



Dr. med. Anja Maria Engelsing · Nicole Heid

# Homöopathie & Co.

## für Schwangerschaft und Babyzeit



Haug

## Schwangerschaft



Kleine Einstimmung auf das Baby	7	<b>Sanfte Hilfen für Mutter und Kind</b>	40
<b>Wunder des werdenden Lebens</b>	14	Schwangerschaftsübelkeit und -erbrechen	40
Eine Hoch-Zeit der Hormone	15	Mit Haut und Haaren schwanger	45
Vorgeburtliche Diagnostik	16	Venenprobleme	47
<b>Special:</b> Kontakt mit dem Baby in den ersten Monaten	19	Verdauungsprobleme	51
Ernährung in der Schwangerschaft	20	Sodbrennen	51
Medikamente in der Schwangerschaft?	23	Schlafstörungen	53
Sport und Bewegung	23	Wassereinlagerungen (Ödeme)	56
<b>Rundum-Wohlfühl-Zeit</b>	25	Kontraktionsneigung	57
Auch Wolken gehören zum Himmel	26	Erschöpfung und Müdigkeit	58
<b>Special:</b> Kontakt mit dem Baby in der Mitte der Schwangerschaft	27	Wadenkrämpfe	60
Wellness für Schwangere	28	Rückenschmerzen	60
Sex – erlaubt ist, was gefällt	30	Beckenend- und Querlage	63
Geburtsvorbereitungskurse	30	<b>Schwangerschaft mit Hürden</b>	67
<b>»Richtig« schwanger</b>	31	Ausfluss und vaginale Infektionen	67
Schutzfristen für Mutter und Kind	32	Blasenentzündungen	74
Wo soll das Kind geboren werden?	33	Vorzeitige Wehentätigkeit	77
Die Geburt naht	33	Gestose	81
<b>Special:</b> Das gehört in den Klinikoffen	36	Kind (zu) klein	85
Homöopathie zur Geburtsvorbereitung?	38	Blutungen	86
	39	Schwangerschaftsdiabetes	87

## Geburt



### Ein urweibliches Erlebnis

Special: Stationen einer Geburt

Die Geburt beginnt

Vom Wissen um die richtige Zeit

Muss Wehenschmerz sein?

Welche Gebärposition ist die richtige?

90	<b>Wenn Geburtshilfe zur Geburtsmedizin wird</b>	106
92		
95	Schmerzbehandlung	106
98	Kaiserschnitt als Wunsch-	
101	entbindung?	108
	Wenn die Nachgeburt auf sich	
	warten lässt	109
103	Was können Sie jetzt selbst tun?	110

## Wochenbett



### Jetzt bist du endlich da!

Wochenbett in der Gesellschaft

Hormone für Seele und Körper

Fällt Mutterliebe vom Himmel?

Die ersten Wochen gut meistern

114	<b>Pflege nach der Geburt</b>	128
114	Wochenfluss	128
115	Nachwehen	131
116	Geburtsverletzungen	132
122	Darm- und Blasenprobleme	135

**Babys erste Tage**

Babys Bäuchlein 141  
 Nabelpflege 141  
 Gelbsucht (Ikterus) 143  
 Mit allen Sinnen Baby 144

**Stillen – das Beste für Mutter und Kind**

Nutzen für Sie beide 145  
 So klappt's mit dem Stillen 148  
 Hilfe – meine Brustwarzen tun weh! 150  
 Wenn richtig viel Milch kommt 154  
 Milchstau 156

Wenn die Menge nicht stimmt 158  
 Brustentzündung (Mastitis) 161  
 Wenn es Ihnen beim Stillen nicht gut geht 164  
 Flaschennahrung 164  
**Special:** Stillen in besonderen Situationen 166

**Dunkle Wolken am Himmel**

Baby-Blues 168  
 Wenn die Geburt zum Trauma wurde 169  
 Grau in grau – wenn die Welt die Farbe verliert 170

**Das erste Jahr**



**Meine Form wiederfinden**

Ernährung während der Stillzeit 176  
 Rückbildung 177  
**Special:** Den Beckenboden wieder spüren 179  
 Haut und Haare 180

