

„Allein die Dosis macht, dass ein Ding gut Gift ist“

Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden ist ein wichtiges Thema, das nicht nur in der Sprechstunde auftaucht, sondern auch einen Teil der Schwangerenvorsorge ausmacht. Auch in den Geburtsvorbereitungskursen werden häufig entsprechende Fragen gestellt, doch sollten hier keine individuellen Beratungen stattfinden, dies gehört in ein Einzelgespräch.

So können bei einer Schwangerenvorsorge zum Beispiel Varizen festgestellt werden, die einer regelmäßigen Pflege bedürfen, damit daraus keine Venenentzündung entsteht. Sollte so eine Entzündung jedoch bereits vorliegen, muss die Hebamme die Frau an einen Arzt weiterleiten, denn sie ist pathologisch. Oftmals kommen die Schwangeren vom Arzt, der einen pathologischen Befund erhoben hat, zur Hebamme. Wenn die Frau zunächst telefonisch Hilfe sucht, dann ist es wichtig, dass die Hebamme möglichst bald einen Sprechstundentermin vereinbart. Meist ist nämlich die Unsicherheit und Angst vor allem bei Erstgebärenden größer als das eigentliche Problem, und mit einem klärenden Gespräch löst sich das Beschwerdebild schnell. Deshalb sollte eine freiberufliche Hebamme auch immer in der Lage sein, am Telefon die Dringlichkeit einer Beratung zu erkennen. Was für uns erfahrene Hebammen Alltag ist, bedeutet für die schwangere Frau häufig Angst, Panik und Schlaflosigkeit.

Deshalb lässt die Hebamme die Frau möglichst nicht übers Wochenende warten und sorgt bei längerer Abwesenheit für eine Vertretung. Oft haben körperliche Beschwerden psychische Ursachen. Durch ein verständnisvolles Gespräch mit der Hebamme verwandeln sich dann „akute“ Frühgeburtbestrebungen in ein erfreuliches Spüren, dass „mein Kind mit mir spricht und möchte, dass ich öfter mal auf dem Sofa entspannende Musik höre“. Wird ein solches Gespräch aber unnötig hinausgezögert, kann die Situation sich zuspitzen und die Frau landet stationär an der Tokolyse.

Eine Gratwanderung scheint mir auch immer, zu entscheiden, ob es wichtig ist, der Frau eine naturheilkundliche Therapie zu empfehlen oder ob es vielleicht doch genügt, mit Hebammenwissen, der Hand auf dem Bauch und einem offenen Ohr für ihre Sorgen da zu sein. Ich bin sicher, dass das Hebammenwissen oft ausreichen würde, aber hier steht das Bedürfnis der Frau im Vordergrund. Viele Frauen meinen, dass bei Beschwerden etwas verordnet werden müsse und erwarten von uns Hebammen naturheilkundlichen Rat.

Unwissenheit schützt nicht vor Strafe

Wichtig ist dabei vor allem, dass die Hebamme sich in den einzelnen Bereichen der Naturheilkunde auskennt und sich mit entsprechender Fachliteratur und Fortbildungen beschäftigt. Leider wird die Wirksamkeit der Vielstoffgemische aus der Natur noch immer unterschätzt und Kräuterauszüge in Teeform oder konzentrierte ätherische Öle oder die sensible Ebene einer homöopathischen Arznei werden eingesetzt, ohne Genaueres darüber zu wissen. Dabei gehört der berühmte Satz von Paracelsus (14.Jh.): „Allein die Dosis macht, dass ein Ding zum Gift wird“, zu den wichtigsten Erkenntnissen über die Wirksamkeit von Pflanzenstoffen. Kenntnisse über die richtige Dosierung sind daher unerlässlich. Grundwissen in der Homöopathie muss ebenfalls Voraussetzung sein. Je geringer die Erfahrung mit der Homöopathie und damit die Sicherheit in der Simile-Wahl ist, desto besser wird

es sein, auf eine bewährte Indikationen aus dem Bereich der Tiefpotenz- oder Komplexmittel-Homöopathie zurückzugreifen.

