natürlich gesund leben

Reformhaus

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.

4253

4 030106 042532

Schwangerschaft
und Stillzeit

Der Ratgeber wird vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V. empfohlen

ZÄN

Ratgeber

Schwangerschaft und Stillzeit

Ratgeber Schwangerschaft und Stillzeit

Herzlichen Glückwunsch, Sie bekommen ein Baby! Jetzt ist es besonders wichtig, auf gesundes Essen zu achten – nach dem Motto: nicht doppelt so viel, aber doppelt so gut. Dieser Ratgeber will Ihnen Wissenswertes über die Zeit der Schwangerschaft und die Stillzeit vermitteln und einfache Grundregeln für die Ernährung an die Hand geben, damit Sie und Ihr Kind sich rundum wohl fühlen. Außerdem finden Sie praktische Tipps zur Nahrungsergänzung und für unterstützende Naturheilverfahren sowie Rezeptideen, mit denen die Theorie ganz leicht in die Praxis umzusetzen ist.

Impressum

Text: Dipl. oec. troph. Andrea Giese-Seip ● Medizinische Beratung: Dr. med. Martin Adler
Redaktion: Doris Eschenauer, Katrin Faßnacht ● Grafik: Ulrike Timmann
© Deutscher Reform-Verlag GmbH, Waldstr. 6, 61440 Oberursel ● 1. Auflage 2004

Inhalt

Wissenswertes *04*
- Hilfe bei Problemen *05*
- Die Stillzeit *07*

Ernährung in der Schwangerschaft *09*

Ernährung in der Stillzeit *11*

So sieht die Praxis aus *13*

Nahrungsergänzung *17*

Geeignete Naturheilverfahren *19*

Rezepte und Tipps *21*

Weitere Informationen *29*

Wissenswertes

Mit dem Beginn einer Schwangerschaft ist eine Frau für rund 280 Tage nicht mehr allein. Im eigenen Bauch wächst ein neues Leben, das von nun an versorgt werden will. Ein Baby isst mit.

Sobald sich die befruchtete Eizelle in der Gebärmutter eingenistet hat, stellt sich der Körper ganz darauf ein, neues Gewebe zu bilden. Dazu zählen zunächst die Plazenta und die Brustdrüse. Solange das Kind im Mutterleib wächst, wird es über die Plazenta und die Nabelschnur versorgt. Alle lebenswichtigen Stoffe gelangen über diesen Weg zum Kind. Die Blutmenge nimmt zu, bis zum Ende der Schwangerschaft wird mehr als ein Liter zusätzlich gebildet. Während dieser Zeit bereitet sich die mütterliche Brust auch auf die Versorgung des Babys vor. Vor allem aber wächst nach und nach das Ungeborene. Statistiken zufolge bringt das „Durchschnittsbaby“ bei seiner Geburt rund 3300 Gramm auf die Waage.

Bereits beim ersten Arztbesuch wird meist der Geburtstermin ermittelt. Dabei rechnet man vom ersten Tag der letzten Periode an, ausgehend von einem 28-tägigen Zyklus und 40 Schwangerschaftswochen. Der Termin kann sich jedoch um zehn Tage mehr oder weniger verschieben.

Die Schwangerschaft besteht aus drei Phasen. Die einzelnen Schwangerschaftsdrittel nennt der Frauenarzt Trimenon. In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten macht das Ungeborene seine wichtigsten Entwicklungsschritte: Die Organe und das Gehirn bilden sich aus. Bedingt durch die große hormonelle Umstellung ist dieses Schwangerschaftsdrittel für die Mutter oft nicht das angenehmste. Morgendliche Übelkeit, Brechreiz und Kreislaufschwäche machen ihr häufig zu schaffen. Meist hören diese Beschwerden jedoch im zweiten Trimenon auf, die werdende Mutter fühlt sich in diesem Schwangerschaftsabschnitt in der Regel am wohlsten. Das Baby entwickelt nun seine Sinne: Es reagiert auf Reize, kann saugen und greifen. Im letzten Schwangerschaftsdrittel legt das Kind enorm an Gewicht zu: innerhalb von vier Wochen fast das Doppelte. Für den Körper der Mutter bedeutet dies eine zunehmende Belastung. Sodbrennen, Wassereinlagerungen oder Kurzatmigkeit können auftreten. Mit natürlichen Mitteln und viel Ruhe lassen sich die Beschwerden lindern.

Ernsthafte Schwangerschaftskomplikationen sind unstillbares Erbrechen, zu starke Anreicherung von Wasser im Gewebe, Bluthochdruck oder Krämpfe. Um solche Komplikationen möglichst frühzeitig erkennen zu können, werden bei den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen verschiedene Blutwerte sowie bestimmte Marker im Urin (Eiweiß, Zucker) kontrolliert und im Mutterpass festgehalten.

Hilfe bei häufigen Problemen

Übelkeit

Für zwei von drei Frauen gehört Übelkeit zu den ersten Zeichen einer Schwangerschaft. Woher diese „Nebenwirkung“ kommt, ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Solange Sie sich nicht ständig übergeben müssen, besteht kein Grund zur Sorge. Hilfreich kann es sein, schon vor dem Aufstehen einen Zwieback oder eine Reiswaffel zu essen und dünnen Hagebuttentee oder eine Tasse Schwangerschaftstee zu trinken. Kleine, über den Tag verteilte Mahlzeiten belasten den Magen weniger. Zwischendurch lässt er sich mit einem trockenen Keks oder einer Reiswaffel beruhigen. Hefeflocken, z. B. in Suppen gerührt, helfen gegen einen möglichen Vitamin-B_6-Mangel, der eine Übelkeit noch verstärken kann. Bei gelegentlichem Erbrechen ist es besonders wichtig, genug zu trinken um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen.

Schwangerschaftsstreifen

Vorbeugen lässt sich am besten durch regelmäßige leichte Massage der beanspruchten Zonen an Bauch und Brust mit Vitamin-E-haltiger Hautpflege-Creme. Das genießt im Übrigen auch das Baby im Bauch.

Eisenmangel

Im Laufe der Schwangerschaft verringern sich die Eisenreserven der Mutter deutlich. Häufig zeigt sich ein regelrechter Einbruch im zweiten Schwangerschaftsdrittel. Gut, wenn die Speicher frühzeitig ausreichend gefüllt wurden bzw. regelmäßig Eisen nachgeliefert wird. Vitamin-C-reiches Obst und Gemüse verbessern die Eisenaufnahme aus dem Essen. Schwarzer Tee dagegen ist ein regelrechter „Eisen-Fresser“. Im Reformhaus erhalten Sie gut verträgliche Eisenpräparate, die den Darm nicht unnötig belasten.

Verstopfung

Ursache ist oft eine verlangsamte Magen-Darm-Passage. Die Schwangerschaftshormone stellen nicht nur die Muskulatur der Gebärmutter ruhig, sie wirken auch auf den Darm entspannend. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Flüssigkeit und prebiotischen

Lebensmitteln (z. B. mit Inulin und Oligofructose), die für eine gesunde Darmflora sorgen, beugt vor. Zusätzlich helfen Milchzucker, Sauerkrautsaft, eingeweichte Trockenpflaumen und Feigen.

