

2. Schwanger sein – was jetzt?

Sobald Sie wissen, dass ein Kind unterwegs ist, stellt sich möglicherweise – neben zahlreichen anderen Gefühlen – eine gewisse Ratlosigkeit ein. Unabhängig davon, ob das Kind geplant oder ungeplant ist, wollen die meisten Frauen das Bestmögliche tun, um dem Baby einen guten Start zu ermöglichen. Geburtsvorbereitungskurse werden aber erst ab der 25. Schwangerschaftswoche empfohlen, zu einem Zeitpunkt also, an dem die Schwangerschaft bereits weit fortgeschritten ist. Viele Frauen fragen sich aber bereits lange vor dieser Zeit, was sie tun können, damit es ihnen und ihrem Kind möglichst gut geht. Eine gute Ernährung und viel Bewegung an frischer Luft gehören unserer Meinung nach von Anfang an zu einer optimalen Geburtsvorbereitung. Es ist in diesem Zusammenhang zielführend, sich über die bisherige Lebensweise Gedanken zu machen. Oft sind Frauen, die ihr erstes Kind erwarten, in dieser frühen Phase der Schwangerschaft noch ziemlich allein mit der neuen Situation. Vielleicht kann Ihnen dieses Buch helfen, sich rechtzeitig einzustimmen.

Im Kapitel über Geburtserleichterungen erfahren wir, dass die Geburt auch ein Spiegel dafür ist, wie es einer Frau während der Schwangerschaft ging. Eine gute Vorbereitung kann also nicht früh genug einsetzen. An einem Bild lässt sich das vielleicht verdeutlichen: Wenn wir die Geburt mit einem Liebesakt vergleichen, die sie ja auch tatsächlich ist, so kommt der Schwangerschaft die Bedeutung des Vorspiels zu. Jede Frau und jeder Mann weiß, wie wichtig das Vorspiel ist, um Erfüllung zu erfahren. Auf sexuellem Gebiet ist uns das durchaus bewusst. Was auf das Vorspiel zutrifft, gilt im selben Maß für die Schwangerschaft. Es lohnt sich, seine Phantasie und seine Kraft in dieser Zeit besonders einzusetzen. Auch wenn die Schwangerschaft ungeplant und ungewollt eingetreten ist, haben wir neun Monate Zeit, uns einzustellen und vorzubereiten. Man könnte die Schwangerschaft mit einem richtig verstandenen Advent vergleichen, der ja ursprünglich eine stille Zeit der Vorfreude sein sollte, was zugegebenermaßen in unserer Zeit meist vergessen wird. Auch in der Schwangerschaft ist es günstig, sich ein bisschen zurückzuziehen aus all der

Hektik, dem Hickhack des Alltags, den das zwischenmenschliche Klima vergiftenden Banalitäten. Halten wir inne. Kehren wir ein bei uns selbst, um frei zu werden für das neue Lebewesen in uns. Die Ankunft eines Kindes ist eine enorme Veränderung im Leben jedes Paares bzw. jedes Menschen. Nichts wird je mehr so sein, wie es einmal war. Es drängt uns in dieser Situation danach, uns den auftauchenden Fragen zu stellen. Je mehr wir uns auf das Wunderbare und auch Erschreckende einlassen, umso schöner werden wir die Geburt unseres Kindes erleben – auch dann, wenn es eine schwere Geburt ist. Eine Gebärende bringt nicht nur ihr Kind auf die Welt, sie gebiert auch sich selbst neu. Ein bisschen erschafft sie damit die Welt neu. Es gibt nichts „Schöpferischeres“ als die Geburt.

Es ist daher wichtig, dass jede Frau besonders in der Schwangerschaft sehr sorgsam mit sich umgeht. Die Kunst des Gebärens und letztlich auch des Lebens besteht darin, im Hier und Jetzt zu sein, sich voll Vertrauen mit sich selbst auseinanderzusetzen, um sich neu zu finden. Schwangerschaft heißt auch, lachenden Herzens hineinzuwachsen in die Verantwortung. Jede Frau kann freudig zur Geburt gehen, wenn sie nur will und wenn man sie lässt. Vergessen wir nicht, dass der übermäßige Einsatz von Technik das Geburterlebnis massiv beeinträchtigen kann.

Die Geburt ist nicht das notwendige Übel, das wir über uns ergehen lassen müssen. Niemand würde so von einem Liebesakt sprechen. Die Geburt gleicht einem Orgasmus, sie ist der Höhepunkt der Schwangerschaft, den wir voll Vorfreude und Vertrauen herbeisehnen. Gebären kann wie ein Liebesakt sein.