Bei Unsicherheit in der Therapiewahl sollte die schwangere Frau unbedingt an eine erfahrene Kollegin, Heilpraktikerin oder naturheilkundlich orientierte Medizinerin überwiesen werden. Es gilt immer zu bedenken, dass bei unerwünschten Wirkungen Unwissenheit nicht vor Strafe schützt.

Die Wirkung der isolierten Monosubstanzen von Phytopharmaka ist einfacher zu beurteilen als die Wirkung und Nebenwirkungen der Vielstoffgemische aus der Natur. Viele der in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe eingesetzten Pflanzenwirkstoffe sind noch unerforscht und nicht monografiert. Wir greifen hier auf altüberliefertes Heilwissen zurück. Bei selbst erstellten Rezepturen trägt die ErstellerIn [in diesem Fall die Hebamme] auch die Haftung hinsichtlich Indikation und Dosierung. Bei naturheilkundlichen Maßnahmen ist es gut, die Frau in ihrer Eigenverantwortung einzubinden und sie entscheiden zu lassen, ob Sie eine individuelle Rezeptur oder ein Fertigpräparat (Haftung beim Hersteller) möchte und wo sie sich dieses besorgt.

Art der Anwendung

Hinweis zur Aromatherapie

Die ätherischen Ölmischungen können ebenso wie Körperöle vermischt mit Honig oder Sahne zu einem Aromabad zubereitet werden. Aromawickel sind bei lokalen Behandlungen zu bevorzugen. Bei hautempfindlichen Frauen empfiehlt es sich immer den Ellbeugentest zu machen. Ansonsten kann davon ausgegangen werden, wenn der Geruch zusagt, dürfte eine unerwünschte Nebenwirkung gering sein. Die Anwendung findet ein- bis zweimal täglich statt und bei Bedarf häufiger.

Hinweis zur Homöopathie

Bei den klassisch homöopathischen Mitteln ist immer die Simile-Grundregel zu erfüllen und die Arznei entsprechend der Leitsymptome und Modalitäten als Einzelgabe auszuwählen, meist in C30 oder C 200. Bei bewährten Indikationen aus der Phyto-Homöopathie kommen Potenzen der D 6, D 12, C 6 über einen längeren Zeitraum zur Anwendung.

Hinweis zur Phytotherapie

Kräuterauszüge in Form von Teeaufgüssen sollte die Tagesdosis von 3Tl Kräutern zu jede 3Tassen Wasser, à 125ml. Die Frau kann diese entweder mit drei Tassen (à 125ml) oder auch in ein- bis zwei Liter Wasser aufgießen. Die Wassermenge darf erhöht werden, nicht aber die Kräutermenge!

Kreuzbeinschmerzen – Ischiasbeschwerden

... können die Folge eines retroflektierten Uterus sein, oder durch die Kindslage, Auflockerung des Ileo Sacral Gelenkes oder eine Beckenfehlstellung entstehen. Neben Manualtherapien sind auch Haltungsübungen und Bauchtanz hilfreich.

Aromatherapie

*Kreuzbein-Massageöl IS**, *Allgäuer-Öl IS**, entschlackend und Schmerz lindernd.

Homöopathie

Klassisch: *Pulsatilla*, *Sepia*, *Kalium carbonicum*

Bewährte Indikationen: *Rhus toxicodendron*, *Bryonia*

Sodbrennen

... ist eine lästige Erscheinung - aber nicht pathologisch. Es entsteht durch eine hormonell bedingte übermäßige Schleimhautaktivität und ermöglicht eine Hypotonie der glatten Muskulatur und somit einen Reflux. Der Frau können folgende Tipps gegeben werden: Nach dem Essen nicht liegen; nachts mit erhöhtem Oberkörper schlafen; Weglassen von Kaffee, Kohlensäure und zu reichlich Obst und Obstsaften genügen meist.

Homöopathie

Klassisch: *Pulsatilla*, *Mercurius solubilis*

Bewährte Indikationen: *Capsicum*, *Natrium phosphoricum*, *Zincum*

Phytotherapie

Tee aus Fenchel, Malve, Kamille in kleinen Schlucken nach dem Essen. Zur Förderung der Verdauung: Löwenzahn, Mariendistelsamen, Schafgarbe, Leinsamen.

