



**Apothekerkammer Bremen**  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Eduard-Grunow-Str. 11  
28203 Bremen  
Telefon: 0421/17 09 17

# PRESSEMITTEILUNG

## **Was tun bei Schwangerschaftsbeschwerden?**

**Apotheken beraten und bieten verträgliche Mittel**

**Bremen, 21. August 2014. Der Schwangerschaftstest ist positiv, die Stimmung auch – bis sich bei manchen Frauen die ersten Beschwerden bemerkbar machen. Egal, ob Übelkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen, Verstopfungen oder Heißhungerattacken. Fast jede werdende Mutter hat während der neun Monate die eine oder andere körperliche Hürde zu nehmen. Neben dem Frauenarzt oder der Hebamme ist die Apotheke der richtige Ansprechpartner, wenn es um Mittel zur Linderung von Beschwerden geht.**

Heutzutage schwanger zu sein, ist für viele Frauen so verwirrend wie nie. Im Internet und in Büchern findet man Tausende Tipps, Tricks, Ratschläge und Maßnahmen für fast jedes Problem während der neun Monate. „Grundsätzlich weiß jede Frau, dass Medikamente tabu sind – aber auch homöopathische Mittel sollten nicht ohne Rücksprache genommen werden“, rät Kammerpräsident Dr. Richard Klämbt.

### **Übelkeit, Verstopfung und Hämorrhoiden**

Frauen, die mit schwerer Schwangerschaftsübelkeit kämpfen, haben oft geringe Vitamin-B-Werte, die beim Frauenarzt per Bluttest untersucht werden können. Forschungsergebnisse zeigen, dass dieses Vitamin gegen Übelkeit helfen kann. „Neben Vitaminpräparaten gibt es auch Zäpfen, die Ärzte Betroffenen verschreiben“, so Klämbt. Doch auch homöopathisch gebe es drei Möglichkeiten: Arsenicum album D6 lindert Übelkeit, Brechreiz und Schwächegefühl. Sepia D6 hilft bei Übelkeit, Geruchsempfindlichkeit und zusätzlich bei Darmträgheit/Verstopfung, ebenso Nux Vomica D6. Mittel der Wahl bei starken Beschwerden im ersten Trimenon ist Dimenhydrinat. Die Einnahme sollte allerdings nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.

Während der Schwangerschaft verlangsamt sich außerdem der Verdauungsprozess, sodass Verstopfungen und Blähungen auftreten können. Hier tut das Trinken von Schwangerschaftstee, Wasser und verdünnten Fruchtsäften, das Essen von Roter Beete oder getrockneten Pflaumen sowie regelmäßige Bewegung gut. Bleibt der Stuhlgang lange Zeit fest, sind oftmals Hämorrhoiden die Folge. Warme Sitzbäder mit Kamille wirken sich positiv aus. „Nach dem Bad empfiehlt es sich, eine Hamamelissalbe auf



die Hämorrhoiden aufzutragen“, rät der Kammerpräsident. „Und auch die Einnahme des Globulis Collinsonia Canadensis kann helfen.“

### **Sodbrennen**

Sodbrennen betrifft viele Frauen in der Schwangerschaft besonders im zweiten und dritten Trimester. Die Gründe dafür sind der steigende Progesteronspiegel, der den Magenpförtner entspannt. So kann Magensäure aufsteigen. Zusätzlich ist die Verdauung langsamer und die immer größer werdende Gebärmutter drückt ebenfalls auf den Magen. „Wer unter Sodbrennen leidet, sollte eher viele kleine Mahlzeiten statt einer großen zu sich nehmen und fettige sowie scharfe Speisen vermeiden“, rät Klämbt. „Die Apotheker beraten gerne, welche Mittel Linderung verschaffen.“

### **Schlaflosigkeit**

Wer unter Schlafproblemen leidet, kann auf Kräutertees zurückgreifen. „Mit Melisse, Hopfen und Baldrian machen wir bisher gute Erfahrungen. Zusätzlich kann auch die ‚heiße 7‘ – das Schüssler-Salz Nr. 7 – helfen“, erläutert der Kammerpräsident. Ein warmes Bad mit Lavendel oder die berühmte heiße Milch mit Honig sind ebenfalls beliebte Mittel, um für innere Ruhe am Abend zu sorgen.

