

Prof. Dr. Ingrid Gerhard
Dr. Barbara Rias-Bucher

Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit

- ❖ Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung
- ❖ 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte



+ 30 Rezepte für
herzhafte und
süße Babybreie

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. Dr. Ingrid Gerhard und Dr. Barbara Rias-Bucher

Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit

- Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung
- 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte
- 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-309-3

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-308-6, 1. Auflage 2016)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Josef K. Pöllath M. A., Dachau

Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Traunstein

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München; Covermotiv: © Guter Punkt unter Verwendung von Motiven von thinkstock; Frau: © Anna Omelchenko, Baby: © graphic-bee, Salat: © Choreograph

Bildredaktion: Dr. Barbara Rias-Bucher, Lydia Kühn

Layout, Satz und Bildbearbeitung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© Fotolia 5, 6 (oben), 26/27, 90/91: shaiit; 6 (unten), 110: katkalang; 7 (oben), 132/133: victoria p.; 7 (unten), 144, 145, 146, 147, 148, 150, 157, 159, 162, 164: tycoon101; 8/9: Michael Schütze; 11: Kzenon; 13: miya227; 14: Karin & Uwe Annas; 15, 139, 142 (oben und unten), 139, 142 (oben und unten): Africa Studio; 16: Konstantin Yukanov; 17, 18 (oben): Soyka; 18: Mara Zemgaliete; 20: Peredniankina; 21: evakid; 22: yurakp; 23 (oben): uckyo; 23 (unten): ExQuisine; 24: Petra Schüller; 25: unverdorbenjr; 28: rimglow; 29: chupacabra; 30: Daxiao Productions; 31: cook_inspire; 33: natashamam35; 34: teressa; 36, 47, 57, 61, 65, 96, 102: okkjian2010; 37: kab-vision; 38: Dmytro Panchenko; U4 (rechts), 41, 153, 156, 158, 160: zia_shusha; 42: Bodler; 45: Titarenko; 44, 64: exclusive-design; 49: Barbara Dudzinska; 50, 63: HLPhoto; 52, 87: fahrwasser; 53, 60: olhaafanasieva; U4 (links), 56: irrez; 59: marysckin; 62: Boris Ryzhkov; 68: Brent Hofacker; U4 (Mitte), 72, 73, 79: lilechka75; 75: vkuslandia; 77: ruslan100; 78: nata_vkusidey; 81: Lilyana Vynogradova; 86: mariana_romaniv; 88: ehaurylik; 92: Mny-Jhee; 93: cicisbeo; 95: Iryna Melnyk; 97, 131: Kitty; 100: Vladislav Nosik; 105: superfood; 107: Yevgeniya Shal; 108: ulyanakhorunzha; 109: seagull_l; 114: Simone van den Berg; 120, 121: Sea Wave; 128: sebra; 129: HandmadePictures; 130: GreenArt Photography; 135: sveta; 137: petunya; 141: seralex; 143: pamela_d_mcadams; 167, 168: Viktorija; 161: nys; 169: sarsmis

© Dr. Barbara Rias-Bucher: 54, 67, 71, 74, 82, 83, 84, 112, 113, 117, 119, 123, 124, 125, 126, 127, 140, 154, 155, 170, 171

Hinweis für die Leser:

Die Autorinnen haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorinnen können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen und Rezepte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

INHALT

ÜBER DIESES BUCH	8
ESSEN SIE GUT!	10
IM GLEICHGEWICHT	12
IHR TAG IM BIORHYTHMUS	16
10 TIPPS FÜR SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT	20
GUTE LEBENSMITTEL	22



