

# SCHWANGER



## TIPPS FÜR EINZIGARTIGE 9 MONATE

*plus Stillzeit*



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

# Für alle Umstände silicea



**Rein mineralisch  
& ohne Zusätze**



Medizinprodukt



Traditionelles Arzneimittel

## Bei Magen-Darm-Beschwerden wie:

- » Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall & Sodbrennen

## Feinst verteiltes Silicium-Gel:

- » für kräftiges Haar, straffe Haut & feste Nägel



ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG • www.huebner-vital.de

Wenn Sie schwanger sind oder stillen, oder wenn Sie vermuten, schwanger zu sein oder beabsichtigen, schwanger zu werden, fragen Sie vor der Einnahme / Anwendung dieses Arzneimittels / Medizinproduktes Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Original silicea-Balsam, Wirkstoff: Kieselsäure-Gel mit gefälltem, disperskolloidalem Siliciumdioxid.

Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.



RAINER PLUM  
Vorstand Reformhaus eG

## Liebe Leserinnen und Leser,

**M**it der ersten Schwangerschaft beginnt im Leben von vielen Frauen und Paaren eine ganz besondere Lebensphase, meistens sehr schön, immer auch herausfordernd. Vieles im Leben, wie es bisher war, wird hinterfragt und steht auf dem Prüfstand. Die Verantwortung für das heranwachsende neue Leben bringt viele Frauen und ihre Partner dazu, langjährige Gewohnheiten zu ändern, um dem werdenden Kind eine bestmögliche Entwicklung schon in der Schwangerschaft mit ganzheitlichen Naturprodukten zu ermöglichen und schädigende Substanzen zu vermeiden. Wir wollen Ihnen mit diesem Reformhaus® Wissen kompakt Informationen aus naturheilkundlicher Sicht auf diese besondere Lebensphase sowohl für die werdende Mutter als auch das heranwachsende Kind bis zur Geburt geben. Dazu haben wir zum einen den Erfahrungsschatz aus mehr als 130 Jahren Reformhaus® aufbereitet. Denn in diesen vielen Jahrzehnten waren die kompetenten Reformhaus® FachberaterInnen neben Hebammen und FrauenärztInnen millionenfach

die hilfreichen BegleiterInnen von Schwangeren und jungen Paaren, vor allem wenn es um die Themen gesunde Ernährung und Ernährungsumstellung, wirksame, natürliche Nahrungsergänzungsmittel, Naturarzneimittel und natürliche Körperpflege ging und geht. Neben der individuellen Fachberatung bietet das Reformhaus® hochwertige und sanft wirksame Naturprodukte an, die die werdende Mutter und das im Mutterleib sich entwickelnde Kind optimal versorgen. Zum anderen finden Sie in unserem neuen Ratgeber das fundierte Fachwissen der beiden Hebammen Esther Busch und Melanie Budde, die mit ihrer langjährigen Berufserfahrung hilfreiche Informationen und Tipps aus der Praxis geben und somit viele auftretende Fragen kompetent beantworten können. Unser Experte Prof. Dr. Markus Keller zeigt auf, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel jetzt in welchem Maß notwendig sind, um die werdende Mutter und das heranwachsende Kind optimal mit wesentlichen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien zu versorgen. Und Prof. Dr. Ingo Froböse weist konkret auf ausreichend Bewegungs- und Entspannungsübungen in der Schwangerschaft hin.

Reformhaus® – natürlich gut beraten – von Anfang an!

Ich wünsche Ihnen eine erfüllte Zeit in der Schwangerschaft und eine gute Geburt!

Herzlichst, Ihr

(Vater von zwei Kindern)



Jetzt ist Zeit für mich: Entspannt durch neun aufregende Monate

## ICH BIN SCHWANGER

- 8 **Alles Gute für die aufregende Zeit**
- 10 **Die Phasen der Schwangerschaft**
- 13 **News**
- 14 **Das rät die Hebamme**  
Interview mit Hebamme Esther Busch
- 16 **Mutter und Kind gut versorgt**  
Ernährung während der Schwangerschaft
- 20 **Gesunde pflanzliche Rezepte**
- 22 **Das rät der Ernährungsexperte**  
Interview mit Dr. Markus Keller

## SANFTE METHODEN

- 26 **Wo es jetzt häufig Probleme gibt**  
Morgenübelkeit & Co.: natürliche Hilfen
- 32 **Die kleine Teekunde**  
von Hebamme Melanie Budde
- 38 **Sanft und schnell**  
Diese Mittel gehören in die Hausapotheke

## DAS TUT MIR GUT

- 42 **Jetzt ist Zeit für mich**
- 44 **Aktiv bleiben**  
Prof. Ingo Froböse: So finden Sie die Bewegungsart, die in der Schwangerschaft zu Ihnen passt
- 46 **Nützliches für die Mama**  
Von Eisen bis Jod – die Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

## AUSSERDEM

- 3 **Editorial**
- 5 **Impressum**

## ICH BIN SCHWANGER! Und? Wie klingt das? Ziemlich sensationell!

Und ein bisschen beklemmend.  
Kann ich das, Kinder kriegen?  
Was passiert mit meinem Körper?  
Worauf muss ich achten?  
Hier kommen die Antworten



Mit freundlicher  
Unterstützung von:



## IMPRESSUM:

### Herausgeber:

ReformhausMarketing GmbH,  
Conventstr. 8–10, 22089 Hamburg

**Geschäftsführung:** Carsten Greve,  
Rainer Plum

**Leitung Geschäftsstelle:** Ariane Knauft

**Realisation/Chefredaktion:**

KBKreativ/Katja Burghardt

**Artdirektion:** Sabine Mamat

**Layout:** Eva-Maria D'Auria

**Redaktion/Text:** Yvonne Hagen

**Schlussredaktion** Thomas Götemann

**Anzeigen:** Margit Schönfelder,  
André Rattay

**Repro:** Pixactly media GmbH

**Produktion:** Dierichs Druck + Meda  
GmbH & Co. KG

Weitere Angaben zum Impressum im  
ReformhausKurier, der Kundenzeitschrift  
des Reformhaus®

**FOTOS: ADOBE STOCK** S.1, 4, 6–7, 20–21  
(2), 24–25, 26 (3), 30, 33, 34, 36 (2), 40–41;

© **MONIKA SANDEL** S. 44;

# Von Anfang an ... nur die 1. Qualität

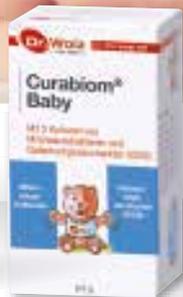
Hochwertige Darmpräparate für jede Lebensphase

Schwangerschaft

Baby

Kleinkind

Familie



Erhältlich in Ihrem Reformhaus

**Natürlich, nachweislich wirksam.**

Dr. Wolz Zell GmbH · Marienthaler Str. 3 · 65366 Geisenheim · Tel.: 06722-56100 · info@wolz.de · www.wolz.de





# HURRA!

## ICH BIN SCHWANGER

- ◆ Das erwartet Sie in jedem Abschnitt Ihrer Schwangerschaft
- ◆ Vitamine, Nährstoffe und Mineralien, die Sie nun brauchen und wie Sie sie mit der richtigen Ernährung bekommen
- ◆ Diese Empfehlungen gibt Ihnen eine erfahrene Hebamme mit auf den Weg

# Alles Gute für diese faszinierende Zeit

Sicher erinnert sich jede Mutter an den Moment, als sie erfuhr, dass sie schwanger ist. Euphorie, Verantwortung, Angst, Freude – alles ist präsent. War es bei Ihnen auch so? Sie gehen in den nächsten Monaten eine besondere Verbindung mit Ihrem Kind ein. Bewahren Sie sich dieses Gefühl. Denn bei allen emotionalen Auf- und Abs wächst da ein Wunder heran. Innerhalb von 40 Wochen entwickelt sich aus einem Zellhaufen ein kleiner Mensch mit allem Drum und Dran. Lassen Sie einfach zu, dass es von ganz allein passiert und unterstützen Sie die Entwicklung mit wenig Stress, einer ruhigen Umgebung und der richtigen Versorgung, also vollwertigem, gesundem und leckerem Essen.

## Was ist jetzt gut für Sie?

Viele Fragen begleiten Sie in der nächsten Zeit: Welche Vitamine sind wirklich wichtig, wann steht welche Untersuchung beim Arzt an, warum fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren, was schadet dem Baby und welche Entbindungsform ist gut

für mich? Die Hormonumstellung wird Sie verändern. Die Beziehung zu Ihrem Partner wird in eine neue Phase eintreten. Und die Geburt braucht Vorbereitung. Ein gutes Tool für sich selbst ist ein Schwangerschaftstagebuch, in das Sie alles notieren, was Ihnen wichtig ist. Scheuen Sie sich nicht, den Rat von anderen einzuholen, aber lassen Sie sich auch nicht verückt machen.

## Die beste Versorgung mit der richtigen Ernährung

Wussten Sie, dass der Mensch größer wäre als der höchste Berg der Erde, wenn er in der gleichen Geschwindigkeit weiterwachsen würde wie im Mutterleib? Mit anderen Worten: Das ungeborene Kind braucht Energie in Form von Nahrung. Als grobe Richtung gilt: Bei normalem Ausgangsgewicht ist eine Zunahme von 10 bis 16 Kilogramm normal. Frauen mit Übergewicht sollten versuchen, weniger Gewicht zuzulegen. Das reduziert das Risiko von Komplikationen und Schwangerschaftsdiabetes. Eine bunte, abwechslungsreiche, pflanzenbasierte, vollwertige

Kost schafft die besten Voraussetzungen. Meiden sollten Sie alle rohen Tier- und Fischprodukte. Auch freiverkäufliche Arzneien wie Schmerzmittel, Histaminika gegen Allergien und Antazida gegen Sodbrennen sind jetzt tabu. Dafür können viele sanfte, traditionelle Heilverfahren eine sinnvolle Alternative darstellen. Bauen Sie auf ExpertInnenwissen, denn bestimmte Heilkräuter wie Eisenkraut oder Beifuß sind ungünstig, da sie wehenfördernd oder anregend auf den weiblichen Zyklus wirken. In diesem WissenKompakt finden Sie wichtige Anregungen und Tipps von ErnährungswissenschaftlerInnen und Hebammen.

**Übrigens:** Schon am Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels sind alle inneren und äußeren Organe des Babys angelegt. Das Risiko für eine Fehlgeburt sinkt erheblich.

## Wir vom Reformhaus® sind an Ihrer Seite

In Ihrem Reformhaus® finden Sie wichtige Extras für Ihre Schwangerschaft: Nährstoffe, Mineralien, Vitamine, sanfte und natürliche Heilmittel bei typischen Beschwerden, wohltuende Schwangerschaftstees und Öle für die Haut und zur Entspannung. Vor allem eine ausführliche Beratung – auch für Vegetarierinnen und Veganerinnen.

# Die natürliche Jodquelle



FÜR SIE  
und Ihr  
BABY

0,33 Liter  
Energie pur

Die natürliche  
Alternative zur  
Jodtablette.

## Ideal für die Schilddrüse

JodNatur ist eine einzigartige Mischung aus Mineralwasser artesischen Ursprungs und jodhaltiger Sole im Verhältnis 54:1. Diese wertvolle Sole entstammt dem Urmeer, das vor Millionen von Jahren den Chiemgau bedeckte.

Als essentielles Spurenelement leistet natürliches Jod einen wichtigen Beitrag für eine normale Schilddrüsenfunktion. Der tägliche Bedarf an Jod lässt sich durch eine kleine Flasche JodNatur perfekt ergänzen.

