

Liste mit allen Kräutern, die Schwangere nicht einnehmen sollten

Geschrieben für Deutschland
 Geprüft vom [BabyCenter-Expertenteam](#)
 Zuletzt überarbeitet: Februar 2012

Pflanzliche Medikamente, Kräutertees und Naturheilmittel sind oft eine gute Alternative zu Medikamenten. Aber alle Pflanzen haben eine bestimmte Wirkung - und die kann für Schwangere oder ihr Baby gefährlich sein. Deshalb sollten Sie während der Schwangerschaft auch bei Kräuter- und Pflanzenheilmitteln auf die Inhaltsstoffe achten. Wenn darin eines der folgenden Kräuter enthalten ist, dann sollten Sie auf die Anwendung verzichten oder es nur in der empfohlenen Art und für den angeratenen Zweck (rechte Spalte) anwenden. Wenn Sie sich unsicher sind, dann fragen Sie immer Ihren Arzt/Ihre Ärztin, Ihre Hebamme oder einen Naturheilpraktiker, der sich mit Schwangerschaft auskennt.

Die folgende Liste stammt aus dem Buch "Kräuter für eine gesunde Schwangerschaft: Von der Empfängnis bis zur Geburt" von Penelope Ody.

<http://www.babycenter.de/a36411/liste-mit-allen-kr%C3%A4utern-die-schwangere-nicht-einnehmen-sollten#ixzz2Qq7cxZSs>

Pflanze	Wie sie schadet
Abendländischer Lebensbaum (Thuja occidentalis)	Ein Stimulans für Gebärmutter und Menstruation, das dem Fötus schaden kann.
Aloe Vera	Die Blätter wirken stark abführend und sollten nicht innerlich angewandt werden.
Basilikum-Öl	Stimuliert die Gebärmutter; nur während der Wehen zur Beschleunigung der Geburt verwenden.
Baumwolle (Gossypium herbaceum)	Stimuliert die Gebärmutter, wurde üblicherweise verabreicht, um bei schweren Geburten die Wehentätigkeit zu fördern; wird heute aber nur noch selten verwendet.
Beifuß (Artemesia vulgaris)	Stimuliert die Gebärmutter; kann Geburtsschäden hervorrufen; nur unter fachkundiger Anleitung verwenden; sollte auch während des Stillens vermieden werden.
Beinwell (Symphytum officinale)	Enthält Giftstoffe, die in die Plazenta wandern; nicht innerlich anwenden.
Berberitze (Berberis vulgaris)	Enthält hohe Dosen Berberin, das nachweislich Wehen auslösen kann.
Besenginster (Cytisus scoparius)	Kann Wehen auslösen; sollte in der Schwangerschaft gemieden werden. In manchen europäischen Ländern wird es eingesetzt, um Blutverluste nach der Geburt zu verhindern.
Blutwurz (Sanguinaria canadensis)	Stimuliert die Gebärmutter; kann in kleinen Dosen Brechreiz auslösen.
Chinarinde, gelbe (Cinchona officinalis)	Giftig; Überdosis kann zu Blindheit oder Koma führen; altes Malaria-Mittel; in der Schwangerschaft nur bei Malaria-Kranken unter fachkundiger Anleitung verwenden.
Eberraute (Artemisia abrotanum)	Stimuliert die Gebärmutter und die Menstruation; kann Frühwehen auslösen; nur unter fachkundiger Anleitung verwenden; auch während des Stillens vermeiden.
Einkorn, falsches (Chamaelirium luteum)	Ein Hormon-Stimulans, das nur unter fachkundiger Anleitung verwendet werden sollte.
Engelwurz, Chinesischer oder Dong Quai (Angelica polymorpha oder sinensis)	Ein Stimulans für Gebärmutter und Menstruation; während der Schwangerschaft zu meiden, ideal für die Zeit nach der Geburt.
Frauenmantel (Alchemilla vulgaris oder xanthoclora)	Stimuliert die Gebärmutter; nur während der Wehen verwenden.
Frauenwurzel (Caulophyllum thalictroides)	Stimuliert die Gebärmutter; nur unter fachkundiger Anleitung verwenden. Unproblematisch während der Geburt.
Fenchel und Fenchel-Öl	In der Schwangerschaft, Stillzeit und für Kinder unter 4 Jahren nicht empfohlen.
Frauenmantel (Alchemilla vulgaris oder xanthoclora)	Stimuliert die Gebärmutter; nur während der Wehen verwenden.
Frauenwurzel (Caulophyllum thalictroides)	Stimuliert die Gebärmutter; nur unter fachkundiger Anleitung verwenden. Unproblematisch während der Geburt.

