

Baldrian und Co. als Tee, Globuli oder Aromamischung verabreichen?

Pflanzen und ihre Wirkstoffe sind – richtig eingesetzt – hilfreiche Möglichkeiten, um Mutter und Kind zu begleiten. Wie werden Schafgarbe, Baldrian, Johanniskraut, Eisenkraut, Küchenschelle und Schneeball in der Phytotherapie, Homöopathie und/oder Aromatherapie eingesetzt? Je nach Komponente und Dosierung kann die Wirkung unterschiedlich sein.

.....
Ingeborg Stadelmann

Kräuter waren schon im Altertum in der Geburtshilfe im Einsatz. Mitte der 1980er-Jahre wurde ihre Wirkung von Hebammen wieder entdeckt. Mütter suchen Rat und Hilfe, um ihre Beschwerden in der Schwangerschaft zu lindern, hoffen, dass die Geburt leichter wird, machen gute Erfahrungen in der Stillzeit und möchten Babys bei Blähungen und den ersten Erkältungsthemen Hilfe anbieten.

Pflanzen und ihre Wirkstoffe

Die Kräuterheilkunde basierte bis ins 18. Jahrhundert auf tradierten Erfahrungen, oftmals unter Zuhilfenahme der Signaturenlehre. Schon Paracelsus (14. Jahrhundert) nutzte Form, Gestalt, Farbe, Geschmack, Geruch oder Standort einer Pflanze, um entsprechende Heilaussagen aus ihr herauszulesen. Seine Erkenntnis hat bis heute nicht an Bedeutung verloren: «All Ding ist Gift, allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.»

Seit dem 18. Jahrhundert liegen chemische Nachweise von pflanzlichen Inhaltsstoffen vor. Heute ist bekannt, dass die Pflanze Bitterstoffe, Flavonoide, Saponine, Schleimstoffe, phenolische Wirkstoffe, Gerbstoffe, diuretische Sekundärstoffe, Alkaloide, ätherische Öle und wirksamkeitsmitbestimmende Begleitstoffe produziert. Die heutige wissenschaftliche Phytotherapie verfügt über zahlreiche klinische Studien zu Wirkungen von Pflanzenwirkstoffen. Dies macht sie zu einer anerkannten komplementären Medizin. Jedoch nicht aus und für die Geburtshilfe. Hier wäre es unethisch, Forschungen in Schwangerschaft und Stillzeit zu betreiben.

Moderne analytische Methoden weisen Wirkstoffe und ihren Einfluss auf die menschliche Zelle nach. In Phytopharmaka – rezeptfreie, oftmals erstattungsfähige pflanzliche Arzneimittel – finden sich meist isolierte Einzelbestandteile. Die Wissenschaft steht in der Diskussion, ob es sinnvoller ist, Einzelwirkstoffe zu verarbeiten oder die Pflanze in ihrem oftmals unüberschaubaren Gesamtkomplex einzusetzen. Das breite Wirkprofil ist jedoch in isolierten Substanzen nicht mehr vorhanden.

Schafgarbe unter der Lupe

Ratsuchende Frauen sind zusehends verunsichert, das Internet und die Literatur werden undurchsichtiger. Immer mehr Nahrungsergänzungsmittel mischen sich unter Heilkräuter. Wo hier ein Heilkraut empfohlen wird, wird dort vor eben diesem gewarnt. Vom isolierten Wirkstoff in der Pflanze oder einer geringen Komponente im ätherischen Öl wird auf die gesamte Pflanze im Teegemisch geschlossen.