Fertigarznei

Antroposphika/Phytopharmaka wie Amara-Tropfen, Weleda

Ödeme

... sind oft das erste Anzeichen für eine Gestose, die schulmedizinisch und naturheilkundlich ganzheitlich therapiert werden muss, die Niere als paarig angelegtes Organ für Beziehungsebenen. Bei rascher Ödementwicklung über Stunden oder über wenige Tage, erkennbar durch rasche und massive Gewichtszunahme (ein bis zwei Kilogramm) ist eine Kontrolle durch Arzt oder Hebamme erforderlich! In den letzten Wochen sind Ödeme meist lästig aber eher unproblematisch. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, bis zu drei Liter täglich (Wasser); es kann aber auch eine zu salzreiche Ernährung bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme vorliegen.

Ein regelmäßiger Tagesablauf im gesunden Verhältnis von Bewegung und Ruhe und ganzheitliche Beratung bezüglich Salzzufuhr tut gut. Wenn die Frau Lust auf Salz hat, soll es in ausreichender Menge zu sich nehmen, allerdings muss sie dann auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Aromatherapie

Ideal sind Anwendungen im Salzwasser als Teil- oder Vollbad (500 Gramm bis ein Kilogramm Totes-See-Salz plus ätherisches Öl), da so die Osmose unterstützt wird, die Frau eine Ruhepause einlegt und sich auf Ihre Beschwerden konzentriert und dadurch der Selbstheilungsprozess unterstützt wird. Die beste Ausschwemmung wird bei der Wassertemperatur von 35 bis –36 Grad erzielt, zu heiße Bäder hemmen eher die Ausscheidung von Ödemen, da die Kapillargefäße weit gestellt werden. 20 Minuten Badedauer reichen, mehr strengt den Kreislauf an, eine Nachruhe mit hochgelegten Beinen unterstützt die Arbeit der Nieren zusätzlich.

Bei Frauen die viel auf den Beinen sind, versackt Blut im Niederdrucksystem der Beinvenen und die Nieren bekommen, relativ gesehen, weniger Blut aus dem sie Primärharn filtrieren können, als wenn sie die Beine zwischendurch mal hochlegen.

*Hallo-Wach-Bad IS**, *Hallo-Wach-Öl IS**, *Karotten-Limetten-Öl IS** entschlackend, den Leberstoffwechsel anregend.

Ernährung

Zufuhr von ausschwemmenden, kaliumreichen Lebensmitteln wie Gurken, Kartoffeln, Spargel, Sellerie, Reis, Quark. Dazu auf ausreichende Eiweißzufuhr achten. Biologisch hochwertiges Eiweiß zum Beispiel aus Kartoffeln mit Ei regelmäßig essen.

Homöopathie

Klassisch: *Apis mellifica*, *Natrium muriaticum*, *Pulsatilla*, *Sepia*

Bewährte Indikationen: *Solidago*

Phytotherapie

Unterstützung der Nierenfunktion durch Birkenblätter, Brennnesselblätter, Ackerschachtelhalmkraut. Bei Verwendung des Schwangerschaftstee, kann dieser bei physiologischer Ödembildung durch oben genannte Kräuter ergänzt werden. Es gilt zu wissen, dass wässrige Auszüge der Brennnessel keine Phytoöstrogene enthalten und deshalb guten Gewissens empfohlen werden können, sofern die Dosis eingehalten wird.

Zusätzlich hilft

Lymphdrainage, Akupunktur, Cranio-Sacral-Therapie oder Fußreflexbehandlung

Varizen

... entstehen durch einen intraabdominalen Druck, der einen venösen Rückstau bewirkt.

Bindegewebsschwäche und erbliche Neigung verstärken die Bildung von Varizen. Am wichtigsten ist es, die regelmäßige Venenpumpe anzuwenden, die Frau im Geburtsvorbereitungskurs oder in der Sprechstunde lernt. Passende Stützstrumpfhosen, kühle Kneippsche Güsse und mehrmals tagsüber Beine mit Venenkissen hoch lagern, bringen ebenfalls Erleichterung.

