

Dr. med. Prashant Naik

# **Homöopathie-Ratgeber für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit**

Schnelle und sichere  
Orientierung bei typischen Beschwerden

Mit Tabellen zur Selbstdiagnose

2. Auflage

**humboldt**

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-303-7

Der Autor: Dr. med. Prashant Naik stammt aus Bombay und absolvierte das Bombay Homoeopathic Medical College & Hospital mit den Schwerpunkten Gynäkologie und Geburtshilfe. Nach Abschluss des Medizinstudiums mit dem Erwerb des Dokortitels als indischer homöopathischer Arzt und Arbeit als Assistenzarzt widmete er sich dem Aufbau einer Privatpraxis. Seit 1994 übt er seinen Beruf aus und hält u. a. regelmäßig Homöopathiekurse und -vorträge.

Danksagung: An dieser Stelle möchte ich Herrn Hans Heizmann und Frau Fatima Fernands für die Unterstützung bei der Erstellung dieses Manuskriptes danken.

## 2. Auflage

© 2009 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen  
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart  
Titelfoto: Tipliyashin Anatoly / Shutterstock  
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
Druck: Artpress Druckerei GmbH, A-6600 Höfen

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Grundlagen der Homöopathie</b> .....	12
Homöopathische Therapieansätze .....	12
Die Reiz- und Regulationstheorie .....	13
Das Simile- oder Ähnlichkeitsprinzip .....	13
Das Prinzip der Einzigartigkeit .....	14
Potenzierung oder Dynamisierung des Wirkstoffes	16
Einnahme und Dosierung .....	17
Selbstbeobachtung führt zum Erfolg .....	18
Vorteile der Homöopathie .....	19
Zur Benutzung dieses Buches .....	20
<b>Der Einsatz homöopathischer Mittel in der Schwangerschaft</b> .....	22
Blutarmut (Eisenmangel-Anämie) .....	23
Brustprobleme .....	25
Durchfallerkrankungen .....	29
Erbrechen und Übelkeit .....	32
Abweichendes Essverhalten .....	36
Das Wachstum des Embryos .....	41
Halsschmerzen .....	42
Hämorrhoiden .....	45
Herzklopfen .....	49
Husten .....	51
Juckreiz .....	55

Kopfschmerzen und Migräne . . . . .	56
Krampfadern (Varizen) . . . . .	58
Psychischer Stress . . . . .	61
Reizblase (Blasenentzündung) . . . . .	64
Rückenschmerzen . . . . .	67
Schlafstörungen . . . . .	70
Schwindelanfälle . . . . .	73
Blähungen und Sodbrennen . . . . .	77
Verstopfung . . . . .	79
Wadenkrämpfe . . . . .	82
Zahnschmerzen . . . . .	83
<b>Geburtsvorbereitende Maßnahmen . . . . .</b>	<b>87</b>
Entspannen Sie sich . . . . .	87
Gehen Sie regelmäßig spazieren . . . . .	88
Üben Sie die Zwerchfellatmung . . . . .	88
Ernähren Sie sich richtig . . . . .	89
Besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs . . . . .	90
Homöopathische Geburtsvorbereitung . . . . .	91
<b>Die Versorgung nach der Geburt . . . . .</b>	<b>92</b>
Homöopathische Hilfen im Wochenbett . . . . .	95
Nachwehen . . . . .	95
Harnverhaltung und Harn-Inkontinenz . . . . .	97
Müdigkeit im Wochenbett . . . . .	99
Schwermut (postnatale Depression) . . . . .	101
Wochenfluss (Lochien) . . . . .	105
Verstopfung . . . . .	107

Homöopathie in der Stillzeit . . . . .	109
Schmerzhafte Stillen . . . . .	110
Risse und Schrunden in den Brustwarzen . . . . .	112
Milchbildung (zu wenig Muttermilch) . . . . .	115
Milchstauung (zu viel Muttermilch) . . . . .	118
Abstillen . . . . .	119
Brustdrüsenentzündung (Mastitis). . . . .	120
Homöopathische Hilfen für den Säugling . . . . .	123
Gelbsucht bei Neugeborenen . . . . .	124
Verletzungen bei der Geburt . . . . .	126
Blähungskoliken . . . . .	127
Schlafstörungen . . . . .	131
Milchunverträglichkeit . . . . .	133
Milchschorf . . . . .	137
Windelausschlag (Windeldermatitis). . . . .	141
Verstopfte Nase . . . . .	144
<b>Anhang</b> . . . . .	147
Nützliche Anschriften. . . . .	147
Weiterführende Literatur . . . . .	148
Benutzte Literatur . . . . .	148
Register . . . . .	150