So findet sich in einer Teemischung Schafgarbenkraut (*Achillea millefolium*) als krampflösendes, blutstillendes Kraut im Sinne einer Kontraktions- und Blutungsprophylaxe. Diese Wirkung ist aber nur in geringster Dosierung zu erwarten, also im Gemisch mit anderen Drogen. Sowohl Schafgarbe als Einzeldroge in Überdosierung als auch ihr ätherisches Öl in Reinform und hoher Dosis wird

.....
Autorin



Ingeborg Stadelmann ist Hebamme mit langjähriger homöopathischer Erfahrung und Aromatherapeutin. Sie hat eine Heilpraktikerausbildung und die Fortbildung Phytotherapie in der Medizin an der Universität Bochum (D) absolviert. Sie ist Referentin, Autorin und Inhaberin von Stadelmann Verlag und Stadelmann Natur. Seit 2009 präsidiert sie das Forum Essenzia e. V. und ist Herausgeberin der Fachzeitschrift «F.O.R.U.M.» für Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur.

Blutungen fördern. Kräuterbücher warnen gar vor der Schafgarbe bei Schwangeren aufgrund von alpha-Thujon im ätherischen Öl, das tatsächlich in schwankenden Mengen vorhanden ist. Isoliert betrachtet wirkt es abortiv.

In Aromamischungen muss also entsprechend Analytik das Öl mit dem niedrigsten Gehalt ausgewählt werden. Vermischt mit anderen ätherischen Ölen, stark verdünnt in fetten Ölen wird dieser kritische Wirkstoff nahezu nicht mehr nennenswert. Aromamischungen sind seit beinahe 30 Jahren bewährt zur Pflege z. B. von Krampfadern (Stadelmann und Wolz, 2010). In der Homöopathie wird *Millefolium* meist in tiefen und mittleren Potenzen bei hellroten Blutungen eingesetzt (Stadelmann, 2010).

Bekannt ist, dass Schafgarbenkraut in geringer Dosierung (Paracelsus) ein hilfreiches Kraut auch in der Schwangerschaft ist, falsch oder zu hoch dosiert in reiner Gabe jedoch blutungsfördernd. Es bedarf also detaillierter Erkenntnisse der Rohstoffe und der therapeutischen Disziplin.

Dank Netzwerk richtiges Mittel finden

Es wird in Zukunft immer wichtiger werden, dass sich Hebammen mit fundierten Fachkenntnissen äussern können. Ist dieses nicht vorhanden, ist ein sicherer Rat, die Frau an eine Apotheke zu verweisen. So wie es Apotheken mit Kenntnissen in Phytotherapie, Homöopathie und anderen komplementären Methoden gibt, stehen auch Ärzte mit entsprechender Weiterbildung zur Verfügung. Dieses Netzwerk wird helfen, das richtige pflanzliche Mittel in sicherer Dosierung für Mutter und Kind zu finden. Falsch ist jedoch, aus Unwissenheit von Pflanzen und ihren Wirkstoffe abzuraten oder diese zu verharmlosen.

Es kann eine Aufgabe der Hebammenstudentinnen werden, im Bereich der komplementären Heilmethoden zu forschen. Voraussetzung ist jedoch, dass es ein Komitee geben muss aus der wissenschaftlichen Phytotherapie, der Homöopathie und anderen Disziplinen. Ohne detaillierte Fachkenntnisse der Heilpflanzen und komplementären Methoden sind auch Studien nicht aussagekräftig.

Qualitätssicherung und Nahrungsergänzungsmittel

Gesicherte Anwendungsempfehlungen liegen vor von der Sachverständigen Kommission E, der Europäischen Kommission European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP), der Weltgesundheitsorganisation (WHO), dem EU-Komitee for herbal medical products (HMPC) und der European Medicines Agency (EMA) (Schilcher et al., 2010).

In den Monographien steht jedoch: nicht in Schwangerschaft und Stillzeit. Was aber lediglich bedeutet, dass keine positive Monographie vorliegt mangels Studien und Forschungen, dass die Pflanze also negativ monographiert ist für die Zeit rund ums Mutterwerden und für Kleinkinder. Was nicht heisst, dass nicht ausreichende Erfahrungen gesammelt wurden und dass es nicht möglich ist, die vorhandenen Angaben zu Wirkung und Dosierung auf den Bereich der Geburtshilfe und Frauenheilkunde zu übertragen. Das Fehlen von klinischen Studien ist nicht gleichbedeutend wie fehlende Wirksamkeit.