Aromatherapie

*Hamamelis-Myrte-Balsam IS**, *Kamille-Fenchel-Öl IS**, *Lavendel-Zypresse-Öl IS** entschlackend, adstringierend, entzündungshemmend. Bei akuten Beschwerden eingearbeitet in Quark Kompressen. Zur täglichen Pflege ideal auf mit Myrten- oder Hamamelishydrolat befeuchteter Haut. Pfefferminze- und Rosmarinhydrolat bei Hypotonie.

Homöopathie

Klassisch: *Arnica*, *Lachesis*, *Lycopodium*, *Sepia*

Bewährte Indikationen: *Hamamelis*, *Sanguinaria*, *Zincum*

Phytotherapie

Schwangerschaftstee unter Ergänzung von Steinklee. Venentee aus Buchweizenkraut, Steinklee, Rosskastanienblätter, Zitronenschale. Mäusedornwurzel.

Allopathische Fertigarzneimittel: mit Rosskastanien-Extrakten, wie Perivar Rosskaven, Sanaven Venen-Tabletten, Venostasin S. Aber auch mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Rosskastanie, Hamamelis, Arnika oder anderen, zum Beispiel Hamasana, Salbe; Heparin-ratiopharm 30.000 Kombi-Gel; Kneipp Arnika Venensalbe; Venostasin, Gel, Salbe; und Antroposophika wie Lotio Pruni comp., Weleda.

Hämorrhoiden

... sind bedingt durch die Hypotonie der glatten Muskulatur und der verstärkten Durchblutung des kleinen Beckens. Hilfreich sind: Bewegung, Beckenbodentraining und Kaltwasseranwendungen. Nach dem Stuhlgang gut säubern mit Wasser.

Aromatherapie

Hamamelis-Myrte-Balsam IS Sitzbad IS** zusammenziehend, entzündungshemmend und entschlackend. *Lavendel-Extra* oder *Myrte* als reines ätherisches Öl wirken Schmerz lindernd bei akuten Probleme, ideal eingemischt in gekühlte Ringelblumensalbe oder Quark.

Ernährung

Tierisches Eiweiß eher reduzieren, Verstopfung und harten Stuhl durch ballaststoffreiche Ernährung und reichlich Trinken vermeiden, damit beim Gang zur Toilette nicht gepresst werden muss.

Homöopathie

Klassisch: *Arnica*, *Pulsatilla*, *Lachesis*

Bewährte Indikationen: *Acidum muriaticum*, *Aesculus*, *Capsicum*, *Collinsonia*, *Hamamelis*

Phytotherapie

Äußerlich: Sitzbäder beziehungsweise Salben mit Eichenrinde, Hamamelis, Kamille, Schafgarbe, Walnussblätter. Hinweis: Eichenrindsitzbäder führen häufig zu trockenen Scheidenschleimhäuten und machen den Geschlechtsverkehr unangenehm! Einölen mit Johanniskraut- und Nachtkerzenöl tut gut. Allopathische Fertigarzneimittel auf pflanzlicher Basis: Hametum Salbe, Supp; Antroposophika wie Hamamelis comp., Weleda, Salbe; Hämorrhoidalzäpfchen Weldea, Supp.; Quercus-Hämorrhoidalzäpfchen Wala, Supp.

Wadenkrämpfe

... weisen auf einen Magnesiummangel hin. Sie sind unangenehm und treten meist nachts auf.

Regelmäßige Bewegung, Schwimmen und durchblutungsfördernde Maßnahmen, wie kalte Güsse und Venen stärkende Übungen dienen der Prävention.

Allopathisch werden meist Magnesiumpräparate (Magnesium Verla Konzentrat) empfohlen.

Magnesium sollte unbedingt gegen Ende der Schwangerschaft abgesetzt werden!

Aromatherapie

*Lavendel-Zypresse-Öl IS**, *Massageöl entspannend IS** entschlackend, reinigend, durchblutungsfördernd.

Ernährung

Magnesiumreiche Frischkost wie geschälte Mandeln, Sesamsaat, grünes Gemüse, magnesiumhaltiges Mineralwasser.

Homöopathie

Klassisch: *Calcium carbonicum*,

Bewährte Indikationen: *Magnesium phosphoricum*, *Cuprum aceticum*, *Hamamelis*, *Viburnum opulus*

Phytotherapie

Tee aus Gänsefingerkraut, Majoran, Rosskastanie. Bei nächtliche Wadenkrämpfen: Baldrian, Hopfen, Majoran, Melisse, Thymian.

