT (D)	Ekzeme, trockene, empfindliche Haut	3
Iberogast	Tinktur	PT (C)	Bauchkrämpfe, Blähungen, Flatulenz, Magenschmerzen, Übelkeit	2
Kamillenblütenextrakt z.B. Kamillosan	Creme, Tinktur	PT (D)	Abszesse, Aphten, Augenkrankheiten, Entzündungen, Furunkel, Halsschmerzen, Hautpilze, Hautverletzungen, Umläufe	13
Leinsamen z.B. LinoMed, Linoforce	Granulat	PT (D)	Nasennebenhöhlenentzündungen, Verstopfung	4
Liberol Baby N-Salbe	Salbe	PT (D)	Husten	1
Malveol	Emulsion	PT (D)	Halsschmerzen, Mandelentzündungen	1
Mandelöl Z.B. Viola, Excipial, Antidry	Salbe	S (D)	Ekzeme, trockene, empfindliche Haut, Neurodermitis	3
Nasensalbe Rüedi	Salbe	PT (D)	verstopfte Nase	4
Nasobol	Inhalation	S (D)	Erkältungen, verstopfte Nase	6
Olbas-Salbe/-Tropfen	Inhalation, Öl, Salbe	PT (D)	Husten, Schnupfen	2
Osa Pflanzen-Zahngel	Gel	PT (D)	Zahnen, Zahnschmerzen	15
Pelargonium z.B. Kaloba, Umckaloabo	Tropfen, Tabletten	PT (D)	Erkältungen, Grippe, Halsschmerzen, Husten Nasennebenhöhlenentzündung, Schnupfen	8
Perskindol	Bad, Gel, Spray	PT (D)	Muskelkrämpfe	1
Pinus Pygenol	Tabletten	PT (D)	ADHS	1
Prospan, Prospanex	Saft, Tropfen	PT (D)	Husten	7
Pulmex Salbe	Salbe	S (D)	Erkältungen, Husten, Schnupfen	9

Präparat	Galenik	Kategorie	Indikation	Anzahl Eltern
Pursana Feigensirup	Sirup	S (D)	Verstopfung	1
Rebalance	Filmtabletten	PT (C)	Schlafstörungen	1
Relaxane	Filmtabletten	PT (D)	Nervosität, Schlafstörungen, Unruhe	1
Ringelblumensalbe z.B. Alpinamed	Salbe	PT (D)	trockene empfindliche Haut Umläufe, Wunden	10
Santasapina	Bonbons, Sirup	PT (E/D)	Husten	4
Sinupret	Dragees, Sirup, Tropfen	PT (C)	Mittelohrentzündungen, Nasennebenhöhlen- entzündungen, Schnupfen, verstopfte Nase	3
Solevita forte	Filmtabletten	PT (C)	ADHS, Verstimmungszustände	1
Spagyrom Lutschtabletten	Lutschtabletten	PT (D)	Halsschmerzen	1
Tebofortin	Filmtabletten	PT (D)	Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit	1
Tesalin N	Filmtabletten	PT (B)	Heuschnupfen	3
Vicks VapoRub	Salbe	S (D)	Husten, Schnupfen	3
Wala Levisticum	Ohrentropfen	A (D)	Gehörgangsentzündungen, Mittelohrentzündungen, Ohrenschmerzen,	2
Wala Plantago	Bronchialbalsam	A (D)	Husten	1
Wallwurz-/Beinwell z.B. Kytta	Salbe	PT D)	Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen	3
Weleda Erkältungssalbe	Salbe	A (D)	Erkältungen	3
Weleda Hustenelixier	Elixier	A (D)	Husten	3
Weleda Schnupfencreme	Creme	A (D)	Schnupfen	5
Weleda Wecessin Puder	Puder	A (C)	Nabelschnur, Wunden	3

4.3.2. Tees

Folgende als Tees vorliegenden pflanzlichen Mittel wurden durch die Eltern bei ihren Kindern angewendet. Die Tabelle gibt die von den Eltern angegebenen Einsatzbereiche wieder. Für einige Tees wurde durch die Eltern nicht angegeben, für welche Indikation diese eingesetzt wurden.

Tee	Indikation	Anzahl Eltern
Augentrostkraut	Augenkrankheiten	2
Anisfrüchte	Blähungen, Durchfall, Flatulenz, Magendarmgrippe	2
Baldrianwurzel	Nervosität, Schlafstörungen, Stress, Unruhe	4
Bärentraubenblätter	Blasenentzündungen	1
Bibernellwurzel	Mandelentzündungen	1
Brennnesselblätter	Blasenentzündungen	1
Eibischwurzel	-	1
Eisenkraut	-	4
Fenchelfrüchte	Bauchkrämpfe Blähungen, Durchfall, Erbrechen, Flatulenz, Magendarmgrippe, Magenschmerzen	21
Frauenmantelkraut	-	2
Grüntee	-	1
Ingwerwurzel	Erkältungen, Husten	5
Kamillenblüten	Bauchkrämpfe, Durchfall, Erbrechen, Magendarmgrippe, Magenschmerzen, Übelkeit	14
Kümmelfrüchte	Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall, Flatulenz, Magendarmgrippe	2
Lindenblüten	Erkältungen	10
Malvenblätter	Blasenentzündungen, Husten	5
Melissenblätter	Blähungen, Flatulenz, Magenschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen, Stress, Unruhe, Verstopfung,	6
Orangenblüten	Schlafstörungen, Zahnschmerzen	6
Pfefferminzblätter	Erbrechen, Magenschmerzen, Übelkeit,	17
Ringelblumenblüten	-	1
Salbeiblätter	Erkältungen, Halsschmerzen, Husten, Mandelentzündungen, Mundraumentzündungen	10
Schafgarbenkraut/-blüten	-	2
Schwarztee	Augenkrankheiten, Durchfall, Magendarmgrippe	3
Thymiankraut	Halsschmerzen, Husten, Grippe Schnupfen, verstopfte Nase	6
Wermutkraut	-	1
<u>Mischungen:</u>		
Sidroga Kinder-Bronchialtee	Husten	2
Sidroga Säuglings- und Kindertee	-	1

4.3.3. Ätherische und fette Öle

Folgende ätherische (Arzneimittel) und fette (Lebensmittel) Öle wurden durch die Eltern bei ihren Kindern mit den jeweiligen durch die Eltern genannten Indikationen angewendet. Die Tabelle gibt die Anwendungsformen und Indikationen so wieder, wie diese von den Eltern angegebenen wurden. Für einige Bereiche wurden durch die Eltern keine näheren Angaben gemacht.

Ätherisches Öl	Anwendungsform	Indikation	Anzahl Eltern
Eukalyptusöl	-	verstopfte Nase	1
Korianderöl	-	-	1
Lavendelöl	Bad, Einreibung, Massage, Wickel	Beruhigung, Insektenstiche, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schnupfen, Wunden, Zecken	9
Lemongrasöl	-	-	1
Manukaöl	-	-	1
Melissenöl	Massage	Kopfschmerzen	1
Myrthenöl	-	-	1
Pfefferminzöl	-	Kopfschmerzen	2
Rosenöl	Bad	-	1
Rosengeranienöl	-	-	1
Rosmarinöl	Bad	Konzentration	2
Teebaumöl	Einreibung verdünnt	Akne, Warzen	6
Thymianöl	-	-	2
Wacholderöl	Bad	Muskelverspannungen	1
Zitrusfrüchteöl	-	Konzentration	2

Ölextrakt	Anwendungsform	Indikation	Anzahl Eltern
Johanniskrautöl	Einreibung, Massage	Menstruationsschmerzen, Sonnenbrand, Schmerzen	2

Fettes Öl	Anwendungsform	Indikation	Anzahl Eltern
Johannisbeersamenöl	-	-	1
Kokosöl	-	Prävention gegen Flöhe, Läuse, Zecken	1
Leinöl	innerlich	Heuschnupfen, trockene und empfindliche Haut	1
Mandelöl	Bad (3), Einreibung, Salbe	Ekzeme, Neurodermitis, trockene, empfindliche Haut	17
Olivenöl	Salbe	trockene, empfindliche Haut	2

4.3.4. Urtinkturen

Insgesamt 5 Eltern setzten zur Behandlung ihrer Kinder Ceres-Urtinkturen ein. Zusätzlich wurden von 2 Müttern selber hergestellte Tinkturen verwendet.

Folgende Tinkturen wurden durch die Eltern bei ihren Kindern mit den jeweiligen durch die Eltern genannten Indikationen angewendet. Für einige Tinkturen wurde durch die Eltern nicht angegeben, für welche Indikation diese eingesetzt wurden.

Tinktur	Indikation	Anzahl Eltern
Absinthium	Akne	1
Angelica archangelica	-	1
Arnica montana	-	1
Avena sativa	-	1
Crataegus	-	1
Equisetum arvense	-	1
Geranium robertianum	-	1
Imperatoria ostruthium	Magendarmgrippe	1
Ribes nigrum	Halsschmerzen	2
Sambucus nigra	-	1
Solidago virgaurea	Blasenentzündung	1
Taraxacum officinale	Verdauungsprobleme	1
Urtica dioica	-	1
Valeriana officinalis	Einschlafstörungen	1

4.3.5. Hausmittel

Von den insgesamt 26 Eltern gaben 19 (73,1 %) an, aus Pflanzen selber hergestellte Hausmittel bei der Behandlung ihrer Kinder einzusetzen. Für einige Indikationen wurden durch die Eltern keine näheren Angaben gemacht.

15 (57,7 %) Eltern stellten selber verschiedene **Wickel** oder **Kompressen** her:

Hausmittel	Indikation	Anzahl Eltern
Kamillenblütenwickel	-	1
Kartoffelwickel	Husten	4
Thymiantee-Wickel	Schnupfen, verstopfte Nase	1
Zwiebelwickel/-kompressen	Asthma, Grippe, Husten, Mittelohrentzündungen, Nasennebenhöhlenentzündungen, Ohrenschmerzen	10

9 (34,6 %) Eltern stellten selber verschiedene **Tees** her:

Tee	Indikation	Anzahl Eltern
Bibernellwurzel	Mandelentzündungen	1
Eisenkrautblätter	-	1
Ingwerwurzel	-	3
Melissenblätter	-	3
Menstruationstee aus Frauenmantel, Kamille, Melisse, Mutterkraut, Schafgarbe	Menstruationsbeschwerden	1
Pfefferminzblätter	-	2
Salbeiblätter	Aphten (auch zum Gurgeln), Halsschmerzen	7
Verdauungstee aus Fenchel- und Kümmelfrüchten, Mutterkraut, Pfefferminze	Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden	1
Wermutkraut	-	1

5 (14,8 %) Eltern stellten selber **Inhalationen** her:

Hausmittel	Indikation	Anzahl Eltern
Lavendelblüten-Inhalation	Schnupfen	2
Minze-Inhalation	-	1
Zwiebel-Inhalation	-	1

5 (14,8 %) Eltern stellten selber **Badezusätze** her:

Hausmittel	Indikation	Anzahl Eltern
Malvenexsudat-Bad	Furunkel	1
Senf-Körner-Mehl-Fussbad	-	1
Wacholder-Bad	Muskelkater	1

5 (14,8 %) Eltern stellten selber **Sirup** oder **Saft** her:

Hausmittel	Indikation	Anzahl Eltern
Hauswurzblättersaft	-	1
Holunderbeerensaft	Erkältungen	1
Holunderblütensirup	Grippe, Nasennebenhöhlenentzündungen	3
Sanddornfruchtsirup	Erkältungen	1
Preiselbeersaft	Blasenentzündungen	2
Zwiebelsaft mit Honig	Erkältungen, Husten, Schnupfen	3

3 (11,5 %) Eltern stellten selber **Salben** her:

Salbe / Creme	Indikation	Anzahl Eltern
Olivenöl-Harz-salbe	-	1
Ringelblumenblüten-Salbe	-	1
Tannenzapfenharz-Salbe	-	1

2 (7,7 %) Eltern stellten selber verschiedene **Tinkturen** her:

Tinktur	Indikation	Anzahl Eltern
Arnica Blüten	äusserlich	1
Baldrianwurzel	Schlafstörungen	1
Bibernellwurzel	Mandelentzündungen	1
Echinacea	-	1
Melissenblätter	Schlafstörungen	1

Weitere durch Eltern eingesetzte Hausmittel:

Hausmittel	Indikation	Anzahl Eltern
Blaubeeren getrocknet	Durchfall	1
Ingwerwurzel gerieben	Übelkeit	1
Spitzwegerichblätter frisch	Insektenstiche, Wundversorgung	1
Veilchenwurzel /Irisrhizom	Zahnen	2
Zwiebel aufgeschnitten oder Zwiebelsäckli	Erkältungen, Schnupfen	3

4.3.6. Hausspezialitäten

Folgende von einer Apotheke oder Drogerie selber hergestellten Hausspezialitäten wurden eingesetzt. Für einige Indikationen wurden durch die Eltern keine näheren Angaben gemacht.

<u>Hausspezialität</u>	<u>Indikation</u>	<u>Anzahl Eltern</u>
Badeöl	-	1
Camomillazäpfchen	-	1
Erkältungssalbe	Erkältungen, Husten, Schnupfen	6
Hustensaft/-Sirup	Husten	3
Hustenzäpfchen	Husten	2
Magentinktur	-	1
Nasenspray	verstopfte Nase	2
Narbensalbe	Narbenpflege	1
Notfallsalbe	-	1
Pelargonium-Tinktur	-	1
Spezialtees	Magen-Darm, etc.	4
Warzensalbe	Warzen	1
Wundsalbe	Wunden	1

4.3.7. Arzneipflanzen

Durch die Eltern genannte Arzneipflanzen mit den entsprechenden Indikationen zur Anwendung bei ihren Kindern. Genauere Angaben zur Darreichungsform und Anwendung wurden durch die Eltern keine gemacht.

Arzneipflanze	Indikation	Anzahl Eltern
Ackerschachtelhalm	Knochenstärkend	1
Beinwell	Gelenkschmerzen, Wunden	2
Cranberry	Blasenentzündungen, Miktionsstörungen	2
Engelwurz	Erkältungen, Schnupfen	1
Johanniskraut	Muskelkater, Verstimmungszustände	1
Mädesüssblüten	Grippe	1
Meerrettich	Mund-Nase-Rachen, Nasennebenhöhlenentzündungen	2
Mutterkraut	Bauchkrämpfe	1
Nachtkerze	Verstimmungszustände	1
Passionsblume	Nervosität, Unruhe	1
Schöllkraut	Warzen	1
Teufelskralle	Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen	1

4.4. Erfahrungen zu Wirksamkeit und Nebenwirkungen

4.4.1. Bei Kindern sehr gut wirksame pflanzliche Arzneimittel

Insgesamt 5 (19,2 %) Eltern fanden, dass alle pflanzlichen Mittel sehr gut wirken.

Bei folgenden pflanzlichen Mitteln haben die befragten Eltern die Erfahrung gemacht, dass diese bei ihrem Kind sehr gut gewirkt haben.