Antje Garth

Dipl. Hebamme, Yogalehrerin, Craniosacral-Therapeutin, Geschäftsführerin hebbammerei und frei praktizierende Hebamme

Liebe Leserin, lieber Leser

Es ist sicher noch vielen Hebammen erinnerlich, dass Akupunktur, Aromäole, Phytotherapie, Homöopathie und andere manualtherapeutische Praktiken vor nicht langer Zeit in den Gebärsälen eher belächelt wurden. Nicht nur von Ärztinnen und Ärzten, auch unter uns Hebammen gab es unterschiedliche Meinungen zu diesem Thema.

Mittlerweile hat die Komplementärtherapie als begleitende Massnahme vor, während und nach der Geburt im Alltag der Geburtshilfe einen festen Platz erhalten. Es gibt genügend Arbeiten und Studien, in denen dafür eine wissenschaftliche Grundlage erarbeitet wurde. Wichtig ist dabei zu erwähnen, dass alternative Methoden nicht für sich beanspruchen, als alleinige Therapie zu heilen oder die Geburt voranzubringen, sondern komplementär sind und bleiben. Damit ist deren Berechtigung und Integration in der modernen Geburtshilfe nicht mehr wegzudenken. Bedauerlich bleibt dabei, dass die Schwangere über eine Zusatzversicherung verfügen muss.

Gut zu wissen ist auch, dass seit letztem Jahr in der Schweiz der Beruf der Komplementärtherapeutin geschaffen wurde. Dies besagt den festen und sich etablierenden Stellenwert alternativer Methoden in unserem Gesundheitssystem. Hier dürfen Hebammen vor allem in der Freiberuflichkeit den Anschluss nicht verpassen.

Da die Ausbildung in alternativen Methoden kein Bestandteil des Studiums zur Hebamme ist, muss nach wie vor eine gesonderte Ausbildung absolviert werden. Der Markt der Anbieter für Ausbildungen im alternativen Bereich ist gross und bedarf einer genauen Prüfung.

Mit dem Vorstellen einiger verschiedener alternativer Methoden in dieser Ausgabe könnte die eine oder andere von Euch Lust bekommen, ein neues Projekt in Angriff zu nehmen. Manchmal genügt aber auch ein Überblick über die Möglichkeiten, um schwangere Frauen besser und gezielter informieren zu können.

Herzlich, Antje Garth



Stadelmann Verlag

Entscheidend ist die Dosierung: Schafgarbenkraut (links) wirkt in einer Teemischung nur gering dosiert als Blutungsprophylaxe; Johanniskraut (rechts) ist als Antidepressivum in der Schwangerschaft nur hoch dosiert hilfreich.

Nahrungsergänzungsmittel oder Genusstee kann niemals einem Arzneitee oder Arzneimittel gleichgesetzt werden. Ein Produkt kann nur Lebensmittel sein, wenn es nicht Arzneimittel ist. Im Bereich Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel dürfen weder Heilaussagen gemacht werden noch sind Heilwirkungen zu erwarten. Die verwendeten Heilkräuter müssen immer unterhalb der empfohlenen therapeutischen Dosis liegen. Nahrungsergänzungsmittel dienen immer nur der Gesunderhaltung und nicht der Heilung.

Pflanzen im Einsatz der Hebammenhilfe

Ängste, Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme u. v. m. kennen auch junge Mütter. Tonisierende und spasmolytische Wirkungen von Pflanzen werden von Hebammen empfohlen als Tee, als homöopathische Arznei oder als Aromamischung. Die Entscheidung der Methode liegt entweder bei der Frau oder wird aufgrund des Wirkstoffes gefällt werden.