Niedriger Blutdruck / Kreislaufschwäche

Nach ärztlichen Schätzungen haben etwa ein Viertel aller Schwangeren einen zu niedrigen Blutdruck. Die werdenden Mütter fühlen sich schlapp und antriebslos, sind oft müde und klagen über einen schwachen Kreislauf. Abhilfe schafft in erster Linie Bewegung: Radfahren, Schwimmen, Treppensteigen – all das hilft dem Kreislauf, das Blut durch den Körper zu pumpen. Belebend wirken auch kalt-warme Wechselgüsse oder sanftes Bürsten der Beine mit einer (nicht zu harten) Massagebürste. Rosmarin dagegen, in der Naturheilkunde ansonsten gerne zur Kreislaufanregung empfohlen, darf während der Schwangerschaft nicht angewendet werden. Oft steckt auch ein Eisenmangel hinter der ständigen Müdigkeit (s. dort).

Sodbrennen

Spätestens ab der 30. Schwangerschaftswoche wird es eng im Bauch. Der Schließmuskel des Magens zur Speiseröhre hält oft nicht mehr ganz dicht. Sodbrennen ist die unangenehme Folge. Kleine, über den Tag verteilte Mahlzeiten machen es dem Magen leichter. Zum Binden aufsteigender Magensäure eignet sich Heilerde, Leinsamenschleim, in der Erfahrungsheilkunde auch Kieselsäure-Gel und Mineralstoffmischungen. Manchmal hilft auch schon das ausgiebige Kauen einer Haselnuss oder einer Reiswaffel. Oder Sie trinken über den Tag verteilt immer wieder kleine Mengen frische Milch. *Tipp:* Niedrig dosierter Tausengüldenkrauttee stärkt den oberen Magenpförtner.

Wadenkrämpfe

Zugrunde liegt ein Mangel an dem Mineralstoff Magnesium. Magnesiumreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Sojaprodukte, Weizenkeime und -kleie, Haferflocken, Cashewkerne sowie Bohnen, Erbsen oder Kohlrabi. Evtl. ist zusätzlich ein Magnesiumpräparat sinnvoll.

Achtung: ***Bei massivem Magnesium-Mangel kann es zu vorzeitigen Wehen kommen.***

Wassereinlagerungen

Gegen Ende der Schwangerschaft lagert fast jede werdende Mutter hormonell bedingt mehr Wasser im Gewebe ein. Das ist normal, denn der Körper richtet sich auf den Blut- und damit Flüssigkeitsverlust bei der Geburt ein. Wenn sich jedoch zusätzlich der Blutdruck erhöht und evtl. sogar Eiweiß im Urin ausgeschieden wird, droht eine „Schwangerschaftsvergiftung“, die so genannte Gestose. Deshalb sind auch die regelmäßigen Kontrollen beim Frauenarzt so wichtig. Um Komplikationen vorzubeugen, achten Sie auf eine gute Eiweißversorgung während der Schwangerschaft (vgl. Seite 10). Trinken Sie genug und essen Sie nicht salzarm. Vor allem Frauen mit niedrigem Blutdruck können ihr Essen ruhig ganz normal salzen. *Weitere Informationen gibt es bei der Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e.V., Anschrift siehe Seite 30.*

Die Stillzeit

Bereits in der Schwangerschaft bereitet sich die Brust der Mutter auf die Versorgung des Babys nach der Geburt vor. Die Brustdrüse wächst, die Milchbläschen (Alveolen) entwickeln sich. Mit der Geburt verändern sich die Hormone erneut, die Milchbildung wird möglich. Saugt das Baby dann an der Brust, führt dies zur Freisetzung des Hormons Oxytocin, das den Milchfluss anregt. Durch häufiges Stillen wird das Hormon Prolaktin ausgeschüttet, es hält die Milchbildung in Gang. In den ersten Tagen nach der Geburt wird die so genannte Vormilch (Kolostrum) produziert, man nennt sie auch einen „natürlichen Impfstoff“. Sie enthält Schutzstoffe gegen viele Infektionen. Etwa drei bis vier Tage nach der Geburt beginnt die eigentliche Milchproduktion, die Milch „schießt“ ein, was manchmal schmerzhaft sein kann. Beim Stillen fließt dann erst eine weniger gehaltvolle Milch, die Babys Durst stillt, und danach eine kalorienreiche Milch gegen den Hunger. Die Menge wird vom Baby nach dem Prinzip „Nachfrage regelt das Angebot“ gesteuert: Je häufiger ein hungriges Kind angelegt wird, desto mehr Milch wird gebildet.

Die Sorge, dass ein Kind von Muttermilch allein nicht satt wird, ist in den allermeisten Fällen unbegründet. So hat zum Beispiel auch eine klein wirkende Brust genug Milch für das Baby. Es gibt nur wenige echte Stillhindernisse, z. B. fehlgeformte Brustwarzen. Sprechen Sie am besten mit Ihrer Hebamme, wenn Sie sich unsicher

sind. Sie kann auch dann mit Rat und Tat zur Seite stehen, wenn es mit dem Stillen anfangs noch nicht so recht klappt. Stillen will erst gelernt sein – und zwar von Mutter und Kind. Informationen zum richtigen Stillen gibt es außerdem in guten Stillbüchern und bei verschiedenen Stillgruppen (siehe unter „Weitere Informationen“).

Um das Kind mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, passt sich die Muttermilch in ihrer Zusammensetzung immer wieder den kindlichen Bedürfnissen an. Auch wenn sich die Brust nach einiger Zeit nicht mehr so prall anfühlt wie am Anfang, wird das Baby von der jetzt fettreicheren Milch satt. Und das mindestens sechs Monate lang. Sechs Monate Stillen ohne Zufüttern lautet die Empfehlung für allergiegefährdete Säuglinge. Erst danach sollte langsam Beikost gefüttert werden. Bei Gewichtsabnahme und Schwäche der Mutter ist es ratsam, bereits früher zuzufüttern.

Muttermilch ist nicht nur die beste Nahrung fürs Baby, das Stillen bringt auch weitere Vorteile für Mutter und Kind:

- Stillen macht Freude!
- Das Baby erhält viel Wärme und Geborgenheit
- Abwehrstoffe in der Muttermilch schützen vor vielen Infektionskrankheiten
- Langes Stillen bietet einen Schutz vor Allergien
- Das Saugen an der Brust fördert die Entwicklung des Kiefers
- Die Gebärmutterrückbildung wird optimal unterstützt
- Stillen ist einfach praktisch, es spart Arbeit, Zeit und Geld

Ernährung in der Schwangerschaft

Nicht doppelt so viel essen, aber doppelt so gut. Dieser Grundsatz gilt vom ersten Tag der Schwangerschaft an. Ansonsten gibt es für die Ernährung ähnliche Richtlinien wie für nicht Schwangere: Mit einem abwechslungsreichen Speiseplan, auf dem viel frisches Obst und Gemüse, vollwertige Getreide- und Milchprodukte sowie in Maßen Eier und Fisch stehen, geht es Mutter und Kind rundum gut.

Der Bedarf an **Kalorien** steigt durch das Baby zunächst kaum an. In den ersten drei Monaten muss der Speisezettel überhaupt nicht erweitert werden. Hat die Frau jedoch bereits mehr Appetit, muss sie sich nicht unbedingt bremsen. Eine Gewichtsregulation sollte wenn nötig erst im zweiten Trimenon erfolgen. Ab dem vierten Monat brauchen Schwangere etwa 250 Kalorien pro Tag mehr. Das ist nicht viel, bereits eine Portion Kartoffeln mit Gemüse, 40 g Erdnüsse oder eine halbe Tafel Schokolade liefern diese Energie.