# Vorwort

Liebe Leserin,

Sie haben gerade von Ihrer Schwangerschaft erfahren. Herzlichen Glückwunsch! Um etwaige Beschwerden, die in den folgenden Monaten auftreten könnten, besser verstehen und gegebenenfalls heilen zu können, haben Sie sich für einen Homöopathie-Ratgeber entschieden. Die Gründe dafür, dass Sie sich gerade für die Homöopathie interessieren, kenne ich natürlich nicht. Aber ich weiß, dass Sie bestimmte Erwartungen an dieses Buch herantragen und Fragen haben – Fragen, die Ihre ganz besondere Lebenssituation als Schwangere betreffen. Ich bin sicher, Sie werden Antworten finden, die Ihnen weiterhelfen.

Aus meiner langjährigen Erfahrung als indischer homöopathischer Arzt kann ich guten Gewissens versichern, dass homöopathische Mittel auf Grund ihrer Ungefährlichkeit für Mutter und Kind – verbunden mit einer hohen Wirksamkeit – unschätzbare Hilfen für die Zeit der Schwangerschaft, der Geburt und des Stillens sind und die Homöopathie im Hinblick auf die Gesundheit des Säuglings eine Vielzahl von Tipps bereithält.

Durch die Einnahme eines entsprechenden homöopathischen Medikaments werden Sie eine Besserung sowohl Ihrer spezifischen Schwangerschaftsbeschwerden als auch Ihres Gesamtzustandes in physischer und psychischer Hinsicht erfahren. Interessanterweise gibt es Mittel, deren positive Wirkung sich nicht nur auf einen der genannten Teil-

bereiche beschränkt, sondern sich auf den oben genannten Gesamtbereich erstreckt. Frauen, die schon zuvor eine umfassende homöopathische Behandlung durchführen lassen, haben im Allgemeinen nur selten gesundheitliche Probleme während der Schwangerschaft.

Auf den folgenden Seiten werden Sie nun eine ganze Fülle von Anwendungsbereichen homöopathischer Medikamente kennen lernen: für Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensmonate Ihres Babys. Sie sollen Ihnen das sichere Gefühl geben, dass zahlreiche Beschwerden und Krankheiten mit homöopathischen Mitteln in den Griff zu bekommen sind.

Immer wieder werden Sie durch besondere Hinweise darauf aufmerksam gemacht, dass mit allen homöopathischen Medikamenten verantwortungsvoll umgegangen werden muss. Dies gilt natürlich ganz besonders für die hier angeführten Fälle von Selbstbehandlung.

Nicht alle Beschwerden sind nämlich dafür geeignet. Auch ist die Auswahl eines geeigneten Mittels mitunter recht schwierig. Ausführliche Symptombeschreibungen sollen Ihnen helfen, für Ihr Leiden das richtige Homöopathikum zu finden. Auch der Übergang zu einer höheren oder niedrigeren Potenz als der hier angegebenen sollte von Ihnen nicht eigenmächtig vorgenommen werden. Nicht zuletzt möchte ich Sie davor warnen, ein Medikament anders als in der angegebenen Dosierung anzuwenden.

Ganz allgemein kann davon ausgegangen werden, dass die Anwendung homöopathischer Medikamente in Eigentherapie nur dann zulässig ist, wenn es sich um vorübergehende

Beschwerden handelt, die nach kurzer Behandlung mit homöopathischen Medikamenten abklingen.

Etwas anderes ist es, wenn den Symptomen ein chronischer Krankheitszustand zugrunde liegt. In diesem Fall klingen die Beschwerden auch nach längerer Anwendungszeit nicht ab. Dann ist eine konstitutionelle Behandlung durch einen erfahrenen homöopathischen Arzt der einzige Weg zur Lösung Ihres gesundheitlichen Problems. In jedem Fall empfiehlt es sich, in regelmäßigen Abständen einen Arzt aufzusuchen, der aus seiner Kenntnis und Erfahrung heraus Ihre eigene Einschätzung Ihres Gesundheitszustands, die zur Selbstmedikation führte, bestätigen und gegebenenfalls korrigieren kann. Das vorliegende Buch wird Ihnen darüber nähere Auskunft geben.