**ST. LEONHARDS**  
Quellen

# Die Phasen der Schwangerschaft

**Natürlich ist keine Schwangerschaft wie die andere. Und jede Frau erlebt diese spannenden Wochen ganz individuell. Doch es gibt auch Gemeinsamkeiten, denn die grundsätzlichen Umstellungen gleichen sich in der nächsten Zeit. Hier erfahren Sie, was für die Trimester, also bis zur 12., 28. und bis zur 42. Woche oder besser bis zur Geburt, typisch ist**

## 1. TRIMESTER

**Vom 1. bis zum 3. Monat stellt sich der Hormonhaushalt komplett um** „Ich bin so unbeschreiblich glücklich. Hilfe, ist mir übel“, diesen Wechsel der Gefühle und Befindlichkeiten kennen viele Schwangere im ersten Drittel. Eben hielt man noch den positiven Schwangerschaftstest in den Händen, schon wirbeln die Hormone Ängste hoch. Plötzlich spielt die Haut verrückt, wie zuletzt in der Pubertät, geliebte Gerüche wie das Aftershave des Partners lösen Brechreiz aus und spätestens ab Mittag könnte auch die fitteste Mama in spe nur noch vor sich hindösen. Geübte Schwangere mit mehreren Kindern lächeln da nur geduldig. Und genau das ist der Schlüssel zum Glück: Entspannung und Gelassenheit. Denn wenn sich

alles verändert, bietet Ruhe einen Anker. Das findet auch die natürliche Weisheit Ihres Körpers. Er schüttet jetzt hohe Mengen des Gelbkörperhormons Progesteron aus, das lässt die Muskeln und Bänder der Gebärmutter entspannen, um eine sichere Höhle für den Nachwuchs zu bilden. Nebeneffekt: Es macht müde. Das Blut wird mit Nährstoffen für die Plazenta angereichert, der Stoffwechsel geht in den Turbobetrieb und beschleunigt um ein Viertel. Deshalb erhöht sich auch der Bedarf an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen wie Folsäure, Vitamin A, D sowie B 12, Eisen und Jod. Alles wird jetzt stärker durchblutet, auch die Brüste, was sie häufig empfindlicher macht. Plazenta und Eierstöcke produzieren eine Vielzahl an Schwangerschaftshormonen. Das erste Ultraschallbild wird gemacht – ein Wunder, wenn auch ein winziges. Meist kann man nur einen schwarzen Punkt entdecken. Doch ab der siebten Woche lässt sich sicher der Herzschlag des Embryos sehen. Im ersten Trimester wird der grundlegende Bauplan des Körpers erstellt, sodass der Fötus zum Beginn des zweiten über alle nötigen Anlagen und Organe eines Neugeborenen verfügt.

## 2. TRIMESTER

### Jetzt kommt Bewegung ins Spiel von Mutter und Kind

Die Gespräche mit dem Partner drehen sich nur noch um eins: das Kind, vor allem, wenn es das erste ist. Wie wird es aussehen, werden wir gute Eltern? Das ist wichtig, denn es fördert die Bindung und ermöglicht eine realistischere Vorstellung. Freunde und Verwandte werden mit einbezogen. Sind Geschwister da, zeigen Sie etwas älteren ruhig Ultraschallbilder oder lassen Sie sie am Bauch horchen. Auch sonst tut sich etwas: Shirts und Kleider fangen an um den Bauch herum zu spannen und der Hosenbund wird zu eng. Shoppingtime! Zum Glück gibt es inzwischen hübsche und ökologische Schwangerschaftsmode. Jetzt ist die ideale Phase, um mit Schwangerschaftskursen zu starten. Machen Sie mit, neben den klassischen Geburtsvorbereitungskursen gibt es auch Yoga, Aqua-Fitness, Walking, Bauchtanz oder Gymnastik. Bewegung, die Spaß macht, vertieft die Atmung und versorgt das Baby mit einer Extraportion Sauerstoff. Zudem erhöht sanfter Sport die Chancen auf eine ruhige Nacht. Schlafstörungen sind in dieser Zeit eine der häufigsten Beschwerden. Grund dafür sind oft auch Wadenkrämpfe in der Nacht. Die Ursache dafür könnte ein Magnesiummangel sein. Auch gilt es jetzt, eine optimale Schlafposition zu finden, am günstigsten ist die Seitenlage, gern unterstützt von einem Stillkissen. Der Progesteronspiegel ist

# Die Pflanzen. Die Heilkraft. Der Saft.



*Sonst nichts.*



**Hilft  
natürlich bei  
Sodbrennen.**

**Schoenenberger®  
Naturreiner  
Pflanzensaft  
Kartoffel**

Traditionelles  
pflanzliches  
Arzneimittel



Mehr über Bio-Anbau und  
Verarbeitung der 34 Sorten auf:  
[www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)

**Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel** · Wirkstoff: Kartoffel-Presssaft  
Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei Sodbrennen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
W. Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG · 71106 Magstadt  
[www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com) · Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

nach wie vor erhöht, die muskelentspannende Wirkung macht auch den Darm träge und seine beruhigende Wirkung schwächt die Konzentrationsfähigkeit. Sie vergessen alles? Macht nichts, alles eine Nebenwirkung der Hormone. Die sorgen auch für ungewöhnliche Appetitschübe. Folgen Sie Ihren Gelüsten. Der Energiebedarf ist erhöht, vor allem Eiweiß nützt dem Organismus – etwa aus Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkorn. Um die 18. Woche fühlen Sie die ersten zaghaften Bewegungen. Ab der 24. Woche wird auch der Partner etwas spüren, wenn er die Hand auf den Bauch legt. Wenn Sie wollen, erfahren Sie das Geschlecht. Was passiert noch im Körper? Das Kind nimmt ordentlich zu. Am Ende dieses Trimesters wiegt das Baby um 500 g und ist etwa 28–35 cm groß. Es reagiert auf Reize von außen wie Licht, Musik oder Ihre Stimme.

## **3. TRIMESTER** **Das Motto für die Wochen vor der Geburt heißt: Kräfte sammeln**

Muss das sein? Ausgerechnet jetzt, wo der Bauch schon anfängt lästig zu werden, plagen sich viele auch noch mit einer Erkältung herum. Das Immunsystem ist während der ganzen Schwangerschaft etwas geschwächt, doch jetzt nerven Infektionen besonders. Da helfen am besten Hausmittel. Neben dem Glücksgefühl etwa beim Einkaufen von Babysachen, dem Betrachten des neuen Ultraschallbilds wird es jetzt auch mühsam. Der Bauchumfang macht kurzzeitig und die Schnürsenkel lassen sich auch nur noch mit Tricks oder fremder Hilfe zubinden. Die sich dehnenen Mutterbänder verursachen ein

unangenehmes Ziehen im Scham- oder Steißbein. Auch das Becken kann schmerzen, da es bereits beginnt, sich zu weiten. Ja, es tut sich etwas. Viele Kinder drehen sich jetzt schon so, dass sie mit dem Kopf nach unten liegen – ihre Startposition für die Geburt. Wenn das in der 29. Woche noch nicht geschehen ist, keine Sorge, noch ist Platz genug zum Wenden in der Gebärmutter. Danach sprechen Sie mit Ihrer Hebamme, es gibt viele alternative Methoden, um das Kind zum Drehen anzuregen. Nur keine Panik! Auf dem Programm ganz oben steht: Wellness für Mutter und Kind. Sport ist jetzt definitiv nur noch eingeschränkt möglich, achten Sie einfach darauf, was Ihnen noch guttut. Meditation und Entspannungsmethoden können eine angenehme Alternative sein. Ab der 34. Woche beginnt für arbeitende Schwangere der Mutterschutz – endlich Zeit, ausreichend zu schlafen und auszu-ruhen. Und sich konkrete Gedanken zu machen, was für die Zeit nach der Geburt organisiert werden muss oder noch besser: Freunde, Verwandte und Partner einspannen. Jenes können allerdings nur Sie: In den Wochen vor der Geburt sind Vorsorgeuntersuchungen besonders wichtig. Gehen Sie zu den Terminen, dort kann auch am besten überprüft werden, ob sie eine Mangelversorgung haben. Hilfreich ist eine Damm-Massage, um Dammriss oder -schnitt vorzubeugen. Spätestens ab der 36. Woche sollte der Koffer für das Krankenhaus gepackt sein. Das Baby wächst und wächst, wichtigster Entwicklungsschritt: Die Lungen sind fertig und simulieren erste Atembewegungen, um nach der Geburt schon geübt zu sein.

# NEWS! Wissenswertes aus Forschung und der täglichen Praxis von Hebammen

## Baby-TV ab 2021 verboten

Ultraschallaufnahmen von Ungeborenen sind in zwei Jahren nur noch mit medizinischem Grund erlaubt. Da Babywatching, 4D-Ultraschall oder Wunsch-Ultraschall als sogenannte IGe-Leistung immer beliebter wurden, warnen Strahlenexperten jetzt. Denn Ultraschallwellen haben auf das ungeborene Kind nicht unerhebliche biophysikalische Auswirkungen, deren Folgen insbesondere für die kindliche Hirnentwicklung trotz eindeutiger Datenlage unterschätzt werden.

## DAMM-MASSAGE HILFT

\* Der Damm liegt zwischen After und Scheide. Massieren Sie mit hochwertigem Öl am Damm und den inneren Schamlippen lang. Führen Sie den Finger in die Scheide ein (nicht weiter als 4 cm) und dehnen Sie die Öffnung.

Gut  
zu  
wissen

Durch die hormonelle Umstellung während der Schwangerschaft werden Zahnfleischentzündungen begünstigt. Studien deuten auf ein erhöhtes Risiko für Frühgeburten, wenn der Mundraum nicht in Ordnung ist. Also am besten häufiger zum Zahnarzt, vor allem, wenn das Zahnfleisch schnell blutet.

☀ **RISIKOSCHWANGER?** Etwa 80 Prozent der werdenden Mütter bekommen diesen Vermerk in den Mutterpass geschrieben. Ab 35 Jahren fällt man automatisch in diese Kategorie. Doch was bedeutet das? In erster Linie, dass Ihr Arzt Untersuchungen besonders sorgfältig durchführen muss und spezielle Tests anfordern darf. Ähnliches gilt für die Geburtsklinik. Krankenkassen müssen die Kosten der Mehraufwendungen übernehmen.

☀ **KOFFEIN** Schlechte Nachrichten für Fans des heißen Wachmachers. Neue Studien zeigen, dass schon wenig Kaffee Ungeborene negativ beeinflusst. Kaffeeliebhaberinnen bekommen auch leichtere Kinder: bei 2 Tassen täglich bis zu 70 Gramm. Vorsicht auch bei schwarzem Tee, Cola und Bitterschokolade.

☀ **JODMANGEL** Eine europaweite Studie, die ALSPAC, ergab zweierlei: Es gibt einen Zusammenhang zwischen verminderter Intelligenz bei Kindern und einem Jodmangel der Mutter während der Schwangerschaft. Zweitens zeigt die Untersuchung, dass trotz jodiertem Speisesalz in Deutschland eine kontinuierliche Verschlechterung der Jodversorgung bei Schwangeren existiert.

# Das rät die Hebamme



ESTHER BUSCH,  
Hebamme

## Was empfehlen Sie für die einzelnen Phasen der Schwangerschaft?

**ESTHER BUSCH:** In den ersten Monaten fühlen sich viele häufig müde. Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich Ruhe. Vielleicht schlafen Sie mehr, schließlich brauchen Sie jetzt Energie für zwei. Gehen Sie entspannt durch die erste Zeit, das wirkt sich positiv auf den Körper und das Kind aus. Es ist ganz normal, dass Sie sich zu Beginn fragen, ob alles in Ordnung ist und was mit Ihrem Körper passiert. Angst und Freude liegen da nahe beieinander. Ist die Schwangerschaft vier, fünf Monate vorangeschritten, beginnt für die meisten Frauen die Zeit des Genießens. Sie spüren vielleicht erste Kindsbewegungen, der Bauch wächst, die große Unsicherheit und die Umstellung liegt hinter Ihnen. Auch die typische Übelkeit ist meist ausgestanden. Jetzt macht es Freude, die Zeit danach zu planen und größere Besorgungen zu erledigen.

