

Nahrungsmittlempfehlungen in der Schwangerschaft

In der ganzen Schwangerschaft und bei allen Beschwerden (Übelkeit, Sodbrennen, ziehende Schmerzen, Ödeme, Rückenschmerzen, Geburtseinleitung, Steisslage...) kann eine Behandlung durch Akupunktur oder Shiatsu wirkungsvoll sein. Meist hilft sie auch, sich zusätzlich zu entspannen.

Eine **Hühnersuppe** empfiehlt sich während der ganzen Schwangerschaft als Stärkungsmittel. Besonders auch kurz vor und nach der Geburt.

Alle Empfehlungen sind allgemeine Hinweise und gelten nicht immer für alle Frauen gleich! Für mehr Informationen und Auskünfte, fragen Sie bitte Ihren Therapeuten.

Einige Nahrungsmittel, die in der Schwangerschaft weniger/nicht geeignet sind

Nahrungsmittel	Bemerkung
Rohes/ halbrohes Fleisch (auch geräuchert nicht)	Toxoplasmose Die Kerntemperatur muss mind. 10 min über 70°C sein.
Fisch (Thunfisch, Marlin, Speerfisch, Hai, Schwertfisch)	Gewisse Fische erhalten erhöhte Mengen an Quecksilber. Geeignet für 1-2 Portionen/Woche sind hingegen einheimische Forellen, Rotbarsch, Felchen oder Thunfisch aus der Konserve.
Meeresfrüchte	Potentielle Allergene
Rohe/halb rohe Eier	Erhöhte Salmonellengefahr
Rohmilchprodukte	Beim Käse (auch Weichkäse) die Rinde immer wegschneiden
Nüsse wie Erdnüsse, Baumnüsse, Haselnüsse	Allergene Wenig gefährdet sind hingegen Mandeln und Cashew Nüsse
Zusatzstoffe wie Transfettsäuren (in diversen Fertigprodukten enthalten)	
Alkohol / allgemein Rauschmittel / Nikotin	
Kaffee / Schwarztee / Cola	Reduzieren (ca 1 Tasse pro Tag)
Chininhaltige Getränke wie Tonic Water	
Auberginen	Vorsicht, kann Frühgeburt auslösen, in kleinen Mengen jedoch kein Problem
Nachtschattengewächse (Tomaten, Aubergine, Chili, Peperoni, Kartoffeln)	In kleinen Mengen kein Problem
Knoblauch	Wenn, dann nur in sehr kleinen Mengen
Papaya und allgemein südländische Früchte	In kleinen Mengen kein Problem
Stangensellerie	Kann Gebärmutterkontraktionen auslösen jedoch erst wenn man sie 3x täglich isst.

Gemüse, Salat und Obst immer gut waschen!

Folsäurehaltigen Nahrungsmittel:

In und vor der Schwangerschaft ist es sinnvoll, wenn die werdenden Mütter Folsäurehaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen, wie z.B:

- Getrocknete Aprikose (ungeschwefelt; 1 Stk pro Tag)
- Banane, Grapefruit, Melone, Wassermelone, Quitte, Sanddorn
- Schwarze Bohnen, Kichererbsen, Kidney Bohnen, Linsen (einweichen und lange kochen, bis sie weich sind!)
- Champignon
- Kohl, Rosenkohl, Lauch, Schwarzwurzel, Spargel weiss, Spinat
- Mandeln, Pinienkerne, Pistazie
- Quark

- Roggen
- Brüsseler, Endivie, Feldsalat, Lattich
- Sojamilch, Sojabohne

Das erste Drittel der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft wird von der Mutter viel Energie «abgezogen». Dies betrifft im Denken der chinesischen Medizin primär die Nierenenergie. In der Niere sitzt die Grundenergie, die Essenz. Wenn ein Mangel dieser Nierenenergie auftritt, kann es sein, dass z.B. bei der schwangeren Frau die Zähne beeinträchtigt werden. Zudem benötigt die Schwangere auch viel Blut, damit das Baby mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden kann. Wenn nicht genügend Blut vorhanden ist, kann es sein, dass z.B. die Haare brüchig werden oder evt. auch vermehrt ausfallen oder dass die werdende Mutter eher lichtempfindlich wird oder so genannte Mouches volantes sieht.

Blut tonisierende Nahrungsmittel:

- Rotes und grünes Gemüse, wie z.B. Rauden oder Spinat
- Beeren (frisch oder als Beerensaft)
- Wurzelgemüse wie Schwarzwurzel, Karotten
- Schwarze Melasse
- Datteln
- Huhn
- U.v.m (für eine detailliertere Liste fragen Sie bitte Ihren Therapeuten)
- Reduzieren sie Kaffee, Grün- und Schwarz-Tee

Nieren Qi stärkende Nahrungsmittel:

- Nüsse und Samen wie z.B. Wallnüsse, Kastanien
- Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen
- Quinoa, Hirse, Amaranth
- Kürbis, Karotten, Fenchel, Avocado
- U.v.m.

Es empfiehlt sich grundsätzlich **2-3x täglich eine warme oder gekochte Mahlzeit** zu sich zu nehmen. Dies unterstützt die Verdauung, was wiederum dazu beiträgt, dass mehr Energie und Blut aufgenommen/produziert werden kann.

Wenn man 2-3x täglich (vor jeder Mahlzeit) eine Gabel Sauerkraut (roh) zu sich nimmt, unterstützt dies die Darmflora und stärkt zudem auch noch das Immunsystem.

