

Well Mother Shiatsu



Ernährung und Schwangerschaft

Aus Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) wird bereits bei der Zeugung der Grundstein für das neue Leben gelegt, indem Mutter und Vater ihre Essenzen (Grundenergien) an das Baby weitergeben. Es ist darum von Vorteil, wenn beide Elternteile bereits bei der Zeugung eine gute Grundkonstitution haben. Ein Kind sollte daher nicht unbedingt unter Einfluss von Alkohol oder Drogen gezeugt werden, weil dies schon zu Beginn seine natürliche Entwicklung beeinträchtigen kann.

Während der Schwangerschaft und beim Stillen versorgt hauptsächlich die Mutter das Baby mit allem, was es für einen kraftvollen Start ins Leben benötigt. Achtet die Mutter auf eine gesunde Ernährung und Lebensweise, kann sie einem Energie- und Substanzverlust während und nach der Schwangerschaft für beide vorbeugen.

Schwanger werden:

Die Essenz (Lebensenergie) ist gemäss der TCM in den Nieren gespeichert. Auch die Fortpflanzungsorgane werden dem Funktionskreis der Nieren zugeordnet. Alkohol, Drogen, Angstgefühle, berufliche und private Überforderung oder Verausgabung über einen längeren Zeitraum und Ernährungsfehler wie der Verzehr von stark abkühlenden Nahrungsmitteln (Eisgekühltes, Südfrüchte, Obstsaft und Joghurt) weisser Zucker und zu viel Salz schwächen die Nieren. Um Schwanger zu werden ist eine starke Essenz und Nierenenergie notwendig. Durch Umstellen der Ernährungsgewohnheiten und achtsamer Vorbereitung von Körper und Geist ist schon mancher Kinderwunsch in Erfüllung gegangen. Eine achtsame Beziehung zum Partner und zu sich selber, Yoga oder Qi Gong, Bewegung an der frischen Luft, genügend Schlaf und Erholung sowie eine ausgewogene Ernährung harmonisieren und stärken die Lebensenergie und lösen Blockaden auf.

Gewichtszunahme:

Ihr Körper arbeitet in der Schwangerschaft effizienter und macht mehr aus der Energie, die er aus der Nahrung gewinnt. Deshalb müssen Sie in den ersten sechs Monaten Ihrer Schwangerschaft nicht zwingend viele zusätzlichen Kalorien zu sich zu nehmen, also nicht wie man so schön sagt: „Essen für zwei.“ Erst im letzten Trimester wird der Energiebedarf deutlich höher, und es wird empfohlen 200 – 300 Kalorien mehr zu sich zu nehmen.

Der Energiebedarf unterscheidet sich stark nach Tagesaktivität und je nach dem ob eine Schwangere zuvor eher unter-, normal oder übergewichtig war. Wenn eine Frau vor der Schwangerschaft eher untergewichtig war, so ist eine etwas stärkere Gewichtszunahme notwendig als bei einer normalgewichtigen Mutter. Eine Zunahme von **8 bis 15 Kilo liegt im durchschnittlichen Bereich.**

Zu Übergewicht neigende Mütter sollten auf keinen Fall versuchen während der Schwangerschaft Gewicht zu verlieren. Es reicht, die Ernährung etwas umzustellen auf Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch



und Hülsenfrüchte, um eine zu hohe Gewichtszunahme zu verhindern.

Die **wichtigste Faustregel** ist und bleibt: Essen Sie dann, wenn Sie Hunger haben und zwar **ausgewogen, stärkehaltig** und **proteinreich**. Essen Sie worauf Sie Lust haben. Vermeiden Sie jedoch zu viel weissen Zucker, der macht nicht satt und bringt den Zuckerspiegel nach einem ersten Anstieg schnell nach unten, so dass Heisshunger nach mehr Süßem entsteht. Bewegen Sie sich regelmässig und ihrer Konstitution entsprechend um die Verdauung und das Wachstum des Babys zu fördern.

