

Blutungen in 11 der Schwangerschaft

11.1 Allgemein

Blutungen in der Schwangerschaft müssen immer medizinisch abgeklärt werden. Bei unauffälligem medizinischem Befund (Vitalfunktionen von Mutter und Kind ungestört), tröpfelnder, passiver und dunkler Blutung kann eine konservative, häusliche Behandlung einsetzen.



Hinweis

Bei aktiver, hellroter Blutung muss die Frau unverzüglich in eine Klinik!

11.2 Aromatherapie

Die Aromatherapie hat sich etabliert und nimmt mittlerweile einen großen Stellenwert in der Komplementärmedizin ein. Mit den folgenden Empfehlungen können Hebammen, Therapeuten und Apotheken aus den ausgewählten ätherischen und fetten Pflanzenölen, Hydrolaten und Salben Grundlagen individuelle Rezepturen empfehlen, verordnen bzw. herstellen.

Rezepturvorschläge und Empfehlungen

- Die ätherischen Öle können benutzt werden als Riechfläschchen, morgens ins Waschwasser, 10 %ig in Jojobawachs als Naturparfüm. Es können auch drei Tropfen ätherisches Öl oder Aromarezeptur mit 10 Tropfen Jojobawachs vermischt und auf die Innenseite der Oberschenkel aufgetragen werden.
- Drei Tropfen eines ätherischen Öls oder einer Aromamischung (Konzentrationsöl frisch) mit einem Teelöffel Salz oder Honig vermischt für einen Aromawickel.

Naturparfüm und Riechfläschchen dürfen in diesem Fall nur über einen kurzen Zeitraum von der Frau eingesetzt werden. Besserung muss innerhalb weniger Stunden eintreten.

11.2.1 Ätherische Öle

Linaloeholz (*Bursera delpechiana*): ausgleichend, entspannend.

Myrte (*Myrtus communis*): adstringierend, entstauend.

Pfefferminze (*Mentha piperita*): erfrischend, belebend, kreislaufanregend, kühlend. Wechselwirkung mit Homöopathie beachten.

11.2.2 Trägersubstanzen

Jojobawachs (*Simmondsia chinensis*): hautverträglich, Vitamin-E-haltig, fördert die Hautelastizität, heilungsfördernd. Neutral riechendes Öl, ideal zur Verdünnung als Naturparfüm.

11.2.3 Original IS Aromamischungen

Konzentrationsöl frisch 10%: fünf bis zehn Tropfen idealerweise auf die Innenseite der Oberschenkel auftragen. Sehr hilfreich ist das Aufträufeln von zehn Tropfen in stündlichem Abstand auf eine Damenbinde. **Cave:** Kontraindikation bei homöopathischer Konstitutionstherapie.

11.3 Bach-Blüten

Keine kausale Therapie möglich. Die Angstblüten (siehe Kap. 7.3) und andere Pflanzen können sehr hilfreich sein, Episoden von leichten Blutungen, die es in vielen Schwangerschaften gibt und die lange nicht immer zu einer Fehlgeburt führen, zu überstehen, oder die empfohlene körperliche Schonung auch einzuhalten.

Mimulus: konkrete Ängste, das Kind zu verlieren, nehmen viel Raum im Geist ein.

Larch: Minderwertigkeitsgefühl, Erwartung von Fehlschlägen, Gefühl, nicht gut genug zu sein, um die Schwangerschaft auszutragen.

Gentian: Zweiflerin und Pessimistin, leicht entmutigt, sieht Fehlschläge und Rückfälle im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung herbei.

Pine: Schuldgefühle dem Kind gegenüber, meint sich durch bestimmte Aktivitäten am Kind versündigt zu haben.

Impatiens: kann die Zeit der erzwungenen Bettruhe zu Hause oder in der Klinik nicht abwarten, hat „Hummeln im Po“, ungeduldig und gereizt.

Vervain: die Frau ist mental wenig beim Kind, ist erfüllt von Tatendrang für Beruf oder soziale Projekte, die sie als so dringend empfindet, dass Bettruhe und Schonung schlecht toleriert werden. Vor Übereifer aus guten Intentionen heraus hat sie keinen Blickwinkel für sich und ihre Schwangerschaft frei.

11.4 Homöopathie



Hinweis

Richtige Potenzwahl! Keine tiefen D-Potenzen anwenden! Gefahr einer Blutungsverstärkung darf nicht unterschätzt werden.

11.4.1 Bewährte Arzneien

Arnica (Bergwohlverleih)

Erscheinungsbild: Folge von körperlicher und geistiger Überanstrengung, von Unfall oder Sturz.

Leitsymptome: typisch bei retroplazentarer Blutung; hellrotes und wässriges Blut im Wechsel mit Klumpen; paradoxes Verlangen von Bewegung und Ruhe.