Da die werdende Mutter gleichzeitig aber einen erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß hat, sollten die aufgenommen Kalorien keine „leeren“ sein, sondern aus Lebensmitteln mit möglichst hohem Gehalt an lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffen stammen.

Und die berühmt-berüchtigten sauren Gurken mit Schlagsahne? Etwa jede zehnte Schwangere kennt ungewöhnliche **Heißhunger-Attacken** oder den Appetit auf seltsam anmutende Lebensmittelkombinationen. Solange der Speiseplan dadurch nicht insgesamt aus dem Lot gerät, dürfen Sie solchen Gelüsten ruhig nachgeben. Für die große Lust auf Saures gibt es übrigens eine relativ einfache Erklärung: In der Schwangerschaft schmeckt der Speichel süßer als sonst, etwas Saures hilft beim Neutralisieren.

Viele Frauen sind verunsichert über die erlaubte **Gewichtszunahme.** Hieß es früher noch häufig, mehr als 14 Kilo seien zu viel, bezieht man heute das Körpergewicht der Mutter vor der Schwangerschaft ein. Im Durchschnitt gelten folgende Gewichtszunahmen als normal:

Normalgewichtige Frauen:	12-16 kg
Untergewichtige Frauen:	12-18 kg
Übergewichtige Frauen:	7-11 kg

Wenn Ihre Zunahme nicht diesen Angaben folgt, ist das kein Anlass zur Sorge, sofern Hebamme und Arzt mit der Entwicklung der Schwangerschaft zufrieden sind.

Damit das Kind im Bauch wachsen kann, ist vor allem **Eiweiß** nötig, der wichtigste Baustoff für Körperzellen und Gewebe. Der Bedarf steigt in der Schwangerschaft bei einem Ausgangsgewicht von 60 kg von 47 auf 58 Gramm pro Tag, in der Stillzeit auf 63 Gramm täglich. Bei den heutigen Ernährungsgewohnheiten muss sich jedoch keine Frau Gedanken über eine Unterversorgung machen. Außer, sie ernährte sich bislang vegan, d. h. ohne jegliche tierische Produkte. Von dieser Ernährungsform ist in Schwangerschaft (und Stillzeit) unbedingt abzuraten, ernsthafte Mangelzustände bei Mutter und Kind können die Folge sein. Eine vegetarisch ausgerichtete Ernährung unter Einbeziehung von Milch, Milchprodukten und Eiern ist dagegen durchaus möglich. Sie versorgt ausreichend mit Eiweiß und liefert genügend Vitamine und Mineralstoffe, u. a. den wichtigen Knochenbaustein Calcium. Um die Eisenversorgung zu optimieren, sollten Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte zusammen mit Vitamin-C-reichem Obst oder Gemüse gegessen werden. Eventuell sind Nahrungsergänzungen nötig. Fleisch, möglichst in Bio-Qualität, liefert natürlich ebenfalls Eiweiß und Eisen.

Da in der Schwangerschaft die Regulation des Blutzuckerspiegels belastet ist, entwickeln manche Frauen einen Schwangerschafts-**Diabetes.** Im Unterschied zu anderen europäischen Ländern gehört ein Zuckerbelastungstest während der Schwangerschaft in Deutschland noch nicht zum Vorsorgekatalog. In Verdachtsfällen (Müdigkeit, evtl. Schwindel, starker Durst, Zucker im Urin) wird er jedoch auch hierzulande durchgeführt. Stellt der Arzt dabei einen Diabetes fest, muss der Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrolliert werden und es gelten spezielle Empfehlungen für die Ernährung. Fragen Sie nach dem Ratgeber Diabetes in Ihrem Reformhaus.

Ganz wichtig ist in der Schwangerschaft eine ausreichende Versorgung mit Folsäure, Jod und bestimmten Fettsäuren, den Omega-3-Fettsäuren. Sie sind unentbehrlich für die gesunde Entwicklung des Kindes. Ein Mangel an diesen Nährstoffen kann zu Missbildungen bzw. Unterentwicklung führen (vgl. Seite 17, Kapitel „Nahrungsergänzung“).

Allergenarme Ernährung? Im Zeitalter zunehmender Allergien fragen sich viele Frauen, ob sie ihr Kind bereits in der Schwangerschaft vor einer späteren Allergie schützen können. Wissenschaftliche Studien konnten bislang nicht nachweisen, dass sich durch eine allergenarme Ernährung in der Schwangerschaft bei der auf Kuhmilch, Eier, Fisch, Nüsse oder Sojaprodukte verzichtet wird, das Risiko einer späteren Allergie beim Kind verringern lässt. Dagegen läuft die Mutter eher Gefahr, mit wichtigen Nährstoffen unterversorgt zu sein, vor allem wenn Milch und Milchprodukte weggelassen werden. Die beste Allergievorbeugung beginnt nach der Geburt, wenn Sie Ihr Kind sechs Monate lang voll stillen. Zu allergenarmer Ernährung während der Stillzeit lesen Sie bitte Seite 12.

Rundum gut ernährt

- täglich frisches Obst und Gemüse essen
- Vollkornprodukte verwenden
- mindestens einmal pro Woche Fisch auf den Tisch
- viel trinken
- auf Rohmilch, rohes Fleisch und Alkohol verzichten
- mehr darüber im Kapitel „So sieht die Praxis aus“, Seite 13

Ernährung in der Stillzeit

Muttermilch ist die beste Nahrung für ein Baby, sie ist optimal auf die Bedürfnisse des Kindes zugeschnitten. Dabei ändert sich die Zusammensetzung der Muttermilch während der Stillzeit immer wieder so, dass sie den Ansprüchen des Säuglings genügt – und sei es auf Kosten des Nährstoffhaushalts der Mutter. Vitalstoffreiches Essen und Trinken ist also nicht nur für das Kind, sondern auch für die stillende Mutter wichtig.

Jetzt erst recht

Stillende brauchen mehr Energie, Nährstoffe und Flüssigkeit als Schwangere (vgl. auch Tabelle Seite 18). In den ersten vier Monaten sind dies rund 650 Kalorien pro Tag. Überflüssige „Schwangerschaftspfunde“ schmelzen daher oft von ganz alleine ein. Während der Stillzeit sollten Sie im Übrigen keine Diät machen, das tut weder Ihnen noch dem Kind gut.

Der Bedarf an Eiweiß steigt in der Stillzeit auf 63 Gramm pro Tag. Im Vergleich zu den Empfehlungen für die Schwangerschaft entspricht das etwa einem Glas Milch bzw. 150 Gramm Joghurt täglich mehr.

Um mit allen Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend versorgt zu sein, ist unter Umständen die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll. Viele Mütter sind während der Stillzeit besonders durstig. Reichlich und regelmäßig trinken ist wichtig für eine ausreichende Milchbildung.