MINIS UND MAXIS

EINLEITUNG MINIS UND MAXIS	28
Tomatensuppe mit Polenta	30
Möhrensuppe mit Topping	31
Suppe mit Käsebrot	32
Gemüsesuppe mit Putenbrust	35
Sanfte Linsensuppe	36
Grießnockerlsuppe	37
Dicke Nudelsuppe mit Gemüse	38
Hühnerbrühe	39
Graupensuppe	40
Gemüse-Rührei	43
Gemüsetopf	44
Salat mit Obst	46
Couscoussalat	47
Bunter Salat mit Fleisch	48
Fisch mit Gemüse	51
Polentahappen mit Ricotta	52
Polenta mit Pilzen	53
Nudeln mit Schafskäse	55
Schnelles Ofen-Hähnchen	56
Schnelle Paprikaschoten	57
Hähnchencurry	58
Gemüse mit Joghurtcreme	60
Blumenkohlcreme	61
Lachs asiatisch	62
Fischtopf mit Kokos	63
Kürbis mit Ziegenkäse	64
Wraps mit Fleisch	65
Kartoffelfrikadellen	66
Quinoa mit Tofu	69
Reisnudelsalat mit Tofu	70
Möhren-Bruschetta	72
Rote-Beten-Brote	73
Nudeln mit Spinat	74
Pasta mit Garnelen	75
Ratatouille	76
Hirse mit Tomaten und Mais	78
Stampfkartoffeln	79
Fisch aus dem Ofen	80
Zucchiniwaffeln	82
Gemüsenundern	83
Gemüsekuchen	85
Bärlauchmuffins	86
Kräutermuffins	87
Fleischragout mit Gemüse	89

INHALT



FRÜHSTÜCK, SÜSSES UND DRINKS

FRÜHSTÜCK UND SÜSSES	92
Flockenmüsli	94
Pfannkuchen mit Bananen	97
Birnen mit Obstsauce	98
Porridge mit Himbeeren	101
Dickes Apfelkompott	102
Zwieback mit Obst	104
Nektarinengrünkohl	106
Milchreis mit Apfelkompott	108
Buchweizenbrei	109
Mandel-Ingwer-Ecken	111
Semmelaufzettel	112
Pfirsichkuchen	113
Heidelbeerkuchen mit Quark	115
Kindbett-Schnittchen	116
Nussbrot	118
Kirschenauflauf	120
Quarkküchlein	121
Haferbrot mit Fenchel	122
Kräutersmoothie mit Gurke	124
Rote-Beten-Smoothie	125
Chiasmoothie	126
Matchasmoothie	127
Selbst gemachter Still-Tee	128
Fenchelmilch	129
Melissentee	130
Abstill-Tee	131

Gut für
Unterwegs sind die
Mandel-Ingwer-Ecken
von Seite 111.





BABYKOST

GESUNDES ESSEN FÜR IHR KIND	134
10 TIPPS FÜR BABYKOST	142
Der erste Möhrenbrei	144
Kürbisbrei	145
Brokkolibrei mit Kartoffeln	146
Selleriebrei mit Apfel	147
Möhrenbrei mit Kalbfleisch	148
Gemüsebrei mit Hähnchen	149
Gemüsebrei mit Banane	150
Zucchinibrei mit Pute	151
Gemüse-Obstbrei mit Filet	151
Erbsen mit Kartoffeln	152
Gemüsetöpfchen	154
Nudeltöpfchen	155
Der erste Obstbrei	156
Obstmus mit Zwieback	157
Milchfreier Pfirsichbrei	158
Bananenbrei mit Hirseflocken	159
Aprikosen-Reisbrei	160
Birnen-Grießbrei	161
Obstmus mit Kürbis	162
Obstmus mit Reisflocken	163
Obstmus mit Beeren	163
Milchreis mit Kürbis	164
Milch-Getreidebrei	165
Baby-Porridge	166
Apfelcreme	168
Quark mit Erdbeeren	169
Möhrenküchlein	170
Aprikosen-Grießauflauf	171
ANHANG	172
REGISTER	173



 ab 7. Monat
Fürs Kind
nur das Beste! Ein
leckerer Gemüsebrei
mit Banane kommt da
gerade recht, zu finden
auf Seite 150.



ÜBER DIESES BUCH

VORWORT PROF. DR. GERHARD

Endlich sind Sie schwanger, und nichts wird wieder so sein wie vorher. Ab sofort sind Sie nicht nur für sich verantwortlich, sondern Sie sind die wichtigste Person für das neue Leben in Ihnen. Denn in der Schwangerschaft werden Nervenbahnen, hormonelle Regelkreise und Stoffwechselwege erschaffen, die das ganze Leben lang funktionieren sollen. Und Sie haben die einmalige Möglichkeit und Macht, diese Entwicklung durch Ihren Lebensstil positiv oder auch negativ zu beeinflussen. Die Wissenschaft nennt das »pränatale Prägung« oder »intrauterine Programmierung«. Heute ist es nicht mehr nötig, dass »jede Schwangerschaft einen Zahn kostet«, wie es in früheren Generationen hieß. Wenn Sie Ihre Nahrungsmittel klug auswählen (und dabei wollen wir Ihnen helfen), nehmen Sie genügend Nähr- und Vitalstoffe auf, um sich und Ihr Baby komplett zu versorgen.