Pflanzliches Mittel	Indikation	Anzahl Eltern
Ackerschachtelhalm	Knochenstärkend	1
Anistee	Durchfall, Magendarmgrippe	1
Arnikagel	Gelenkschmerzen, Muskelkater, Wundheilung	3
Baldriantee	Nervosität, Schlafstörungen, Stress, Unruhe	2
Carmol	Schnupfen	1
Bibernellwurzel	Mandelentzündungen	1
Combudoron	Sonnenbrand	1
Echinacea	Erkältungen, Erkältungsprophylaxe, Grippe	5
Engelwurz	Erkältungen, Schnupfen	1
Epogam	atopische Dermatitis, Ekzeme, Neurodermitis,	2
Erkältungssalbe Hausspezialität	Erkältungen, Husten, Schnupfen	2
Eukalyptusöl	verstopfte Nase	1
Fencheltee	Blähungen, Durchfall, Erbrechen, Flatulenz, Magendarmgrippe	4
Hamamelissalbe	trockene, empfindliche Haut	1
Hustensaft Hausspezialität	Husten	1
Iberogast	Bauchkrämpfe, Blähungen, Flatulenz, Magenschmerzen, Übelkeit	1
Johannisbeersamenöl	-	1
Johanniskraut	Muskelkater, Verstimmungszustände	1
Kamillenblütenextrakt	Aphten, Entzündungen	7
Kamillenblütenwickel	-	1
Kamillenblütentee	Durchfall, Magendarmgrippe	2
Kartoffelwickel	Husten	1
Kümmeltee	Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall, Flatulenz, Magendarmgrippe	1
Lavendelöl	Beruhigung, Insektenstiche, Schlafstörungen	1
Leinsamen	Verstopfung	1
Liberol Baby N-Salbe	Husten	1
Malvenblätterttee	-	1
Mandelölsalbe	trockene, empfindliche Haut	2

Pflanzliches Mittel	Indikation	Anzahl Eltern
Mandelölbäd	trockene empfindliche Haut	1
Melissenblättertée	Blähungen, Flatulenz, Nervosität, Stress, Unruhe, Verstopfung	2
Nachtkerze	Verstimmungszustände	1
Nasobol	Erkältungen, verstopfte Nase	3
Olbas	Husten, Schnupfen	1
Orangenblütentée	Schlafstörungen	1
Osa Pflanzen-Zahngel	Zahnschmerzen Zahnungsbeschwerden	3
Passionsblume	Nervosität, Unruhe	1
Pelargonium	Grippe, Halsschmerzen	3
Pfefferminzblättertée	Magenschmerzen, Übelkeit	2
Pfefferminzöl	Kopfschmerzen	1
Pulmex Salbe	Erkältungen, Husten, Schnupfen	2
Pursana Feigensirup	Verstopfung	1
Prospan	Husten	1
Ribes nigrum	Halsschmerzen	1
Ringelblumensalbe	trockene empfindliche Haut, Umläufe, Wunden	4
Salbeiblättertée	Entzündungen im Mundraum, Halsschmerzen	3
Schwarztee	Durchfall	1
Sidroga Kinder-Bronchialtee	Husten	1
Solidago virgaurea	Blasenentzündungen	1
Spagyrom Lutschtabletten	Halsschmerzen	1
Spitzwegerichblätter	Insektenstiche, Wundversorgung	1
Teebaumöl	Akne	1
Teufelskralle	Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen	1
Thymiantee	Husten	3
Thymiantee-Wickel	Schnupfen, verstopfte Nase	1
Valeriana officinalis	Einschlafstörungen	1
Wala Levisticum	Mittelohrentzündungen	2
Weleda Erkältungssalbe	Erkältungen	1
Weleda Schnupfencreme	Schnupfen	1
Wermuttee	-	1
Zwiebelwickel	Ohrenschmerzen	3

4.4.2. Bei Kindern schlecht wirksame pflanzliche Arzneimittel

Bei folgenden pflanzlichen Mitteln haben einzelne Eltern die Erfahrung gemacht, dass diese schlecht oder gar nicht gewirkt haben.

<u>Pflanzliches Mittel</u>	<u>Indikation</u>	<u>Anzahl Eltern</u>
Cardiospermumsalbe	Neurodermitis	1
Fencheltee	Dreimonatskoliken	1
Mandelöl	Neurodermitis	1
Pelargonium	Erkältung	1

Folgende Krankheiten beurteilten einige Eltern als mit pflanzlichen Mitteln nur ungenügend und unbefriedigend behandelbar.

<u>Krankheit</u>	<u>Anzahl Eltern</u>
Kopfschmerzen	1
Läuse	2
Warzen	1

Dagegen fanden 6 (23,1 %) der Eltern, dass es gar keine schlecht oder nicht wirksamen pflanzlichen Arzneimittel gibt.

4.4.3. Von Kindern sehr gerne eingenommene pflanzliche Arzneimittel

Die Eltern beobachten bei folgenden pflanzlichen Mitteln, dass diese durch ihre Kinder besonders gerne genommen wurden.

<u>Pflanzliches Mittel</u>	<u>Indikation</u>	<u>Anzahl Eltern</u>
Iberogast	Bauchkrämpfe, Blähungen, Flatulenz, Magenschmerzen, Übelkeit	1
Osa Pflanzen-Zahngel	Zahnungsbeschwerden	1
Nasensalbe Rüedi	verstopfte Nase	1
Ribes nigrum Spray	Halsschmerzen	1
Salbeiblättertee	Halsschmerzen	1
Thymiantee	Halsschmerzen, Husten, Schnupfen	1

Von 3 (11,5 %) weiteren Familien wurde angegeben, dass von ihren Kindern Hustensirup sehr gerne eingenommen wurde. Genauere Angaben zu den verwendeten Hustensirups wurden jedoch keine gemacht.

4.4.4. Von Kindern nicht gerne eingenommene pflanzliche Arzneimittel

Folgende pflanzlichen Mittel wurden von den Kindern nicht gerne eingenommen oder sogar verweigert.

Pflanzliches Mittel	Indikation	Anzahl Eltern
Fencheltee	Magenschmerzen	1
Iberogast	Übelkeit	1

Von 3 (11,5 %) weiteren Familien wurden Schwierigkeiten bei der Einnahme von Tees berichtet. Dies einerseits wegen fehlendem Durstgefühl, andererseits wegen dem Geschmack. Letzteres konnte durch das Süssen mit Zucker in einem Fall (3,8 %) kompensiert werden.

Aufgrund des Geschmacks beobachten die Eltern auch bei anderen Medikamenten eine Ablehnung durch ihre Kinder. So wurden Bitterstoffe in 3 (11,5 %) und alkoholische Tropfen in 2 (7,7 %) Fällen abgelehnt.

Einige Eltern gaben an, dass ihre Kinder gewisse Medikamente wegen der Darreichungsform abgelehnt haben. Dies betraf in 2 (7,7 %) Fällen Nasentropfen und in einem (3,8 %) Fall Inhalationen.

In 7 (26,9 %) Familien kam es gar nie zu Compliance-Problemen bei der Einnahme von pflanzlichen Medikamenten, in einer Familie (3,8 %) nur selten.

4.4.5. Nebenwirkungen pflanzlicher Arzneimittel bei Kindern

Von den befragten 26 Eltern berichtete nur ein (3,8 %) Elternteil vom einmaligen Auftreten von Durchfall bei ihrem Kind nach der Einnahme von Thymiantee. Gemäss der Einschätzung der Mutter war in diesem Fall zu viel und zu starker Thymiantee verwendet worden.

Dagegen haben 17 (65,4 %) Eltern das Auftreten von Nebenwirkungen durch pflanzliche Arzneimittel bei ihren Kindern explizit verneint.

Die restlichen 25 (96,2 %) Eltern haben keine Angaben zu Erfahrungen mit Nebenwirkungen durch pflanzliche Arzneimittel bei ihren Kindern gemacht.

5. Diskussion

5.1. Methodenkritik

Bei dieser Arbeit handelt es sich um eine Befragung von Eltern aus dem weiteren Bekanntenkreis der Autorin mit einem mehrheitlich ähnlichen Umfeld und vergleichbaren Lebensumständen. Da die Ergebnisse aus dieser Studie und die daraus entwickelte Broschüre jedoch in erster Linie dasselbe beschränkte Kollektiv ansprechen sollen, ergibt sich dennoch eine zufriedenstellende Aussagekraft der gewonnenen Informationen.

Für die Datengewinnung mittels eines Fragebogens musste eine gewisse Vorauswahl der pflanzlichen Arzneimittel sowie der möglichen Indikationen getroffen werden. Um trotzdem ein möglichst umfassendes Bild der angewendeten Mittel zu erlangen, wurde daher den Eltern zusätzlich die Möglichkeit für Freitextantworten und Präzisierungen gegeben. Durch diese meist stichwortartigen Bemerkungen konnten so zwar einerseits wichtige zusätzliche Informationen gewonnen werden, andererseits liessen diese Kurzantworten jedoch ihrerseits auch wieder einen gewissen Interpretationsspielraum und somit neue Fragen offen. Leider lag es nicht im Rahmen der vorliegenden Arbeit alle diese Unklarheiten mit nachfolgenden gezielten Interviews zu klären.

Die gute Rücklaufquote der Fragebögen von 55,3 % lässt sich wohl einerseits mit der bestehenden persönlichen Beziehung der Probanden zur Autorin erklären, widerspiegelt jedoch sicherlich auch das bestehende Interesse der Eltern bezüglich der Anwendung pflanzlicher Arzneimittel bei ihren Kindern.

5.2. Einschlusskriterien pflanzlicher Arzneimittel

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, den Einsatz pflanzlicher Arzneimittel durch Eltern bei ihren Kindern zu untersuchen. Die Rückmeldungen der Eltern ergaben jedoch ein Durcheinander verschiedenster komplementärmedizinischer Therapiemöglichkeiten. So musste zunächst entschieden werden, welche der durch die Eltern aufgeführten Mittel zur Pflanzenheilkunde zu rechnen und somit auch weiter auszuwerten sind.

Dies erfolgte aufgrund der Kriterien und Empfehlungen des BAG und der Swissmedic {10}.

In die Studie eingeschlossen wurden Mittel mit in ausreichend hoher Menge nachweisbaren pflanzlichen Wirkstoffen, welche bei den für die jeweiligen Pflanzen bekannten Indikationen eingesetzt wurden.

Also einerseits explizit als solche zugelassene Phytopharmaka, aber auch von der Anwendung her pflanzliche Mittel, welche hingegen arzneimittelrechtlich homöopathischen Tiefpotenzen, Urtinkturen, einfacheren anthroposophischen Arzneimitteln oder Synthetika mit pflanzlichen Bestandteilen zuzuordnen sind {13}. Ätherische Öle, welche von den Eltern zu medizinischen Zwecken eingesetzt wurden, und somit ebenfalls den Arzneimitteln zugehörig sind {2}, wurden genauso einbezogen, wie als Lebensmittel eingestufte pflanzliche Stoffe und Zubereitungen {10}, die von den Eltern in Form von Tees oder anderen Hausmitteln zur Verhütung oder Behandlung von Krankheiten ihrer Kinder eingesetzt wurden.

Nicht in die Studie aufgenommen wurden hochpotenzierte Homöopathika, chinesische Arzneimittel, Bachblüten und Schüssler Salze, sowie unter die Bereiche Kosmetika und Repellentien fallende Produkte. Ebenfalls ausgeschlossen wurden nicht mehr erhältliche Arzneimittel.

Schliesslich wurden einige Präparate zwar in den Resultaten aufgelistet, in der Folge aber nicht weiter ausgewertet. Dies waren einerseits nur auf ärztliche Verordnung erhältliche Medikamente, andererseits für Kinder oder die von den Eltern angegebene Indikation nicht zugelassene oder offensichtlich ungeeignete Produkte.

5.3. Allgemeine Erfahrungen mit pflanzlichen Arzneimitteln bei Kindern

Grundsätzlich fanden alle befragten Eltern den Einsatz pflanzlicher Arzneimittel sinnvoll und die grosse Mehrheit der Eltern setzte auch bei Erkrankungen ihrer Kinder häufig bis immer auf pflanzliche Arzneimittel. Diese wurden dabei entweder bevorzugt oder gleichberechtigt gegenüber konventioneller Medizin verwendet. Die Eltern begründeten dies einerseits mit besserer Verträglichkeit und weniger unerwünschten Wirkungen der pflanzlichen Produkte, andererseits mit dem Wunsch lieber etwas Natürliches als Chemisches einsetzen zu wollen.

Die Wirksamkeit pflanzlicher Arzneimittel wurde von den meisten Eltern als gut bis sehr gut bezeichnet. Einzelne Präparate mit sehr guter Wirksamkeit bei ihren Kindern wurden von den Eltern speziell hervorgehoben. Über schlechte Erfahrungen bezüglich der Wirksamkeit pflanzlicher Arzneimittel wurde dagegen nur in wenigen Einzelfällen berichtet.

Nebenwirkungen bei der Einnahme pflanzlicher Mittel wurden mit Ausnahme von einem Fall keine beschrieben und von der Mehrzahl der Eltern sogar explizit verneint.

Die Compliance der Kinder bei der Einnahme von pflanzlichen Arzneimitteln war gut. Den grössten Einfluss sowohl auf die Abneigung als auch auf die Bevorzugung einzelner Präparate hatte deren Geschmack.

Die meisten Eltern setzten pflanzliche Arzneimittel bei ihren Kindern selbständig ohne Einbezug des Kinderarztes ein. Dies obgleich in der Einschätzung der Eltern die Mehrheit der behandelnden Kinderärzte den Einsatz pflanzlicher Arzneimittel gegenüber schulmedizinischen Therapeutika bevorzugte oder diese zumindest gleichberechtigt nebeneinander anwendete.

Durch einzelne Apotheken oder Drogerien selber hergestellte Eigenprodukte, sogenannte Hausspezialitäten, wurden von den Eltern gerne eingesetzt. Dabei handelte es sich in erster Linie um Präparate zur Behandlung von Erkrankungen der oberen Atemwege oder der Haut. Grundsätzlich ist die Anwendung solcher Eigenprodukte initiativer und phytotherapeutisch versierter Apotheken und Drogerien sehr zu unterstützen.

Das Wissen der Eltern über Phytotherapie war sehr unterschiedlich ausgeprägt. Die meisten Eltern brauchten nur einige wenige Fertigprodukte und Tees zur Behandlung ihrer Kinder. Spezielle Zubereitungen wie die ätherischen Öle, Urtinkturen oder Hausmittel wurden nur von einer sehr kleinen Minderheit der Eltern eingesetzt.

5.4. Spezielle Erfahrungen mit pflanzlichen Arzneimitteln bei Kindern

Die durch die Eltern am häufigsten genannten pflanzlichen Arzneimittel sowie einige weitere aus meiner subjektiven Sicht als Ärztin und Mutter sinnvolle Präparate werden im Folgenden genauer betrachtet und auf ihre allfällige Tauglichkeit zur Aufnahme in Empfehlungen für eine phytotherapeutische Hausapotheke für Familien geprüft.

Die Kriterien an die Arznei- und Hausmittel für die Aufnahme in die Broschüre waren dabei hohe therapeutische Sicherheit, einfache Anwendung mit guter Compliance und grosser Nutzen für möglichst viele Anwender.

Um die hohe therapeutische Sicherheit gewährleisten zu können, wurden für die Anwendung bei Kindern umstrittene Mittel weggelassen. So folgen die Empfehlungen für einzelne pflanzliche Fertigpräparate sowie diejenigen für ätherische Öle wo immer möglich den jeweiligen von der SMGP auf Grundlage der von Swissmedic zugelassenen Arzneimittelinformationen herausgegebenen Listen zur Anwendung pflanzlicher Arzneimittel bei Kindern {11,12}.

Im Hinblick auf die einfache Anwendbarkeit und möglichst gute Compliance der Kinder wurde in den Empfehlungen nach Möglichkeit auf die Aufnahme von Mitteln in Form alkoholischer Tropfen und Tinkturen verzichtet. Ebenso wurden, wo brauchbare und geschmacklich bessere Alternativen zur Verfügung standen, keine als bitter bekannten Medikamente empfohlen.

Damit schliesslich ein bestmöglicher Nutzen für ein breites Kollektiv erreicht werden kann, finden sich nun in den Empfehlungen sowohl die von den Eltern am häufigsten genannten pflanzlichen Arzneimittel als auch weitere Mittel für von den Eltern am häufigsten genannte Einsatzgebiete.

Wo nach diesem Auswahlverfahren für einzelne Indikationsgebiete immer noch mehrere gleichwertig empfehlenswerte Präparate zur Verfügung standen, wurden dann durch die Swissmedic explizit als pflanzliche Arzneimittel zugelassene Produkte den Anthroposophika, Homöopathika oder Produkten, die neben pflanzlichen Bestandteilen auch Reinstoffe enthielten, vorgezogen.

Die Beschreibung der einzelnen Mittel folgt, sofern nichts anders erwähnt, den von Swissmedic genehmigten Arzneimittelinformationen gemäss Arzneimittelkompendium der Schweiz {1}.

5.4.1. Fertigpräparate

5.4.1.1. *Cardiospermumsalbe*

Von 7 (26,9 %) Eltern wurden Cardiospermumsalben verwendet, wobei eine (3,8 %) Familie diese als bei Neurodermitis nur schlecht wirksam bezeichnet hat. Die von den Eltern angegebenen Indikationen zur Anwendung von Cardiospermumsalben bei ihren Kindern waren Ekzeme, Neurodermitis und trockene empfindliche Haut.