## Wie ist es mit dem letzten Trimester?

In den letzten drei Monaten wird es dann konkreter. Was brauche ich, was habe ich schon, wo bekomme ich was woher? Wichtig ist es, sich mit der Familie und

dem Partner zu beraten. Auch, was die Geburt betrifft. Inzwischen ist es so, dass sich durchaus auch Männer rechtfertigen müssen, wenn sie nicht dabei sein wollen. Man sollte ihnen den Freiraum einräumen, den sie brauchen. Die Geburt ist ein gewaltiger Akt, nicht jeder kann damit umgehen oder ist darauf vorbereitet. Auch eine Freundin oder die Mutter können sehr gute Begleitpersonen sein. Ein weiterer Punkt ist, dass viele Frauen verdrängen, was in der Zeit nach der Geburt auf sie zukommt. Auf einmal hat man einen neuen 24-Stunden-Job und das ohne Einarbeitung. Das Baby braucht Zuwendung und Aufmerksamkeit. Man muss zurückstecken lernen. Eine anstrengende, aber schöne Zeit! Deshalb im letzten Schwangerschaftsdrittel ausruhen und sich innerlich darauf vorbereiten. Sinnvoll ist es auch, sich schon mal mit dem Stillen oder der Ernährung des Kindes zu beschäftigen. Eine werdende Mutter soll sich nicht verrückt machen, aber eine bewusste Vorbereitung kann sich sehr positiv auf die Zeit mit dem Baby auswirken. Und im letzten Drittel nehmen die Belastungen durch den Bauch natürlich zu.

## Wovor haben viele Frauen Angst?

Die Geburt ist das Thema in der Schwangerschaft. Wie schaffe ich es? Was passiert mit mir? Bekomme ich ein gesundes Kind? Mein Rat: Verlassen Sie sich auf Ihren Körper. Und lassen Sie den Kopf vor dem Kreißsaal. Es gibt immer Situationen, auf die

man nicht vorbereitet ist. Das ist ganz natürlich. Aber Sie haben Unterstützung, vertrauen Sie.

### Wie sicher ist es, dass die vertraute Hebamme bei der Geburt dabei ist?

Bei einer Hausgeburt ist es üblich, dass man die Hebamme kennt und sie die Geburt durchgehend betreut. Findet eine Geburt im Krankenhaus statt, dann ist dies meist nicht so. Der Ablauf in den Krankenhäusern ist sehr unterschiedlich und durch Schichtwechsel kann die Hebamme wechseln. Leider kann in vielen Krankenhäusern aufgrund der schwachen Personal-Besetzung eine individuelle Betreuung nicht immer garantiert werden. Das ist ein Dilemma und auch mit ein Grund für die hohen Kaiserschnitttraten in Deutschland. Es gibt aber auch freiberufliche Beleghebammen, die im Krankenhaus eine durchgehende Betreuung ermöglichen. Sie ist die ganze Zeit dabei und in Rufbereitschaft, wenn sich die Geburt ankündigt. Die Kosten der Hebammenbetreuung werden von der Krankenkasse übernommen, Ausnahmen – wie eine Pauschale für die Rufbereitschaft zur Geburt – kann es aber geben. Ein Tipp: In vielen Regionen herrscht Hebammenmangel. Bei Wunsch nach individueller Betreuung durch eine Beleghebamme, Hausgeburtshebamme oder im Geburtshaus am besten schon mit positiven Schwangerschaftsbescheid anrufen. Je früher desto besser.

### Gibt es besonders gute Kliniken?

Es gibt von der WHO und UNICEF ein Qualitätssiegel. Für das Zertifikat „Babyfreundlich“ müssen Kliniken bestimmte Auflagen erfüllen, sowohl für die Geburt als auch für das Stillen danach.



Natürlich & basisch zum

## WUNSCHKIND

Ein ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt stellt die Grundlage für eine rundum gesunde und harmonische Schwangerschaft und Stillzeit.

Stärken Sie Ihren Organismus mit einer natürlich-basischen Ernährung und pflegen Sie Ihre Haut intensiv mit verwöhnenden basischen Bädern.



**Kostenlos anfordern:** Proben & Ratgeber „Natürlich & basisch zum Wunschkind“

☎ +49(0)2534-9744-0 • ✉ info@p-jentschura.com

[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)   

# So sind Mutter und Kind gut versorgt

**S**elbst Frauen, die bisher nicht auf ihre Ernährung geachtet haben, sind jetzt hochmotiviert. Sie wissen, dass der Energiebedarf steigt und sie wollen das Beste für ihr Baby. Doch worauf kommt es an? Welchen Ratschlägen kann man vertrauen? Ist eine vegetarische Ernährung sinnvoll und was ist mit einer rein pflanzlichen ohne jegliche Tierprodukte wie Milch und Butter? Speziell Veganerinnen kämpfen mit vielen Verunsicherungen. Zunächst: Ein gesunder Lebensstil ist nicht so schwer und macht Spaß, weil Sie sich in dieser anstrengenden Zeit einfach besser fühlen.

## Zunächst die Risiken

Die ersten tausend Tage ab der Befruchtung des Eis gelten als das Zeitfenster, in dem die Gesundheit des Kindes geprägt wird, so das Netzwerk Gesund ins Leben, ein bundesweites Expertengremium. Es gibt auf wissenschaftlicher Basis Empfehlungen für die Schwangerschaft. Die größten Risiken für Ungeborene: Die werdende Mutter raucht und trinkt Alkohol – nur die totale Abstinenz gibt hier Sicherheit.

Wer sich daran hält, hat viel für sein Kind getan. Häufiges Risiko ist ein Schwangerschaftsdiabetes. Ca. 15 % der werdenden Mütter sind betroffen. Ein erhöhtes Risiko haben Frauen, die vor der Schwangerschaft übergewichtig waren. Auch eine zu schnelle und zu hohe Gewichtszunahme fördert dieses Gesundheitsproblem. Es gilt die Empfehlung: Für zwei denken, aber nicht für zwei essen, sondern doppelt so gut essen – am besten abwechslungsreich, vollwertig und pflanzenbasiert. Und hören Sie auf Ihren Heißhunger. Ihr Körper weiß, was Ihnen fehlt.

## Mmh, das schmeckt

Was weckt Ihren Appetit? Wie wäre es mit Gemüse wie Brokkoli, Möhren oder Kohlrabi mit leckerem Walnuss- oder Olivenöl? Ein bunter Teller lockt nicht nur mit Genuss, sondern auch mit vielen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralien. Gute Fette speichern Energie, schützen die inneren Organe und das Nervensystem. Wichtig: Viele Vitamine können nur mit Fetten vom Körper aufgenommen werden. Auch komplexe und

sättigende Kohlenhydrate sind wichtig. Egal ob Nudeln, Reis oder Brot – in der Vollkornvariante liefern sie Gehirn und Muskeln Energie und Aufbaustoffe.

Grundbaustein der menschlichen Zelle ist Eiweiß. Proteine dürfen bei der täglichen Ernährung nicht fehlen. Veganerinnen kommen über Hülsenfrüchte auf ihre Kosten. Womit stillen Sie am besten den Durst? Ihr Körper braucht jetzt Flüssigkeit für zwei, rund 2 bis 5 Liter sollten es am Tag sein. Mineralwasser, Saftschorle und Kräutertees sind ideal. Bitte kein Tonic Water oder Bitter Lemon. Chininhaltige Getränke wirken sich negativ auf das Baby aus.

## Für alle Schwangeren

Gegen eine rein pflanzliche Ernährung spricht nichts, wenn Sie Ihren Vitamin- und Mineralstoffhaushalt im Blick behalten. Worauf Schwangere achten müssen: An erster Stelle steht ein Vitamin, das eigentlich schon kurz bevor Sie schwanger werden, gebraucht wird: Folsäure oder Folat. Dieser Nährstoff gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure zu Beginn vermindert das Risiko für Fehlbildungen beim Embryo. Es kommt in grünem Blattgemüse und Vollkornprodukten vor. Es empfiehlt sich allerdings, Folsäure zusätzlich einzunehmen.

Vitamin A ist ein hervorragendes Speichervitamin. Trotz des erhöhten Bedarfs reicht in der Regel eine gesun-

## Das sagt die Expertin

DR. CORDULA STIEPEL,  
Ernährungswissenschaftlerin bei ALSITAN



Die Braunalge ist eine Meeresalge und hat von Natur aus einen hohen Jodgehalt. Doch ebenso wie Fische können auch Algen mit Schadstoffen aus dem Meer belastet sein. Deshalb verwenden wir für unsere veganen Alsiroyal® Bio-Jod-Kapseln getrocknete und zu Pulver vermahlene Braunalgen, die aus unbelasteten Gewässern stammen und Bio-Qualität haben. Pro Kapsel sind 150 µg Jod enthalten, was den Empfehlungen des Arbeitskreis Jodmangel für die Jod-Supplementierung bei Schwangeren und Stillenden entspricht. Nur 1 Kapsel täglich ist ausreichend.

### WEITERE INFORMATIONEN

Arbeitskreis Jodmangel. Jodversorgung bei Schwangeren und Stillenden.  
Webseite: <https://jodmangel.de/ausreichende-jodversorgung/schwangere-und-stillende>

## Das sagt die Expertin

**DELIA SCHULZ,**  
Lebensmittelchemikerin,  
Wissenschaftler-Service  
SALUS



„ Gerade in der Schwangerschaft sind gut gefüllte Eisenspeicher für Mutter und Kind von großer Bedeutung. Der tägliche Bedarf der Frau verdoppelt sich. Für Entwicklung und Wachstum sowie zur Anlage der ersten eigenen Eisenspeicher des Ungeborenen ist eine gute Eisenversorgung essentiell. Das A und O eines Eisenpräparates ist eine gute Verträglichkeit. Da in der Schwangerschaft oft Magen-Darm-Beschwerden an der Tagesordnung sind, kann niemand zusätzliches Unwohlsein aufgrund von Eisenpräparaten gebrauchen! Gerade hochdosierte Tabletten können aber Nebenwirkungen verursachen, wenn das Eisen nicht gut vom Körper aufgenommen wird. Es ist also sinnvoll, sich für die häufigere, täglich mehrmalige Einnahme eines niedriger dosierten Präparates zu entscheiden. Deshalb eignen sich moderat dosierte, flüssige Präparate auf natürlicher Basis und ohne künstliche Zusatzstoffe besonders gut. Greifen Sie zu Arzneimitteln, bei denen die Wirksamkeit und die Verträglichkeit klinisch bestätigt sind. „

de Ernährung, um versorgt zu sein – wichtig für das Wachstum von Zellen, Zähnen, Knochen, Augen, Haut und Immunsystem, reichlich vorhanden in Möhren, gelber Paprika, Brokkoli, Aprikosen. Damit der Körper es aufnehmen kann, am besten mit einem guten Speiseöl kombinieren.

Der Bedarf an Vitamin B2 oder Riboflavin steigt in der Schwangerschaft. Ein Mangel entsteht, wenn stark verarbeitete Lebensmittel mit hohem Weißmehl- und Zuckeranteil gegessen werden. Vitamin B6 kommt in Bananen, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüssen, Avocado, Ölsaaten und Kohl vor. Auch hier steigt bei Schwangeren der Bedarf. Das wichtige Vitamin B12 ist nicht in Pflanzenkost enthalten. Vor allem Veganerinnen müssen es ersetzen. B12 ist wesentlich am Aufbau von Gehirn und Nervensystem beteiligt.

Deutschland ist Vitamin-D-Mangelgebiet. Es wird über die Haut unter Sonneneinstrahlung zwischen April und September aufgenommen. Es unterstützt die Knochenbildung des Babys und das Immunsystem. Auch mit der Jodversorgung steht es bei uns nicht zum Besten. Jod (s. auch S. 17) ist an der Steuerung des Wachstums, der Knochen- und Gehirnbildung beteiligt. Bei Schwangeren ist der Bedarf um 15 % erhöht. Jod ist vor allem in Seefisch und Braunalgen enthalten. Achten Sie unbedingt auf eine ausreichende Versorgung mit Jod.