**Einen Rhythmus finden**

Wie findet mein Kind in den Schlaf? 182  
 Oh je – Babygeschrei 184

Was Sie für Ihren Schlaf tun können 187  
**Jetzt sind wir eine Familie** 190  
 Wenn aus Partnern Eltern werden 190  
 Was mit dem zweiten Kind anders wird 192  
 Sexualität und Verhütung 194

**Nützliche Adressen**

**Bücher zum Weiterlesen**

**Stichwortverzeichnis**

198  
 201  
 202



# Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist eigentlich das Normalste auf der Welt. Und doch ist es eine ganz besondere Zeit für uns Frauen. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie diese Zeit mit den vielen Veränderungen Ihres Körpers und des heranwachsenden Lebens in Ihnen gut durchstehen und was Ihnen bei Problemen helfen kann.

## Wunder des werdenden Lebens

Die ersten 3 Monate einer Schwangerschaft sind für die meisten Frauen besonders spannend.

**Z**u Beginn der Schwangerschaft finden bedeutsame Veränderungen statt, auch wenn Sie das Kind noch nicht wirklich wahrnehmen können. »Meine Periode ist ausgeblieben und der Schwangerschaftstest ist wirklich positiv!« – Staunen, unglaubliche Freude und vielleicht auch manches Hadern machen den Beginn der Schwangerschaft zu einer Achterbahnfahrt der Hormone und der Gefühle.

In der ersten Zeit der Schwangerschaft ist es vor allem wichtig, sich viel Zeit und Raum zu nehmen für das Gewahrwerden des Wunders, das geschehen ist. Sie fühlen bereits die Veränderungen, welche die Schwangerschaft mit sich bringt – Die Brust spannt, Sie müssen nachts häufiger Wasser lassen, plagen sich mit Kreislaufschwankungen und vielleicht auch Übelkeit, die erhöhte Geruchsempfindlichkeit ist unangenehm, Sie nehmen Gewichtsveränderungen wahr, Sie bewegen sich vorsichtiger, sehen plötzlich überall kleine Kinder und Babybäuche. Sie sind schwanger, aber noch niemand sieht es. Und doch verändert sich bereits ganz viel für Sie.

Nicht immer ist es hilfreich, die große Freude gleich mit den lieben Verwandten und Freunden zu teilen. Nur wenn diese wirklich Ihre Freude teilen können und nicht vor allem eigene Geschichten und eigenes Erleben zum Hauptgesprächsthema machen, kann es wunderbar sein, Mitwisser zu haben.

Wir sprechen im Allgemeinen von 9 Monaten Schwangerschaftsdauer. Im medizinischen Alltag geht man der Einfachheit halber vom ersten Tag der letzten Periode aus und berechnet dann den wahrscheinlichen Entbindungstermin nach 40 Schwangerschaftswochen,

### TIPP

Geben Sie den voraussichtlichen Entbindungstermin Ihrer Familie und engen Freunden eher vage an und rechnen Sie großzügig noch eine Woche dazu. Babys halten sich nur zu circa 5 Prozent an die medizinische Berechnung. Spätestens wenn Ihr berechneter Termin erreicht oder auch überschritten ist, kann ständiges Nachfragen, ob und wann das Baby nun endlich kommt, sehr an den Nerven zerren.

also 10 Mondmonaten. Doch nur die allerwenigsten Kinder halten sich an die Berechnung und kommen an ihrem berechneten Entbindungstermin zur Welt. In manchen Ländern wird des-

halb gleich nur ein wahrscheinlicher Entbindungszeitraum angegeben. Das ist klüger und hilft, Warten und vielleicht sogar unnötiges Einleiten von Geburten zu vermeiden.

## Eine Hoch-Zeit der Hormone

Manche Frauen spüren ihr Schwangersein schon vor dem Ausbleiben der Regelblutung: an ihrem rosigen Teint, der strahlenden und schönen Haut, dem Wachsen der Brüste. Die Schwangerschaft ist eine Hoch-Zeit der Hormone. Das merken nicht nur die werdenden Mütter, sondern auch die Menschen, die mit ihnen zu tun haben. Viele Frauen erleben ihre Gefühlswelt in dieser Zeit viel intensiver. Es ist, als hätte die Welt auf einmal mehr Farben. Das ist oft wunderschön, kann aber auch zu seelischen Tiefs und wechselnden Stimmungen führen.

