

# Vistara Haiduk

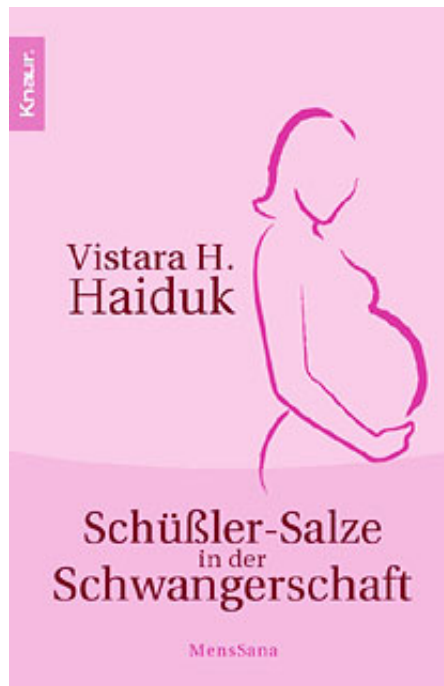
## Schüßler-Salze in der Schwangerschaft

Leseprobe

[Schüßler-Salze in der Schwangerschaft](#)

von [Vistara Haiduk](#)

Herausgeber: Droemer Knaur Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15887>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## **Schüßler-Salze während der Schwangerschaft**

**W**ährend der Schwangerschaft gibt es einige Möglichkeiten, sich auf die Geburt und das Wochenbett vorzubereiten. Damit die Depots nicht restlos aufgebraucht werden, sollten Biomineralstoffe zugeführt werden, selbst wenn die Schwangerschaft völlig komplikationsfrei verläuft. Die in diesem Kapitel vorgestellten Einnahmepläne sind an dem Bedarf der normalen Schwangerschaft und des Wochenbetts orientiert.

Sollten Sie Beschwerden bekommen, können Sie mit der normalen Einnahme aussetzen und auf die Empfehlungen der beschriebenen Störungen zurückgreifen.

### **Vorbeugende Maßnahmen in der Schwangerschaft**

Die drei Phasen der Schwangerschaft stellen unterschiedliche Anforderungen an den Körper einer Frau. In den folgenden Tabellen finden Sie Empfehlungen, die diese Anforderungen berücksichtigen.

Die erste Schwangerschaftsphase ist durch die Umstellung und Anpassung an diese lebensverändernde Situation geprägt.

#### Empfehlung für die L-12. SSW

Schüßler-Salze	Einnahmemodus
Nr. 1 Calcium fluoratum D12 (Flexibilität im Umgang mit der neuen Situation)	2 x 5 Pastillen
Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 (Unterstützung der Blutbildung)	3 x 5 Pastillen
Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 (Energiezufuhr)	2 x 5 Pastillen
Nr. 8 Natrium chloratum D6 (Akzeptanz der Gegebenheiten)	2 x 5 Pastillen
Nr. 11 Silicea D12 (Stärkung des Bindegewebes und der Nerven)	3 x 5 Pastillen
Nr. 12 Calcium sulfuricum D6 (kreativer Umgang mit den Möglichkeiten)	3 x 3 Pastillen
Eine Crememischung dieser Biomineralien ist zur Körperpflege geeignet.	

In der zweiten Phase der Schwangerschaft ist das Kind bereits »komplett«, d.h., alle Organe und Sinne sind angelegt. Die Veränderung ist hier durch Wachstum gekennzeichnet.

#### Empfehlung für die 13.-30. SSW

Schüßler-Salze	Einnahmemodus
Nr. 1 Calcium fluoratum D12 (Flexibilität im Umgang mit der neuen Situation, Zähne, Knochen)	3 x 5 Pastillen

*Obstipation (Verstopfung, bis 40. SSW)*

Der Darm kann auf die Umstellung mit Darmträgheit reagieren. Sie kann sich durch die ganze Schwangerschaft ziehen, nimmt oft aber erst gegen Ende zu. Das Baby drückt den Darm im Bauch zur Seite, daher ist die natürliche Bewegung des Darms behindert. Der Stuhlbrei wird nicht ausreichend vorangetrieben. Bewegung und eine tiefe, ruhige Atmung haben auch auf den Darm eine regulierende Wirkung. Viel Wasser trinken, Bewegung und eine tiefe, ruhige Atmung haben auf den Darm eine regulierende Wirkung, ebenso der »ayurvedische Champagner«. Dafür wird gutes Wasser zehn Minuten lang geköchelt und dann schlückchenweise getrunken, am besten morgens nach dem Aufstehen.

Schüßler-Salze	Einnahmemodus
Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12	3 x 4 Pastillen
Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6	3 x 5 Pastillen
Nr. 8 Natrium chloratum D6	2 x 5 Pastillen
Nr. 9 Natrium phosphoricum D6	3 x 4 Pastillen
Nr. 10 Natrium sulfuricum D6	3 x 4 Pastillen

Phytotherapie: Engelwurz, Löwenzahn und Wegwarte eignen sich zur Behandlung von Obstipation.

Homöopathie: Alumina, Bryonia, Lycopodium, Natrium carbonicum, Platinum, Plumbum, Pulsatilla, Sepia, Sulfur.

Ernährung: Rohes Sauerkraut wirkt wie eine Bürste im Darm. Leinsamen als Ganzes aufgekocht und über Nacht stehen gelassen (oder geschrotet und eingeweicht), so dass ein schleimiger Sud entsteht, gibt dem Darm Schleimstoff, damit der Stuhl besser gleitet. Müsli wegen der Verdauung zu essen ist

richtig, jedoch helfen kalte und uneingeweichte Flocken weder Magen noch Darm. Damit Müsli gut aufgenommen wird und den Darm aktiviert, sollten die Flocken mit warmem Wasser wenigstens eine Viertelstunde vor Verzehr eingeweicht werden. Frischkornbrei ist frisch geschrotetes Getreide. Meist wird die Fünf-Korn-Mischung Hafer, Dinkel oder Weizen, Gerste, Roggen, Buchweizen verwendet. Er wird abends mit Wasser angesetzt und über Nacht abgedeckt. Morgens fügt man Sahne und nach Belieben auch Kompott oder frisches Obst hinzu.

*Ödeme (Wassereinlagerung, ab 25. SSW)* Ödeme ohne gleichzeitige Hypertonie und Eiweiß im Urin sind kein Grund zur Sorge. Jedoch sollte für Entlastung gesorgt werden. Beine hochlegen oder am Tage immer mal wieder hinlegen, das allein kann schon zum Rückgang der Ödeme führen. Aber auch Bewegung und Gymnastik, Yoga und Schwimmen sind notwendig, um den Körper dabei zu unterstützen, das Wasser auszuscheiden.

Schüßler-Salze	Einnahmemodus
Nr. 5 Kalium phosphoricum D6	2 x 5 Pastillen
Nr. 8 Natrium chloratum D6	2 x 5 Pastillen
Nr. 10 Natrium sulfuricum D6	3 x 5 Pastillen
Nr. 11 Silicea D12	3 x 3 Pastillen

Fallbeispiel: Johanna K. war mit ihrem ersten Kind schwanger und hatte einen sehr anstrengenden Job, bei dem sie fast die ganze Zeit saß. Bereits ab der 25. SSW begann sie, Wasser in den Beinen einzulagern. Besonders ausgeprägt war es, wenn sie enge Stiefel trug. Die erste Maßnahme war natürlich, lo-



Vistara Haiduk

## Schüßler-Salze in der Schwangerschaft

240 Seiten, kart.  
erschienen 2009



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)