6. SCHWANGERSCHAFT & STILLZEIT

6.1. Einleitung

6.2. Schadstoffe und Entgiftungshilfen

6.3. Ernährungsempfehlungen

6.4. Hanf – die Wunderpflanze!

6.5. Wir sind schwanger! Blog-Beitrag von Nordisch Roh

Nach einem Artikel von Dr. Dietrich Klinghardt.

6.1. Einleitung

Für die Gesundheit der Mutter und des Babys ist einiges wichtig und wissenswert. Hier ist ein kurzer Überblick.

Bewegung
Auf physischer Ebene ist es Körperbewegung, eine halbe bis eine Stunde pro Tag. Es gibt die ersten Studien, die zeigen, dass Bewegung nicht nur der Mutter hilft, sondern auch dem ungeborenen Kind.

6.2. Schadstoffe und Entgiftungshilfen

Keine Amalgamentfernung oder Zahnbehandlungen in dieser Zeit. Während der Schwangerschaft und Stillzeit werden **große Mengen des mütterlichen Giftdepots auf das Kind übertragen**. Bis zu 2/3 der gesamten im Mutterorganismus abgelagerten Giftstoffe werden auf den Fötus übertragen. Die Plazenta ist für manche Schadstoffe durchgängig, das muss die werdende Mutter wissen. Deshalb ist es notwendig, jede Frau, die einmal schwanger werden will, zu entgiften und an ein Gift vermeidendes Leben zu gewöhnen.

Kassia fistula nimmt hier eine Schlüsselrolle ein. Sie ermöglicht es mobilisierte Schlackstoffe der Mutter, die in den kindlichen Organismus gehen würden, selbst über den Darm der Mutter auszuscheiden.

6.3. Ernährungsempfehlungen

Die Schwangere sollte keinen **Fisch** aus Aquakultur essen wegen der bekannten Schwermetallbelastung (Fütterung mit Fischmehl) von inzwischen fast allen Meereستieren und Algen. Aus wissenschaftlicher Sicht ist es allerdings immer noch besser, wenn Schwangere Fisch (möglichst Wildfang) essen, als wenn sie gar keine Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben. Die beste vegane Quelle für ungesättigte Fettsäuren unter anderem ist Hanf, in Form von Öl oder die geschälten Samen. (Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Lein, Chiasamen)

Hanf enthält alles, was unser Körper benötigt, um sich gesund zu halten und einen neuen Körper aufzubauen und später zu versorgen (Stillen). So zum Beispiel Calcium, Kalium, Magnesium, Schwefel, Eisen, Vitamine A, B, C, D, E, Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren im optimalen Verhältnis sowie viele Antioxidantien!

Der Fötus holt sich mehr oder weniger alles von der Mutter, was er braucht. Wenn nicht genug Nahrungsmittel an Bord sind, dann leidet die Mutter zuerst. Das gilt natürlich nur bedingt. Wir wissen, dass die Spina bifida und ihr milderer Cousin, die Hasenscharte, verursacht sind durch einen Folsäuremangel (**Folsäure = Vitamin B9, hitze-, kälte- und lichtempfindlich, wasser- löslich**) vor der Konzeption. Die Versorgung mit Folsäure ist vor und in der Schwanger- schaft und Stillzeit sehr wichtig.

Das bedeutet, dass jede potentielle Mutter am besten schon vor der Konzeption eines Kindes ausreichende Mengen an Folsäure zu sich nehmen sollte. **Sehr gute Folsäure-lieferanten**: Grassäfte und -presslinge, Spargel, Kichererebsen, Walnüsse, grünblättrige Salate, Sprossen, Möhren, Erbsen, Mikroalgen wie Chlorella, Spirulina.

Inzwischen gibt es sehr gute Studien, die zeigen, dass, wenn die Mutter täglich viel **Frischkost**, **Superfoods** oder/und ein **Multivitamin-Präparat** zu sich nimmt, es dann weniger Komplikationen während der Schwangerschaft und bei der Geburt gibt.

Im dritten Drittel der Schwangerschaft ist die zusätzliche Gabe von **konzentrierten Omega-Fettsäuren und Vitamin E** in Form von Fisch (oder **vegane Variante Hanf-produkte wie geschälte Hanfsaat oder Hanföl)** wichtig, verbunden mit

- höherem Geburtsgewicht
- mehr Intelligenz des Kindes später im Leben
- weniger Komplikationen während dem letzten Teil der Schwangerschaft und bei der Geburt

Wenn die Mutter konzentrierte Omega-Fett-säuren auch nach der Geburt nimmt, ist

- die Qualität der Muttermilch sehr viel besser
- schläft das Kind besser,
- lernt besser und ist gesünder.
- Eine Depression nach der Geburt des Kindes (Kindbettdepression) gibt es bei den gut versorgten Frauen kaum.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass die werdende Mutter viele kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich nimmt, Kohlehydrate reduziert zu Gunsten von Gemüse, Obst und Eiweiß.