Erlaubt ist, was bekommt

Verträglichkeit ist bekanntlich eine sehr individuelle Angelegenheit. Entgegen der verbreiteten Meinung können die meisten Mütter jedoch auch in der Stillzeit alles essen, was sie möchten, ohne dass ihr Baby darauf reagiert. Ein abwechslungsreicher Speiseplan ist sogar eher von Vorteil: Je nachdem, was die Mutter isst, verändert sich der Geschmack der Milch. Dadurch wird dem Baby schon früh eine Vielfalt verschiedener Geschmacksrichtungen geboten. Eine gute Vorbereitung auf die Einführung der Beikost. Unter Umständen kann natürlich das ein oder andere Lebensmittel Probleme machen. Erfahrungswerte zeigen dies für Kohl, Zwiebeln, Knoblauch, Gerichte mit ganzen Körnern oder bestimmte Obstsorten.

Allergenarm essen?

Für die Stillzeit gehen Experten davon aus, dass die geringen Mengen an Fremdeiweiß in der Muttermilch eher eine Gewöhnung beim Kind zur Folge haben. Zeigen sich bei einem voll gestillten Säugling allerdings Anzeichen einer Allergie (z. B. atopisches Ekzem), kann es unter Umständen sinnvoll sein, dass die Mutter während der Stillzeit tatsächlich allergenarm isst, also auf Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Nüsse und Sojaprodukte verzichtet. In diesem Fall sollten Sie sich im Reformhaus oder von einer Ernährungsberaterin beraten lassen, um Mangelzuständen vorzubeugen.

So sieht die Praxis aus

Hochwertiges Eiweiß

Milch und Milchprodukte sowie reichlich pflanzliche Lebensmittel, wie Hülsenfrüchte, Tofu, Kartoffeln und Vollkornprodukte, ergänzt durch einmal die Woche Fisch sind die besten Eiweißquellen für Schwangere und Stillende. Eine Kombination eiweißhaltiger Lebensmittel erhöht deren qualitative Wertigkeit, zum Beispiel Haferflocken mit Joghurt oder Brot mit Käse, d. h. eine Kombination von Milch- und Getreideprodukten.

Wer pure Milch oder andere Milchprodukte nicht mag, kann sie mit einem Esslöffel Vollfrucht und damit gleichzeitig mit Vitamin C aufpeppen. Auf Rohmilch sowie Käse aus Rohmilch als Eiweißlieferanten sollten Schwangere verzichten. Der Grund sind bestimmte Bakterien (Listerien), die für das ungeborene Kind gefährlich werden können. Pasteurisierte Milch und daraus hergestellte Käse sind unbedenklich, ebenso Hartkäse aus Rohmilch (z. B. Emmentaler).

Schwere Schäden beim Ungeborenen kann außerdem eine Infektion namens Toxoplasmose hervorrufen. Die Erreger dieser Krankheit können zum Beispiel in rohem Fleisch (Mett, Tartar) oder Rohwurst (Salami, Teewurst) sitzen. Eine schmackhafte Alternative sind vegetabile Pasteten oder Tofu-Produkte aus dem Reformhaus.

Ob ein gestilltes Baby durch Hülsenfrüchte in der Ernährung Blähungen bekommt und Sie daher auf diese Eiweißlieferanten verzichten müssen, können Sie letztlich nur durch Ausprobieren herausfinden. Viele Mütter sind jedoch überrascht davon, was ihr Kind alles verträgt.

Frisches in Mengen

Salate und Gemüse, ob roh oder gekocht, dürfen täglich auf den Tisch kommen und die Obstschale sollte reichlich gefüllt sein. Denn Obst und Gemüse liefern viele wichtige Mineralstoffe und Vitamine sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Calciumreiche Gemüsesorten wie Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Fenchel oder Lauch ergänzen die Versorgung mit dem Knochenbaustein. Rezepte für Salate, Suppen und vegetarische Hauptgerichte gibt es ab Seite 21.

Manches gestillte Kind reagiert mit Wundsein auf bestimmte Obstsorten bzw. Obstsäfte in der Ernährung der Mutter. Weichen Sie in diesem Fall auf säurearmes Obst (z. B. Aprikosen oder

Birnen) aus. Vergleichbares gilt für blähende Gemüse wie einige Kohlsorten oder Zwiebeln. Blumenkohl oder Brokkoli sind meist gut verträglich.

Das richtige Fett

Der Anteil von Fett an der Gesamtenergieaufnahme sollte für Schwangere 30-35 Prozent betragen, das entspricht 90 bis 100 Gramm am Tag. In den ersten vier Monaten der Stillzeit können es bis 115 Gramm täglich sein. Wichtig ist die richtige Auswahl der Fette und Öle, um Mutter und Kind mit lebensnotwendigen Fettsäuren zu versorgen.

In der Praxis heißt das:

- Hochwertige Margarine aufs Brot
- Für Salate pflanzliche Öle mit viel Alpha-Linolensäure verwenden: Raps-, Soja-, Walnuss- oder Leinöl.
- Im Reformhaus gibt es eine große Auswahl an kaltgepressten Ölen und Margarinen mit günstiger Fettsäurezusammensetzung.
- Einmal pro Woche Fisch auf den Tisch. Besonders empfehlenswert sind in puncto Fettsäuren Hering, Makrele und Lachs.
- Außerdem können die wichtigen Fettsäuren in Form von Kapseln zugeführt werden.

Außerdem wissenswert

Gerichte aus Getreide oder Vollkornflocken machen länger satt und beugen Darmproblemen vor. Dafür sorgen die reichlich enthaltenen Ballaststoffe. Weil der Darm in der Schwangerschaft träger ist, sind Ballaststoffe umso wichtiger. Zusätzlich wirken sie sich günstig auf den belasteten Blutzuckerspiegel aus. Vollkorn muss dabei nicht gleichbedeutend sein mit grobkörnig. Es gibt viele gut verträgliche feine Vollkornbrote oder Nudeln. Verschiedene Körnerarten wie Naturreis, Hirse, Grünkern, Quinoa, Kamut oder Amaranth bereichern außerdem den Speisezettel und bieten viele Variationsmöglichkeiten für eine vitalstoffreiche Küche.

Wenn vollkornige Gerichte in der Stillzeit Probleme beim Kind verursachen, kann man zunächst die Zugabe von blähungstreibenden Gewürzen wie Kümmel und Fenchel ausprobieren. Bringt das keine Erleichterung, sollte die Mutter auf feiner gemahlenes Getreide umsteigen.

Viel trinken

Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern pro Tag. In der Stillzeit sollten es besser 2,5 bis 3 Liter sein. Geeignete Durstlöscher sind Mineralwasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Getränke auf Molkebasis sowie Früchte- und Kräutertees (z. B. Stilltee). ***Tipp:*** Trinken Sie während jeder Stillmahlzeit ein großes Glas Wasser. Schwarzer Tee und Kaffee sind Eisenräuber und sollten nur in Maßen genossen werden.

Alkohol ist in der Schwangerschaft tabu. Selbst kleine Mengen können sich schädlich auf die Entwicklung des Kindes auswirken. Lassen Sie sich also am besten auch nicht zu einem „Gläschen in Ehren“ überreden. In der Stillzeit ist gegen ein gelegentliches Glas Wein, Bier oder Sekt nichts einzuwenden. Alkohol geht jedoch zeitverzögert in die Muttermilch über und sollte daher nur direkt vor dem Stillen in kleinsten Mengen genossen werden. So tritt der Alkohol nicht in die Milch über und ist bis zur nächsten Stillmahlzeit bereits abgebaut.

