



## Unsere Empfehlungen für Beschwerden in der Schwangerschaft



### Übelkeit

- häufig u. regelmäßig essen
- ausreichend Frischluft
- Ingwertee

### Eisenmangel

- tägl. ein EL Haferflocken mit Orangensaft
- Floradix Kräuterblutsaft (oder Tabl.)
- Karotten, rote Beete, dunkles Beerenobst, Paranüsse
- Vitamin C verbessert die Aufnahme von pflanzl. Eisen (Sandorn, Zitrone, Orange, Acerola)
- Verzicht auf Schwarztee und Kaffee
- Schlehen-Elixier v. Weleda

### Hämorrhoiden

- einengende Kleidung oder Positionen meiden
- häufiges Hochlagern von Beinen und Becken
- regelmäßige Verdauung fördern
- Anal-Intimhygiene z. B. Sagella
- Teilbäder: Tannolact
- Hamamelis-Myrte-Balsam v. Stadelmann

### Hautjucken bitte erst abklären, ob Allergie oder Pilzinfektion vorliegt

- eincremen
- Leberstärkung durch z.B. Hepatodoron bzw. Leber-Galle-Tee (nicht mehr als 2 Tassen pro Tag)

### Verstopfung

- viel trinken, faserreiche Kost (Vollkorn, Obst, Gemüse)
- ausreichend Bewegung
- verdauungsfördernde Tees (Fenchel, Kümmel-Anis, Pfefferminz, Ingwer)
- gequollener Leinsamen (1EL über Nacht einweichen)
- Massage der Oberschenkel mit Kupfersalbe rot
- falls alle Maßnahmen keinen Erfolg bringen, nach Rücksprache mit Gynäkologin/en milde Einläufe (Microlax) , Glycerinzäpfchen oder verdauungsfördernde Laxantien

### Ödeme (Wassereinlagerungen)

- Beine hochlegen, Wechselduschen, viel trinken
- ausreichend Eiweiß, vor allem tierisches zu sich nehmen
- eher erhöhte Salzzufuhr mit viel zusätzlicher Flüssigkeit: 1TL Salz auf ein Liter Wasser zusätzlich pro Tag trinken
- Einreibungen mit Venadoron
- Lierac Body Slim Drainage Öl

### Wadenkrämpfe

- Lavendel-Zypressen-Öl Stadelmann
- Magnesium



## Kurfürsten-Apotheke

am Elisabethplatz

### Infektanfälligkeit

- Darmfit plus Kapseln
- Orthomol natal

### Sodbrennen

- regelmäßige, kleine Mahlzeiten
- mit erhöhtem Oberkörper schlafen
- Bewegung an der frischen Luft
- Tee: Ingwer, Fenchel, Anis, Kümmel, Schafgarbe
- Gaviscon Advance, Rennie

### Vaginaler Ausfluss

- Unterwäsche und Einlagen aus Baumwolle benutzen
- keine alkalische Seife benutzen, stattdessen Intimseife, z.B. Sagella
- Majorana Vaginalgel
- Multigyn Actigel

bei Candida (Hefepilzinfektion, durch Frauenarzt abklären lassen) zusätzlich:

- Milchsäurebakterien vaginal 10-14 Tage , z.B. Vagiflor
- nach Rücksprache Antimykotikum

### Zahnfleischbluten

- sorgfältige Mundhygiene, weiche Zahnbürste
- Zuckerkonsum reduzieren
- Zahnfleischmassagen mit z.B. Weleda Salbei Zahnfleischbalsam
- reichlich Vitamin C (Sanddorn, Orange, Acerola, Zitrone)

### Schlupf-, bzw. Hohlwarzen

- Medela Warzenformer (Vorbereitung aufs Stillen)

### Schwangerschaftsstreifen

- Schwangerstrafsstreifenöl oder Körperöl entspannend von Stadelmann
- Phytolastil Ampullen v. Lierac

### frühzeitige Wehen (Immer mit der/m Gynäkologen/in sprechen!)

- Toko-Öl Stadelmann (von unten nach oben Bauch einstreichen)
- Baldrian Hebammentee (2-3 Tassen / d)
- Magnesium

### Am Ende der Schwangerschaft

- Dammmassageöl
- Himbeerblättertee (ab 34.Wo 2-3 Tassen täglich:  
Lockerung der Muskulatur und Darmanregung)