Mutterbandschmerzen

... werden von den Frauen in der Frühschwangerschaft meist nicht direkt als solche erkannt und von Gynäkologen selten diagnostiziert. Diese Beschwerden haben in der Regel Frauen mit athletischer Figur und fester Muskulatur (Sportlerinnen), sie sind unangenehm, aber harmlos, da sie vergehen, sobald der Uterus sich im Becken aufrichtet und an Größe zunimmt - wenn der Uterus den Fundus erreicht hat (28.SSW), sind die Beschwerden vorbei.

Starke Linksseitige Schmerzen weisen allerdings auf einen gestauten Enddarm hin. Bei rechtseitigen Beschwerden muss eine Appendizitis ausgeschlossen werden. Die Lage des Appendix verändert sich während der Schwangerschaft mit dem Wachstum der Gebärmutter, klassische Punkte wie McBurney können negativ werden!. Bei beidseitige Beschwerden muss geklärt werden ob es sich nicht um Frühgeburtsbestrebungen oder vorzeitige Wehen handelt.

Aromatherapie

*Massageöl entspannend IS**, *Entspannungsbad IS**, *Körperöl entspannend IS**, *Kamille römisch 10% IS** körperlich entspannend und psychisch stabilisierend.

Homöopathie

Klassisch: *Sepia*

Bewährte Indikationen: *Aletris*

Phytotherapie

Schwangerschaftstee eventuell mit Damianablättern ergänzen.

Harnwegsbeschwerden

.... bedürfen immer einer ärztlichen Abklärung. Ist der Urintest unauffällig, kommen andere Ursachen in Frage. Eine unsorgfältig abgegebene Urinprobe kann fälschlicherweise einen Infekt vortäuschen. Die

Frau sollte wirklich Mittelstrahlurin abgeben. Häufig jedoch entstehen die Beschwerden nicht durch eine bakterielle Infektion, sondern sind tatsächlich bedingt durch die Lage des Kindes. Geringe Fruchtwassermenge und ein großes Kind können solche Beschwerden unterstützen. Aber auch nicht ausgesprochener Ärger und nicht geweinte Tränen führen zu Blasenbeschwerden.

Hilfreich sind Bauchtanzübungen und ausreichend Trinken, besonders gut geeignet sind warme Tees. Früchtetee allerdings kann durch zu viel Fruchtsäure eher zur weiteren Reizung führen. Wasserlassen im warmem Sitzbad bringt Erleichterung.

Aromatherapie

*Entspannungsbad IS**, *Kamille römisch 10% IS**, *Lavendel extra 10% IS**, *Sandelholz 10% IS**, *Sandelholz-Sitzbad IS** erwärmend, entspannend, entzündungshemmend, Schmerz lindernd.

Ernährung

Zufuhr säurehaltiger, beziehungsweise Vitamin-C-haltiger Lebensmittel, die den pH-Wert des Urins ansäuern, E. coli als häufiger Schuldiger hat ein relativ saures pH-Optimum. .

Vegetarische Kost ist gut, denn sie macht den Harn basisch, da viele Keime in alkalischem Milieu schlechter wachsen können. Viel trinken ist auch gut – mindestens zwei bis drei Liter am Tag.

Homöopathie:

Klassisch: *Apis*, *Pulsatilla*, *Sepia*

Bewährte Indikationen: *Berberis*, *Cantharis*, *Equisetum*, *Solidago*

Phytotherapie

Ackerschachtelhalme, Birkenblätter, Goldrute, Hauhechel, Orthosiphonis, Kamille, Löwenzahnwurzel, Brennessel oder Blasen – Nierentee von Heumann. Diese Tees nur für kurze Zeit anwenden!

Wehentätigkeit, frühzeitig – Frühgeburtsbestrebungen

Solange die Schwangere nicht stationär aufgenommen wird, kann die Situation nicht akut sein! Es werden (zu) viele Diagnosen diesbezüglich voreilig oder aus Angst oder auch aus Arbeitsunwilligkeit(?) gestellt.

