



## Kreislaufbeschwerden in der Schwangerschaft

Frauen mit niedrigem Blutdruck leiden in der Schwangerschaft meist noch mehr darunter. Schuld daran ist die hormonelle Umstellung und ein zu niedriger Blutzuckerspiegel.

### Was hilft bei Kreislaufbeschwerden in der Schwangerschaft?

Neben viel Bewegung, wie beispielsweise Schwimmen, Radfahren und Gymnastik, helfen kleine Mahlzeiten dabei den Kreislauf in Schwung zu bringen. Man sollte immer langsam aufstehen und sich strecken, abwechselnd kalte Güsse helfen ebenfalls. Ätherische Öle, wie Pfefferminz oder Zitrone bringen den Kreislauf in Schwung und der Verzicht auf allzu viel Süßes tut sein Übriges.

Jedoch kann Schwindel auch auf Bluthochdruck und Blutarmut hinweisen, kommt er zu häufig, so sollte man zum Arzt gehen.

Autor: Redaktion / Andrea

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Taubheitsgefühle in der Schwangerschaft
- ▶ Kopfschmerzen in der Schwangerschaft
- ▶ Thrombosen in der Schwangerschaft

[zum Artikel Kreislaufbeschwerden in der Schwangerschaft](#)