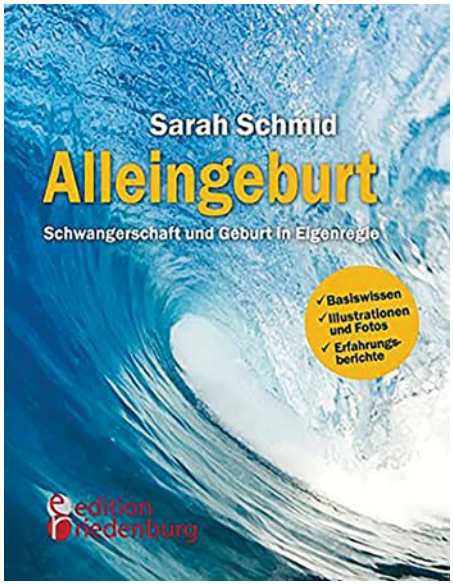
Die Neugeborenenperiode

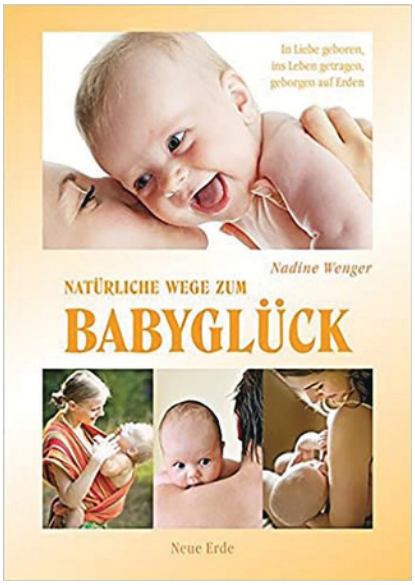
Was kommt nach der Geburt? Alle Nahrungsmittel, die wir dem Kind zuführen wollen, werden der Mutter gegeben: hohe Mengen an Frischkost, die reich an Spurenelementen, Calcium, Magnesium und Omega Fettsäuren sind, sind die Wichtigsten.

6.3. Weiterführende Literatur:

Themenheft „Schwangerschaft und Geburt“, Kent-Depesche.com

Artikel zu Omega 3 ohne Fisch
https://www.zentrum-der-gesundheit.de/omega-3-vegan.html





6.4. Hanf – die Wunderpflanze!

Quelle:Ute Ludwig, Nordisch Roh
www.nordischroh.com

Jahrtausend alte Nutzpflanze

Schon vor Jahrtausenden wurde Hanf von den Menschen als Nutzpflanze erkannt. Ein- erseits für die Ernährung, aber auch für die Herstellung von vielen anderen Produkten wie Kleidung und Stoffe, Schiffstaue, Papier (Waldschutz!). Aus dem Öl wurden sogar Farben und Lacke hergestellt. Hanf ist enorm anpassungsfähig und lässt sich quasi weltweit anbauen. Er wächst auf fast allen Böden, unterdrückt Unkrautbewuchs und verbessert die Bodenfruchtbarkeit. Für den Anbau von Hanf sind weder Dünger und erst Recht keine Pestizide notwendig.