Was ist zu tun, werden Sie nun berechtigt fragen, um die Geburt so erleben zu können? Nehmen Sie sich Zeit, Zeit, Zeit. Zeit ist Balsam für die Seele. Es ist uns selbstverständlich bewusst, dass Zeit heute ein sehr kostbares und rares Gut ist, das uns nicht unbegrenzt zur Verfügung steht. Die meisten Frauen sind heute (glücklicherweise) berufstätig, doch das sollte uns keineswegs hindern, Freiräume für uns zu schaffen. Gehen wir einfach sorgsamer mit der uns zur Verfügung stehenden Zeit um. Planen Sie, so oft es geht, einen Spaziergang in Ihren Terminkalender ein. Eigentlich sind wir ja allesamt viel zu beschäftigt, um Zeit zum Spazierengehen zu haben. Nur wenn wir es bewusst einplanen, wird es funktionieren. Sich täglich einen Freiraum zu schaffen, sollte Priorität vor anderen Dingen haben.

In dieser Zeit ist es ganz besonders bereichernd, eine oder mehrere gute Freundinnen zu haben. Reden Sie sich alle Zweifel und Ängste von der Seele. Das ver-

hindert, dass sie zu mächtig werden. Negative Gefühle werden ganz bestimmt dann und wann auftauchen, auch wenn Sie sich nichts sehnlicher wünschen als ein Kind. Bleiben Sie nicht allein mit diesen zwiespältigen Gefühlen, reden Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin darüber. Mit *einem* intensiven Gespräch wird die Sache nicht abgetan sein. Reden bedeutet hier, *immer wieder* zu reden. Glauben Sie bitte nicht, Ihren Partner schonen zu müssen. Geben Sie ihm doch die Chance, Ihre möglicherweise auftretenden Launen besser zu verstehen und darauf mit Rücksichtnahme reagieren zu können. Das ist viel besser, als immer die glückliche Schwangere zu spielen und die Launen, die sich nicht wirklich unterdrücken lassen, trotzdem auszuleben. Es ist viel schwerer, mit unterdrückten Gefühlen, die sich irgendwann doch ein Ventil suchen, umzugehen, weil die Ursachen schwer fassbar sind. Eine schwangere Frau braucht außerdem das Gefühl, sich fallen lassen zu können. Im Berufsleben müssen wir immer perfekt funktionieren, im Privatleben dürfen wir dieses Korsett hoffentlich ablegen.

Vielleicht sollte eine schwangere Frau auch ihre Fernsehgewohnheiten überdenken. Sie tragen jetzt nicht nur für sich, sondern auch für Ihr Kind, das Ihre Gefühle genau spürt, Verantwortung. Angstmachende, bedrohliche, laute und brutale Filme sind jetzt nicht zu empfehlen. Auch wenn Sie diese Filme normalerweise nicht in existenzielle Krisen stürzen, oder Sie ein Horrorfilmfreak sind, sollten Sie sich solche Filme nicht anschauen. Eine Schwangerschaft macht jede Frau wesentlich empfindsamer. Ein Kind im Mutterleib hat keine Chance, sich gegen das zu wehren, was Sie ihm vorsetzen. Aber das spüren die meisten Frauen ohnehin. Ähnliches gilt auch für das Musikhören. Musik kann uns sanft und ruhig machen oder uns aufwühlen oder gar deprimieren. Als ich mit meinem ersten Kind schwanger war, davon aber noch nichts wusste, besuchten mein Mann und ich ein Elton-John-Konzert. Nach zirka zehn Minuten war ich, ohne zu wissen warum, in Tränen aufgelöst. Mein Mann schaute mich fassungslos an, solche Reaktionen war er von mir nicht gewohnt. Wir verließen fluchtartig die Wiener Stadthalle. Erst ein paar Tage später war mir klar, dass dieses mir unerklärliche Erlebnis mit meiner Schwangerschaft zu tun hatte.

Versuchen Sie auszuwählen, was Sie in Ihr Innerstes hineinlassen. Schützen Sie sich ein bisschen. Überlegen Sie, was Ihrem Kind gefallen würde, und Sie wissen genau, was gemeint ist.

Jede Frau stellt während der Schwangerschaft große Veränderungen an sich fest. Seien Sie offen für diese neuen Seiten an sich. Viele Frauen reagieren plötzlich ganz heftig auf bestimmte Gerüche. Es kann leicht sein, dass Sie Ihr

Lieblingsparfum plötzlich ekelerregend finden. Lassen Sie es einfach weg und heben Sie es sich für später auf, für viel später. Babys mögen nämlich auch keine Parfums, sie empfinden sie wie Schranken, die sie vom geliebten Geruch der Mutter fernhalten.