Modalitäten: V morgens.
B Bewegung, Ruhe, Liegen.

Potenzwahl: C 30, C 200.

Erigeron (kanadische Dürrewurz)

Leitsymptome: das bewährte Mittel bei geringer hellroter Blutung! Tröpfelnde Blutung mit Blasen-Darm-Reizung.

Modalitäten: V jede Bewegung.
B absolute Ruhe.

Potenzwahl: C 6.

Ignatia (Ignatiushöhle)

Erscheinungsbild: Frau weint (kontrolliert) beim Erzählen.

Leitsymptome: Folge von seelischem Trauma und Schreck; wirkt widersprüchlich und übertrieben; Kloßgefühl im Hals; Herzklopfen.

Modalitäten: V morgens, nach Kaffee, Trost.
B durch Essen, Wärme, Ablenkung, Lageveränderung.

Potenzwahl: C 30, C 200.

Phosphor (gelber Phosphor)

Erscheinungsbild: schlanke, freundliche, gut aussehende, lebenslustige Frau, trägt leuchtende Farben.

Leitsymptome: hellrote Blutung mit Beginn bei Gewitter.

Modalitäten: V allein, warme Getränke und Nahrung; Liegen links.
B kalte Getränke, kalte Auflagen.

Potenzwahl: C 30.

Sabina (Sadebaum)

Leitsymptome: Abortus incipiens; reichlich hellrotes Blut; krampfartige Schmerzen vom Kreuzbein zum Schambein ziehend.

Modalitäten: V geringste Bewegung; Wärme.
B kühle, frische Luft.

Potenzwahl: C 30.

Secale (Mutterkorn)

Erscheinungsbild: hagere, geschwächte Mehrgebärende.

Leitsymptome: dunkle, passive wässrige Blutung.

Modalitäten: V warmes Zudecken.

B Kälte, Aufdecken.

Potenzwahl: C 30.

Ustilago (Maisbrand)

Leitsymptome: das bewährte Mittel bei geringer dunkelroter Blutung! Blutung mit schwarzen Fäden; in Folge von vaginaler Untersuchung.

Modalitäten: V Berührung, Druck.

B keine Angaben

Potenzwahl: C 6.

11.5 Phytotherapie

Keine Empfehlung.

11.6 Weitere Therapieempfehlungen

Keine Empfehlung.

Erkältungskrankheiten in 18 der Schwangerschaft

18.1 Allgemein

Bedingt durch einen sinkendes Hämoglobin und einen stabilen Hormonzustand erkranken Schwangere eher selten an Erkältungskrankheiten. Meistens handelt es sich dann um virale Erkrankungen. Bildet die Mutter Antikörper, wird das Kind ebenfalls geschützt, da Immunglobulin G (IgG) die Placentaschranke durchdringt (Nestschutz).



Hinweis

Langandauernde Bronchitis oder Hustenattacken allerdings gefährden Mutter und Kind, da durch die starke Zwerchfellbelastung eine frühzeitige Wehentätigkeit ausgelöst werden kann.

18.2 Aromatherapie

Die Aromatherapie hat sich etabliert und nimmt mittlerweile einen großen Stellenwert in der Komplementärmedizin ein. Mit den folgenden Empfehlungen können Hebammen, Therapeuten und Apotheken aus den ausgewählten ätherischen und fetten Pflanzenölen, Hydrolaten und Salbengrundlagen individuelle Rezepturen empfehlen, verordnen bzw. herstellen.

Rezepturvorschläge und Empfehlungen

- Ätherische Öle können entsprechend 1–3 %ig in native Pflanzenöle, neutrale und konservierungsmittelfreie Salbengrundlagen wie Sheabutter (*Butyrospermum parkii*) oder in Totes-See-Salz eingearbeitet werden.
- Drei Tropfen eines ätherischen Öls oder einer Aromarezepturen mit einem Teelöffel Salz oder Honig vermischt für einen kühlen Aromawickel.
- Die ätherischen Öle können als Riechfläschchen, in der Duftlampe oder morgens und abends drei Tropfen zusätzlich in ein Körperöl verwendet werden.

18.2.1 Ätherische Öle

Engelwurz (*Angelica archangelica*): immunstimulierend, entschlackend.

Benzoe (*Styrax tonkinensis*): beruhigend, zellerneuernd, entzündungshemmend, bei Blasenbeschwerden.

Cajeput (*Melaleuca leucadendron*): antibakteriell, antiviral, fungizid.

Douglasfichte (*Pseudotsuga menziesii*): schleimlösend, antibakteriell, krampflösend.

Lavendel extra (*Lavandula officinalis*): klärend, schmerzstillend, beruhigend.