Wunder können Sie natürlich nicht erwarten. Immerhin dürfen Sie aber damit rechnen, dass eine ganze Reihe leichter Beschwerden mit den hier genannten Medikamenten gemildert werden oder sogar verschwinden.

Wichtig: Anhaltende und schwerere Beschwerden gehören in jedem Fall in die Hand eines erfahrenen (homöopathischen) Arztes; hier liegen die Grenzen Ihrer Selbstmedikation. Dies kann nicht oft genug betont werden.

Erlauben Sie mir zum Schluss noch eine Bemerkung: Zeigen Sie dieses Buch auch dem Vater Ihres Kindes, damit er weiß, mit welchen – allerdings beherrschbaren – gesundheitlichen Schwierigkeiten Mutter und Baby konfrontiert sind. Und damit er dazu veranlasst wird, in dieser Zeit besonders rücksichtsvoll mit Ihnen umzugehen. Die Zeit der Geburt ist tatsächlich ein einschneidendes Ereignis im Leben einer Frau

und sollte deshalb auch einen ganz besonderen Stellenwert in Ihrem Leben haben. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit der homöopathischen Vorsorge!

Und nun wünsche ich Ihnen von Herzen einen möglichst beschwerdefreien, normalen und gesicherten Verlauf Ihrer Schwangerschaft und komplikationsfreie erste Lebensmonate für Ihr Baby!

Dr. med. Prashant Naik

# Grundlagen der Homöopathie

Rund 200 Jahre ist es her, dass der deutsche Arzt Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1785–1843) das homöopathische Heilverfahren „entdeckte“. Eine Abhandlung über Heilkräuter, verfasst von dem schottischen Pharmakologen Dr. William Cullen, sollte der Auslöser für seine Forschungen und Selbstversuche sein. Die These Cullens, dass sich Chinin hervorragend zur Behandlung von Malaria eignen würde, obwohl dieses Mittel ganz ähnliche Vergiftungserscheinungen hervorrief, faszinierte den praktischen Arzt aus Meißen so sehr, dass er ihr einfach nachgehen musste. Er beschloss, der Sache auf den Grund zu gehen. Zahlreiche „Arzneimittelprüfungen“ an sich selbst, an Freunden und Verwandten führten zu den Erkenntnissen, die in einem neuen Behandlungsprinzip, der Homöopathie, mündeten.

## Homöopathische Therapieansätze

Der Begriff „Homöopathie“ setzt sich aus zwei griechischen Wörtern zusammen – aus „homoios“ = ähnlich und „pathos“ = Leiden. Es definiert sich als eine Reiz- und Regulations-therapie, die auf dem Simile- oder Ähnlichkeitsprinzip beruht. Was heißt das nun im Einzelnen?

## Die Reiz- und Regulationstheorie

Der homöopathische Ansatz bezieht die körpereigenen Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte des Menschen in den Heilungsprozess ein. Wie hat man sich das vorzustellen? Homöopathika, also homöopathische Mittel, lösen einen Reiz aus, indem sie in die zentralen Steuerungsvorgänge des Organismus eingreifen. Dieser reagiert und verbessert so seine Selbstregulation. Durch die Gabe der homöopathischen Mittel werden die körpereigenen Abwehrkräfte derart „reguliert“ (geordnet, ausgeglichen), dass es zur Überwindung der Krankheit und damit zu einer Besserung der Beschwerden kommt. Das homöopathische Heilverfahren versucht also, mit dem Immunsystem des Patienten zusammenzuarbeiten. Sein bester Helfer dabei ist die Arznei.

## Das Simile- oder Ähnlichkeitsprinzip

Die Vorgehensweise der Schulmedizin, der Allopathie (griech.: „allos“ = das Andere, „pathos“ = Leiden), dürfte Ihnen bekannt sein. Ziel dieses Behandlungsverfahrens ist die Bekämpfung der Krankheitssymptome, indem für jedes Krankheitsmerkmal ein Gegenmittel eingesetzt wird.