Seien Sie auch auf Veränderungen in Ihrem Liebesleben gefasst. Viele Frauen staunen über Ihre Träume und entdecken ganz neue Facetten an sich, die Ihrem Partner möglicherweise sehr entgegenkommen. Es kann natürlich auch sein, dass Frau allgemein wenig Lust auf Sex verspürt. Das ist ebenso normal wie die Scheu vieler werdender Väter vor sexuellem Kontakt während der Schwangerschaft.

Vergessen Sie bitte die immer wiederkehrenden Bedenken, Geschlechtsverkehr könnte eine Fehlgeburt auslösen. Sollte das einer Frau tatsächlich passieren, kann sie sicher sein, dass Ihr Kind in jedem Fall gegangen wäre. Es gibt Kinder, die nicht kommen können. So traurig und schlimm das ist, es sollte keinesfalls ein Gefühl der Schuld entstehen. Wir werden ja für unsere Liebesfähigkeit nicht bestraft, sondern reich beschenkt. Jedes Kind entsteht aus einem Liebesakt und trotzdem wird, sobald ein Kind unterwegs ist, die Sexualität tabuisiert. Damit gehen viele Chancen auf neue Impulse, Erkenntnisse und besonders Gefühle verloren, vor allem aber die Möglichkeit, eine in jeder Hinsicht erfüllte Schwangerschaft zu erleben.

Bei der künstlichen Befruchtung steht nicht der körperliche Liebesakt im Vordergrund, sondern der seelische, der keinesfalls geringer geachtet werden darf. Was Paare oft auf sich nehmen, um neues Leben zu ermöglichen, verdient höchste Wertschätzung. Es macht keinerlei Unterschied, ob ein Kind auf natürlichem Weg oder mit Hilfe künstlicher Befruchtung gezeugt wurde.

Nochmals betonen wir, wie wichtig der Partner oder auch die Partnerin – sofern es einen/eine gibt – während der Schwangerschaft ist. Er/sie sollte seiner Frau, Lebenspartnerin oder Freundin so oft wie möglich das wertvollste Geschenk machen, das es gibt: sich Zeit und sich immer wieder Zeit nehmen. (Im folgenden Text wird wegen der leichteren Lesbarkeit und der Tatsache, dass es sich in der Mehrheit der Fälle doch um heterosexuelle Paare handelt, auf die Doppelformen verzichtet. Das soll bitte nicht als Wertung verstanden werden.) Nur so hat der Partner eine Chance, so viel wie möglich von den Veränderungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, zu verstehen. Wenn ihm auch manche Launen und Empfindsamkeiten auf die Nerven gehen, durch Flucht aus der Partnerschaft wird alles nur schlimmer. Wenn er die Umstände

genauer kennenlernt, wird er begreifen, dass sich viele Aggressionen und Verletzungen nicht gegen ihn persönlich richten, sondern Folgen großer Veränderungen im Leben seiner Partnerin sind. Damit wird er auch besser umgehen können, es wird ihm leichter fallen, behutsam und geduldig zu sein.

Ein kleiner Tipp am Ende dieses Abschnitts: Überlegen Sie sich genau, wem Sie wann von Ihrer Schwangerschaft erzählen. So verständlich der Wunsch ist, die meist freudige Nachricht in die Welt hinauszuposaunen, behalten Sie dieses schöne Geheimnis noch einige Zeit für sich. Diese erste Zeit der Schwangerschaft ist eine sensible Phase, in der man/frau das wachsende Kind besonders schützen sollte vor Neid, Missgunst und anderen negativen Gedanken, die leider auch oft zur Stelle sind. In seltenen Fällen kann es in dieser ersten Zeit auch zu einem Abortus kommen.

Wenn Sie dann den für Sie richtigen Zeitpunkt gefunden haben, um Ihre Umgebung über die Schwangerschaft zu informieren, werden Sie höchstwahrscheinlich mit den verschiedensten Reaktionen konfrontiert sein. Gut gemeinte Tipps und Ratschläge (in diesem Wort steckt das Wort „Schläge“!) von Mutter, Schwiegermutter, Tanten, Schwestern, Schwägerinnen usw. können tatsächlich zur Belastung werden. Ein altes Sprichwort sagt: Gut gemeint ist das Gegenteil von gut. Es gibt Frauen, die selbst schlechte Erfahrungen mit der Geburt ihrer Kinder gemacht haben oder auch nur über sieben Ecken Horrorgeschichten gehört haben und unter dem Zwang stehen, diese negativen Erlebnisse bzw. Gedanken an Schwangere weiterzugeben. Bitte haben Sie hier den Mut, dies sofort zu unterbinden. Es ist nicht nur erlaubt, sondern in höchstem Maße erwünscht, negative Energie nicht an sich heranzulassen. Diese negativen Erlebnisse sollten in einer Therapie zur Sprache kommen, keinesfalls bei einer schwangeren Frau abgeladen werden, für die sie eine große Last bedeuten.