Ich freue mich sehr, dass ich mein medizinisches und naturheilkundliches Wissen in diesen Ernährungsratgeber einfließen lassen konnte. Sie finden darin Rezepte, die auf den veränderten Nährstoff- und Vitalstoffbedarf in Schwanger-

schaft und Stillzeit abgestimmt sind. Nehmen Sie sich Zeit, um die leckeren Gerichte in Ruhe zu genießen. Sie werden feststellen, dass Sie diese vollwertige Ernährung nicht mehr missen wollen, weil sie Ihnen und Ihrer Familie ein Mehr an Gesundheit und Lebensfreude verspricht.

Doch neben der so wichtigen Ernährung gibt es auch noch andere Bausteine für ein gesundes Gedeihen und Aufwachsen Ihres Babys, die in Ihren Tagesablauf eingepasst werden wollen. Ihr Baby profitiert von Ihren Glückshormonen, Ihrer Ausgeglichenheit, dem Sauerstoff, den Sie durch Bewegung und bewusstes Atmen über den Mutterkuchen an Ihr Baby senden. Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten, in denen Sie sich hinlegen, denn dann wird der Mutterkuchen besonders gut durchblutet, und Ihr Baby bekommt einen Energieschub. Sprechen und singen Sie mit Ihrem Baby.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine wunderbare und unvergessliche Schwangerschaft und Babyzeit.

*Prof. Dr. Ingrid Gerhard,
www.netzwerk-frauengesundheit.com*



VORWORT DR. RIAS-BUCHER

Herzlichen Glückwunsch – ein Kind in sich zu tragen und zur Welt zu bringen, ist die tiefste Erfahrung, die uns Frauen zuteil wird. In Ihnen wächst neues Leben, entwickelt sich ein Individuum, das neun Monate lang mit Ihnen verbunden ist. Gleich zu Anfang werden Sie ein Maß an Verantwortung empfinden, wie Sie es bisher vermutlich noch nicht erfahren haben: Buchstäblich teilen Sie ja jetzt Ihr Leben mit einem anderen. Aus der Verantwortung ergibt sich die Sorge, und für jemanden sorgen heißt immer auch, ihn zu nähren. Das ist Thema dieses Buches: Eine Ernährung, die Sie während der Schwangerschaft mit allem versorgt, was Sie für Ihr Wohlbefinden und für die Entwicklung Ihres Kindes brauchen. Auch daran soll Ihr Partner teilhaben, und deshalb sind die meisten Gerichte in den ersten beiden Rezeptkapiteln für zwei Personen berechnet. Dann geht es um die Ernährung Ihres Kindes, sobald es zusätzlich zur Muttermilch Brei braucht, zunächst mit Gemüse, dann mit Obst, Milch und Getreide. Wieder gibt es Essen für zwei, weil Sie aus dem Brei auch Ihre eigene Mahlzeit zubereiten können.

Schwangerschaft und Stillzeit schenken Ihnen viele Monate, in denen Sie Ihre Ernährung verfeinern, vielleicht auch gründlich überdenken oder sogar neu aufstellen können. Sie spüren intensiver, was Sie essen und wie Sie essen, einfach, weil Ihr Körper sensibel auf Nährstoffe und Vitalstoffe reagiert, weil Sie schneller merken, wenn er *sauer* wird und weil Sie dann gern auf basische Lebensmittel zurückgreifen. Und wenn Sie in dieser Zeit ganz bewusst *zu zweit* essen, machen Sie vielleicht eine neue Erfahrung: Gesundes Essen schmeckt ja richtig super! Bleiben Sie dabei. Dann sparen Sie sich in Zukunft jede Diät, sorgen höchst genussvoll für Ihr eigenes und das Wohlbefinden Ihrer Familie. Und vor allem zeigen Sie Ihrem Kind von Beginn an den Weg zu einer Lebensweise, die unseren individuellen Biorhythmus als Teil der natürlichen Abläufe begreift. Die achtsame und authentische Ernährung, die damit verbunden ist, bedeutet den kostbarsten Bonus für die Zukunft: In einem gesunden Körper wohnen ein wacher Geist und eine fröhliche Seele. Ich wünsche Ihnen und Ihrer jungen Familie Glück und Zufriedenheit!