Das wichtigste Mangelmineral ist Eisen. Der Bedarf ist während der gesamten Schwangerschaft erhöht, vor allem im letzten Drittel leiden viele Frauen unerkannt unter Eisenmangel. Das Mineral ist unverzichtbar für die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Kindes. Dreiwertiges pflanzliches Eisen wird schlechter vom Körper verwertet als zweiwertiges Hämeisen aus tierischen Lebensmitteln. Kaffee, Schwarztee, Milch, Softdrinks und Spinat hemmen zudem die Aufnahme. Enthalten ist Eisen in Vollkorngetreide, Kürbiskernen und Nüssen.

Zinkmangel kann Bluthochdruck bei der Mutter fördern und problematisch für die Gehirnentwicklung des Kindes werden und. Nicht nur Veganerinnen brauchen langkettige Omega-3-Fettsäuren. Pflanzliche Öle wie Lein-, Raps-, Walnuss- oder Hanföl haben hohe Anteile des gesunden Fettes. Bei Bedarf ein mit DHA (aus Mikroalgen) angereichertes Lein- oder Olivenöl.

## Aus dem Reformhaus®

\* **Diese Produkte** sind abgestimmt auf die Bedürfnisse der Schwangeren: Floradix Folsäure und Kräuterblut Dragees mit Folsäure von SALUS; Eisenvital von Hübner, SALUS Floradix Kräuterblut mit Eisen. Omega-3-Kapseln von Alsiroyal enthalten hohe Anteile an EPA und DHA. Bio-Jod-Kapseln von Alsiroyal. Vitamin D Kapseln von Dr. Wolz oder Vitamin D-Tropfen von Hübner. Mehr trinken? Am besten: Jod Natur von St. Leonhardsquelle.

## Zaubertrank Muttermilch

### ➤ AM BESTEN STILLEN

In einkommensstarken Ländern wird nur eines von 5 Babys bis zum Ende seines 1. Lebensjahres gestillt. Dabei schützt das Stillen vor plötzlichem Kindstod, Durchfällen und Atemwegserkrankungen. Auch die Mutter profitiert. Das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs sinkt, so eine umfangreiche Studie. Und Wissenschaftler der Universität Pittsburgh beobachteten, dass Frauen die länger als 6 Monate stillen, später schlanker waren. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, um die gesundheitlichen Vorteile auszuschöpfen, so lange wie möglich zu stillen – idealerweise bis zu 12 Monaten.

### ➤ WAS MAMA MAG

... zählt auch in der Stillphase. Rund 500 Kalorien zum Grundumsatz kann sie locker dazurechnen. Ideal sind auch jetzt nährstoff- und vitaminreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte und Gemüse. Außerdem ist der Eiweiß-, Eisen- und Kalziumbedarf erhöht. Im Prinzip gelten die gleichen Empfehlungen wie für die Zeit der Schwangerschaft. Blähungen bekommt das Kind nicht durch die Ernährung der Mutter, sondern, weil es beim Trinken zu viel Luft schluckt. Trotzdem hilft es, zu beobachten, wie es auf was reagiert.

# Gesunde Rezepte

**Geschickte Planung und Vorbereitung sind jetzt gefragt. Diese Rezepte sind vegan, aber auch für Vegetarierinnen und Mischköstlerinnen ideal für eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, gesunden Fetten und Vitaminen – einfach perfekt für Schwangerschaft und Stillzeit**

## PORRIDGE MIT MANDELDRINK

Für 2 Portionen

### ZUTATEN

- 100 g feine Haferflocken**
- 300 ml Mandeldrink**
- 2 EL Rosinen (30 g)**
- 2 TL weißes Mandelmus**
- 2 EL Granatapfel- oder Sanddorsaft**
- 300 g Obst der Saison**

### ZUBEREITUNG

1. Haferflocken am Abend vorher in 150 ml Wasser einweichen.
2. Mandeldrink und Rosinen hinzufügen und unter Rühren 2–3 Minuten köcheln lassen.
3. Das Mandelmus einrühren, den Porridge auf zwei Teller verteilen und mit je 1 EL Saft und dem Obst verfeinern.

**TIPP:** Schmeckt besonders gut mit Ingwer, Zimt oder Vanille gewürzt.



## FRISCHE GEMÜSEWÜRZE ALS BASIC FÜR SUPPEN

Auf Vorrat

### ZUTATEN

- 100 g Zwiebeln**
- 100 g Möhren**
- 100 g Lauch**
- 100 g Sellerie**
- 100 g Tomaten**
- 100 g Petersilie mit Stängel**
- 40–60 g Salz**
- 8 EL Olivenöl**

### ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen und putzen. Gemüse und die Petersilie grob schneiden bzw. raspeln.
2. Mit den restlichen Zutaten fein pürieren.
3. In Schraubgläser füllen.

**TIPP:** Für eine Gemüsebrühe 1–2 TL Gemüsewürze in ½ Liter Wasser auflösen.





## GRÜNER SMOOTHIE

Für 2 Portionen

### ZUTATEN

**120 g Feldsalat**  
**80 g Banane**  
**80 g Birne**  
**500 ml Ananas- oder Apfelsaft**  
**2 EL Leinöl mit DHA**  
**Ingwer**  
**Zitronensaft**

### ZUBEREITUNG

1. Feldsalat waschen, putzen und trocken schütteln. Banane schälen. Birne waschen und entkernen.
2. Alle Zutaten aufmixen und mit den Gewürzen abschmecken.



**L** LAKTOSEFREI **G** GLUTENFREI  
**E** EIFREI **V** VEGAN



## LINSEN-COUSCOUS-BÄLLCHEN

Für 18–20 Bällchen

### ZUTATEN

**100 g Couscous**  
**125 g rote Linsen**  
**2 EL Tomatenmark**  
**Salz mit jodhaltigen Algen**  
**Zitronensaft**  
**Petersilie**  
**Kreuzkümmel**

### ZUBEREITUNG

1. Die Linsen in 450 ml Wasser und mit dem Tomatenmark aufkochen.
2. 10 Min. garen, dann den Couscous dazugeben und auf der ausgeschalteten Herdplatte mindestens 30 Min. ausquellen lassen. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben, damit es ein gut formbarer Teig wird.
3. Den Teig mit den Gewürzen kräftig abschmecken und zu kleinen Bällchen formen. Diese kann man lauwarm oder kalt essen oder auch in der Pfanne braten.



## ZUM WEITERLESEN



Mehr Rezepte im Buch von Dr. Markus Keller und Edith Gätjen, Vegane Ernährung – Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost, Ulmer Verlag, 24,90 Euro

# Das rät der Experte



PROF. DR. MARKUS KELLER,  
 Professur für Vegane Ernährung,  
 Fachhochschule des  
 Mittelstands, Köln

## Welche Nährstoffe sind für Schwangere und ihr Kind wichtig?

**PROF. DR. MARKUS KELLER:** Während der Schwangerschaft steigt der Energie- und Nährstoffbedarf, um den Mehrbedarf durch das Wachstum des Kindes, der Plazenta, der mütterlichen Reserven und des erhöhten Energieverbrauchs durch die Gewichtszunahme zu decken. Daher steigen auch die Zufuhrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), z. B. für Protein (+ 21 %), Vitamin A (+ 38 %), Folat (Folsäure, + 83 %), Vitamin B<sub>2</sub> (+ 18–27 %), Vitamin B<sub>6</sub> (+ 58 %), Vitamin B12 (+ 13 %), Eisen (+ 100 %), Zink (+ 43 %) und Jod (+ 15 %). Der Richtwert für die Energiezufuhr erhöht sich ab dem zweiten Trimester um 250 kcal pro Tag, im dritten Trimester um 500 kcal pro Tag.

## Wo liegen denn die größten Risiken?

Vor allem im ersten Trimester – bzw. bereits zu Beginn der Schwangerschaft – ist eine ausreichende Versorgung mit Folat sehr wichtig, um das Risiko für einen Neuralrohrdefekt des Fetus („offener Rücken“) zu senken. Die Zufuhrempfehlung für Eisen

verdoppelt sich aufgrund des Mehrbedarfs für Wachstum und Plazenta, der Blutbildung des Fetus und der Schwangeren sowie durch basale Eisenverluste. Ein Eisenmangel während der Schwangerschaft kann zu einer Eisenmangelanämie (Blutarmut) der Mutter führen und außerdem das Risiko für Fehl- und Frühgeburten sowie Fehlentwicklungen des Fetus erhöhen. Jod ist für die Bildung von Schilddrüsenhormonen und die Gehirnentwicklung des Kindes entscheidend. Da Deutschland ein Jodmangelgebiet ist, sollte auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden. Ein Jodmangel begünstigt Störungen der Gehirnentwicklung, Hördefekte, neuropsychische Entwicklungsstörungen, Fehlgeburten, eine erhöhte Säuglingssterblichkeit sowie eine Schilddrüsenunterfunktion beim Neugeborenen. Vitamin D kann unter Einwirkung von UVB-Licht aus der Sonnenstrahlung in der Haut gebildet werden. Diese Eigensynthese kommt jedoch in den sonnenarmen Monaten zwischen Oktober und März weitgehend zum Erliegen. In dieser Zeit sollten daher Schwangere – wie auch Nicht-Schwangere – auf eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel achten. Zusätzlich wird Schwangeren (und Stillenden) empfohlen, mindestens 200 mg der langkettigen Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) pro Tag aufzunehmen. Diese ist besonders wichtig für die Entwicklung des Gehirns und der Netzhaut des Kindes.

## Wie kann sich eine Schwangere am besten vor einem Mangel schützen?

Die Lebensmittelauswahl in der Schwangerschaft sollte vollwertig und vielfältig sein. Dazu zählen insbesondere frisches Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und qualitativ hochwertige pflanzliche Öle. Da der Folatgehalt von Lebensmitteln durch Hitze, Sauerstoff und Licht deutlich verringert wird, sollte etwa ein Drittel bis die Hälfte der folathaltigen Lebensmittel – vor allem grünes Blattgemüse – als unerhitzte Frischkost verzehrt werden. Zusätzlich wird Frauen, die schwanger sind oder es werden möchten bzw. könnten, pro Tag 400 µg Folsäure als Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. Um die Verfügbarkeit pflanzlichen Eisens zu verbessern, können pflanzliche Eisenquellen wie Vollkorngetreide, Nüsse und Samen eingeweicht, gegart und zusammen mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln verzehrt werden. Wenn der Eisenspiegel in der Schwangerschaft zu stark sinkt, kann es sinnvoll bzw. notwendig werden, Eisen über Präparate zu ergänzen. Von Oktober bis März empfiehlt sich außerdem ein Nahrungsergänzungsmittel mit mindestens 20 µg Vitamin D pro Tag, da die körpereigene Synthese in dieser Zeit nicht ausreicht. Schwangeren wird außerdem empfohlen, neben der Verwendung von mit Jod angereicherter Salz, 100–150 µg Jod pro Tag einzunehmen. Vegetarierinnen sollten mit DHA angereicherte Pflanzenöle oder ein DHA-Präparat aus Algenölen einnehmen. Aus Gründen der Nachhaltigkeit, insbesondere der Überfischung der Weltmeere, ist von herkömmlichen DHA-Präparaten auf Basis von Fisch- oder Krillöl abzuraten.

## Immer noch wird aus Ärztekreisen Frauen abgeraten, sich während der Schwangerschaft vegan zu ernähren. Was ist da dran?

Es gibt bislang nur sehr wenige Studien mit vegan ernährten Schwangeren. Dennoch kommen viele nationale Fachgesellschaften zu dem Ergebnis, dass auch in der Schwangerschaft eine vegane Ernährung möglich ist. Voraussetzung ist eine zuverlässige Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplementierung und die ausreichende Zufuhr weiterer kritischer Nährstoffe. In Studien waren nicht-schwangere Veganerinnen im Vergleich zu Mischköstlerinnen gleich oder sogar besser versorgt mit beispielsweise Folat, Vitamin C und Magnesium. Etwas schlechter sah die Versorgung jedoch mit Jod und Zink, teilweise auch mit Vitamin B<sub>2</sub>, Eisen, Protein und Vitamin D aus. Schwangere Veganerinnen sollten besonders auf eine ausreichende Kalzium- und Vitamin-B<sub>12</sub>-Zufuhr achten. Ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel steigert das Risiko für ein niedriges Geburtsgewicht, einen Neuralrohrdefekt, für Präeklampsie (hypertensive Erkrankung während der Schwangerschaft) und weitere Schwangerschaftskomplikationen sowie für schwere neurologische Schädigungen beim Kind. Wer die kritischen Nährstoffe im Blick behält, kann sich auch in der Schwangerschaft gut vegan ernähren. Empfehlenswert ist auch eine Beratung durch eine in veganer Vollwert-Ernährung qualifizierte Ernährungsfachkraft sowie die Kontrolle kritischer Nährstoffe anhand von Blutuntersuchungen.

