

# Sanfte Frauenheilpflanzen in Schwangerschaft & Stillzeit

In der Schwangerschaft sind natürliche Mittel, die das Wohlbefinden wiederherstellen und für Mutter und Kind gut verträglich sind, besonders wichtig.

Für viele der typischen Schwangerschaftsbeschwerden bietet die moderne Phytotherapie geeignete Präparate. Seit Jahrhunderten war die Pflanzenheilkunde Frauensache. Die Kräuter zur Unterstützung von Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit spielten eine enorm wichtige Rolle.

In der technisierten Welt entspricht die Pflanzenheilkunde erneut dem Wunsch vieler werdender Mütter, die Schwangerschaft in Verbindung zur Natur und dem traditionellen Wissen unserer Großmütter zu erleben.

In dem Vortrag sprechen wir u.a. die akuten Beschwerden wie Morgenübelkeit/Sodbrennen, Verstopfung/Hämorrhoiden, Eisenmangel und Blasenentzündungen an, aber auch lästige Schwangerschaftsstreifen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen.

Während der Stillzeit geht es hauptsächlich um Milchbildung, Brustgesundheit und die Pflege der Geburtswunden.

Abschließend gibt Ihnen die Referentin Andrea Mohr Antworten auf zwei häufig gestellte Fragen: „Ab wann muss ich wieder verhüten und wie lange dauert es, bis mein Zyklus wieder kommt“.

