

Dr. med. Markus Wiesenauer, Sabine Knapp

Homöopathie

in Schwangerschaft
und Babyzeit



Erlebnis
Gesundheit



HIRZEL



Homöopathie in der Schwangerschaft

Im Leben einer Frau gehören Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu besonders einschneidenden Erfahrungen. Neben den körperlichen Veränderungen gibt es auch psychische Belastungen. Die Homöopathie betrachtet beides als Einheit, sie hat keine Nebenwirkungen und verträgt sich sehr gut mit anderen Therapien wie der Akupunktur – gute Gründe, weshalb sich viele Frauen für eine homöopathische Begleitung durch die wichtigen Phasen von Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit entscheiden. Die individuelle Medikation erlaubt dabei, auch unterschiedliche Beschwerden, die zeitgleich auftreten, mit einer einzigen homöopathischen Arznei erfolgreich zu behandeln.

Hilfreiche Adressen

Homöopathie

Deutsche Homöopathie-Union

Postfach 41 02 40
D-76202 Karlsruhe
www.dhu.de

Hahnemannia Deutscher Verband für Homöopathie und Lebenshilfe e. V.

Kapuzinerweg 20
D-89150 Laichingen
www.hahnemannia.de

Bundesverband Patienten für Homöopathie e. V.

Burgstraße 20
D-37181 Hardegsen
www.bph-online.de

Natur und Medizin e. V.

Am Deimelsberg 36
D-45276 Essen
www.naturundmedizin.de

Deutsche Gesellschaft für Klassische Homöopathie e. V.

Saubsdorfer Str. 9
D-86807 Buchloe
www.dgkh-homoeopathie.de

Plazenta-Nosoden

Dr. rer. nat. Michael Kunkel
Stadt-Apotheke
in Titisee-Neustadt
Hauptstraße 6
79822 Titisee-Neustadt
www.plazentanosoden.de





Schwangerschaft, Stillen, Baby

Deutscher Hebammenverband e.V.

Gartenstr. 26
D-76133 Karlsruhe
www.bdh.de

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V. (BfHD)

Kasseler Str. 1a
D-60486 Frankfurt
www.bfhd.de

Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e.V.

Kapellener Str. 67a
D-47661 Issum
www.gestose-frauen.de

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung e.V. (GfG)

Pohlstraße. 28
D-10785 Berlin
www.gfg-bv.de

La Leche Liga Deutschland e.V.

Dörriesstraße 2
D-53894 Mechernich
www.lalecheliga.de

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e.V. (AFS)

Wallfriedsweg 12
D-45479 Mülheim
an der Ruhe
www.afs-stillen.de

Aktionsgruppe Babynahrung e.V. (AGB)

Untere-Masch-Str. 21
D-37073 Göttingen
www.babynahrung.org

Schatten & Licht – Krise rund um die Geburt e.V.

(Informationen zu Wochenbettdepressionen)
Obere Weinbergstr. 3
D-86465 Welden
www.schatten-und-licht.de