**Mehr Informationen unter:**  
[www.fh-mittelstand.de/vegan](http://www.fh-mittelstand.de/vegan)





# SANFTE METHODEN NUTZEN

- ◆ Typische und häufige Beschwerden während der Schwangerschaft
- ◆ Die beste Naturmedizin und andere Alternativen zu Medikamenten
- ◆ Entspannt stillen und eine intensive Bindung zum Kind aufbauen

## Wo es jetzt häufig Probleme gibt...

**N**icht jede Schwangere leidet unter den nun einsetzenden körperlichen Veränderungen. Akzeptieren Sie, dass Ihr Körper nun seine eigenen Regeln aufstellt, und Sie haben jeden Grund, sich vom Perfektionismus zu verabschieden. Auch soziale Verpflichtungen müssen Sie nur wahrnehmen, wenn es Ihnen gefällt. Zusammengefasst: Sie müssen nicht mehr funktionieren. Nehmen Sie sich so viel Mami-Time wie Sie brauchen. Das hilft bei vielen Beschwerden.

### ➤ MEIN BAUCH

**Übelkeit und Erbrechen** sind in der Frühschwangerschaft so häufig, dass es als normal gelten kann. Zwei Drittel aller Schwangeren kennen dieses Phänomen. ForscherInnen haben festgestellt, dass dies mit dem Schwangerschaftshormon HCG zusammenhängt. Es bereitet die Einnistung des Embryos vor. Wenn Sie zu den Betroffenen gehören, trösten Sie sich: Die Übelkeit scheint mit einem gewissen Schutz vor Fehlgeburten einherzugehen. Warum das so ist und welchen

evolutionären Sinn es haben könnte, darüber rätseln ForscherInnen. Sicher ist, dass viele Heilkundige der Vergangenheit Kräuter und andere Methoden zur Linderung der Beschwerden gefunden haben. Allgemeine Empfehlung: meiden, was Übelkeit auslöst und ausprobieren, was helfen könnte. Manche Frauen profitieren, wenn sie schon morgens im Bett eine Kleinigkeit zu sich nehmen.

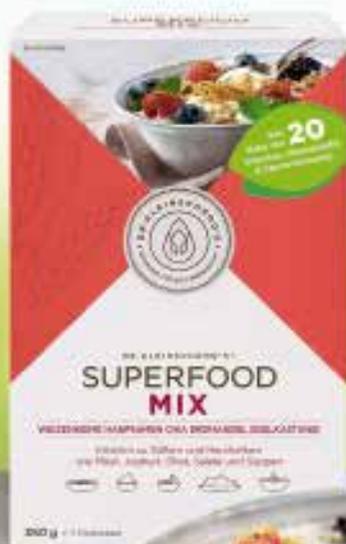


Gut für den Magen: Kräutertee, Pfefferminze und Ingwer

Überhaupt sind viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt bei der klassischen Schwangerschaftsübelkeit sinnvoll. Kleine Portionen und langsames Essen wirken auch gegen **Sodbrennen**. Die Magensäure steigt jetzt leichter auf, weil der Druck der Gebärmutter auf den Magen steigt und die muskelentspannenden Hormone den Muskelring zwischen Magen und Speiseröhre erschlaffen lässt. Der Verzicht auf säurefördernde Nahrungsmittel wie Kaffee, schwarzer Tee, zuckerhaltige Lebensmittel, scharfe Speisen ist empfehlenswert. Auch eine Säure-Basen-Kur neutralisiert. Sowie Kartoffelsaft aus Frischpflanzenpresssaft, Heilwasser, Silicea. Bei Übelkeit beruhigt eine Tasse frischer Ingwertee den Magen. Wenn Sie etwas nicht riechen können: Bewährt hat sich auch ein kleines Fläschen Pfefferminzöl, bei unangenehmen Gerüchen einfach ein paar Tropfen auf den Handrücken geben und daran riechen. Manche Frauen leiden im Laufe der Schwangerschaft immer wieder unter **Blähungen und Völlegefühl**. Trinken Sie Kräutertees mit Fenchel, Kümmel oder Anis. Hilfreich ist auch Fenchel- oder Andorn Heilpflanzen-saft. Manchmal entspannt zudem eine sanfte Bauchmassage oder eine Wärmflasche auf dem Bauch. Auch der Darm ist von den muskelentspannenden Hormonen be-

# 11 Superfoods zum Frühstück!

**20** Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Natürlich wertvoll.



troffen und arbeitet langsamer als gewohnt, außerdem drückt das Baby auf den Darm. Ein bewährtes Hausmittel sind Trockenfrüchte, um die Verdauung schnell anzuregen. Vorbeugend hilft eine ballaststoffreiche Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitsmenge. Empfehlenswert ist auch ein Löffel Flohsamen – etwa über Quark oder Müsli streuen. Oder Sie probieren eine Kur mit Probiotika. Das hat gleich mehrere positive Effekte – einmal für

Ihr Immunsystem und der Säugling kommt bei der Geburt mit den richtigen Mikroorganismen in Kontakt. Neben der richtigen Ernährung bringt Bewegung die Verdauung in Schwung – ideal sind Walken, Schwimmen oder Aqua-Joggen. Der erhöhte Druck im Bauchraum begünstigt eine unangenehme Begleiterscheinung: Unter **Hämorrhoiden** leidet jede zweite werdende Mutter. Das Blut in den Gefäßen des Hämorrhoidalpolsters fließt schlechter ab und staut sich. Außerdem drückt durch den erhöhten Stoffwechsel mehr Blut in die Arterien und rückführenden Venen. Auch hier hilft in erster Linie eine ballaststoffreiche Ernährung, viel Bewegung und reichlich trinken. Das Frauenheilkraut Schafgarbe ist für alle Beschwerden im Bauchbereich ideal. Es lindert Schwangerschaftsübelkeit, bringt die Verdauung in Schwung und wirkt entkrampfend, blutstillend und entzündungshemmend – nützlich auch als Sitzbad für die Behandlung der Hämorrhoiden.

ANZEIGE

## Ingwer gegen Unwohlsein

### MIT DER VOLLEN KRAFT DER NATUR

**Die gute Nachricht zuerst:** Nach den ersten drei Monaten sind Übelkeit und Erbrechen – die Klassiker unter den Schwangerschaftsbeschwerden – vorbei. Doch was tun, wenn Unwohlsein den Tag vergällt? Dann ist es Zeit für Ingwer. Studien bestätigen seine positive Wirkung bei Übelkeit. „Naturreiner Pflanzentrunk Ingwer“ von Schoenenberger® wirkt beruhigend auf den Magen und beugt so Unwohlsein vor.



### SCHOENENBERGER Naturreiner Pflanzentrunk Ingwer

**TIPP** Die Flasche vor Gebrauch schütteln und dann 3-mal täglich 5 ml „Naturreinen Pflanzentrunk Ingwer“ trinken. Praktisch: der beiliegende Dosierbecher.

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach diesem Produkt

### Aus dem Reformhaus®

\* Schoenenberger: Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel; Naturreiner Heilpflanzensaft Schafgarbe und Andorn; Naturreiner Gemüsesaft Fenchel. Für eine gute Balance der Darmflora: Darmflora plus und Darmflora Restore von Sanatura,

## Der Darmspezialist seit über 100 Jahren



} Darmflora plus Select von Dr. Wolz,  
 } Darm-Care Biotic Duo von SALUS,  
 } Hübner: Basis-Balance und Silicea

### ➤ MEIN KOPF

**Kopfschmerzen** sind vor allem im ersten Drittel der Schwangerschaft häufig. Kreislaufbeschwerden, Nackenverspannungen und viel Stress begünstigen das Kopfweh. Einfach zur Schmerztablette zu greifen, ist nicht erlaubt. Stattdessen entspannen Sie lieber, so wie es Ihnen beliebt – auf dem Sofa mit wärmenden Kissen im Nacken oder kühlenden Tüchern auf der Stirn. Studien zeigten, dass es verblüffend oft schon reicht, in Ruhe ein Glas Wasser zu trinken. Meist verschwinden die Kopfschmerzen aber spätestens nach ein paar Stunden. Wenn sie häufig auftreten oder sehr stark sind, zur Kontrolle zum Arzt gehen.

### ➤ MEIN IMMUNSYSTEM

**Infektionen mit Bakterien und Viren** kommen in der Schwangerschaft verstärkt vor, weil das Immunsystem geschwächt ist. Deshalb sind Schwangere auch anfälliger für Infektionen mit Krankheitserregern wie Salmonellen oder Grippeviren. Eine Ernährung mit antientzündlichen Nährstoffen wie gesättigten Fettsäuren schützen. Häufiges Händewaschen wehrt ebenfalls recht gut krankmachende Erreger ab.



### Darmflora Plus

Von Natur aus magen- und gallensaftresistente Milchsäurebakterien

Der tägliche Begleiter mit Acerola Vitamin C für ein gesundes Immunsystem



### Darmflora Restore

Von Natur aus magen- und gallensaftresistente Milchsäurebakterien

bewährt und hoch dosiert

für den empfindlichen Darm

ohne Fructose

empfehlenswert auch nach Antibiotika-Einnahme

wissenschaftlich geprüft



## ➤ MEINE BEINE

**Venenprobleme und schwere Beine** – auch auf diese Gefäße wirkt das klassische Schwangerschaftshormon Progesterolentspannend. Da auch mehr Blut durch die Venen fließt, dehnen sich die Gefäße vermehrt. Die Ventile in den Adern sind schnell überfordert, wenn sie das Blut zum Herzen zurücktransportieren. In den späteren Schwangerschaftsmonaten erschwert zusätzlich die Gebärmutter den Rücktransport des Blutes. Dadurch schwellen die Beine unangenehm an, fühlen sich zentnerschwer an und können schmerzen. Selbst die Gefäße in der Vagina sind manchmal betroffen und die Schamlippen schwellen an. Kein Grund zur Beunruhigung. Diese Art Krampfadern bilden sich nach der Geburt wieder zurück. An den Beinen können allerdings Aussackungen zurückbleiben. Gefährlich wird es, wenn ein Blutgefäß durch ein Gerinnsel verstopft, eine Thrombose droht. Doch man kann vorbeugen. Langes Sitzen etwa begünstigt Gerinnsel in den Venen, deshalb spätestens alle 20 Minuten aufstehen und etwas umhergehen, zwischendurch mit den Zehen Greifbewegungen machen. Vermeiden Sie es, die Beine übereinanderzuschlagen. Um die Gefäße zu trainieren, am besten morgens unter der Dusche zum Schluss einen kalten Guss über die Waden laufen lassen. Für Frauen die viel stehen müssen, sind Stützstrümpfe empfehlenswert. Sie beugen Krampfadern vor, da sie den Rückfluss des Blutes unterstützen.



Die roten Beeren bekämpfen wirkungsvoll Harnwegsinfekte

Gleichzeitig helfen sie auch gegen Wasser- einlagerungen in Beinen und Füßen. Ein häufiges Phänomen sind Waden- krämpfe, die vor allem nachts auftreten und den Schlaf stören. Ödeme und Mus- kelkrämpfe werden durch Magnesium- mangel begünstigt. Der Bedarf an diesem essentiellen Mineralstoff ist während der Schwangerschaft erhöht. Viel von dem Mineral steckt in Vollkorn, Sonnenblu- men- und Kürbiskernen, Hülsenfrüch- ten, Bananen, Beeren. Aus der Pflanzen- apotheke: Extrakte aus rotem Weinlaub stärken von innen die Venenwände. Von außen sind kühlende Gels oder Salben hilfreich. Heiße Bäder, Sauna und Hitze verschlimmern dagegen die Problematik.

