



## Hebamme Antje Hase

# Sanfte Heilmittel bei Schwangerschaftsbeschwerden

### Sodbrennen

- Mandeln kauen
- auf späte Mahlzeiten verzichten
- Kartoffel schälen, klein schneiden, mit 2 TL Leinsamen und 1 TL Kümmel mit 1 l Wasser aufsetzen und 20 min kochen; über den Tag verteilt trinken
- Bismutum/Graphites comp. (von Weleda), 3-5 mal täglich 1 Messerspitze 15 min vor den Mahlzeiten einnehmen

### Krampfadern

- Weleda Hauttonikum
- Cuprum 0,4/Tabacum D6 Salbe
- Hamamelis-Urtinktur 3 x 10 Tropfen
- Venostasin – Salbe
- Arnika- Kneipp-Salbe

### Eisenmangel

- Floradix Kräuterblut
- Ferrum phosph. D6, 3 x 2 Tbl.

### Wadenkrämpfe

- Magnesium phosph. D6, 3 x 2 Tbl.
- Cuprum aceticum D4, bei jedem Krampf eine Tbl. Im Mund zergehen lassen

### Kontraktionsneigung

- Tokolyseöl nach Stadelmann
- Bryophyllum Pulver oder Tr.
- Magn. Phosph. D6

### Schwangerschaftstee nach I. Stadelmann

- Himbeerblätter
- Johanniskraut
- Schafgarbe
- Zinnkraut
- Brennesselblätter
- Melisse
- Frauenmantel

zu gleichen Teilen mischen, 1 Teel. Kräuter mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen; tgl. 1-2 Tassen trinken (in der Salinenapotheke gibt es den Tee als Geburtsvorbereitungs-Tee)

Hebammen **Antje Hase**

Elbtor 6 | 39218 Schönebeck/Elbe | **Kontakt:** T +49 (0) 174 9960172

**Email:** antje-hase@web.de | **www.elbwiege.de**