Ein relativ neues Phänomen ist das Internet. Ist es Fluch oder Segen oder etwa beides? Wir meinen, dass die positiven Seiten doch überwiegen. Noch nie war es so einfach, sich Informationen zu allen möglichen Themen zu holen. Wir sind heute viel mündiger und nicht mehr zu 100 % der alleinigen Meinung einzelner Ärzte und Ärztinnen ausgeliefert. Gleichzeitig birgt die Informationsbeschaffung via Internet natürlich Gefahren. Wo genau hole ich mir Informationen? Wie verlässlich sind sie? Verliere ich mich im Dschungel der medizinischen Fachausdrücke, die mich abermals wieder verunsichern? Jede Frau muss hier für sich den richtigen Mittelweg finden, wie sie das Internet nutzen kann, ohne Schaden zu nehmen.

2.1. Gut essen – sinnvolle Tipps statt Ideenschungel der Ernährungsideologien

Es ist ja keine neue Erkenntnis, dass eine gesunde Ernährung für das Wohlergehen eines Menschen sehr wichtig ist, und doch gibt es – wie es scheint – immer weniger Menschen, die sich ausgewogen und vernünftig ernähren. „Gut essen“ heißt beispielsweise, deutlich zwischen Wochen- und Feiertag zu unterscheiden. Täglich Mehlspeisen zu essen, ist äußerst ungesund. Gegen ein Stück Kuchen am Wochenende ist selbstverständlich nichts einzuwenden. Ebenso sollte nur ein- bis zweimal pro Woche Fleisch in Bioqualität auf dem Speiseplan stehen. Ideal ist es, jeden Tag ein Getreidegericht zu essen (Müsli, Suppe, Vollkornbrot, ...). Vor einer süßen Hauptspeise ist es empfehlenswert, eine Suppe zu essen. Salat eignet sich bestens als Vorspeise. Trinken Sie viel Wasser, am besten Leitungswasser, falls es die Qualität in Ihrem Wohngebiet zulässt.

„Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen“ – das sollte wieder unser Motto werden. Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern ein sinnliches Vergnügen. Diese Einsicht kommt leider heute etwas zu kurz, weil Kalorienzählen, übertriebene Vitaminzufuhr und Fertignahrung im Vordergrund unseres Denkens stehen. Dabei müsste doch jedem Menschen einleuchten, dass das nicht der Weisheit letzter Schluss sein kann. Ich kann mich, obwohl ich die „richtige“ Anzahl an Kalorien zu mir nehme, trotzdem höchst ungesund ernähren und damit meinem Körper Schaden zufügen. Hinter der krankhaften Jagd nach Vitaminen steckt sehr viel Geschäftemacherei. Der gesunde Menschenverstand muss einem doch sagen, dass es heute in unserer im Überfluss lebenden Gesellschaft keinen Vitaminmangel geben kann, wenn man/frau auf frische Produkte in guter Qualität setzt. Angesichts hungernder Menschen ist es geradezu obszön, von Mangelernährung in unseren Breiten zu sprechen. Zusätzliche Vitaminpräparate einzunehmen, ist wenig sinnvoll und kann sogar schädlich sein. Zu oft werden nämlich Mischpräparate verschrieben bzw. gekauft. Die darin enthaltenen künstlichen Vitamine kann der Körper nicht erkennen und daher auch nicht aufnehmen.

Was die angesprochenen Fertiggerichte angeht, so ist es natürlich praktisch, sie zu haben, um ab und zu schnell etwas auf den Tisch zaubern zu können. Trotzdem lohnt es sich, die Liste der Inhaltsstoffe dieser Produkte genau durchzulesen (siehe unsere Empfehlungen zum Weiterlesen: Die Suppe lügt auf Seite 279). Sehr oft vergeht uns dann ohnehin der Appetit. Hinter Geschmacksverstärkern, Farb- und Konservierungsstoffen verstecken sich oft

gesundheitsschädliche Substanzen. Wenn Fertigprodukte die Grundlage unserer Ernährung bilden, kann sich das nicht positiv auf die Gesundheit auswirken. Das heißt nicht, dass wir stundenlang kochen müssen, um uns gut zu ernähren. Das geht heute gar nicht, weil in Beziehungen meistens beide berufstätig sind. Und doch kann man/frau mit etwas Phantasie und Planung gesundes Essen auf den Teller zaubern, ohne stundenlang am Herd zu stehen.