Rezept gegen Übelkeit:

Tee aus ca 1cm frischem, klein geschnittenem Ingwer und etwas ungespritzter Orangenschale mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack etwas Rohrzucker oder schwarze Melasse beifügen. Vor jedem Essen ein paar Schlucke davon trinken. In schweren Fällen kann man auch die Zunge mit einem Stück Ingwer einreiben, dies soll gegen Erbrechen helfen.

Für weitere Ideen und Tipps fragen Sie Ihren Therapeuten.

Rezept gegen Sodbrennen, Magenschmerzen und Reflux:

Pürieren Sie eine Wassermelone und trinken Sie diese über den Tag verteilt. Wenn Sie möchten können Sie diese auch 1:1 mit Tomatensaft verdünnen. Dies kühlt und beruhigt die Verdauung.

Das zweite Drittel der Schwangerschaft

Meistens ist dies die Zeit, in der es den Schwangeren am besten geht, die Übelkeit ist oftmals vorbei und der Bauch ist noch nicht zu gross. Viele Frauen spüren die ersten Babybewegungen um die 22. Woche herum. Dadurch steigt in der Regel auch die Vorfreude.

In diesem Abschnitt der Schwangerschaft ist es wichtig die Mitte, Verdauung oder in der chinesischen Medizin, das Milz Qi zu stärken. Dies hilft die Schwangerschaft zu stabilisieren und ermöglicht eine gute Entwicklung des Kindes. Zudem ist das Milz Qi verantwortlich, dass die Organe und so auch die Gebärmutter an ihrem Platz bleiben und es nicht zu einer Senkung kommt. Zudem hilft eine starke Milz auch, Hämorrhoiden zu vermeiden und reguliert die Verdauung.

Milz Qi stärkende Nahrungsmittel:

- Huhn, Rind
- Reis, Hirse, Polenta, Kartoffel
- Karotten, Fenchel
- Apfel
- Thymian, Kümmel, Kardamom
- U.v.m

Grundsätzlich liebt die Milz warme, gekochte und regelmässige Mahlzeiten. Besonders wichtig ist ein ausgiebiges Frühstück. Rohkost und kalte Getränke verträgt sie nicht so gut. Ebenfalls sollte man zu stark befeuchtende Nahrungsmittel wie Kuhmilchprodukte (Jogurt, Milch, Käse...), Brotmahlzeiten, Frittiertes, Fast Food, Süssigkeiten, Süssgetränke ziemlich meiden.

Rezepte gegen Ödeme:

- Gegen Ödeme hilft z.B. ein Goldruten/Solidago Tee.
- Weiter wirken Hülsenfrüchte, besonders Adzukibohnen sehr gut. Diese werden über Nacht in Wasser eingeweicht, welches dann weggeschüttet wird. Die Bohnen kocht man anschliessend mit frischem Wasser, bis sie gar sind. Dies dauert rund 60 Minuten. Davon kann man während einer Woche täglich eine kleine Portion essen.

Damit die Ödeme dauerhaft bekämpft werden können, muss man wiederum darauf achten, keine zu stark befeuchtenden Nahrungsmittel einzunehmen. Sehr wichtig sind gekochte Mahlzeiten, welche die Feuchtigkeit trocknen können.

Bei Süsshunger hilft z. B. ein süsser Brei aus Hirsenflocken und Reismilch, evtl. noch gesüsst mit etwas Honig. Dies ist sowohl für die Mutter wie auch das Baby weit bekömmlicher als sonstige Süssigkeiten, welche primär aus Zucker und minderwertigem Fett bestehen.

Das dritte Drittel der Schwangerschaft

Auch im letzten Drittel ist es noch wichtig das Blut, die Nieren und Milz zu stärken. Jedoch kann man jetzt bereits langsam beginnen, sich auf die Geburt vorzubereiten. Generell ist es wichtig, in der letzten Phase der Schwangerschaft, sich auch viel Erholung und Schlaf zu gönnen. Freuen Sie sich auf den neuen Lebensabschnitt.

- Geburtsvorbereitende Akupunktur

Ca. vier-sechs Wochen vor dem Geburtstermin:

- Himbeerblätter-Tee trinken (Macht den Geburtskanal geschmeidig)
- **Dammassage** mit Johanniskraut Öl und Weizenkeimöl und der Zugabe der ätherischen Öle Muskatellersalbei (Salvia sclarea) und Rose. Dadurch kann ein Dammriss eher verhindert werden.
- Visualisieren Sie z.B. jeden Abend vor dem Einschlafen die Geburt, wie Sie sich diese wünschen.

Einige Frauen leiden in dieser Phase auch an **Verstopfung**.

Hinweise gegen Verstopfung:

- 2-3x täglich 1 ML Leinsamen 5-10 min gut kauen und schlucken oder 1 EL Leinsamen über Nacht in ein Glas Wasser einlegen und morgens essen
- Pinien-Kerne in ein verschliessbares Glas geben und mit gutem Honig übergiessen. Einige Tage verschlossen stehen lassen und dann täglich einen TL einnehmen.
- Getrocknete Feigen über Nacht in Wasser einweichen und einnehmen
- Bewegung an der frischen Luft
- Bauchmassage (links nach unten-rechts nach oben)
- Trinken Sie ausreichend Wasser (evtl. warmes Wasser, v.a. morgens)

Einige Laktation fördernde Nahrungsmittel:

- Adzukibohnen
- Champignon
- Hirse, Süssreis, Mocci Reis
- Eier hart
- Karotte, Pastinake
- Lammfleisch, Tintenfisch, Trutenfleisch, Wildfleisch
- Mandeln, Marroni, Sesam, Sojabohnen / Tofu, Sojamilch
- kaltgepresstes Olivenöl