

## Natürliche Heilmittel für Beschwerden in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft bringt tiefgreifende körperliche Veränderungen mit sich; hauptverantwortlich dafür sind erhöhte Hormonkonzentrationen.

Nachfolgend finden Sie einige natürliche Heilmittel zur Verbesserung der Beschwerden, die durch diese Veränderungen entstehen können.

### Veränderungen der Hautfarbe

Während der Schwangerschaft kann sich die Haut an verschiedenen Stellen des Körpers farblich verändern (z. B. im Gesicht, am Bauch oder an den Brustwarzen). Diese Veränderungen werden durch die hohe Melaninkonzentration verursacht und sind daher ein normaler Vorgang.

#### Was können Sie tun?

- Schützen Sie sich vor der Sonne (Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) 30 oder 50 und Kopfbedeckung)
- Nehmen Sie Speisen ein, die reich an Folsäure sind
- Reiben Sie die betroffenen Stellen mit Johanniskrautöl ein

### Dehnungsstreifen

Dehnungsstreifen können am Bauch, an den Brüsten, an den Oberschenkeln und am Gesäß auftreten und werden durch schwaches Bindegewebe verursacht (vor allem aufgrund individueller Veranlagung). Kleinere Dehnungsstreifen verschwinden nach der Geburt von selbst, während größere zunächst bläulich erscheinen und sich dann verfärben, bis sie weiß werden.

#### Was können Sie tun?

- Vorbeugen durch Massieren und leichtes Kneifen der betroffenen Stellen
- Vitamin-E-haltige Massageöle verwenden (Mandelöl oder Weizenkeimöl, evtl. mit Neroli- und/oder Lavendel-Essenz)
- Bei trockener Haut, Haselnussöl mit Rosenholzzessenz auftragen
- Abwechselnd warm und kalt duschen
- Schwangerschaftstee trinken\*

### Juckreiz

Die Ursachen für das Auftreten von Juckreiz sind derzeit noch unbekannt. Vermutlich wird er durch die hormonelle Umstellung in der Schwangerschaft und die schnelle Überdehnung der Haut und des Bauches verursacht.

#### Was können Sie tun?

- Betupfen Sie die betroffenen Stellen mit Wasser und Essig (1:1) oder kaltem Wasser
- Verwenden Sie keine alkalischen Seifen
- Reduzieren Sie die Aufnahme von weißem Zucker und zuckerhaltigen Lebensmitteln
- Verzichten Sie auf gebratene oder sehr fettige Speisen
- Fetten Sie den Bauch nicht ein
- Nehmen Sie Vitamin B6
- Konsultieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, wenn der Juckreiz anhält oder wenn andere Symptome auftreten, denn in einigen Fällen kann Juckreiz ein Zeichen einer Pathologie sein (zum Beispiel einer Hautpathologie oder Cholestasis gravidarum - das ist eine vorübergehende Lebererkrankung in der Schwangerschaft).

## **Eisenmangel**

Der Hämoglobinwert sinkt physiologisch während der Schwangerschaft, da die hormonelle Umstellung zu einer normalen Blutverdünnung führt. Typische Symptome sind Müdigkeit, Lustlosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.

### Was können Sie tun?

- Eisenhaltige Speisen essen (Fleisch, rote Rüben, Karotten, Nüsse, Brokkoli, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Schwarzebeeren)
- Vitamin C einnehmen (fördert die Eisenaufnahme)
- den Kaffeeconsum einschränken (reduziert die Eisenaufnahme)
- Schwangerschaftstee mit Brennnesselblättern trinken

Wenn sich die Symptome verschlimmern, wenden Sie sich an Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen.

## **Sodbrennen**

Sodbrennen wird durch langsame Verdauung und Verlagerung des Magens durch das Wachsen der Gebärmutter verursacht.

### Was können Sie tun?

- Häufig kleine Mahlzeiten essen
- Langsam und gut kauen
- Nach dem Essen sitzen bleiben und sich nicht hinlegen
- Nach den Mahlzeiten schluckweise Anis- oder Fencheltee trinken
- Schwarzbrot, starke Gewürze, Kaffee und Süßigkeiten vermeiden
- Folgende Übung: im Schneidersitz die Arme über dem Kopf durchstrecken, dann schnell senken
- Nicht zu häufig Arzneimittel zur Neutralisierung der Magensäure, sog. Antazida einnehmen.

## **Verstopfung**

Verursacht wird die Verstopfung durch eine verlangsamte Verdauung oder bei schlechter Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme wegen anhaltender Übelkeit.

### Was können Sie tun?

- Nehmen Sie keine Abführmittel ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, Ihrer Hebamme oder Ihrem Apotheker/Ihrer Apothekerin ein (einige Abführmittel können vorzeitige Wehen auslösen, andere hingegen können Sie problemlos während der Schwangerschaft einnehmen)
- Bewegung tut gut
- Trinken Sie viel
- Helfen Sie sich mit einer Ernährung, die reich an pflanzlichen Ballaststoffen ist, essen Sie Obst, Joghurt und wasserreiche Lebensmittel.

## **Hämorrhoiden**

Sie entstehenden einerseits durch den verlangsamten Blutfluss in den hormonbedingt erweiterten Beckenvenen und andererseits durch den Druck der Gebärmutter auf diese Gefäße.