Phytotherapie: Wird der Wirkstoff gewünscht, kann die Phytotherapie gewählt werden. Entweder in Form eines Teeaufgusses, einer Urtinktur oder eines Fertigpräparates. Bei Urtinkturen muss allerdings immer bedacht werden, dass diese alkoholisch sind. Es bedarf einer guten Abwägung.

Homöopathie: Sind die Pflanzenwirkstoffe bekannt, sollen aber nur in verträglicher Dosierung zur Verwendung kommen, bietet sich die Phyto-Homöopathie an. Hier werden tiefe D-Potenzen bevorzugt. Dies bedeutet häufig eine unkritische Akzeptanz, da es sich um eine apothekenpflichtige Arznei handelt. Wird die Homöopathie im klassischen Sinne eingesetzt, also im Sinne des Ähnlichkeitsgesetzes (Wahl des Similes), werden die Pflanzenarzneien in höheren bis Hochpotenzen gewählt. Es kann also von grosser Bedeutung sein, die nachgewiesenen Wirkungen von Pflanzen zu kennen, um die richtige Potenz zu wählen.

Aromatherapie: Wird das ätherische Öl, ein Vielstoffgemisch als Pflanzenkonzentrat, genutzt, sind die richtige Wahl des Rohstoffes, die Dosierung und Verdünnung mit fetten Pflanzenölen entscheidend. So werden kritische Wirkstoffe des ätherischen Öls möglichst niedrig gehalten – im Sinne von Paracelsus.

Baldrian bei Unruhe und Schlafproblemen

Phytotherapie: Die arzneilich nachgewiesene Wirkung der Monographie von Baldrian (*Valeriana officinalis*) lautet: beruhigend, bei Nervosität, nervösen Darm- und Magenbeschwerden, Einschlafstörungen aufgrund nervöser Erschöpfung, Burn-out-Syndrom, nervösen Herzbeschwerden. Dosierungsabhängiges, beruhigendes Mittel bei Schlafstörungen. Traditionell wird Baldrian ebenfalls verwendet. Bei einer Unterdosierung kann es zu einer paradoxen Wirkung kommen, also zu Unruhe und Zappeligkeit (Schilcher et al., 2012).

Interessanterweise werden in Teemischungen bei Müttern und Kindern dennoch gute Erfahrungen gesammelt. Wie oft liegen zwischen Erfahrungsheilkunde und wissenschaftlichen Aussagen Kontroversen. Es gilt noch immer der Satz von Dioscorides (300 v. Chr.): «Wer heilt, hat Recht.»

Eine mögliche Empfehlung kann ein Phytopharmaka sein: Sedariston®-Tropfen. Auf dem Beipackzettel steht: «Das pflanzliche Arzneimittel wirkt mit der Heilkraft von Baldrian, Johanniskraut und Melisse. Sanft und natürlich beruhigen die sorgsam aufeinander abgestimmten Pflanzenextrakte nicht nur im Gehirn, sondern auch im vegetativen Nervensystem angespannte Nerven und lindern so auch die unangenehmen Begleiterscheinungen strapazierter Nerven wie einen nervös bedingten Magen und Darm, Herzrasen oder übermässiges Schwitzen. Johanniskraut legt sich zudem schützend um strapazierte Nerven.» So bringt das Arzneimittel Ruhe an herausfordernden Tagen für junge Mütter.

Homöopathie: Valeriana (Baldrian) wird im Sinn der bewährten Homöopathie in tiefen Potenzen bei Nervosität, Schlaflosigkeit und nervösem Erbrechen erfolgreich eingesetzt. Globuli sind immer einen Versuch wert bei Schwangeren oder Babys. Wieder zeigt sich, dass es nicht an der substanziellen Dosierung liegen kann. Ein homöopathisches Komplexmittel, Sedaselect®-Tropfen (*Avena sativa* Ø, *Ignatia* D4, *Valeriana* D3, *Selenium amorphum* D8, *Gelsemium* D4) kann ebenfalls hilfreich sein. Vor allem, wenn die Kenntnisse in der klassischen Homöopathie nicht ausreichen oder klinisch einfach keine Zeit vorhanden ist zur Findung des Similes einer grossen Arznei mittels Anamnese und Repertorisation.