Gemäss Swissmedic werden Cardiospermumsalben den Homöopathika der Abgabekategorie D zugeordnet. Für die Abgabe an Kleinkinder unter 2 Jahren ist eine medizinische Fachberatung empfohlen. Entsprechend sind Cardiospermumsalben in der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen mit diesen Einschränkungen aufgeführt {12}.

Aufgrund dieser empfohlenen ärztlichen Abklärung in schwereren Fällen und der Einordnung als Homöopathika finden Cardiospermumsalben keine Erwähnung in den Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke.

5.4.1.2 *Combudoron Gel*

Combudoron-Gel wurde von 3 (11,5 %) Eltern bei ihren Kindern bei Sonnenbrand angewendet. Von einer (3,8 %) Familie wurde Combudoron-Gel als besonders gut wirksam hervorgehoben.

Gemäss Swissmedic wird Combudoron-Gel den Anthroposophika der Abgabekategorie D zugeordnet. Es besteht keine Altersbeschränkung und kann daher ab dem Säuglingsalter angewendet werden. Combudoron-Gel ist in der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen aufgeführt.

Combudoron-Gel dient der Behandlung von Insektenstichen, kleinflächigen Verbrennungen und Sonnenbrand. Die Kontraindikation stellt eine Überempfindlichkeit gegenüber Asteraceen dar. Combudoron-Gel enthält die pflanzlichen Bestandteile Brennnessel und Arnika. Es übt eine sofort kühlende Wirkung aus, lindert den Schmerz und bildet einen Schutzfilm. Combudoron-Gel wirkt entzündungshemmend, regt die Durchblutung an, fördert die Wundheilung und wirkt der Blasen- und Narbenbildung entgegen.

Combudoron-Gel wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.1.3. *Echinaforce Junior-Tabletten*

Zubereitungen aus dem Sonnenhut (verschiedene *Echinacea*-Arten) wurde von 15 (57,7 %) Eltern bei ihren Kindern zur Prävention und Behandlung von Erkältungen, Grippe und Schnupfen sowie zur Immunstärkung und bei Vitaminmangel angewendet. Von 5 (19,2 %) Eltern wurde Echinacea als besonders gut wirksames Phytotherapeutikum hervorgehoben.

Welche spezifischen Echinacea-Fertigpräparate von den Eltern bei ihren Kindern angewendet wurden, konnte nicht nachvollzogen werden. Ein Elternteil verwendete eine selber hergestellte Echinacea-Tinktur. Die Anwendung erfolgte in Form von Tabletten oder Tropfen.

Gemäss Swissmedic werden Echinacea-Präparate den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet. Die Echinacea-Präparate Echinaforce Junior, Echinaforce und EchinaMed (hergestellt aus dem blühenden Kraut und den Wurzeln von *Echinacea angustifolia*) werden zur Anwendung ab 4 Jahren empfohlen. Entsprechend sind diese Präparate in der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen aufgeführt {12}.

Echinacea-Präparate dienen zur Steigerung der körpereigenen Abwehr bei Anfälligkeit gegen Erkältungskrankheiten sowie bei fiebrigen Erkältungskrankheiten. Die Kontraindikationen stellen eine Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe oder allgemein auf Korbblütler dar. Aus grundsätzlichen Erwägungen sollten Echinacea-Präparate bei Autoimmun-Erkrankungen, Leukosen oder Multipler Sklerose nicht angewendet werden.

Echinacea-Zubereitungen sind also ein von Fachpersonen ebenso wie von Eltern und Kindern gut akzeptiertes pflanzliches Arzneimittel mit guter Wirksamkeit. Es eignet sich daher sehr gut für die Aufnahme in eine phytotherapeutische Familienapotheke.

Aufgrund der von einigen Eltern gemachten Beobachtung, dass ihre Kinder bei der Einnahme pflanzlicher Arzneimittel in Form von alkoholischen Tropfen eine schlechtere Compliance gezeigt hatten und da mit den Echinacea-Präparaten in Tablettenform eine gute Alternative zur Verfügung steht, wurden keine Echinacea-Tropfen in die Empfehlungen aufgenommen. Es bleiben also die inhaltlich identischen Produkte Echinaforce und EchinaMed, sowie die Echinaforce Junior-Tabletten, welche zwar über die gleiche Wirkstoffkonzentration, aber unterschiedliche Hilfsstoffe verfügen. Echinaforce Junior-Tabletten sind zahnfreundlich, zucker- und lactosefrei (mit Sorbit gesüsst) und enthalten ein natürliches Orangenaroma. Es wird empfohlen, die Tabletten zu lutschen, damit der Wirkstoff rasch mit der Schleimhaut in Kontakt kommt.

Echinaforce Junior-Tabletten werden in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.1.4. Epogam Kapseln

Epogam-Kapseln wurden von 4 (15,4 %) Eltern zur Behandlung von atopischer Dermatitis, Ekzemen und Neurodermitis eingesetzt.

Gemäss Swissmedic wird Epogam den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet und zur Abgabe an Kinder ab dem ersten Lebensjahr empfohlen. Entsprechend ist Epogam in der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen aufgeführt {12}.

Bei der Einnahme von Epogam sind gemäss den Arzneimittelinformationen jedoch einige Vorsichtsmassnahmen zu kennen und zu beachten, so dass dieses keine Aufnahme in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke findet.

5.4.1.5. Hametum-Salbe

Von 3 (11,5 %) Eltern wurden bei Ekzemen und trockener empfindlicher Haut Hamamelissalben verabreicht, wobei eine (3,8 %) Familie diese als besonders gut wirksam bezeichnet hat.

Gemäss Swissmedic wird die Hamamelissalbe Hametum den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet {13}. Es besteht keine Altersbeschränkung und kann daher ab dem Säuglingsalter angewendet werden. Entsprechend ist Hametum Salbe in der Liste der SMGP zur Abgabe an Kinder ab dem Säuglingsalter aufgeführt {12}.

Hametum-Salbe besitzt entzündungshemmende, adstringierende und blutstillende Eigenschaften. Sie fördert die Heilung von leichten Hautverletzungen, lindert Juckreiz und wirkt kühlend und schmerzlindernd. Hametum-Salbe wird verwendet zur Behandlung von Schürf- und Schnittwunden, rissiger, aufgesprungener Haut, bei lokalen Reizungen der Haut und Schleimhäute, bei Wundsein und bei Brandblasen und bei leichtem Sonnenbrand.

Hametum-Salbe kann auch zur Behandlung von trockenen und wunden Nasenschleimhäuten eingesetzt werden. In dieser Untersuchung wurden pflanzliche Nasensalben oder Schnupfencremes von insgesamt 9 (34,6 %) Eltern bei Schnupfen und verstopfter Nase ihrer Kinder angewendet und von je einer (3,8 %) Familie als besonders gut wirksames beziehungsweise von den Kindern sehr gerne eingenommenes pflanzliches Arzneimittel bezeichnet. Viele pflanzliche Nasensalben sind jedoch aufgrund ihrer reizenden Eigenschaften bei Säuglingen kontraindiziert und bei Kleinkindern nur mit Vorsicht anzuwenden. Daher bietet sich mit der milden Hametum-Salbe auch für diese Indikation eine risikoärmere Alternative.

Hametum-Salbe wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.1.6. Kaloba/Umckaloabo-Tropfen

Pelargonienextrakte wurden von 9 (34,6 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Erkältungen, Grippe, Halsschmerzen, Husten, Nasennebenhöhlenentzündungen und Schnupfen angewendet. Von 3 (11,5 %) Eltern wurde Pelargonium als besonders gut wirksames Phytotherapeutikum bei Halsschmerzen und Grippe hervorgehoben. Im Gegensatz dazu wurde Pelargonium von einer (3,8 %) Familie als nur schlecht wirksam bezeichnet.

Gemäss Swissmedic werden die identischen Pelargoniumpräparate Kaloba und Umckaloabo den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet. Sie sind als Tropfen bei akuter Bronchitis ab 2 Jahren zugelassen. Entsprechend finden sich Kaloba und Umckaloabo in der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen {12}.

Der Extrakt aus der Wurzel der Kapland-Pelargonie hat antimikrobielle und immunstimulierende Eigenschaften. Er hat sich in der Akutbehandlung grippaler Infekte bewährt {4}.

Ein möglicher Einfluss von Pelargonienextrakten auf die Blutgerinnung ist rein theoretischer Art und bei Kindern, die ja höchstens nach Unfällen antikoaguliert sind völlig unbedeutend. Die Zulassung für Kinder ab 2 Jahren wurde erst kürzlich erteilt und das belegt das nicht vorhandene Risiko in diesem Segment.

Kaloba- und die identischen Umckaloabo-Tropfen werden in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen. Kaloba ist in der Spezialitätenliste und wird bei einer Verschreibung von der Versicherung bezahlt (vorbehältlich Franchise und Selbstbehalt).

5.4.1.7. *Kamillosan-Salbe/-Liquidum*

Kamillenblütenextrakt wurde von 13 (50 %) Eltern bei ihren Kindern angewendet. Von 7 (26,9 %) Eltern wurde Kamillenblütenextrakt als besonders gut wirksames Phytotherapeutikum ausgezeichnet. Es ist somit das bezüglich der hervorragenden Wirksamkeit bei Kindern durch die Eltern am häufigsten genannte pflanzliche Arzneimittel. Bis auf wenige Fälle ohne genauere Produktbezeichnung wurde von den Eltern das Fertigpräparat Kamillosan gebraucht. Die Anwendung erfolgte dabei in Form von Crèmes, Salben oder Flüssigkeiten bei den Indikationen Abszesse, Aphten, Augenkrankheiten, Entzündungen, Furunkulose, Halsschmerzen, Hautverletzungen und Umläufe.

Gemäss Arzneimittelkompendium der Schweiz wird Kamillosan den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet. Kamillosan steht als Crème, Salbe, Liquidum oder Mund- und Rachenspray zur Verfügung. Kamillosan Crème, Salbe und Liquidum werden je nach Indikation für Kinder ab 1 bis 6 Jahren empfohlen. Entsprechend sind Kamillosan und weitere Kamillenblütenextrakte in der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen ab dem Säuglingsalter aufgeführt [12].

Kamillosan Crème wird zur Anwendung bei Schürfungen, Kratzwunden, aufgesprungener Haut und Brandwunden empfohlen.

Kamillosan-Salbe ist indiziert bei Schürfungen, Kratz- und Risswunden, aufgesprungener Haut der Hände und Mundwinkel, entzündlichen Hauterscheinungen, Juckreiz (besonders bei trockener, fettarmer Haut), Abszessen und Furunkeln sowie in der Säuglingspflege bei Wundsein der Haut.

Kamillosan-Liquidum eignet sich als Mundspülung und zum Gurgeln bei Entzündungen der Mundhöhle, des Rachens und des Zahnfleisches. Als Inhalation und Gesichtsdampfbad wird Kamillosan Liquidum bei Schnupfen, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Bronchitis und als unterstützende Massnahme bei unreiner Haut, Pusteln und Akne vulgaris verwendet. Kamillosan Liquidum wird eingesetzt für Umschläge, Waschungen, Teil- und Ganzbäder bei Juckreiz, entzündlichen Hauterscheinungen, offenen Abszessen, Furunkeln, infizierten Wunden, Verbrennungen ersten Grades und Entzündlichen Erkrankungen im Bereich des Darmausgangs oder der Geschlechtsorgane. Letztlich wird Kamillosan Liquidum in Form von unverdünnten Pinselungen bei Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches gebraucht.

Der Kamillosan-Mund- und Rachenspray dient der Behandlung und Prophylaxe von entzündlichen Erkrankungen im Mund- und Rachenraum wie zum Beispiel bei akuten Zahnfleischentzündungen.

Kamillosan ist also ein von Fachpersonen ebenso wie von Eltern gut akzeptiertes pflanzliches Arzneimittel mit guter Wirksamkeit. Da die Kamillosan Salbe neben diversen weiteren Indikationen die Anwendungsgebiete der Kamillosan Crème ebenfalls abdeckt, wird nur die Kamillosan Salbe in die späteren Empfehlungen aufgenommen. Desgleichen deckt Kamillosan Liquidum die Einsatzgebiete des Kamillosan Mund- und Rachensprays ab. Da der Spray zudem erfahrungsgemäss bei Kindern schwieriger anzuwenden ist, als Pinselungen findet dieser keine weitere Erwähnung.

Kamillosan Salbe und Kamillosan Liquidum werden in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.1.8. Liberol Baby N-Salbe

Erkältungssalben wurden von 17 (65,4 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Erkältungen, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen angewendet. Die genannten Produkte waren 9 Mal Pulmex, 6 Mal Hausspezialitäten von Apotheken oder Drogerien, je 3 Mal Vicks VapoRub und Weleda Erkältungssalbe und je einmal Liberol Baby N, Olbassalbe und Wala Plantago Bronchialbalsam, wobei Doppelnennungen möglich waren. Von insgesamt 7 (26,9 %) Eltern wurden verschiedene Erkältungssalben als besonders gut wirksame Phytotherapeutika hervorgehoben.

Gemäss Swissmedic werden die verschiedenen Erkältungssalben den Anthroposophika (Wala Plantago, Weleda Erkältungssalbe), den Synthetika (Pulmex, Vicks VapoRub – sie enthalten neben ätherischen Ölen Naturstoffe wie Menthol und Campher) oder den Phytotherapeutika (Liberol Baby N, Olbas) zugeordnet und fallen unter die Abgabekategorie D. Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln führt verschiedene Erkältungssalben auf, wobei Liberol Baby N entsprechend den Empfehlungen der Swissmedic zum Gebrauch ab dem Säuglingsalter aufgeführt wird {12}.

Die Indikationen für den Einsatz von Erkältungssalben sind Erkältungskrankheiten mit Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Katarrh und Bronchialbeschwerden. Kontraindikationen stellen bekannte Überempfindlichkeiten auf Wirk- und Hilfsstoffe sowie Bronchialasthma und Keuchhusten dar. Erkältungssalben dürfen nicht auf geschädigter Haut oder im Gesichtsbereich und auf Schleimhäuten angewendet werden. Als pflanzliche Wirkstoffe enthalten alle Erkältungssalben ätherische Öle in unterschiedlicher Zusammensetzung {9}. Mit Ausnahme von Liberol Baby N ist in allen oben aufgeführten Präparaten zusätzlich Kampfer enthalten, wodurch diese zur Anwendung bei Säuglingen und Kleinkindern nicht geeignet sind.

Erkältungssalben sind also von Fachpersonen ebenso wie von Eltern gut akzeptierte pflanzliche Arzneimittel mit guter Wirksamkeit.

Da mit Liberol Baby N ein Produkt zur Verfügung steht, welches für die ganze Familie ab Säuglingsalter geeignet ist, wird dieses in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.1.9. Osa Pflanzen-Zahngel

Osa Pflanzen-Zahngel wurde von 15 (57,7 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Zahnungsbeschwerden und Zahnschmerzen angewendet. Es ist somit das am meisten genannte pflanzliche Fertigpräparat. Von 3 (11,5 %) Eltern wurde Osa Pflanzen-Zahngel als besonders gut wirksames Phytotherapeutikum und von einem Elternteil als vom Kind besonders gerne eingenommenes Präparat ausgezeichnet.

Gemäss Swissmedic wird Osa Pflanzen-Zahngel den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet. Es besteht keine Altersbeschränkung und kann daher ab dem Säuglingsalter angewendet werden. Entsprechend wird Osa Pflanzen-Zahngel in der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen ab dem Säuglingsalter aufgeführt {12}.

Osa Pflanzen-Zahngel dient zur Anwendung bei Zahnfleischentzündungen während des Zahnens. Die Kontraindikation stellt ein bekanntes Asthma bronchiale dar. Osa Pflanzen-Zahngel enthält die pflanzlichen Bestandteile Pfefferminzöl, Kamillenblütenöl, Salbeiöl, Nelkenöl und Propolis.

Osa Pflanzen-Zahngel ist also ein von Fachpersonen ebenso wie von Eltern und Kindern gut akzeptiertes pflanzliches Arzneimittel mit guter Wirksamkeit.