Lavendelsalbei (*Salvia lavandulifolia*): antibakteriell, entspannend, leicht tonisierend.

Linaloeholz (*Bursera delpechiana*): ausgleichend, entspannend.

Majoran (*Origanum majorana*): entspannend, krampflösend, anaphrodisisch.

Melisse (*Melissa officinalis*): antiviral, beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend.

Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*): euphorisierend, östrogenartig, hypophysenwirksam, entspannend, blutdrucksenkend, entzündungshemmend.

Myrte (*Myrtus communis*): adstringierend, entstauend, hautpflegend, hautstraffend, leberanregend.

Niaouli (*Melaleuca viridiflora*): antibakteriell, schleimlösend, auswurfördernd.

Ravintsara (*Cinnamomum camphora*): antiviral, antibakteriell, antimykotisch, stärkend.

Salbei (*Salvia officinalis*, ketonarm): antibakteriell, antiviral, antimykotisch, schleimlösend, adstringierend.

Thymian (*Thymus vulgaris* var. *serpyllum*, var. Chemotyp linalool): antiviral, antibakteriell, schmerzstillend, nervenstärkend, immunstimulierend.

Ysop decumbens (*Ysopus officinalis* var. *decumbens*): entzündungshemmend, schleimlösend, antiviral, konzentrationsfördernd.

Zeder (*Cedrus atlantica*): beruhigend, kräftigend, lymphflussanregend.

Zirbelkiefer (*Pinus cembra*): antibakteriell, schleimlösend, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, antirheumatisch.

Zitrone (*Citrus limon*): erfrischend, belebend, konzentrationsfördernd.

18.2.2 Original IS Aromamischungen

Engelwurz Balsam: pflegend bei empfindlicher Schnupfnase; Nasenflügel außen einreiben. Auch zur Lymphdrainage und Fußreflexbehandlung geeignet. Dreimal täglich dünn auftragen.

Erkältungsöl wärmend: ideal für Säuglinge und Schwangere. Als Riechfläschchen, in der Duftlampe. Morgens und abends sieben Tropfen des Naturparfüms zusätzlich in ein Körperöl. Bei akutem Schnupfen davon einen Tropfen auf ein Stückchen Taschentuch geben, zusammenknüllen und abwechselnd zur Inhalation in ein Nasenloch geben.

Johanniskraut-Lavendel-Öl: unterstützend bei Ohrenschmerzen mehrmals täglich 3–4 Tropfen hinter das Ohr einreiben oder 1–2 Tropfen auf Heilwolle in den Ohreingang legen. Bewährt hat sich eine Kombination mit Rotlicht und/oder ein Wickel mit Zwiebelsäckchen.

Raumduft Thymian-Zitrone: zur Verbesserung der Raumluft in der Erkältungszeit. Sämtliche Wohnräume mit einer großzügigen Dosierung (15–20 Tropfen) desinfizieren.

Thymian-Angelika-Öl: auch für Kinder und Säuglinge geeignet. Bei Erkältungsneigung morgens und abends die nasse Haut von Hals- und Brustbereich einölen.

Thymian-Myrte-Balsam für Kinder und Säuglinge: ideal für Schwangere. Zweimal täglich Brust einreiben, Wirksamkeit wird erhöht in Kombination mit einem Bienenwachswickel.

Thymian-Myrte-Bad: abends oder nach Bedarf ein körperwarmes, entspannendes Bad vor dem Zubettgehen.

18.3 Bach-Blüten

Keine Empfehlung.

18.4 Homöopathie

18.4.1 Bewährte Arzneien

Aconitum (Eisenhut)

Leitsymptome: plötzliches Auftreten von Fieber oder Grippe-Symptomen (über Nacht), die Ängste auslösen; trockene Haut; Folge von kaltem Wind.

Modalitäten: V abends, nachts, von Tabakrauch.
B im Freien.

Potenzwahl: C 30.

Bryonia (Zaunrübe)

Erscheinungsbild: großes Verantwortungsgefühl, sorgenvoll, gereizt.

Leitsymptome: allmähliche Krankheitsentwicklung über zwei bis drei Tage, nach Abkühlung; Augenbewegung schmerzt. Haut tut weh beim Anfassen, wie wenn die Haare zu Berge stehen; trockene Lippen –

rissige Lippen; will absolute Ruhe, keine Bewegung; wenig Schweiß. Fieber nicht hoch, wenn, dann gleich bleibend mit großem Durst auf kalte Getränke.

Modalitäten: V morgens, geringste Bewegung, Wärme, Essen.
B absolute Ruhe, kalte Anwendungen und Getränke, Liegen auf der schmerzhaften Seite, Druck auf schmerzhafteste Körperstelle.