Aromatherapie: Die Aromatherapie benutzt das ätherische Öl der Narde, einer Baldrianart aus Nepal (*Nardostachys jatamansi*). Sein warmer, erdig dominanter Duft wird eingesetzt zur Entspannung, Schlafförderung und um Ängste zu lösen. Aufgrund des strengen Geruchs muss das Öl äusserst sparsam verwendet werden (Schilcher et al., 2012).

Johanniskraut bei Angstzuständen und Depressionen

Phytotherapie: Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) ist gemäss Kommission E bei psychovegetativen Störungen und Angstzuständen wirksam. Liegen Warnungen zur Anwendung von Johanniskraut in der Schwangerschaft vor, muss beachtet werden, dass es sich bei Studien meist um ein Johanniskrautextrakt handelt. Hebammen jedoch empfehlen den wässrigen Aufguss, z. B. bei Schlafstörungen und Ängsten als Auslöser von vorzeitigen Wehen (Stadelmann, 2005).

Ein Beitrag in deutscher Hebammenfachliteratur belegt, dass Johanniskraut als Antidepressivum in der Schwangerschaft hilfreich ist (Smollich, 2015). Leider fehlt der Hinweis, dass Depressionen mit einem Tee nicht zu lösen sein werden, sondern nur mit einem hochdosierten Johanniskraut-Phytopharmaka wie z. B. Laif® 600 oder 900 erreicht werden kann. Hier belegen Studien die Wirksamkeit bei der Indikation «leichte, vorübergehende Depressionen» (Schilcher et al., 2010). Das Präparat muss dann vom Arzt verordnet werden.

Im selben Artikel von Smollich et al. wird auf die fotosensibilisierende Wirkung von Johanniskraut hingewiesen mit den Worten: «Patientinnen, die Johanniskraut einnehmen, sollten auf hohen Sonnenschutz achten.» Dieser Warnhinweis bezieht sich auf hochdosierte Fertipräparate, die, wie geschrieben steht, eingenommen werden. Die Wirkung des Gesamthypericins wird jedoch in neuer Zeit in der Wissenschaft kontrovers diskutiert. Es liegen Studien vor, die das Gegenteil beweisen (Schilcher et al., 2010). Die Vorsichtsaussage bzgl. einer Sonnenempfindlichkeit wird sicher weiterhin zu lesen sein, kann aber relativiert werden.

Das beliebte Johanniskrautöl, ein Mazerat in Olivenöl, ist bekannt zur äusseren Anwendung bei Nervenschmerzen und in der Wundheilung, übt jedoch keinen Einfluss aus bei Depressionen. Auch hier wird die fotosensibilisierende Wirkung als obsolet betrachtet (Schempp, 2011). Die Warnaussage bleibt bei Babys bestehen aufgrund ihrer dünnen, empfindlichen Haut, ebenso bei schwangeren Frauen und Menschen mit heller, empfindlicher Haut.

Homöopathie: Hypericum (Johanniskraut) als homöopathische Arznei in tiefen Potenzen ist bewährt bei Nervenschmerzen, Verletzungen von Nerven. Bei Steissbeinschmerzen nach der Geburt wird es mit Erfolg eingesetzt. Die hohe Potenz kann bei Phantomschmerzen gute Hilfe leisten (Stadelmann, 2010).

Aromatherapie: Die Aromatherapie kennt zwar das ätherische Öl Johanniskraut, es wird jedoch relativ selten verwendet. Es riecht leicht krautig und enthält hauptsächlich Monoterpene und aliphatische Kohlenwasserstoffe (Steflitsch et al., 2013).



Bei der Küchenschelle spielt die Potenz in der homöopathischen Anwendung eine wichtige Rolle.