Dr. Barbara Rias-Bucher

ESSEN SIE GUT!

Heute kommt es bei der Schwangerschafternährung nur auf die Qualität an, nicht mehr auf die Quantität (→ auch Seite 15). Das heißt, Sie brauchen eine breite Palette an Lebensmitteln, die Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und wertvolles Fett enthalten und dazu noch möglichst viele verschiedene Bioaktivstoffe liefern. Diese Mischkost besteht aus Gemüse und Obst, Kräutern und Salat, Getreide und Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Soja. Als Ergänzung gehören Milchprodukte und Eier, Qualitätsfleisch und Fisch dazu, die möglichst aus artgerechter Tierhaltung kommen sollten (→ Seite 58: *Hähnchencurry*).

Optimal in Schwangerschaft und Stillzeit sind zwei- bis dreimal pro Woche mageres Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier. Doch auf keinen Fall sollten Sie Eiweißshakes trinken, um auf Ihr Eiweißsoll zu kommen!

Bunte Vielfalt auf dem Teller garantiert Ihnen die hohe Nährstoffdichte, die jetzt für Sie und Ihr Baby gleichermaßen wichtig ist. Denn eine ausgewogene Ernährung wirkt über die Plazenta positiv auf die Gesundheit Ihres Kindes und

beeinflusst über das Fruchtwasser auch sein späteres Geschmacksempfinden. Sie prägen also schon jetzt Ihr Kind auf eine natürliche, schonende und sogar heilsame Ernährung, die ihm sein ganzes Leben zugute kommen wird.

NATÜRLICH IST AM BESTEN

Eine Studie der *Universität Newcastle* zu umweltbewusster Landwirtschaft hat ergeben, dass Bio-Produkte mehr Nährstoffe und gesunde Fette aufweisen als industriell verarbeitetes Essen. Verzichten Sie also auf Fertiggerichte und Fast Food, kochen Sie lieber selbst, kaufen Sie bewusst ein, und wählen Sie so oft wie möglich heimische Produkte. Gemüse, Obst, Kartoffeln, Kräuter und Salat aus regionalem Anbau sind gewöhnlich weniger mit Schadstoffen belastet, weil die Verordnungen in Deutschland strenger sind als in anderen Ländern. Bioware ist aus zwei Gründen jetzt besonders gut für Sie: Erstens bilden Pflanzen aus biologischem Anbau mehr gesunde Bioaktivstoffe. Zweitens können Sie viele Bioaktivstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln umso besser verwerten, je frischer diese sind – ein weiteres Argument fürs Kochen und Essen nach Saison und aus der Region. Was bei uns



Bioaktivstoffe
bilden die Pflanze zu
ihrem eigenen Schutz
vor Fressfeinden,
UV-Licht oder
Infektionen.

Schirmt man
sie durch Pestizide
gegen Gefahren ab,
entwickelt sie auch
weniger Schutzstoffe.

wächst, kann reif geerntet werden, schmeckt besser, ist be-
kömmlicher und oft sogar heilsam gegen Schwangerschafts-
beschwerden (→ das -Symbol bei den Rezepten).

WAS SICH IN IHREM KÖRPER TUT

Erstes Trimester: Die hormonelle Umstellung beginnt, oft mit Übelkeit, Erschöpfung, Verstopfung und Sodbrennen. Das heißt für Sie: Essen mit Heilwirkung bevorzugen.

Zweites Trimester: Der Körper legt Reserven an. Das heißt für Sie: vollwertig und besonders vitalstoffreich essen.

Drittes Trimester: Der Körper schafft Polster aus Fett und Wasser, im Bauch ist wenig Platz, denn Sie tragen Ihr Kind – buchstäblich! Das heißt für Sie: häufiger essen und kleine Mahlzeiten mit hoher Nährstoffdichte bevorzugen.

