

Beschwerde	Allgemeine Tipps («Haushaltsmittel»)	Medikament	Dosierung	Bemerkungen
Unruhe	Entspannung, Yoga	Baldrian-Tropfen Hova-Dragees (Hopfen und Baldrian)	20-40 Tropfen pro Tag 3x1 Dragée pro Tag	
Blähungen	Blähende Nahrungsmittel meiden (Zwiebel, Kohl, Lauch, Bohnen, Käse) häufige kleine Mahlzeiten, kohlenensäurehaltige Getränke weglassen, Fencheltee trinken	Flatulex Tabletten	3x1 Kautablette zu<7nach Mahlzeit	
Erkältung mit Schnupfen	Kein Aspirin, Alcacyl, NeoCitran (wirken Blutverdünnend) Kochsalzlösung mehrmals täglich als Nasentropfen	Otrivin Nasentropfen 0.05 % Nasobol Nasensalbe Echinacea Tabl. Panadol	1-2 x pro Tag 1-2x pro Tag 3-4x pro Tag 3x2 Tabl. 3x1 pro Tag	Vitamin C, 2x Tabl.
Halsweh		Mebucaine	2-3 pro Tag	
Erkältung mit Husten	Luftbefeuchter, Thymiantee, Fencheltee, Brustwickel mit warmem Quark oder gekochte Kartoffeln (CAVE: Verbrennungen!) Zwiebelsirup, Honig im warmem Wasser oder im Tee	Hustentropfen Doron (Weleda)(reizstillend) Paracodine-Tropfen (reizstillend) Fluimucil 100, Granulat (schleimlösend) Resyl-Tropfen (schleimlösend) Prospan Hustensirup (schleimlösend)	3x20 Tropfen pro Tag 3x20 Tropfen pro Tag 3x1 pro Tag 3x20 Tropfen pro Tag 3x7.5 ml pro Tag	In der Stillzeit nicht empfohlen
Hämorrhoiden	«Eichenrinden-Sitzbad», langes Toilettensitzen vermeiden, vor Stuhlgang Anus mit Vaseline fetten	Hametum-Salbe Scheriproct-Salbe Daflon 500	Mehrmals täglich 2x täglich 2x1 pro Tag (Stillzeit) 2x2 pro Tag)	Im 1. Trimester nicht empfohlen Im 1. Trimester nicht empfohlen
Juckreiz	Alkoholumschläge oder Apfelessig-Wasser-Gemisch, Kamillosan-Sitzbad, bei trockener Haut Excipial U Lipolotio/Hydrolotio	Eurax-Céme Fenistil Gel	2-4x pro Tag 2-4x pro Tag	
Kopfschmerzen	Kaffee mit Zitrone, Pfefferminzöl	Panadol, kein Tonopan	Bis 3x1 tägl.	

Ödeme/Wassereinlagerung	Kartoffeln, Gurken, Spargeln, Brennesseltee, Goldrutentee, Zinnkraute, 1x wöchentlich Apfel-Tag, Akupunktur	(Tee 1x tägl.)		
Schlafstörungen	Entspannungsübungen, Orangenblüten-, Lindenblüten-, Melissenblätterttee. Lavendel-Fussbad 1-2x tägl.	Baldrian Tropfen	20-40 Tropfen pro Tag	
Sodbrennen	Häufige kleine Mahlzeiten, aufrechter Oberkörper nach dem Essen, Milch, Mandel, Kartoffelsaft, keine scharfen, fettigen, sauren Speisen	Alucol Tabl. Rennie	Bis 3x1 Max. 5x tägl. 2 Tabl. / nicht mehr als 2 Wochen	
Übelkeit	Kleine Mahlzeiten, Brot, Kaugummi, kalter Fenchel- oder Lindenblütentee, Akupunktur, genügend Trinken	Itinerol B6 Supp	Bis 3x1 pro Tag	
Krampfadern	Beine hochlagern, Kompressionsstrümpfe Kl. II (im Liegen anziehen), Gymnastiköle zum Massieren: Calendula-Mandelöl (bei Füßen beginnen)	Hemeran-Crème Venoruton-Gel Venadoron- Gel (Weleda)	3x tägl. 3x tägl. 3x tägl.	Im 1. Trimester nur 2x tägl. Im 1. Trimester nur 2x tägl.
Verstopfung	Viel Flüssigkeit, Ballaststoffe, Feigen, Weizenkleie, Leinsamen (vorher einlegen) Pflaumensaft	Agiolax-mite-Granulat Bulboid-Zäpfchen Importal, Sachets Magnesiocard 5, Sachets Magnesiocard 7.5, Brause Metamucil Pulver	1-2x 1 Teelöffel pro Tag 1x täglich 1x1 pro Tag 2-3 pro Tag 2-3 pro Tag 3x1 Teelöffel pro Tag	
Durchfall	Schwarztee, schwarze Schoggi, Banane, Karottensuppe, Reis	Perenterol Carbolevure	2x1 3x1	
Vorzeitige Wehen	Wehenhemmendes Wehenöl nach Ingeborg Stadelmann Meiden: Verveine, Ingwer, Nelke, Oregano	Magnesiocard 7.5 Dragées Weleda Bryophyllum Tabletten oder Pulver	3x pro Tag Alle 2 Stunden Std. 1 Tablette/1 Messerspitze voll, bei Besserung auf 3-4x tägl. reduzieren	
Wadenkrämpfe		Magnesiocard 7.5, Dragées Magnesiocard 10, Sachets	1-2 pro Tag 1-2 pro Tag	