#### Was können Sie tun?

- Verstopfung vermeiden
- Beckenbodenübungen
- Eichenrinde-Sitzbäder
- Eine gerieben rohe Kartoffel auf die betroffene Stelle aufgetragen lindert Schwellung und Schmerz

### **KRAMPFADERN**

Krampfadern entstehen vermehrt in der Schwangerschaft, weil sich die Blutgefäße durch die Hormone erweitern und das Blut verlangsamt fließt. Und durch die individuelle Veranlagung des Einzelnen.

#### Was können Sie tun?

- Viel spazieren gehen, schwimmen
- Gymnastik
- Keine hohen Stöckel
- Beine nicht überschlagen
- Fußmassage auf Igelbällen
- So oft als möglich Beine hoch lagern
- Massagen von unten nach oben mit Ringelblumensalbe oder Krampfadernöl (Calendula- und Mandelöl mit Lemongrass, Myrthe, Schafgarbe, Wacholder und Zypresse)
- Brennnessel- oder Haferstrohtee 1 Tasse tgl.
- Scharfe Gewürze verstärken die Stauung
- Ballaststoffreiche Ernährung und wenig tierische Eiweiße
- Vom Arzt Stützstrümpfe verschreiben lassen

### **Muskelkrämpfe**

Sie sind durch eine schlechte Durchblutung und/oder Magnesium- bzw. Kalziummangel verursacht.

#### Was können Sie tun?

- Viel zu Fuß gehen, schwimmen
- Beine hoch lagern
- Magnesiumreiche Ernährung (Bananen, Aprikosen, Erdnüsse, geschälte Mandeln, Hirse, Kohlrabi, Spinat, Erbsen, magnesiumhaltiges Mineralwasser)

### **Rückenschmerzen**

Rücken- und Kreuzschmerzen sind durch eine Gewichtsverlagerung durch die wachsende Gebärmutter und oft durch schlechte Haltung verursacht.

#### Was können Sie tun?

- Sanfte Gymnastik
- Korrekte Haltung beim Gehen, Stehen, Sitzen, Tragen
- Keine hohen Absätze
- Wärme anwenden (Betflasche, Dusche, Bad)

### **Akuter/chronischer Stress**

Sind verursacht durch hormonelle, emotionale und körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft.

#### Was können Sie tun?

- Körpertherapeutische Verfahren (Interventionen der Emotionellen Ersten Hilfe)

- Gespräche mit dem Partner und nahestehenden Personen
- Hebammensprechstunde
- Viel Bewegung
- Eiweißreiche Zwischenmahlzeiten (Nüsse, Joghurt, Käse...)

## **Müdigkeit**

Auch sie ist verursacht durch die hormonellen, emotionalen und körperlichen Veränderungen.

### Was können Sie tun?

- Entspannungs- und Körperübungen
- Bewegung
- Ausruhen, sich Zeit nehmen
- Evtl. Hämoglobinwert kontrollieren

## **Schlafprobleme**

Sind in der Schwangerschaft normal und können von der positiven Seite gesehen werden, insofern sie die Frau auf die „kurzen Nächte“ mit dem Neugeborenen vorbereiten. Auch Schnarchen kann in der Schwangerschaft zum 1. Mal oder vermehrt auftreten, da der Platz für die Lunge jetzt eingeschränkt ist. Es kommt zu häufigen oft lebhaften Träumen.

### Was können Sie tun?

- Die „Heiße 7“: Tee aus Baldrian, Hopfen, Melisse, Johanniskraut; darin 7 Tabletten Magnesium phosph. D6 (Schüsslersalz) gelöst abends trinken
- Orangenblütentee
- Lavendelöl auf das Kopfkissen getropft oder als Badeöl
- Atem- und Entspannungsübungen
- Warmes Fußbad
- Schwangerschaftstee mit Hopfen, Melisse und Thymian

## **Sexualität in der Schwangerschaft**

Es ist unvermeidbar, dass eine Schwangerschaft Auswirkungen auf das Sexualleben eines Paares hat, diese können positiv oder negativ erlebt werden. Sie können v.a. am Ende der Schwangerschaft durch die körperlichen Veränderungen oder die Müdigkeit der werdenden Mutter verursacht sein oder durch die Angst des Partners, dem ungeborenen Kind zu schaden.

In einer normal verlaufenden Schwangerschaft gibt es keine Kontraindikationen für den Geschlechtsverkehr.

Das offene Gespräch mit dem Partner und das Befolgen der eigenen Wünsche sind der beste Weg, um eine erfüllte Sexualität in dieser Zeit zu leben.

## **\*Schwangerschaftstee**

2 Teile Himbeerblätter: helfen allen schwangeren Frauen zur Auflockerung der Muskulatur, v.a. im kleinen Becken. Der gesamte Stoffwechsel wird unterstützt und der Ausscheidungsprozess über den Darm angeregt.

- 2 Teile Frauenmantel: wird traditionell zur Unterstützung der hormonellen Situation getrunken.
- 1 Teil Brennnessel: verbessern die Eisenresorption im Blut, besonders wenn dem Tee einige Tropfen Zitrone zugesetzt werden.
- 1 Teil Melisse: beruhigen
- 1 Teil Johanniskraut: wirkt nervenstärkend
- 1 Teil Schafgarbe: unterstützt die Blutgerinnung, was für die Geburt sehr wichtig ist.

Empfehlung für die Zubereitung: ca. 5-6 TL mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, 8-10 min. bedeckt ziehen lassen. Ab der 36. Schwangerschaftswoche 2-3 Tassen täglich trinken. Bei Wehenbeginn oder vorzeitigem Blasensprung 1/4stündlich eine halbe Tasse trinken.