

Die naturheilkundliche
Hausapotheke

Schwangerschaft und Stillzeit

Natürliche Selbsthilfe mit dem Besten aus
Homöopathie, anthroposophischer Medizin,
Spagyrik und Naturheilkunde

von Heike Fabry

Neuauflage



Die naturheilkundliche Hausapotheke Schwangerschaft und Stillzeit

Natürliche Selbsthilfe mit dem Besten aus Homöopathie,
Anthroposophischer Medizin, Spagyrik und Naturheilkunde

Heike Fabry

Für meine Mutter, der ich ganz viel verdanke!

Liebe Leserinnen!

Sie haften die Hausapotheke für Schwangerschaft und Stillzeit komplett überarbeitet in ihren Händen. Sie ist viel ausführlicher, hat viele neue Impulse und nicht zuletzt auch einen großen Teil zum Thema Spagyrische Emotionsmittel. In dieser sensiblen Zeit, wo wir nicht mehr nur für uns selbst verantwortlich sind und die Hormone manchmal seltsame Dinge mit uns machen, braucht gerade unsere Seele auch mal ein wenig zarte Hilfestellung. Das bietet die Spagyrik.



*Finden sie Ihren persönlichen Weg,
diese besondere Zeit zu genießen.*

*Gehen Sie behutsam mit sich und
dem neuen Leben um.*

*Der persönliche Kontakt mit meinen
Leserinnen und Hörern meiner
Vorträge ist mir wichtig, gerne
dürfen Sie mir schreiben:*

mail@naturheilkundecoach.de



Inhaltsverzeichnis

Die naturheilkundliche Hausapotheke Schwangerschaft und Stillzeit

Ganzheitliche Therapie in Schwangerschaft und Stillzeit- eine schöne Zeit glücklich und gesund erleben!

Ein Überblick über die Natur- heilkunde

Homöopathie

Anthroposophische Medizin

Homotoxikologie

Biochemie

Phytotherapie

Spagyrik

Umgang mit homöopathischen Arzneimitteln..

Was besagen die Potenzen?

Grundlagen der Herstellung

Wahl der Potenzhöhe

Darreichungsformen

Globuli

Dilutionen

Triturationen

Tabletten

Ampullen

Wahl der Darreichungsform

Allgemeine Hinweise zur Dosierung

Dosierung bei Kindern

Nicht einfach schlucken!

Kombination mit allopathischen Mitteln

Nebenwirkungen

Keine Regel ohne Ausnahme

Wann brauchen Sie ärztliche Hilfe?

Einzel- und Kombinationsmittel

Mittelwahl

Heilmittel in der Schwangerschaft

Ängste

Aconitum

Argentum nitricum

Gelsemium

Arsenicum album

Coffea

Nr.7 Magnesium phosphoricum

Piper methysticum

Neurexan ©Tabletten Heel

Neurodoron Tabletten Weleda

Aurum/Lavandula Salbe Weleda

Calmedoron Globuli Weleda

Passiflora Nerventonikum WALA

Lavendelöl 10% Weleda

Spagyrik

Anämie/Eisenmangel

Nr.3 Ferrum phosphoricum D3

Ferrum ustum Pulver Weleda

Ferrum silicium comp. Globuli WALA
Anaemodoron Dilution Weleda
Levico comp. Globuli WALA
Floradix ® Kräuterblut Saft
Sanddorn Ursaft/Elixier Weleda
Ferro sanol ® Tropfen

Bindegewebsschwäche, Schwangerschaftsstreifen

Silicea
Calcium fluoratum
Silicea Pentarkan Tabletten DHU

Blähungen

Carbo vegetabilis
China
Lycopodium
Nux vomica
Nr.7 Magnesium phosphoricum
Carum carvi Säuglings- oder Kinderzäpfchen
WALA
Gentiana Magenglobuli WALA
Melissenöl WALA
Kupfer Salbe rot WALA
Nicotiana comp. Globuli WALA
Spagyrik
Kamille
Fenchel-Anis-Kümmel

