



Ernährung & Tipps während der **Schwangerschaft im Sinne der TCM**

Während der Schwangerschaft wird die Grundkonstitution des Menschen, die ihn ein Leben lang begleiten wird, festgelegt und aufgebaut. Achtet die werdende Mutter auf ihre Ernährungs- und Lebensweise, kann sie einem Energie- und Substanzverlust vorbeugen.

Vorbereitung auf die Schwangerschaft

In den Nieren wird die vorgeburtliche Essenz gespeichert. Für eine (werdende) Mutter ist demnach eine angepasste, optimale Ernährung wichtig, damit sie einen Überschuss hat, den sie an das Ungeborene weitergeben kann, dies gilt auch nach der Geburt für die gesamte Stillzeit. Einerseits kommt es während dieser Zeit auf eine möglichst ausgeglichene Ernährung an, andererseits haben Schwangere in der Regel deutliche Signale in Form von Lust oder Heißhunger auf bestimmte Speisen und Geschmacksrichtungen. Dies deutet auf einen Leere- oder Mangelzustand hin, der berücksichtigt werden sollte.

Nieren stärken

Da der Fötus energetisch gesehen über Meridiane mit der Mutter in Verbindung steht, empfindet er jedes Gefühl, jede Emotion der Mutter. Neben einer guten Ernährung ist es wichtig, sich dessen bewusst zu sein.

Heftige und störende Emotionen bringen aus der Sicht der TCM das harmonische Zusammenspiel der Elemente und ihrer Funktionskreise durcheinander. Hier sind wohlwollende Väter und andere Bezugspersonen, die eine schützende Hand über die werdende Mutter und ihr ungeborenes Kind legen von großem Nutzen. Dies gilt vor allem auch für die Geburt und Stillzeit.

Die Essenz wird gemäß der TCM in den Nieren gespeichert. Regelmäßiger und überhöhter Alkohol- und Drogenmissbrauch, ungerichtete Angstgefühle, regelmäßige Überforderung oder Verausgabung aber auch Ernährungsfehler wie die häufige Verwendung von stark abkühlenden Nahrungsmitteln wie Eisgekühltem, Südfrüchten, Joghurt und weißen Zucker schwächen die Nierenenergie.

Zeit der Schwangerschaft- Stärkung der Mitte

Das ungeborene Kind wird durch das Blut der Mutter genährt. Die Organe Milz/Bauchspeicheldrüse und Magen müssen jetzt mehr leisten, damit genügend Energie und Nährstoffe zur Verfügung stehen. Mit den unten stehenden Ernährungsempfehlungen werden besonders Milz und Magen, aber auch die anderen Körperorgane in ihrer Arbeit unterstützt. So wird das Kind gut genährt und die Mutter kann sich ihre Reserven bewahren. Richtige Ernährung und eine angepasste Lebensweise verhelfen auch zu mehr innerer Stabilität, Harmonie und Gelassenheit, was wiederum positive Auswirkungen auf das im Mutterleib heranwachsende Wesen hat.



VERMEIDEN/REDUZIEREN SIE

- alle thermisch kalten Nahrungsmittel (z.B. Gurke, Tomate, Melone)
- Eisgekühlte Speisen und Getränke, Mineralwasser
- Mikrowellenkost und Tiefkühlkost reduzieren
- Rohkost, Südfrüchte, große Mengen rohes Obst
- sehr Fettiges, schwer Verdauliches
- Geräuchertes und Gepökelt
- große Mengen Sauermilchprodukte: Joghurt, Kefir, Bifidus etc. (außer bei sehr heißen Außentemperaturen)
- zu viel frisches Brot und Brotmahlzeiten
- weißen Zucker, Weißmehl
- Süßigkeiten
- **Cave:** uterusaktive Gewürze wie Zimt, Liebstöckel, Bohnenkraut, Fenchel, Kurkuma, Majoran, Petersilie, Rosmarin, schwarzer Pfeffer, Senfsamen, Wacholder, Ysop
- kein Brombeerblätter- und Himbeerblätterttee und Frauenmanteltee



*das Siegelschrift-Zeichen "Yun":
Der Uterus als Haus für den Fötus = schwanger sein*

BEVORZUGEN UND ACHTEN SIE AUF

- gekochte Vollwertgetreide: Hirse, Reis, Haferflocken, Süßreis, Polenta, Amaranth
- neutrale-wärmende Gemüsesorten: Karotten, Süßkartoffel, Kartoffeln, Fenchel, Kürbis, grüne Bohnen, Kohl, Frühlingszwiebel, Wirsing, Erbsen
- Hülsenfrüchte: Linsen, Azukibohnen, weiße Bohnen
- Trockenfrüchte gekocht und Nüsse sowie Kompotte aus: Zwetschgen, Pfirsichen, Kirschen, Äpfeln
- regelmäßig kleine Mengen hochwertiges Fleisch, Fleischsuppen und Fisch
- regelmäßig kleine Mengen aromatischer Gewürze (z.B. Lorbeer, Kümmel, Koriander, Wacholderbeeren, Muskatnuss)
- Getränke: heißes Wasser, milder Kräutertee, evtl. Getreidekaffee

