

# Gesund durch die Schwangerschaft

Schwangerschaftsbeschwerden sind zwar keine Krankheit, können aber die werdende Mutter stark belasten. Erfahren Sie, welche Salze Sie Ihren Kundinnen mit **bestem Gewissen** für die kommenden neun Monate empfehlen können.

**E**ine Schwangerschaft kann hervorragend mit Schüssler-Salzen begleitet werden und Beschwerden wie Depressionen, Übelkeit, Krampfadern, Zahnbeschwerden, Hautjucken und allgemeines Unwohlsein verschwinden stets schnell und reagieren gut auf die Salze. Zusätzlich kann

mit Schüssler-Salzen der Geburtsprozess unterstützt werden.

**Übelkeit** Das wichtigste Salz bei Brechreiz, Erbrechen und Übelkeit, das Sie Ihren Kundinnen empfehlen sollten, ist die Nr. 2 Calcium phosphoricum D6. Je akuter die Beschwerden, desto höher die Dosierung. Die

schwangere Frau kann bis zu viertelstündlich eine Tablette im Mund zergehen lassen. Wenn das Erbrochene klar-wässrig aussieht, passt die Nr. 8 Natrium chloratum D6 besser.

**Elastizität und Stabilität** Zur Förderung von Dehnbarkeit und Elastizität des Dammes und der Bauchdecke (um Striae zu vermeiden) kommt die Nr. 1 Calcium fluoratum D6 und die Salbe Nr. 1 (nur sanft in die Haut des Unterleibs einmassieren) in Betracht. Hier genügen zwei Tabletten pro Tag, die Salbe wird täglich aufgetragen. Die beiden Salze Nr. 1 Calcium fluoratum D12 und Nr. 11 Silicea D12 sind ebenso wichtig, um das Venengewebe während der Schwangerschaft zu festigen und dadurch ausgeprägte Varizen sowie Besenreiser zu vermeiden. Anstatt der Salben können Sie die Lotionen empfehlen – sollten schon erweiterte Venen vorhanden sein, dann lassen Sie die Lotionen/Salben nur einklopfen, nicht einreiben.

Manche Schwangere klagen darüber, dass abends und nachts die Haut juckt – hier hat Dr. Schüssler die Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 empfohlen – sie hat in meiner Praxis bei abendlichem Hautjucken stets prompt gewirkt. Auch bei Ängstlichkeit setze ich sie ein

– bei Stimmungsschwankungen ist die Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 geeignet.

**Die Zähne stärken** Zahnprobleme sind mit den heutigen zahnmedizinischen Möglichkeiten längst nicht mehr so verbreitet wie früher – doch sie kommen noch vor. Deshalb empfehle ich bei Zahnbeschwerden (Lockerung, Karies, Plaques an den Zähnen) die Nr. 1 Calcium fluoratum D12 und die Nr. 2 Calcium phosphoricum D6.

**Geburtssalze** Steht die Geburt an, sind verschiedene Salze wichtig. Zur Geburtserleichterung: Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 und Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 (eine Woche vor dem Geburtstermin beginnen, Regeldosierung genügt, dreimal eine bis zwei Tabletten). Sollte die Geburt sich zu lange hinziehen, dann soll die Gebärende die Nr. 5 mehrmals im halb- bis stündlichen Abstand wie eine „Heiße Sieben“ einnehmen. Die Nr. 7, Magnesium phosphoricum D6, wird häufig vor dem Geburtsvorgang empfohlen, ist aber kontraindiziert, da sie die Wehentätigkeit verringert. ■

*Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor*



© Anastasia Molotkova / iStock / Getty Images