IM GLEICHGEWICHT

Jede Pflanze, die Sie essen können, birgt Kräfte, die auf Ihren gesamten Organismus wirken, und eine Ernährung, die auf pflanzlichen Produkten basiert, ist in Schwangerschaft und Stillzeit optimal, weil sie für einen harmonischen Säure-Basen-Haushalt sorgt. Unser Blut ist mit einem pH-Wert zwischen 7,35 bis 7,45 basisch, und Ihr Baby entwickelt sich im basischen Fruchtwasser mit einem pH-Wert zwischen 8 bis 8,5. Deshalb spielen die basischen Lebensmittel Gemüse, Obst, Kräuter, Blattsalat und Kartoffeln eine wesentliche Rolle für die gesunde Balance:

* Erstens produziert der Organismus aus dieser Nahrung so viel Energie wie er auch verbraucht – das garantiert Ihnen, dass Sie nicht unerwünscht an Gewicht zulegen.

* Zweitens erhöht der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll die Anzahl der roten Blutkörperchen und versorgt unser

Blut mit Sauerstoff. Das ist enorm wichtig, denn wenn zu wenig Sauerstoff vorhanden ist, kommt es zur Übersäuerung des Organismus.

* Drittens brauchen wir Gemüse und Salat, Kräuter und Obst, weil der Stoffwechsel mit mineralstoffreichen Pflanzen reibungslos funktioniert und die Nahrung vollständig *verbrannt* wird.

* Viertens regen basische Lebensmittel die körpereigene Basenbildung an, vor allem, wenn sie wie Rucola, Artischocken, Endiviensalat, Radicchio oder Wildkräuter auch Bitterstoffe enthalten. Doch für eine vollwertige und ausgewogene Ernährung, die Sie satt macht und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes fördert, brauchen Sie zusätzlich Vollkorngetreide, Hirse, Polenta, Joghurt, Naturmolke, Hülsenfrüchte, Bio-Tofu, Nüsse und Kerne. Vor allem Nüsse und Pflanzenöle sichern die Zufuhr wichtiger Omega-3-Fettsäuren.

Wenn Sie eiweißreiche pflanzliche und tierische Lebensmittel kombinieren, bleiben Sie bei der Proteinversorgung im gesunden Rahmen (→ Seite 55: *Nudeln mit Schafskäse*). Auch Süßes in Maßen ist selbstverständlich erlaubt: Die Rezepte im zweiten Kapitel zeigen Ihnen, wie sparsam man Zucker in Müsli, Gebäck und Nachspeisen verwenden kann, ohne dass der Geschmack darunter leidet. Zu viel Süßes schadet Ihnen und kann beim Kind zu Diabetes führen.



AUF DIE ZUFUHR ACHTEN

Unser Organismus funktioniert am besten, wenn wir Vitamine, Mineralstoffe und Bioaktivstoffe essen und nicht als Pillen schlucken. Bei abwechslungsreicher Mischkost mit einem hohen Anteil an basischen Lebensmitteln brauchen Sie keine Unterversorgung zu fürchten, denn dabei bekommen Sie die meisten Mineralstoffe und fast alle Vitamine. Ihren Eisen- und Jodstatus sollten Sie vom Arzt ermitteln lassen und mit einem Präparat nur dann ergänzen, wenn ein Mangel festgestellt wird. Vitamin D und Folsäure dagegen müssen Sie präventiv als Präparat einnehmen: Die Vitamin-D-Zufuhr können Sie zwar steigern, wenn Sie viel an der frischen Luft sind – ausreichend Bewegung im Freien kommt Ihnen und Ihrem Kind ja ohnehin zugute. Dennoch müssen Sie den Vitamin-D-Spiegel regelmäßig überprüfen lassen und den Bedarf gegebenenfalls durch ein Vitamin-D-Präparat decken. Folsäure ist im ersten Drittel der Schwangerschaft wichtig, um Missbildungen zu vermeiden, für die gesunde Entwicklung des Kindes und den komplikationslosen Verlauf der Schwangerschaft. Deshalb wird allen Frauen mit Kinderwunsch empfohlen, schon Monate vor der Empfängnis und auf alle Fälle bis zur zwölften Schwangerschaftswoche zusätzlich mindestens 400 Mikrogramm Folsäure als Präparat einzunehmen. Magnesium gehört ebenfalls zu den Mineralstoffen, die fast immer eingenommen werden müssen, denn erstens ist der Bedarf in der Schwangerschaft erhöht und zweitens wird durch stärkeres Schwitzen und vermehrte Harnproduktion mehr Magnesium ausgeschieden. Magnesiummangel verursacht nächtliche Wadenkrämpfe und scheint unter anderem bei Schwangerschaftsübelkeit, Bluthochdruck und vorzeitigen Wehen eine Rolle zu spielen.

