

# Ernährung

Nach einer Fehlgeburt ist es von entscheidender Bedeutung, eine Ernährung zu wählen, die das Immunsystem stärkt, um das Risiko von Infektionen und anhaltenden Blutungen zu minimieren. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen ist, ergänzt durch hochwertiges Protein wie Tofu sowie geringe Mengen an Fleisch und Fisch, unterstützt die Regeneration deines Körpers und ermöglicht die Wiederherstellung deiner Nährstoffreserven, insbesondere des Eisenspeichers.

Proteine spielen eine entscheidende Rolle bei der Gewebereparatur, während vitaminreiche Lebensmittel, insbesondere solche mit einem hohen Gehalt an Vitamin C, die Aufnahme von Eisen verbessern. Indem du kleinere, aber häufigere Mahlzeiten wählst, kannst du Schwankungen deines Energielevels vermeiden und mögliche Schwächephasen minimieren.

## Essensideen, um den Eisenspeicher aufzufüllen:

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

## Rezept für einen aufbauenden Smoothie:

- 1 Banane
- 1 Mango
- 1 TL Gerstengraspulver
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Mandelmuss
- 200- 300 ml Wasser



# Buchtipp



In diesem Buch findest du hilfreiche Ratschläge, Anhaltspunkte und Erfahrungsberichte, um dich in deiner neuen Situation gut zurecht zu finden.

**Vertrauen nach Fehlgeburt**  
*Selbstbestimmt und kraftvoll durch eine herausfordernde Zeit*  
Rosa Koppelman  
[www.palomaapublishing.de](http://www.palomaapublishing.de)

## 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



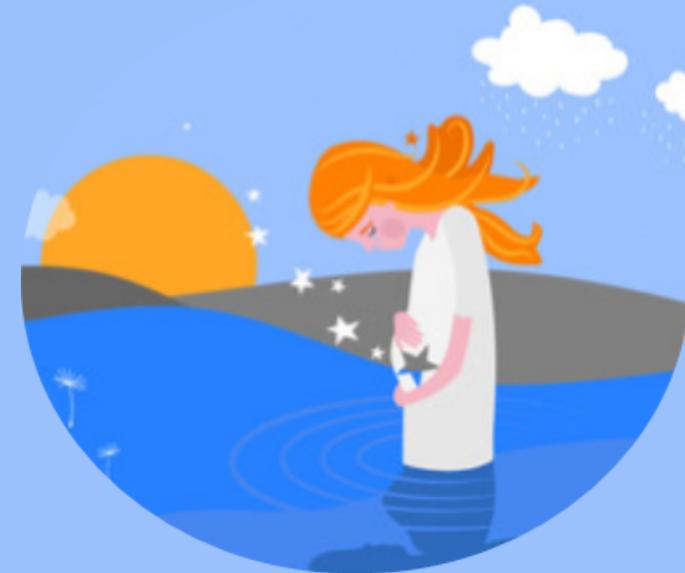
**Beachte bitte:** Der Ratgeber ersetzt nicht den/die Mediziner/in, Therapeuten/in oder die Hebamme.

## 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.

# Fehlgeburt und jetzt?



was natürlich gut tut

## Allgemein



Ein Schwangerschaftsabbruch, gewollt oder ungewollt, ist eine abrupte und große Anstrengung. Unterstütze dich unbedingt mit guten Maßnahmen, um wieder körperlich und emotional fit zu werden. Lass dich in dieser Zeit gegebenenfalls gut beraten und auch begleiten. Zur Unterstützung der Regeneration empfiehlt sich aus dem Bereich der Nahrungsmittelergänzungen **Mirkrosynergy plus Premium** und **PuraVita Trauma Tinktur**. Bei der Dosierung halte dich bitte an die Angaben der Hersteller auf den Verpackungen oder an die Anweisungen des Therapeuten bzw. der Therapeutin.

## Narkose

Hast du eine Vollnarkose/Betäubung oder PDA erhalten, so entlaste dich mit dem **Superfood Gerstengraspulver** und unterstütze so die Ausleitung. Dein Herz-Kreislaufsystem kannst du mit der **PuraVita Cardio Tinktur** stabilisieren. Willst du es mit Homöopathie versuchen, hat sich **Nux Vomica Globuli D12 von DHU** 2x tgl. 5 Globuli 1 Woche lang bewährt.

## Hormone

Durch den Abbruch der Schwangerschaft verändert sich auch abrupt dein Hormonhaushalt. Die Schwangerschaftshormone sinken schnell ab, der Körper versucht zurück in den Menstruationszyklus zu kommen. Diese schnelle Veränderung kann auch Auswirkungen auf deine Emotionen haben. Wenn nötig kannst Du die Regulierung deines Hormonhaushalts mit dem basischen und **phytohormonhaltigen Gerstengraspulver** und der **PuraVita Femi Tinktur** fördern.

## Nachwehen

Auch nach einer Fehlgeburt kann es zu Beschwerden durch Nachwehen und zu Bauchkrämpfen 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.

## 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-Kreislaufsystem stärkst du mit der **PuraVita Cardio Tinktur**.

## Blutverlust und Eisenmangel



Hattest du einen Blutverlust durch die Fehlgeburt oder wurde ein Eisenmangel festgestellt, kannst du mit dem basischen, chlorophyllreichen und blutbildenden **Superfood Gerstengraspulver** und der **PuraVita Ferro Tinktur** regulierend eingreifen.



Was ist Gerstengraspulver

## Schmerzen

Hast du eine Verletzung mit davongetragen oder auch Schmerzen kannst du die **PuraVita Trauma Tinktur** und zum oberflächlichen Auftragen auf die schmerzhaften Bereiche das **Lichtyam® Johanniskraut Blütenöl vom Andreshof** für dich nutzen. Wenn du noch mit Homöopathie unterstützen möchtest: **Arnica Globuli D30 von DHU** 1x5 Globuli tgl. 5 Tage lang ist hier hilfreich.

## Emotionen



Du hast eine große Anstrengung erfahren und nicht immer ist in dieser neuen Situation alles gleich wieder wie vorher - weder bei dir noch in deinem Umfeld. Wenn du unsicher bist, traue dich und sprich deine Hebamme oder einen Therapeuten bzw. eine Therapeutin deiner Wahl an. Eine gute Anlaufstelle bietet dir auch folgende Webseite:

[www.schatten-und-licht.eu](http://www.schatten-und-licht.eu)

## Osteopathie

Einfühlsame osteopathische Behandlungen helfen dir und deinem Körper wieder deinen natürlichen Rhythmus zu finden. Hier findest du hilfreiche und auch sehr gut ausgebildete Osteopathen:

V.O.D.: Verband  
der Osteopathen Deutschland e.V.

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