Erschöpfung

Acidum phosphoricum
Kalium phosphoricum

Phosphorus

Sepia

China

China Homaccord Heel

Nr.5 Kalium phosphoricum

Nr.7 Magnesium phosphoricum

Neurodoron Tabletten Weleda

Nerven- und Aufbaunahrung WALA

Ferrum sidereum D20 Tabletten Weleda

Levico comp. Globuli WALA

Malvenöl WALA

Meteoreisen Globuli WALA

Spagyrik

Floradix® Kräuterblutsaft

Harnwegsinfekte

Cantharis

Apis

Dulcamara

Pulsatilla

Reneel ® NT Tabletten Heel

Nr.3 Ferrum phosphoricum

Cantharis Blasengobuli WALA

Kupfer Salbe rot WALA

Spagyrik

Cranberry-Produkte

Femmanose ® Granulat Beutel

Juckreiz

Caladium seguinum

Dolichos pruriens
Urtica
Nr. 6 Kalium sulfuricum
Nr.8 Natrium chloratum
Seidenpuder Dr. Hauschka
Calcium/Quercus Globuli velati WALA
Spagyrik
Quercus Salbe, WALA
Dermaveel ® Creme Heel
Urtica comp. Globuli WALA
Spagyrik
Einreibungen mit Minz-Wasser

Kalkstoffwechsel

Nr.1 Calcium fluoratum
Nr. 2 Calcium phosphoricum
Nr.11 Silicea
Nr. 22 Calcium carbonicum
Aufbaukalk 1 und 2 Pulver Weleda
Iso- Bicomplex 13
Ranocalcin ® Tabletten Pflüger

Krampfadern/Hämorrhoiden

Aesculus
Hamamelis
Nux vomica
Pulsatilla
Nr.1 Calcium fluoratum
Nr.4 Kalium chloratum
Nr.11 Silicea

Weleda Hauttonikum
Hirudo comp. Globuli WALA
Borago comp. Globuli WALA
Hamamelis comp. Salbe Weleda
Hametum ® Salbe
Quercus Salbe/Zäpfchen WALA
Spagyrik
Eichenrindenbäder

Kreislaufprobleme

Veratrum album
Rosmarin Aktivierungsbad Weleda
Skorodit Globuli WALA

Ödeme / Wassereinlager-ungen

Kalium carbonicum
Nr. 8 Natrium chloratum
Venadoron Weleda
Aesculus/Prunus comp. Essenz WALA
Spagyrik

Rückenschmerzen/ Ischiasbeschwerden

Aesculus
Bryonia
Hamamelis
Rhus toxicodendron
Nr. 7 Magnesium phosphoricum
Nr. 21 Zincum chloratum
Magnesium phosphoricum comp. Globuli
WALA...
Magnesium phosphoricum acidum Dilution
Weleda

Aconit Schmerzöl WALA
Solum Öl/ Salbe/ Globuli WALA
Spagyrik

Schmerzhaftes Kindsbewegungen

Bellis perennis

Schwangerschaftsübelkeit und Erbrechen....

Ipecacuanha
Colchicum
Nux vomica
Sepia
Gentiana Magenglobuli WALA
Robinia comp. Globuli WALA
Nux vomica comp. Tropfen Weleda
Spagyrik
Iberogast Tropfen
Teemischung

Sodbrennen

Nux vomica
Iris
Capsicum
Robinia
Gastricumeel ® Tabletten Heel
Nr. 9 Natrium phosphoricum
Gentiana Magenglobuli WALA
Robinia comp. Globuli WALA
Bolus alba Pulver WALA
Spagyrik

Symphysenschmerzen

Symphytum

Wadenkrämpfe / allgemeine Krampfneigung.

Magnesium phosphoricum

Cuprum metallicum

Nr.7 Magnesium phosphoricum

Magnesium phosphoricum comp. Globuli
WALA...

Magnesium phosphoricum acidum Dilution
Weleda

Magnesium Öl Spray

Kupfer Salbe rot WALA

Venadoron ® Weleda

Spagyrik

Vaginale Infektionen

Borax

Kreosotum

Pulsatilla

Mucosa comp. Ampullen Heel

Majorana/Melissa Vaginaltabletten Weleda

Majorana Vaginalgel WALA

Vagiflor® Zäpfchen u.a

Verstopfung

Alumina

Bryonia

Lycopodium

Nux vomica

Sepia

Spagyrik

Achtung!!!!

Checkliste für die Geburt

Heilmittel im Wochenbett

Anämie

Dammnaht.