Trostreich – Interaktives Netzwerk Schreibabys

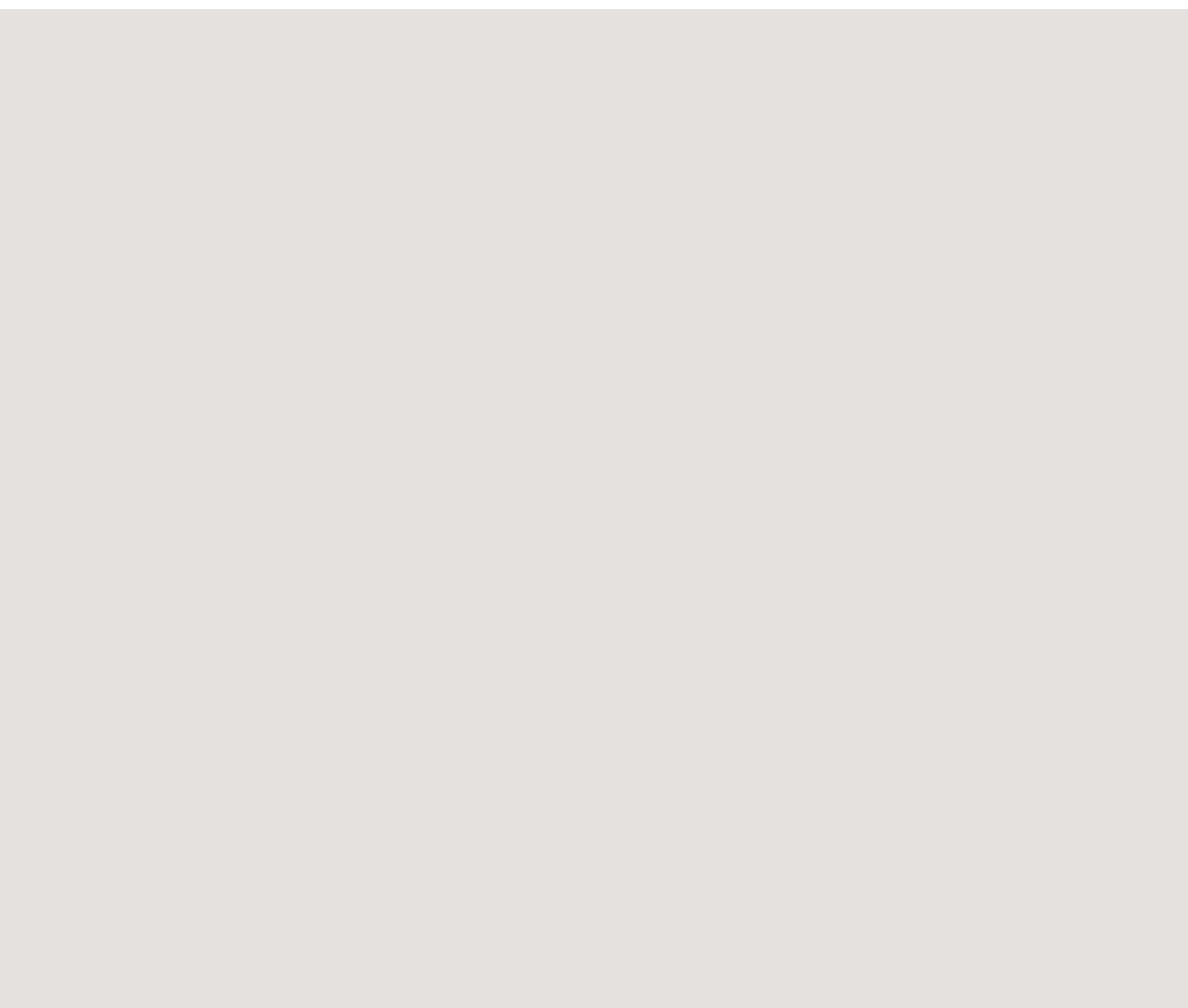
Schulstr. 10
D-27446 Deinstedt
www.trostreich.de

Weitere Internetseiten zu Schwangerschaft und Geburt

www.geburtskanal.de

Wiesnauer • Knapp

Homöopathie in Schwangerschaft und Babyzeit



Dr. med. Markus Wiesenauer
Sabine Knapp

Homöopathie

in Schwangerschaft und Babyzeit



32 farbige Abbildungen und 123 farbige Illustrationen



S. Hirzel Verlag Stuttgart



Vorwort

„Ich bin einfach begeistert von diesen weißen Kügelchen!“ Das hören wir immer öfter gerade von Schwangeren und jungen Müttern. So kam beispielsweise eine Schwangere zum ersten Mal in meine Sprechstunde, weil es ihr sehr schlecht ging – im wahrsten Sinne des Wortes: Sie litt unter starker Übelkeit, und das seit mehreren Wochen. Keine medizinische Maßnahme half, weshalb ihr Frauenarzt gemeint hatte, sie könne es allenfalls noch mit Homöopathie versuchen. Die half dann auch ganz schnell! Und das kann sie bei vielen Beschwerden rund um die Geburt nach dem Motto:

Homöopathie – davor, dabei, danach.

Was nach einem Werbespruch klingt, ist für immer mehr Mütter eine durchwegs überzeugende Erfahrung: „Während der Schwangerschaft habe ich nur homöopathische Mittel genommen. Auch die Entbindung und das Wochenbett – alles lief damit problemlos. Und als mir dann beim Stillen eine Brust wehtat, gab mir die Hebamme ein paar Kügelchen, und nach kurzer Zeit schon waren die Schmerzen weg!“

Davor – während der Schwangerschaft können sich verschiedenste Beschwerdebilder zeigen, die Sie ohne Risiko für das Baby gut auch selbst homöopathisch behandeln dürfen.