Qualitätsaspekt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

Gegen Ende einer Schwangerschaft verspüren viele Frauen den berühmten „Nestbautrieb“ und wollen noch einmal alles hübsch herrichten. Nutzen Sie diese Phase lieber nicht zum anstrengenden Renovieren, sondern um zum Beispiel Essen für die Zeit nach der Geburt vorzukochen und einzufrieren.

Empfehlenswerte Produkte

- frisches Obst, Fruchtsäfte, ungeschwefelte Trockenfrüchte (Pflaumen und Feigen!)
- Samen (u. a. Leinsamen) und Nüsse sowie Nussmuse
- Kartoffeln und frisches Gemüse, milchsauer eingelegte Gemüse, Frischkost-Sauerkraut, Gemüsesäfte und -moste
- Hülsenfrüchte und Sojabohnen nach Verträglichkeit
- Vollkornbrote, Knäckebrote, Vollkorngetreide wie Hafer, Hirse, Dinkel, Naturreis etc., Vollkornmehl und -schrot (falls Sie keine Getreidemühle haben), Vollkornteigwaren, Vollkornflocken, ungezuckertes Fertigmüsli, Backwaren aus Vollkorn, Zwieback, Reiswaffeln
- Tofu, Sojadrink, Sojadesserts, Sojamehl, Sojaflocken
- frische Milch, Sauermilchprodukte, Buttermilch, Molke, Quark, Käse
- kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle sowie ungehärtete Reformhausmargarine, Sauerrahmbutter, ungehärtetes Kokosfett
- vegetabile Pasteten, Tofu-Aufstrich
- Honig, Vollzucker, Ursüße, Fruchtaufstriche, Apfel- und Birnenkraut
- frische Kräuter und Gewürze, Obstessig, Aceto Balsamico, Hefeextrakt, Hefeflocken, Meersalz (ggf. jodiertes Salz), Extrakt für Gemüsebrühe, Senf
- Kräuter- und Früchtetees, Mineralwasser, Getreidekaffee, Trinkmolke, Diät-Kurmolke, Molke-Kwass
- Fertiggerichte für die schnelle Küche, z. B. Suppen, vegetarische „Fleisch“-Alternativen, Bratlinge
- vitaminreiche Naturprodukte, z. B. Vollfruchterzeugnisse, Acerola, Weizenkeime, Weizenkeimöl, Hefeflocken
- Nahrungsergänzungsmittel wie Eisenprodukte, Vitamin- und/oder Mineralstoffpräparate

Fragen Sie nach diesen Produkten in Ihrem Reformhaus!

Nahrungsergänzung

Schwangerschaft und Stillzeit bedeuten enorme Anforderungen an den mütterlichen Organismus. Außer dem eigenen Stoffwechsel muss auch das Ungeborene bzw. der Säugling mit Nährstoffen versorgt werden.

Der alte Satz „essen für zwei“ trifft bezogen auf Vitamine und Mineralstoffe zu. Der Bedarf an fast allen Nährstoffen ist erhöht (vgl. Tabelle S. 18). Für **Folsäure** und **Jod** ist erwiesen, dass ein Mangel an diesen Nährstoffen zu Missbildungen des Ungeborenen führen kann. Folsäure sollte am besten sogar schon vor einer geplanten Schwangerschaft ergänzend zugeführt werden, um einem so genannten offenen Rücken beim Kind sicher vorzubeugen. Ein Mangel beim Spurenelement Jod kann in Extremfällen zu Fehlgeburten oder zu geistigen und körperlichen Mangelentwicklungen beim Kind führen.

Außerdem steht inzwischen fest, dass bestimmte Fettsäuren, die **Omega-3-Fettsäuren** aus fettem Seefisch, eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Gehirn und Nerven des Babys spielen. Wer keinen Fisch mag, ist mit einer Ergänzung dieser Fettsäuren während Schwangerschaft und Stillzeit gut beraten. Einen kleinen Beitrag zur Versorgung mit den wertvollen Fettsäuren leisten pflanzliche Öle, wie z. B. Raps-, Soja-, Walnuss- und Leinöl.

Die Basis für eine gute Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen sollte eine ausgewogene Vollwerternährung sein. Zusätzlich sind Naturprodukte wie Weizenkeime, Hefeprodukte oder Konzentrate aus Sanddorn nützlich. Ist eine vollwertige Ernährung nicht oder nur bedingt möglich, zum Beispiel aufgrund der leidigen Schwangerschaftsübelkeit, sind Vitamin- und/oder Mineralstoffpräparate sowie Präparate mit Omega-3-Fettsäuren empfehlenswert.

Zur Versorgung mit kritischen Vitaminen und Mineralstoffen, wie Folsäure und Jod, **Magnesium** sowie speziell **Eisen**, werden im Reformhaus gut verträgliche Ergänzungsprodukte angeboten, die überwiegend aus natürlichen Quellen stammen.

Mehrbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen

	normaler Bedarf	Schwangere	Stillende
Vitamin A (mg/Tag)	0,8	1,1	1,5
Vitamin E (mg/Tag)	12	13	17
Vitamin B_1 (mg/Tag)	1	1,2	1,4
Vitamin B_2 (mg/Tag)	1,2	1,5	1,6
Niacin (mg/Tag)	13	15	17
Vitamin B_6 (mg/Tag)	1,2	1,9	1,9
Folsäure (µg/Tag)	400	600	600
Vitamin B_{12} (µg/Tag)	3	3,5	4
Vitamin C (mg/Tag)	100	110	150
Magnesium (mg/Tag)	300	310	390
Eisen (mg/Tag)	15	30	20
Jod (µg/Tag)	200	230	260
Zink (mg/Tag)	7	10	11

Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Umschau/Braus 2000

Übrigens: Im Ratgeber Vitamine und Mineralstoffe finden Sie viele Tipps, wie sich der zusätzliche Bedarf decken lässt.

Geeignete Naturheilverfahren

Verschiedene Naturheilverfahren können während der Schwangerschaft und danach dazu beitragen, den mütterlichen Körper zu stärken und Beschwerden vorzubeugen bzw. zu lindern.

Entspannung und Bewegung

Es ist mittlerweile bekannt, dass zu viel Stress eine Schwangerschaft unnötig belasten kann. Gezieltes Entspannungstraining hilft bei der Stressbewältigung. Das Angebot reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu verschiedenen Meditationstechniken. Besonders in den letzten Wochen der Schwangerschaft sollte man sich möglichst viel Entspannung gönnen, um Kraft für die Geburt und die Zeit danach zu sammeln.

Sofern Sie bereits vor der Schwangerschaft sportlich aktiv waren, spricht nichts dagegen, moderat weiter zu trainieren. Denken Sie daran, Ihre Kursleiter über die Schwangerschaft zu informieren. Manche Sportarten sind für Schwangere nicht geeignet, bei Squash oder Handball versteht sich das von selbst. Aber auch andere Sportarten sind jetzt tabu. Fragen Sie am besten Ihren Arzt oder Ihre Hebamme. Spezielle Kurse zur Schwangerschaftsgymnastik bereiten sanft auf die anstrengende Geburt vor. Nach der Geburt ist Rückbildungsgymnastik eine gute Möglichkeit, gedehntes Gewebe langsam wieder in Form zu bringen. Die Kosten dafür werden meist von den Krankenkassen übernommen.

Kneippen

Durch Wasseranwendungen werden der Kreislauf sowie die Durchblutung der Gewebe verbessert und zudem das Immunsystem gestärkt. Wassertreten kann gezielt Venenproblemen und Krampfadern vorbeugen.