Osa Pflanzen-Zahngel wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.1.10. Prospan/Prospanex-Hustensirup

Pflanzlicher Hustensirup wurde von 11 (42,3 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Husten und Halsschmerzen angewendet. Die genannten Produkte waren 7 Mal Prospan/Prospanex, 4 Mal Santasapina, je 3 Mal Hausspezialitäten oder Weleda Hustenelixier und 2 Mal DemoPectol, wobei Doppelnennungen möglich waren. Von 2 (7,7 %) Eltern wurden verschiedene Hustensirupe als besonders gut wirksame Phytotherapeutika hervorgehoben und von 4 (15,4 %) Eltern als vom Kind besonders gerne eingenommene Präparate ausgezeichnet.

Gemäss Swissmedic werden die verschiedenen Hustensirupe den Anthroposophika (Weleda Hustenelixier) oder den Phytotherapeutika (Prospan/Prospanex, Santasapina, DemoPectol) zugeordnet und fallen unter die Abgabekategorie D. Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln führt entsprechend den Empfehlungen der Swissmedic verschiedene Hustensäfte ab dem Alter von 2 Jahren auf, nur Weleda Hustenelixier wird erst ab dem Alter von 4 Jahren empfohlen {12}.

Die Indikation für den Einsatz von pflanzlichem Hustensirup ist die Behandlung von Hustenbeschwerden bei Erkältungskrankheiten mit zäher Schleimbildung. Hustensirupe lindern den Hustenreiz, fördern die Sekretion und verflüssigen zähen Schleim.

Kontraindikationen stellen bekannte Überempfindlichkeiten auf Wirk- und Hilfsstoffe sowie Asthma und Keuchhusten dar. Hustensirupe dürfen bei Kindern unter 2 Jahren nur nach Befragen eines Arztes angewendet werden.

Die einzelnen Hustensirupe unterscheiden sich in der Zusammensetzung ihrer pflanzlichen Wirkstoffe. Prospan/Prospanex und DemoPectol Junior sind reine Efeublätter-Präparate. DemoPectol und Phytopharma Bronchialsirup enthalten Efeublätter, Thymiankraut und Primelwurzel. Santasapina ist ein alkoholfreier Hustensirup aus Rottannenspitzen, Birnendicksaft und Bienenhonig. Weleda Hustenelixier ist ein Gemisch aus acht pflanzlichen Auszügen und enthält unter anderem auch Zucker und Malzextrakt.

Die einzelnen Hustensirupe sind einander ähnlich und in ihrer Wirkung gleichwertig. Prospan/Prospanex verfügt mit Efeu nur über einen einzelnen Wirkstoff und schneidet somit bezüglich Nebenwirkungsprofil und möglicher Allergien oder Überempfindlichkeiten im Vergleich zu Mehrpflanzenpräparaten besser ab. Seine Zubereitung ist explizit alkoholfrei, zuckerfrei und ohne Farbstoffe, was den Wünschen der Eltern nach natürlicher Medizin sicherlich entgegenkommt. Die Compliance der Kinder dürfte ebenfalls bestmöglich ausfallen, da die Grösse der einzunehmenden Einzeldosen im Vergleich zu anderen Hustensirupen bis zur Hälfte kleiner ausfällt. Letztlich entscheidet auch die subjektive Erfahrung der Autorin, welche mit Prospan Hustensirup hervorragende Ergebnisse verzeichnen konnte.

Prospan und Prospanex sind identische Arzneimittel und werden in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen. Prospanex ist in der

Spezialitätenliste und wird bei einer Verschreibung von der Versicherung vorbehaltlich Franchise und Selbstbehalt bezahlt.

5.4.1.11. Ringelblumensalbe

Calendulasalbe (Ringelblume = Calendula) wurde von 10 (38,5 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Wunden, Umläufen und trockener empfindlicher Haut angewendet. Von 4 (15,4 %) Eltern wurde Calendulasalbe als besonders gut wirksames pflanzliches Arzneimittel hervorgehoben.

Welche spezifischen Calendulasalben von den Eltern bei ihren Kindern angewendet wurden konnte nicht nachvollzogen werden. Ein Elternteil verwendete eine selber hergestellte Ringelblumensalbe.

Gemäss Swissmedic wird die Alpinamed-Ringelblumensalbe den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet. Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen führt diese zur Anwendung ab 6 Jahren auf {12}.

Ringelblumensalbe dient zur Behandlung kleinerer Hautverletzungen, Hautentzündungen, Brandblasen, Schürfungen und Hautrisse. Die Kontraindikationen stellen eine Überempfindlichkeit auf einen der Wirk- oder Hilfsstoffe und die Verwendung auf offenen Wunden dar.

Calendulasalben sind also von den Eltern gerne und mit gutem Ergebnis angewendete Arzneimittel. Für das gleiche Indikationsspektrum stehen aber andere explizit für Kleinkinder zugelassene pflanzliche Produkte zur Verfügung, so dass die Calendulasalben keine Erwähnung in den Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke finden.

5.4.1.12. Sidroga Passiflor-Sirup

Von einer (3,8 %) Familie wurde zur Behandlung von Unruhe und Nervosität der Einsatz von Passionsblumen angegeben und zugleich deren herausragende Wirksamkeit hervorgehoben. Leider konnten dazu keine Informationen generiert werden, in welcher Form diese Passionsblumen eingesetzt wurden.

Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln führt die Passionsblume in der Form des Fertigproduktes Sidroga Passiflor-Sirup auf. Gemäss Swissmedic wird Sidroga Passiflor-Sirup den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet und ist zur Anwendung bei Kindern ab einem Jahr zugelassen {12}.

Sidroga Passiflor-Sirup enthält die pflanzlichen Wirkstoffe Passionsblume und Weissdorn. Es wird bei Schlafstörungen, Unruhe und Nervosität verwendet.

Durch seine milde und nebenwirkungsarme Art, eignet sich Sidroga Passiflor-Sirup bestens für die Aufnahme in die folgenden Empfehlungen einer phytotherapeutischen Familienapotheke.

Andere von den Eltern zur Behandlung von ADHS, Nervosität, Schlafstörungen, Unruhe und Verstimmungen eingesetzte Fertigprodukte wie die beiden Johanniskrautpräparate Rebalance und Solevita forte oder die unter anderem Baldrian und Melisse enthaltenden Produkte

Baldriparan und Relaxane wurden von den Eltern bei ihren Kindern nur in Einzelfällen gebraucht.

Gemäss Swissmedic werden alle diese Präparate den pflanzlichen Arzneimitteln zugeordnet. Die Johanniskrautpräparate fallen unter die Abgabekategorie C (Ausnahme Remotiv Liste D) während die übrigen Produkte der Abgabekategorie D zugeteilt werden. Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln führt Baldriparan, Relaxane und einige weitere Medikamente gemäss den Empfehlungen der Swissmedic ab dem Alter von 6 Jahren auf. Die untersuchten Johanniskrautpräparate Rebalance und Solevita forte werden nur nach ärztlicher Anweisung zum Gebrauch ab 6 Jahren empfohlen {12}.

Die Indikationen für den Einsatz dieser Arzneimittel sind Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Spannungs- und Unruhezustände sowie bei den Johanniskrautpräparaten zusätzlich Stimmungslabilität und gedrückte Stimmung. Kontraindikationen für alle genannten Medikamente stellen bekannte Überempfindlichkeiten auf Wirk- und Hilfsstoffe dar. Bei den Johanniskrautpräparaten sind zudem diverse weitere Kontraindikationen und Indikationen zu beachten.

Fertigpräparate zur Behandlung von Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen sind also von Fachpersonen gut akzeptierte pflanzliche Arzneimittel, wobei festzustellen ist, dass die Anwendung von Johanniskrautpräparaten bei Kindern bis zum Jugendalter in die Hände einer Fachperson gehört.

Von den Eltern werden diese Fertigpräparate jedoch nur in wenigen Einzelfällen zur Behandlung ihrer Kinder eingesetzt. Einerseits scheint seitens der Eltern eine gewisse Skepsis gegenüber dem Einsatz von Fertigpräparaten für Indikationen aus dem psychiatrischen Formenkreis zu bestehen, selbst wenn diese Medikamente den pflanzlichen Arzneimitteln zugeordnet werden können. Andererseits ist es auch möglich, dass diese Beschwerdebilder gar nicht so oft auftreten oder dass diese von den Eltern nicht als behandlungsbedürftig eingestuft werden. Sofern von den Eltern dennoch eine Therapie angegangen wird, so erfolgt diese in den meisten Fällen durch die Anwendung von Tees oder Tinkturen. Da mit diesen für das gleiche Indikationsspektrum also gute und von den Eltern akzeptierte Alternativen zur Verfügung stehen, finden die erwähnten Fertigpräparate keine Erwähnung in den weiteren Empfehlungen. Idealerweise werden sie erst nach ärztlicher Abklärung eingesetzt.

Sidroga Passiflor-Sirup wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.1.13. Sinupret-Dragées

Sinupret wurde von 3 (14,8 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Nasennebenhöhlenentzündungen, Mittelohrentzündungen, Schnupfen und verstopfter Nase angewendet.

Gemäss Swissmedic wird Sinupret den pflanzlichen Arzneimitteln der Abgabekategorie C zugeordnet. Sinupret-Dragées sind ab 6 Jahren und der Sirup ab 2 Jahren zugelassen {12}. Sinupret Tropfen sind ebenfalls ab 2 Jahren zugelassen, aber nur auf Verschreibung eines Arztes. Der Sinupret-Sirup enthält einen Alkoholanteil von 8% und wird daher nicht in die weiteren Empfehlungen aufgenommen. Sinupret wird in der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen aufgeführt.

Sinupret dient zur Anwendung bei akuten und chronischen Entzündungen der Nasennebenhöhlen und Atemwege. Die Kontraindikation stellt eine bekannte Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe dar. Sinupret enthält die pflanzlichen Bestandteile Enzianwurzel, Schlüsselblumenblüten, Sauerampferkraut, Holunderblüten und Eisenkraut.

Sinupret-Dragees werden in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.1.14. Wala Levisticum

Wala Levisticum-Ohrentropfen wurden von 2 (7,7 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Ohrenschmerzen sowie Gehörgangs- oder Mittelohrentzündungen angewendet. Die Ohrentropfen wurden von Eltern wie Kindern als besonders gut wirksames Arzneimittel hervorgehoben.

Gemäss Swissmedic wird Wala Levisticum den Anthroposophika der Abgabekategorie D zugeordnet.

Das ätherische Öl der Liebstöckelwurzel wirkt antimikrobiell. Es hat sich bei Ohrenschmerzen durch Entzündungen insbesondere bei Kindern bewährt {4}.

Wala Levisticum wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.1.15. Weleda Arnica-Gel

Arnikagel wurde von 12 (46,2 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Gelenkschmerzen, Muskelkater, stumpfen Verletzungen wie Blutergüssen oder Prellungen, Schürfwunden und zur Wundheilung angewendet. Von 3 (14,8 %) Eltern wurde Arnikagel als besonders gut wirksames Phytotherapeutikum hervorgehoben.

Gemäss Swissmedic werden die verschiedenen Arnikagel-Präparate den Anthroposophika, den Homöopathika oder den pflanzlichen Arzneimitteln zugeordnet und fallen unter die Abgabekategorie D.

Das einzige reine Arnikagel, welches als pflanzliches Arzneimittel eingestuft wird, ist von Bioforce AG das Vogel AtroGel, beziehungsweise das AtroMed Rheuma-Gel auf der Spezialitätenliste. Die zugelassenen Indikationen sind neben Rheuma, Arthritis, Arthrose und Gicht auch Schmerzen und Entzündungen der Gelenke und der Muskeln wie z.B. Muskelverspannungen und Muskelkater. Die Kontraindikationen stellen eine Überempfindlichkeit gegen Arnika sowie offene Wunden und Schleimhäute dar.

Die Anwendung und Sicherheit von AtroGel und AtroMed bei Kindern und Jugendlichen ist bisher nicht geprüft worden. Die Produkte werden daher auch nicht in der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen aufgeführt {12}.

Das als anthroposophisches Einzelmittel zugelassene Weleda Arnica-Gel ist mit den Indikationen Gelenksbeschwerden sowie Schmerzen bei stumpfen Verletzungen wie

Prellungen, Zerrungen, Quetschungen und Blutergüssen für Kinder ab 6 Jahren zugelassen. Entsprechend ist es auch auf der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen aufgeführt {12}.

Arnikagel ist also ein von den Eltern gerne und mit gutem Ergebnis angewendetes pflanzliches Arzneimittel. Leider gibt es zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen noch zu wenig wissenschaftliche Daten. Die Anwendung bei Kindern kann daher also, wie in der Pädiatrie nicht ungewöhnlich, nur erfahrungsbasiert und nicht evidenzbasiert erfolgen.

Weleda Arnica-Gel wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.1.16. Weleda Euphrasia-Augentropfen Monodosen

Euphrasia Augentropfen wurden von 2 (7,7 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Augenkrankheiten angewendet. Weitere 2 (7,7 %) Eltern setzten bei Augenkrankheiten auf Auswaschungen mit Augentrost-Tee.

Gemäss Swissmedic werden Euphrasia Augentropfen den Anthroposophika der Abgabekategorie D zugeordnet. Im Gegensatz zu anderen Euphrasia enthaltenden Augentropfen sind die Weleda Euphrasia Augentropfen Monodosen gemäss Arzneimittelinformation explizit ab dem Säuglingsalter zugelassen. Weleda Euphrasia Augentropfen Monodosen werden in der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen entsprechend aufgeführt {12}.

Weleda Euphrasia-Augentropfen Monodosen dienen zur Anwendung bei Reizerscheinungen der Augenbindehaut wie gerötete, tränende und müde Augen sowie bei Lidschwellungen und Austrocknungsgefühl.

Wie von 2 (7,7 %) Eltern beschrieben stellen Auswaschungen mit Augentrosttee ebenfalls eine Möglichkeit zur Behandlung von Augenkrankheiten dar. Für die Aufnahme in die Empfehlungen wird aber den Weleda Euphrasia Augentropfen in der praktischen Form der konservierungsmittelfrei haltbaren Monodosen der Vorzug gegeben, da diese im Gegensatz zum Tee einfacher gelagert und vor allem sicherer und keimfreier angewendet werden können.

Weleda Euphrasia-Augentropfen Monodosen werden in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.1.17. Zintona-Kapseln

Ingwertee wurde von 5 (19,2 %) Eltern bei ihren Kindern eingesetzt. Eine (3,8 %) Familie verwendete zudem geriebene Ingwerwurzel bei Übelkeit.

Ingwerwurzelextrakte haben antiemetische Effekte, erhöhen die Magenmotilität und vermindern Kontraktionen des Darmes. Ingwerwurzel hat sich zur Behandlung der Reisekrankheit und bei Verdauungsstörungen bewährt. Die Anwendung kann als Tee oder als Fertigarzneimittel erfolgen {4}.

Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln führt Ingwer in Form des Fertigproduktes Zintona-Kapseln auf. Gemäss Swissmedic wird Zintona den

pflanzlichen Arzneimitteln der Abgabekategorie D zugeordnet und ist zur Anwendung bei Kindern ab einem Alter von 6 Jahren aufgeführt {12}.

Zintona enthält den Wirkstoff gemahlene Ingwerwurzel. Es wird bei Verdauungsstörungen, Magenbeschwerden und Erbrechen im Zusammenhang mit Fieber bei Kindern sowie vorbeugend gegen Symptome der Reisekrankheit verwendet.

Zintona wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.2 Tees

5.4.2.1 Lindenblütentee

Lindenblütentee wurde von 10 (38,5 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Erkältungskrankheiten eingesetzt.

Gemäss Swissmedic wird Sidroga Lindenblütentee den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet und wird zur Anwendung bei Kindern ab einem Alter von einem Jahr empfohlen. Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln führt den Sidroga Lindenblütentee auf {12}.

Lindenblütentee wirkt schweisstreibend, fiebersenkend, durststillend und Hustenreiz lösend. Somit findet er vor allem bei fiebrigen Erkältungskrankheiten Verwendung. Durch ihren angenehm süssen Duft können Lindenblüten auch gut zur Geschmackverbesserung in Kräuterteemischungen eingesetzt werden {6}.