### Aus dem Reformhaus®

✳ **Stärkung des Immunsystems** Acerola- saft von Schoenenberger, Magnesium 400 von Alsiroyal, WurzelKraft® mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralien von P. Jentschura ✳ **Gutes für die Beine:** Alsiroyal Venen Kapseln mit rotem Wein- laub-Extrakt, SALUS: Rosskastaniengel, Jentschura: BasischeStrümpfe®, basische Voll- und Fußbäder mit MeineBase®, Hübner: Rosskastanien Balsam und Rosskastanien Beingel



## ➤ MEIN RÜCKEN

**Muskeln und Bänder** sind mit fortschreitender Schwangerschaft und wachsendem Bauchumfang stark belastet. Viele Frauen gehen automatisch ins Hohlkreuz, um dem Gewicht entgegenzuwirken. Lendenwirbelsäule und Becken reagieren irritiert und die Muskulatur verspannt sich. Am besten

Schuhe mit flachen Absätzen und eher weichen Sohlen tragen. Nichts Schweres heben und langes Stehen vermeiden. Heiße Bäder können im letzten Trimester der Schwangerschaft Wehen auslösen, aber gegen eine nicht zu heiße Wärmflasche im Rücken spricht nichts. Auch eine sanfte (Partner)-Massage entspannt.

Gut  
zu  
wissen

Der Östrogenanstieg in den ersten Wochen der Schwangerschaft erweitert die Blutgefäße. Deshalb kämpfen jetzt viele Schwangere mit einem niedrigen Blutdruck und Schwindelgefühlen. Der leichte Blutdruckabfall in der Schwangerschaft ist normal und nicht schädlich, doch er macht schlapp. Dagegen hilft viel trinken, um den Kreislauf zu stabilisieren. Mistel- und Rosmarinsaft regen den Kreislauf an (bitte nur zu Beginn der Schwangerschaft). Schwung bringen Wechselduschen und regelmäßige Spaziergänge. Bei Schwindelattacken ausruhen und Beine hochlegen.

ANZEIGE

 **ARYA LAYA**  
NATURKOSMETIK AUS HEIDELBERG

# Hallo Mama!

Dehnungsstreifen natürlich vorbeugen mit **Schwangerschaftsöl** aus Heidelberg



  
QUALITÄT

[WWW.ARYA-LAYA.DE](http://WWW.ARYA-LAYA.DE)

## DIE KLEINE TEEKUNDE



MELANIE BUDDÉ,  
Hebamme

☀ **PFEFFERMINZTEE** kann bei Übelkeit und Sodbrennen helfen, da die ätherischen Öle krampflösend auf Magen, Darm und die Gallenwege wirken. Größere Mengen können zu Gebärmutter-Kontraktionen führen, daher bitte in Maßen (1–2 Tassen) genießen.

☀ **SALBEITEE** eignet sich hervorragend bei der Behandlung von Verdauungsproblemen. Er wirkt krampflösend und beruhigt Magen und Darm. Salbeitee sollte aber auch nicht in größeren Mengen oder über einen längeren Zeitraum getrunken werden, es könnte zu Krämpfen, Hitze- und Schwindelgefühl kommen.

☀ **INGWERTEE** Ist besonders hilfreich bei Übelkeit und Erbrechen. Allerdings wird Ingwer auch eine leicht wehenfördernde Wirkung zugesprochen, daher nicht überreiben, 2–3 Tassen täglich sind erlaubt.

☀ **KAMILLENTÉE** fördert einen guten Schlaf während der Schwangerschaft. Kamille wirkt beruhigend bei entzündlichen oder krampfartigen Magen-Darm-Erkrankungen, Reizzuständen, Sodbrennen und Magengeschwüren.

☀ **HIMBEERBLÄTTERTEE** soll das Gewebe und die Muskeln im Beckenbereich lockern, die Gebärmutter stärken und die Muskulatur anregen. Er hat eine wehenanregende Wirkung und soll erst ab der 35. Schwangerschaftswoche regelmäßig getrunken werden. Erlaubt sind dann drei bis fünf Tassen über den Tag verteilt.

## ➤ MEINE BLASE

**Wo ist die nächste Toilette?** Je größer das Kind im Bauch wird, desto eher drückt der Uterus auch auf die Blase. Das Resultat ist ein vermehrter Harndrang, und nicht selten bleibt die Blase nicht dicht. Das passiert manchen Schwangeren auch schon zu Beginn durch hormonelle Umstellungen und einer verstärkten Durchblutung. Eine gelegentliche Inkontinenz ist also völlig normal. Mehr als die Hälfte der Frauen sind betroffen. Die Zähne zusammenzubeißen und den Harndrang anzuhalten ist keine gute Idee, da es das Risiko von Blasen- und Harnwegs-entzündungen verstärkt. Diese Infekte sind nicht nur lästig, sondern können auch vorzeitige Wehen auslösen. Die beste Hilfe: viel trinken! Und: Cranberrys wirken entzündungshemmend.

### Aus dem Reformhaus®

☀ **Hilfe** bei Blasenentzündungen: Cranberry-Saft von Rabenhorst. Cranberry plus D-Mannose von Alsiroyal. Bei einer Vergleichsstudie zeigte sich, dass dieses natürliche Mittel genauso wirkungsvoll ist wie ein Antibiotikum – ein echter Geheimtipp unter Schwangeren! Dr. Wolz: Darmflora plus URO

## ➤ MEINE NERVEN

„Man sieht, wie gut dir die Schwangerschaft tut – du strahlst ja förmlich.“ Doch was, wenn dieser Eindruck nur äußerlich ist und die Psyche gar nicht mitspielt? Viele Frauen trauen sich

Lavendel



Wohldosiert  
wirkt Lavendelduft  
entspannend

nicht, darüber offen zu sprechen. Stört es doch das Ideal von der glücklichen und starken werdenden Mutter, die alles meistert. Depressive Verstimmungen sind nicht nur im Wochenbett verbreitet, die Veränderungen im Stoffwechsel führen auch perinatal, also während der Schwangerschaft zu düsterer Stimmung. Mehr als jede zehnte Frau erlebt diese Zeit nicht in rosaroten Farben. Jede siebte erlebt danach einen ernsthaften Babyblues. Amerikanische Studien zeigen, dass spezielle Mama-Psychotherapien recht wirkungsvoll helfen können. Andere WissenschaftlerInnen untersuchten, ob Nahrungsergänzungsmittel nützlich sein können. Sie haben dabei den Anstieg eines bestimmten Enzyms im Blick, das für schlechte Stimmung sorgt. Sie verabreichten mit Erfolg dagegen eine Kombination aus Tryptophan, Tyrosin und Heidelbeerextrakt. Für die Ernährung auf jeden Fall ein guter Hinweis, denn Tryptophan und Tyrosin


**Rotbäckchen®**

Kinderleicht deckt  
dieser Saft,  
den Mehrbedarf der  
Schwangerschaft.



**Rotbäckchen Mama Eisen +**  
Für den Mehrbedarf  
an Eisen in der Schwanger-  
schaft und Stillzeit.



**Das Beste weitergeben.**

Hamamelis



sind reichlich in Sojabohnen und Erbsen enthalten. Und Heidelbeeren gibt es inzwischen in guter Bioqualität frisch oder tiefgefroren das ganze Jahr. Wenn die Gefühle Achterbahn fahren, Ängste auftauchen, kann oft schon ein Gespräch oder eine Auszeit helfen. Unterstützend wirkt eine kleine Aroma-Therapie: Lavendel- und Melissenöl in eine Duftlampe geben oder in warmes Badewasser. Kräutertees mit Baldrianwurzel, Johanniskraut, Melisse und Hopfenblüten beruhigen ebenfalls die Nerven.

## ➤ MEINE HAUT UND HAARE

**Es ist ungleich verteilt** – während die eine wohlrig, rosig und gesund wirkt, bekommt die andere Hautunreinheiten und das Haar fällt aus. Beides hat die gleiche Ursache: die Hormone. Dadurch verursachte Wassereinlagerungen polstern vorteilhaft die Gesichtszüge, die stärkere Durchblutung macht die Haut straffer und frischer. Doch es kann auch anders kommen. Neurodermitis kann sich verschlimmern, Akne auftauchen und die Haut fettig schimmern. Viele Schwangere bemerken zudem eine verstärkte Pigmentierung und am Bauch die Linea nigra, eine dunkle Linie zwischen Bauchnabel und Schamhaaren. Keine Sorge, das verschwindet wieder nach der Geburt. Was hilft? Schafgarbentee verbessert den Zustand der Haut. Trösten kann sich auch jede Frau, die Haare lässt.

Zaubernuss lindert Entzündungen und Juckreiz der Haut

Spätestens nach der Stillzeit, wächst die Pracht wieder in gewohnter Fülle. Der Haut tut eine Massage mit Schwangerschaftsölen gut. Diese sollten frei sein von Konservierungs- und Duftstoffen sowie Mineralölen. Eine bestimmte Technik schützt vor Dehnungstreifen am Bauch. Dafür das Öl mit kreisenden Bewegungen auf dem Bauch verteilen, dann ein wenig Haut zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen, anheben und wieder loslassen. Die Zupfmassage sollte sanft sein und vom Bauchnabel nach außen gehen.

## Aus dem Reformhaus®

✳ **Entspannung von Haut und Nerven:**  
P.Jentschura MeineBase® Basenbad zur Beruhigung der Nerven und Unterstützung der Haut. Für die Massage oder Pflege: Schwangerschaftsöl von ARYA LAYA.  
Haare: Alsiroyal Anti-Haarausfall Liquid

## ZUM WEITERLESEN



Prof. Dr. med. Franz Kainer, Annette Nolden, „Das große Buch zur Schwangerschaft Umfassender Rat für jede Woche“ Gräfe und Unzer, 29,99 Euro

# “MAMA SEIN” & WAS IST DEINE SUPERKRAFT?

Eine Schwangerschaft dauert durchschnittlich 267 Tage - "Mama sein" ein Leben lang.

## REFORMHAUS® WILDE BRAUNHIRSE

*Meine Superkräfte: Ich bin wertvoll für deine Haut, Haare, Nägel & Knochen\*.*

Besonders vielseitig in der Anwendung & ideal für alle herzhaften & süßen Kreationen, nach denen es dich gerade gelüftet. Enthält zudem natürlicherweise alle wichtigen Mineralstoffe.



## REFORMHAUS® PFLAUMEN

*Meine Superkräfte: Ich bin ein saftiger, traditioneller Alleskönner & unterstütze dich bei deiner Verdauung.*

Ideal für deine Heißhungerattacke zwischendurch. Der hohe Ballaststoffgehalt wirkt Wunder gegen jegliche Trägheit des Darms\*\*. P.S.: Für deine Aufs & Abs!



*Wir sind für dich da ...*



\*Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Haare, Nägel und Haut bei. Hierzu täglich zwei Portionen Reformhaus Wilde Braunhirse (60 g) genießen. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung schafft die Basis für eine gesunde Lebensweise. \*\*Trockenpflaumen unterstützen bei einer täglichen Verzehrsmenge von 100 g die normale Darmfunktion.



## ➤ MEINE BRUST

**Während des Stillens** erleben viele frischgebackene Mütter Komplikationen. Eine gute Stillvorbereitung schützt davor. Sie beginnt schon während der Schwangerschaft. Englische Wissenschaftler fanden heraus, dass Schwangere, die in einer Stillgruppe Müttern zuschauten, wie diese stillten, später weniger Brustentzündungen hatten. Viele Probleme resultieren aus der Unsicherheit, wie und wie oft das Kind angelegt wird. Ihre Hebamme wird Ihnen zeigen, wie es am besten funktioniert. Und haben Sie etwas Geduld: etwa 10 Tage dauert es, bis die Muttermilch richtig fließt. Milchbildungstees regen die Produktion der Milch an. Der erste Milcheinschuss geht oft mit einem eher schmerzhaften Spannungsgefühl einher, Fieber kann begleitend auftreten. In den ersten Tagen nach der Geburt bildet sich die Vormilch (Kolostrum). Sie ist besonders reich an Abwehrstoffen, enthält aber noch nicht so viele Kohlenhydrate und Fette. Häufiges Anlegen (acht- bis zwölfmal täglich nach der Geburt) im Rhythmus des Kindes, also, wenn es nach der Brust verlangt, fördert den Milcheinschuss. Außerdem entsteht so eine intensive Mutter-Kind-Bindung. Wenn das Baby an der Brust saugt, wird das Hormon Prolaktin ausgeschüttet, das Mütter gelassener macht. Für gute Laune sorgt zudem Oxytocin. Und es löst die sogenannten Stillwehen aus, die auch die Rückbildung der Gebärmutter anregen.