Ganz anders stellt sich die Betrachtungsweise der Homöopathie dar, deren Hauptgrundsatz darin besteht, Gleiches mit Gleichem bzw. Ähnliches mit Ähnlichem zu heilen (lat.: „Similia similibus curentur“). Sie basiert also auf einem ganz einfachen Prinzip:

Heilung ist mit jenem Stoff möglich, der die gleichen oder ähnliche Symptome hervorruft wie die Krankheit selbst. Welche Krankheit es auch zu bekämpfen gilt, die Genesung

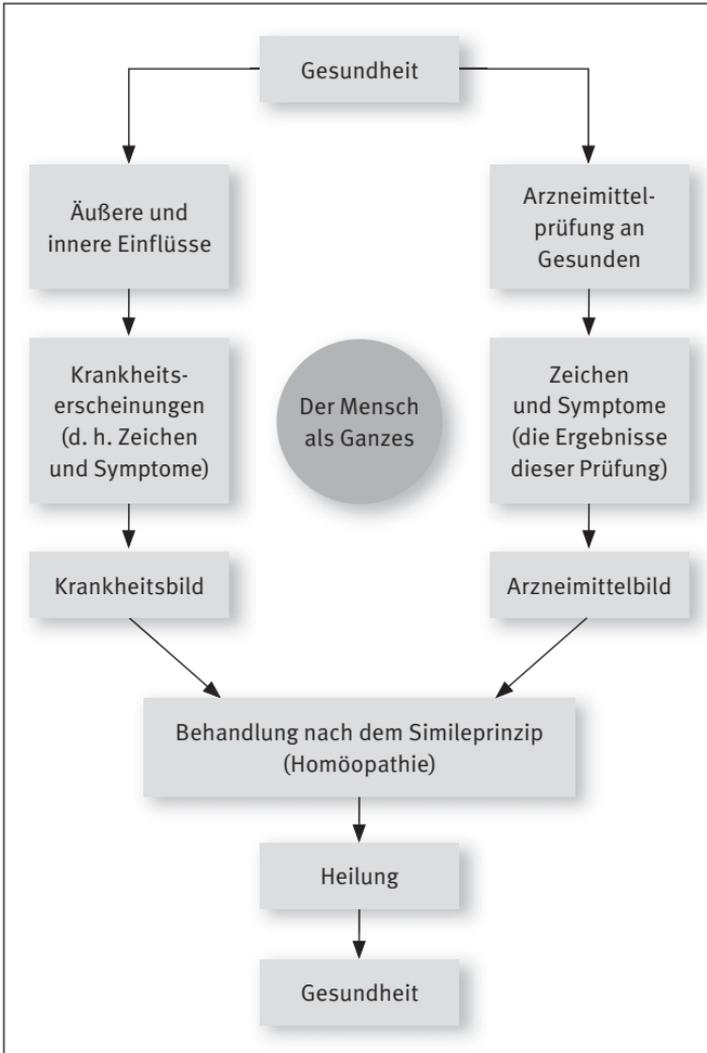
erfolgt mit dem Mittel, das in seinem Symptombild dem des Heilmittels am nächsten kommt. Nur eine solche Substanz kann die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

Ein einfaches Beispiel: Die Wirkungen beim Zwiebelschälen ähneln den akuten Symptomen eines Schnupfens. Das Medikament, welches aus der roten Zwiebel, der *Allium cepa*, hergestellt wird, benutzt man deshalb auch, um eine Erkältung zu behandeln.

### **Das Prinzip der Einzigartigkeit**

Die Homöopathie ist eine naturnahe Heilmethode – sie versucht, die Natur zu unterstützen, anstatt sie zu unterdrücken. Sie ist auch ein flexibles Heilsystem, weil sie die Menschen und deren Beschwerden nicht „über einen Kamm schert“. Dahinter steht folgende Philosophie:

Jeder Mensch ist einzigartig; keine Person gleicht genau der anderen. Die logische Folge daraus: Das gleiche Mittel hilft nicht notwendigerweise allen Menschen mit ein- und demselben Leiden. Deshalb ist es vor der homöopathischen Medikation das A und O, die Symptome genauestens zu analysieren: die körperlichen Symptome, die geistigen und seelischen Symptome und zudem natürlich die allgemeine Befindlichkeit.

**Das Similibild**

## Potenzierung oder Dynamisierung des Wirkstoffes

Im Allgemeinen weisen Homöopathika keine ernsthaften Nebenwirkungen auf. Geprüft werden sie immer am gesunden Menschen, da nur dieser subjektive Wirkungen zeigen und mitteilen kann. Tierversuche finden also nicht statt.