Staphisagria

Arnica

Calendula

Traumeel ® Tabletten/Tropfen/Salbe Heel

Hypericum

***Kaiserschnitt-Narbe* 747**

Arnika

Calendula

Hypericum

Traumeel® Tabletten/Tropfen/Salbe Heel

Nr. 1 Calcium fluoratum

Nr. 11 Silicea

Polygonatum officinale Salbe 5% Weleda

Erschöpfung

Hämorrhoiden

Nachwehen

Chamomilla

Spascupreel® Tabletten/Zäpfchen Heel

Schlafstörungen

Ambra

Coffea

Passiflora

Nr. 5 Kalium phosphoricum
Nr.7 Magnesium phosphoricum
Passiflora Pentarkan ® Tropfen DHU
Calmedoron Globuli Weleda
Avena comp. Globuli WALA
Spagyrik
Schlafelixier Eigenherstellung

Wochenflusstau

Aconitum
Belladonna
Bryonia
Chamomilla
Pulsatilla
Secale
Sulfur
Berberis fructus Rh D2 Ampullen Weleda

Heilmittel in der Stillzeit

Anregung der Milchbildung

Acidum phosphoricum
Phytolacca
Urtica
Malvenöl WALA
Milchbildungsöl Weleda/ Stillöl Weleda
Stilltee

Haarausfall (hormonell bedingt)

Quarz D30
Anagallis comp. Globuli WALA
Hepar/Stannum Ampullen WALA

Galea aponeurotica D6 Ampullen WALA
Spagyrik

***Mastitis / BrustdrüSENSchwellung oder -
entzündung***

Agnus castus
Belladonna
Bryonia
Lac caninum
Phytolacca
Traumeel ® Tabletten/Tropfen/Salbe Heel
Apis/Belladonna Globuli velati WALA
Apis/Belladonna cum Mercurio Globuli velati
WALA
Mercurialis Salbe Weleda/WALA

Milchschorf

Arsenicum album
Dulcamara
Graphites
Rhus toxicodendron
Sulfur
Viola
Gentiana lutea Rh 5% Weleda
Equisetum arvense 10% Tinktur Weleda oder
Salbe
Spagyrik
Lyon Salbe

Nabelkoliken

Colocynthis
Chamomilla

Lycopodium
Belladonna/Chamomilla Globuli, WALA
Kupfersalbe rot, Weleda/WALA
Spascupreel® Suppositorien, Heel
Viburcol ® Suppositorien, Heel

Unruhige Babies

Malvenöl WALA

Windeldermatitis / wunder Po

Calcium carbonicum
Causticum
Chamomilla
Biochemischer Wundpuder Rezeptur
Spagyrik
Hametum Salbe
Calendula Babycrème Weleda

wunde Brustwarzen/schmerzhaftes Brüste....

Acidum nitricum
Calendula
Lac caninum
Traumeel® Tabletten/Tropfen/Salbe Heel
Rosatum Heilsalbe
Hydrogel Wundauflagen

Diese Beschwerden gehören immer in ärztliche Behandlung:

Hypertonie (Bluthochdruck)
Blutungen
vorzeitige Wehen
Schwangerschaftsdiabetes

Fieber im Wochenbett -> an Mastitis denken
Arzneidrogen, die in Schwangerschaft und Stillzeit
kontraindiziert sind

Ätherische Öle, die in der Schwangerschaft
gemieden werden sollten:

Wehenauslösend können wirken:

Blutdrucksteigernd können wirken:

Blutdrucksenkend können wirken:

Weiterhin sind kritisch zu beurteilen (möglichst
meiden):

Emotionsmittel

(spagyrisch)

Emotionen der Spagyro-Essenzen

Absinth (Wermut)

Aconitum (Eisenhut/Sturmhut)

Aesculus (Rosskastanie)

Agaricus (Fliegenpilz)

Agnus castus (Keuschlamm/Mönchspfeffer)

Allium cepa (Küchenzwiebel)

Angelica Archangelica (Engelwurz)

Aralia racemosa (Amerikanische Narde)

Arnica (Bergwohlverleih)

Artemisia (Beifuß)

Avena sativa (Hafer)

Belladonna (Tollkirsche)

Bellis perennis (Gänseblümchen)

Betula alba (Weißbirke)

Bryonia (Zaunrübe)

