

# Ernährung

Eine ausgewogene, vielseitige Ernährung mit einer hohen Nährstoffdichte ist die beste Grundlage für Körper und Seele der werdenden Mama und für ihr Baby. Folgende Nährstoffe spielen in dieser Lebensphase eine wichtige Rolle:

- Folsäure
- Jod
- DHA
- Eisen
- Magnesium
- Vitamin A
- Calcium
- Zink
- Vitamin A
- Vitamin D
- Vitamin B6

→ Deutsche Gesellschaft für Ernährung

## Interessant

**Datteln ab der 36 Schwangerschaftswoche:** Sechs Datteln am Tag ab der 36 SSW scheinen einen positiven Effekt auf die Länge und Stärke des Geburtsverlaufs zu haben. Dies wurde in zwei Studien 2011 und 2017 bestätigt.



### Babys reagieren im Bauch schon auf verschiedene Geschmäcker:

Ein Team von der Durham University in England zeigte in einer 2022 veröffentlichten Studie wie Ungeborene auf verschiedene Aromen aus der mütterlichen Nahrung reagierten. Per 4D-Ultraschall konnten die Wissenschaftler nach Gabe von Karotten- oder Grünkohl-Kapseln die Gesichtsausdrücke der Babys im Mutterleib erkennen:

Karotte



Grünkohl



# Rezept

## Mandel-Dattel-Creme

- 1 Handvoll **Datteln** (entsteint)
- 1 Handvoll **Mandeln**
- 1 TL **Zimt**
- 1/2 TL **Kardamon**

Datteln und Mandeln mit Zimt und Kardamon ca. 8 Std. in Wasser im Kühlschrank einweichen. Nach der Einweichzeit alles fein pürieren, bis eine sämige Maße entsteht. Fertig!

Anzeige



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

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

[beratung@puravita.de](mailto:beratung@puravita.de)

Beratung: +49 (0)8143 959501

Laden  
rund  
gang



**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.

# SCHWANGER-SCHAFT



was natürlich gut tut

## Allgemein



Durch eine Schwangerschaft hast du natürlicherweise einen deutlich erhöhten Bedarf an Nährstoffen. Eine hochwertige Grundversorgung mit allem, was wichtig ist, findest du in **Multivitamine und Mineralien für Schwangere und Stillende von Natur Vital**. Mit 2 Tabletten ist hier dein Bedarf gedeckt. Weiterhin ist es nach neuesten Studienergebnissen sehr empfehlenswert für die normale Entwicklung des kindlichen Gehirns die **Omega-3 Fettsäure DHA und EPA** einzunehmen. Hier hat sich in der Praxis das **Norsan Omega-3 Öl vegan** hervorragend bewährt. Bei den Dosierungen halte dich bitte an die Angaben der Hersteller auf den Verpackungen oder lass Dich beraten.



## Übelkeit

Inzwischen belegen auch Studien, dass sich bei einer anfänglichen Schwangerschaftsübelkeit die Einnahme von **Vitamin B6** bewährt. **NaturVital** bietet mit **Pyridoxin Vitamin B6** ein hochwertiges Produkt an. Wenn du es mit Homöopathie versuchen möchtest, nimm **Gentiana Magen Globuli von Wala** aus der Apotheke.

## Eisenmangel

Sollte sich im Laufe deiner Schwangerschaft ein zu niedriger Eisenwert ergeben, beginnst du zuerst mit **Multivitamine und Mineralien für Schwangere und Stillende** und ergänzt dies mit dem chlorophyllreichen, blutbildenden **Superfood Gerstengraspulver** und der **PuraVita Ferro Tinktur**.



**Was ist Gerstengraspulver**

## Erschöpfung

Bei einem zu starkem Gefühl von Erschöpfung kannst Du Dich mit der Zufuhr von **essentiellen Aminosäuren** unterstützen. Bewährt haben sich dabei **Amino 8 Essential** Presslinge oder Pulver. Dein Herz-Kreislauf-System stärkst Du mit der **PuraVita Cardio Tinktur**.

## Venen und Haut

Um Venen und Haut gut zu pflegen und stabil zu halten, ist das nährstoffreiche basische **Superfood Gerstengraspulver** sehr hilfreich. Ergänzen kannst Du dies mit der **PuraVita Structo Tinktur**. Zum Auftragen auf die Haut hat sich das **PuraVita Wassergel Borretsch mit Eiskraut** bewährt.

## Krämpfe

Solltest Du zu Krämpfen neigen, eignet sich **Magnesium organisch von NaturVital**. Du kannst jedoch auch das schnell wirkende **Magnesium Öl von Zechstein** in die betroffenen Bereiche einmassieren. Eine allgemein wohltuende Ergänzung bei Krämpfen sind Fußbäder mit **Meine Base von Jentschura**.

## Beinschwellung

Bei Wassereinlagerungen kannst Du mit **Gerstengraspulver** zusammen mit der **PuraVita Cardio Tinktur** schöne Ergebnisse erzielen. Gut geeignet sind auch Fußbäder mit **Meine Base von Jentschura**.

## Verstopfung

Veränderungen im Stoffwechsel können in der Schwangerschaft oftmals auch zu Verstopfung führen. Mit **organischem Magnesium von NaturVital** und ausreichend **Gerstengraspulver** kommt wieder Bewegung in den Darm. Sollte das nicht reichen, kannst du je nach Vorliebe mit **Flohsamenschalen** oder **Chiasamen** unterstützen. Dabei nie vergessen: ausreichend Wasser trinken!

## Schmerzen

Kleineren Verspannungen und Schmerzen kannst Du mit **PuraVita Trauma Tinktur** oder zum Auftragen auf den betroffenen Bereich mit **Lichtyam® Johanniskraut Blütenöl vom Andreashof** begegnen. Bist Du hier aber unsicher, dann lass Dich von Deiner Hebamme oder Deinem Therapeuten bzw. Deiner Therapeutin beraten.



## Osteopathie

Sowohl im normalen Verlauf Deiner Schwangerschaft, als auch bei Beschwerden und zur Geburtsvorbereitung kannst Du Dich osteopathisch unterstützen lassen. Hier findest Du hilfreiche, gut ausgebildete Osteopathen:

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