BLUT AUFBAUEN

Während der Schwangerschaft kommt es aus der Sicht der TCM zu einer Konzentration von Blut in der Gebärmutter. Zudem muss vom Körper auch mehr Blut produziert werden, um den wachsenden Menschen zu nähren. Es ist daher sinnvoll, neben Qi auch Blut und Säfte aufzubauen. Dies auch vorbeugend für die Zeit nach der Geburt, damit der Verlust von Qi und Blut rasch wieder ausgeglichen werden kann und nicht in eine Schwangerschaftsdepression mündet, die Zeichen eines starken Blutmangels ist.

VERMEIDEN ODER REDUZIEREN SIE

- - siehe bei "Mitte stärken"
- - Kaffee, Schwarztee, Kakao, Rotwein, Yogi-Tee, grüner Tee (trocknen aus)
- - große Mengen scharfe Gewürze

BEVORZUGEN SIE

- Getreide: Süßreis, Reis, Gerste, Quinoa
- erfrischendes, kurz gekochtes, knackig gegart
- Gemüse: Spinat, Mangold, Zucchini, Auberginen, Sellerie, Brokkoli
- Rotes Rüben Gemüse, gekochter Salat aus roten Rüben
- Lang gekochte Hühnersuppe
- Blattsalat: alle Blattsalate
- Petersilienwurzel, Petersilie
- alle frischen Kräuter und Sprossen
- Kompott aus Trauben, roten Beeren, Birnen
- Eigelb, Mandeln, Sesam
- Olivenöl, Sesamöl, Rapsöl
- Getränke: gespritzter Apfelsaft, roter Traubensaft, Pflaumensaft, Karottensaft, jeweils mit heißem Wasser, Verbene-Tee
- schwarze Zuckerrohrmelasse

EMPFEHLUNGEN ERWEITERT DURCH

1. TRIMENON

- Die Zeit für Gehirnentwicklung bedingt erhöhten Proteinbedarf - jeden Tag soll Eiweiß gegessen werden
- Mehr Fisch, Eier, Fleisch,... aber auch Avocados, Broccoli, Karotten.... für Blutaufbau
- Jetzt keine Angst vor dem Zunehmen haben
- Kokoswasser als Durstlöscher
- ½ l gekochte Milch in der Früh getrunken + 1 Stück Ei, diese drei Monate kann mehr Milch getrunken werden, oder auch Sojamilch, Reismilch, Mandelmilch, aber wenig Kakao!
- aber auch Bohnengerichte, leicht verdaulich gekocht
- nicht Scharf essen!!
- Vollkornreisflocken einbauen, aber auch Polenta, Reis, Gerste, kl. Mengen Hirse
- geröstete kleine geschnittene Haselnüsse (Eisen- und Calciumreich!)
- Als Verdauungshilfen und pikanten Zubereitung eignen sich Ume-Su, Umeboshiessig, Reisessig, Tamari Sojasauce
- Steinsalz besser als raffiniertes Meersalz
- Keine kalten Müslimahlzeiten und keine Südfrüchte!
- Vielleicht schon ein pikantes Frühstück zubereiten!
- Keinen Zimt verwenden

2. TRIMENON

- Für Muskel und Knochenaufbau
- Auch vermehrt Fleisch und pfl. Proteine
- Auf kaliumreiche Ernährung achten (Quinoa, Sesam, Petersilie,...kleine Mengen Hijiki Algen)
- Im Winter Maroni – hat viel Vit. D – z. B. Maronireis
- Maroni mit Hühnerfleisch – ½ Huhn ausgehöhlt und mit Maroni füllen – zumachen – im Wasser mit Jungzwiebel, Ingwer kochen über 1 Std. 3-4 Stk. Karotten dazu - weitere 20 Min kochen. Auch perfekt für Kinder bei Konzentrationsstörungen,....
- Knochensuppe – tonisieren das Knochenmark
- Frisch kochen sollte im Vordergrund stehen