Alles, was Sie zu sich nehmen gelangt auch in den Blutkreislauf des Babys und unterstützt es beim Wachsen. Ernähren Sie sich deshalb bewusst mit wertvollen, guten Dingen wie **Biokost** und **Frischprodukten** um möglichst **wenig Schadstoffe und belastende Nahrungsmittelzusätze** in Fertigprodukten zu sich zu nehmen. Ein Glas guter Rotwein ab und zu ist erlaubt.

Mit dem gesunden Menschenverstand als Begleiter können folgende Ernährungstipps sehr hilfreich sein. Lassen Sie sich von den aufgeführten Nahrungsmitteln inspirieren und folgen Sie Ihren "gesunden" Gelüsten. **Zwingen Sie sich jedoch nicht etwas zu essen, das Ihnen widersteht**. Oft haben Schwangere Lust oder sogar Heisshunger auf ganz bestimmte Speisen und Geschmacksrichtungen. Das deutet auf einen Mangelzustand im Organismus hin, den man berücksichtigen sollte.

Allgemeine Ernährungstipps vor und während der Schwangerschaft:

- abwechselnd alle **Gemüse** und **Getreide** essen
wärmende, aufbauende Getreidesorten (Hirse, Haferflocken, Reis, Süsreis, Polenta, Amaranth, Gerste, Quinoa)
wärmende, aufbauende Gemüsesorten (Karotten, Kartoffeln, Lauch, Fenchel, Kürbis, grüne Bohnen, Kohl, Frühlingszwiebel, Wirsing, Erbsen, Spinat, Mangold, Zucchini, Auberginen, Sellerie, Brokkoli)
viel **Wurzelgemüse** für den Blutaufbau, v.a. wenn wenig Fleisch gegessen wird (Karotten, Runden, Kartoffeln, Fenchel etc.)
Kohlarten sind sehr aufbauend / bei Blähungen mit wärmenden Gewürzen wie Lorbeer, Kümmel, Koriander, Wacholderbeeren und Muskatnuss zubereiten
- **Hülsenfrüchte** sind sehr proteinhaltig und halten lange satt (Bohnen, Kichererbsen, Linsen etc.) / bei Blähungen Bohnen/Erbsen/Linsen über Nacht einweichen lassen und vor dem Kochen absieben und gut waschen / ebenfalls gegen Blähungen ein Stück Kombu-Algen mitkochen
- **Fleisch** und **Fisch** nach Lust in guter Qualität
- regelmässig **Obst**, v.a. Beeren für den Blutaufbau / bei Blähungen Früchte leicht andünsten
- **Trockenfrüchte** und **Nüsse** sowie Kompotte aus: Zwetschgen, Pfirsichen, Kirschen, Äpfeln
- wärmende Kräutertees, viel Wasser (möglichst warm), nicht zu viel Kaffee
- **Gerstengras** in Pulver- oder Kapselform (enthält viele natürliche Mineralien, Spurenelemente, Enzyme und Vitamine, die der Körper sehr gut aufnehmen kann)



Eher vermeiden sollten Sie:

- Fisch aus der Dose
- Leber und Leberprodukte
- Weiss- und Blauschimmelkäse (Brie, Camembert, Stilton, Gorgonzola oder Roquefort)
- rohes Fleisch, rohe Eier und Meeresfrüchte
- ein Übermass an kühlenden Nahrungsmitteln wie Joghurt, Südseefrüchte (ausser Bananen), Obstsäfte und gekühlte Getränke
- mehr als eine Tasse Kaffee am Tag, Alkohol, Nikotin
- Kohlendioxid, Jod (z.B. in Kochsalz, Käse Wurst, Brot -> kann Mutter und Kind nervös machen)

Blut Aufbau:

Vor allem im ersten Trimester der Schwangerschaft kommt es in der Gebärmutter zu einer vermehrten Konzentration von Blut um das neue Lebewesen zu ernähren. Das bedeutet für den Blutkreislauf der Mutter eine erhöhte Belastung und erfordert auch mehr Blut, das produziert werden muss. Aus Sicht der TCM ist es darum wichtig zu Anfang der Schwangerschaft, nach der Geburt, wo viel Blut verloren geht, und beim Stillen, Blut und Säfte der Mutter aufzubauen, damit kein Mangel entsteht. **Schwangerschaftsdepression** ist laut TCM zum Beispiel Folge eines starken Blutmangels. Weitere Zeichen von Blut- und Eisenmangel sind **eingeschlafene Arme und Beine, Krämpfe, Schwindel** bei schnellem Aufstehen, **emotionale Empfindlichkeit**, grosses **Schlafbedürfnis** auch bei genügend Schlaf.

Ernährungstipps bei Blutmangel:

- Gemüse: Spinat, Mangold, Auberginen, Sellerie, Brokkoli, Zucchini
v.a. gekochtes Randengemüse
- Hühnersuppe (siehe Rezept S.6)
- Blattsalate v.a. Nüsslisalat
- alle frischen Kräuter und Sprossen v.a. Petersilienwurzel, Peterli
- Kompott aus Trauben, roten Beeren, Birnen
- Eigelb, Mandeln, Sesam
- Olivenöl, Sesamöl, Rapsöl
zudem...
- schwarze Melasse, auch in Flockenform erhältlich, täglich 3 EL
- Vitamin E als Weizenkeimöl = 2 EL täglich oder in Kapselform
- Floradix

Heisshunger:

Heisshunger auf **Süßes** deutet auf eine geschwächte Milzenergie hin. Mütter, die bereits vor der Schwangerschaft ein eher schwaches Milz-Qi hatten, empfinden während der Schwangerschaft oft grosse Lust auf Süßes. Leider schwächen Schokolade, Weissbrot, weisser Zucker und Co. das Milz-Qi noch zusätzlich und sind daher kontraproduktiv. Besser ist es viel proteinreiche und vor allem thermisch warme und süsse Gerichte zu Essen, welche die Milzenergie auf lange Sicht stärken und den Heisshunger verringern. Um ohne Süßgelüste durch den Tag zu kommen empfiehlt die TCM ein süßes, warmes Frühstücksmüsli z.B. Hafer, Hirse, Maronimehl, Nüsse, Rosinen, Birnen, Zimt und Honig mit Wasser/Milch kurz aufkochen. Honig nicht mitkochen.



Tipps bei Heisshunger auf Süßes:

- Gerichte mit Polenta, Süsskartoffeln, Kartoffeln, Hirse, Karotten, Kürbis, Sellerie, Maroni, Fenchel
- zwischendurch: Rosinen, Walnüsse, Pinienkerne, Mandeln, Trockenfrüchte, Mandelmus mit Honig
- Gewürze: Safran, Honig, Anis, Dill und Zimt

Gelüste nach **Salzigem** können ein Anzeichen für Mineralstoffmangel sein. Meist wechseln sich Süß- und Salzgelüste ab. Das kommt daher, dass zu viele Süßigkeiten den Organismus stark befeuchten. Stark Salziges hingegen trocknet aus, indem den Organen die Feuchtigkeit entzogen und im Gewebe abgelagert wird. Die Nieren, die für den Abtransport des Wasser zuständig sind, kommen während der zusätzlichen Belastung in der Schwangerschaft nicht mehr nach mit ihrer Aufgabe. Dies führt oft zu Ödemen und Wasseransammlungen in den Beinen. Auch zu viele kalte Getränke mit Kohlensäure (Salz) schwächen die Nieren zusätzlich. Bei Heisshunger auf Salz ist es wichtig mineralstoffreiche und „saftige“ Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Tipps bei Heisshunger auf Salziges:

- verwenden Sie qualitativ gutes Meersalz und salzen sie eher sparsam
- würzen Sie stattdessen vermehrt mit frischen (Mineralien) Küchenkräutern
- Fisch, Hülsenfrüchte, kleine Mengen Algen und Agar-Agar enthalten ebenfalls viele Mineralien
- Suppen, gedünstetes Gemüse und Kompotte
- Gewürze: Sternanis, Gewürznelken, Kümmel, wenig frischen Ingwer, Muskat, Senfkörner und Wacholderbeeren
- Wasserausleitend wirken z.B. Maisgriffel-, Zinnkraut- oder wenig Brennesseltee

Vermeiden Sie bei Mineralstoffmangel und Wasseransammlung

- Kühle, kohlenstoffhaltige Getränke
- kühlende Nahrungsmittel v.a. Milchprodukte (ausser Schafmilch und Butter)
- stark gesalzene und Fertigprodukte wie Chips, Salznüsse, Wurstwaren, billiges Kochsalz etc.

Milchprodukte und Kalzium:

Kalzium ist wichtig für die Entwicklung des Babys. Es wird daher immer empfohlen, viele Milchprodukte zu essen während der Schwangerschaft. Leider haben diese jedoch eine stark befeuchtende und verschleimende Wirkung auf den Körper und führen zu Wasseransammlungen. Ausserdem werden Milchprodukte (Laktose, Milcheiweiss) von immer mehr Menschen schlecht vertragen. Zudem kann das Kalzium aus der Milch nicht jeder gleich gut aufnehmen. Alternativen zu Milchprodukten bieten andere kalziumhaltige Nahrungsmittel.

Alternative Kalziumquellen sind:

- Sesam, Sojabohnen, Nüsse v.a. Mandeln, getrocknete Feigen, Bierhefeflocken, grünes Blattgemüse, Peterli, Schnittlauch, Hartkäse (z.B. Greyerzer und Parmesan ->werden meist gut vertragen)

Kalziumfresser auf die Sie verzichten sollten:

- weisser Zucker und Weissmehlprodukte

- grosse Mengen Fleisch
- Fertigprodukte mit künstlichen Zusatzstoffen
- Cola und andere Süssgetränke, Kohlensäure, Kaffee, Nikotin und Alkohol



Innere Hitze:

Die TCM geht davon aus, dass die Veränderungen im Körper während der Schwangerschaft einen verstärkten Energiefluss bewirken um Abwehrkräfte und Konstitution zu stärken. Meist führt dies auch zu einer angenehmen Körperwärme, die viele Frauen vorher so nicht kannten. Wird aber zu viel Energie ins System gespiesen, kann es zu innerer Hitze kommen, was wiederum **Bluthochdruck, Hitzegefühl, trockene Schleimhäute, innere Unruhe, Stimmungsschwankungen, Durst, Schlaflosigkeit** und übermässiges **Schwitzen** erzeugen kann. Bei Innerer Hitze verspüren Mütter oft Heisshunger nach extrem kühlenden Nahrungsmittel wie Joghurt, Gurken, eisgekühlte Getränke und Südfrüchte. Leider kühlen diese Nahrungsmittel aber vor allem die Mitte und schwächen so den Verdauungstrakt. Daher ist es besser thermisch erfrischende Nahrungsmittel zu bevorzugen, die das System langsam kühlen und die Symptome beruhigen ohne die Mitte zu wchwächen.

Tipps um Hitze zu kühlen:

- Knackig gedünstetes Gemüse
- Getreide wie Gerste, Reis und Weizen
- rohes Obst, Salate
- Sauermilchprodukte (wenig)
- kleine Mengen Fruchtsäfte ev. mit Wasser verdünnen
- Malven-, Melissen-, Verveintee
- bei Stimmungsschwankungen: saure, kühlende Speisen wie Essiggurken

meiden bei innerer Hitze sollten Sie:

- scharfe Gewürze wie Ingwer, Chili, Zwiebeln, Knoblauch etc.
- Kaffee, Schwarztee, Fencheltee, Kakao, Alkohol
- ausserdem Lauch, Essig, Hafer, Lamm- und Hirschfleisch

Übelkeit:

Hormonelle und energetische Veränderungen im ersten Schwangerschaftsdrittel führen oft zu einem Ungleichgewicht der Energien in Magen und Leber. Dies kann zur Folge haben, dass sich die Energieflüsse umkehren und nach oben fliessen, was zu Übelkeit, Sodbrennen und Erbrechen führen kann. Auch vermehrte Kopfschmerzen können ein Zeichen für dieses energetische Ungleichgewicht sein.