- Nehmen Sie sich Zeit, um die vielen Veränderungen bewusst zu erleben. Erlauben Sie sich all Ihr Glück, aber auch all Ihre Zweifel.

Suchen Sie das Gespräch und den Austausch mit Ihrem Partner, erklären Sie ihm Ihr Befinden. Auch für ihn geschieht so viel Neues, aber er ist eben »außen stehend«, erlebt die Veränderungen nicht am eigenen Leibe.

Oft setzt schon früh eine uns sonst völlig fremde Häuslichkeit, ein »Nestbedürfnis« ein. Waren Sie früher vielleicht froh, wenn Ihr Partner auch seinen eigenen Interessen und Hobbys nachging und sich Zeit für alte Freunde oder berufliche Termine außer der Reihem nahm, fühlen Sie sich dadurch jetzt vielleicht allein gelassen. Die sonst mit Spannung erwarteten Berichte über neue Männerbekanntschaften der besten Freundin auf ihrer ewigen Suche nach Mister Right langweilen Sie jetzt vielleicht und erscheinen Ihnen oberflächlich und unwichtig.

Schwangerschaft bedeutet auch eine immense Chance, mit denen, die uns nahe sind, und vor allem mit uns selbst, neu und tiefer in Beziehung zu treten. Dazu braucht es Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit, immer wieder, immer neu. Lassen Sie sich diese wunderbare Gelegenheit nicht entgehen! Seien Sie aufrichtig zu sich selbst und den Ihnen Nahestehenden. Auch wenn Sie befürchten, egoistisch zu wirken.

## Schutz am Arbeitsplatz

Das Mutterschutzgesetz regelt Ihren besonderen Schutz am Arbeitsplatz. Wenn dieses an Ihrer Arbeitsstelle nicht aushängt, fragen Sie nach der Broschüre beim Betriebsrat, beim Gewerbeaufsichtsamt, in Schwangerenberatungsstellen oder bestellen Sie es direkt beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 10117 Berlin.

Besonders wenn Sie bei der Arbeit hohen Belastungen oder einer erhöhten Ansteckungsgefahr, wie in Kindergärten oder Schulen, ausgesetzt sind oder mit Gefahrenstoffen zu tun haben, ist es sinnvoll, sich möglichst gleich zu Beginn der Schwangerschaft über Ihre Rechte und Pflichten zu informieren. Auch die Betriebsärztin kann Ihnen weiterhelfen.

## Vorgeburtliche Diagnostik

Nach den gesetzlichen Mutterschaftsrichtlinien werden Vorsorgeuntersuchungen, zunächst monatlich und gegen Ende der Schwangerschaft in häufigeren Abständen, angeboten. Sie beinhalten regelmäßige Kontrollen von Blutdruck, Urin und Gewicht der Schwangeren, um mögliche übermäßige Wassereinlagerungen frühzeitig erkennen zu können, sowie die Überwachung des Größenwachstums der Gebärmutter und einiger Blutwerte. Die Mutterschaftsrichtlinien sehen 3 Ultraschalluntersuchungen des Kindes vor. Die erhobenen Befunde werden in Ihren Mutterpass eingetragen. Wir empfehlen Ihnen, diesen möglichst ständig mit sich zu führen, da wichtige Daten über die Schwangerschaft dort dokumentiert sind.

Die Vorsorgeuntersuchungen sind freiwillig. Sie können selbstverständlich selbst mitentscheiden, welche Untersuchungen Sie wahrnehmen möchten. Die Stiftung Warentest hat einen Ratgeber »Untersuchungen zur Früherkennung. Für Schwangere. Nutzen und Risiken« herausgegeben. Er bietet sachliche Informationen und unterstützt Eltern bei Entscheidungen. Denn nicht jeder machbare Test ist für jede Frau und jedes Kind von Nutzen.

Leider ist nicht allgemein bekannt, dass jede Schwangere bereits während der Schwangerschaft das Recht auf Hebammenbegleitung hat, und eben nicht nur bei und nach der Geburt. Diese Leistungen werden auch von allen Krankenkassen übernommen. Während in der



frauenärztlichen Schwangerschaftsbetreuung oft die eher technischen Aspekte der Vorsorge im Vordergrund stehen, erlaubt die Hebammenbegleitung ein umfassenderes Einbeziehen des Ergehens der werdenden Mutter beziehungsweise der Eltern, des familiären Umfeldes und konkreter alltäglicher Fragen. Das sollten Sie sich unbedingt gönnen!