Eisenkraut zur Wehenförderung

Phytotherapie: Ein grosses Verwirrspiel liegt bei Eisenkraut vor. Das Kraut der europäischen *Verbena officinalis* (echtes Eisenkraut) enthält Iridoidglykoside wie Verbenalin, Verbenin und Hastatosid; ausserdem Verbascosid, Flavonoide, Alkaloide und ganz wenig ätherisches Öl. Der Tee schmeckt bitter und wird traditionell zur Wehenförderung eingesetzt, kombiniert mit Nelkenknospen, Zimt und Ingwer (Stadelmann, 2010).

Homöopathie: Die Homöopathie kennt kein Arzneimittelbild.

Aromatherapie: Das ätherische Öl Eisenkraut hat mit dem echten Eisenkraut nur die Verwandtschaft in der gleichnamigen Familie der Verbenaceae. Das Öl wird destilliert aus der französischen oder peruanischen *Lippia citriodora* (Synonym *Aloisa herrerae*; Deutsch: duftendes Eisenkraut, Zitronenkraut, Vervain, Verbene). Seine Inhaltsstoffe sind: Monoterpene, Monoterpen-Alkohole, Monoterpen-Aldehyde, Monoterpen-Oxide, Sesquiterpene, Sesquiterpen-Alkohole und Sesquiterpen-Oxide. Es gilt in der Aromatherapie als beruhigend, konzentrationsfördernd, entzündungshemmend, schmerzstillend; bei Überdosierung ist es fotosensibilisierend und hautreizend. In der Geburtshilfe hat es sich als wehenförderndes Öl bewährt, die Wirkung ist allerdings inhaltsstofflich nicht zu erklären. Es muss sparsam dosiert, in Pflanzenölen eingemischt und nur äusserlich angewendet werden (Stadelmann, 2010).

Küchenschelle als Pflanzenarznei für die Frau

Phytotherapie: Die wunderschöne Frühlingsblume Küchenschelle (*Pulsatilla vulgaris*, Synonym: Alpen-Anemone und Wildmännlein) verordnete Hippokrates, um Menstruationsblutungen auszulösen und bei hysterischen Angstzuständen. Heute wird sie aufgrund ihrer giftigen Protoanemonin, Anemonin und Pulsatillakampfer nicht mehr verwendet. Im frischen Zustand führt sie zu Vergiftungen des Magen-Darm-Traktes, Haut- und Schleimhautentzündungen. Hunde können gar an ihr zugrunde gehen. Im trockenen Zustand verliert sie ihre Giftigkeit (Vonarburg, 2009).



Das echte Eisenkraut (Bild), das als Tee getrunken wird, ist nicht mit dem duftenden Eisenkraut zu verwechseln, das für ätherische Öle verwendet wird.

Homöopathie: In der Homöopathie, insbesondere für die Frauenheilkunde, zählt sie zu den grossen Arzneimitteln. Ihr Einsatzgebiet reicht in der Frühschwangerschaft von Stimmungsschwankungen über Kreislaufprobleme, Übelkeit, Varizen bis zu vorzeitigen Wehen, aber auch von der Förderung der Wehentätigkeit, des Wochenflusses, der Muttermilch bis hin zum Milchstau und zu Depressionen – sofern die Küchenschelle das Simile darstellt! Wichtig ist die Potenzwahl: In tiefen Potenzen fördert sie die Wehentätigkeit und reduziert die Milchmenge. In mittleren Potenzen wirkt sie wehenregulierend und hilft bei Milchstau. In hohen Potenzen wird sie bei Frühgeburtsbestrebungen eingesetzt und hilft bei geringer Muttermilchmenge. Es liegt also eine echte Potenzabhängigkeit vor (Stadelmann, 2010). Nicht nur die Wahl der Arznei entscheidet in der Homöopathie – sondern in dem Fall auch die Potenz, um jungen Müttern und Kindern zu helfen und evtl. gar invasive Eingriffe zu vermeiden.

