

## Typische Schwangerschaftsbeschwerden und ihre Hilfen

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

Natürlich helfen wir Dir auch gerne mit einer unserer Zusatzausbildungen im naturheilkundlichen Bereich (Akupunktur, Bach-Blüten, Dorn-Therapie, Homöopathie, Schüßler Salzen und Fußreflexzonentherapie). Vereinbare einen Termin mit uns, dann können wir Dich individuell beraten. Denn unser Ziel ist es, dass Du eine beschwerdefreie und wunderschöne Schwangerschaft erlebst.

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 Dir 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; Dein 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

## Typische Schwangerschaftsbeschwerden und ihre Hilfen

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, möglichst Tee und Wasser

Teemischung: Birkenblätter, Goldrute, Kornblume

Zucker meiden (Nahrung für Bakterien)

Intimhygiene beachten: von vorne nach hinten abwischen

Sitzbad in Kamillenblüten (1x tgl. 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

## Typische Schwangerschaftsbeschwerden und ihre Hilfen

Gerstenbrei: Gerste frisch mahlen, über Nacht mit etwas Wasser quellen lassen und morgens mit frischem Obst essen.  
Kirschsafft 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 Perioden-starker, frischer Blutung immer sofortige Abklärung!  
Schmierblutung und altes braunes Blut treten typischerweise nach einer vaginalen Untersuchung beim Frauenarzt/in auf oder nach Geschlechtsverkehr. Rufe uns an, wenn Du Fragen hast.

### Durchfall

#### Ursache:

meist Magen - Darm- Infekt

#### Therapie:

viel trinken  
Wärme  
langanhaltender Durchfall: Arztvorstellung

### Eisenmangel

möglichst roh folgende Lebensmittel essen:  
rote Beete, Holunder, Möhren, Ananas, Artischocken, Hülsenfrüchte, Hirse, Linsen, Rosenkohl, Brokkoli, Fenchel, Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse

#### Teemischung:

Schwangerschaftstee (siehe Kapitelbeginn)

## Typische Schwangerschaftsbeschwerden und ihre Hilfen

Ätherische Öle:

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

über max. 4 Wochen im Schwangerschaftstee trinken

gleichzeitig Vitamin 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

Vitamin 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 gehörst Du auf jeden Fall in ärztliche Betreuung, evtl. muss die Schwangerschaft sogar vorzeitig beendet werden, um Dein Leben und das Deines Kindes zu schützen. Rechtzeitig erkannt, ist die Gestose gut behandelbar. Im Grunde ist Dein Körper mit der großen Umstellung, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, überfordert. Deshalb gilt allgemein: gönne Dir ausreichend Zeit und Ruhe. Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit – genieße diese! Bei den regelmäßigen Schwangerschaftsvorsorgen können wir in Zusammenarbeit mit Deinem Frauenarzt/in die Anzeichen einer Gestose erkennen und in positive Bahnen lenken. Melde Dich immer, wenn Du Dir unsicher bist oder Dich unwohl fühlst – wir helfen Dir weiter.

### Beachte generell folgende Punkte:

Nimm vorbeugend genügend Eiweiß zu Dir

Fleisch- und Wurstwaren (nicht roh verwenden)

Geflügel

Sojaprodukte

## Typische Schwangerschaftsbeschwerden und ihre Hilfen

Fisch (Tipp: Bei Verdacht auf Quecksilberbelastung - Müdigkeit, Reizbarkeit, Kopfschmerzen - Süßwasserfische bevorzugen.)

Krusten- und Weichtiere

Milch- und Milchprodukte

Eier (zu viel 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](http://www.gestosefrauen.de)

### Haarausfall

keine echte Therapie möglich, 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 (Infos bei uns)

bei starken Beschwerden kann auch durch Blutegel Abhilfe geschafft werden

## Typische Schwangerschaftsbeschwerden und ihre Hilfen

### 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:

eine große 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 möglich  
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

Kohlumschlag (siehe Blasenbeschwerden)

Rückstromfördernde Übungen (zeigen wir 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

## Typische Schwangerschaftsbeschwerden und ihre Hilfen

### Kreuzschmerzen

Wärme  
Haltungsschulung und Beckenbodentraining (Info bei uns)  
Rückenmassage evtl. mit dem Kreuzbeinöl  
Rückenschwimmen  
Feldenkraisuhr (wir erklären es Dir)  
flache Schuhe  
Osteopathie

### Müdigkeit

Ruhe gönnen  
Bewegung an der frischen Luft  
Kreislaufanregung (siehe niedriger Blutdruck)  
wir überprüfen Deinen Hämoglobinwert gerne (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

## Typische Schwangerschaftsbeschwerden und ihre Hilfen

### 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

## Typische Schwangerschaftsbeschwerden und ihre Hilfen

### Steißlage

Erst mal tief durchatmen - vor der 32.SSW ist es nicht notwendig, irgendetwas zu unternehmen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Deinem Kind zu helfen, sich mit dem Kopf nach unten, ins Becken zu drehen. Dabei entscheidet Dein Kind selbst, ob es sich drehen möchte. Vereinbare einen Termin mit uns. Wir tasten gemeinsam Euer Baby und beraten Dich, 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 Dein Kind 3-4 Wochen rund um den ET geboren wird; ab dem Termin werden die Herztöne Deines Baby häufiger kontrolliert und so sicher gestellt, dass Dein Baby gut versorgt ist. Die Geburt wird am Einfachsten verlaufen, wenn auch Dein Kind und Deine Gebärmutter bereit für die Geburt sind.

Außerdem gibt es einige natürliche Möglichkeiten Deinem Kind auf die Sprünge zu helfen - melde Dich 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

## Typische Schwangerschaftsbeschwerden und ihre Hilfen

### 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 Schwangerschaft 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