

Mineralstoffe-Newsletter 2012-04

Schüßler-Salze in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft werden sehr viele Mineralstoffe verbraucht. Daher ist es in dieser Zeit besonders sinnvoll, Schüßler-Salze zu nehmen, einerseits um das Baby schon vor der Geburt optimal mit Mineralstoffen zu versorgen, andererseits um Mineralstoffmängeln bei sich selbst vorzubeugen, die sich sonst oft nach der Geburt sehr deutlich zeigen. Aber auch viele typische Schwangerschaftsbeschwerden kann man mit Schüßler-Salzen auf sanfte Weise – ohne Nebenwirkung – in den Griff bekommen.

Die wichtigsten Mineralstoffe in der Schwangerschaft sind die Nr. 2 und 7. Von der Nr. 2 (Calcium phosphoricum) wird sehr viel für den Knochenaufbau des Babys gebraucht. Ein Mangel an Nr. 2 zeigt sich z.B. an Wadenkrämpfen, die in der Schwangerschaft sehr häufig vorkommen. Hier schafft die Nr. 2 Abhilfe (und nicht das Magnesium, das bei Wadenkrämpfen sehr oft verschrieben wird. Magnesium wirkt zwar auch, weil es die Muskeln entspannt, aber die Ursache beheben Sie mit der Nr. 2 = Hauptbetriebsstoff für die willkürliche Muskulatur).

Auch von der Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) wird in der Schwangerschaft viel verbraucht, daher sollte es in keine Schüßler-Schwangerschaftsmischung fehlen. Im Gegensatz zum grobstofflichen Magnesium braucht die Nr. 7 nicht ein paar Wochen vor der Geburt abgesetzt werden, sondern kann (und soll) bis zur Geburt genommen werden, weil es nicht (wie das grobstoffliche Magnesium) wehenhemmend wirkt, sondern – im Gegenteil – den Körper unterstützt, damit er möglichst effektive Wehen produzieren kann.

Sehr häufig kommt es in der Schwangerschaft zu Sodbrennen. Hier hilft die Nr. 9, wenn es „echtes“ Sodbrennen (nur im Magen) ist. Bei „Schlundbrennen“ (in der Speiseröhre) hilft die Nr. 8.

Bei geschwollenen Beinen kann man mit Nr. 8 und 10 meist schnell Abhilfe schaffen.

Um den gefürchteten Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen, bzw. schon vorhandene Streifen zum Verblässen zu bringen, können Sie den Bauch täglich (gerne auch mehrmals täglich) mit einer Cremegel-Mischung der Nr. 1 und 11 eincremen. Diese beiden Nr. (+ Nr. 9, diese sollte man immer zur Nr. 11 dazu nehmen) sollten zusätzlich auch innerlich eingenommen werden.

Wenn Sie sich müde fühlen, hilft die Nr. 5 (oder noch besser die ganze „Power-Mischung“ bestehend aus Nr. 3, 5 und 8), um dem Körper einen Energieschub zuzuführen. Ein paar Energiereserven für die Zeit nach der Geburt aufzubauen, macht viel Sinn und kann u.U. sogar einer Wochenbettdepression vorbeugen. Auch nach der Geburt sollte man sich mit der Power-Mischung für die anstrengende erste Zeit mit dem Baby stärken.

Grundsätzlich kommen auch noch andere Schüßler-Salze in der Schwangerschaft in Frage (sollte am besten individuell anhand der Betriebsstörungen oder noch besser mit Hilfe der Antlitzanalyse festgelegt werden).

Was man jedoch beachten sollte: Entschlacken/entgiften sollte man in der Schwangerschaft nicht, damit sollte man bis nach dem Abstillen warten.

Mag. Sabine Drescher
Kreuzbühelgasse 13
A-2500 Baden