Lindenblütentee wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.2.2. Malvenblätterttee

Malvenblätterttee wurde von 5 (19,2 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Blasenentzündungen oder Husten eingesetzt. Von einer (3,8 %) Familie wurde Malvenblätterttee als besonders gut wirksames Mittel hervorgehoben. von einer (3,8 %) weiteren Familie wurde ein Malvenexsudat-Bad zur Therapie bei Furunkeln eingesetzt.

Gemäss Swissmedic wird Sidroga Malvenblätterttee den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet und wird zur Anwendung bei Kindern ab einem Alter von zwei Jahren empfohlen. Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln führt den Sidroga Malvenblätterttee auf {12}.

Den Malvenblättern werden traditionsgemäss entzündungshemmende und durch ihre Schleimstoffe auch reizmildernde Eigenschaften zugeschrieben. Sidroga Malvenblätterttee wird verwendet bei Husten und Bronchialkatarrh oder als Gurgelmittel bei Reizungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Malvenblätterttee wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.2.3. *Melissenblätterttee*

Melissenblätterttee wurde von 6 (23,1 %) Eltern bei ihren Kindern einerseits zur Behandlung von Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen und Stress, andererseits zur Therapie von Blähungen, Flatulenz, Magenschmerzen und Obstipation angewendet. Von 3 (11,5 %) Eltern wurde der Tee selber hergestellt. Von 2 (7,7 %) Eltern wurde Melissenblätterttee als besonders gut wirksames Mittel hervorgehoben.

Gemäss Swissmedic wird Sidroga Melissenblätterttee den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet und wird zur Anwendung bei Kindern ab einem Alter von 6 Jahren empfohlen. Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln führt den Sidroga Melissenblätterttee auf {12}.

Die von den Eltern genannten Indikationen stimmen mit der beruhigenden und krampflösenden Wirkung überein, welche dem Melissenblätterttee zugeschrieben wird. So wird dieser zur Behandlung von Magenbeschwerden, Brechreiz und Krämpfen der Bauchorgane verwendet, aber auch als Beruhigungsmittel bei Erregungszuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen eingesetzt {3}. Melissenblätterttee sollte wenn möglich aus frischen Blättern zubereitet werden, da das ätherische Öl der Melisse leicht flüchtig ist {4}. Alternativ kann zur Beruhigung und bei Einschlafstörungen auch Melissenöl als trockene Inhalation, Einreibung oder Bad verwendet werden {7}.

Melissenblätterttee wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

Ebenfalls zur Behandlung von Schlafstörungen wurde von 6 (23,1 %) Eltern bei ihren Kindern Orangenblütentee angewendet. Von einer (3,8 %) Familie wurde Orangenblütentee dabei als besonders gut wirksames Mittel hervorgehoben.

Orangenblütentee findet somit im Hausgebrauch als beruhigendes Mittel bei Nervosität, Spannungszuständen und bei Schlafstörungen Anwendung. Seine Wirksamkeit wurde allerdings nie genauer untersucht und so ist die Anwendung als pflanzliches Arzneimittel umstritten.

Orangenblütentee findet keine Aufnahme in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke.

5.4.2.4. *Pfefferminzblätterttee*

Pfefferminzblätterttee wurde von 17 (65,4 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Magenschmerzen, Erbrechen und Übelkeit eingesetzt, wobei dieser von 2 Eltern (7,7 %) selber hergestellt wurde.

Gemäss Swissmedic wird Sidroga Pfefferminzblätterttee den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet und zur Anwendung bei Kindern ab einem Alter von 4 Jahren empfohlen. Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln führt den Sidroga Pfefferminzblätterttee auf {12}.

Pfefferminzblätterttee wird bei mit den Indikationen krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl, Blähungen und Verdauungsstörungen gegeben. Eine Tasse Pfefferminztee vor Reiseantritt getrunken hat sich zudem bei Reisekrankheit bewährt {4}.

Pfefferminzblätterttee wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.2.5. Salbeiblätterttee

Salbeiblätterttee wurde von 10 (38,5 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Erkältungen, Halsschmerzen, Husten, Mandel- und Mundraumentzündungen eingesetzt, wobei 7 (26,9 %) Eltern den Salbeiblätterttee selber herstellten. Von 3 (11,5 %) Familien wurde Salbeiblätterttee als besonders gut wirksames Mittel bei Halsschmerzen und Entzündungen im Mundraum hervorgehoben und ausserdem wurde Salbeiblätterttee von einer (3,8 %) Familie als von den Kindern sehr gerne eingenommenes pflanzliches Mittel bezeichnet.

Gemäss Swissmedic wird Sidroga Salbeiblätterttee den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet und zur Anwendung bei Kindern ab einem Alter von 6 Jahren empfohlen. In der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln ist der Salbeiblätterttee entsprechend aufgeführt {12}.

Salbeiblätterttee wird als Gurgel- und Spüllösung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie als Tee bei Erkältungen eingesetzt.

Da mit dem Sidroga Malvenblätterttee und der Kamillosanlösung bereits zwei geeignete Behandlungen bei Reizungen der Mund- und Rachenschleimhaut vorliegen, findet der Salbeiblätterttee keine Aufnahme in den folgenden Empfehlungen zur Zusammenstellung einer phytotherapeutischen Familienapotheke.

5.4.2.6. Sidroga Harntee

Zur Behandlung von Blasenentzündungen wurden von den Eltern hauptsächlich verschiedene Tees eingesetzt. In je einem (3,8 %) Fall waren dies Bärentraubenblätterttee, Brennesselblätterttee und Malvenblätterttee. Ebenfalls wurde die Urtinktur *Solidago virgaurea* von einer (3,8 %) Familie verwendet.

Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln führt zur Behandlung von Harnwegserkrankungen ebenfalls vor allem Tees auf.

Unter den von der SMGP aufgeführten Tees erfüllt der Sidroga Harntee die Kriterien für die Aufnahme in die Empfehlungen einer phytotherapeutischen Familienapotheke am besten. Der Sidroga Harntee ist eine Teemischung, welche mit Birkenblättern, Bohnenschalen, Brennesselblättern und Schachtelhalmkraut die Wirkung einiger bewährter Heilpflanzen zur Behandlung von Harnwegserkrankungen vereint. Hingegen enthält er keine Bärentraubenblätter, deren Anwendung bei Kindern und Schwangeren nicht oder aber nur mit Vorsicht empfohlen ist {4}.

Gemäss Swissmedic wird Sidroga Harntee den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet und zur Anwendung bei Kindern ab einem Alter von 6 Jahren empfohlen. Sidroga Harntee wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.2.7. Sidroga Kinder Bronchialtee

Thymiantee wurde von 6 (23,1 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Grippe, Halsschmerzen, Husten, Schnupfen und verstopfter Nase eingesetzt. Von 3 (11,5 %) Familien wurde Thymiantee als besonders gut wirksames Mittel hervorgehoben und ausserdem wurde Thymiantee von einer (3,8 %) Familie als von den Kindern sehr gerne eingenommenes pflanzliches Mittel bezeichnet. In einem Einzelfall (3,8 %) wurde nach der Einnahme von reichlich starkem Thymiantee das Auftreten von Durchfall beklagt.

Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln führt den Thymiantee enthaltenden Sidroga Kinder Bronchialtee auf. Gemäss Swissmedic wird Sidroga Kinder Bronchialtee den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet und zur Anwendung bei Kindern ab einem Alter von 2 Jahren empfohlen, während der Sidroga Thymiantee erst ab 6 Jahren zugelassen ist.

Sidroga Kinder Bronchialtee wurde von 2 (7,7 %) Eltern bei Husten verabreicht und von einer (3,8 %) Familie als besonders gut wirksam bezeichnet. Er enthält neben Thymian auch Eibisch, Primel, Spitzwegerich und Süssholz als pflanzliche Wirkstoffe. Sidroga Kinder Bronchialtee wird verwendet bei Erkältungshusten mit zäher Schleimbildung.

Sidroga Kinder Bronchialtee wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.2.8. Sidroga Säuglings- und Kindertee

Sidroga Säuglings- und Kindertee wurde von einer (3,8 %) Familie angewendet. Der Sidroga Säuglings- und Kindertee wird in der Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln aufgeführt {12}. Gemäss Swissmedic wird Sidroga Säuglings- und Kindertee den Phytotherapeutika der Abgabekategorie D zugeordnet und zum Einsatz bei Blähungen ab dem Säuglingsalter empfohlen.

Der Sidroga Säuglings- und Kindertee enthält Fenchelsamen, Kamillenblüten, Lindenblüten, Melissenblätter, Pfefferminzblätter und Zitronenverbena-Blätter. Diese Pflanzen haben alle eine gute Wirkung auf Verdauungsbeschwerden und stammen alle aus biologischem Anbau.

Fencheltee wurde von 21 (80,8 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Bauchkrämpfen, Blähungen, Durchfall, Erbrechen, Flatulenz, Magendarmgrippe und Magenschmerzen eingesetzt. Von 4 (15,4 %) Eltern wurde Fencheltee als besonders gut wirksam hervorgehoben, während eine (3,8 %) Familie Fencheltee als bei Dreimonatskoliken ungenügend wirksam beurteilt hat und in einem (3,8 %) Fall Fencheltee von den Kindern nicht gerne eingenommen worden ist.

Kamillentee wurde von 14 (53,8 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Bauchkrämpfen, Durchfall, Erbrechen, Magendarmgrippe, Magenschmerzen und Übelkeit eingesetzt. Von 2 (7,7 %) Eltern wurde Kamillentee als besonders gut wirksames Mittel hervorgehoben.

Da mit dem Sidroga Säuglings- und Kindertee eine ab dem Säuglingsalter geeignete Kräuterteemischung für gastrointestinale Beschwerden vorliegt, wird dieser in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

Um die Broschüre und die Vorratshaltung der empfohlenen Produkte möglichst übersichtlich und knapp zu halten, werden Fenchel- und Kamillentee als Einzeldrogen nicht erwähnt.

5.4.3. Ätherische und fette Öle

Die praktische Anwendung ätherischer Öle kann als feuchte oder trockene Inhalation, als lokale Einreibung oder als Bad erfolgen {9}.

Bei der feuchten Inhalation werden für Kinder 2 Tropfen ätherisches Öl in einen Inhalator oder in eine mit heissem Wasser gefüllte Schüssel gegeben und anschliessend mit geschlossenen Augen und Tuch über dem Kopf während 10 Minuten inhaliert.

Für die trockene Inhalation bei Kindern wird 1 Tropfen ätherisches Öl auf ein Taschentuch geträufelt und danach tief eingeatmet. Das Tuch kann auch auf die Brust gelegt werden.

Zur lokalen Einreibung bei Kindern werden 15 Tropfen ätherisches Öl mit einem fetten Öl oder mit einer Salbengrundlage mindestens 1:10 vermischt und dann aufgetragen {9}.

Wichtig bei der Anwendung ätherischer Öle ist, dass bei Allergikern oder Unsicherheiten immer zuerst eine Testung durchzuführen ist. Bei unerwünschten Hautreaktionen lassen sich ätherische Öle am besten mit pflanzlichen Ölen von der Haut entfernen. Die Behandlung mit ätherischen Ölen sollte im Allgemeinen nicht länger als 3 Wochen erfolgen {9}.

5.4.3.1. Lavendelöl 10 %

Lavendelöl wurde von 9 (34,6 %) Eltern bei ihren Kindern angewendet. Lavendelöl wurde von einer (3,8 %) Familie als besonders gut wirksam bezeichnet. Die durch die Eltern angegebenen Indikationen von Lavendelöl umfassten ein weites Spektrum von der lokalen Behandlung von Zecken, Insektenstichen und Wunden, über die äussere Anwendung bei Kopfschmerzen, Bäder bei Schlafstörungen bis zu Inhalationen bei Schnupfen.

Das HMPC stuft Lavendelöl als traditionelles pflanzliches Arzneimittel ein. Basierend auf langjähriger Erfahrung kann es äusserlich als Bad, Einreibung oder Wickel zur Behandlung leichter Stress- und Erschöpfungszustände sowie als Schlafhilfe verwendet werden. In der Aromatherapie wird Lavendelöl zur Beruhigung eingesetzt. Es ist ein gutes Repellent gegen Insekten. Lavendelöl kann auch innerlich zur Behandlung von Unruhezuständen und Verdauungsstörungen angewendet werden {6}.

Lavendelöl aus dem echten Lavendel (*Lavendula angustifolia*) wurde von der entsprechenden SMGP-Arbeitsgruppe in die Liste der SMGP zur Verwendung von ätherischen Ölen bei Kleinkindern unter 30 Monaten auf ärztliche Verschreibung aufgenommen {11}.

Ätherisches Lavendelöl wirkt über den Geruchssinn leicht sedierend und hat sich bei Kindern gegen Schlafstörungen bewährt. Die Anwendung kann in Form von Lavendelkissen oder mit 3 Tropfen 10 %igem Lavendelöl auf einem neben das Kopfkissen gelegten Taschentuch erfolgen {4}. Aber auch ein abendliches Lavendelbad mit etwa 8 Tropfen 10 %igem Lavendelöl in etwas Kaffeeahm emulgiert dem Badewasser zugegeben hat eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung {7}.

Da Lavendelöl wie alle ätherischen Öle in höherer Dosierung reizend auf Haut und Atemwege wirken kann und die optimale Dosierung individuell verschieden ist, sollte Lavendelöl bei Kindern nur verdünnt angewendet werden. Es empfiehlt sich eine 10%ige Mischung von 1 Tropfen reinem Lavendelöl auf 9 Tropfen Mandelöl zu verwenden.

Lavendelöl 10 % aus der Art *Lavendula angustifolia* wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.3.2. Mandelöl

Mandelöl wurde von total 17 (65,4 %) Eltern bei ihren Kindern angewendet, wobei von je 3 (11,5 %) Eltern explizit Mandelölbad und Mandelölsalbe verwendet wurde. Von 2 (7,7 %) Eltern wurden Mandelölsalben und von einer (3,8 %) Familie wurde Mandelölbad als besonders gut wirksames pflanzliches Arzneimittel hervorgehoben. Jedoch wurde Mandelöl auch von einer (3,8 %) Familie als zur Behandlung der Neurodermitis nur schlecht wirksam bezeichnet. Die von den Eltern angegebenen Indikationen zur Anwendung von Mandelöl bei ihren Kindern waren Ekzeme, Neurodermitis und trockene empfindliche Haut.

Mandelöl ist ein klassisches Öl zur Hautpflege mit reizmildernder und beruhigender Wirkung. Es hilft bei Hautirritationen und wird zur Pflege rissiger, empfindlicher und trockener Haut verwendet. Mandelöl ist hervorragend für die Babypflege geeignet. Es wird zur Massage als Basisöl mit und ohne Zusatz von ätherischen Ölen angewendet {5}.

Reines Mandelöl und weitere daraus hergestellte Präparate werden von der Swissmedic nicht zu den Arzneimitteln gezählt.

Mandelöl findet keine Aufnahme in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke.

Die von Swissmedic registrierten Mandelölsalben werden alle den Synthetika der Abgabekategorie D zugeordnet, da diese neben Mandelöl und meist noch weiteren pflanzlichen Bestandteilen (Stiefmüttercheinkraut-Fluidextrakt in Antidry und Viola) immer auch den Wirkstoff Zinkoxid enthalten. Die Mandelölsalben Antidry und Viola sind für Kinder ab dem Säuglingsalter empfohlen {12}. Die Indikationen sind Dermatitis und seborrhoische Dermatitis, Wundheilung und Epithelisierung bei Bagatellverletzungen, Milderung von Juckreiz, Milchschorf und Windeldermatitis.

Aufgrund guter rein pflanzlicher Alternativen finden Mandelölsalben keine Aufnahme in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke.

5.4.3.3. Teebaumöl

Teebaumöl wurde von insgesamt 6 (23,1 %) Eltern zur lokalen Einreibung bei Akne und Warzen angewendet. Von einem (3,8 %) Elternteil wurde Teebaumöl als besonders gut wirksames pflanzliches Mittel gegen Akne hervorgehoben.