Calendula (Ringelblume)
Cannabis sativa (Hanfsamen)
Cardiospermum (Ballonrebe, Herzsame)
Carduus marianus (Mariendistel)
Carum carvi (Kümmel)
Chamomilla (Kamille)
Cheirantus cheiri (Goldlack)
Chelidonium majus (Schöllkraut)
China succiruba (Chinarinde)
Cimicifuga (Wanzenkraut/Traubensilberkerze)
Cinnamomum (Zimt)
Coffea (Kaffee)
Convallaria (Maiglöckchen)
Crataegus (Weißdorn)
Curcuma (Gelbwurzel)
Cynara scolymus (Artischocke)
Digitalis purpurea (Roter Fingerhut)
Discorea silvestris (Yamswurzel)
Dipsacus silvestris (Wilde Karde)
Drosera (Sonnentau)
Dulcamara (Bittersüßer Nachtschatten)
Echinacea (Sonnenhut)
Eleutherococcus (Taigawurzel)
Ephedra (Meerträubel)
Equisetum arvense (Zinnkraut, Schachtelhalm)
Eupatorium perfoliatum (Wasserhanf)
Euphrasia (Augentrost)
Fucus (Blasentang)
Gelsemium (Wilder Jasmin)

Ginkgo (Ginkgobaum)
Granatum (Granatapfel)
Humulus lupulus (Hopfen)
Hydrastis canadensis (kanadische Gelbwurz)
Hypericum (Johanniskraut)
Imperatoria (Meisterwurz)
Jaborandi
Juniperus (Wacholder)
Lavandula (Lavendel)
Lycopodium (Bärlapp)
Lycopus virginicus (Wolfstrapp)
Mandragora (Alraune)
Melissa (Zitronenmelisse)
Millefolium (Schafgarbe)
Myrtillus (Heidelbeere)
Nux vomica (Brechnuss)
Okoubaka
Piper methysticum (Rauschpfeffer, Kava-Kava)...
Podophyllum peltatum (Entenfuss)
Propolis (Bienenkittharz)
Pulsatilla (Kuhsschelle)
Quercus (Eiche)
Rauwolfia serpentina (Rauwoldie)
Rosa canina (Hundsrose)
Rhus toxicodendron (Giftsumach)
Rosmarinus (Rosmarin)
Ruta graveolens (Weinraute)
Salvia (Salbei)
Sarsaparilla (Stechwinde)

Solidago (Goldrute)
Symphytum (Beinwell)
Taraxacum (Löwenzahn)
Thuja (Lebensbaum)
Thymus (Thymian)
Tropaeolum (Kapuzinerkresse)
Urtica (Brennnessel)
Valeriana (Baldrian)
Verbena (Eisenkraut)
Vinca minor (Immergrün)
Viola (Stiefmütterchen)
Viscum album (Mistel)
Yohimbe (Yohimberinde)

Anwendungen

Mittelverzeichnis

Acidum phosphoricum
Aconit Schmerzöl WALA
Aconitum
Aconitum / China Globuli oder Zäpfchen WALA
Aesculus
Aesculus/Prunus comp. Essenz WALA
Agnus castus
Agropyron Globuli WALA
Allium cepa
Alumina
Ambra

Anaemodoron Dilution Weleda
Anagallis comp. Globuli WALA
Apis
Apis / Belladonna Globuli WALA und Apis /
Belladonna cum Mercurio Globuli WALA
Archangelica comp. Globuli WALA
Argentum nitricum
Arnica
Arsenicum album
Aufbaukalk I und II Weleda
Aurum / Lavandula comp. Salbe Weleda
Avena sativa
Avena comp. Globuli WALA
Belladonna
Belladonna/Chamomilla Globuli WALA
Bellis perennis
Berberis
Bulus alba comp. Pulver WALA
Borago comp. Globuli WALA
Borax
Bronchi / Plantago Globuli WALA
Bryonia
Caladium seguinum
Calcea Wund- und Heilcreme WALA
Calcium carbonicum
Calcium fluoratum

Calcium phosphoricum
Calcium / Quercus Globuli velati WALA
Calendula
Calendula Babycreme Weleda
Calmedoron ® Globuli Weleda
Cantharis
Cantharis Blasenglobuli WALA
Capsicum
Carbo vegetabilis
Carum Carvi comp. Zäpfchen für Säuglinge/
Zäpfchen für Kinder WALA
Causticum
Chamomilla
China
China Homaccord Tropfen ® Heel
Cocculus
Coffea
Colchicum autumnale
Combudoron Gel, Lösung, Salbe Weleda
Cranberry
Cuprum metallicum
Dermaveel ® Creme Heel
Dolichos pruriens
Drosera
Dulcamara
Equisetum arvense Salbe 10% Weleda

