



Typische Schwangerschaftsbeschwerden und ihre Hilfen

Die folgende Auflistung der naturheilkundlichen Tipps wird Ihnen im Verlauf der Schwangerschaft sicherlich das ein oder andere Mal hilfreich sein. Alle hier beschriebenen Hausmittel sollen die natürliche Selbstheilung Ihres Körpers unterstützen, ersetzen jedoch nicht immer die schulmedizinische Therapie. Deshalb holen Sie sich Rat und Hilfe bei uns oder bei Ihrem Frauenarzt/in. **Wenn Sie sich unsicher sind, oder die hier beschriebenen Mittel nicht innerhalb weniger Tage Besserung bringen, bitte umgehend einen Termin mit uns vereinbaren!**

Natürlich helfen wir Ihnen auch gerne mit einer unserer Zusatzausbildungen im naturheilkundlichen Bereich (Akupunktur, Bach-Blüten, Dorn-Therapie, Homöopathie, Schüßler Salzen und Fußreflexzonen-therapie). Vereinbaren Sie einen Termin mit uns, dann können wir Sie individuell beraten. Denn unser Ziel ist es, dass Sie eine beschwerdefreie und wunderschöne Schwangerschaft erleben.

Im Folgenden gelten für alle Teemischungen:

Zutaten jeweils zu gleichen Anteilen in der Apotheke mischen lassen und ca. 10 min ziehen lassen.

Zur allgemeinen Unterstützung der Schwangerschaft empfehlen wir Ihnen tägl.

2-3 Tassen des **Schwangerschaftstees** nach Fr. Stadelmann zu trinken:

Brennnesselblätter, Himbeerblätter, Scharfgabe, Johanniskraut, Zinnkraut, Melissenblätter, Frauenmantelkraut

- **Ausfluss und Juckreiz**

Ursachen:

die häufigste Ursache ist sicherlich eine Pilzinfektion; Ihr Frauenarzt wird mit einem Abstrich herausfinden, was wirklich die Ursache ist und ob Hausmittel ausreichen.

Therapie

Joghurt: kühlt angenehm und unterstützt die natürliche Scheidenflora.

Knoblauch: Zehe aus biologischem Anbau schälen; mit Bindfaden durchfädeln und wie Tampon einführen; bis zu 12 Std. in der Scheide belassen

Calendula - Essig: 3El Calendula-Blüten mit 2l kochendem Wasser überbrühen; abseihen, wenn die Temperatur erträglich ist; 0,1l Obstessig dazugeben; Sitzbad für ca. 10 min

Majorana Vaginalgel von Wala

Multi-Gyn Flora Plus von Ardo (zu beziehen bei uns)

Teebaum-Rose-Öl Tampons und Rosenhydrolat aus der Bahnhofapotheke Kempten (zu beziehen bei uns)

Vorbeugung:

Süßigkeiten vermeiden; Baumwollunterwäsche tragen und diese heiß waschen; auf eine ausgewogene Ernährung achten

- **Blähungen**

Tee aus Brennesel, Fenchel, Frauenmantel, Melisse, Anis und Kümmel

- **Blasenbeschwerden**

Ursache:

Schwangerschaftshormone bewirken eine Lockerung der Muskulatur, wovon auch die Harnröhre und Blasenschließmuskel betroffen sind, dadurch können Keime leichter aufsteigen.

Therapie:

Blase und Nieren warm halten, z.B. durch ein Kirschkernkissen viel trinken, mögl. Tee und Wasser

Teemischung: Birkenblätter, Goldrute, Kornblume

Zucker meiden (Nahrung für Bakterien)

Intimhygiene beachten: von vorne nach hinten abwischen

Sitzbad in Kamillenblüten (1xtgl. 10 min.)

Kohlwickel: Weißkohlblätter mit dem Nudelholz walken und auf dem Unterbauch locker verbinden. Solange aufliegen lassen, bis die Blätter welken (auch über Nacht).

Vorbeugung:

Restharnbildung vermeiden (es ist nicht sinnvoll den Urinstrahl beim Wasserlassen anzuhalten!)

- **Blutdruck, niedrig**

regelmäßige Bewegung

Wechselduschen (mit kalt aufhören!)

Rosmarin in der Duftlampe oder Sud in ein Vollbad; evtl. einige Tropfen Öl an die Schläfe geben oder die Bodylotion mit einigen Tropfen anreichern

Gerstenbrei: Gerste frisch mahlen, über Nacht mit etwas Wasser quellen lassen und morgens mit frischem Obst essen.