NEU

Gelbwurz, Kanadische (Hydrastis canadensis)	Stimuliert die Gebärmutter; kann Frühwehen auslösen; unbedenklich während der Geburt.
Goldenes Kreuzkraut (Senecio aureus)	Enthält Giftstoffe, die in die Plazenta wandern.
Herbstkrokus (Colichicum autumnale)	Kann die Zellteilung beeinflussen und zu Geburtsschäden führen.
Hirtentäschel (Capsella bursa-pastoris)	Stimuliert die Gebärmutter; nur während der Wehen verwenden.
Kermesbeere (Phytolacca decandra)	Kann zu Geburtsschäden führen.
Küchenschelle (Anemone pulsatilla)	Fördert die Menstruation, und sollte daher in der Schwangerschaft gemieden werden; vorsichtig während des Stillens verwenden.
Meerzwiebel, weiße (Urginea maritima)	Stimuliert die Gebärmutter; kann auch zu Geburtsschäden führen.
Mistel (Viscum album)	Enthält Giftstoffe, die in die Plazenta wandern.
Mutterkraut (Tanacetum parthenium)	Stimuliert die Gebärmutter; kann Frühwehen auslösen.
Nelkenöl	Stimuliert die Gebärmutter; nur während der Wehen verwenden
Amerikanische Polei-Minze (Hedeoma pulegioides)	Angebliches Gebärmutter-Stimulans; während der Schwangerschaft meiden.
Polei-Minze (Mentha pulegium)	Stimuliert die Gebärmutter; kann Geburtsschäden hervorrufen; nur unter fachkundiger Anleitung verwenden; sollte auch während des Stillens vermieden werden.
Pseudo-Ginseng (Panax notoginseng)	Kann zu Geburtsschäden führen.
Rainfarn (Tanacetum vulgare)	Stimuliert die Gebärmutter; kann auch zu Geburtsschäden führen.
Sassafras (Sassafras albidum)	Stimuliert die Gebärmutter; kann zu Geburtsschäden führen.
Schöllkraut (Chelidonium majus)	Stimuliert die Gebärmutter; kann Frühwehen auslösen.
Teufelskralle (Harpagophytum procumbens)	Stimuliert die Gebärmutter; fördert Wehen
Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa)	Kann Frühwehen auslösen; nur unter fachkundiger Anleitung verwenden; unproblematisch während der Geburt.
Wacholder und Wacholder-Öl (Juniperus communis)	Stimuliert die Gebärmutter; nur während der Wehen verwenden.
Waldlilie (Trillium erectum)	Stimuliert die Gebärmutter; nur während der Wehen verwenden.
Weinraute (Ruta graveolens)	Stimuliert die Gebärmutter und die Menstruation; kann Frühwehen auslösen.
Wermuth (Artemisia absinthum)	Stimuliert die Gebärmutter und die Menstruation; kann Frühwehen auslösen; nur unter fachkundiger Anleitung verwenden; auch während des Stillens vermeiden.
Wolfstrapp (Lycopus virginicus)	Greift in die Hormon-Produktion der Hypophyse ein - also am besten vermeiden.
Yamswurzel (Dioscorea villosa)	Stimuliert die Gebärmutter; nur unter fachkundiger Anleitung verwenden; unbedenklich während der Geburt.

