



## Schwangerschafts-Helferlein

### ➤ **Hausmittel**

- **Übelkeit** (Homöopathische Hausapotheke: Puls, Nux-v, Sep)
  - Zu welchen Zeiten ist übel?
  - Langsam, sehr bedächtig essen
  - Nur essen, wenn Hunger/Appetit besteht
  - Essen nach Appetit und Hunger wählen
  - Beim Zähneputzen nicht zu tief in den Rachen kommen
  - Reizende, schwere Speisen vermeiden
  - Zwischen letzter Mahlzeit und Schlaf mindesten 1,5 h Zeit lassen
- **Sodbrennen**
  - Wenn bestimmte Speisen Auslöser sind: meiden oder nur in Maßen
  - Wenn Kindslage Auslöser ist (ab 6. Monat?) Viel recken und Strecken, aufrecht sitzen beim Essen/Trinken
  - Mit hohem Kissen im Rücken liegen/ruhen
- **schwere Beine**
  - Essen Sie genug Salze und Eiweiße? Das Baby verbraucht viel davon, um Knochenmasse zu bilden, Elektrolythaushalt zu regulieren etc.!
  - Beine hochlegen – mindestens eine Stunde am Tag
  - Viel Bewegung – Füße kreisen lassen, wenn sitzende Tätigkeiten
  - Im Stehen viel mit den Zehen wackeln, auf die Zehenspitzen gehen und absenken im Wechsel
  - Wechselwarme Bäder – morgens auf dem Wannenrand sitzend – abwechselnd warm und kalt abduschen (macht auch knackigen Po, wenn man hoch genug kalt/warm duscht!!)
- **Gemüt**
  - Alle Schwangerschafts-Hormone wirken aufs Gemüt! Der Körper macht sich extra WEICH/SENSIBEL für die Schwangerschaft, damit die Frau das Baby annimmt und liebt
  - Jemandem zum Ausheulen suchen
  - Ab und zu einen richtig traurigen Film gucken, um Druck abzulassen
  - Wenn Ängste/Unruhe/Wut: rausgehen, wo man allein ist und mal richtig schimpfen, schreien, heulen, wüten
  - Hinterher Frieden mit dem Baby machen und erklären, dass der Ausbruch von vorhin mal sein musste, aber nichts mit dem kleinen Menschen zu tun hat
  - Bauch streicheln/streicheln lassen
  - Mit dem Baby erzählen, wenn etwas schönes passiert
  - Duftbad nehmen, Lieblingsmusik hören, vom Partner ausführen lassen
  - Minikleid anziehen, auch wenn schon 7. Monat ist, mal zum Friseur gehen, sich eine Massage gönnen



➤ **Leitsymptome homöopathischer Arznei-Mittel:**

- **Pulsatilla**
  - Weinerliches Gemüt ohne Anlass
  - Ständig ist einem zu heiß
  - Füße dürfen nicht zugedeckt sein beim Schlafen
  - Verlangen nach frischer Luft
  - Verlangen kalte Getränke – ohne Durst
  - Zähne schmerzen
  - Erbrechen LANGE NACH dem Essen
  - Übler Geschmack im Mund beim Aufwachen
  - Brecherliches Gefühl morgens
  - Schlimmer durch fette Speisen
  - Verlangen nach Trost
  - Bewegung bessert
- **Sepia** (Abortgefahr - sparsam einsetzen – bitte Heilpraktiker befragen!)
  - Starke Übelkeit und Erbrechen
  - Mit Erbrechen von Galle morgens
  - Dauernd leeres Gefühl im Magen – selbst nach dem Essen
  - Zähneputzen verschlimmert
  - Frühstück bessert!
  - Ekel gg Fleisch
  - Ekel gg Milch
  - Verlangen nach Ruhe/Alleinsein
  - Abneigung gg Berührung/Sex/Nähe
  - Obstipation
  - Bitterer Mundgeschmack
  - Fleckige Haut
  - Ablenkung/Arbeit bessert
- **Nux vomica**
  - Übelkeit – kann aber nicht erbrechen (was erleichtern würde)
  - Speisen stoßen auf, kommen aber nicht raus
  - Stuhl drang ohne Stuhlgang
  - Kleiderdruck und Wärme verschlechtern
  - Schlafstörungen
  - Viel Aufstoßen
  - Ehrgeizig, kann nicht aufhören, Ziele erreichen zu wollen/etwas mal liegen lassen wenn man nicht mehr kann
  - Fühlt sich wie nach zehn Tagen Weihnachtsessen
  - Gerüche verschlimmern
- **Ipecacuhania**
  - Erbrechen unaufhörlich – bringt aber keine Erleichterung – beginnt immer wieder aufs Neue
  - Evtl Schmerzen im Kreuzbein strahlt in die Beine
- **Rhus-toxicodendron**
  - Ischialgien in Ruhe schlimmer
  - Bei Bewegung wird alles besser
  - Rheumatische Beschwerden

**Grundregeln der Homöopathie:**

! Notfall?

Rettungsmaßnahmen  
ergreifen! Bis zum Eintreffen der Hilfe homöopathisch arbeiten.

! Ähnlichstes Mittel wählen. Eigene Panik=Aconit!

! Mehrmals wiederholte Einnahmen wirken stärker als einmalig eine größere Dosis/Menge einer homöopathischen Arznei. (In Wasser aufgelöste Arzneien lassen sich leichter dosieren.)

! Die Einnahme unterbrechen sobald Besserung der Symptome eintritt.  
! Die Wirkung kann zwischen 5 min. und 2 Wo anhalten - je nachdem wie akut die Situation ist.

! Lässt die Wirkung nach: wiederholen/fortsetzen.

! Eine erste Verschlimmerung der Symptome ist ein Hinweis auf die richtige Wahl des Mittels u. vergeht so schnell, wie sie gekommen ist.

! Treten neue Symptome auf oder eine zu starke Verschlimmerung: Homöopath/Arzt aufsuchen!  
Nicht 5 oder 6 verschiedene Mittel "ausprobieren"!