

## Wenn du mal krank wirst

Es kommt häufiger vor, dass Schwangere infektanfälliger sind als vor der Schwangerschaft.

Hierbei sollte sich das Immunsystem angeschaut werden. Meistens hilft es eine Bakterienkur durchzuführen. Firmen die diese Kuren herstellen gibt es zu Hauf. Am besten du schaust dich mal bei den Anbietern um und beschäftigst dich mit dem Thema Probiotik, Präbiotik und Symbiotik. Eine gute eigene Darmflora wirkt sich auch sehr positiv auf dein Baby aus.

### Hier ein paar Firmen:

- [www.symbiopharm.de](http://www.symbiopharm.de) (link)
- [www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com) (link)
- [www.nahani.net](http://www.nahani.net) (link)
- [www.forumvita.de](http://www.forumvita.de) (link)
- [www.orthomol.com](http://www.orthomol.com) (link)

### Bei den ersten Erkältungsanzeichen:

1. Zink und Vit. C einmalig 50 bis 75 mg Zink plus 1000 mg Vitamin C zur Nacht, danach 6-mal je 10 mg Zink täglich (Drogeriemarkt).
2. Das Thymian-Myrte-Bad von Ingeborg Stadelmann gut für kleine Kinder und Schwangere.
3. Bei Kopf und Gliederschmerzen bis zur 27+0 SSW Ibuprofen 400 mg und danach Paracetamol 500. Bevor du das einnimmst, halte bitte Rücksprache mit mir halten.

### Schnupfen:

1. Sinudoron von Weleda: Bei Nebenhöhlenentzündungen oder bei Neigung dazu auch vorbeugend. 3-mal täglich 10 bis 15 Tropfen.
2. Sinupret: Kann Wehen auslösen, daher nicht vor der 37+0 SSW einnehmen.
3. Klassische Nasensprays mit Wirkstoffe meiden. Wenn es nicht anderes geht bitte die Babyvariante besorgen.

### Halsschmerzen:

1. Salbei-Bonbons, Bonbons mit Manuca-Honig oder Propolis wirken wohltuend und sind mild.
2. Salzwasser gurgeln. 1 TL auf 250 ml Wasser.
3. Mandelentzündung mit Fieber: Apis Belladonna Globuli velati (Wala), mehrmals täglich 5 Stück im Mund zergehen lassen.

### Husten:

1. Selbstgemachter Hustensaft: Auch für kleine und große Kinder. Eine große Zwiebel klein hacken und mit 3 bis 4 EL Zucker, Kandis oder Honig vermengen, etwa s Wasser dazugeben. In einem kleinen Kochtopf ganz kurz einmal aufkochen, über Nacht stehen lassen, dann durch ein Mulltuch laufen lassen und auspressen. Davon 2- bis 3 mal täglich einen EL voll nehmen. Im Kühlschrank ist der Saft 3 Tage lang haltbar.
2. Wärmende Einreibungen mit der Kupfersalbe rot Salbe von Wala oder dem Thymian-Myrte-Balsam von Ingeborg Stadelmann.
3. Plantago Hustensaft von Wala
4. Vorallem dann wenn der Husten zu lange und zu stark ist, zum Gynäkogen zur Kontrolle fahren. Der starke

Husten könnte dem Muttermund nicht gut tun. Das gehört auf jedenfall überprüft.

#### Harnwegsinfekte:

1. D-Mannose ist in der Apotheke frei verkäuflich in der Schwangerschaft und Stillzeit erlaubt und zeigt fast die gleiche Wirkung als Antibiotika. In akuten Fällen alle 2-3 Stunden einen TL, in etwas Tee aufgelöst. Bei rückfälligen bzw. anfälligen Frauen kann man die Einnahme auch Prophylaktisch starten. Hierzu 1-2 mal täglich einen TL einnehmen.
2. Cystinol long hilft gut verträglich und mildert die Symptome schnell und zuverlässig.
3. Angiocin Infekt N hat ebenfalls eine antibiotische Wirkung. Auch bei Erkrankungen der oberen Atemwegen hilfreich.
4. Reneel, 3 Tabletten täglich lutschen.
5. Cantharis Blasen Glubulis velati von Wala.

Wenn sich die Beschwerden nicht bessern bzw. sogar verschlimmern, suche auf jedenfall den Arzt auf und lass dich einmal durchchecken. Bis dahin kannst du gerne mit mit Kontaktaufnahmen, damit wir nach weiteren Verbesserungsmöglichkeiten suchen können.

#### **Die heißen Schüßler-Salze**

10 Tabletten in eine Tasse geben und aufgekochtes, heißes Wasser dazugeben. Innerhalb kurzer Zeit lösen sich die Tabletten auf. Das Wasser in kleinen Schlucken so heiß wie möglich **kauend** trinken.  
*Bitte keinen Metalllöffel verwenden.*

#### Einnahmezeiten zur verbesserten Aufnahme:

Morgens: 2, 3, 8, 11

Vormittags: 10

Nachmittags: 4, 5

Nach 17 Uhr: 6

Nach 18 Uhr: 12

Nach 19 Uhr: 1, 7, 9

Nr. 1 – Calcium fluoratum

Nr. 2 – Calcium phosphoricum

Nr. 3 – Ferrum phosphoricum

Nr. 4 – Kalium chloratum

Nr. 5 – Kalium phosphoricum

Nr. 6 – Kalium sulfuricum

Nr. 7 – Magnesium phosphoricum

Nr. 8 – Natrium chloratum

Nr. 9 – Natrium phosphoricum

Nr. 10 – Natrium sulfuricum

Nr. 11 – Silicea

Nr. 12 – Calcium sulfuricum