Jedes Mal Ultraschall, am besten 3D-Bilder oder gar 4D? Gar keinen Ultraschall? – Viele Möglichkeiten zu haben heißt auch, viele Entscheidungen treffen zu müssen. In den Mutterschaftsrichtlinien werden Ultraschalluntersuchungen zur Schwangerschaftsfeststellung um die 10., dann um die 20. und 30. Woche empfohlen. In der Regel wird gegen Ende der Schwangerschaft eine weitere Ultraschalluntersuchung zur Feststellung des zu erwartenden Geburtsgewichts des Kindes durchgeführt, wobei Abweichungen des geschätzten kindlichen Gewichtes von bis zu 10 Prozent von dem wirklichen Geburtsgewicht durchaus normal sind.

Manche Frauen oder Paare wünschen sich so viele Ultraschalluntersuchungen wie möglich. Ihnen vermittelt das Sehen des Kindes auf dem Bildschirm anfänglich ein Gefühl von Sicherheit: »Ja, du bist da!« Oftmals ändert sich das im Laufe der Schwangerschaft. Je mehr

die werdenden Eltern das Kind spüren können, desto unwichtiger erscheinen die technischen Abbilder.

Ultraschallaufnahmen können heutzutage bereits in der Frühschwangerschaft sehr plastische Bilder der kleinen Embryonen darstellen. Manche Frauen erschrecken diese konkreten Bilder zu einem Zeitpunkt, an dem sie das Baby selbst noch nicht oder kaum wahrnehmen können.

■ **Spüren Sie vor allen Untersuchungen genau in sich hinein. Dann werden Sie feststellen, was und wie viel Ihnen gut tut.**

Der Zauber des Momentes, in dem Sie, irgendwann im 5. oder 6. Monat, die Bewegungen des Kindes zum ersten Mal spüren können, ist wohl mit nichts zu vergleichen. Und je größer das Kind dann wird, umso deutlicher macht es durch kräftige Box-, Dreh- und Strampelbewegungen auf sich aufmerksam. Da gibt es keinen Zweifel mehr: »Hier ist mein Revier und hier geht es mir gut!«

Welche der Möglichkeiten vorgeburtlicher Diagnostik sich für Sie und Ihren Partner richtig anfühlen, kann niemand außer Ihnen selbst wissen. Die Aufgabe der Sie begleitenden Ärztinnen und Hebammen ist es, Sie so gut zu beraten, dass Sie sich wirklich fähig fühlen,

# Stichwortverzeichnis

## A

Abstillen 160, 162  
Ackerschachtelhalm 70, 82  
Aconitum napellus 138, 155  
Aesculus 50  
Agnus castus 155, 158  
Akupunktur 37, 56, 57, 63, 83, 102, 161  
Alkohol 20, 177  
Allergie 32, 145, 164  
Aloe 46, 137  
Alumina 137  
Ängstlichkeit 81, 160, 189  
Anis 125  
Ansteckungsgefahr 16  
Antibiotika 68, 69, 70, 72, 74, 162  
– pflanzliche 76  
Apis mellifica 83, 134  
Arbeitsplatz 16, 123  
Arnica montana 55, 66, 130, 134, 138  
Arnikaessenz 132  
Arsen 44, 84, 137, 189  
Arsenicum album 44, 84, 137, 189  
Atemübungen 31  
Aurum metallicum 84  
Austernkalk 52, 73, 155, 160

## B

Bakterien 20, 67, 68, 69, 72, 74, 75, 76, 79, 128  
Baldrian 55, 187  
Baldrianwurzel 80  
Bärentraubenblätter 75  
Bärlapp 52, 110, 156, 180  
Bauchmuskeltraining 24, 179  
Behinderung 18  
Beinwell 133  
Belladonna 61, 110, 131, 160, 162  
Bellis perennis 50, 130, 134