Potenzwahl: C 30.

Gelsemium (gelber Jasmin)

Erscheinungsbild: müde, distanziert, ängstlich vor neuen Dingen, will allein sein.

Leitsymptome: Folge von aufregenden Nachrichten, Wärme und Überhitzung. Allmählicher Beginn morgens – vormittags mit Benommenheit, dösig, schläfrig, fröstelnd, matt, durstlos. Kälteverlangen mit Frischluftbedürfnis; nach Besserung nochmaliger Rückfall. Mäßiges Fieber. oder heißer Kopf; Kopfgrippe mit Stirnbandkopfschmerz; Gliederschmerzen.

Modalitäten: V schlechte Neuigkeiten, beim Denken an die Beschwerden, Gewitter.
B Wasserlassen, Bücken, Stimulanzen, frische Luft.

Potenzwahl: C 30, C 200.

Luffa (Schwammgurke)

Leitsymptome: Akute Sinusitis und Rhinitis, wie Heuschnupfen; fühlt sich müde und matt, Nasenschleimhaut empfindlich.

Modalitäten: V links, nachts, frühmorgens, Staub.
B Wärme, Kopf einhüllen.

Potenzwahl: D 12, C 6.

Pulsatilla (Küchenschelle)

Erscheinungsbild: Weinerlich, braucht Zuwendung und Trost; möchte eigentlich hören, dass alles nicht so schlimm ist.

Leitsymptome: durstlos; Augen und Nase haben milde leicht gelbliche Absonderung.

Modalitäten: V in geschlossenen Räumen, morgens und abends.
B frische Luft, Trost.

Potenzwahl: C 30.

18.4.2 Weitere mögliche Mittel

Arnica (Bergwohlverleih), Dulcamara (Bittersüß), Ferrum phosphoricum (phosphorsaures Eisen), Rumex (krauser Ampfer), Sticta pulmonaria (Lungenflechte, Lungenmoos).

18.5 Phytotherapie

18.5.1 Teezubereitungen

Teezubereitungen aus verschiedenen Drogen können unterstützend wirken, hier einige Beispiele:

- Anis (*Pimpinella anisum*),
- Fenchel (*Foeniculum vulgare*),
- Eibisch (*Althaea officinalis*),
- Holunderblüten (*Sambucus nigra*),
- Lindenblüten (*Tilia cordata*),
- Malvenblüten (*Malva sylvestris*),
- Primelwurzel (*Primula veris*),
- Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*),
- Wollblumen (*Verbascum densiflorum*),
- Efeu (*Hedera helix*),
- Thymian (*Thymus vulgaris*).

Warme Bienenwachswickel oder Kartoffelwickel über dem Bronchialbaum wirken sehr wohltuend bei festsitzendem, produktivem Husten.

18.5.2 Fertigarzneimittel

Ein pflanzliches „Antibiotikum“ und Immunstimulans ist z. B. das Phytotherapeutikum Angocin® Anti-Infekt (Kapuzinerkressenkraut, Meerrettichwurzel). Auch Isla® Moos-Pastillen können bei Husten gelutscht wer-

den. Das Medizinprodukt Aerosol-Spitzner® kann zur Unterstützung bei katarrhalischen Erkrankungen in einem Druckluftzerstäuber zerstäubt werden.

18.6 Weitere Therapieempfehlungen

18.6.1 Allopathie

Die Behandlung des grippalen Infektes sollte nach Möglichkeit ohne Medikamente erfolgen. Ist dies nicht möglich, sollten Monopräparate nach Rücksprache mit dem Arzt zum Einsatz kommen, deren Wirkung in der Schwangerschaft bekannt bzw. untersucht sind.

Sind die Beschwerden leichter Art, so sind Ruhe und natürliche Heilmittel Mittel der 1. Wahl.

Schnupfen: Bei Schnupfen kann zu Nasensprays und Nasensalben gegriffen werden, die die Schleimhaut befeuchten und reinigen, durch Zusatz von Dexpanthenol z.T. noch eine heilende Wirkung haben, z.B. Bepanthen® Nasensalbe, Mar® plus 5 % Nasenpflegespray, Emser® Nasensalbe Sensitiv, Emser® Nasenspray.

Husten und Heiserkeit: Befeuchtung der Mund- und Rachenschleimhaut lindert Hustenreiz, z.B. Emser® Pastillen, Hustenbonbons nach Geschmack, viel Flüssigkeit.

18.6.2 Ernährung

Vitamin-C-haltige Lebensmittel zuführen: Ingwer (max. bis zu 6 g pro Tag), Kartoffeln, Kiwi, Meerrettich, Paprika, Zitrusfrüchte.

Viel trinken! Möglichst warme Getränke, Kräuter und Früchtetees.