

# Ernährung

Wie bei der spontanen Geburt hast du eine sehr große Anstrengung hinter dir. Ruhe, Entspannung, Schlaf und nahrhaftes Essen sind nun angesagt.

Nach dem Kaiserschnitt könnte es in den ersten Tagen vermehrt zu Kopfschmerzen kommen. Um deinen Elektrolythaushalt wieder zu stabilisieren, kannst du 2-3 Tassen Brühe über den Tag verteilt trinken, diese darf hier ruhig etwas salziger als gewohnt sein.

Eventuelle Blutverluste kannst du durch eisenreiche Lebensmittel gut ausgleichen. Lebensmittel mit einem hohen Eisengehalt sind z.B. **Kürbiskerne, Linsen, Kichererbsen, Amaranth, Quinoa, Haferflocken, Hirse und mageres, rotes Fleisch.** Um die Eisenaufnahme bei pflanzlichen Lebensmitteln zu optimieren, immer etwas Vitamin C-haltiges dazu essen.



## Essensideen, um den Eisenspeicher aufzufüllen:

- Klassischer Linseneintopf
- Hirseflocken-Orangen-Smoothie mit Banane
- Rotes Linsencurry mit Vollkornreis

Rezepte hierzu sowie weitere interessante, aktuelle Informationen zum Thema Eisenmangel findest du in unserer Buchempfehlung:

## "Eisenmangel beheben mit natürlichen Lebensmitteln"

Klaus Günther im Springer Verlag.



# Rezept

Smoothies bieten dir eine sehr gute Möglichkeit, um schnell viele gute Nährstoffe und eine extra Portion Flüssigkeit aufzunehmen.

- **Wildblaubeeren** (gefroren) oder **Wildheidelbeerpulver Bio**
- 1 Banane
- 1 TL **Maca Pulver**
- ½ TL **Hawaii Spirulina**
- 1 EL **Maroni Rohkostpulver**
- 4 Datteln
- **Hafermilch** und/oder **Wasser**

Anzeige



Dein zuverlässiger Anbieter für hochwertige Nahrungsmittelergänzungen mit individueller Beratung und schneller Lieferung.

[www.puravita.de](http://www.puravita.de)  
beratung@puravita.de  
Beratung: +49 (0)8143 959501



**Beachte bitte:** Der Ratgeber ersetzt nicht den/die Mediziner/in, Therapeuten/in oder die Hebamme.

Autoren:

**Claudia Grell** Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften

**Oliver Weiß** Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach

[www.verlag-ernaehrung-gesundheit.de](http://www.verlag-ernaehrung-gesundheit.de)

Hier findest Du auch viele weitere interessante Ratgeber.

# Kaiserschnitt



was natürlich gut tut

# Allgemein



Für eine angemessene Versorgung und eine stabile Zeit nach deinem Kaiserschnitt kannst du dich und dein Kind mit einfachen natürlichen Maßnahmen gut unterstützen. Neben hochwertigen Nahrungsmittelergänzungen und einer gesunden Ernährung ist eine familiäre und emotionale Unterstützung für die Zeit nach der Geburt oft eine große Erleichterung. Als Basis bei den Nahrungsmittelergänzungen empfiehlt sich: **Multivitamine und Mineralien für Schwangere und Stillende von Natur Vital**. Wie Studien belegen, profitieren du und die Entwicklung deines Kindes (falls du stillst), wenn du die Fettsäure Omega-3 DHA und EPA einnimmst. Hier hat sich in der Praxis das **Norsan Omega-3 Öl vegan** hervorragend bewährt. Bei der Dosierung halte dich bitte an die Angaben der Hersteller auf den Verpackungen oder lass dich beraten.

# Nachwehen

Auch nach einem Kaiserschnitt kann es zu Beschwerden durch Nachwehen kommen. Fülle dann deine Magnesiumspeicher wieder mit **Magnesium organisch von Natur Vital** auf. Muss es schnell gehen, kannst du **Magnesium Öl von Zechstein** in die Haut einmassieren und wenn du Homöopathie nehmen möchtest, wirken **Cuprum metallicum D12 Globuli von DHU** (2x täglich 5 Globuli) entkrampfend.



# Narbe

Fördere deine Narbenheilung mit dem chlorophyllreichen **Gerstengraspulver** und sobald du etwas auf die Narbe auftragen kannst, verwende **PuraVita Wassergel Aloe Vera**. Wenn du ein Schüssler Salz einnehmen möchtest: **Schüssler Salz Nr.11 Silicea D12 Tabletten** (1 Tabl. täglich, 2 Wochen lang).

# Wundschmerzen

Für die Wundschmerzen nach dem Kaiserschnitt hilft dir - wie bei so vielen Beschwerden - das **Gerstengraspulver** und v.a. die **PuraVita Trauma Tinktur**. Wenn du Homöopathie einnehmen möchtest, dann nimm **Arnica Globuli D12 von DHU** (2x täglich 5 Globuli für 2 Wochen).

# Narkose

Die Vollnarkose bzw. die PDA ist eine große Belastung für den Organismus. Unterstütze dich bei der Ausleitung mit **Gerstengraspulver** und stabilisiere dein Herz-Kreislauf-System mit der **PuraVita Cardio Tinktur**.



Was ist Gerstengraspulver

# Eisenmangel

Nach dem Blutverlust bei der OP regulierst du deinen Eisenbedarf mit dem basischen, chlorophyllreichen und blutbildenden **Superfood Gerstengraspulver** und der **PuraVita Ferro Tinktur**.

# Verstopfung

Veränderungen im Stoffwechsel können nach dem Eingriff oftmals zu Verstopfung führen. Auch kann ein träger Darm die Folge der Narkose oder der Gabe von Schmerzmitteln sein. Mit **organischem Magnesium von Natur Vital** und ausreichend **Gerstengraspulver** kommt wieder Bewegung in den Darm. Sollte das nicht reichen, kannst du je nach Vorliebe mit **Flohamschalen** oder **Chiasamen** und der **grünen fermentierten Pflaume laxplum®** unterstützen. Dabei nie vergessen: ausreichend Wasser trinken!

# Emotionen

Du hast mit dem Kaiserschnitt eine große Anstrengung hinter dir und nicht immer ist in dieser neuen Situation alles gut. Auch wenn du unsicher bist, sprich Deine Hebamme oder einen Therapeuten bzw. eine Therapeutin deiner Wahl an. Es gibt so viel **Hilfreiches**, wenn du Unterstützung brauchst und dich traut.



# Erschöpfung

Fühlst du dich erschöpft, hilf dir mit der Zufuhr von essentiellen Aminosäuren. Diese wirken kräftigend und beschleunigen die Erholung. Bewährt haben sich dabei **Amino 8 Essential** Presslinge oder Pulver. Dein Herz-Kreislauf-System stärkst du mit der **PuraVita Cardio Tinktur**.

# Aktivität

Während du anfangs eher Ruhe brauchst, ist es wichtig allmählich wieder in Bewegung zu kommen, um eine Bettsteifigkeit zu vermeiden, dein Herz-Kreislauf-System zu aktivieren und um die Blutzirkulation ausreichend anzuregen.

# Osteopathie

Ein Kaiserschnitt stellt immer einen großen Eingriff in deinen Organismus dar und dein Körper ist hiernach oft auf einfühlsame Unterstützung im Heilverlauf angewiesen. Hier findest du hilfreiche und gut ausgebildete Osteopathen:

V.O.D.: Verband  
der Osteopathen Deutschland e.V.  
[www.osteopathie.de](http://www.osteopathie.de)