Tipps gegen Übelkeit:

- trockene Kekse aus Hafer- oder Reismehl
- Tee aus Bancha-Blättern, Pfefferminz- und Himbeerblättern
- Ingwerbonbons: (geriebene Ingwerwurzel mit 100 g Zucker (Xylit oder Stevia) aufkochen, bonbongrosse Stücke auf Bachpapier aushärten lassen) nicht mehr als 3 Bonbons am Tag lutschen, da Ingwer wehenfördernd wirkt
- Umboshi (saure jap. Pflaumen)



- Grapefruit ev. mit Peterli und wenig Salz im Backofen erwärmen
- 1 TL Kuzu (feine Speisestärke aus der Kuzu-Wurzel) mit erhitztem Birnen- oder Apfelsaft kurz aufkochen
- allgemein: gekochte, leicht verdauliche Kost mit frischen Kräutern, v. a. Getreide, süsse Kompotte, Nüsse
- warmes Wasser trinken / mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen
- vor dem Essen/Trinken v.a. von Bitterstoffen die Zunge mit frischem Ingwer einreiben
-> verhindert sofortiges Erbrechen

Tipps gegen Sodbrennen:

- 10 Mandeln lange und gut kauen bis milchiger Brei entsteht, erst dann schlucken
- Speisen meiden, welche aus Erfahrung Sodbrennen auslösen
- Wasser und/oder 1cl Vollrahm trinken um Magensäure zu neutralisieren
- Kopfteil höher stellen im Bett
- **Kartoffelsud:** (Biokartoffel geschnitten, 2 TL Kümmel, 1 TL Leinsamen gemahlen mit 1 Liter Wasser 20 Minuten kochen, absieben, über den Tag verteilt schluckweise trinken)

Kräutertinktur gegen Übelkeit:

- 20 ml Chamomilla recutita (Kamille)
 - 30 ml Zingiber officinalis (Ingwer) -> nur während der ersten 3 Monate da stark erhitzend
 - 30 ml Cetraria islandica (Isländisches Moos)
 - 10 ml Foeniculum vulgare (Fenchel)
 - 10 ml Glycyrrhiza glabra (Süssholz)
- kann man sich z.B. in einer Drogerie zusammenmischen lassen ca. 20 Tropfen mit Wasser verdünnt einnehmen vor den Mahlzeiten

Erholung und Aufbau nach der Geburt:

Um den Energieverlust durch die Geburt möglichst schnell auszugleichen, eignet sich eine lang gekochte Hühnerbrühe hervorragend. Die Suppe vertreibt Kälte, löst Blutstagnationen, stärkt die Mitte, und sie hilft, die Essenz wieder aufzufüllen und unterstützt die Blutbildung. Dies wirkt sich auch positiv auf die Milchbildung und die emotionale Niedergeschlagenheit aus. Am besten lassen Sie sich von jemandem die Suppe kochen und essen Sie gleich an den ersten Tagen nach der Geburt.

Rezept:

- Suppen-Huhn, 1 grosse Kartoffel, 2 grosse Karotten, 1 Bund Frühlingszwiebeln (mit Grün)
- 1 grosse Zwiebel (vierteln), 2-3 Knoblauchzehen (ganz), 1 grosses Stück Ingwer (in Scheiben schneiden), 2-3 Gewürznelken, 2 Lorbeerblätter, 1 Tl schwarze Pfefferkörner, 2 Tl Currypaste oder Currypulver, 1/4 Tl Muskatnuss gerieben, 1 Tl Meersalz
- 2 El Sojasauce (erst nach dem Kochen dazugeben)

Huhn in Topf geben und soviel Wasser zugeben, dass es bedeckt ist. Gewürze (ausser Soja) dazugeben und 1 Stunde köcheln lassen.

