

# Nebenwirkungsfrei erwünscht

Neben typischen Beschwerden wie Übelkeit oder Rückenschmerzen kommt in der **Schwangerschaft** auch gerne mal ein Schnupfen oder andere Alltagskrankheiten dazu. Homöopathika stellen hier gute Behandlungsalternativen dar.



© RFBSIP / stock.adobe.com

**E**inige Arzneimittel sind kontraindiziert, viele sollten nur nach Nutzen-Risiko-Abwägung durch den Arzt eingenommen werden. Zudem sind viele werdende Mütter verunsichert oder gar ängstlich – sie wollen ihrem ungeborenen Kind, mit dem sie schließlich alles, was sie aufnehmen, teilen, nichts Schlechtes. Viele ertragen die Beschwerden daher lieber, anstatt ein Medikament einzunehmen. Doch gerade in der Selbstmedikation können Homöopathika als sinnvolle Ergänzung zu schulmedizinischen Mitteln eingesetzt werden.

**Übeltäter Übelkeit** Man möchte fast sagen, es handelt sich hierbei um den Klassiker unter den Schwangerschaftsbeschwerden: Morgenübelkeit. Doch für einige Betroffene ist der Name eher eine Beschönigung, leiden sie doch den ganzen Tag und nicht nur am Anfang der Schwangerschaft vor allem durch den Anblick bestimmter Speisen oder dem Wahrnehmen einzelner Gerüche unter anhaltender Übelkeit. Neben ausreichender Bewegung an der frischen Luft und der Einnahme vieler kleiner Mahl-

zeiten über den gesamten Tag verteilt, hat sich hier Sepia D12 bewährt. Bei anhaltender, starker Übelkeit mit häufigem Erbrechen sollte allerdings der Arztbesuch empfohlen werden. Auch Sodbrennen vereitelt vielen die Schwangerschaft, fast 50 Prozent aller werdenden Mütter kennen das unangenehme Brennen hinter dem Brustbein. Vor allem ab dem zweiten Trimenon, wenn der Embryo umliegende Organe zu verdrängen beginnt und damit den Magen nach oben schiebt, haben viele Schwangere mit Sodbrennen oder Reflux zu kämpfen. Treten die Beschwerden plötzlich und periodisch bei gleichzeitig starker Speichelbildung auf, kann Iris D12 zur Linderung beitragen. Wird das Sodbrennen von saurem Aufstoßen begleitet und fühlen sich die Zähne dadurch „stumpf“ an, ist Robinia pseudacacia D12 indiziert.

Und bleiben wir doch noch etwas im Magen-Darm-Bereich: Die vermehrte Produktion weiblicher Geschlechtshormone wirkt sich zwar positiv auf den Schwangerschaftsverlauf aus, verlangsamt aber auch die Darmaktivität. Verstopfungen können sanft und bedenkenlos mit einer verstärkten Zufuhr von Ballaststoffen, auch in Form von Floh- oder Leinsamen, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung behandelt werden. Rühren die Beschwerden von einem „Überessen“, kann auch Nuxvomica D12 versucht werden. Bei allen anhaltenden Magen-Darm-Beschwerden kann eine Standard-Dosierung von dreimal täglich fünf Globuli empfohlen werden.

**Niedriger Blutdruck** Kreislaufbeschwerden machen einigen Schwangeren zu schaffen: leichter Schwindel, Müdigkeit, Kopfschmerzen und auf einmal

wird alles schwarz vor Augen. Vor allem in den ersten drei Monaten, aber auch im weiteren Verlauf, sind ein niedriger Blutdruck und gleichzeitig ein erhöhter Puls mit damit verbundenen Kreislaufbeschwerden keine Seltenheit. Durch die hormonelle Umstellung verändern sich viele Körperfunktionen, auch das Herz-Kreislaufsystem. Das ist zunächst auch kein Problem, Blutdruck und Puls werden zudem regelmäßig beim Frauenarzt kontrolliert und solange keine Beschwerden auftreten, gibt es zunächst keinen Behandlungsgrund. Stellen sich allerdings die bereits genannten, typischen Symptome ein, kann das Mittel Haplopappus D12 versucht werden. Das Langzeitmittel, das die schöne deutsche Bezeichnung Balaubenkraut trägt, wird dreimal täglich mit je fünf Globuli dosiert.

