

**Sprechen Sie uns an,  
wir sind immer für Sie da!**



Dr. med.

**markus weber**

Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe  
Naturheilkunde · Psychotherapie

---

**Mauritiusstraße 9  
48 565 Steinfurt-Borghorst**

Telefon: (0 25 52) 17 88  
Telefax: (0 25 52) 6 28 55

Claudia Rummeling

Hebamme



## Naturheilkundliche Behandlung in der Schwangerschaft

### Was Sie dagegen tun können:

- Meiden Sie bestimmte intensive Gerüche (zum Beispiel Zigarettenrauch), Nahrungsmittel (besonders stark fetthaltige und stark gewürzte Speisen) und Getränke (zum Beispiel Kaffee) können Übelkeit verursachen.
- Legen Sie statt weniger grosser lieber mehrere kleine Mahlzeiten (über den Tag verteilt) ein. So lassen sich starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels vermeiden. Manche Frauen fühlen sich am anderen Morgen besser, wenn sie kurz vor dem Schlafengehen eine Kleinigkeit gegessen haben.
- Essen Sie Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Kohlenhydraten und Ballaststoffen.

## Schwangerschaftsübelkeit

- Essen Sie trockenen Toast oder Kekse (in England sehr beliebt: Ingwerkekse, da Ingwer ein gutes Mittel gegen Übelkeit ist) und trinken Sie Tee oder Wasser, bevor Sie aufstehen (dafür muß ihr Mann dann etwas früher aufstehen).
- Stehen Sie langsam auf, denn ein abrupter Wechsel der Körperhaltung fördert den Brechreiz.
- Tragen Sie keine enge Kleidung, die den Magen einengt.
- Manchmal hilft ein spezielles Armband gegen Reiseübelkeit, das durch Akupressur an der Innenseite des Handgelenks wirkt.

- Meiden sie Ärger, Stress und Aufregung, wenn es ihre Umwelt denn zulässt.
- Naturheilkundliche Medikamente:
  - Nux vomica C 30 3 Globuli vor dem Aufstehen
  - Vitamin B6 100mg 1x1 pro Tag
  - Iberogast 3x20 Tr. bei Erbrechen