Bio-Waren sind weniger mit Umweltgiften belastet als konventionell angebaute Produkte. Da die Entgiftungssysteme erst im Laufe der Kindheit ausreifen, reagiert Ihr Baby und Kleinkind viel sensibler als Sie auf Umweltgifte.

VERNÜFTIG ZUNEHMEN

Der Energiebedarf steigt erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonat, allerdings sehr moderat. Und sogar am Ende der Schwangerschaft brauchen Sie nur 200 Kalorien mehr für Ihr Baby. Auf Lebensmittel umgerechnet sind das wahlfreie zwei kleine Birnen, eine große

Banane oder eine Scheibe Vollkornbrot mit drei Teelöffel Butter und etwas Marmelade.

Als Richtwerte gelten eine Gewichtszunahme zwischen einem und eineinhalb Kilo pro Monat, beziehungsweise zwischen zehn bis maximal 20 Kilo für die gesamte Schwangerschaft.

Für Ihre eigene Gewichtszunahme orientieren Sie sich an Ihrem BMI. Diesen Body-Mass-Index bestimmen Sie, indem Sie zuerst Ihre Körpergröße im Quadrat errechnen: Bei 1,75 m sind das $1,75 \times 1,75 \text{ m} = 3,0625$. Nun dividieren Sie Ihr Körpergewicht in Kilo durch diese Zahl: $70 \text{ Kilo} : 3,0625 = 22,87$. Gerundet ergibt das einen BMI von 23.

Sehr schlanke Frauen mit einem BMI von weniger als 18,5 sollten zwischen 12 und 18 Kilo zunehmen.

Normalgewichtige Frauen mit einem BMI zwischen 18,5 und 24 sollten zwischen 12 und 16 Kilo zunehmen.

Übergewichtige Frauen mit einem BMI zwischen 25 und 29 sollten nur 7 bis 11,5 Kilo zunehmen.

Bei einem BMI über 30 wird eine Zunahme von 5 bis 9 Kilo empfohlen.





ORIENTIERUNGSHILFE BMI

Dass Schwangere für zwei essen müssen, stimmt heute nicht mehr. Diese Regel stammt noch aus den Zeiten des knappen Nahrungsangebots, als Frauen und Kinder beim Essen gewöhnlich zu kurz kamen und sich mit dem begnügen mussten, was übrig blieb. War eine Frau schwanger, durfte sie dann die paar Monate mal richtig zulangen.

Es ist sehr vernünftig, sich an die BMI-Werte (→ Kasten links) zu halten. Denn wenn Sie zu viel wiegen, kann auch das Geburtsgewicht Ihres Babys erhöht sein. Und damit steigen die Risiken, z.B. kann es bei der Geburt zu Komplikationen kommen, Ihr Kind könnte später übergewichtig werden, es kann sogar an Diabetes erkranken.

Während der Stillzeit brauchen Sie täglich etwa 700 Kalorien mehr Energie, die Sie mit dem Essen zuführen. Geschieht das nicht, bedient sich Ihr Körper bei den Fettdepots, die er in der Schwangerschaft angelegt hat. Das sollten Sie unbedingt vermeiden, und deshalb sollten Sie auf keinen Fall in der Schwangerschaft oder während des Stillens abnehmen. In Ihrem Fettgewebe werden nämlich Umweltgifte gespeichert, die dann über den Mutterkuchen direkt auf Ihr Baby übergehen. Seine Entgiftungsorgane sind noch so unreif, dass es ernsthaft geschädigt werden kann.

IHR TAG IM BIORHYTHMUS

Mit der Schwangerschaft beginnt für Sie eine Zeit, in der Sie Ihren Körper mit besonders wachen Sinnen wahrnehmen. Sie werden erfahren, wie Ihre Gefühle ab und zu Achterbahn fahren. Das alles ist eine Folge der hormonellen Umstellung, die Ihren Biorhythmus anfangs gehörig aus dem Lot bringen kann. Sehen Sie sich an, was unsere innere Uhr eigentlich alles macht: Erst mal bestimmt sie über die Zirbeldrüse, wann wir hellwach und wann wir müde sind. Das geschieht nicht willkürlich, sondern durch sogenannte Zeitgeber. Der stärkste dieser Zeitgeber – nicht nur für uns Men-