Fenchel



Fencheltee in der Stillzeit wirkt auf das gestillte Baby appetitanregend, antiseptisch und verdauungsfördernd

**Tipps fürs Stillen:** Vorm Stillen die Brust mit einem feuchtwarmen Tuch abtupfen. Danach kann es angenehm sein, ein kühlendes Tuch mit Quark für 20 Min. aufzulegen. Ihr Kind kam per Kaiserschitt zur Welt? Diese Kinder haben eine schlechtere Darmflora als Normalgeburten, sie kamen nicht mit der Gebärmutter in Verbindung. Tipp: Vor dem Anlegen, die Brustwarze mit Darmflora Restore von Sanatura betupfen, so kann Ihr Kind eine bessere Darmflora aufbauen.

## Aus dem Reformhaus®

### \* Das hilft nach der Geburt:

Stilltee von SALUS; Floradix Eisen von SALUS oder Eisenvital von Hübner, denn für die Regeneration, die Wundheilung und Blutneubildung braucht der Körper vermehrt

# DIE BESCHWERDEN

ANZEIGE

Eisen. Ferritin von SALUS, falls bei der Geburt viel Blut verloren wurde. Wichtige Vitamine, Fette und Mineralstoffe: Vitamin D + K2 von Alsiroyal, Vitamin D-Kapseln von Dr. Wolz, Vitamin D-Tropfen von Hübner; Omega-3-Kapseln von Alsiroyal oder von Dr. Budwig sowie die Leinöle von Dr. Budwig mit DHA und EPA; Selen CE von Bakanasan oder Zellschutz (Selen A,C,E) von Dr. Wolz; Reformhaus® Nussmuse wegen der vielen Mineralstoffe und Spurenelemente – auch zur Stärkung während der Stillzeit (vor allem bei zu schnellem Gewichtsverlust); Hefeflocken von Vitam wegen der B-Vitamine für die Nerven.

## SEMINARTIPP



### BERATUNG SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

#### 3 Tage Intensivausbildung

Möchten Sie werdende Mütter kompetent beraten und begleiten? An der Akademie für Gesundes Leben, Stiftung Reformhaus-Fachakademie, können Sie sich weiterbilden lassen. Sie erfahren, was in den verschiedenen Entwicklungsphasen geschieht, welche Vitalstoffe jetzt wichtig sind, was Vegetarierinnen und Veganerinnen beachten müssen und welche Heilpflanzen wofür gut sind.

Mehr Informationen unter [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de) oder telefonisch: 06172/300 98 22

## Pflanzliches Omega-3 in Schwangerschaft und Stillzeit

rein  
pflanzlich

Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.



Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Einnahme von 200 mg DHA, zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis von 250 mg DHA und EPA, ein.

[www.alsiroyal.de](http://www.alsiroyal.de)

## Sanft und schnell – das hilft gegen typische Beschwerden

Schnupfen, Bauchweh, Blasenreizung – Schwangerschaft schützt leider nicht vor Infektionen. Im Gegenteil, sie verursacht selbst Beschwerden wie Übelkeit. Jetzt sind verträgliche und natürliche Mittel gefragt. Gerade Frischpflanzensäfte sind eine echte Alternative zu schulmedizinischen Produkten. Aus dem Reformhaus® sind sie 100 Prozent bio und vegan. Welche Mittel außerdem in die „Hausapotheke“ von Schwangeren gehören? Einfach weiterlesen!

### ➤ SCHWERE BEINE DURCH ÖDEME

Wassereinlagerungen entstehen häufig durch die Hormonumstellung während der Schwangerschaft. Entwässernd wirken kaliumreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis, Gurke, Wassermelone. Als Heilpflanzensäfte von Schoenenberger eignet sich Birke, da sie entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend wirkt. Brennnessel durchspülend sowie blutbildend und Zinnkraut, ebenfalls durchspülend plus entzündungshemmend.

### ➤ WADENKRÄMPFE

Was nachts den Schlaf raubt, hat oft einen Mineralmangel als Ursache. Um direkt entgegenzuwirken empfiehlt es sich, z. B. Hübner Basis Balance Magnesium Gel oder -Spray zu verwenden.

### ➤ HARNWEGSINFEKTE

Schwangere erkranken nicht weniger häufig an Blasenentzündungen als andere Frauen, und die Infektionen stellen ein gewisses Risiko für Mutter und Kind dar. Deshalb sollten Sie schnell die Erreger wieder loswerden. Viel trinken spült die Eindringlinge fort und beugt auch Harnwegsinfekten vor. Den harntreibenden Effekt verstärken Heilpflanzensäfte wie Zinnkraut, Birken- und Brennnesselsaft (von Schoenenberger). Verschiedene randomisierte Studien belegten, dass die Kombi Cranberry plus D-Mannose einer Antibiotikakur ebenbürtig ist. Mannose ist ein Einfachzucker, der auch im Körper vorkommt. Er gaukelt Bakterien Andockstellen vor. So verbinden sich die Bakterien nicht mit Gewebe in den Harnwegen, sondern mit dem D-Mannose und werden ausgeschieden. Besonders wirkungsvoll ist die Verbindung mit Preiselbeere oder Cranberry, z. B. Cranberry + D-Mannose Sticks von Alsiroyal.



## ➤ MAGENSCHMERZEN UND SODBRENNEN

Bei Bauchgrummeln wirken Tees mit Kamille, Melisse; Ingwer oder Fenchel lindernd, z. B. SALUS Anis Fenchel Kümmel Tee. Manche Schwangere verlieren den Appetit, Schoenenberger Naturreiner Fruchtsaft Kaktusfeige regt ihn wieder an. Bei saurem Aufstoßen hilft Schoenenberger Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel. Er wirkt schnell, da der Saft die Magensäure neutralisiert, und andauernd, da sich eine Schutzschicht für die Schleimhäute bildet. Bei Übelkeit, hilft silicea Magen-Darm direct von Hübner in praktischen Portionssticks. Ingwer, als Tropfen (Hübner) oder als Stückchen von Reformhaus®, sind Allrounder.

## ➤ HUSTEN, SCHNUPFEN UND HALSWEH

Husten: Egal, ob der Husten trocken oder schon produktiv ist – Gurgeln löst den Schleim, am besten mit Salbeiblätterttee von SALUS. Bei Hustenreiz ein Bonbon lutschen, z. B: Propolis Hustenpastillen von Bakanasan oder Hyaluron Husten & Hals Lutschtabletten von Alsiroyal. Ist die Rachenschleimhaut entzündet, tut Naturreiner Heilpflanzensaft Thymian von Schoenenberger gut. Mit Manuka Honig, z. B. von Neuseelandhaus, lässt sich schnell die Immunabwehr stärken, die antibakterielle und antivirale Wirkung ist gut belegt.

Gut  
zu  
wissen

„Falls Sie bei den naturreinen Pflanzensäften von Schoenenberger auf einen Hinweis stoßen, dass die Anwendung für Schwangere nicht empfohlen wird, machen Sie sich keine Sorgen. Der Hinweis muss dort stehen, solange keine Studien mit werdenden Müttern vorliegen. Diese sind aber bei traditionellen Heilpflanzensäften nur selten für nötig befunden worden.“

Hebamme Esther Busch

## ➤ HAARAUSFALL

Bewegt sich Ihr Haarverlust noch im Normalbereich? Bis zu 100 Haare am Tag zu verlieren, ist absolut okay. Doch Schwangere verlieren überproportional häufig mehr Haare. Probieren Sie dagegen Anti-Haarausfall Liquid von Alsiroyal. Die Kombination aus Extrakten der Baikal-Helmkraut-Wurzel, Soja- und Weizenkeimen plus Hyaluronsäure und Vitamin E wirkt direkt über die Kopfhaut. Eine klinische Studie zeigte, dass die Essenz bei einer Anwendung über 3 Monate Haarausfall reduzieren und das Haarwachstum verbessern kann. In der Phytotherapie wird zudem Zinnkrautsaft (von Schoenenberger) verwendet. Ebenfalls von innen wirkt Kieselerde oder Kieselsäure mit dem Baustoff Silizium für Haare, Nägel und Bindegewebe dem Haarschwund entgegen. Das belegt auch eine Studie der Uniklinik Hamburg, die die Wirkung auf die Haarstruktur überprüfte. Bei Frauen, die ein halbes Jahr täglich ein Kieselsäuregel schluckten, verbesserte sich die Haardicke, z. B. Original silicea Balsam von Hübner







# DAS TUT MIR GUT

- ◆ Warum es so wichtig ist, jetzt Stress zu reduzieren und sich Zeit zu nehmen
- ◆ Wie eine Schwangere am besten entspannen kann? Das sagen Studien. Plus: fünf Tipps zum Nachmachen
- ◆ Von Yoga bis Sport: Bewegung hebt die Stimmung und ist gesund

## Jetzt ist Zeit für mich: fünf Tipps

**Steht eine Schwangere dauerhaft unter Druck, steigt auch beim Ungeborenen der Stresshormonspiegel. Zwar schützen Enzyme in der Plazenta den Fötus, aber zehn Prozent Stress kommen an, und das kann schon langfristige Folgen haben – etwa eine Neigung zu Schlafstörungen und Depressionen, so eine Studie der Universität Jena. Also, liebe werdenden Mütter, verschafft euch Ruhephasen – für euer und für das Wohl des Kindes**

### 1. GANZ TIEF ATMEN

1. Damit ist jetzt nicht das berühmte Hecheln zur Geburtsvorbereitung gemeint. Hier geht es um die kleinen Pausen zwischendurch. Nehmen Sie sich Zeit, um einmal ganz entspannt tief Luft zu holen. Je nach Fortschreiten der Schwangerschaft ist das gar nicht mehr so einfach. Denn das Kleine erschwert zunehmend die Bauchatmung. Viele Schwangere beginnen schon bei einem kleinen Treppenaufgang zu japsen. Deshalb: eine bequeme Position auf Sessel oder Sofa einnehmen, die Augen schließen. Stellen Sie sich vor, Sie sind am Meer und die Wellen schwappen ruhig an den Strand.

Mit dem Heranrollen langsam und tief einatmen und intensiv durch die leicht geöffneten Lippen ausatmen. Dann die nächste Atemwelle den Körper durchfluten lassen. Tipp: Wenn der Bauch schon größer ist, auf die Seite legen, mit (Still-)Kissen abstützen und zwischen die Knie ein weiteres Kissen positionieren. Gern die Hände auf den Bauch legen und nachspüren, wo die Luft überall hingelangt.

### 2. MEDITATION PER APP

2. Sechs von zehn schwangeren Frauen klagen über Stress und sind psychisch belastet. Das sind eindeutig zu viele, da sind sich ExpertInnen in Deutschland einig. WissenschaftlerInnen vermuten, dass ein angeleitetes Achtsamkeitstraining, das frei verfügbar und gut in den Alltag zu integrieren ist, das Stresslevel senken kann. Zurzeit überprüft das gerade ein Forscherteam der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Ein anderes Projekt hat die App „mindmom“ entwickelt. Sie ist von PsychologInnen der Universitäten Heidelberg und Tübingen für schwangere Frauen konzipiert und kostenlos zugänglich. Mehr Informationen im Internet: //mindpregnancy.de

### 3. MOZART HÖREN

Eine Studie sorgte für die Berieselung einer ganzen Ungeborenen-generation mit Mozart-Sonaten. Sollten die Klassik-Töne das Kind doch besonders schlau werden lassen. Dann hieß es: Stimmt nicht, im Bauch sei es zu laut, um die Musik zu hören. Alles nur Mythos? Nicht ganz, denn neue Studien zeigen, dass sich Säuglinge an Lieder erinnern, die sie im Mutterleib gehört haben. Und: Das Ungeborene entspannt, wenn die Mama beruhigende Kinderlieder singt. Vielleicht auch, weil sie selbst zur Ruhe kommt?