Eine Schwangerschaft ist für viele Frauen der Anlass, sich erstmals bewusst mit Ernährungsfragen auseinanderzusetzen, weil ihnen bewusst wird, dass gutes Essen auch ihrem Kind zugutekommt und schlechtes Essen dem Kind schaden kann. Die Schwangerschaft bietet somit einen Anreiz und damit eine große Chance zum Umdenken und zu einer positiven Veränderung. Was sollte dabei beachtet werden? Grundsätzlich ist es günstig, beim Kauf von Lebensmitteln nicht nur auf den Preis zu schauen. Sparen ist notwendig und wichtig, aber bitte nicht beim Essen. Bevorzugen Sie Lebensmittel, die in Ihrer Nähe geerntet oder erzeugt wurden. Je länger beispielsweise eine Frucht unterwegs ist, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie mit bestimmten Substanzen behandelt wurde, um sie haltbar zu machen. Wir finden in unserer Umgebung jahraus jahrein genügend Obst und Gemüse, um uns gesund zu ernähren. Es ist absolut nicht günstig, den ganzen Winter Orangen, Mandarinen und Kiwis zu essen, auch nicht, wenn uns die Werbung vorgaukelt, wir bräuchten sie, um genügend Vitamin C aufzunehmen. Besonders Kinder können auf diese Früchte heftig reagieren, auch für Erwachsene sind sie nicht so gesund, wie man uns glauben machen will. Es wäre viel besser, öfter einen Apfel zu essen. Das ist weniger spektakulär, aber bestimmt gesünder und bekömmlicher. Produkte aus der Region sind nicht nur aus gesundheitlichen Gründen vorzuziehen, sondern auch aus Umweltschutz-, Klima- und Nachhaltigkeitsgründen. Achten Sie beim Kauf heimischer Produkte auf deren biologische Qualität. Meiden Sie gespritzte und gedüngte Obst- und Gemüsesorten und kaufen Sie, wenn möglich, Ware von einem Biobauern, dem Sie vertrauen. Auch beim Fleisch sollte Ihnen die Herkunft nicht egal sein. Ein mit Hormonen und Antibiotika gefüttertes Huhn aus der Massentierhaltung kann nicht gesund sein. Es geht nicht darum, eine neue unsinnige Ernährungsideologie anzubieten, sondern wir wollen Sie in diesem Kapitel nur ermuntern, mit Hausverstand und Gefühl an die Ernährung heranzugehen. Auf dem Speiseplan sollte täglich mindestens ein Stück Obst und eine Gemüsesorte oder/und eine Salatportion stehen. Essen und Trinken sind zu wichtig, um sie beiläufig zwischen Tür und Angel zu „erledigen“. Nehmen Sie sich Zeit dafür! Essen Sie mit Muße. Mit Phantasie, ein bisschen Energie und viel Liebe zubereitetes Essen ist heilsam. Entdecken wir wieder die Kräfte der

Natur, aber bitte nicht in Form von Kapseln und Pillen. Jede/r wird für sich das „Richtige“ und Passende finden, es gibt keine allgemein gültige ideale Ernährungsweise. Essen Sie mit Verstand und Herz, was Ihnen guttut. Wenn wir von Verstand sprechen, so gilt es, ein paar Dinge zu bedenken:

Zucker

Zu viel Zucker ist äußerst schädlich für jeden Menschen. Es wird immer davon gesprochen, wie schlecht Rauchen für das Kind im Mutterleib ist, was natürlich stimmt. Übermäßiger Zuckerkonsum kann aber für Mutter und Kind ebenso schädlich sein, davon ist jedoch nur selten die Rede. Hier eine kurze Übersicht, was übermäßiger Zuckerkonsum bewirken kann:

Er kann eine spätere Zuckerkrankheit nicht nur bei der Mutter, sondern möglicherweise auch beim Kind auslösen. Es können massive Konzentrationschwierigkeiten auftreten. Die Zahnanlage des Kindes kann beeinträchtigt werden. Zu viel Zucker schadet dem Gewebe der Frau, was zu verstärkten Blutungen bei der Geburt führen kann und die Gefahr eines Dammrisses vergrößert. Der Stoffwechsel wird negativ beeinflusst, was in Extremfällen einerseits eine Frühgeburt auslösen oder andererseits ein deutliches Überschreiten des Geburtstermins bedingen kann. Übermäßiger Zuckerkonsum ist auch schlecht für das Blutbild, weil er starken Eisenmangel verursachen kann. (Zucker ist der größte Vitamin-B-Räuber. Vitamin B₁₂ und der Vitamin-B-Komplex werden benötigt, um den Zucker umzuwandeln. Muss zu viel Zucker umgewandelt werden, entsteht Eisenmangel.) Welch negative Auswirkungen zu viel anscheinend harmloses Naschen haben kann, ist leider allgemein noch nicht genügend bekannt.

Setzen Sie Zucker eher als Gewürz ein und meiden Sie größere Mengen an Süßigkeiten und Fruchtsäften. Die Alternative sollten aber keine künstlich gesüßten Säfte sein, sie sind ebenfalls schädlich. Wenn Sie Durst haben, trinken Sie ungesüßten Tee oder ganz einfach Wasser, falls das Wasser an Ihrem Wohnort Trinkwasserqualität hat. Wenn Sie sich das angewöhnen und auch Ihre Kinder mit normalem Leitungswasser aufwachsen, tragen Sie wesentlich zur Gesundheit – nicht nur der Zähne – bei.

Salz

Die meisten Menschen kaufen handelsübliches Industriesalz, das sich aufgrund der chemischen Bearbeitung und Raffinierung auf den Körper weniger

positiv auswirkt als unbehandeltes Natursalz. Viele haben das erkannt und setzen auf Himalaya-Salz. Im Sinne der Nachhaltigkeit ist das natürlich nicht, warum sollte dieses Salz rund um die Welt fliegen, wo wir doch in Österreich in der glücklichen Lage sind, hochwertiges Steinsalz, das unbehandelt über viele Mineralien und Spurenelemente verfügt, kaufen zu können. Naturbelassenes Steinsalz hat eine rötlich-braune Farbe, weil viel Eisen darin enthalten ist, was sich besonders günstig auf schwangere Frauen auswirkt.

Prinzipiell sollte man/frau natürlich sparsam mit der Verwendung von Salz umgehen, sehr oft kann es durch frische Kräuter optimal ersetzt bzw. ergänzt werden. Im Sommer, wenn wir viel schwitzen, vertragen wir auch mehr Salz. Besonders gesundheitsschädlich ist das in Wurst, Schinken und Räucherwaren enthaltene Pökelsalz. Auch Hartkäse sollte wegen des hohen Salzgehaltes nicht zu viel gegessen werden. Mineralwasser ist ebenfalls zu salzhaltig, um ständig getrunken zu werden. Trinken Sie lieber Tafelwasser oder Trinkwasser.

Gewürze

Durch die vielfältige Verwendung der in der Natur vorkommenden Gewürze kann man/frau Salz sparen und heilsame Effekte erzielen (besonders gesund sind Majoran, Kümmel, Thymian, Anis, Fenchel, Oregano, Liebstöckl, Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Basilikum, Curry, Kerbel, Safran, Salbei, ...). Verwenden Sie in Ihrer Küche Quendel, Galgant, Ysop oder Brennnessel? Es lohnt sich wirklich, sich mit Gewürzen näher zu beschäftigen. Sie werden staunen, wie viel Abwechslung und Geschmacksvielfalt Sie durch Gewürze erzielen können, und welche angenehme und gesunde Nebenwirkungen sie haben. In der Schwangerschaft und in der Stillzeit sollten besonders folgende drei Gewürze zum Einsatz kommen: ein Hauch Muskatnuss hebt die Stimmung bei schlechter Laune und vertreibt Müdigkeit und Lustlosigkeit. Etwas Zimt ist günstig bei großer Unzufriedenheit und Unruhe. Zimt wärmt Körper und Seele. Nelken verringern die Schmerzempfindung, sie können während der Geburt sehr dienlich sein. Diese drei Gewürze finden sich in den Hildegard-Kexen, von denen Sie ab der 34. Schwangerschaftswoche täglich drei essen könnten, um sich die Geburt zu erleichtern (Rezept siehe Kapitel 1).