Eupatorium

Euphrasia

Euphrasia Augentropfen WALA, Weleda

Femmanose Granulat ® Beutel

Fenchel-Anis-Kümmel-Mischung

Ferro Sanol ® Tropfen

Ferrum metallicum

Ferrum phosphoricum (Schüßler Nr.3)

Ferrum sidereum D20 Kapseln Weleda

Ferrum silicicum comp. Globuli WALA

Ferrum silicicum comp. Globuli WALA

Ferrum ustum comp. Trituratio Weleda

Fieber und Zahnungszäpfchen Weleda

Floradix Kräuterblut ® Saft

Galea aponeurotica D6 Ampullen WALA

Gastricumeel ® Tabletten Heel

Gelsemium

Gentiana lutea 5% Rh Weleda

Gentiana Magenglobuli WALA

Graphites

Hamamelis

Hamamelis comp. Salbe Weleda

Hametum Salbe

Hepar/Stannum Ampullen WALA

Hirudo comp. Globuli WALA

Hirtentäschel
Hyoscyamus
Hypericum
Infludoron Globuli Weleda
Ipecacuanha
Iris
Kalium bichromicum
Kalium carbonicum
Kalium chloratum
Kalium sulfuricum
Kamille
Kalium phosphoricum
Kreosotum
Kupfersalbe rot Weleda oder WALA
Lac caninum
Lavendelöl 10% Weleda
Ledum comp. Gel (Eigenherstellung)
Levico comp. Globuli velati WALA
Lycopodium
Magnesium phosphoricum
Magnesium phosphoricum acidum Dilution Weleda
Magnesium phosphoricum comp. Globuli WALA..
Majorana Vaginalgel WALA
Majorana/Melissa Vaginaltabletten Weleda
Malvenöl WALA

Melissenöl WALA
Mercurialis perennis 10% Salbe Weleda
Meteoreisen Globuli velati WALA
Mucosa comp. Ampullen Heel
Natrium chloratum (Natrium muriaticum)
Natrium phosphoricum (Schüßler Nr.9)
Nerven- und Aufbaunahrung ® WALA
Neurexan Tabletten ® Heel
Neurodoron Tabletten ® Weleda
Nicotiana comp. Dilution Weleda
Nux Vomica
Nux vomica comp. Dilution Weleda
Okoubaka
Passiflora incarnata
Passiflora Nerventonikum WALA
Passiflora Pentarkan Tropfen ® DHU
Petasites comp. Globuli WALA
Phosphorus
Phytolacca
Piper methysticum
Podophyllum
Pulsatilla
Quarz
Quercus Salbe und Zäpfchen WALA
Reneel ®NT Tabletten Heel

Rhus toxicodendron
Robinia (pseudoacacia)
Robinia comp. Globuli WALA
Rosatum Heilsalbe WALA
Rosmarin-Aktivierungsbad Weleda
Sambucus niger
Sanddorn-Elixier Weleda
Secale cornutum
Sepia
Silicea
Silicea Pentarkan ® DHU
Skorodit Kreislaufglobuli WALA
Solum Öl / Globuli WALA
Spascupreel Tabletten/Zäpfchen ® Heel
Staphisagria
Stillöl Weleda
Sulfur
Symphytum
Tonsiotren Tabletten DHU
Traumeel ® Salbe /Tabletten /Tropfen Heel
Urtica
Urtica comp. Globuli velati WALA
Vagiflor® Zäpfchen
Venadoron Weleda
Veratrum album

Viburcol ® Zäpfchen (Heel)

Viola tricolor

Weleda Hauttonikum

Weleda Heilsalbe

Zincum chloratum

Zincum valerianicum

Körperanwendungen und Aromatherapie

Wickel, Körperöle, Bäder, Aromaöle und andere Hausmittel

Aufbau eines Wickels

Ätherische Öle

Dosierung der Öle

Raumbeduftung

Äußerliche Anwendung

Bewährte Rezepte

Wickel und Auflagen

Bauchbeschwerden

Bauchkompressen mit Kümmel- und/oder
Melissenöl

Bauchkompressen mit Kupfersalbe 0,4%

Weleda oder Kupfersalbe rot WALA

Bauchwickel mit Linaloeholz-Öl

Feucht-warme Kamillen-Auflage

Bauchauflage mit Melissenöl WALA

Fenchelsäckchen

Erschöpfung

Malvenöl-Wickel WALA

Hämorrhoiden

Quarkwickel mit Zypressenöl

Herzbeschwerden