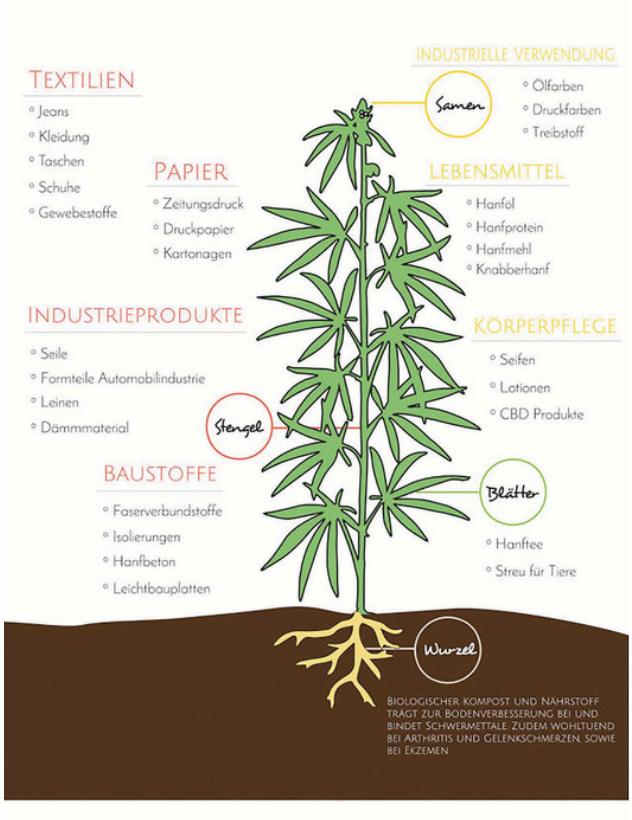
Für uns Menschen gemacht

Der Hanf ist für uns Menschen gemacht! Hanf ist wirklich optimal auf die Bedürfnisse des Menschen zugeschnitten. Er enthält:

- alle lebensnotwendigen Aminosäuren (essentielle wie nicht essentielle): vollständiges Aminosäureprofil für den Menschen!!
- 75-90 % ungesättigte Fettsäuren im Öl, Omega-Fettsäuren-Verhältnis von 3,75:1 (Omega-6 zu Omega-3): WHO-Empfehlung: Omega-6 zu Omega-3 4:1. Ungünstiges Omega-Verhältnis (zu viel Omega 6) begünstigt und verstärkt

entzündliche Prozesse im Körper.

- Gamma-Linolensäure (GLA), nur in wenigen Pflanzen überhaupt vorhanden! ? Wirkt positiv auf entzündliche Prozesse (z. B. bei Neurodermitis), Hormonhaushaltes (z. B. beim prämenstruellen Syndrom), verbessert das Hautbild und führt zu festen Nägeln und schönem vollen Haar, aktiviert Stoffwechsel, fördert Entgiftung.
- viele, viele Mineralstoffe (Calcium, Kalium, Phospor, Eisen u. v. a.)
  verdauungsstärkende Ballaststoffe
- Antioxidantien und viele Vitamine (ganz
- wichtig die B-Vitamine), besonders B2 findet man in deutlich höherem Anteil als in Fleisch und Milchprodukten (gut: Muskelaufbau, Schilddrüse, Sehschärfe, Haut; Mangel = rissige Mundwinkel,



Anbau verboten

1982 wurde der Hanfanbau in Deutschland vollständig verboten. Mittlerweile darf man ihn vereinzelt wieder anbauen, allerdings nur unter strengen Bedingungen. Eine Rückeroberung des Hanfes und das Wiedererlernen des wertvollen Wissens rund um den Hanf würden sicher einer kleinen Revolution gleichkommen und könnte gerade in ökologischer und gesundheitsfördernder Hinsicht vieles verändern. Gut, dass es unter den gesundheitsbewussten Menschen derzeit einen Trend gibt, der Hanf zu Recht als "Superfood" feiert!

Verwendung

Öl in Dips, Saucen, Smoothies; Hanfsamen als Aufstriche, ins Müsli, ins Brot, als Pesto etc.

Rezept: Pikanter Hanf-Aufstrich (vielseitig verwendbar, streichzart)

Zutaten:

- 150 g geschälte Hanfsamen
- 1 kleine Paprika (etwa 120g ohne Kerne)
- 120 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 TL Ursalz
- 1 TL getrocknete Gartenkräuter
- etwas Chili, gemahlen

Zubereitung:

Zutaten in einem Mixer oder mit einem leistungsstarken Pürierstab zu einer cremigen Masse mixen. Man kann den Aufstrich entweder zu einer feinen Masse mixen oder man lässt ihn ein bisschen "stückig", ganz nach Geschmack. Das Chilipulver verwendet ihr je nachdem wie scharf ihr es mögt. Der Aufstrich ist super lecker und überzeugt jeden Nicht-Rohköstler!

Rezept: Power-Drink für Schwangere

In meiner Schwangerschaft habe ich diesen Drink täglich getrunken. Er ist so reich an Proteinen, wichtigen Omega-3 Fettsäuren, die in der Schwangerschaft und Stillzeit kaum zu unterschätzen sind und beinhaltet eine wahre Fülle an vielen wichtigen Vitalstoffen!

- Etwa 3 Handvoll Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Kletten-Labkraut nach Verfügbarkeit)
- 3 EL geschälte Hanfsamen
- 1 Banane
- 3 Datteln
- Wasser, Menge nach gewünschter Konsistenz

Alles in einen Hochleistungsmixer und cremig mixen. Wem die Wildkräuter zu herb sind, der verringert ihre Menge. Auch ein paar mehr Datteln helfen.

