



# Familienheilkunde

Heilpraktiker Anolee & Darius Ploog

## Homöopathie in der Zeit der Rückbildung

### Einführung

Die Zeit der Rückbildung ist für viele Mütter eine schwierige Zeit, da sich nach der Geburt alles und jeder um das Baby dreht, das gerade geboren wurde und natürlicherweise viel Liebe, Zeit und Aufmerksamkeit braucht. Jedoch braucht jede Mutter emotional und körperlich bis zu zwei Jahre, um sich wieder zu regenerieren, Kräfte zu sammeln und ganz in ihrem Körper wieder anzukommen. Um Sie darin zu unterstützen haben Ihnen 5 homöopathische Mittel zusammengestellt, die in der Zeit der Rückbildung hilfreich sein können:

### Bellis perennis

Bellis, das Gänseblümchen, hat in der Homöopathie einen starken Bezug zu der Gebärmutter, die sich wund und wie gequetscht anfühlt. In der Schwangerschaft und bei der Geburt muss dieses Organ Wunder vollbringen und in der Zeit der Rückbildung kann es durch Bellis sich wieder entspannen. Auch die Bauchmuskulatur ist lahm, der ganze Körper und besonders die Wirbelsäule fühlen sich wie zerschlagen an. Der Uterus fühlt sich sehr schwer an und drängt herab und es kann zu einem Analprolaps (Vorfall des Anus) kommen.

Die Verletzung der weiblichen Brust, durch versehentliche Tritte des Kindes oder andere Situationen ist ein Leitsymptom von Bellis und sollte nach jeder stumpfen Verletzung der Brust einige Tage genommen werden.

Typische Symptome sind weiterhin:

- Beschwerden durch Operationen
- keine Kraft mehr, kann kaum noch gehen
- Unverträglichkeit von fetten Speisen
- geprelltes Gefühl im Becken

### Sepia succus

Der Tintenfisch Sepia hat in der homöopathischen Gynäkologie eine große Bedeutung. Viele Frauen brauchen Sepia nach der Geburt, wenn sie einige Zeit nach der Entbindung von ihren Kindern getrennt waren und der Zugang zum Kind und zum Stillen etwas schwer fällt. Die Mütter können sich schwer konzentrieren und sind leichter reizbar und unzufrieden mit ihrer Situation.

Sie haben den starken Willen alles schaffen zu wollen und sind hart gegen sich selbst. Zeitweise fühlt sie sich wie gelähmt, was durch Arbeit und Bewegung besser wird.

Der Vorfall (Prolaps) der Gebärmutter ist sehr ausgeprägt und das Gefühl, dass der Uterus herausfällt ist stark.

Typische Symptome sind weiterhin:

- Haarausfall in der Stillzeit
- Kopfschmerzen und Migräne, nervös, vom Magen kommend
- geistig langsam, Verwirrung der Gedanken
- Bauchschmerzen, krampfartige, mit Neigung zur Verstopfung und aufgetriebenem Bauch
- Verlagerung des Uterus nach hinten
- Rückenschmerz in der Lendenwirbelsäule, besser durch äußeren Druck



Praxis für Familienheilkunde, Anolee und Darius Ploog, Heilpraktiker, Lornsenstr. 48, 24105 Kiel

Tel: A. Ploog 0431-3645336, D. Ploog 0431-3645688, E-Mail: [info@familienheilkunde.de](mailto:info@familienheilkunde.de)

[www.familienheilkunde.de](http://www.familienheilkunde.de)

### **Silicea terra**

Die Kieselerde Silicea ist hilfreich, wenn Narben nach einem Dammschnitt oder Kaiserschnitt schlecht heilen, wieder aufbrechen, dicker werden (Keloide) und schmerzhaft stechend sind. Weiterhin fühlt sich die Mutter sehr schwach und wenig standhaft und sehr müde, da sie eine große Aufgabe gemeistert hat (ihr Kind zu bekommen) und jetzt zusammenbrechen könnte.

In der Familie versucht sie immer zu vermitteln und den Frieden zu halten, möchte sich aber bei Entscheidungen nicht so gerne festlegen, denn sie scheut mögliche Konsequenzen.

Typische Symptome sind weiterhin:

- Nachgiebigkeit, keine Ausdauer, kein Durchsetzungsvermögen
- mag nicht angesprochen werden
- Angst ihre Aufgaben nicht erfüllen zu können, Schuldgefühle
- Schwindel beim Aufstehen, Kopfschmerzen durch zu wenig Essen
- die Haare spalten sich
- Verlangen nach Eiern und Milch
- Neigung sich zu Verheben (Hexenschuss)

### **Pulsatilla nigricans**

Pulsatilla, die Küchenschelle hat ähnliche Beschwerden wie Sepia, denn es kommt auch zum Uterusprolaps (Vorfall der Gebärmutter) und Blasenproblemen in der Zeit der Rückbildung.

Im Gegensatz zu Sepia ist die psychische Symptomatik von Pulsatilla aber eher weinerlich und zurückgezogen

Typische Symptome sind weiterhin:

- blasses, anämisches Aussehen
- Neigung zu Durstlosigkeit
- Schlafstörungen durch Gedanken vor dem Schlafen (oder durch Schuldgefühle)
- Kopfschmerzen, wenn die Mens erst spät wieder einsetzt
- schnelle Wundtheit der Brustwarzen durch Stillen
- Bauchschmerzen und empfindliche Hämorrhoiden nach der Entbindung
- Schwellung der Gelenke nach der Entbindung
- blasses Gesicht, mit Augenringen, die immer dunkler werden

### **Phosphorus**

Phosphorus brauchen Mütter in der Zeit der Rückbildung, wenn sie durch zu wenig Schlaf das Gefühl haben überfordert zu sein. Sie sorgen sich sehr um das Kind und die Familie, ohne sich selbst dabei zu spüren. Der Mangel an Ruhe und Rückzug nagt an den mütterlichen Kräften, die immer noch irgendwie mobilisiert werden können. Oft sind Ängste bezüglich der Zukunft vorhanden oder den Alltag nicht mehr schaffen zu können. Wenn die Mutter Aufmerksamkeit oder eine kleine Massage bekommt, geht es ihr schon viel besser – wenn aber jemand eine schlimme Geschichte erzählt auch schnell wieder schlechter. (übernimmt die Gefühle anderer)

Typische Symptome sind weiterhin:

- überempfindlich gegen alle Eindrücke
- geistige Erschöpfung durch Kleinigkeiten, Neigung zum Fluchen
- Furcht vor dem Alleinsein, vor Krankheiten, vor der Zukunft
- viel Durst auf kalte Getränke
- Schwindel nach Blutverlust
- Kopfschmerz durch Fasten mit Blitzen vor den Augen
- Zahnschmerzen bei kaltem Wasser
- Rückenschmerzen der unteren Wirbelsäule

**Bei Frage zu Themen und Beschwerden in der Rückbildung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**



Praxis für Familienheilkunde, Anolee und Darius Ploog, Heilpraktiker, Lornsenstr. 48, 24105 Kiel  
Tel: A. Ploog 0431-3645336, D. Ploog 0431-3645688, E-Mail: [info@familienheilkunde.de](mailto:info@familienheilkunde.de)  
[www.familienheilkunde.de](http://www.familienheilkunde.de)