Bergwohlverleih 55, 66, 130, 134, 138  
Besenreiser 47  
Betriebsärztin 16  
Bilirubin 143  
Biorhythmus 42, 44, 182  
Birke 75  
Birkenblätter 82  
Bittersüß 76, 158  
Blähungen 51, 52, 137, 141, 177, 189  
Blasenentzündung 73, 75, 138  
Blasenschwäche 24  
Blasensprung 95, 96, 97  
Blutdruck 16, 43, 82, 83, 129  
Bluthochdruck 37, 84  
Bonding 102  
Brechnuss 45, 55, 77, 81, 137, 138, 189  
Brechwurzel 45  
Brennnessel 75, 82, 159, 180  
Brustwarzen  
– wunde 147, 150, 151, 153, 156, 161  
Bryonia alba 130, 137, 155, 158, 160, 162  
Buchenholztee 45, 73  
Buschmeisterschlange (Gift der) 84

## C

Calcium carbonicum 52, 73, 155, 160  
Calendulaessenz 132  
Calendula officinalis 135  
Cantharis 73, 76, 110, 138  
Capsicum 52  
Castor equi 153  
Caulophyllum 80, 97, 100  
Chamomilla 81, 101  
Cimicifuga racemosa 55, 66, 101, 131  
Cocculus 189  
Coffea 55, 189  
Cranberrys 75  
Croton tiglium 153

**D**

Dammschnitt 128, 135  
 Dammschnitttrate 35  
 Darmflora 69, 72, 76  
 Defekte  
 – genetische 18  
 Depression 170, 171  
 Diabetes 23, 87, 147  
 Dulcamara 76, 158  
 Durchfall 79, 80, 95, 137, 189

**E**

Eichenrindenextrakt 132  
 Eifersucht 192  
 Eisen  
 – metallisches 50  
 Eisenmangel 58  
 Entbindung  
 – ambulante 94  
 Entbindungsabteilung 31, 35  
 Entbindungstermin 14, 31, 98  
 Entspannung 30, 37, 39, 63, 64, 80, 197  
 Entspannungsbad 55, 102  
 Erbrechen 40, 52, 66, 81, 137  
 Erschöpfungszustand 45

**F**

Fehlgeburt 86  
 Fenchel 125  
 Ferrum metallicum 50  
 Flachwarzen 153  
 Flohsamen 125, 136  
 Flugreise 30  
 Folsäure 22  
 Frauenmantel 70, 100  
 Frauenwurzel 80, 97, 100  
 Fruchtwasser 38, 65, 86, 95, 96, 103, 144  
 Fruchtwasseruntersuchung 18  
 Frühgeburt 79  
 – drohende 67, 79  
 Frühschwangerschaft 17, 25, 44, 68, 86  
 Fußreflexzonenmassage 44

**G**

Gänseblümchen 50, 130, 134  
 Gebärhaltung 35  
 Gebärmutter 33  
 Geburtsbeginn 31, 95  
 Geburtsdauer 106  
 Geburtseinleitung 35, 96, 98  
 Geburtsgewicht 17, 20, 85, 142  
 Geburtshaus 33, 35, 106  
 Geburtstermin 33, 98, 108  
 Geburtsvorbereitungskurs 119  
 Gefahrenstoffe 16  
 Gelber Jasmin 101  
 Gelsemium 101  
 Geruchsempfindlichkeit 14, 45  
 Gesprächstherapie 121  
 Gewicht 16, 40, 61, 93, 145, 149, 150  
 Glückshormone 26, 102  
 Gold 84  
 Goldrute 75  
 Graphites 153

**H**

Haarausfall 45, 46, 180, 181  
 Haarfärbemittel 46  
 Haltung  
 – positive 26  
 Hamamelis 47  
 Hamamelis virginica 137  
 Hamamelis virginica 50  
 Hämorrhoiden 49, 136, 137  
 Haptonomie 39, 64  
 Harndrang 76, 77, 110  
 Hausgeburt 106  
 Häuslichkeit 15  
 Hebammenbegleitung 16  
 Heißhunger 20  
 Hepar sulfuris 135, 163  
 Heublumen 37  
 Himbeerblätterttee 37  
 Hohlwarzen 153  
 Honigbiene (Gift der) 83, 134

Hopfen 55, 80, 187  
Hundemilch 159  
Hungergefühl 32  
Hypericum perforatum 135  
Hypnotherapie 39, 171