Auch vor Kneipp'schen Anwendungen in der Schwangerschaft sollten Arzt oder Hebamme befragt werden.

Heilpflanzen

In den verschiedenen Phasen der Schwangerschaft und nach der Geburt sind Pflanzenheilmittel zur Linderung typischer Beschwerden empfehlenswert. Informationen zu entsprechenden Produkten erhalten Sie im Reformhaus.

Während der Schwangerschaft

Zur Auflockerung der Muskulatur, vor allem im kleinen Becken, empfiehlt man in der Volksheilkunde Himbeerblättertee. Der Tee unterstützt außerdem den gesamten Stoffwechsel und regt den Darm an. Auch eignet sich spezieller Schwangerschaftstee, der aus folgenden, sanft regulierenden und ausgleichend wirkenden Heilpflanzen besteht: Himbeerblätter, Brennnesselkraut, Schafgarbenkraut, Melissenblätter, Lavendel, Schachtelhalmkraut und Pfefferminzblätter.

Gegen einen trägen Darm hilft Leinsamen, wichtig ist dabei ausreichendes Trinken (1 EL Leinsamen – 1 Glas Wasser). Darüber hinaus kann Manna-Feigen-Sirup als sanftes Abführmittel in der Schwangerschaft verwendet werden. Bei Hämorrhoiden sind zusätzlich Sitzbäder mit Kamillenextrakt sinnvoll.

Bei Schlafstörungen in den letzten Wochen vor der Entbindung helfen Zubereitungen mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Johanniskraut.

Bei Harnwegsbeschwerden helfen Indischer Nierentee und Preiselbeersaft (300 ml täglich). Trinken Sie grundsätzlich viel, z. B. Tees mit Birkenblättern oder Löwenzahnwurzel, und sorgen Sie für warme Füße. Klingen die Beschwerden nicht ab, gehen Sie nach spätestens drei Tagen zum Arzt.

Gegen Krampfadern können Produkte mit Mäusedorn- oder Rosskastanienextrakt hilfreich sein. Buchweizentee stärkt die Gefäße von innen.

Nach der Geburt

Zur Unterstützung der Gebärmutterrückbildung ist Frauenmanteltee zu empfehlen, Himbeerblättertee bietet weiterhin eine gute Stoffwechselanregung.

Als Milchbildungstee hat sich eine Mischung aus Anis, Kümmel und Fenchel mit verschiedenen weiteren Kräutern wie Melisse oder Himbeerblätter bewährt.

Die Brustwarzen sind durch das Stillen oft stark beansprucht und werden wund. Rotlicht und Muttermilch tun dann gut. Außerdem kann Rotöl aus Johanniskraut helfen. In Stillbüchern finden Sie weitere Tipps. Die Einnahme von Echinacea-Präparaten unterstützt das Immunsystem bei einer Brustentzündung, sofern kein Fieber besteht.

Nicht geeignete Arzneimittel und Heilpflanzen

Während der Schwangerschaft oder der Stillzeit ist die Einnahme vieler Arzneimittel wegen möglicher Nebenwirkungen nicht erlaubt. Der Beipackzettel gibt Auskunft darüber. Auch einige Heilpflanzen bzw. deren Zubereitungen sollten in dieser Zeit nicht genommen werden. Dazu zählen bestimmte pflanzliche Abführmittel (apothekenpflichtig), aber auch Rosmarin und Kampfer.

Rezepte und Tipps

Frühstück

Um den Tag mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Ganz nebenbei hilft es auch gegen die oft im letzten Drittel einer Schwangerschaft auftretende Darmträgheit. Das Reformhaus bietet verschiedene Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an. Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flocken, Nüsse, Samen, Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben.

Etwas aufwändiger ist die Zubereitung von Frischkornmüsli. Dazu werden drei Esslöffel frisch geschrotetes Getreide über Nacht im Kühlschrank in wenig Wasser oder Buttermilch eingeweicht, anschließend mit Nüssen, Trockenfrüchten oder Obst verfeinert und wie die fertigen Müslimischungen mit Milchprodukten, Sojadrink und/oder Fruchtsaft zubereitet.

Wer morgens gerne Brot isst, greift am besten zu Vollkornbrot oder -brötchen. Für einen süßen Start in den Tag eignen sich Fruchtaufstriche, Konfitüren oder Nussmuse. Klein geschnittenes Obst bereichert jedes Frühstück. Abwechslung beim Belag bringen verschiedene vegetabile Aufstriche aus dem Reformhaus, Quark oder Käse (kein Rohmilchkäse).

Salate und Suppen

Während der Stillzeit

- Falls Sie eine verwendete Zutat nicht vertragen bzw. Ihr Baby mit Bauchweh reagiert, Rezept leicht abwandeln.

Frisée mit Apfelspalten

2 Portionen

Zutaten:

- 2 mittelgroße Äpfel
- Saft von einer Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1/2 Kopf Frisée (ersatzweise Lollo Rosso)
- 2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 2 EL Sanddorn gesüßt
- 1/2 TL Senf
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Koriander
- 1 Stängel glatte Petersilie

Zubereitung:

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und achteln, in wenig kochendem Wasser mit der Hälfte des Zitronensaftes und Honig etwa 5 Minuten dünsten. Sonnenblumenkerne ohne Fett goldgelb anrösten, auskühlen lassen. Frisée vorbereiten, waschen und trocken schleudern. Aus Öl, dem restlichen Zitronensaft, Sanddorn, Senf, Meersalz, Pfeffer und Koriander ein Dressing herstellen.

Friséesalat damit mischen, auf vier Tellern anrichten, mit den Apfelspalten garnieren und mit gehackter Petersilie sowie Sonnenblumenkernen bestreuen.

Dazu passt frisch gebackenes Vollkorn-Fladenbrot.

Chicorée-Salat

2 Portionen

Zutaten:

- 7 Walnusshälften
- 2 – 3 Chicorée
- 3 – 4 EL Mangovollfrucht
- 1 TL Honig
- Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 1 Prise Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Delifrut
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Die Walnusshälften ohne Fett kurz anrösten. Chicorée putzen, längs halbieren und in 0,5 bis 1 cm dicke Streifen schneiden. Aus Mangovollfrucht, Honig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Delifrut und Öl ein Dressing herstellen. Chicorée damit vermischen und mit Walnusshälften garnieren.

Variante: Statt mit Mangovollfrucht kann der Salat auch mit Mango-, Apfel- oder Birnenstücken zubereitet werden.

Kartoffelsalat mit Kräuteroliven

2 Portionen

Zutaten:

- 400 - 500 g kleine fest kochende Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereitet
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1/4 Salatgurke (Bio)
- 1/2 Bund Rauke
- 1/2 Bund Basilikum
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 100 g lauwarme Gemüsebrühe aus Extrakt
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- etwas weißer Balsamicoessig
- 1 EL Senf
- 1 Prise Vollzucker
- weißer Pfeffer
- Paprika edelsüß
- 80 g grüne oder schwarze Oliven

Zubereitung:

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, in halbrunde Ringe, Salatgurke gut waschen, längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Rauke, Basilikum und Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und klein schneiden.
Aus Gemüsebrühe, Olivenöl, Essig, Senf und den Gewürzen mit dem Pürierstab eine Marinade herstellen, die Kartoffeln damit vermengen. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Dann Oliven, Zwiebelringe, Gurken und fein geschnittene Kräuter untermischen.