Das HMPC stuft Teebaumöl als traditionelles pflanzliches Arzneimittel ein. Basierend auf langjähriger Erfahrung kann Teebaumöl zur Behandlung von kleinen oberflächlichen Wunden und Insektenstichen sowie gegen Juckreiz und Hautreizungen und zur Behandlung leichter Mundschleimhautentzündungen eingesetzt werden. Auch zur Therapie kleinerer Geschwüre sowie bakterieller Infektionen und Pilzinfektionen der Haut einschliesslich Akne, Furunkulose, Fusspilz, Nagelpilz, Schuppen und vaginaler Infektionen wird es verwendet {6}.

Teebaumöl wurde von der entsprechenden SMGP-Arbeitsgruppe in die Liste der SMGP zur Verwendung von ätherischen Ölen bei Kleinkindern unter 30 Monaten auf ärztliche Verschreibung aufgenommen {11}.

Ätherisches Teebaumöl wirkt gegen *Propionibacterium acnes* und hat antientzündliche Wirkungen an der Haut. Somit wirkt es bei leichter bis mittelschwerer Akne {4}. Allerdings ist Teebaumöl bezüglich Verträglichkeit und Allergiepotezial nicht unproblematisch (das Öl darf nicht allzu lange gelagert werden) und es hat einen eher unangenehmen penetranten Eigengeruch.

Teebaumöl findet daher keine Erwähnung in den Empfehlungen zu einer phytotherapeutischen Familienapotheke.

5.4.4. Urtinkturen

Urtinkturen in Form von Ceres-Urtinkturen oder selber hergestellten Tinkturen wurden nur von insgesamt 5 (14,8 %) Eltern bei ihren Kindern eingesetzt, wobei die einzelnen Tinkturen bis auf *Ribes nigrum* welches von zwei Parteien eingesetzt wurde, jeweils nur eine Nennung verzeichnen konnten. Die Mehrzahl der Eltern wenden also keine Urtinkturen bei ihren Kindern an. Mögliche Gründe dafür könnten Unkenntnis oder auch eine gewisse Abneigung gegen die Gabe alkoholischer Zubereitungen an Kinder sein.

Aufgrund dieser Resultate und da sich für die jeweiligen Indikationen genügend gleichwertige Alternativen bieten, finden die Urtinkturen keine Erwähnung in den Empfehlungen zu einer phytotherapeutischen Familienapotheke.

5.4.5. Hausmittel

5.4.5.1. Heidelbeeren getrocknet

Getrocknete Heidelbeeren wurden von einer (3,8 %) Familie zur Behandlung von Durchfall eingesetzt.

Die Heidelbeere enthält besonders Gerbstoffe und wirkt daher vor allem in getrocknetem Zustand stopfend. Die frischen Beeren wirken dagegen eher abführend.

Die getrockneten Beeren sollen entweder gründlich gekaut und dann geschluckt werden oder man lässt sie während zirka zwei Stunden mit Wasser aufquellen. Die Heidelbeere ist besonders in der Kinderheilkunde eine beliebte, wohlschmeckende und bunte Medizin {3}.

Heidelbeeren werden in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.5.2. Kartoffelwickel

Kartoffelwickel wurden von 4 (15,4 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Husten angewendet. Von einem (3,8 %) Elternteil wurde die Wirkung von Kartoffelwickeln als besonders gut hervorgehoben.

Der Kartoffelwickel ist in der Zubereitung und Anwendung ein dankbarer Wickel. Kartoffeln sind während des ganzen Jahres erhältlich und meistens zu Hause vorrätig. Für einen einfachen Kartoffelwickel braucht es ein Innentuch aus Baumwolle auf welches ein Haushaltspapier und darauf die ungeschälten gekochten noch heissen Kartoffeln gelegt werden. Es wird ein Päckchen geformt und darin werden die Kartoffeln zerdrückt. Ein wollenes Aussentuch wird auf Brusthöhe auf das Bett gelegt und das Kind legt sich darauf. Sobald die Wärme des Kartoffelpäckchens während einer Minute an der Wange ertragen werden kann ist dieses genügend abgekühlt und die Wärme als Wickel erträglich. Das Kartoffelpäckchen wird nun auf die Brust gelegt und mit dem Aussentuch umwickelt. Die Einwirkdauer ist so lange der Wickel als schön warm empfunden wird {14}.

In der von den Eltern in dieser Untersuchung angegebenen Indikation zur Behandlung von Husten eignet sich der Kartoffelwickel in Form von Brustwickeln.

Kartoffelwickel werden in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.5.3. Flohsamen und Leinsamen

Zur Behandlung von Obstipation bei ihren Kindern wurden von 4 (15,4 %) Eltern Leinsamenpräparate und von einer (3,8 %) Familie eine Flohsamenzubereitung angewendet. Leinsamen wurden von einem (3,8 %) Elternteil als besonders gut wirksames pflanzliches Mittel hervorgehoben.

Die Liste der SMGP zu Kinderdosierungen von pflanzlichen Arzneimitteln führt als Schleimlaxantien verschiedene Flohsamen-Fertigpräparate auf {12}. Gemäss Swissmedic werden diese Präparate zum Einsatz gegen Verstopfung ab 6 Jahren empfohlen. Es handelt sich dabei um Arzneimittel der Liste D.

Die einzelnen Flohsamen-Präparate sind sich sehr ähnlich. Einzig Mucilar Avena fällt dadurch auf, dass es zusätzlich Haferkleie enthält, dafür jedoch als einziges Mittel auf den Zusatz von Zucker verzichtet.

Neben den erwähnten Fertigprodukten bietet sich als einfache Lösung für die Familienapotheke die Anwendung von Leinsamen an. Leinsamen enthalten viel Schleim, Ballaststoffe und fettes Öl. Sie wirken abführend, weil der Schleim im Darm das Wasser zurückhält und so den Darminhalt weich erhält {3}. Leinsamen müssen zunächst in Wasser einige Zeit aufquellen und können danach gut zum Beispiel den Frühstückscerealien beigemischt werden.

Leinsamen werden in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.4.5.4. Veilchenwurzel

Von 2 (7,7 %) Eltern wurde bei Zahnungsbeschwerden ihrer Kinder Veilchenwurzel angewendet. Dabei handelt es sich um das Rhizom von Schwertlilien. Verwendet wird das ganze Rhizom als Stück. Durch das Beissen auf der Wurzel werden ätherische Öle und Schleimstoffe, welche schmerzlindernd wirken, freigesetzt. Veilchenwurzel soll nicht bei Überempfindlichkeit angewendet werden. Aus hygienischen Gründen sollte die Veilchenwurzel gelegentlich ausgetauscht und zwischendurch regelmässig während 5 Minuten ausgekocht werden. Dabei können allerdings Inhaltsstoffe verloren gehen {8}.

Veilchenwurzel wird in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen. Veilchenwurzeln sind in Apotheken erhältlich.

5.4.5.5. Zwiebelwickel

Zwiebelwickel wurden von 10 (38,5 %) Eltern bei ihren Kindern zur Behandlung von Asthma, Grippe, Husten, Mittelohrentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung und Ohrenschmerzen angewendet. Zudem wurden Zwiebeln von 3 (11,5 %) Eltern als Zwiebelsäckli oder aufgeschnitten neben das Bett gelegt und von einer (3,8 %) Familie zur Inhalation eingesetzt. Von 3 (11,5%) Eltern wurde die Wirkung von Zwiebelwickeln als besonders gut hervorgehoben.

Alle verschiedenen Küchenzwiebelarten sind für die Anwendung zu Heilzwecken geeignet. Sie sind sehr vielseitig einsetzbar und es lohnt sich sie als preiswertes Sofortmittel immer vorrätig zu haben. Die Zwiebel produziert beim Aufschneiden stark riechende und auch reizende Stoffe. Diese haben eine schleimlösende und schmerzlindernde Wirkung. Die Anwendungsbereiche sind Ohrenentzündungen, Zahnschmerzen, Kopfschmerzen, Erkältungen, Halsentzündungen, Husten, entzündete Gelenke und Insektenstiche {14}.

Bei Husten und Schnupfen kann eine Zwiebel aufgeschnitten und im Raum aufgestellt oder in einem Zwiebelsäckli über das Bett gehängt werden {7}.

Zwiebelwickel werden in die Empfehlungen für eine phytotherapeutische Familienapotheke aufgenommen.

5.5. Phytotherapeutische Familienapotheke

Aus den gewonnenen Informationen lässt sich einerseits schliessen, dass seitens der Eltern ein grosses Vertrauen in die Anwendung pflanzlicher Arzneimittel und somit eine starke Bereitschaft zum Einsatz dieser bei ihren Kindern besteht. Andererseits kennen sich aber nur wenige Einzelpersonen wirklich gut mit den vielseitigen Möglichkeiten der Pflanzenheilkunde aus. Da die pflanzlichen Arzneimittel zudem meistens vor einem möglichen Arztbesuch zum Einsatz kommen, fällt der Arzt als mögliche Informationsquelle zur richtigen Verwendung pflanzlicher Präparate in den meisten Fällen weg.

Es besteht also das Bedürfnis nach einem einfachen, jederzeit verfügbaren Informationsmittel, mit welchem sich die Eltern im akuten Fall schnell und unkompliziert einen Überblick über die Möglichkeiten des Einsatzes pflanzlicher Arzneimittel bei ihren Kindern verschaffen können.

Aufgrund dieser Überlegungen wurden die folgenden Empfehlungen für Eltern zur Anwendung pflanzlicher Arzneimittel bei ihren Kindern ausgearbeitet. Diese sind in Form der Broschüre „Phytotherapeutische Familienapotheke“ zusammengefasst. Der Name ist damit begründet, dass sämtliche aufgeführten pflanzlichen Mittel selbstverständlich nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen angewendet werden dürfen.

Die Empfehlungen nehmen den Eltern die schwierige und langwierige Entscheidung ab, welche der vielen auf dem Markt erhältlichen pflanzlichen Arzneimittel man anschaffen soll, um im akuten Fall sofort darauf zurückgreifen zu können. Kurz und bündig sind alle häufigen und wichtigen Krankheiten im Kindesalter abgedeckt. Dabei werden für die einzelnen Indikationen bewusst möglichst wenig Alternativen geboten, um die wenigen Produkte tatsächlich im Sinne einer Familienapotheke jederzeit zu Hause vorrätig und einsatzbereit haben zu können. Die phytotherapeutische Familienapotheke soll der Erstbehandlung von leichten Beschwerden bei oft selbstheilenden Krankheiten dienen. Bei ungenügender Wirkung und wenn sich trotz Therapie die Krankheit verschlimmert, muss eine Fachperson konsultiert werden!

Die vorliegenden Anwendungsempfehlungen eines Grundsortiments für eine phytotherapeutische Familienapotheke, basieren also auf den aus dieser Studie gewonnenen Erfahrungen der Eltern. Sie sind somit erfahrungsbasiert und nicht evidenzbasiert. Dies entspricht der Absicht dieser Arbeit, die von einzelnen Eltern gemachten Erfahrungen beim Einsatz pflanzlicher Mittel bei ihren Kindern zusammenzutragen und einem grösseren Kreis interessierter Eltern zugänglich zu machen.

In diesem Sinne ist die Broschüre für die Abgabe an die Eltern durch Apotheken, Drogerien und Kinderarztpraxen gedacht. Dies zum Beispiel im Rahmen der üblichen Vorsorgeuntersuchungen oder als Auflage an der Theke zum Mitnehmen.

Ziel der Empfehlungen ist es, das Bewusstsein der Eltern für die Möglichkeiten des Einsatzes pflanzlicher Arzneimittel bei ihren Kindern zu wecken und das Wissen der Eltern über deren Gebrauch zu erweitern. Gemeinsam mit einer Fachperson könnte dann die Zusammenstellung einer individuellen phytotherapeutischen Familienapotheke erfolgen. So haben die Eltern bei akuten Beschwerden ihrer Kinder die notwendigen Informationen und Mittel stets zur Hand und können schnell und unkompliziert darauf zurückgreifen.

Die in den Empfehlungen aufgeführten Informationen wurden mit grosser Sorgfalt zusammengestellt, können jedoch in einzelnen Fällen die individuelle Beratung durch eine Fachperson (Arzt, Apotheker, Drogist) nicht ersetzen. Grundsätzlich gilt die Empfehlung, dass die erstmalige Einnahme eines pflanzlichen Präparates vorsichtig beobachtet werden sollte, um allfällige Unverträglichkeiten rechtzeitig erkennen zu können. Bei der Eigenbehandlung von Beschwerden und Erkrankungen sollte im Zweifelsfall wie auch bei fehlender Besserung unbedingt eine Fachperson konsultiert werden. Sollten Allergien oder Überempfindlichkeiten bestehen, wird empfohlen gemeinsam mit einer Fachperson nach Alternativen zu suchen.

Die Autorin und die SMGP übernehmen keinerlei Haftung für unerwartete Folgen irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch oder Missbrauch der empfohlenen Anwendungen ergeben.

6. Zusammenfassung

Viele Eltern haben zunehmend Bedenken, zur Behandlung von Erkrankungen ihrer Kinder konventionelle Arzneimittel einzusetzen. Auf der Suche nach anderen Möglichkeiten stellt gerade für Kinder die Phytotherapie eine sehr gute Alternative dar. Nicht alle Eltern kennen sich jedoch mit dem Gebrauch pflanzlicher Arzneimittel bei ihren Kindern gleich gut aus.

In dieser Arbeit wurden mittels eines Fragebogens die bestehenden Kenntnisse der Eltern zum Einsatz pflanzlicher Arzneimittel bei ihren Kindern erfasst.

Insgesamt konnten 26 Fragebögen ausgewertet werden. Alle teilnehmenden Eltern fanden den Einsatz pflanzlicher Arzneimittel sinnvoll und die grosse Mehrheit der Eltern setzte diese auch gerne zur Behandlung von Erkrankungen ihrer Kinder ein. Das Wissen der meisten Eltern beschränkte sich jedoch auf einige wenige pflanzliche Fertigpräparate und Tees. Nur eine Minderheit von Eltern verfügte über breitere Kenntnisse der Pflanzenmedizin und wendete diese in ihren vielfältigen Formen auch selber an.

Aus den von den Eltern gewonnenen Informationen wurden letztlich 28 pflanzliche Arznei- und Hausmittel ausgewählt und in einer handlichen Broschüre präsentiert. Diese „Phytotherapeutische Familienapotheke“ soll das Bewusstsein der Eltern im Umgang mit pflanzlichen Mitteln erweitern und als Grundlage zur Zusammenstellung einer individuellen phytotherapeutischen Familienapotheke mit Hilfe einer medizinischen Fachperson dienen.

7. Literaturverzeichnis

- {1} Arzneimittelkompendium der Schweiz: www.compendium.ch, Zugriff am 20.11.2014.
- {2} Bundesamt für Gesundheit BAG: Merkblatt: Einstufung von ätherischen Ölen – Abgrenzungskriterien: <http://www.bag.admin.ch>, Stand 12.2014.
- {3} Dal Cero, Maja: Unsere Heilpflanzen; Ott-bei hep, Bern, 1. Auflage 2009.
- {4} Huber, Roman: Mind-Maps Phytotherapie; Hippokrates Stuttgart, 2009.
- {5} Infothek Ätherische Öle und Basisöle; cosiMed GmbH Emmerthal, Stand 07.2013.
- {6} Kooperation Phytopharmaka: <http://www.koop-phyto.org>, Zugriff am 17.08.2015.
- {7} Koradi, Martin: www.heilpflanzen-info.ch, Zugriff am 27.03.2015.
- {8} Pharmawiki: www.pharmawiki.ch: Zahnungsbeschwerden, Zugriff am 24.11.2014.
- {9} Schwotzer, Ursula: Ätherische Öle bei Erkältungskrankheiten: Unterlagen Kurs 5 SMGP 24.03.2011.
- {10} Swissmedic: Einstufung pflanzlicher Stoffe und Zubereitungen als Arzneimittel oder als Lebensmittel Version 1.5.1. www.swissmedic.ch, Zugriff am 10.11.2014.
- {11} SMGP: Empfehlungen zur Verwendung von ätherischen Ölen bei Kleinkindern < 30 Monaten auf ärztliche Verschreibung, <http://www.smgp.ch/smgp/homeindex/arzneimittel.html>, Zugriff am 20.11.2014.
- {12} SMGP: Kinderdosierungen von Pflanzlichen Arzneimitteln. Stand Juni 2015. Neuste Liste jeweils auf <http://www.smgp.ch/smgp/homeindex/arzneimittel.html>
- {13} Swissmedic: Liste der zugelassenen Präparate; <https://www.swissmedic.ch/arzneimittel/00156/00221/00222/index.html?lang=de>, Stand 31.12.2014.
- {14} Thüler, Maya: Wohltuende Wickel, Wickel und Kompressen in der Kranken- und Gesundheitspflege; Verlag Maya Thüler Worb, 8. Auflage 1998.