Die nächtliche Unruhe kann allerdings auch am Restless-Legs-Syndrom liegen. Jede vierte werdende Mutter ist von dem Kribbeln, Zucken und Schmerzen der Beine betroffen. Dabei spüren die meisten aber nur milde Symptome. „Je geringer der Eisenspiegel der Frau, desto stärker werden die Symptome“, erklärt der Kammerpräsident. Kneippgüsse, Beinmassagen und Entspannungsübungen lassen die Betroffene ruhiger werden. Und auch Magnesium- und Eisenpräparate können zur Besserung beitragen. „Diese sollten allerdings nur nach Rücksprache mit dem Frauenarzt genommen werden“, so Klämbt.

### **Mutterband- und Venenbeschwerden**

Um Mutterbandschmerzen entgegenzuwirken, können Schwangere ihren Bauch mit ätherischen Massageölen aus Rosenholz, Kamille oder Lavendel massieren. Sollten die Schmerzen besonders stark im Leistenbereich auftreten, kann eine Ölkompresse oder im äußersten Fall ein Paracetamol-Zäpfchen helfen. Paracetamol ist das Mittel der Wahl bei Schmerzen aller Art sowie Erkältung und Fieber. Ein warmes Bad, eine Wärmflasche oder ein warmer Waschlappen sorgen ebenfalls für Entspannung.

Viele Frauen haben während der Schwangerschaft Probleme mit den Venen, sie lagern Wasser ein oder bekommen Krampfadern. Diese sind nicht nur kosmetisch unschön, sondern stellen auch ein Risiko für die Gesundheit dar, da Venenentzündungen und Thrombosen begünstigt werden. „Um Venenbeschwerden vorzubeugen, können Betroffene beispielsweise Schwimmen oder Rad fahren – so lange, wie es möglich ist“, so Klämbt. Langes Stehen und übergeschlagene Beine begünstigen die Beschwerden. Schwangere



**Apothekerkammer Bremen**  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Eduard-Grunow-Str. 11  
28203 Bremen  
Telefon: 0421/17 09 17

sollten ihre Beine daher so oft es geht hochlegen, Stützstrümpfe tragen und unterstützend pflanzliche Venensalben verwenden.

### **Schwangere mit Pollenallergie**

Auch wenn die Hauptsaison der Pollen schon vorbei ist: Heuschnupfen tritt bei bis zu 20 Prozent aller Schwangeren auf. Noch bis Oktober sind Pollen unterwegs, sodass Allergiker unter Umständen belastet sind. „Oft verschlechtert sich eine Pollenallergie zusätzlich durch die nasale Beeinträchtigung, die im Zusammenhang mit dem erhöhten Östrogenspiegel in der Schwangerschaft auftreten kann“, so Klämbt. In schweren Fällen könnten allergische Erkrankungen in der Schwangerschaft mit lokal wirksamen oder oralen Antihistaminika und Cromoglicinsäure gut behandelt werden. Auch hier rät der Präsident der Apothekerkammer zur ausführlichen Absprache mit dem Arzt und dem Apotheker vor Ort.

Weitere Informationen unter: [www.ak-bremen.de](http://www.ak-bremen.de)

### **Über die Apothekerkammer Bremen:**

Die Apothekerkammer Bremen vertritt die Anliegen der Apothekerschaft in Bremen und Bremerhaven. Sie vermittelt die Interessen der rund 540 Kammermitglieder im Land Bremen in der Politik, der Öffentlichkeit und den Medien. Hinter den Mitgliedern stehen etwa 180 öffentliche Apotheken und drei Krankenhausapotheken. Die Kammer engagiert sich für ein kostenbewusstes Gesundheitssystem, für hohe Qualität und Beratungskompetenz in den Apotheken.

### **Pressekontakt:**

neusta communications GmbH  
Wiebke Jakob  
Konsul-Smidt-Straße 24  
28217 Bremen  
Telefon: 0421/79 06 89  
E-Mail: [w.jakob@neusta-communications.de](mailto:w.jakob@neusta-communications.de)