Die Prüfungen am Menschen ergeben das sogenannte Arzneimittelbild (AMB). Darunter versteht man die Summe der Symptome, des Gemütszustandes und der pathologischen Veränderungen, die durch die Gabe eines Medikamentes bei Menschen verursacht werden kann. Mit anderen Worten: Sie stellt die Reaktion eines gesunden Menschen auf einen bestimmten Stoff dar.

Homöopathika – in konzentrierter Form verabreicht – wären in den meisten Fällen zu stark, hätten also nicht die gewünschte Wirkung. Deshalb setzte bereits Christian Hahnemann, der „Entdecker“ der Homöopathie, die Potenzierung bzw. Dynamisierung der Wirkstoffe ein.

Die Potenzierung ist ein spezieller schrittweiser Verdünnungs- und Verschüttelungsvorgang. Bei jedem Verdünnungsschritt wird die Ausgangssubstanz in einem Lösungsmittel (Alkohol oder Zucker) durch kräftige Schüttelschläge (Tropfen) oder durch Verreibung (Kügelchen u. Tabletten) dynamisiert. Die Verdünnungsstufen werden als Potenzen bezeichnet.

Bei der Dezimal-Verdünnung (D-Potenzen) wird in einem Verhältnis von 1:10 verdünnt, bei der Centesimal-Verdünnung

nung (C-Potenzen) im Verhältnis 1:100. Die 50-Millesimal-Verdünnung schließlich (LM-Potenzen) enthält den Wirkstoff nur noch in einem Verhältnis von 1:50000. Eine Urtinktur ist die Ausgangssubstanz eines Mittels und bildet die Grundlage für die Potenzen. Zweck des Potenzierens ist, den Vergiftungsgrad der Substanz herabzusetzen, Nebenwirkungen und Verschlimmerungen im Zustand des Patienten zu vermeiden und somit die Heilkräfte optimal zu entfalten und zu aktivieren.

### **Einnahme und Dosierung**

Eine Gabe entspricht 5 Tropfen oder Kügelchen oder 1 Tablette. Homöopathika sollen möglichst nüchtern über die Zunge eingenommen werden; Tropfen gibt man entweder unmittelbar oder mit Hilfe eines Löffels mit Wasser. Kügelchen und Tabletten lässt man auf der Zunge zergehen. Bei akuten Störungen können Sie die hohe Potenz C30 ein- stündlich oder zweistündlich wiederholen.

Im Allgemein genügen jedoch:

- D6/C6: 3-mal täglich 1 Gabe
- D12/C12: 2-mal täglich 1 Gabe
- D30/C30: 1-mal täglich 1 Gabe

Die oben genannte Abgrenzung ist gebräuchlich, aber sie ist nicht verbindlich festgelegt.

Bei Eintritt einer Besserung der Beschwerden sollte die Gabe nicht wiederholt werden, solange der Gesundungsprozess anhält, da es sich – wie Sie inzwischen wissen – bei der

Homöopathie um eine Reiz- und Regulationstherapie handelt, nicht aber um eine „Holzhammer-Methode“.

Bei sehr empfindsamen Menschen und bei zu häufiger Wiederholung der Arzneigabe können sich die Symptome nach der Einnahme verschlimmern, was jedoch als ein positives Zeichen für die richtige Wahl des Mittels zu betrachten ist. Man nennt dies die sogenannte Erstverschlimmerung. Nach Absetzen des Mittels klingen auch die überschießenden Reaktionen rasch wieder ab und hinterlassen eine oft deutlich spürbare Besserung. Erstverschlimmerungen sind also keine schädlichen Nebenwirkungen, sondern eher harmlos. Bei länger andauernden Reaktionen sollten Sie allerdings einen Homöopathen zu Rate ziehen.

### **Selbstbeobachtung führt zum Erfolg**

Damit sich Ihre Beschwerden rasch bessern, ist es wichtig, dass Sie sich selbst und Ihre Krankheitssymptome genau beobachten. Suchen Sie also im Fall einer gesundheitlichen Störung die passende Arznei, indem Sie sich Antworten auf folgenden Fragen geben:

- Lässt sich meine gesundheitliche Störung eindeutig auf eine oder mehrere Ursachen zurückführen und durch sie erklären?
- Was stört mich am meisten?
- Kann ich meine Beschwerden genau lokalisieren?
- Gibt es dabei eine Ausstrahlung?
- Gibt es bei meinen gesundheitlichen Störungen in bestimmten Zeiten oder Situationen eine Steigerung oder etwa ein Nachlassen an Intensität?