Kirschsafte oder andere rote Säfte trinken

- **Blutdruck, hoch**

frisch gepresster Birnensaft

Tee aus getrockneten Birnenblättern

Tee aus Mistelblättern, Passionsblume und Weißdorn zu gleichen Teilen, 5 Min. ziehen lassen
Knoblauch und Roggen wirken Blutdruck senkend
Lavendel oder Ylang-Ylang Öl in die Duftlampe

- **Blutungen**

bei periodenstarker, frischer Blutung immer sofortige Abklärung
Schmierblutung und altes braunes Blut treten immer wieder nach der vaginalen Untersuchung beim Frauenarzt/in auf oder nach Geschlechtsverkehr. Rufen Sie uns an und wir besprechen das weitere Vorgehen.

- **Durchfall**

Ursache:

meist Magen - Darm- Infekt

Therapie:

viel trinken

Wärme

langanhaltender Durchfall: Arztvorstellung

- **Eisenmangel**

mögl. roh folgende Lebensmittel essen:

rote Beete, Holunder, Möhren, Ananas, Artischocken, Hülsenfrüchte, Hirse, Linsen, Rosenkohl, Brokkoli, Fenchel, Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse

Teemischung: Schwangerschaftstee (siehe Kapitelbeginn)

Ätherische Öle:

von Zitronen- und Thymianöl je einen Tropfen auf TL Honig und 1xtgl.

über max. 4 Wochen im Schwangerschaftstee trinken

gleichzeitig Vit. C z.B. Orangen, zur besseren Eisenaufnahme (unterstützt den Körper 3-wertiges Eisen in 2-wertiges umzuwandeln und leichter aufzunehmen)

Kräuterblutsaft

meiden: Kaffee, Nikotin und Teein (schwarzer Tee) sind Eisenräuber!!

- **Erkältung**

Immunabwehr stärken:

aufsteigend warmes Fußbad

Vit. C einnehmen

Echinancintabletten

heißen Holunderbeersaft trinken

- **Gestose**

ist eine Erkrankung, die nur in der Schwangerschaft auftritt. Die Symptome sind Wassereinlagerungen, Eiweißausscheidung und erhöhter Blutdruck.

Eine Sonderform ist das HELLP-Syndrom, hier ist das Leitsymptom der rechtsseitige Oberbauchschmerz.

Mit dieser Erkrankung gehören Sie auf jeden Fall in ärztliche Betreuung, evtl. muss die SS sogar vorzeitig beendet werden, um Ihr Leben und das

Ihres Kindes zu schützen. Rechtzeitig erkannt, ist die Gestose gut behandelbar. Im Grunde ist Ihr Körper mit der großen Umstellung, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, überfordert. Deshalb gilt allgemein: gönnen Sie sich ausreichend Zeit und Ruhe. Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit – genießen Sie diese! Bei den regelmäßigen Schwangerschaftsvorsorgen können wir in Zusammenarbeit mit Ihrem Frauenarzt/in die Anzeichen einer Gestose erkennen und in positive Bahnen lenken. Melden Sie sich immer, wenn sie sich unsicher oder unwohl fühlen – wir helfen Ihnen weiter.

Generell können Sie folgende Punkte beachten:

Nehmen Sie vorbeugend genügend Eiweiß zu sich
Fleisch- und Wurstwaren (nicht roh verwenden)
Geflügel
Sojaprodukte
Fisch (Tipp: Bei Verdacht auf Quecksilberbelastung - Müdigkeit, Reizbarkeit, Kopfschmerzen - Süßwasserfische bevorzugen.)
Krusten- und Weichtiere
Milch- und Milchprodukte
Eier (zuviel Eigelb erhöht evtl. den Cholesterinwert - nur Eiweiß essen!)

Hilfen bei Wassereinlagerungen und Bluthochdruck siehe bei den jeweiligen Kapiteln.

Wichtige Adresse: Arbeitsgemeinschaft „Gestosefrauen“
www.gestosefrauen.de

- **Haarausfall**
keine echte Therapie mögl., da hormonbedingt
vollwertige Ernährung, evtl. zusätzlich Kieselerde
Kalzium - (Milch und Milchprodukte, Grünkohl, Mandeln, Feigen, Fisch) und
biotinreiche Nahrungsmittel (Blattgemüse, Früchte, Keimlinge,
Trockenhefe, Blumenkohl) .
- **Halsschmerzen**
Gurgeln mit Salzwasser oder Salbeitee
Salbeitee mit 1TL Honig **Vorsicht:** nicht in der Stillzeit - Salbei wirkt
abstillend!!
Kartoffelwickel: 4-5 Kartoffeln kochen, im Geschirrtuch zerdrücken und
mit einem Handtuch umwickelt, umschlagen
Zitronen oder Lavendelwickel
- **Hämorrhoiden**
sind erweiterte Venen im Enddarmbereich, aus denen das Blut nicht mehr
ausreichend zurückfließt.
für weichen Stuhl sorgen (siehe Verstopfung)
Sitzbad aus Eichenrinde oder Tannolact oder Arnica
kühlen mit Eiswürfel oder Quark (als Kompresse anwenden)
Hämorrhoidensalbe (erhalten Sie in der Hebammenpraxis)