Gazpacho

2 Portionen

Zutaten:

- 1/2 Salatgurke
- 1 grüne Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/4 Staudensellerie
- 125 g Fleischtomaten

- 20 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Vollkorntoast
- 1 EL Rotweinessig
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 200 ml kalte Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne herausschaben und klein schneiden. Paprika vierteln, entkernen und ebenfalls klein schneiden (etwas Gemüse für die Garnierung zurücklassen).
Tomate kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren und entkernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Toast entrinden, klein schneiden und mit Essig und Olivenöl beträufeln.
Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab pürieren und nach und nach die Gemüsebrühe zugeben (wenn die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser zugeben). Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe kühlen und vor dem Servieren mit den Gemüsewürfeln bestreuen.

Spinatsuppe

2 Portionen

Zutaten:

- 500 g frischer Spinat
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Kartoffel
- 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 1/4 Liter Gemüsebrühe
- Meersalz
- Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 2 EL Orangensaft
- 70 ml Sahne
- 1 EL geröstete Mandelblättchen

Zubereitung:

Spinat vorbereiten, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken, Kartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden, alles in erhitztem Öl andünsten. Mit heißer Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten kochen. Spinat zugeben, nochmals aufkochen, dann pürieren. Mit Gewürzen und Orangensaft oder Aromaöl abschmecken. Sahne steif schlagen und unter die Suppe ziehen. Mit Mandelblättchen garnieren.

Gemüsegerichte

Polenta auf Gemüse

2 Portionen

Zutaten:

- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 120 g Maisgrieß
- 1 Prise Majoran
- 25 g Reformhausmargarine
- 70 g geriebener Hartkäse
- 400 g Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 TL Senfkörner
- 200 g passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Vollzucker

Zubereitung:

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Maisgrieß einstreuen, Majoran und Fett zugeben. Unter Rühren ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Zum Schluss die Hälfte des Käses einrühren. Lauch waschen, in Ringe schneiden und zusammen mit der gewürfelten Zwiebel in Öl anbraten. Senfkörner und Tomaten zugeben. Tomatenmark einrühren und ca. 15 Minuten dünsten. Restlichen Käse zugeben, mit Gewürzen abschmecken. Aus der Polenta mit zwei Esslöffeln kleine Klößchen abstechen und auf dem Lauch anrichten.

Gemüse-Quinoa-Auflauf

2 Portionen

Zutaten:

- 1 Stange Lauch
- 2 Möhren
- 1/4 Knollensellerie
- Hefestreuwürze
- Gemüsebrüheextrakt
- 80 g Quinoa
- 70 g geriebener Hartkäse
- 1 EL Vollkornsemmelbrösel
- wenig Majoran
- Meersalz

Zubereitung:

Gemüse vorbereiten, alles in kleine Stücke schneiden. In kochendem Wasser ca. fünf Minuten blanchieren. Abgießen, das Wasser auffangen. Gemüse in eine feuerfeste Form füllen. 1/2 Liter Gemüsewasser aufkochen, mit Gemüsebrüheextrakt würzen. Quinoa zugeben und 20 Minuten garen. 10 Minuten ausquellen lassen. Mit geriebenem Käse, Semmelbrösel, Majoran und Meersalz vermischen und auf dem Gemüse verteilen. Im Backofen bei 220 Grad ca. 15 Minuten überbacken.

Gefüllte Kartoffeln

2 Portionen

Zutaten:

- 1 EL Weinbeeren
- 2 große oder 4 mittelgroße Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereitet
- 1 Ei
- 1 EL Streichfein
- 1 EL geriebener Hartkäse
- Meersalz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 2 EL gehackte Erdnüsse
- 4 schwarze Oliven ohne Stein
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch

Zubereitung:

Weinbeeren in Wasser einweichen, nach ca. 30 Minuten leicht ausdrücken. Pellkartoffeln der Länge nach durchschneiden und aushöhlen. Dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Kartoffelmasse zerdrücken, mit Ei, Streichfein und geriebenem Käse, Gewürzen und gehackter Petersilie vermischen. Erdnüsse, klein geschnittene Oliven und Weinbeeren zugeben. Kartoffelhälften füllen. In eine gefettete Auflaufform setzen, mit Gemüsebrühe und Milch angießen und bei 180 Grad ca. 15 Minuten überbacken.

Kartoffelgulasch

2 Portionen

Zutaten:

- 500 g fest kochende Kartoffeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Reformhausmargarine
- 3 Salbeiblätter
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Tomatensaft
- Saft von 1/2 Zitrone
- 50 ml Gemüsebrühe aus Extrakt
- 1 Lorbeerblatt, 2 Wacholderbeeren
- Hefestreuwürze
- Paprikapulver, weißer Pfeffer
- 2 EL geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in dicke Stücke stifteln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden. Alles in Margarine andünsten. Salbeiblätter und Tomatenmark zugeben und einige Minuten schmoren. Mit Tomaten- und Zitronensaft angießen. Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben und ca. 15 Minuten garen. Lorbeerblatt entfernen, mit Gewürzen abschmecken. Mit Kürbiskernen bestreuen.

Desserts

Obstsalat

2 - 3 Portionen

Zutaten:

- 1 EL Kokosraspeln
- 1/2 große Ananas
- 1 Pfirsich
- 1/4 Honigmelone, gewürfelt
- 100 g Pflaumen
- 1/2 Tasse kernlose Trauben, halbiert
- Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 1 Prise echte Vanille
- 1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- je nach Geschmack etwas Rosenwasser
- einige Melissenblätter, gehackt

Zubereitung:

Kokosraspeln ohne Fett goldgelb anrösten. Die Ananas aushöhlen, das Fruchtfleisch würfeln. Pfirsich kurz in kochendes Wasser geben, enthäuten und würfeln. Mit den übrigen Früchten mischen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Vanille, Süßungsmittel und ggf. Rosenwasser mischen, die Früchte in die Ananashälfte füllen, mit Kokosraspeln und Melisse bestreuen.

Hier können die verschiedenen Früchte nach Geschmack und Saison miteinander kombiniert werden.

Heidelbeer-Quarkcreme mit Krokant

2 Portionen

Zutaten:

- 200 g frische Heidelbeeren oder 4 EL Heidelbeervollfrucht
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Zitronensaft
- 250 g Quark
- 1/4 Tasse Milch
- 1/2 Päckchen Natur-Vanillezucker
- 1 EL Kürbiskerngranulat

Zubereitung:

Heidelbeeren vorsichtig waschen, gut abtropfen und mit 1 EL Ahornsirup und Zitrone mischen.
Quark mit Milch, Vanillezucker und restlichem Ahornsirup verrühren.
Quark und Heidelbeeren schichtweise in Schälchen füllen, mit Kürbiskerngranulat bestreuen.

Drinks für zwischendurch

Birnentraum

2 Portionen

Zutaten:

- 350 ml Birnennektar
- 2 EL Molat (Aufbaumittel aus dem Reformhaus)
- 350 ml Mineralwasser
- Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 Prise Delifrut
- 1 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

Birnensaft mit Molat pürieren. Mineralwasser zugeben und mit Zitronensaft, Honig und Delifrut abschmecken. Mandelblättchen kurz anrösten und auf die Drinks streuen.