### 4. KRAFT TANKEN

Konkrete positive Vorstellungen helfen dabei, Ängste abzubauen. Zum Beispiel, sich genau auszumalen, wie Sie mit dem Baby auf dem Bauch liegen und sich wohlfühlen. Auch regelmäßiges Tagebuchschieben ordnet Gefühle und Vorstellungen praktisch ein.

### 5. VERTRAUEN

Nicht verrückt machen lassen von gutgemeinten Ratschlägen. Sie wissen selbst am besten, was für Sie gut ist. Und dazu kann auch gehören, dass Sie sich einfach mal treiben lassen. Nehmen Sie diesen Entspannungstipp wörtlich. Denn der Besuch einer Therme kann sehr angenehm sein. Wichtig: Ist das Wasser wärmer als 35 Grad, sollten Sie, besonders bis zur 12. Schwangerschaftswoche, nur 15 Minuten im Wasser bleiben. Aber das sagt Ihnen auch Ihr Körper.



Salus  
Kräuter  
Kompetenz  
seit 1916

## Kräutertee-Spezialitäten für die Frau

## Schwangerschafts Tee und Stilltee

Wohltuende und ausgewogene  
Kräutertee-Mischungen für  
werdende und stillende Mütter



DE-ÖKO-003

Salus. Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.

Entdecken Sie weitere Bio Kräutertee-Spezialitäten  
für die Frau unter [www.salus.de](http://www.salus.de)

## Aktiv bleiben

Finden Sie die Bewegungsart, die jetzt zu Ihnen passt und mit der Sie sich wohlfühlen



PROF. DR.  
INGO FROBÖSE,  
wissenschaftlicher  
Beirat des Programms  
„Reformhaus®  
activate your life“

ANZEIGE

## Hält den Körper in Schwung

### DIE SCHÖNHEITSKUR VON INNEN

Ein gesundes und starkes Bindegewebe ist in der Schwangerschaft besonders wichtig – es ist die Voraussetzung für straffe Haut. Fehlt Silicium im Organismus, wird das Bindegewebe unelastisch und instabil. Das im „Original silicea Balsam“ enthaltene 100 % rein mineralische Silicium-Gel unterstützt die Bildung der Bindegewebsfasern Kollagen und Elastin. Und es reguliert den Feuchtigkeitshaushalt. Der positive Effekt: Das Gewebe bleibt straff und elastisch.

### HÜBNER

#### Original silicea Balsam

**TIPP** Täglich 1 Messlöffel (15 ml) „Original silicea Balsam“ mit Wasser verdünnt zwischen den Mahlzeiten einnehmen.

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach diesem Produkt

Wenn Sie schwanger sind oder stillen, oder wenn Sie vermuten, schwanger zu sein oder beabsichtigen, schwanger zu werden, fragen Sie vor der Einnahme/Anwendung dieses Arzneimittels Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Original silicea-Balsam, Wirkstoff: Kieselsäure-Gel mit gefälltem, disperskolloidalem Siliciumdioxid. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.



Die Schwangerschaft ist für die werdende Mutter eine bewegende Zeit. Mit jedem Monat wird der Bauch etwas größer und mit ihm die Vorfreude auf das heranwachsende Kind. Doch bei manchen Frauen wächst die Unsicherheit über die Belastbarkeit ihres Körpers. Dabei tut gerade jetzt Bewegung gut und hat viele Vorteile für Mutter und Kind.

Prof. Dr. Ingo Froböse rät: „Machen Sie ruhig weiter Sport, solange Sie sich gut fühlen. Wichtig ist, dass Sie auf Ihren Körper hören und sich eine Pause gönnen, wenn er es fordert.“ Bewegung wirkt sich hinsichtlich mehrerer Aspekte positiv auf die Schwangerschaft aus. Mit dem Heranwachsen des Kindes verändert sich die Statik des Körpers, wodurch besonders die Lendenwirbelsäule belastet wird. Durch gezielte Kräftigungs- und Haltungsübungen kann Rücken-

schmerzen präventiv entgegengewirkt und die Schwangerschaft schmerzfreier erlebt werden. Durch Bewegung wird auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt und Wassereinlagerungen vorgebeugt. Sogar der Stoffwechsel profitiert von einem Sportprogramm während der Schwangerschaft. Durch ein regelmäßiges Krafttraining, besonders der großen Muskelgruppen, erhöht sich die in der Schwangerschaft zunehmend schlechter werdende Insulinsensitivität und senkt so das Risiko für eine Schwangerschaftsdiabetes. Davon profitiert das Ungeborene, denn auch dessen Stoffwechsel wird so geschützt. Die Kinder von aktiven Schwangeren sind in der Regel fitter und seltener adipös.

### Ein bewegtes Leben

Risikoarme Sportarten mit moderater Intensität, wie Walking, Schwimmen, Aquafitness oder Pilates sind geeignet. Risikoreiche, hochintensive Belastungen sollten Sie vermeiden. Finden Sie die für Sie passende Aktivität, um den Alltag bewegter zu gestalten. Das kann eine kleine Morgenroutine sein, in der Sie ihren Körper mit leichten Dehnübungen aufwecken und so den Tag aktiv beginnen. Regelmäßige Bewegung kann die Lebensqualität in der Schwangerschaft erhöhen und Ihrem Kind einen guten Start in ein gesundes Leben ermöglichen.

Passende Übungen finden Sie unter:  
[www.reformhaus.de/activateyourlife/](http://www.reformhaus.de/activateyourlife/)



## Appleford's Melasse

Täglich 2 Teelöffel  
 Appleford's  
 Zuckerrohr  
 Melasse und Sie  
 fühlen sich  
 rundum wohl!



Reich an Kalium,  
 Calcium, Magnesium  
 und Eisen -  
 für Frauen jeden Alters,  
 Sportler, Senioren,  
 bei Streß



auch in Bio-Qualität  
 Informationen und Rezepte:  
[www.VITAM.de](http://www.VITAM.de)

# Nützliches für die

Passende Produkte aus dem Reformhaus® mit Empfehlungen



## SALUS Kräuterblut Floradix

**Vielen Schwangeren fehlt Eisen,** und sie

müssen das Spurenelement zusätzlich einnehmen. Melanie Budde: „Floradix von Salus empfehle ich, wenn der Eisenwert tatsächlich an der unteren Normgrenze liegt.“ Durch die einfache Dosierung, die durch die verteilte Einnahme sehr verträglich ist, wird der erhöhte Bedarf optimal gedeckt.



## SANATURA Darmflora-Plus

**Unterstützung für den Darm** Eine

gesunde Besiedlung des Darms verhindert Verdauungsprobleme der Mutter. Und Studien deuten darauf hin, dass beim Kind das Risiko von Allergien oder allergischen Erkrankungen wie Asthma sowie Ekzemen geringer ist.



## P.JENTSCHURA Meine Base



**Dieses basisch-mineralische Körperpflegeprodukt** ist ein Klassiker für die Hautpflege von Schwangeren. Melanie Budde rät: „Im Sommer sind Fußbäder mit basischem Salz etwa von Jentschura angenehm, um dicke, schwere Füße erträglicher werden zu lassen.“ Auch nach einem langen Tag entspannend und pflegend.



## SALUS Multi-Vitamin-Energetikum



**Enthält die natürliche Vitalität** Das Tonikum enthält 8 wichtige Vitamine für Gesundheit und Wohlbefinden: Vitamin A, B1, B2, Niacin (B3), B6, E dazu natürliches Vitamin C aus der Acerola-Kirsche sowie D3. Für eine gute Vitaminversorgung 1-mal täglich 10 ml des Tonikums, am besten zum Frühstück, zu sich zu nehmen.

## RABENHORST Rotbäckchen Mama Eisen+



**Die meisten kannten Rotbäckchen als leckeren Saft** schon als Kind. Rotbäckchen Mama Eisen+ ist speziell für den Mehrbedarf von Schwangeren und Stillenden. Die über den Tag verteilte Dosierung wirkt sich positiv auf die Verträglichkeit des Minerals aus. „Rotbäckchen Mama Eisen+ ist eine sehr schöne Möglichkeit, den Eisenwert konstant zu halten“, so Hebamme Melanie Budde.



# Mama

von Hebamme Melanie Budde

## ST. LEONHARDS Die natürliche Jodquelle

**Schwangere haben einen erhöhten Bedarf** an Jod und sollten mehr trinken. Wie gut, dass sie mit St. Leonhards Jod Natur bequem gleich beides erfüllen können. Eine wunderbare Ergänzung, zumal das Jod schon ganz natürlich in dem Wasser gelöst ist.



## HÜBNER Basis Balance Mineralstoffe pur und Silicea Balsam

**Für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt** empfiehlt Melanie Budde Basis-Balance von Hübner: „Es wirkt der Müdigkeit entgegen, die in der Schwangerschaft oft vorherrscht. Durch Übersäuerung und dem damit verbundenen Mangel an Mineralstoffen entstehen oftmals erst die Schwangerschaftsbeschwerden oder sie werden verstärkt. Unter anderem können Symptome wie Sodbrennen, Hautprobleme, Hitzewallungen, geschwollene Beine, Zahnverlust, Migräne, Übelkeit oder Rückenschmerzen auftreten.“ Das lebenswichtige Spurenelement Silicium ist ein wichtiges Aufbauelement für das Bindegewebe. „Um Schwangerschaftsstreifen zu mindern, hilft die Einnahme von Silicea Balsam“, so Melanie Budde.

## ALSIROYAL® Bio-Jod-Kapseln



**Gezielt einen Jodmangel verhindern** – das gelingt mit den BIO-Jod-Kapseln von Alsiroyal®. Das lebensnotwendige Spurenelement wird aus Braunalgen gewonnen und ist deshalb eine ideale Möglichkeit auch für schwangere oder stillende Vegetarierinnen und Veganerinnen. Mutter und Baby brauchen Jod, um die Schilddrüsenhormone herzustellen.



## ALSIROYAL® Algenöl Omega-3

**Pflanzliches Omega-3** Algen sind die einzige pflanzliche Omega-3-Quelle, bei der die wichtigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA in einer vom

Körper direkt verwertbaren Form vorliegen. Die Aufnahme von DHA während der Schwangerschaft trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns des Fötus bei.

## ARYA LAYA Schwangerschaftsöl



**Sanfte Streichelmassagen gehören zum Wohlfühl-Programm** findet auch Hebamme Melanie Budde: „Mit dem Schwangerschaftsöl von

ARYA LAYA können Mama und Papa den Babybauch verwöhnen und somit Schwangerschaftsstreifen mindern.“ Das Arganöl nährt trockene Haut und erhöht die Dehnungsbereitschaft, der Granatapfel-extrakt beugt Hautschäden vor, das Hagebuttenkernöl ist besonders wirksam bei Dehnungsstreifen und Narbenbildung.



Natürlich **Floradix®**  
Meine Eisenquelle

**Salus**



**Müde** durch  
**Eisenmangel?**  
Floradix® hilft.

- Eisen unterstützt den **Sauerstofftransport** im Blut und die Konzentrationsfähigkeit
- Mit wertvollen **Arzneikräutern**
- Auch in der **Schwangerschaft und Stillzeit** geeignet
- **Alkoholfrei, ohne Konservierungsstoffe**, glutenfrei

**Floradix® mit Eisen**

**Wirkstoff:** Eisen(II)-gluconat. **Anwendungsgebiet:** Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

SALUS Haus GmbH & Co. KG · 83052 Bruckmühl · [info@floradix.de](mailto:info@floradix.de)