schen, sondern auch für Tiere und Pflanzen – ist das Licht, das im Tages- und im Jahreslauf stetig zu- und wieder abnimmt. In diesem Rhythmus des Lichts schwingt unser Biorhythmus, das heißt die innere Uhr steuert auch die Funktion oder Aufnahmebereitschaft unserer Organe. Das hilft Ihnen dabei, Ihren Tagesablauf zu bestimmen: Wann es Zeit ist fürs Essen, weil die Verdauungssäfte fließen, wann Sie sich lieber entspannen sollten, statt sich zur Konzentration zu zwingen, wann Sie zu Bett gehen sollten, um Ihrem Körper die nötige Regenerationsphase zu ermöglichen.



Mixen Sie grünen Smoothie immer wieder mit Matcha; dieser gemahlene grüne Tee wirkt belebend und stärkt das Immunsystem.



GUTEN MORGEN!

Ziehen Sie die Vorhänge im Schlafzimmer zurück, denn Licht versetzt Sie in den Aktivitätsmodus, bringt Ihren Kreislauf in Schwung und regt den Dickdarm an; deshalb ist morgens auch die beste Zeit für den Toilettengang. Sobald Sie hellwach sind, meldet sich der Magen: Frühstückten Sie ausgiebig, und zwar so, wie es Ihnen am besten schmeckt. Mögen Sie jetzt lieber Gemüsesuppe als das gewohnte Honigbrötchen? Nur zu – vielleicht brauchen Sie besonders viele basische Lebensmittel.

Tanken Sie kein Koffein, sondern reichlich Vitamine: Smoothie mit Obst und/oder Kräutern tut Ihnen viel wohler als Kaffee und hilft gegen Sodbrennen, kaliumreicher Obstsalat mildert Wassereinlagerungen. Ein Müsli mit Nüssen und Obst, Porridge mit Beeren oder Vollkornbrot mit herhaftem Brotaufstrich versorgt Sie mit Kohlenhydraten, die der Körper morgens braucht, um die Energiespeicher zu füllen. Lassen Sie diese erste Mahlzeit des Tages nicht ausfallen – sie ist in Schwangerschaft und Stillzeit wirklich sehr wichtig.

Übelkeit, vor allem morgens, gehört anfangs zu fast jeder Schwangerschaft, da sie von dem Schwangerschaftshormon HCG hervorgerufen wird. Vielleicht gewinnen Sie diesem recht lästigen Zustand ja einen positiven Aspekt ab, wenn Sie wissen, dass Übelkeit ein Zeichen für einen gut funktionierenden Mutterkuchen ist und dies das Wachstum Ihres Babys fördert. Bei Übelkeit hilft Ihnen Ingwertee am besten: Ein etwa daumengroßes Stück frischen Ingwer schälen und fein zerkleinern, mit heißem Wasser übergießen und zugedeckt

Schwangerschaft ist keine Krankheit, sondern ein ganz natürlicher, beglückender Zustand. Wenn Sie in sich hineinhorchen und so Ihren Biorhythmus noch besser verstehen lernen, steigern Sie Ihr Wohlbefinden und das Ihres Kindes.



ziehen lassen, bis der Tee trinkwarm ist. Dann in kleinen Schlückchen trinken und den Ingwer gründlich kauen. Manche Frauen spüren auch bei *Melissentee* (→ Seite 130) oder sogar bei einem grünen Smoothie (→ Seite 124 und 127) Linde rung, und ein Stückchen *Haferbrot* (→ Seite 122) oder eine *Mandel-Ingwer-Ecke* (→ Seite 111), in kleinen Stücken zum Tee gegessen, kann ebenfalls helfen.

LEICHTES AM MITTAG

Im Rezeptteil des Buches finden Sie Gerichte zum Mitnehmen, die sich als Imbiss am Vormittag oder Hauptgericht für mittags eignen. Zwischen 10 und 13 Uhr ist zwar unsere Leistungsfähigkeit am höchsten, doch Sie sollten regelmäßige Pausen während der Arbeit einplanen, damit Sie gedanklich loslassen und die Quellen Ihrer positiven Emotionen anzapfen können.