Lesen Sie auch:

Eine [Übersicht über die häufigsten Kräuter, die Sie während der Schwangerschaft meiden oder sparsam](#) verwenden sollten.

Eine [Liste mit allen Kräutern, die Sie während der Schwangerschaft nur sparsam verwenden sollten](#).

Liste mit allen Kräutern, die Schwangere sparsam verwenden sollten

Geschrieben für Deutschland

Geprüft vom [BabyCenter-Expertenteam](#)

Zuletzt überarbeitet: Februar 2012

<http://www.babycenter.de/a36414/liste-mit-allen-kr%C3%A4utern-die-schwangere-sparsam-verwenden-sollten#ixzz2Qq83s3Ce>

Pflanze	Darum sollten Sie vorsichtig sein
Anis und Anis-Öl (Pimpinella anisum)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter, und ist aber als Küchengewürz weitestgehend unbedenklich, aber das Öl sollten Sie auf keinen Fall verwenden.
Betonie, Echter Ziest (Stachys officinalis)	Stimuliert in hohen Dosen die Gebärmutter; sollte am besten erst in den letzten Schwangerschaftswochen und während der Geburt verwendet werden.
Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; ist aber als Küchengewürz und während der Geburt weitestgehend unbedenklich.
Cascara (Rhamnus frangula)	Wirkt stark abführend - sollte also nicht in größeren Mengen oder über einen längeren Zeitraum genommen werden.
Chili (Capsicum spp)	Vermeiden Sie große Mengen, das kann Sodbrennen verursachen; kann beim Stillen den Geschmack der Muttermilch verändern; mäßiger Gebrauch ist unproblematisch.
Eisenkraut (Verbena officinalis)	Stimuliert in hohen Dosen die Gebärmutter; sollte am besten erst in den letzten Schwangerschaftswochen und während der Geburt verwendet werden.
Engelwurz (Angelica archangelica)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; ist aber als Küchengewürz weitestgehend unbedenklich.
Faulbaum (Rhamnus purshiana)	Wirkt stark abführend - sollte also nicht in größeren Mengen oder über einen längeren Zeitraum genommen werden.
NEU Fenchel und Fenchel-Öl	In der Schwangerschaft, Stillzeit und für Kinder unter 4 Jahren ab sofort nicht mehr empfohlen .
Ginseng (Panax ginseng)	Medizinische Studien weisen daraufhin, dass große Menge davon zu androgynen Babys führen (verursacht durch eine Überstimulation der männlichen Hormone); nicht über einen längeren Zeitraum verwenden.
Herzgespann (Leonurus cardiaca)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; am besten erst in den letzten Wochen und während der Wehen verwenden.
Himbeerblätter (Rubus idaeus)	Entspannt die Gebärmutter. Dies kann zu einer vorzeitigen Öffnung des Muttermundes führen. In den letzten sechs bis acht Schwangerschaftswochen und während der Wehen eingenommen kann es den Geburtsvorgang erleichtern.
Holunderrinde	Wirkt stark abführend; sollte also nicht in größeren Mengen oder über einen längeren Zeitraum genommen werden.
Jasmin-Öl	Stimuliert die Gebärmutter; sollte man sich am besten für die Geburt aufheben, um den Wehenschmerz zu lindern; wirkt entspannend.
Kamillen-Öl	Das Öl stimuliert stark die Gebärmutter, aber frisch oder getrocknet ist die Pflanze bei mäßigem Gebrauch unbedenklich.
Knoblauch (Allium sativa)	Vermeiden Sie große Mengen, das kann Sodbrennen verursachen; kann beim Stillen den Geschmack der Muttermilch verändern; mäßiger Gebrauch ist unproblematisch.
Kümmel (Carum carvi)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; ist aber als Küchengewürz weitestgehend unbedenklich.
Lakritz (Glycyrrhiza glabra)	Kann in großen Mengen den Blutdruck in die Höhe schnellen lassen; nur sparsam verwenden.
Lavendel (Lavendula argustifolia)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; ist aber als Küchengewürz und in geringen Mengen weitestgehend unbedenklich.
Liebstöckel (Levisticum officinale)	Ein Gebärmutter-Stimulans, das üblicherweise bei langwierigen und schwierigen Geburten verwendet wird; als Küchengewürz unbedenklich.
Majoran (Origanum X)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; verzichten Sie daher ganz auf das Öl. Es ist aber