- Gibt es besondere Umstände, die meine Beschwerden erleichtern?
- Gibt es für mich ganz spezielle Wünsche und Bedürfnisse?
- Beobachte ich neben meinem hauptsächlichsten Leiden noch weitere Symptome?
- Ist neben meinen körperlichen Beschwerden meine seelische Gesundheit intakt geblieben? Gibt es hierin eine Veränderung, seitdem ich krank geworden bin?
- Wie fühle ich mich ganz allgemein?

Orientieren Sie sich, wenn Sie die für Ihre Symptome passende Arznei gefunden haben, an bestimmten Regeln:

- Halten Sie sich an die genauen Richtlinien für die Arzneimittelanwendung einschließlich der Potenzwahl.
- Legen Sie die Abstände bei Wiederholung der Arzneimittelanwendung sinnvoll fest.
- Beobachten Sie die Reaktionen auf die Arzneimittelanwendung. Dabei ist eine Erstverschlimmerung ein gutes Zeichen; diese ist abhängig von der Gabenpotenz wie auch von der Empfindlichkeit des Patienten.

## Vorteile der Homöopathie

Fassen wir an dieser Stelle noch einmal die Vorteile der homöopathischen Behandlungstherapie zusammen:

1. Homöopathie sucht in Übereinstimmung mit bewährten Naturheilgesetzen zu heilen und fördert entscheidend den Selbstheilungsprozess.
2. Das Heilverfahren berücksichtigt den ganzen Menschen, beschränkt sich nicht auf eine einzelne Krankheit, unter-

drückt keine Symptome und führt dadurch zur Heilung von innen heraus.

3. Homöopathika rufen keine schädlichen Nebenwirkungen hervor.
4. Sie verursachen keine unerwünschten Reaktionen mit anderen chemischen oder pflanzlichen Medikamenten.
5. Homöopathika führen zu dauerhafter Heilung, zur Ausheilung akuter Beschwerden und verhindern die Entstehung chronischer Fälle.
6. Eine Überdosierung der Medikamente führt nicht zu unerwünschten Nebenwirkungen; deshalb sind homöopathische Mittel ideal für Babys geeignet.
7. Homöopathika sind sowohl für die werdende Mutter als auch für den heranwachsenden Fötus ideale Arzneimittel.

## Zur Benutzung dieses Buches

Eingangs ist noch einmal grundsätzlich festzuhalten, dass jeder Mensch in seiner individuellen Leib-Seele-Einheit symptomatische charakteristische Eigenschaften aufweist, das „Symptomenbild“. Dazu gehören beispielsweise bestimmte Charaktereigenschaften und Empfindlichkeiten auf Tag und Nacht, auf klimatische Verhältnisse, auf Ruhe oder Bewegung. Dieses Symptomenbild muss bei der homöopathischen Medikation zugrunde gelegt werden.

Aufgrund der festgestellten Beschwerden können Sie anhand des vorliegenden Mittel-Verzeichnisses für die einzelnen in der Schwangerschaft auftretenden Beschwerden ein entsprechendes homöopathisches Medikament wählen. Dabei soll-

ten Sie auch die angeführten individuellen und charakteristischen Symptome des Symptomenbildes berücksichtigen, wobei nicht unbedingt alle für das jeweilige Medikament aufgeführten Krankheitsmerkmale gleichzeitig vorhanden sein müssen.

Oft wird es vorkommen, dass die Beschreibung der homöopathischen Medikamente nicht absolut mit Ihrem individuellen Symptomenbild übereinstimmt. In diesem Fall rate ich Ihnen, zum Medikament mit der größten Ähnlichkeit der Übereinstimmung zu greifen.

In der Regel verwenden Sie die entsprechenden homöopathischen Medikamente, wenn nicht anders angegeben, in der Potenz C6 – 5 Kügelchen 3-mal täglich – bis zur Besserung; danach können Sie die Medikamenteneinnahme beenden. Sollte nach dreitägiger Einnahme keine Besserung eintreten, können Sie auf ein anderes ähnlich passendes Medikament übergehen.

### **Zur Beachtung**

Homöopathische Selbstmedikation kann bei vielen leichten Störungen helfen. Bei allen ernsthaften Beschwerden ist dringend der Rat eines (homöopathischen) Arztes einzuholen!