Fleisch

In den letzten Jahren sind viele Menschen aus verschiedenen Gründen Vegetarier geworden, was zweifellos gut ist, wenn man/frau sich damit intensiv auseinandersetzt und dabei bestimmte Regeln beachtet. Gänzlich auf Fleisch zu

verzichten, ist vom gesundheitlichen Standpunkt nicht notwendig. Allerdings wird im Allgemeinen viel zu viel Fleisch gegessen. Ein- bis maximal zweimal die Woche wäre optimal, und dann sollte Fleisch nur einen kleinen Teil des Tellers bedecken, sollte also eher Beilage sein. Oberstes Gebot bei Fleischkonsum sollte die hochwertige Qualität sein. Dafür müssen wir unsere „Geiz-ist-geil“-Mentalität ablegen und biologisches Fleisch, das natürlich wesentlich teurer ist, kaufen. Schweinefleisch ist eher ungünstig, nicht etwa wegen des hohen Fettgehaltes, wie viele glauben, sondern wegen der Massentierhaltung und -schlachtung. Wir essen die Todesangst der Tiere mit, und das muss Auswirkungen auf den Menschen haben. Glücklicherweise gibt es heute schon Fleischauger, die sich darauf spezialisiert haben, nur Fleisch von Bauern zu kaufen, die ihre Tiere gut behandeln. Seien Sie auch beim Kauf von Fleisch sehr kritisch und fragen Sie nach, woher es kommt. Zu empfehlen ist neben gutem Rindfleisch auch Wild, Lamm, Schaf, Hase und Ziege. Qualitativ hochwertiges Hühnerfleisch und Truthahn sind sehr schwer zu bekommen. Verzichten Sie im Zweifelsfall darauf. In der Schwangerschaft ausdrücklich verboten sind rohes Fleisch und roher Fisch, weil dadurch Toxoplasmose übertragen werden kann, eine Krankheit, die bei der Schwangeren nur als grippaler Infekt wahrgenommen wird, die Gesundheit des Kindes aber massiv schädigen kann.

Fisch

Fisch, der nicht roh gegessen wird, ist selbstverständlich gesund. Er sollte allerdings aus einem einigermaßen sauberen Gewässer kommen, was sich ja bei Meeresfischen vollkommen unserer Kontrolle entzieht. Panierte Fischstäbchen aus der Tiefkühltruhe des Supermarktes sollten auf Ihrem Speiseplan eher die Ausnahme bilden. Es wäre gut, viel öfter auf heimische Süßwasserfische, wie beispielsweise Forellen und Makrelen, zurückzugreifen. Selbstverständlich ist es auch bei Fisch wichtig, auf die biologische Qualität zu achten.

Kuhmilchprodukte

Vegetarier sollen viele Kuhmilchprodukte essen, um genügend tierisches Eiweiß und Fett zu sich zu nehmen. Für Fleischesser allerdings sind sie nur dann gesund, wenn sie *selten* gegessen werden. Zu viel tierisches Fett und Eiweiß sind für den ganzen Organismus ungesund. Es wäre z.B. kontraproduktiv, Milch als Durstlöscher zu verwenden. 1 Liter Milch entspricht einem durchschnittlichen Menü! Leider gibt es noch immer zu viele Ärzte/Ärztinnen, die schwangeren Frauen das Milchtrinken wegen des hohen Kalzium- und Magnesiumgehalts besonders empfehlen. Auch die Werbung bläst in ein ähnliches

Horn, nicht nur Frauen, auch Kindern wird Milch, oft sogar in Form einer Nascherei, empfohlen.

Um unseren Bedarf an Kalzium und Magnesium zu decken, ist Vollwertgetreide weit besser geeignet. Falls es in Ihrer Familie Allergien gibt, dann sollten Sie unbedingt auf Milch, Joghurt, Topfen und Molke verzichten. Ab und zu Sauerrahm oder Schlagobers (Sahne) zu essen, ist hingegen kein Problem.

Wenn man/frau logisch überlegt, kann Kuhmilch für den Menschen gar nicht so gesund sein. Kuhmilch ist für ein Kalb ideal, das bei seiner Geburt um ein Vielfaches schwerer ist als ein neugeborenes Kind. Kuhmilch ist für den Menschen viel zu ausgiebig und fett und enthält zu viele Wachstumshormone, die in diesem Ausmaß für den Menschen nicht gesund sind.

Ziegen- und Schafmilch hingegen können uneingeschränkt genossen werden. Als Alternative bieten sich auch Soja-, Reis- und Mandelmilch an.