marjoricum; O. onites)	als Küchengewürz weitestgehend unbedenklich.
Muskatnuss und Muskatnuss-Öl	Hemmt die Produktion des Hormons Prostaglandin und enthält Halluzinogene, die sich auf den Fötus auswirken können; wurde früher fälschlicherweise für ein Abtreibungsmittel gehalten. Unbedenklich als Küchengewürz.
Myrrhe (Commiphora molmol)	Stimuliert die Gebärmutter und kann Frühwehen auslösen; vermeiden Sie große Mengen.
Oregano und Oregano-Öl (Origanum vulgare)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; ist aber als Küchengewürz weitestgehend unbedenklich; verzichten Sie aber ganz auf das Öl.
Passionsblume (Passiflora incarnata)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; bei mäßigem Gebrauch unbedenklich.
Petersilie (Petroselinum crispum)	Stimuliert die Gebärmutter und kann sich in großen Mengen störend auf den Fötus auswirken; unbedenklich als Küchengewürz.
Pfefferminz-Öl	Stimuliert die Gebärmutter; vermeiden Sie das Öl ganz; getrocknete Blätter sind in geringen Mengen unschädlich.
Pomeranze (Citrus aurantium)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; ist aber als Küchengewürz und in geringen Mengen weitestgehend unbedenklich.
Rhabarber-Wurzel (Rheum palmatum)	Stark abführend; sollte nicht in großen Mengen oder über längere Zeit genommen werden.
Rosmarin und Rosmarin-Öl	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; unbedenklich in geringen Mengen und als Küchengewürz; meiden Sie das Öl ganz.
Safran (Crocus sativa)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; unbedenklich als Küchengewürz.
Salbei und Salbei-Öl	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter und die Hormone; ist aber als Küchengewürz weitgehend unbedenklich; vermeiden Sie das Öl ganz; hemmt in der Stillzeit stark die Milchbildung.
Schafgarbe (Achillea millefolium)	Stimuliert in hohen Dosen die Gebärmutter; sollte am besten erst in den letzten Schwangerschaftswochen und während der Geburt verwendet werden.
Schlüsselblume (Primula veris)	In großen Mengen wirkt es stark abführend, und kann die Gebärmutter stimulieren.
Selleriesamen und -Öl (Apium graveolens)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; ist aber als Küchengewürz weitestgehend unbedenklich.
Senna (Senna alexandrina)	Wirkt stark abführend; sollte also nicht in größeren Mengen oder über einen längeren Zeitraum genommen werden.
Tee, schwarzer (Camellia sinensis)	Begrenzen Sie ihn auf <u>zwei Tassen</u> am Tag; übermäßiger Genuss kann Herzklopfen auslösen und den Herzschlag erhöhen. .
Thymian-Öl (Thymus vulgaris)	Einige Studien besagen, es wirke als Gebärmutter-Stimulans, obwohl das umstritten ist; beim Kochen ist das Öl unbedenklich.
Tigergras (Centella asiatica)	Stimuliert wahrscheinlich die Gebärmutter.
Weißer Andorn (Marrubium vulgare)	Wird als Gebärmutter-Stimulans angesehen; unbedenklich bei geringen Mengen in Hustenbonbons.
Zimt (Cinnamomum zeylanicum)	Stimuliert in großen Mengen die Gebärmutter; ist aber als Küchengewürz weitestgehend unbedenklich; vermeiden Sie das ätherische Öl ganz.