Aromatherapie: Die Küchenschelle enthält kein ätherisches Öl.

Schneeball bei vorzeitigen Wehen

Phytotherapie: In der traditionellen Medizin wird die Rinde vom gemeinen Schneeball (*Viburnum opulus*) mit krampflösender Wirkung und zur Verhinderung von Fehl- und Frühgeburten erwähnt. Dennoch ist bis heute nicht bekannt, welcher Wirkstoff für den krampflösenden Effekt auf die Gebärmutter verantwortlich ist. Die Pflanze wird in der modernen Phytotherapie nicht mehr verwendet, da es bei Überdosierungen oder zu langer Einnahmezeit zu Vergiftungserscheinungen kommen kann (van Wyk et al., 2004; Vonarburg, 2009).

Homöopathie: Für *Viburnum opulus* liegt eine positive Monographie für homöopathische und antroposophische Arzneimittel vor (Kommission D) zur Behandlung von schmerzhafter Menstruationsblutung. Beschrieben ist die wehenhemmende Wirkung von *Viburnum opulus* in tiefsten Potenzen, D2 (Monographie BGA/BrArM, Kommission D, 1985). Dies ist der deutliche Hinweis, dass es sich um eine phytotherapeutische Arzneiwir-

kung handelt. Um einen Wirkungserfolg zu erzielen, muss die wichtige homöopathische Grundregel, «je tiefer die Potenz, desto häufiger die Arzneigabe», beachtet werden. Es findet sich allerdings auch homöopathische Fachliteratur, die dem Schneeball als Pflanze eine wehenfördernde Wirkung zuschreibt und deshalb in hohen Potenzen empfohlen wird. Diese Aussage wird jedoch in phytotherapeutischer Fachliteratur nicht bestätigt. Es gilt, immer kritisch zu lesen und im Zweifel botanische oder pharmazeutische Literatur zu konsultieren und zu wissen, dass auch Autoren Fehler machen können.

Aromatherapie: Der Schneeball zählt nicht zu den Duftpflanzen und wird nicht destilliert.

Literatur

- Monographie BGA/BrArM (Kommission D) (1985)**
Viburnum opulus. Bundesanzeiger Nr. 190a vom 10. Januar.
- Schempp, Ch. M. (2011)** Johanniskraut – eine wichtige Pflanze für die Haut. Forum Essenzia e. V. Schriftenreihe, Kempten, 37.
- Schilcher, H. et al. (2010)** Leitfaden Phytotherapie. 4. Auflage. Urban & Fischer, München. S. 5–8, 173–175.
- Schilcher, H. et al. (2012)** Duft- und Heilpflanzen sehen, verstehen, anwenden. Stadelmann Verlag, Wiggensbach. S. 33–35.
- Smollich, M. (2015)** Johanniskraut als pflanzliches Antidepressivum in der Schwangerschaft. In: Die Hebamme; 28:244–246.
- Stadelmann, I. (2005)** Die Hebammen-Sprechstunde. 8. korrigierte Auflage. Stadelmann Verlag, Wiggensbach 1994. S. 88, 97.
- Stadelmann, I. (2010)** Eisenkraut, Verbene oder Zitronenkraut – ein perfektes Verwirrspiel, Forum Essenzia e. V. Schriftenreihe, Kempten, 35.
- Stadelmann, I. (2010)** Homöopathie im Hebammenalltag. 2. Auflage. Stadelmann Verlag, Wiggensbach.
- Stadelmann, I. und Wolz, D. (2010)** Ganzheitliche Therapien. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart. S. 21–30.
- Steflitsch, W. et al. (2013)** Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Stadelmann Verlag, Wiggensbach. S. 535–537.
- van Wyk, B.-E. et al. (2004)** Handbuch der Arzneipflanzen. 2. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart.
- Vonarburg, B. (2009)** Homöotanik, Arzneipflanzen der Homöopathie H–Z. Haug Verlag, Stuttgart. S. 415–427, 700–704.