Woher Hanf beziehen?

Qualitativ hochwertigstes und gleichzeitig günstigstes Angebot: www.hanf-natur.com

6.5. Wir sind schwanger!

Blog von Nordisch Roh
www.nordischroh.com

Dieser Beitrag startet mit einer schönen Neuigkeit, die für uns zugegebenermaßen nicht mehr ganz so neu ist: Wir bekommen im September unser zweites Kind! Ich bin jetzt also gerade im 7. Monat und habe schon einen ordentlichen Bauch bekommen. Wie ihr euch denken könnt, bekommen wir nun oft die Frage gestellt, ob ich mich weiterhin roh ernähre. Die Antwort ist: Ja, ich esse weiterhin rohköstig.

Für mich war es keine große Frage, ob ich mich während der Schwangerschaft roh ernähren sollte. Schließlich war ich schon einige Wochen schwanger, nachdem wir es erfahren hatten und aß ganz selbstverständlich Rohkost. Nachdem ich erfuhr, dass ich schwanger bin, kam ich gar nicht darauf, etwas zu verändern. Ich war mit ganz anderen Dingen beschäftigt, der Freude, der organisatorischen Überlegungen, es Freunden und der Familie zu erzählen, meine Hebamme zu kontaktieren. Und natürlich mit dem Alltag, der ja nicht plötzlich aufhört, nur weil man ein Kind erwartet. Übrigens aß ich während meiner ersten Schwangerschaft auch einen sehr hohen rohen Anteil. Die logische Antwort auf die Frage nach Rohkost und Schwangerschaft lautet für mich: Jetzt erst Recht!

Nach Chaos folgt Energiehoch

Irgendwann kam es, dass es mir nicht so gut ging. Ich denke, jede Schwangere kennt diese Phase in den ersten 12 Wochen. Ich fühlte mich schlapp und müde. Mein Blutdruck war wegen der Weitung der Blutgefäße gesunken und das spürte ich deutlich. Etwa zur gleichen Zeit bekam ich Ekelgefühle gegen bestimmte Lebensmittel. Stellt euch vor, ich mochte

Nach einem sanften Jogging!

plötzlich keine Avocados mehr und erst recht keine grünen Smoothies. Ich aß vor allem Früchte, besonders Ananas und ohne Ende Orangen. Danach folgte eine Sauerkraut-Phase. Ich aß alles pur, nicht gemischt und ohne irgendeine Zubereitung. Zur gleichen Zeit bekam ich Lust auf Gekochtes. Ich machte mir also an einem Tag ein paar Kartoffeln, am anderen Tag Rosenkohl und einmal aß ich ein Ei. Wenn Achim das Essen zubereitete, dann ist er mit jeder einzelnen Zutat zu mir gekommen, um mich zu fragen: "Geht das? Magst du heute dieses oder jenes?" Unser Essen wurde ganz nach meinen instinkthaften Bedürfnissen zubereitet.

Diese chaotische Phase war aber nach wenigen Wochen vorbei. Ich glaube, Achim war ganz erleichtert! Langsam normalisierte sich mein Blutdruck wieder und damit kam die Energie zurück. Wie von alleine war auch die Lust auf Gekochtes verschwunden und ich bekam vor allem Lust auf riesige Salatberge mit viel Gemüse. Glücklicherweise begannen draußen langsam die Wildkräuter zu wachsen, die ich seitdem täglich in großen Mengen

esse. Mir geht es blendend, das Baby wächst und gedeiht und ich vermisse nichts. Zurzeit esse ich schätzungsweise zu 95 % roh und ich habe keinerlei Beschwerden. Im Gegenteil habe ich ein richtiges Energiehoch und treibe sogar noch Sport!

Nicht ohne Vorwissen

Auch, wenn ich stark auf meine Intuition und meinen Instinkt höre, so mache ich mir trotzdem Gedanken über eine optimale Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen. Gerade in der Schwangerschaft sind die Bedarfe an bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen besonders hoch. Es ist wichtiger denn je, einem Mangel vorzubeugen. Ich bin froh, dass ich viel Vorwissen habe, das ich nun gezielt nutzen kann. Auch meine Ausbildung zur vitalkostorientierten Ernährungsberaterin ist eine tolle Basis dafür, dass ich entspannt mit Rohkost durch meine Schwangerschaft gehen kann. Was meiner Meinung nach in der Schwangerschaft wichtig ist und worauf ich besonders achte, das werde ich euch in einem extra Artikel berichten!