bei starken Beschwerden kann auch durch Bluteigel Abhilfe geschafft werden

- **Hautjucken**

Waschung mit Obstessig 1:3 oder verdünntem Zitronensaft
Vollbad aus 1/2 Becher Sahne und je 3 Tropfen der ätherischen Öle Sandelholz und Perubalsam
Stiefmütterchentee
kleine juckende Hautpartien können mit unverdünnten Zitronensaft behandelt werden

- **Husten**

Tee aus Thymian, Spitzwegerich und Huflattich, evtl. Pfefferminze wegen des Geschmacks zugeben
Hustensaft: gr. Zwiebel fein schneiden, mit 50gr. Kandiszucker mischen, einige Std. stehen lassen und von dem entstandenen Sirup 4-6 EL tgl. einnehmen.
Ebenso ist das mit einem schwarzen Rettich mögl.
heißes Salz in einem sauberen Tuch auf die Brust legen

- **Kopfschmerzen**

frische Luft
Wärme gegen Verspannungen im Schulter und Nackenbereich
manchmal entstehen Kopfschmerzen durch zu niedrigen Blutdruck (siehe dort) oder durch eine zu geringe Trinkmenge

- **Krampfadern**

Kohlenschlag (siehe Blasenbeschwerden)
Rückstromfördernde Übungen (zeigen wir Ihnen gerne)
Bewegung (Fahrradfahren, Schwimmen, Treppensteigen)
flache Schuhe
Hochlegen der Beine
frische Zwiebeln stimulieren und stärken die Blutgefäße
kalte Güsse
Massagen zur Körpermitte mit Rosskastanienextrakt
oder Lavendel-Zypressenöl (in der Praxis erhältlich)
ggf. Anti-Thrombose-Strümpfe

- **Kreuzschmerzen**

Wärme

Haltungsschulung und Beckenbodentraining (Info in der Praxis)
Rückenmassage evtl. mit dem Kreuzbeinöl (in der Praxis erhältlich)
Rückenschwimmen
Feldenkraisuhr (wir erklären es Ihnen)
flache Schuhe
Osteopathie

- **Müdigkeit**

Ruhe gönnen
Bewegung an der frischen Luft
Kreislaufanregung (siehe niedriger Blutdruck)

lassen Sie bei uns Ihren Hämoglobinwert überprüfen (Eisenmangel)

- **Nasenbluten**

kalter Lappen im Nacken

Zeigefinger gegen die Nasenflügel drücken bis es aufhört zu bluten

- **Schlafstörungen**

Autogenes Training oder Yoga

Tee aus Melisse, Baldrian, Hopfenblüten und Lavendelblüten , 1/2 Stunde vor dem Schlafengehen trinken

warmes Fußbad vor dem Schlafengehen

- **Schwangerschaftsstreifen**

Massieren von Brust, Bauch und Beinen mit Öl und Igelball

- **Schnupfen**

Nasenspülung mit Salzwasser

1/2 Tropfen Lavendelöl auf das Kopfkissen zum besseren Durchatmen beim Schlafen

Engelwurz Balsam

- **Schwangerschaftswehen**

Immer wieder wird die Gebärmutter sich im Verlauf der Schwangerschaft zusammenziehen (Wachstums- und Übungswehen), die in aller Regel unregelmäßig sind und solange keine Muttermundsveränderung dadurch eintritt, sind diese Kontraktionen ganz normal und gewollt.

Sind es echte Wehen (wird durch eine vag. Untersuchung / Ultraschall festgestellt), gibt es sehr verschiedene Ursachen. Am besten finden wir den Grund in einem persönlichen Gespräch heraus.