Huhn aus der Brühe nehmen und Brühe abgiessen (Gewürze entfernen)

Fleisch von den Knochen lösen und zurück in die geklärte Brühe geben und nochmals 1/2 l Wasser dazugeben. Gemüse und Frühlingszwiebeln in kleine Würfel geschnitten zur Brühe geben und alles nochmals ca. 20 Minuten köcheln lassen. Am Schluss die Sojasauce dazugeben.



Allgemeine Tipps:

gegen Schlafstörungen:

- Melissentee / Orangenblütentee
- Lavendelöl 3 Tropfen aufs Kopfkissen (nur wenn der Duft angenehm ist)

gegen Verstopfung:

- Randensaft 1 bis 2 Mal täglich trinken
- täglich etwas rohes Sauerkraut essen
- 1 TL Leinsamen vor den Mahlzeiten zu Brei kauen und schlucken

Schwangerschaftsstreifen:

- Bauch und Brüste 1-2 Mal täglich mit Aloe-Vera Produkten oder Oliven-, Weizenkeim-, Johannis- oder auch sehr wirksam Jojoba-ÖL einreiben
- **Hautöl selber mischen:**
100 ml Avocadoöl
6 Tropfen ätherisches Neroliöl
10 Tropfen ätherisches Lavendelöl
2 Vitamin-E-Kapseln (aus der Drogerie)

Dammöl für Elastizität:

- 30 ml Johanniskrautöl
20 ml Weizenkeimöl
2 Tropfen ätherisches Muskatellersalbei-Öl (Salvia sclarea)
4 Tropfen ätherisches Rosenöl
gibts auch als fertiges Damm-Massageöl von Weleda
ab der 34. Schwangerschaftswoche täglich 10 Minuten Damm massieren

gegen Hämorrhoiden:

- After mit kaltem Wasser täglich mehrmals abkühlen, ev. mit Eiswürfeln falls angenehm
- Schafgarbensalbe z.B. von Resana
- Sitzbad mit Schafgarben-Tee (2 Tassen auf 5 Liter Wasser)

gegen Krampfadern und schwere Beine:

- Beine mit Roskastanie-, Zaubernuss-, Ringelblumen- oder Fiebertreuesalbe einreiben
- kalt/warme Wechselduschen
- Beine hoch lagern
- sanfte Muskel-Pumpübungen mit den Füßen: im Stehen, Sitzen oder im Liegen Zehen strecken und anziehen

Tee zur Geburtsvorbereitung:

ab der 37. Schwangerschaftswoche

- 5g Frauenmänneli (blutstillend, entzündungshemmend)
- 5g Hirtentäschli (gefässverengend, blutstillend, leicht abführend)
- 5g Chäslichrut / Malve (hemmt Entzündungen im Uterus, weichmachend, schleimlösend)
- 5g Himbeerblätter (entgiften, regen Hormonsystem, Darm und Gebärmutter an)
- 5g Melissentee (beruhigend)
- 5g Schafgarbe (unterstützt die Blutgerinnung, was für die Geburt wichtig ist, krampflösend)

Tee für die Wehenförderung:

- 10 g Ingwer
5 g Zimtrinde
5 g Zitronenverbena
5 g Nelken
2 EL auf 1 Liter gekochtes Wasser, 10 Min ziehen lassen über den Tag verteilt warm schluckweise trinken

Still-Tee (regt den Milchfluss an):

- 20 g Bockshornklee
20 g getrocknete Anissamen
20 g getrocknete Fenchelsamen
20 g getrocknete Melissenblätter
10 g getrocknete Lavendelblüten
gibts auch fertig zu kaufen als Stilltee von Weleda oder Aurica