8. Anhänge

8.1 Fragebogen

Liebe Eltern,

Ich bin Ärztin und habe eine Zusatzausbildung in westlicher Pflanzenmedizin bei der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP) gemacht.

In meiner Zertifikatsarbeit für den Fähigkeitsausweis Phytotherapie SMGP beschäftige ich mich mit der Anwendung von Pflanzenmedizin durch Eltern bei ihren Kindern.

Mittels des vorliegenden Fragebogens möchte ich erfassen, ob Sie bereits pflanzliche Heilmittel kennen und anwenden und welche Erfahrungen Sie damit gemacht haben.

Die Teilnahme ist freiwillig und wenn Sie einzelne Fragen nicht beantworten möchten, dann können Sie diese einfach auslassen.

Die Angabe Ihres Namens ermöglicht es mir bei allfälligen Unklarheiten nachfragen zu können. Wenn Sie dies nicht möchten, können Sie den Fragebogen aber auch gerne anonym retournieren. Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Über Ihre Mitarbeit würde ich mich sehr freuen!

Ich bitte Sie, den beiliegenden Fragebogen auszufüllen und bis am 31. Oktober 2014 per Email oder Post an mich zurückzuschicken.

Für Ihre Zeit und Unterstützung danke ich Ihnen herzlich. Falls Sie weitere Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Elisa Marchiondi

Dr. med.
Elisa Marchiondi
Breuschweg 9
5024 Küttigen

079 454 55 21

emarchiondi@yetnet.ch

Elternbefragung zum Einsatz pflanzlicher Arzneimittel bei Kindern Seite 1

Bitte füllen Sie den Fragebogen auch aus, wenn Sie sich an einige Angaben nicht mehr erinnern können oder Fragen lieber nicht beantworten möchten. Lassen Sie die betreffende Zeile einfach leer stehen!

Bei einigen Fragen sind mehrere Antworten möglich. Sollte für eine Antwort nicht genügend Platz vorhanden sein, können Sie diese gerne auf einem Zusatzblatt vermerken.

Vielen Dank!

Name und Adresse / Telefon (freiwillig): _____

I. Basisdaten

1. Wer füllt den Fragebogen aus: Mutter Vater
 andere Bezugsperson: _____
2. Alter des teilnehmenden Elternteils: _____
3. Herkunft: Schweiz
 Deutschland
 anderes Land: _____
4. Anzahl Kinder: 1
 2
 3
 4
 anderes: _____
5. Jetziges Alter der Kinder
____ Jahre ____ Monate
____ Jahre ____ Monate
____ Jahre ____ Monate
____ Jahre ____ Monate
6. Unser/e Kinderärztin/-arzt: _____
7. Unsere Apotheke /Drogerie: _____
8. Ich finde den Einsatz pflanzlicher Arzneimittel grundsätzlich: positiv
 negativ
 keine Meinung
9. Ich wende pflanzliche Arzneimittel bei mir selber an: ja
 nein
10. Wie beurteilen Sie die Wirksamkeit pflanzlicher Arzneimittel ? sehr gut
 gut
 mässig
 schlecht

II. Allgemeine Erfahrungen mit pflanzlichen Arzneimitteln bei Kindern:

1. Wenden Sie pflanzliche Arzneimittel bei Ihren Kindern an:
- nein*
 - immer*
 - häufig*
 - selten*
 - nur bei leichteren Erkrankungen*
 - Ich würde gerne, traue mich aber nicht, da ich mich damit zu wenig auskenne.*
2. Bevorzugen Sie pflanzliche Arzneimittel gegenüber konventioneller Medizin bei der Behandlung Ihrer Kinder ?
- ja, ich bevorzuge pflanzliche Medizin*
 - nein, ich bevorzuge konventionelle Medizin*
 - ich finde beide gleich wichtig*
 - keine Meinung*
3. Wieso geben sie Ihrem Kind (lieber) pflanzliche Arzneimittel ?
- bessere Verträglichkeit*
 - etwas Natürliches / keine Chemie*
 - weniger unerwünschte Wirkungen*
 - als natürliche Ergänzung zu anderen Arzneimitteln*
4. Wenden sie bei Ihrem Kind andere Alternativmedizin an?
- ja*
 - nein*
- Welche?
- Homöopathie*
 - Bachblütentherapie*
 - Schüssler-Salze*
 - Spagyrik*
 - Anthroposophie*
 - Gemmotherapie*
 - Asiatische Medizin:*
 - Akupunktur*
 - TCM*
 - andere: _____*
5. Informieren sie ihre Kinderärztin, wenn sie ihrem Kind pflanzliche Präparate verabreichen?
- ja, immer*
 - manchmal*
 - nur bei einer Krankheit mit Arztbesuch*
 - nur wenn der Arzt zusätzlich noch andere Medikamente verordnet*
 - nein, nie*
6. Unterstützt ihre Kinderärztin die Anwendung pflanzlicher Arzneimittel ?
- ja, Arzt bevorzugt diese*
 - ja, Arzt nutzt diese gleichberechtigt*
 - ist dem Arzt egal*
 - nein, Arzt ist dagegen*

III. Spezielle Erfahrungen mit pflanzlichen Arzneimitteln bei Kindern:

1. Was für pflanzliche Arzneimittel fallen Ihnen spontan ein ?

2. Haben Sie diese bei Ihrem Kind schon einmal angewendet?

ja

nein

Bei welchen Beschwerden ?

<i>Krankheit</i>	<i>Mittel</i>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Kennen Sie folgende Fertigpräparate pflanzlicher Arzneimittel und wenden Sie diese an ?

	<i>kenne ich</i>	<i>wende ich beim Kind an</i>
Arnika-Salbe, z.B. AtroMed, Weleda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cardiospermum-N-Salbe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Combudoron-Gel Weleda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Denosol Erkältungsbad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Echinacea purpurea, z.B. Echinaforce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Echinadoron Lutschtabletten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flohsamen, z.B. Mucilar, Metamucil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ginsana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamamelis-Salbe, z.B. Hametum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaloba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kamillenblütenextrakt, z.B. Kamillosan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leinsamen, z.B. LinoMed, Linoforce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liberol Erkältungsbad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mandelöl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mandelölbad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mucilar avena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nachtkerzenöl z.B. Epogam, Efamol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nasobol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olbas Salbe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osa Pflanzen-Zahngel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pursana Feigensirup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Priorin N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rical Ricinusöl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ringelblumensalbe, z.B. Weleda Calendula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<i>kenne ich</i>	<i>wende ich beim Kind an</i>	
Rüedi Nasensalbe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sinupret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Spagyrom Erkältungstropfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Spagyrom Halsschmerztabletten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Spagyrom Resistenz-Tropfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Strath Schleimhauttropfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Umckaloabo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vicks Vaporub N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Violaforce-Tropfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Weleda Erkältungssalbe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Weleda Schnupfencreme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Weleda Wecesein Puder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zeller Rheuma-Drageés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zintona (Ingwerwurzel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Beruhigung/Schlafen: Avenaforce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Baldriparan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dormeasan N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dormiplant N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Entspannungstropfen			
von A. Vogel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nervinetten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Passi-Par	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Anderes? Welches?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Husten:			
Bronchialpastillen S	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bronchipret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bronchosan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
DemoPectol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Liberol N-Salbe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lindol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prospan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pulmex Salbe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prospanex	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Santasapina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Weleda Hustenelixier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Anderes? Welches?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Andere Fertigpräparate ? Welche?			_____

Lavendelöl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Andere ätherische Öle ? Welche?			_____
Urtinkturen, z.B. Ceres? Welche?			_____

	<i>kenne ich</i>	<i>wende ich beim Kind an</i>
Fertigtees: Baldrian	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fenchel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frauenmantel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ingwer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kamille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kümmel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lindenblüten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Malvenblätter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orangenblüten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pfefferminze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salbei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schafgarbe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wermut /Verveine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andere		

4. Welche durch Ihren Arzt oder Apotheker hergestellten pflanzlichen Arzneimittel wenden Sie an?

5. Welche selber hergestellten pflanzlichen Arzneimittel wenden Sie an?

von mir selber hergestellt
von Bekannten hergestellt

Heilmittel 1:

verwendete Pflanzenteile:

- ganze Pflanze
- Kraut
- Blüten
- Früchte
- Blätter
- Stiele
- Holz
- Wurzel
- Rinde
- Harz, (Milch-)Saft
- anderes

Verabreichungsform:

- Tee
- Tropfen
- Tablette
- Inhalation
- Zäpfchen
- Salbe
- Wickel
- andere

Heilmittel 2:

verwendete Pflanzenteile:

Verabreichungsform:

Heilmittel 3:

verwendete
Pflanzenteile:

Verabreichungs-
form:

Heilmittel 4:

verwendete
Pflanzenteile:

Verabreichungs-
form:

Heilmittel 5:

verwendete
Pflanzenteile:

Verabreichungs-
form:

6. Bei welchen der folgenden
Erkrankungen Ihrer Kinder
haben Sie schon pflanzliche
Arzneimittel eingesetzt ?

welches Arzneimittel ?

Aphthen
Zahnschmerzen
Zahnungsbeschwerden, „Zahnen“
Halsweh
Mandelentzündung
Husten
Schnupfen
verstopfte Nase
Nasennebenhöhlenentzündung
Erkältung
Grippe
Heuschnupfen
Asthma
andere Krankheit Mund, Nase, Rachen
andere Krankheit Lunge

Augenkrankheiten
Schwindel
Ohrenschmerzen
Mittelohrentzündung
Gehörgangsentzündung
andere Ohrkrankheit

Magenschmerzen
Magendarm-Grippe
Magensäure
Erbrechen

Übelkeit
Verstopfung
Durchfall
Blähungen, Flatulenz
Bauchkrämpfe
Blasenentzündung
andere Bauchkrankheit

Vitaminmangel
Mineralstoffmangel
Erschöpfung
Untergewicht
Appetitlosigkeit

Furunkel
Umlauf
Abszess
Akne
Warzen
Hautpilz
Nagelpilz
Juckreiz
Ekzem
Neurodermitis
allergische Hautreaktionen
trockene, empfindliche Haut
Sonnenbrand
Wunden
andere Hauterkrankung

Gelenkschmerzen
Muskelkrämpfe
Muskelverspannungen
Muskelkater
andere Muskelschmerzen

Kopfschmerzen
andere Schmerzen
Schlafstörungen
Unruhe, Nervosität
ADHS
Stress
Konzentrationsstörungen
Vergesslichkeit
Verstimmungszustände

Blutarmut

Würmerbefall
Zecken
Läuse
Flöhe

andere Krankheit

IV. Erfahrungen zur Wirksamkeit und Nebenwirkungen pflanzlicher Arzneimittel:

1. Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass ein pflanzliches Arzneimittel bei Ihrem Kind sehr gut gewirkt hat? Welches?

2. Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass ein pflanzliches Arzneimittel bei Ihrem Kind gar nicht oder schlecht gewirkt hat? Welches?

3. Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass Ihr Kind ein pflanzliches Arzneimittel sehr gerne eingenommen hat? Welches?

4. Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass Ihr Kind ein pflanzliches Arzneimittel nicht gerne eingenommen oder verweigert hat?

5. Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass ein pflanzliches Arzneimittel bei Ihrem Kind zu Nebenwirkungen geführt hat hat?

V. Bemerkungen, Wünsche, Anregungen:

8.2 Phytotherapeutische Familienapotheke

Phytotherapeutische Familienapotheke

Erarbeitet von Dr. med. E. Marchiondi
als Bestandteil der Arbeit zur Erlangung des Fähigkeitsausweises
Phytotherapie (SMGP)

AUGEN

Weleda Euphrasia- Augentropfen Monodosen	Inhalt: Augentrost Anwendung: Reizungen der Bindehaut wie gerötete, tränende, müde Augen, Lidschwellungen, Austrocknungsgefühl Dosierung: ab 0 Jahren: 2-3-mal täglich 1 Tropfen in den Bindehautsack geben Achtung: Arztbesuch bei Verschlechterung oder wenn nach 2-3 Tagen keine Besserung Tipp: Monodosen enthalten keine Konservierungsstoffe, deshalb sofort verwenden und danach wegwerfen!
---	--

OHREN

Wala Levisticum Ohrentropfen	Inhalt: Liebstöckel Anwendung: Ohrenschmerzen, Mittelohrentzündungen Dosierung: ab 0 Jahren: 1-2 Tropfen bis 3-mal täglich, ab 6 Jahren: 3-4 Tropfen bis 2-mal täglich in den Gehörgang tropfen oder einen mit dem Öl getränkten Wattestreifen einlegen. Achtung: vor Gebrauch auf Körperwärme vorwärmen Tipp: auf freie Nasenatmung achten!
Zwiebelwickel	Inhalt: Küchenzwiebel Anwendung: Ohrentzündungen Dosierung: ab 0 Jahren: geschnittene Zwiebel in Küchenpapier wickeln, bei Bedarf auf Wärmeflasche anwärmen und dann quetschen. Das Päckchen auf das Ohr halten, ein Stück Rohwolle oder Watte darüberlegen und mit Tuch befestigen. Einwirkungsdauer 1-2 Stunden; bei guter Hautverträglichkeit auch über Nacht. Achtung: das Päckchen soll noch etwa 4 cm hinter das Ohr reichen. Tipp: Wickel warm oder kalt möglich, je nach Wohlfühlen!

NASE UND NASENNEBHÖHLEN

Sinupret Dragées	Inhalt: Enzian, Schlüsselblume, Sauerampfer, Holunder, Eisenkraut Anwendung: Entzündungen der Atemwege und Nasennebenhöhlen Dosierung: ab 6 Jahren: 3-mal täglich 1 Dragée unzerkaut schlucken Tipp: Sinupret-Sirup ab 2 Jahren : alkoholhaltig.
Kamillosan Liquidum	Inhalt: Kamille Indikation: Schnupfen und Entzündungen der Nasennebenhöhlen Anwendung: Inhalation und Gesichtsdampfbad Dosierung: ab 6 Jahren: 1 EL auf 1 Liter Wasser 1-3-mal täglich Achtung: Kinder nie ohne Aufsicht inhalieren lassen! nur äusserlich anwenden!
Hametum Salbe	Inhalt: Zaubernuss Anwendung: trockene und wunde Nasenschleimhäute Dosierung: ab 2 Jahren: mehrmals täglich dünn auftragen
Zwiebelsäckli	Inhalt: Zwiebel Anwendung: verstopfte Nase Dosierung: ab 0 Jahren: geschnittene Zwiebel neben das Bett legen oder in Zwiebelsäckli über das Bett hängen

ZÄHNE

Osa Pflanzen Zahngel	Inhalt: Pfefferminze, Kamille, Salbei, Nelken, Propolis Anwendung: Zahnfleischentzündungen, Zahnen Dosierung: ab 0 Jahren: 2-3 cm Gel mit dem Finger leicht auf das entzündete Zahnfleisch einreiben, ev. nach 30 Minuten wiederholen, bis 3-mal täglich Achtung: nicht bei Asthma anwenden Tipp: kühlend, zuckerfrei und zahnschonend
Veilchenwurzel	Inhalt: Schwertlilie Anwendung: Zahnungsbeschwerden Dosierung: ab 0 Jahren: ganzes Wurzelstück zum darauf herum beißen Achtung: regelmässig auskochen und austauschen

MUND- UND RACHENRAUM

Kamillosan Liquidum
Inhalt: Kamille
Anwendung: Entzündungen von Mundschleimhaut, Rachen, Zahnfleisch, Aphten, übler Mundgeruch
Dosierung: ab 6 Jahren: Mundspülung und Gurgeln: ½ KL auf 1 Glas Wasser, mehrmals täglich
Pinselungen: unverdünnt
Achtung: nur äusserlich anwenden, nicht schlucken!
Tipp: Alternativ: mit Kamillenblütentee gurgeln

Sidroga Malvenblättertée
Inhalt: Malve
Anwendung: Reizungen der Mund- und Rachenschleimhaut
Dosierung: ab 2 Jahren: mehrmals täglich, mit warmem, ungesüsstem Tee gurgeln: 1 Beutel pro Tasse mit siedendem Wasser übergiesen, 5-10 Minuten ziehen lassen.