Tomaten-Drink

2 Portionen

Zutaten:

- 400 ml Tomatensaft
- 1 Apfel ohne Schale
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Sojadream
- 200 ml Mineralwasser
- 6 geschnittene Basilikumblättchen

Zubereitung:

Tomatensaft mit Apfel, Salz, Pfeffer und Sojadream pürieren. Mit Mineralwasser aufgießen und mit Basilikum garnieren.

Dattelpower

2 Portionen

Zutaten:

- 10 Datteln ohne Steine
- 150 ml Sanoghurt
- 450 ml Milch
- 1 Prise Natur-Vanille
- 1 Prise Delifrut
- 1 EL Saft einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

Datteln mit etwas Wasser pürieren. Mit Sanoghurt verrühren und mit Milch aufgießen. Mit Gewürzen abschmecken.

Weitere Informationen

Bücher

Eine Auswahl von Büchern für Schwangere

- **Nährwerttabelle**
  gegen Schutzgebühr in Reformhäusern erhältlich
- **Ratgeber Vitamine und Mineralstoffe**
  gegen Schutzgebühr im Reformhaus erhältlich
- **100 Fragen: Ernährung in der Schwangerschaft**
  Inge Kelm-Kahl, rororo, Reinbek
- **Ausgewogen essen während der Schwangerschaft**
  Ulrike S. Novotny, Trias, Stuttgart
- **Gesund essen während der Schwangerschaft**
  Amanda Grant, Urania, Stuttgart
- **Das Schwangerschaftskochbuch**
  Fiona Wilcock, Vgs Verlagsgesellschaft, Köln
- **Dein Baby isst mit**
  Sara Lewis, Umschau, Frankfurt
- **Die Hebammen-Sprechstunde**,
  Ingeborg Stadelmann, Kösel, München
- **Das Stillbuch**
  Hannah Lothrop, Kösel, München

Auf den nächsten Seiten finden Sie noch wissenswerte Adressen

Adressen

- **Bund Deutscher Hebammen e.V.**
  Gartenstraße 26
  76133 Karlsruhe
  Tel.: 0721/9 81 89-0
  www.bdh.de

- **Arbeitskreis Freier Stillgruppen e.V.**
  Rüngsdorfer Straße 17
  53173 Bonn
  Tel.: 0228/3 50 38 71
  www.afs-stillen.de

- **La Leche Liga Deutschland e.V.**
  Dannenkamp 25
  32479 Hille
  Tel.: 0571/4 89 46
  www.lalecheliga.de

- **Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e.V.**
  Kapellener Str. 67a
  47661 Issum
  Tel.: 02835/26 28
  www.gestose-frauen.de

- **Akademie für gesundes Leben**
  Gotische Straße 15
  61440 Oberursel
  Tel.: 06172/3009-822
  Fax: -819
  www.akademie-gesundes-leben.de

- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.**
  Am Promenadenplatz 1
  72250 Freudenstadt
  Tel.: 07441/9 18 58-0
  www.zaen.de

Anzeige

VITAM

B-Vitamine
und viel mehr ...

VITAM-R Hefeextrakt, Hefe-Trinkbrühen und Hefeflocken sind die natürliche Quelle zur Versorgung mit B-Vitaminen, hochwertigem Eiweiß, essentiellen Aminosäuren und wichtigen Mineralstoffen.

Ideal für Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Wachstumsphase von Kindern und Jugendlichen.

Weitere Informationen und Rezepte erhalten Sie unter:

www.VITAM.de
info@vitam.de

Anzeige

Das geht vor allem Frauen an:
Achten Sie auf eiserne Reserven!

Lange attraktiv, jung und gesund zu bleiben – das ist für viele Frauen der größte Wunsch. Und dafür wird etwas getan. Kosmetik, Gymnastik, bewusste Ernährung... all das ist gut, aber meist nicht genug. Denn oft wird dabei ein entscheidender Mangelzustand übersehen, der den weiblichen Organismus grundlegend mit beeinflusst. Es ist die Unterversorgung mit lebenswichtigem Eisen, von der Millionen Frauen betroffen sind. Besonders viel Eisen brauchen z. B. Mädchen in der Pubertät und Frauen im gebärfähigen Alter, Folge des regelmäßigen Blutverlustes bei der Menstruation.
Auch Schwangerschaft und Stillzeit lassen den Eisenbedarf rapide ansteigen. Und selbst Diäten führen häufig zu Lücken in den Eisenreserven. Die Folgen sind z. B. Blässe, Müdigkeit, Unlust oder Kopfschmerzen.

„Treibstoff" für Zellen und Organe

Blut gehört zu den „erneuerbaren Energiequellen" in unserem Körper, muss also ständig frisch produziert werden, und zwar mit Hilfe von lebenswichtigem Eisen. Nur bei ausreichenden Eisenreserven funktioniert unsere Blutbildung richtig, ist der Sauerstofftransport in Zellen und Organe sichergestellt, können die nötigen Aufbau- und Entgiftungsprozesse optimal ablaufen. Damit liegt auf der Hand, dass im Grunde jeder Mensch existenziell auf Eisen angewiesen ist – ob Mann oder Frau, ob Jung oder Alt. Eisen ist als Mineral unverzichtbar, steigert das individuelle Energiepotenzial, fördert Vitalität und Lebensfreude.

Am besten natürlich vorsorgen

Eisenmangel zählt heute zu den häufigsten Mineralstoff-Mangelerscheinungen. Vor allem Frauen sollten auf einen ausgeglichenen Eisenhaushalt achten, rechtzeitig für Nachschub sorgen. In diesem Problemkreis hat sich Floradix Kräuterblut als natürlich wirksame Lösung bewährt. Denn dieses millionenfach erprobtes Naturarzneimittel enthält viel bioverfügbares 2-wertiges Eisen (Eisen-II-gluconat), kombiniert mit Schutzvitaminen, stärkenden, verdauungsfördernden Heilkräutern sowie wertvollen Fruchtextrakten. Wichtig: **Floradix Kräuterblut** enthält weder Alkohol – u. a. wichtig für Kinder und Schwangerschaft – noch Konservierungsstoffe, schmeckt gut und ist wohlverträglich. Ihr Reformhaus hält **Floradix Kräuterblut** für Sie bereit, wahlweise auch in der praktischen Dragéeform.

Kräutertee-Spezialitäten für die Frau

Wertvolle, bewährte Kräutermischungen für die verschiedenen Phasen im Leben einer Frau ...

Salus Natur-Arzneimittel

Floradix Kräuterblut® mit Eisen: Zur Vorbeugung von reformpflichtigen Eisenmangel. Bei erhöhtem Eisenverlust, z.B. bei der Menstruation. Bei erhöhtem Eisenbedarf, z.B. während der Schwangerschaft und Stillzeit, in der Entwicklungsphase vom Kleinkind bis zum Jugendlichen. In der Erholungsphase nach Krankheiten. Zur allgemeinen Kräftigung, speziell zur Leistungssteigerung bei Sportlern. Nachtonell angewendet zur Stärkung oder Kräftigung.
Floradix Kräuterblut® Eisen-Folsäure-Dragées: Traditionell angewendet zur Besserung des Allgemeinbefindens. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Zu Wirkungen und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Salus Natur-Arzneimittel, 83052 Bruckmühl
Mitarbeiter Ihres Reformhauses verfügen über die nötigen Sachkenntnisse und beraten Sie gern!