**Schöne und gesunde Beine** Sie sind wohl der Traum jeder Frau und das nicht nur in der Schwangerschaft. Doch genau in dieser Zeit haben Gefäße und Bindegewebe eine besondere Herausforderung zu bewältigen und manchmal zieht diese nicht spurlos vorüber. So zeigen sich bei den meisten Frauen an Hüften, Bauch und Oberschenkeln Schwangerschaftsstreifen. Unsere Haut ist nicht unendlich elastisch, bei der Dehnung des Unterhautfettgewebes können Risse entstehen, durch die Blutgefäße durchschimmern. Dies lässt sich nicht ganz verhindern, man kann aber versuchen, Schlimmeres durch Vorbeugen zu vermeiden. Eine regelmäßige, sanfte Zupfmassage mit einem geeigneten Öl oder einer Lotion bereitet das Gewebe auf die Dehnung vor und hält es geschmeidig. Die Lotion Nr. 11 Silicea enthält Kie-

selsäure, die das Bindegewebe festigt. Das Mittel Silicea D12 kann zusätzlich eingenommen werden. Auch das Salz Calciumfluoratum D12 kann unterstützend zur Einnahme empfohlen werden.

Sind die Beine zusätzlich geschwollen und schmerzhaft, kann dies ein Zeichen für eine Überbelastung des venösen Systems sein – kein Wunder, müssen die Gefäße der werdenden Mutter doch neun Monate lang etwa 20 Prozent mehr Blut als sonst transportieren. Schmerzen die Beine und sind berührungsempfindlich, ist Hamamelis D12 einen Therapieversuch wert. Steht eine Schwellung im Vordergrund, ist Aesculus D12 ein bewährtes Mittel. Sie können Pulsatilla D12 empfehlen, wenn sich erweiterte Venen als blau-rotes Geflecht auf den Beinen zeigen. Als Dauermedikation eignet sich auch hier die Dosierung von dreimal täglich fünf Globuli. Bei starken oder gar einseitigen Schmerzen sollte allerdings ein Arztbesuch angeraten werden, ebenso, wenn die Beschwerden auch nach der Schwangerschaft weiter anhalten. Zudem können Kompressionsstrümpfe (zur Behandlung in der Schwangerschaft verordnungsfähig, zuzahlungsfrei), täglich getragen, eine Unterstützung darstellen.

Und sollte es häufiger nachts in den Waden krampfen, können Sie Cuprum aceticum D12 empfehlen, auch hier können dauerhaft dreimal täglich fünf Globuli eingenommen werden. Im Akutfall kann unter Umständen die Einmalgabe einer Hochpotenz (ggf. Rücksprache mit behandeltem Heilpraktiker) ausreichend sein.

**Und dann erwischts einen auch noch** Erkältungen sind zwar generell keine Freude, doch für viele Schwangere ist

die Erkältungszeit besonders hart: Die meisten schulmedizinischen Präparate sind kontraindiziert oder nur eingeschränkt einsetzbar. Sogar einige Phytopharmaka können nicht bedenkenlos eingenommen werden, weil sie beispielsweise Alkohol enthalten oder sich negativ auf die Schwangerschaft auswirken. So sollen zum Beispiel keine größeren Mengen des gerade in der Erkältungszeit sehr beliebten Salbeitees getrunken werden, da die Auszüge stimulierend auf Gebärmutter und Hormonhaushalt wirken, im schlimmsten Fall können vorzeitige Wehen ausgelöst werden. Homöopathische Mittel können für werdende Mütter eine sichere und nebenwirkungsfreie Alternative bedeuten. Etwa Belladonna D12 kann gerade im Anfangsstadium einer Erkältung eingesetzt werden.

Aber auch bei bereits bestehender Hitze, gerötetem Gesicht und klopfenden Gesichtsschmerzen. Gelsemium D12 kann bei Fließschnupfen empfohlen werden, vor allem wenn sich die Patientin zusätzlich müde, kraftlos oder sogar zitterig fühlt. Dosieren lassen sich beide Mittel grundsätzlich mit ein- bis zweimal täglich fünf Globuli oder Tropfen. ■

*Farina Haase,  
Apothekerin/Redaktion*