



Sanfte Heilmittel für die Schwangerschaft

Eisenmangel:

- 2 Essl. Haferflocken in Orangensaft 10. min einweichen
- Rote Beete-Saft und Sauerkrautsaft zu gleichen Teilen mischen, 1-2 Gläser pro Tag
- grünes Gemüse, Vit C, Vollkornprodukte, Nüsse,
- Floradix Kräuterblut, auch als Saft oder Dragees
- Anaemodoron (Weleda) unterstützt Eisenaufnahme

Krampfadern:

- Lavendel-Zypressenöl von Stadelmann (Bahnhofapotheke Kempten)
- Wechselduschen
- Weleda Hauttonikum
- Wechsel zwischen Bewegung und Füße hochlagern

Wassereinlagerungen:

- Teemischung aus Brennnessel, Birkenblätter und Zinnkraut (1-2 Tassen/Tag)
- Salzfußbäder
- Schwimmen gehen
- entwässerndes Gemüse (Kartoffeln mit Quark, Salatgurke, Spargel, Ananas)

Wadenkrämpfe:

- Magnesitarmband
- Magn.Phosph. D6 als Schüsslersalz bei Bedarf oder als „heiße 7“
- Mandeln
- Waden dehnen vor dem Schlafen gehen

Sodbrennen:

- Warme Getränke und Speisen
- gekochte Karotten, Kartoffelsaft
- geschälte Mandeln lange kauen, Heilerde, Milch (mind. 3,5% Fett)
- aufrecht schlafen, kleine Mahlzeiten
- Basica (Mineralstoffpräparat aus dem Reformhaus), Stärke (1 TL in Wasser), Natron





Sanfte Heilmittel für die Schwangerschaft

Rückenschmerzen:

- regelmäßig Bewegung, Übungen auch aus dem Yoga
- Massagen mit Kreuzbein- und Ischiasöl von Stadelmann
- Feuchtwarme Wickel, Wärme allgemein
- Craniosacraltherapie oder Osteopathie
- Akupunktur
- Taping

Verdauungsprobleme/Verstopfung:

- regelmäßig Bewegung, Übungen, die die Darmtätigkeit anregen
- ausreichend Flüssigkeit (3 l)
- Flohsamen, Leinsamen oder Kleie, Sauerkrautsaft
- Fenchel-Kümmeltee, Carminativum Hetterich Trpf., Leber-Gallentee v. Wala,

Damm-Massage:

- Dammmassageöl von Stadelmann (Bahnhofapotheke Kempten)
- Cuprum metallicum praep. ung. 0,4%
- VitaminE-haltige Öle (Nachtkerzen-, Weizenkeimöl)

Zur „Reifung“ des MM: - Himberblätterttee ab der 36.SSW 2-3 Tassen/TG