Sprechen Sie in dem Zusammenhang frühzeitig mit Ihrer Hebamme über eine Plazenta-Nosode, wie sie von Dr. Michael Kunkel, Stadt-Apotheke in Titisee-Neustadt/Schwarzwald, ausführlich in diesem Ratgeber beschrieben sind.

Dabei – während der Entbindung: Die Homöopathie unterstützt eine natürliche Geburt, sie beugt eventuellen Komplikationen vor, und sie schont Mutter und Kind. Deshalb empfehlen wir Schwangeren, das Thema bereits bei der Geburtsvorbereitung gemeinsam mit der Hebamme zu besprechen.

Danach – auch im Wochenbett und in der Stillzeit können Probleme und Beschwerden auftauchen: Wieder hilft die Homöopathie Mutter und Kind auf einfache Weise und sehr wirksam.

Alles Gute für Sie und Ihr Baby wünschen Ihnen

Sabine Knapp und
Dr. med. Markus Wiesnauer

Inhalt

Vorwort	5
Sanfte Heilkunde – Homöopathie	10
Homöopathie – was sie ist, was sie kann	12
Das Wirkprinzip der sanften Heilkunde	13
Die Ähnlichkeitsregel	13
Die Arzneimittelprüfung und das Arzneimittelbild	14
Die Leitsymptome und das individuelle Krankheitsbild	16
Die Potenzierung	16
Sicher: Wirksamkeit und Qualität	19
Die Selbstbehandlung	20
Die homöopathischen Mittel	20
Dosierung und Einnahme	21
Dauer der Behandlung	22
Schwangerschaft und Babyzeit – eine spannende Lebensphase für Mann und Frau	22
Schwangerschaft	26
Beschwerden von A bis Z	28
Ausfluss, Scheidenentzündung	28
Blasenschwäche, Reizblase	31
Hoher Blutdruck	32
Niedriger Blutdruck, Schwindel	34
Durchfall, Brechdurchfall	37
Erkältungskrankheiten	39
Fieberhafter Infekt	41
Schnupfen	42
Halsschmerzen und Heiserkeit	43
Husten	44
Erschöpfung, Müdigkeit	45
Drohende Frühgeburt	47

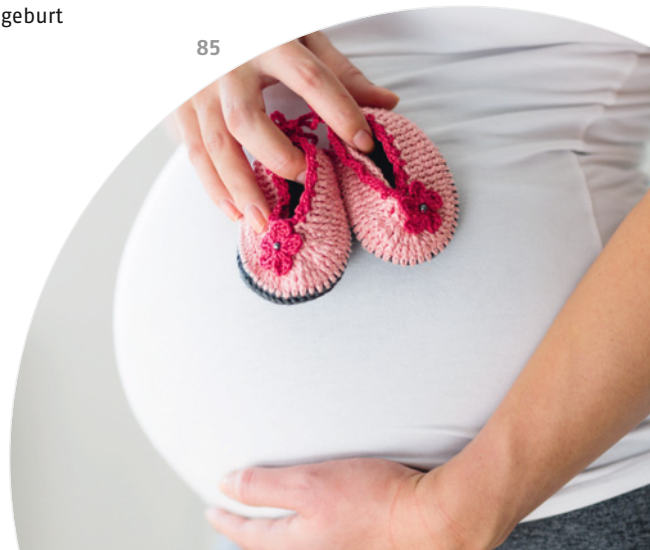




Hämorrhoiden	49
Harnwegsinfekt	51
Juckreiz der Haut	52
Schmerzhafte Kindsbewegungen	54
Präeklampsie (Gestose)	56
Rücken- und Ischiasschmerzen	58
Schlafstörungen, innere Unruhe	60
Schwangerschaftsstreifen	62
Sodbrennen	63
Übelkeit, Erbrechen	65
Venenbeschwerden, Krampfadern	67
Verstopfung, Verdauungsstörungen	69
Wadenkrämpfe, Muskelschmerzen	71
Zahnprobleme	72



Geburt	74
Hilfreiches rund um die Geburt	76
Vorbereitungszeit	76
Dampfpflege	77
Nervosität, Unruhe	78
Natürliche Geburtseinleitung	80
Vorzeitige Wehen	81
Die Geburt	83
Probleme mit der Nachgeburt (Plazentaretenktion)	85





