

Schwindel

- **Was Sie vermeiden sollten:**

- lange Zeiten zwischen den Mahlzeiten
- langes Liegen auf dem Rücken (Vena-Cava-Syndrom: der schwere Bauch drückt auf die große Hohlvene, Blutversorgung im Gehirn wird weniger → Schwindel)
- langes Stehen
- schneller Lagewechsel aus dem Sitzen oder Liegen in die stehende Position

- **Was Sie tun können:**

- Tägliche Wechselduschen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen
- Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft
- Sportliche Betätigung soweit es die Schwangerschaft zulässt
- Ausgewogene Ernährung
- Täglich mindestens 2 Liter besser 3 Liter Flüssigkeit (am besten Mineralwasser mit wenig oder keiner Kohlensäure, Früchtetees und Fruchtsäfte sowie Milch)



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 Behand-
lung in der Schwangerschaft**