Die Frauen benötigen unbedingt eine intensive Beratung und einfühlsame Betreuung durch eine freiberufliche Hebamme. Bei ernst zu nehmenden Beschwerden werden Hausbesuche schneller zum Simile führen. Vorzeitige Kontraktionen können Ausdruck zu viel seelischen Drucks sein, der auf der Gebärmutter lastet. Einfühlsame Gespräche, die Mut machen, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, sind oft die wichtigste Therapie

Aromatherapie

*Entspannungsbad IS**, *Toko-Öl IS** die beiden Klassiker der Aromatherapie. Das Öl wird nach Bedarf mit streichenden Aufwärtsbewegungen auf den Bauch aufgetragen.

Homöopathie

Cave: falsche Potenzwahl könnte Wehentätigkeit verstärken!. Ideal ist es, das Konstitutionsmittel zu finden.

Klassisch: *Caulophyllum*, *Kalium carbonicum*, *Pulsatilla*, *Sepia*

Bewährte Indikationen: *Viburnum opulus*

Phytotherapie

Gute Erfahrungen sind zu berichten mit dem pflanzlich-antroposophischen Fertigpräparaten

Bryophyllum 50% Weleda. Die Frau nimmt es akut nach Bedarf eventuell halbstündlich dann dreimal täglich.

Hebammentee „Baldrian“: Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Majoran, Melisse und Thymian.

Wehenförderung – Überschreitung des Geburtstermins

Zunächst muss immer eine genaue Terminbesprechung möglichst in der Frühschwangerschaft mit der Frau / dem Paar stattgefunden haben. Wichtig ist auch die Ablenkung, wenn das Paar mental zu sehr um den Geburtstermin kreist: noch mal ins Kino gehen und all die Dinge tun, zu denen in einigen Tagen dann ein Babysitter nötig wird. Neben der Brustwarzenstimulation und des Geschlechtsverkehr helfen Fußreflexbehandlung, Akupunktur oder Uterusfundusmassage und auch der altbewährter Einlauf. Bei allen Maßnahmen ist es wichtig, Mutter und Kind gut zu überwachen.

Aromatherapie

Ut-Öl IS*, Wintertag IS* stimulierend, kräftigend, erwärmend.

Homöopathie

Cave: Arzneien sind potenzabhängig, tiefe Potenzen im phytotherapeutischen Sinne, in kurzen Abständen oder Konstitutionsmittel;

Klassisch: *Kalium carbonicum*, *Nux vomica*, *Pulsatilla*, *Sepia*

Bewährte Indikationen: *Caulophyllum*, *Gelsemium*, *Cimicifuga*

Phytotherapie

Gewürztee „Hebammentee Zimt“: eine Stange Zimt, zehn Nelken, eine kleine Ingwerwurzel und ein Esslöffel Verbenen Tee (*Verbena officinalis*) einen Liter Aufguss zuzubereiten. Dieses Getränk den ganzen Tag lauwarm schluckweise trinken. Ein Hinweis : Immer wieder wird der Tee *Verbena officinalis*, auch Eisenkräutlein genannt, verwechselt mit Zitronengras, der *Lippia citriodora* aus der das ätherische Öl Eisenkraut gewonnen wird. *Lippia citriodora* ist auch als Verveintee bekannt,. dieser Tee hat aber keine Wehen fördernde Wirkung.

Ingeborg Stadelmann, Hebamme, Autorin, Aromaexpertin, langjährige Homöopathie Erfahrung, Referentin

Kontakt:

Ingeborg Stadelmann

An der Schmeide 1

87487 Ermengerst

www.hebamme-stadelmann.de

info@stadelmann-verlag.de

Literatur:

I. Stadelmann: Die Hebammen-Sprechstunde; Stadelmann-Verlag

I. Stadelmann: Bewährte Aromamischungen; Stadelmann-Verlag

I. Stadelmann: Die homöopathische Haus- und Reiseapotheke; Stadelmann-Verlag

F.P. Dr. Graf: Homöopathie für Hebammen Teil I-VII, Staude Verlag

F.P. Dr. Graf: Homöopathie unter der Geburt, Sprangrade Verlag

E. Schlüren: Homöopathie in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Haug Verlag

IS* = Original IS Aromamischungen*, = *Original S[®] Aromamischungen*