## I

Immunsystem 28, 32, 72, 76, 91  
Infektionen  
– vaginale 30  
Intensivstation 166  
Ipecacuanha 45  
Ischiasnerv 60

## J

Jod 22  
Jogging 24  
Johanniskraut 135, 172  
Juckreiz 45, 46, 50, 68, 73, 133

## K

Kaffee 20, 55, 136, 189  
Kaiserschnitt 35, 63, 65, 92, 106, 108, 111,  
118, 124, 126, 128, 130, 133, 135, 166,  
169, 177  
Kalium carbonicum 84, 97, 189  
Kaliumkarbonat 84, 97, 189  
Kalkschwefel 135, 163  
Kamille 81, 101, 187  
Kapuzinerkresse 76  
Kermesbeere 153, 163  
Kieselsäure 46, 135, 153, 163, 180  
Kinderwunsch 22  
Kindsbewegungen 55, 66  
Kindspech 141  
Kindstod  
– plötzlicher 145  
Kohlenhydrate 22, 24, 87  
Kohlenstoff kristalliner 153  
Kompressionsstrümpfe 30, 49, 56  
Kopfschmerzen 45, 82, 84, 129, 159, 189  
Krampfadern 30, 47, 49, 137

Kraniosakraltherapie 39, 57, 64, 121  
Krankenkasse 16, 31, 38, 80, 116, 177  
Krankheitserreger 20  
Kräutertee 36, 75, 177  
Kreislauf 20, 28, 43, 44, 91, 126  
Kreislaufschwankungen 14  
Kreosotum 45, 73  
Krotonölbaum 153  
Küchenschelle 51, 53, 65, 81, 97, 101, 110,  
130, 137, 153, 161, 163  
Kuhmilch  
– entrahmte 159  
Kümmel 125

## L

Lac caninum 159  
Lac (vaccinum) defloratum 159  
Lachesis muta 84  
Lavendel 55, 80, 125, 187, 188  
Lavendelblüten 80  
Leinsamen 125, 136  
Liliaceae 77  
Lindenblüten 37  
Lycopodium clavatum 52, 110, 156, 180

## M

Magen-Darm-Infekt 82  
Magenkrämpfe 53  
Magenschmerzen 44, 45, 53, 60, 189  
Magnesium 60, 79  
Majoran 70, 80  
Manualtherapie 63  
Medikamente  
– wehenhemmende 80  
Meerrettichwurzel 76  
Meersalz 56, 132  
Melisse 55, 70, 80  
Mercurius solubilis 53, 73  
Milcheinschuss 125, 150, 154, 155, 156,  
158, 164, 166  
Milchpumpe 155, 162, 166  
Milchstau 129, 156, 161, 162, 163

Mohnsaft 138  
 Mönchspfeffer 155, 158  
 Mundgeruch 45  
 Mutterkorn 132  
 Mutterpass 16, 38  
 Mutterschaftsrichtlinien 16, 17, 68, 69  
 Mutterschutz 32, 33, 114  
 Mutterschutzgesetz 16

## N

Nabelschnur 65, 74, 93, 94, 96, 103, 108  
 Nachgeburt 65, 94  
 Nachtkerzenöl 37, 80, 82  
 Nachwehen 94, 128, 131  
 Nahrungsergänzungsmittel 22, 180  
 Nasenbluten 51  
 Neurodermitis 32  
 Nierenbeckenentzündung 75  
 Nux vomica 45, 55, 77, 81, 137, 138, 189

## O

Oberbauchschmerzen 82  
 Okoubaka 138  
 Operationstechnik 35  
 Opium 138  
 Osteopathie 39, 57, 63, 64  
 Oxytozin 30, 118, 119, 120

## P

Periduralanästhesie 106  
 Periduralanästhesie 35  
 Pfefferminze 44  
 Pferdehufhorn 153  
 Phellandrium 153  
 Phytolacca 153, 163  
 Pigmentierung 28, 45  
 Pilzinfektion 68  
 Platin 181  
 Platinum 181  
 Plazenta 23, 85, 98, 109, 116, 128  
 Pottasche 84, 97, 189

Pränataldiagnostik 18  
 Preiselbeeren 75  
 Probiotika 72, 74  
 Psychotherapie 39, 171  
 Pulsatilla 51, 53, 65, 81, 97, 101, 110, 130,  
 137, 153, 161, 163