Sobald Sie merken, dass Ihre Konzentration nachlässt, müssen Sie etwas essen und trinken, und zwar egal zu welcher Uhrzeit. Das Mittagessen darf Sie nicht belasten, muss aber genügend Nährstoffe liefern, damit es bis zum späten Nachmittag vorhält. Nudeln mit Gemüse

und/oder Geflügel sind gut, Salat und Fleisch oder Fisch, ergänzt durch Kartoffeln oder Vollkorngetreide geradezu optimal. Werden Sie nach dem Essen müde, sollten Sie ein Nickerchen machen: Wenn Sie nämlich dringend eine Ruhepause brauchen, reagiert Ihr Gehirn und schüttet auch tagsüber das Schlafhormon Melatonin aus.

Ob eine Mahlzeit kalt oder warm ist, um Sie mit ausreichend Nähr- und Vitalstoffen zu versorgen, spielt keine Rolle. Wenn Sie leicht frösteln, also mit niedrigem Blutdruck kämpfen und Ihr Stoffwechsel eher träge abläuft, können Sie zweimal täglich warm essen. Sind Sie dagegen ein *heißer* Typ mit raschem Stoffwechsel, der beim Essen leicht ins Schwitzen gerät, können Sie auch mal zwei Tage hintereinander nur kalt essen.



GUT ZU WISSEN
Achtsamkeit ist jetzt
besonders wichtig:
Was Ihren Biorhythmus
durcheinanderbringt,
kann auch Ihrem
Baby schaden.

ABENDS ENTSpannen

Das gilt gleichermaßen für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie den Tag sanft ausklingen, indem Sie angenehmen Gedanken nachhängen und sich geistig von Ihrer Arbeit lösen. Bis zum späten Nachmittag sollten Sie ausreichend trinken, denn damit entgiften Sie Ihren Körper und sorgen für die Säure-Basen-Balance. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die abends aktiv und munter sind, genießen Sie jetzt Ihre Hauptmahlzeit, sonst essen Sie einfach einen leichten Imbiss – Suppe vielleicht oder Brot mit vegetarischem Aufstrich. Am besten schmeckt es uns zwischen etwa 17 bis 21 Uhr, denn unsere Geschmacksnerven sind dann besonders sensibel, Magen und Darm aufnahmebereit. Die Leber allerdings ist nicht mehr so aktiv, und deshalb vertragen Sie Rohkost, Salat und Obst abends vielleicht schlechter.

Die Symbole neben den Rezepttiteln sind der Wegweiser durch Ihren täglichen Speiseplan.

Was sich für Lunch und Mittagsmahlzeit eignet, zeigt Ihnen die Sonne ☀ an, was zum Nachmittagsimbiss und Abendessen schmeckt, ist mit dem halben Mond ☾ gekennzeichnet. Selbstverständlich gibt es viele Gerichte, die Sie den ganzen Tag über essen können – hier stehen Sonne und Mond neben dem Rezepttitel. Natürlich heilsames Essen erkennen Sie am Gesundheitssymbol ✚, bei Gerichten, die Sie mitnehmen können, steht das Symbol 📷.

Das Baukastensymbol 🔧 zeigt Ihnen, wie Sie Gerichte kombinieren und/oder sie zu neuen Mahlzeiten zusammenbauen können. Dieses Symbol 🚮 kennzeichnet Rezepte, die mit Babybrei zubereitet werden.



10 TIPPS FÜR SCHWANGER-SCHAFT UND STILLZEIT

1

Machen Sie sich keinen Stress, auch nicht beim Essen: Besser die Beine hochlegen und ein belegtes Brötchen aus der Hand essen, als abgespannt in der Küche stehen und sich zum Kochen zwingen.

2

Essen Sie abwechslungsreich und vollwertig, aber denken Sie nicht ständig über gesundes Essen nach. Und keine Sorge, wenn Sie mal nicht so achtsam waren – es sollte nur nicht zur Regel werden.

3

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Mahlzeit: Dann kauen Sie gründlicher, sodass der Speichel besser fließt und die Verdauung in Gang kommt.

4

Wenn die Verdauung stimmt, leiden Sie weniger an Sodbrennen, Völlegefühl und Verstopfung.

5

Legen Sie sich einen kleinen Vorrat an, der Sie satt macht, wenn Sie mal zu schlapp zum Kochen sind. Im Rezeptteil finden Sie dazu passende Gerichte.