3. TRIMENON

- Baby ist bereits in Form, jetzt auf die Haut acht geben
- Vermehrt gekochtes Obst und Gemüse, je nach Saison
- Mehr Fisch
- Mehr Flüssigkeit, Kokoswasser!
- Jetzt weniger Fleisch essen – ansonst bekommt man ein dickes Baby
- In den 2. letzten Wochen – Gemüsesuppen mit Chinakohl und Rettich, helfen die Energie nach unten zu schicken = „Geburtserleichterung“
- und Lebensmittel zum Blutaufbau- Jetzt darf man auch nicht scharf essen
- Auch keine rohen weißen Rettich – dann geht die Energie nach oben – gut zum Aufstoßen helfen, nicht bei Magenblähungen

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI HEIßHUNGER AUF SÜßES

Süßgelüste weisen auf einen Energiemangel der Milz hin. Da das Milz-Qi nun für zwei reichen muss, kommt es v.a. bei Frauen, die konstitutionell einen Milz-Qi-Mangel mitbringen - sehr oft zu Heißhunger auf Süßes. Der Griff zu Schokolade und süßen Backwaren ist jedoch kontraproduktiv, da weißer Zucker zusätzlich das Qi der Mitte schwächt. Besser ist es, viel süß-neutrale und süß-warme Speisen auf den Tisch zu bringen. Das sind z.B. Polenta, Hirse, Bohnen, Karotten, Kürbis, Sellerie, Marroni, Fenchel, Rosinen, Kirschen, Walnüsse, Pinienkerne, Mandeln, Zimt und Safran.

Sehr hilfreich zum Reduzieren von Süßgelüsten ist ein warmes Getreidefrühstück. Da zwischen 7 Uhr und 11 Uhr morgens Milz und Magen ihren energetischen Höhepunkt haben, wird der Milz auf diesem Wege sehr viel Energie zugeführt.

KALZIUMMANGEL Vorbeugen

Auch heute noch wird allen Frauen und ganz besonders den Schwangeren geraten, viel Milch und Milchprodukte zu konsumieren, um den Kalziumbedarf zu decken. Die Wirksamkeit von Milch ist jedoch umstritten. Es wird mittlerweile zunehmend bezweifelt, wie weit das Kalzium aus der Milch überhaupt vom Körper aufgenommen werden kann. Aus der Sicht der TCM schwächt zu viel Milch die Verdauungskraft und kann zu Übergewicht, Verschleimung und Wasseransammlungen führen.

Sehr gute Kalziumquellen sind vor allem Sesam, dann Sojabohnen, Mandeln, Nüsse, getrocknete Feigen, Bierhefeflocken, alle grünen Gemüse, Petersilie, Schnittlauch, Kresse und Hartkäse (Parmesan). Sehr wichtig ist es auch, so genannte "Kalziumräuber" in der Nahrung zu vermeiden. Das sind vor allem säurebildende Nahrungsmittel wie weißer Zucker, große Mengen Fleisch und Weißmehlprodukte sowie Fertigprodukte mit künstlichen Zusatzstoffen, sowie Cola und andere Limonaden, Kaffee, Nikotin und Alkohol.

DIE GEBURT

Die Geburt fordert den gesamten Organismus der Frau. Alle Energiereserven werden mobilisiert, damit genügend Kraft da ist, die Geburt durchzustehen. Deshalb hat sich nach der Geburt oftmals der Organfunktionskreis Niere erschöpft. Durch den Blutverlust geht zusätzlich Energie verloren. Das äußert sich oft in Frieren. Es ist daher sehr wichtig, dass die Frau während und nach der Geburt mit Wärmflaschen, Decken, Wollsocken etc. vor Kälte bewahrt wird, denn Kälte führt zu Stagnation von Qi und Blut. Dadurch können sich Schmerzen verschlimmern und eingedrungene Kälte kann nach der Geburt zu Fieber führen.

Stärkende Hühnersuppe

Um den Energieverlust durch die Geburt möglichst schnell auszugleichen, eignet sich eine lang gekochte Hühnersuppe. Die Suppe vertreibt Kälte, löst Blutstagnationen, stärkt die Mitte und sie hilft, die Essenz wieder aufzufüllen. Bestellen Sie sich doch schon zu Beginn der Wehen bei einer Ihnen nahe stehenden Person eine kräftigende Hühnersuppe! Nach der Geburt können Sie während zwei bis drei Wochen täglich 1-2 Tassen Hühnersuppe zu sich nehmen. Auch während der Stillzeit empfiehlt es sich, alle zwei Wochen eine stärkende Suppe zuzubereiten.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und Gesundheit!



Ihre Mag. Judith Kraus

Falls Sie genau wissen wollen, welche Nahrungsmittel bei gewissen Beschwerden helfen oder was für Sie persönlich wichtig ist, zögern Sie nicht, sich in einem Ernährungsgespräch nach den 5 Elementen der TCM beraten zu lassen.