Plazenta-Nosoden – maßgeschneiderte Arznei für Mutter und Kind	87
Die Geburtsstunde der Nosodentherapie	87
Plazenta-Nosoden – wissenschaftlich beobachtet	89
Anwendungsgebiete für Plazenta-Nosoden	92
Der Weg zur eigenen Nosode	96
Die 10 am häufigsten gestellten Fragen	98

Wochenbett 102

Hilfreiches nach der Geburt 104

Folgebeschwerden nach Narkose oder Rückenmarksanästhesie	105
Dammriss, Dammschnitt	107
Gebärmutterrückbildung	108
Nachwehen	110
Babyblues	112
Infektion der Geburtswege	115
Blasenbeschwerden (Harnverhalten, Harninkontinenz)	117
Kaiserschnittwunde	118
Schambein- und Steißbeinschmerzen	121
Wochenfluss	122
Erschöpfung, Schwäche	124

Stillzeit 126

Hilfreiches in der Stillzeit 128

Die Milchbildung anregen	129
Milchstau	130
Brustdrüsenentzündung (Entzündungsstadium)	132
Brustdrüsenentzündung (Eiterungsstadium)	133





Wunde Brustwarzen (Schmerzen, Risse)	134
Den Milchfluss reduzieren, abstillen	136
Haarausfall	137
Veränderte sexuelle Erlebnisfähigkeit	139

Babyzeit 142

Babys erste Beschwerden 144

Wenn's dem Baby nicht gut geht	144
Geburtstrauma	145
Neugeborenenengelbsucht	146
Augenentzündung	147
Nabelentzündung	148
Verstopfte Nase, Schnupfen	149
Milchschorf	151
Wunder Po, Windeldermatitis, Soor	152
Verdauungsbeschwerden, Blähungen	153
Spucken	154
Schreibabys	155
Babys Entwicklung	157



Abbildungsverzeichnis 162

Stichwortverzeichnis 165

Impressum 168



Sanfte Heilkunde – Homöopathie

Homöopathie – was sie ist, was sie kann	12
Das Wirkprinzip der sanften Heilkunde	13
Sicher: Wirksamkeit und Qualität	19
Die Selbstbehandlung	20







Homöopathie – was sie ist, was sie kann

Mit der Homöopathie (griech. **homoiopathes** – in ähnlichem Zustand) schuf der deutsche Arzt und Wissenschaftler Samuel Hahnemann vor über 200 Jahren ein neues medizinisches Denksystem. Bis heute findet diese Heilkunde weltweit immer mehr Anhänger. Denn richtig angewendet, ist sie eine praktisch risikofreie, aber hochwirksame Therapie, die oft auch dann weiterhelfen kann, wenn die Möglichkeiten der Schulmedizin bereits ausgeschöpft sind.

Natürlich hat die Homöopathie ihre Grenzen: Eine plötzlich auftretende Blutung in der Schwangerschaft oder eine komplizierte Lage des Kindes während der Geburt sind allein mit homöopathischen Mitteln nicht in den Griff zu bekommen. Genauso wenig lässt sich ein Knochenbruch zusammenflicken oder insulinpflichtiger Diabetes damit behandeln.

Dennoch: Wenn Sie in diesem Buch blättern, werden Sie überrascht sein, welche und vor allem wie viele körperliche und psychische Beschwerden mit der Homöopathie behandelt werden können. Das liegt an ihrem Wirkprinzip, auf natürliche und sanfte Weise die Selbstheilungskräfte des Organismus anzuregen.

Info

Während der Schwangerschaft und der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit ist die Homöopathie eine kraftvolle Helferin für (werdende) Mütter und Babys. Die potenzierten Arzneien können Sie begleitend zu anderen Therapien anwenden, egal ob es sich dabei um alternative Verfahren wie beispielsweise Akupunktur handelt oder ob schulmedizinische (allopathische) Methoden eingesetzt werden. Gerade bei allopathischen Mitteln ist die Homöopathie häufig eine erfolgreiche und sinnvolle Ergänzung, die mithilft, Nebenwirkungen abzufedern.

