



ERSTE HILFE BEI SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN:

ÜBELKEIT:

- o Vor dem Aufstehen trockene Scheibe Brot oder lauwarmes Tee schluckweise trinken
- o Entspannungsübungen, Stressreduktion
- o Mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt essen
- o Nichts „Zu“ Essen (zu scharf, zu süß, zu sauer, zu fett usw)
- o Akupunktur oder Akupressurband
- o Glas Coca-Cola
- o Ingwerbonbon lutschen
- o Ingwertee, Frauenmanteltee
- o Teemischung:
Dill, Fenchel, Hopfen, Melisse, Kamille, Pfefferminze □ zu gleichen Teilen
- o Riechfläschchen Stadelmann - Ölmischungen:
Andere Umstände, Hans guck in die Luft, Kräuterkorb, Zitruskorb

VERSTOPFUNG:

- o Viel trinken & Bewegung soweit möglich!
- o 1 EL Leinsamen (geschrotet) + 1 EL Kleie □ Naturjoghurt
- o Flohsamenschalen + Viel Flüssigkeit
- o Vor dem Frühstück ¼ L warmes Wasser
- o Pflaumensaft, Buttermilch
- o Magnesium

SODBRENNEN:

- o Rennie oder Gaviscon (rezeptfrei in der Apotheke)
- o 1 TL Senf
- o Frische Ananas
- o Mandeln, Haselnüsse oder Haferflocken ganz lange kauen
- o Kein Kaffee oder schwarzer Tee
- o Frauenmanteltee
- o öfters kleine Mahlzeiten (keine stark gewürzten Speisen)
- o nicht zu spät zu Abend essen
- o leicht aufrecht liegen/schlafen

EISENMANGEL

- o Hirse, rote Beete, rotes Fleisch, schwarze Johannisbeere, Holunder □ sehr viel Eisen
- o Kräuterblutsaft aus der Apotheke

AUSFLUSS/ PILZ:

- o Weniger Süßes essen
- o Keine aggressiven Seifen verwenden
- o Vorbeugend bei wiederholten Infekten: Ombe intim Kps oder Omni Biotic flora plus



WASSERANSAMMLUNG IN DEN BEINEN, WADENKRÄMPFE:

- o Beine immer wieder hoch lagern
- o Bewegung (Schwimmen), Venengymnastik
- o Wechselduschen
- o Kompressionsstrümpfe
- o Viel trinken!
- o Akupunktur
- o kaliumreiche Lebensmittel (Spargel, Kartoffeln, Sellerie, Reis) + ausreichend (tierisches) Eiweiß
- o Magnesiumreiche Ernährung (Kohlrabi, Spinat, Erbsen, Banane, Broccoli, Mineralwasser mit hohem Magnesiumanteil,...)
- o Magnesiumpräparate

KRAMPFADERN:

- o Wickel:
kaltes Wasser und etwas Obstessig mischen
Handtücher damit nassmachen, um die Beine wickeln,
trockenes Tuch darüberlegen
- o Ringelblumensalbe
- o Beine hochlegen
- o Venengymnastik (Bilder)
- o Keine Absätze
- o Keine Kniestrümpfe oder Socken
- o Antithrombosestrümpfe



SCHAMBEINSCHMERZEN:

- o Haltegurt
- o Beckenbodengymnastik
- o Osteopathie
- o ev. Physiotherapie

HÄMORRHOIDEN:

- o Keine enge Kleidung
- o Beine hochlagern
- o Gefrorene Fingerlinge
- o Hämorrhoidalzäpfchen
- o Auf weichen Stuhlgang achten (siehe Verstopfung)