## Q

Quecksilber 53, 73

## R

Rad fahren 24  
 Regelblutung 15  
 Retterspitz 49, 125, 133, 154, 157  
 Rheuma 23  
 Ringelblume 135  
 Rooming-In 35, 148  
 Rosenholz 80  
 Rosmarin 44  
 Rosskastanie 50  
 Rückbildungsgymnastik 116, 177  
 Rückbildungstee 129, 131  
 Rückenschmerzen 60, 79, 81, 84  
 Rücksicht 26, 30, 192, 195  
 Ruhelosigkeit 84, 189

## S

Sabina 110  
 Sadebaum 110  
 Sarsaparilla 77  
 Saugglocke 106, 108, 111, 130, 169  
 Säuglingspflegekurs 25, 119  
 Sauna 28  
 Schachtelhalm 75  
 Schafgarbe 70  
 Scheideninfektion 68  
 Schlafstörungen 84, 188  
 Schmerzmittel 35, 98, 102, 106, 131, 138  
 Schnuller 147, 156  
 Schokolade 20  
 Schwangerenberatungsstelle 16, 18, 44,  
 55, 122, 126

Schwangerschaft  
– Dauer 14  
– Diabetes 24, 87  
– Feststellung 17  
– Streifen 46  
– Test 14  
– Vergiftung 81  
Schwefel 56, 73, 130, 138, 163, 181, 189  
Schwimmen 24, 157  
Schwindel 28, 128, 159, 189  
Secale cornutum 132  
Senfmehl 130  
Senkwehen 57, 58  
Sepia 45, 81, 84, 101, 111, 137, 156  
Shiatsu 39, 64  
Silicea 46, 135, 153, 163, 180  
Sodbrennen 45, 51  
Solarium 28  
Spanische Fliege 73, 76, 110, 138  
spanischer Pfeffer 52  
Squash 24  
Staphysagria 135, 138  
Stephanskorn 135, 138  
Stillzeit 22, 23, 40, 46, 147, 159, 176, 180, 181  
Stimmungen  
– wechselnde 15, 53  
Stimmungsschwankungen 55, 81, 131  
Stress 42, 52, 57, 67, 77, 85, 118, 138, 143, 157, 171, 176, 185, 192  
Stresshormone 26, 168  
Sturmhut 138, 155  
Sulfur 56, 73, 130, 138, 163, 181, 189

## T

Tabacum 45  
Tabak 45  
Taubheitsgefühl 56  
Tee  
– grüner 20, 44  
– schwarzer 20  
– weißer 44

Tennis 24  
Tinte des Tintenfischs 45, 81, 84, 101, 111, 137, 156  
Tollkirsche 110, 131, 160, 162  
Tonerde  
– gebrannte 137  
Traubensilberkerze 55, 66, 101, 131  
Trennkost 51

## U

Übelkeit 14, 40, 53, 66, 189  
Überarbeitung 45  
Ultraschalluntersuchung 16, 17, 98  
Unruhe 53, 95, 141  
Unterzucker 43  
Unwohlsein 25, 28, 82  
Urin 16, 73, 74, 75, 76, 77, 81, 83, 84, 138, 141, 143, 158, 159  
Urlaub 28, 172  
Urtica urens 159

## V

Vaginalinfekte 67  
Verbenentee 100  
Verdauung 20, 42, 125, 136, 165, 180  
Verstopfung 51, 60  
Vitalstoffe 22  
Völlegefühl 51, 52  
Vormilch 30, 158  
Vorsorgeuntersuchung 16, 74  
Vorwehen 37, 57, 77

## W

Walking 24  
Wassereinlagerungen 16, 30, 56, 81, 83, 84  
Wasserfenchel 153  
Wasser-Shiatsu 39, 64  
Wehentätigkeit  
– vorzeitige 23, 30, 58, 67, 68, 75, 77  
Weinerlichkeit 81, 110

Weißer Zaunrübe 130, 137, 155, 158, 160,  
162  
Wochenfluss 128

## Y

Yoga 24, 58, 61

## Z

Zangengeburt 108, 111  
Zaubernuss 50, 137  
Zeitdruck 42, 192  
Zinnkraut 70, 82, 180  
Zwillinge 63, 166