Getreide

Getreide kommt leider heute noch immer viel zu kurz, außer bei Menschen, die sich der Vollwertkost verschrieben haben. Dabei ist biologisches Getreide so wertvoll und bietet viele Möglichkeiten, um geschmackvolle Speisen zuzubereiten und Abwechslung auf den Speiseplan zu bringen. Wenn Sie wenig Erfahrung mit den Verwendungsmöglichkeiten von Getreide haben, raten wir Ihnen, sich ein gutes Kochbuch zuzulegen und sich ein bisschen damit zu beschäftigen. Kukuruz (Mais) ist äußerst wichtig für die Zahnanlage, Hafer strafft und stärkt das Gewebe, was im Fall einer schwangeren Frau besonders wichtig ist, weil dadurch die sogenannten Schwangerschaftsstreifen gemildert auftreten und der Damm höhere Elastizität erhält. Hafer ist ein ausgesprochener Energiespender. (Wenn jemand überaus kraftvoll agiert, sagt man/frau in Österreich: „Den sticht der Hafer!“) Sehr temperamentvolle, heißblütige Menschen sollten Hafer eher meiden. Für müde, passive und eher antriebslose Menschen ist der Hafer ein ideales Lebensmittel.

Hirse enthält viel Kieselsäure und stärkt damit Haut, Haare und Nägel. Nicht vergessen werden darf der hohe Eisengehalt von Hirse. Auch auf Leinsamen und Sesam sollten Sie besonders in der Schwangerschaft nicht verzichten, sie helfen bei der Verdauung und wirken schleimfördernd. Wichtig für die gute Verdauung ist es, dass Sie viel trinken, sonst erzielt man mit Leinsamen eine gegenteilige Wirkung: nämlich Verstopfung. Sie brauchen sich aber nicht mit Überlegungen stressen, neuartige Speisen mit Leinsamen zuzubereiten, es

genügt völlig, ihn beispielsweise in Saucen und Salatmarinaden zu geben. Mit Leinsamen lassen sich etwa auch Fische panieren. Viele Speisen lassen sich durch die Zugabe von Leinsamen aufwerten.

Gerste stärkt Haut, Haare und Nägel und kann als Nervenfutter bezeichnet werden, sie hilft unruhigen und nervösen Menschen, ihre Gelassenheit wiederzufinden. Bei großer innerer Unruhe empfiehlt es sich, in einigen Litern Gersensud zu baden. Kochen Sie eine Schale biologische Gerste in 5 bis 7 l Wasser auf, lassen sie die Gerste 7 Stunden auf niedriger Stufe köcheln. Seihen Sie die Gerste ab und leeren Sie den Sud (Rest) ins Badewasser. Das bewährt sich sehr bei trockener Haut oder Hautausschlägen.

Ein besonders wertvolles Getreide ist der Dinkel, der heute glücklicherweise wieder in Mode kommt. Dinkel enthält alles, was dem Organismus guttut: Vitamine und Spurenelemente. Er wirkt sich äußerst positiv auf Gesundheit und Gemüt aus. Eine Dinkelsuppe sollte die erste Nahrung für jeden Menschen sein, der krankheitsbedingt lange wenig gegessen hat. Er wird im Nu seine Kraft wiedergewinnen und sich wohlfühlen. Aufzuzählen, was der Dinkel noch alles vermag, würde den Rahmen dieses Buches sprengen. So hilft er auch bei Magen- und Darmerkrankungen, Nierenleiden u.a.

Auch Roggen stärkt den Organismus. Reis, besonders Vollwertreis, sollte oft gegessen werden, ebenso Grünkern. Weizen ist selbstverständlich ebenfalls sehr gesund. Eine gute Gelegenheit, genug Getreide zu essen, ist das morgendliche Müsli, in dem Sie mehrere Getreidesorten mischen können. Selbstverständlich ist es nur ungezuckert wirklich gesund, der Geschmack kann durch Obst und Nüsse aufgebessert werden.

Obst

Ein englisches Sprichwort sagt: „One apple a day keeps the doctor away.“ (Essen Sie jeden Tag einen Apfel und Sie werden keinen Arzt brauchen.) Eine einfache Aussage, der wir Beachtung schenken sollten. Die beste Zeit, einen Apfel zu essen, ist der Vormittag. Essen Sie heimische ungespritzte Äpfel, die sich vielleicht nicht durch Schönheit, aber durch Qualität auszeichnen. Durch seine gute Lagerfähigkeit ist der Apfel das Herbst- und Winterobst. Grundsätzlich gilt für Obst und Gemüse: Sie sollen am besten zu der Zeit gegessen werden, in der sie frisch geerntet werden. Dann sind sie am bekömmlichsten und am gesündesten. Erdbeeren im Jänner sind paradox! Essen Sie einfach das, was frisch und hoffentlich ungespritzt in Ihrer Nähe gerade geerntet wurde.