Das Wirkprinzip der sanften Heilkunde

Gesundheit erhalten, Kranken helfen – das ist die Gemeinsamkeit zwischen der modernen Schulmedizin (Allopathie) und der Homöopathie. Ansonsten basieren beide Systeme jedoch auf sehr unterschiedlichen Sichtweisen. Das Konzept der Homöopathie steht auf mehreren Säulen:

Die Ähnlichkeitsregel

Das wichtigste Prinzip ist die von Samuel Hahnemann (1755–1834) erprobte Ähnlichkeitsregel „Similia similibus curentur“: Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden. Dieser Kerngedanke war zu Hahnemanns Zeit jedoch nicht neu: Schon der griechische Arzt Hippokrates entwickelte um 400 v. Chr. diese Idee. Überliefert ist auch, dass der Schweizer Arzt und Alchemist Paracelsus (1493–1541) Pflanzenextrakte benutzte, sogenannte Sympthiemittel, bei denen er von der Optik (Signatur) auf die Heilwirkung schloss – der gelbe Saft des Schöllkrauts wurde beispielsweise bei Gallenbeschwerden eingesetzt, die Distel bei Seitenstechen.

Samuel Hahnemann war von den seit dem Mittelalter kaum weiterentwickelten und eher schädlichen Heilmethoden der Medizin enttäuscht (Schröpfen, Aderlass, Klistiere, die Gabe von Quecksilber). Deshalb suchte er nach neuen Wegen, um Krankheiten zu kurieren.

Jahrelang experimentierte er mit Arzneipflanzen und stieß bei einem Selbstversuch auf das bereits erwähnte Ähnlichkeitsprinzip: Hahnemann nahm Chinarinde ein, die als Malariamittel galt. Er stellte fest, dass bei ihm – obwohl er gesund war – malaria-



Chinarinde ruft beim Gesunden malariaähnliche Symptome hervor.

ähnliche Symptome auftauchten, die nach wenigen Stunden wieder verschwanden.

Was einen gesunden Menschen krank macht, kann einen Kranken genesen lassen – dieser auf den ersten Blick paradoxen Idee widmete sich der Forscher

Erstverschlimmerung

→ Weil Ähnliches mit Ähnlichem geheilt werden soll, können sich anfangs nach der Einnahme einer homöopathischen Arznei die Krankheitssymptome kurzzeitig verstärken. Vor allem bei der Behandlung mit Hochpotenzen (ab D30/C30) kommt das manchmal vor. Die Erstverschlimmerung ist zwar zunächst unangenehm, aber ein gutes Zeichen: Der Körper reagiert offensichtlich auf die Heilimpulse. Nach ein paar Stunden klingen die Beschwerden in der Regel komplett ab.



Coffea, homöopathisch aufbereitete Kaffeebohnen – beruhigt bei Nervosität und Unruhe; wie nach zu viel Kaffeegenuss.

nun und untermauerte seine Theorie schrittweise mit immer neuen Arzneiversuchen. Er entdeckte, dass beispielsweise Tollkirsche, die unter anderem Fieber verursacht, niedrig dosiert einen fiebrigen Infekt lindern kann. Oder: Brennnesseln, die Hautreizungen auslösen, bessern Ausschlag und Rötungen, sobald man sie bei diesen Beschwerden einnimmt. Oder Zwiebeln: Sie sorgen für tränende Augen und eine laufende Nase – in der Homöopathie setzt man Zwiebel deshalb bei Fließschnupfen ein.

Noch ein Beispiel, speziell zum Thema Schwangerschaft: Seitdem Sie erfahren haben, dass Sie schwanger sind, sind Sie völlig „aus dem Häuschen“. Tausend Ideen schwirren Ihnen im Kopf herum – was Sie alles vorbereiten wollen und wie schön es mit dem Baby werden wird! Sie sind aufgedreht, reagieren hektisch, tägliche Aufgaben bleiben liegen. An Schlaf ist kaum zu denken. Sie sind also ziemlich überdreht, ganz so, als hätten Sie zu viel Kaffee getrunken – und genau den setzt man in der Homöopathie bei Nervosität und Unruhezuständen ein: Coffea, homöopathisch aufbereiteter Kaffee, hilft, „auf den Boden zurückzukehren und einen kühlen Kopf zu bewahren“.

Die Arzneimittelprüfung und das Arzneimittelbild

Um ein Mittel nach dem Ähnlichkeitsprinzip anwenden zu können, muss dieses zuvor in seiner vielfältigen Wirkweise erforscht werden. Zu diesem Zweck gibt man die Substanz freiwilligen, gesunden Personen, die genau dokumentieren, welche Symptome nach der Einnahme auftreten. Dabei wird beachtet, wie die Substanz nicht nur auf unterschiedliche Körperregionen wirkt, sondern auch Stimmung und Verhalten beeinflusst. Diese Veränderungen im