Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 113 (2015)
Heft: 3

Artikel: Wie Bockshornklee die Laktation beeinflusst
Autor: Löchelt, Patricia / Loytved, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949579

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wie Bockshornklee die Laktation beeinflusst

Muttermilch ist bei einer gesunden, stillenden Frau die beste Ernährung für den Säugling bis zum Erreichen des sechsten Lebensmonats und darüber hinaus. Eine zurückgehende oder nicht mehr ausreichende Laktation ist einer der häufigsten Gründe für das Abstillen [1]. Um dem entgegenzuwirken, werden häufig Stillteepräparate abgegeben. Dieser Beitrag soll Hebammen unterstützen, evidenzbasiert zum Thema Milchbildung zu beraten. Er beschäftigt sich mit der Frage, inwiefern Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum) auf die Laktation wirkt.

Patricia Löchelt, Christine Loytved

Im Gegensatz zu pharmazeutischen Milchbildungsmitteln (Galaktagoga), bei denen es unter anderem zu Kopfschmerzen bei der Mutter sowie Blähungen beim Kind kommen kann, sind pflanzliche Alternativen nach bisherigem Kenntnisstand mit weniger unerwünschten Nebenwirkungen verbunden. Bockshornklee ist eines der meist verwendeten pflanzlichen Heilmittel zur Unterstützung der Laktation und in Stilltees von Weleda und Humana enthalten.

Methode

Die Studiensuche zum Thema in den Datenbanken Cochrane, MiDirs und PubMed ergab drei relevante Studien. Sie wurden anhand des Beurteilungsrasters von Stahl [2] analysiert.

Resultate

Reeder [3] verfolgte in ihrer randomisiert-kontrollierten Studie (RCT) aus den USA die Fragestellung, inwiefern Bockshornklee einen Einfluss auf die Laktationsmenge nach Frühgeburt bei 58 Müttern hat. Die Interventionsgruppe erhielt für 21 Tage ab dem fünften Tag postpartum täglich 3×3 Kapseln à 575 mg Bockshornklee, während die Placebogruppe die gleiche Menge eines Placeboprodukts erhielt. Es zeigte sich, dass Bockshornklee keinen statistisch signifikanten Einfluss auf das Milchvolumen im Vergleich zum Placeboprodukt hat.
Zu einem gegenteiligen Ergebnis kamen Arbeiten aus den USA und der Türkei. Swafford [4] rekrutierte für ihre quasiexperimentelle Studie 11 Mütter. Die Studie erfolgte in zwei Schritten. Die ersten Woche diente dazu, das durchschnittliche, an einem Tag abgepumpte Milchvolumen zu ermitteln. In der zweiten Woche nahmen die Probandinnen täglich 3×3 Kapseln Bockshornklee à 610 mg ein. Das Ergebnis zeigte, dass die Milchmenge statistisch signifikant um bis zu 100% stieg. Turkyilmaz [5] bat für seine RCT drei Gruppen à 22 Mütter, nach der Geburt mindestens dreimal täglich eine Tasse à 200 ml Kräutertee zu trinken. Die Interventionsgruppe erhielt den Stilltee mit 27 mg Bockshornklee, die Placebogruppe einen Tee ohne Bockshornklee, die Kontrollgruppe keinen Tee. Am dritten Tag nach der Geburt pumpten alle Frauen für 15 Minuten ab, um das Milchvolumen zu messen. Die Mütter in der Interventionsgruppe bildeten statistisch signifikant mehr Muttermilch als die Probandinnen der Placebo- und der Kontrollgruppe.

Schlussfolgerung

Nach Auswertung der Studien kann aufgrund der Heterogenität der Studien und der gegensätzlichen Ergebnisse keine eindeutige Empfehlung für oder gegen Bockshornklee gegeben werden. Jedoch weisen die Studien [4;5] auf die potenziell laktogene Wirkung von Bockshornklee hin. Weitere gut durchgeführte Studien mit ausreichend Teilnehmerinnen sind erforderlich, um den Effekt und insbesondere auch die genaue Dosierung zu eruieren. Bei einem eindeutigen Nachweis des laktogenen Effekts von Bockshornklee wäre es in der Praxis angezeigt, diese Pflanze als kostengünstige und pflanzliche Alternative stärker zu berücksichtigen.

Literatur

1 Lange U: Die Bedeutung des Stillens; 2012, Deutscher Hebammenverband (Hrsg.), Praxisbuch Besondere Stillsituationen, Stuttgart, 1–7.
2 Reeder C et al.: The Effect of Fenugreek on Milk Production and Prolactin Levels in Mothers of Preterm Infants; 2013, Clinical Lactation, 4 (4), 159–165.
3 Stahl K: Evidenzbasiertes Arbeiten; 2008, Hebammenforum, Februar.
4 Swafford S & Berens P: Effect of Fenugreek on Breast Milk Production; 2010, unveröffentlichtes Manuskript.
5 Turkyilmaz C et al.: The Effect of Galactagogue Herbal Tea on Breast Milk Production and Short-Term Catch-Up of Birth Weight in the First Week of Life; 2011, The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Vol. 17 (2), 139–142.

Autorinnen

Patricia Löchelt ist Studentin BSc am Institut für Hebammen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur.
patricia.loechelt@gmail.com

Christine Loytved (siehe S. 30)
christine.loytved@uos.de