Grundsätzlich gilt:

Ruhe gönnen, viel liegen

Tee: Baldrian, Thymian, Hopfen, Melisse, Johanniskraut, Majoran

Tokoöl aus der Hebammenpraxis

Magnesiumreiche Kost: Samen, Nüsse, Vollkorn, ungeschälter Reis und Hülsenfrüchte; Getreide, Kartoffeln und Gemüse aus biologisch-dynamischen Anbau

Aprikosen, Bananen

Bryophyllum – **Anwendung nur nach Rücksprache mit uns**

Meiden: Nelken, Zimt, Oreganum, Kardamom, Ingwer

Basilikum, Eisenkraut, Thuja, Minze, Kampfer

sowohl in Lebensmittel als auch als ätherisches Öl

- **Schwitzen**

liegt an der Hormonveränderung

kalte Dusche regt die Schweißbildung eher an, lieber lauwarm duschen

Salbeitee äußerlich und innerlich (**Vorsicht** in der Stillzeit: Salbei wirkt abstillend)

- **Sodbrennen**

viele kleine Mahlzeiten

Kaffeebohnen

Milch schluckweise
Senf(brot)
Haferflocken
Haselnüsse
Glas Wasser mit etwas Zitronensaft
Viel Mineralwasser mit hohem Hydrogencarbonatgehalt
Kartoffeln gekocht oder Kartoffelsaft

- **Steißlage**

Erst mal tief durchatmen - vor der 32.SSW ist es nicht notwendig, irgendetwas zu unternehmen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Ihrem Kind zu helfen, sich mit dem Kopf nach unten, ins Becken zu drehen. Dabei entscheidet ihr Kind selbst, ob es sich drehen möchte. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Wir tasten gemeinsam Ihr Baby und beraten Sie, was wirklich sinnvoll ist.

- **Übelkeit**

vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit essen oder trinken
Tee aus Melisse, Zimt, Pfefferminze oder Dill
Ingwer
Himbeerblätterttee

- **Übertragung**

Grundsätzlich gilt: der festgelegte Geburtstermin ist nur ein errechneter Termin (ET). Es ist völlig normal, wenn Ihr Kind 3-4 Wochen rund um den ET geboren wird; ab dem Termin werden die Herztöne Ihres Baby häufiger kontrolliert und so sicher gestellt, dass Ihr Baby gut versorgt ist. Die Geburt wird am Einfachsten verlaufen, wenn auch Ihr Kind bereit ist, geboren zu werden.

Außerdem gibt es einige natürliche Möglichkeiten Ihrem Kind auf die Sprünge zu helfen - melden Sie sich bei uns!

- **Verstopfung**

meiden: Bananen, Kakao, Schokolade, Rotwein, schwarzer Tee
„Eisentabletten“ wirkt häufig stopfend
ballaststoffreiche Nahrungsmittel, dabei ausreichend trinken
Obst und Rohkost
Aprikosen, eingeweichte Backpflaumen, Feigen, Datteln
Milchzucker

- **Wadenkrämpfe**

magnesiumreiche Ernährung: siehe oben
warmes Fußbad mit Lavendel oder Rosenholz

- **Wassereinlagerungen (Ödeme)**

ausreichend trinken mind. 2l, mögl. pures Wasser
eiweißreiche Kost
1-4 TL Salz je nach Körpergewicht
Wachholderfußbad (**erst ab der 35.SSW**)
Schwangerschaftstee
keinen Reis- oder Obsttag

Die Meinung Schwangere mit Ödemen müssten Salz meiden und entwässern, ist immer noch weit verbreitet. Deshalb denken wir, dass es wichtig ist, hierzu eine kurze Erläuterung zu geben:

Der flüssige Anteil des Blutes, das sog. Plasma, enthält eine bestimmte Menge Natrium (Salz). Ist diese Menge zu gering, kann der Wasseranteil im Plasma nicht mehr gebunden werden und „entweicht“ in die übrigen Körperzellen, v.a. ins Bindegewebe und versackt dort in Form von Wassereinlagerungen. Das Blut selbst wird durch diesen Vorgang verdickt, kann schwerer durch den Körper gepumpt werden, es entsteht ein höherer Blutdruck, um die Versorgung dennoch aufrecht zu erhalten. Die Verdickung des Blutes läuft der normalen physiologischen Situation in der SS zuwider, denn eigentlich muss das Blut im Verlauf des zweiten und dritten Drittels immer dünner werden, um das Baby zu versorgen.

Wird nun Salz gegessen und viel Wasser getrunken, bekommt der Körper die Chance, die Zusammensetzung des Blutplasmas wieder den Erfordernissen der Schwangerschaft anzupassen.

- **Zahnfleischbluten**

mit Salbeitee, Malventee oder auch Myrrhentinktur spülen
gründlich mit leichtem Druck Zähneputzen
Zahnarztbesuch
fluorhaltige Zahncreme benutzen