HUSTEN

Kaloba / Umckaloabo Tropfen
Inhalt: Pelargonium sidoides
Anwendung: akute Bronchitis
Dosierung: ab 2 Jahren: 3-mal täglich 10 Tropfen, ab 6 Jahren: 3-mal täglich 20 Tropfen, ab 12 Jahren: 3-mal täglich 30 Tropfen
Achtung: Behandlungsdauer sollte 3 Wochen nicht überschreiten.
Tipp: vorzugsweise 30 Minuten vor den Mahlzeiten einnehmen.

Prospan / Prospanex Sirup
Inhalt: Efeu
Anwendung: Erkältungshusten mit zähem Schleim
Dosierung: ab 2 Jahren: 2,5 ml, ab 6 Jahren: 5 ml, 3-mal täglich
Achtung: unter 2 Jahren nur nach ärztlicher Verordnung
Tipp: vor jedem Gebrauch schütteln! Alkoholfrei, zuckerfrei und ohne Farbstoffe!

Sidroga Kinder Bronchialtee
Inhalt: Eibisch, Primel, Spitzwegerich, Süsshholz, Thymian
Anwendung: Erkältungshusten mit zähem Schleim
Dosierung: ab 2 Jahren: bis 4-mal täglich 1 Tasse trinken: 1 Beutel pro Tasse mit siedendem Wasser übergiesen, 5-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen
Achtung: zwischen den Mahlzeiten einnehmen;
Tipp: Zugabe von Honig unterstützt die Wirkung zusätzlich.

Sidroga Malvenblättertée
Inhalt: Malve
Anwendung: reizmildernd bei Husten
Dosierung: ab 2 Jahren: bis 5-mal täglich 1 Tasse trinken, 1 Beutel pro Tasse mit siedendem Wasser übergiesen, 5-10 Minuten ziehen lassen.
Tipp: abends vor dem Schlafengehen eine Tasse trinken!
Alternativ: 1 Teelöffel getrocknete Blätter oder Blüten pro Tasse verwenden.

Kartoffelwickel
Inhalt: Kartoffel
Anwendung: Husten
Dosierung: ab 0 Jahren: Auf ein Baumwolltuch ein Haushaltspapier und darauf die ungeschälten, gekochten noch heissen Kartoffeln legen. Ein Päckchen formen und darin die Kartoffeln zerdrücken. Ein wollenes Aussentuch auf Brusthöhe auf das Bett legen und das Kind legt sich darauf. Sobald die Wärme des Kartoffelpäckchens während einer Minute an der Wange ertragen werden kann, ist dieses genügend abgekühlt und die Wärme als Wickel erträglich. Das Kartoffelpäckchen nun auf die Brust legen und mit dem Aussentuch umwickeln. Die Einwirkdauer ist so lange der Wickel als schön warm empfunden wird.
Achtung: wenn der Wickel als zu heiss empfunden wird, diesen sofort wieder lösen und etwas abkühlen lassen!
Bei Fieber und Frösteln keine warmen Wickel anwenden!
Tipp: Zum besseren Halt ein enges Shirt darüber anziehen!

ERKÄLTUNGEN

Echinaforce Junior Tabletten	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Achtung: Tipp:	roter Sonnenhut Fiebrige Erkältungskrankheiten und Steigerung der Abwehr dagegen ab 4 Jahren: bis 5-mal täglich 1 Tablette im Mund zergehen lassen nicht anwenden bei bekannten Autoimmun-Erkrankungen Zahnfreundlich, lactosefrei, glutenfrei und mit Orangengeschmack.
Liberol Baby N Salbe	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Achtung: Tipp:	Eukalyptus, Latschenkiefer, Sternanis, Wacholder Erkältungen mit Husten, Schnupfen und Katarrh ab 0 Jahren: 1 cm Salbe bis 2-mal täglich auf Brust und Rücken einreiben Nicht anwenden bei Asthma oder Keuchhusten und nicht auf geschädigter Haut, Schleimhaut oder im Gesicht auftragen. nach dem Einreiben warm zudecken und Hände gut waschen
Sidroga Lindenblütentee	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Achtung: Tipp:	Lindenblüten schweisstreibend bei fiebrigen Erkältungen ab 1 Jahr: bis 3-mal täglich 1 Tasse trinken, 1 Beutel pro Tasse mit siedendem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen. möglichst heiss und über den Tag verteilt trinken süßer Duft und guter Geschmack; Alternativ: 1 TL getrocknete Lindenblüten pro Tasse verwenden; Holunderblütentee hat den gleichen schweisstreibenden Effekt.

SCHLAF UND UNRUHE

Sidroga Melissenblätterttee	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Tipp:	Melisse Beruhigung bei Erregungszuständen und Einschlafstörungen ab 6 Jahren: bis 5-mal täglich 1 Tasse trinken, 1 Beutel pro Tasse mit siedendem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen. Alternativ frische Blätter aus dem Garten verwenden!
Sidroga Passiflor Sirup	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Tipp:	Passionsblume, Weissdorn Einschlafstörungen ab 1 Jahr: 5-10 ml bis 3-mal täglich unverdünnt oder mit etwas Wasser einnehmen
Lavendelöl 10%	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Achtung: Tipp:	Lavendula angustifolia beruhigend bei Einschlafproblemen, Unruhe, Stress 10%-Lösung = 1 Tropfen reines Lavendelöl auf 9 Tropfen Mandelöl, davon 3 Tropfen auf einem Stofftuch neben dem Kopfkissen oder 8 Tropfen als Bad in etwas Rahm oder Vollmilch aufgelöst ins Badewasser geben. nicht zu stark dosieren, sonst unangenehm empfunden! Alternativ ein mit Lavendelblüten gefülltes Stofftäschchen.

HARNWEGE

Sidroga Harntee	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Achtung: Tipp:	Birke, Bohnen, Brennnessel, Schachtelhalm Reizungen von Blase und Harnröhre mit Harndrang und Brennen beim Wasserlösen. ab 6 Jahren: bis 4-mal täglich 1 Tasse nach den Mahlzeiten, 2 Teebeutel pro Tasse mit siedendem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen. bei Reizungen der Harnwege mit Fieber den Arzt konsultieren auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!
------------------------	--	--

BEWEGUNGS-APPARAT

Weleda Arnica-Gel	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Achtung: Tipp:	Arnica montana Gelenkbeschwerden, Schmerzen bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Quetschungen und Blutergüssen ab 6 Jahren: mehrmals täglich dünn auf die betroffene Stelle auftragen nicht auf Schleimhaut oder verletzter Haut anwenden! nach der Anwendung die Hände gut waschen.
--------------------------	--	--

VERDAUUNGS- BESCHWERDEN

Sidroga Melissenblätterttee	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Tipp:	Melisse Magen-Darm-Beschwerden ab 6 Jahren: bis 5-mal täglich 1 Tasse trinken, 1 Beutel pro Tasse mit siedendem Wasser übergiesen, 5-10 Minuten ziehen lassen. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollten Kräutertees nicht einfach zur Flüssigkeitszufuhr gegeben, sondern nur bei konkreten Beschwerden angewendet werden.
Sidroga Säuglings- und Kindertee	Inhalt: Anwendung: Dosierung:	Kamille, Fenchel, Lindenblüten, Melisse, Pfefferminze, Zitronenverbene Blähungen, leichte krampfartige Magen-Darm-Beschwerden ab 1 Monat: bis 3-mal täglich eine Tasse, 1 Beutel pro Tasse mit siedendem Wasser übergiesen, 5-10 Minuten ziehen lassen.
Sidroga Pfefferminzblätterttee	Inhalt: Anwendung: Dosierung:	Pfefferminze leichte krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl, Blähungen ab 4 Jahren: bis 4-mal täglich eine Tasse zwischen den Mahlzeiten, 1 Beutel pro Tasse mit siedendem Wasser übergiesen, 5-10 Minuten ziehen lassen.

ÜBELKEIT

Zintona Kapseln	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Tipp:	Ingwer Erbrechen, Reisekrankheit, Verdauungsstörungen ab 6 Jahren: 2 Kapseln alle 4 Stunden, bis 3-mal täglich Alternative: 1 Tasse Tee aus ½ TL frischer zerkleinerter Ingwerwurzel 7 Minuten ziehen lassen und vor der Reise trinken.
Sidroga Pfefferminzblätterttee	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Tipp:	Pfefferminze Reisekrankheit ab 4 Jahren: ½ -1 Tasse vor der Reise trinken, 1 Beutel pro Tasse mit siedendem Wasser übergiesen, 5-10 Minuten ziehen lassen. Pfefferminzbonbons während der Reise lutschen.

VERSTOPFUNG

Leinsamen	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Tipp:	Gemeiner Lein Verstopfung 1 KL mit ½ Glas Wasser 2 Stunden aufquellen lassen und einnehmen auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr, ballaststoffreiche Kost und genügend Bewegung achten!
------------------	--	---

DURCHFALL

Heidelbeeren getrocknet	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Achtung:	Heidelbeeren Durchfall ab 4 Jahren bis 20 g pro Tag gründlich kauen und schlucken nur getrocknete Heidelbeeren wirken stopfend!
------------------------------------	---	--

SONNENBRAND, VERBRENNUNGEN

Combudoron Gel	Inhalt: Anwendung: Dosierung: Achtung: Tipp:	Arnika, Brennessel Sonnenbrand, kleinflächige leichte Verbrennungen mehrmals täglich dünn auf die betroffenen Hautstellen auftragen und antrocknen lassen, bis zum Abklingen von Schmerz / Juckreiz wiederholen nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen Arnika Kühlschranklagerung verstärkt den Kühleffekt
Hametum Salbe	Inhalt: Anwendung: Dosierung:	Zaubernuss Sonnenbrand, Brandblasen mehrmals täglich dünn auftragen

INSEKTENSTICHE

Combudoron Gel	Inhalt:	Arnika, Brennessel
	Anwendung:	Insektenstiche
	Dosierung:	mehrmals täglich dünn auf die betroffenen Hautstellen auftragen und antrocknen lassen, bis zum Abklingen von Schmerz / Juckreiz wiederholen
	Achtung:	nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen Arnika
	Tipp:	Kühlschranklagerung verstärkt den Kühleffekt

HAUT- INFEKTIONEN

Kamillosan Liquidum	Inhalt:	Kamille
	Indikationen:	Abszesse, Hautentzündungen, Furunkel, infizierte Wunden
	Anwendung:	Umschläge, Waschungen, Teil- und Ganzbäder
	Dosierung:	ab 1 Jahr: 1 EL auf 10 Liter Badewasser 1-mal täglich ab 6 Jahren: 1 EL auf 1 Liter Wasser ein- bis mehrmals täglich
	Achtung:	nur äusserlich Anwenden!

Kamillosan Salbe	Inhalt:	Kamille
	Anwendung:	entzündliche Hauterscheinungen, Abszesse, Furunkel, Umläufe
	Dosierung:	1 cm Salbe leicht einmassieren, bis 5-mal täglich

Sidroga Malvenblätterttee	Inhalt:	Malve
	Anwendung:	Furunkel, Hautentzündungen
	Dosierung:	als Absud zum Baden oder als Umschlag
	Tipp:	Alternative bei der sehr seltenen Allergie auf Kamillen!

EKZEME, JUCKREIZ

Kamillosan Liquidum	Inhalt:	Kamille
	Indikationen:	Ekzeme, Juckreiz
	Anwendung:	Umschläge, Waschungen, Teil- und Ganzbäder.
	Dosierung:	ab 1 Jahr: 1 EL auf 10 Liter Badewasser 1-mal täglich ab 6 Jahren: 1 EL auf 1 Liter Wasser ein- bis mehrmals täglich
	Achtung:	nur äusserlich anwenden!

Kamillosan Salbe	Inhalt:	Kamille
	Anwendung:	Juckreiz (besonders bei trockener, fettarmer Haut)
	Dosierung:	1 cm Salbe leicht einmassieren, bis 5-mal täglich

Hametum Salbe	Inhalt:	Zaubernuss
	Anwendung:	Juckreiz, lokale Reizungen der Haut und Schleimhäute
	Dosierung:	mehrmals täglich dünn auftragen oder einmassieren

WUNDEN

Hametum Salbe	Inhalt:	Zaubernuss
	Anwendung:	Schürf- und Schnittwunden, rissige aufgesprungene Haut, Wundsein
	Dosierung:	mehrmals täglich dünn auftragen oder einmassieren

Kamillosan Salbe	Inhalt:	Kamille
	Anwendung:	Schürfungen, Kratz- und Risswunden, aufgesprungene Haut der Hände und Mundwinkel, Wundsein der Haut (auch bei Säuglingen)
	Dosierung:	1 cm Salbe leicht einmassieren, bis 5-mal täglich

AKNE

Kamillosan Liquidum	Inhalt:	Kamille
	Indikation:	unreine Haut, Pusteln, Mitesser (Akne vulgaris)
	Anwendung:	Gesichtsdampfbad
	Dosierung:	ab 6 Jahren: 1 EL auf 1 Liter Wasser 1-2-mal täglich
	Achtung:	nur äusserlich anwenden!

Phytotherapeutische Familienapotheke, alphabetische Liste:

Combudoron Gel
Echinaforce Junior Tabletten
Hametum Salbe
Heidelbeeren getrocknet
Kaloba / Umckaloabo Tropfen
Kamillosan Liquidum
Kamillosan Salbe
Kartoffelwickel
Lavendelöl 10 %
Leinsamen
Liberol Baby N Salbe
Osa Pflanzen Zahngel
Prospan / Prospanex Sirup
Sidroga Harntee
Sidroga Kinder Bronchialtee
Sidroga Lindenblütentee
Sidroga Malvenblätterttee
Sidroga Melissenblätterttee
Sidroga Passiflor Sirup
Sidroga Pfefferminzblätterttee
Sidroga Säuglings- und Kindertee
Sinupret Dragées
Veilchenwurzel
Wala Levisticum Ohrentropfen
Weleda Arnica-Gel
Weleda Euphrasia-Augentropfen Monodosen
Zintona Kapseln
Zwiebelwickel

Wichtiger Hinweis:

Die aufgeführten Informationen wurden mit grosser Sorgfalt zusammengestellt, können jedoch die individuelle Beratung durch eine Fachperson nicht ersetzen.

In diesem Sinne dient die vorliegende Broschüre der Erweiterung des Bewusstseins der Eltern beim Umgang mit pflanzlichen Arzneimitteln. Gemeinsam mit einer Fachperson kann dann die Zusammenstellung einer individuellen phytotherapeutischen Familienapotheke erfolgen. So haben die Eltern bei akuten Beschwerden ihrer Kinder die notwendigen Informationen und Mittel stets zur Hand und können schnell und unkompliziert darauf zurückgreifen.

Grundsätzlich sollte die erstmalige Einnahme eines pflanzlichen Präparates vorsichtig beobachtet werden, um allfällige Unverträglichkeiten rechtzeitig erkennen zu können. Bei bekannten Allergien oder Überempfindlichkeiten sollte gemeinsam mit einer Fachperson nach Alternativen gesucht werden. Bei der Eigenbehandlung von Beschwerden und Erkrankungen sollte im Zweifelsfall wie auch bei fehlender Besserung unbedingt eine Fachperson konsultiert werden. Die gemachten Empfehlungen richten sich an ansonsten gesunde Kinder und Erwachsene ohne schwerwiegende Allgemeinerkrankungen.

Die Autorin und die SMGP übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch oder Missbrauch der dargestellten Anwendungen ergeben.

Abkürzungen: EL = Esslöffel, KL = Kaffeelöffel