

9.2. Frische Kost – frische Schwangerschaft.

9.2.1. Sodbrennen und Verstopfung.

Wenn Du häufig unter Sodbrennen leidest, so sind daran nicht nur die Hormone schuld, die angeblich die Magensäure aufsteigen lassen, sondern größtenteils Deine Ernährung. Diese Behauptung lässt sich leicht von Dir nachprüfen. Zuerst meide vor allem Zucker, Gebratenes, Milchprodukte, aus Weißmehl Gebackenes, tierische Fette und Reizstoffe wie Kaffee, Alkohol und Glutamat. So beugst Du einer zu starken Übersäuerung vor.

Dem mit fortschreitender Schwangerschaft zunehmend bedrängten Magen helfen viele kleine Mahlzeiten statt der üblichen drei großen. Das vermeidet nebenbei ein unangenehmes Völlegefühl.

Iss zu einigen Mahlzeiten ausschließlich(!) stark fruchtsäurehaltige Nahrungsmittel wie beispielsweise Orangen, Tomaten, Ananas oder Äpfel. Diese wirken während der Verdauung ausgleichend auf den Säuren-Basen-Haushalt Deines Körpers und liefern Dir eine Reihe wichtiger Enzyme. Allerdings spürst Du von dieser positiven Wirkung der Früchte nicht allzu viel, wenn Du gleichzeitig mit der frischen Ananas ein Salamibrötchen und einen Joghurt isst. Dann bekommst Du trotzdem Sodbrennen.

Hilfreich sind magnesiumreiche Früchte wie Aprikosen, Mandeln oder Mangos.

Trinke täglich vor dem Zubettgehen einen Teelöffel in Wasser aufgelöster Grüner Heilerde. Bei starkem Sodbrennen iss zu jeder Mahlzeit einen gestrichenen Teelöffel davon. Selbst wenn Du keine 100%-ige Rohköstlerin bist, können Dir diese einfachen Maßnahmen schon helfen.

Greife auf keinen Fall zu säurebindenden Medikamenten! Auch nicht, wenn die TV-Werbung eine Schwangere zeigt, die ganz selbstverständlich Rennie schluckt. Die Tabletten binden neben der überschüssigen Säure auch sämtliche im Verdauungstrakt aus der Nahrung gezogenen Mineralien und verhindern so deren Aufnahme in den Körper.

In vielen Broschüren ist zu lesen, dass Darmträgheit, Verstopfung und Hämorrhoiden häufige Schwangerschaftsbeschwerden sind. Alles so unnötig wie ein Stein im Schuh, sage ich. Es handelt sich ausnahmslos um Folgen von schlechter Ernährung und Bewegungsmangel.

Durch eine Kost mit hohem Rohkostanteil, die neben Früchten auch grünes Blattgemüse, Kräuter, Avocados und faserreiches Gemüse wie Möhren, Fenchel oder Staudensellerie enthält, bekommt Dein Darm immer genügend Anregung. Mit diesen gut gekauten Ballaststoffen kann es zu keiner Verstopfung kommen. Die pflanzliche Kost ist zudem leicht verdaulich und verbleibt nicht so lange wie tierische Eiweiße und Fette im Darm.

Nimm keine Abführmittel während der Schwangerschaft! Diese können schnell ins Gegenteil umschlagen und Durchfall auslösen. Durchfall wiederum oder eine stark erhöhte, unnatürliche Darmtätigkeit kann frühzeitig Wehen auslösen, da der Dickdarm direkt an der Gebärmutterwand entlang verläuft. Leicht abführend wirkt eine Apfel-Möhren-Rohkost zum Frühstück, dazu iss ein paar eingeweichte Feigen oder trinke einen frisch gepressten Saft aus Sellerie, Zitrone, Kiwi und Äpfeln. Rege die Arbeit Deines Darms durch tägliche Bewegung an: zügiges Zu-Fuß-Gehen, Gymnastik, Schwimmen, Radfahren. Bist Du träge, ist es Dein Darm auch, und umgekehrt.

9.2.2. Krampfadern und Venenschwäche.

Wadenkrämpfe sind deutliche Warnzeichen für eine Verstopfung der Blutgefäße und eine Unterversorgung der Muskulatur mit Sauerstoff und Mineralien. An nächtlichen Wadenkrämpfen sind häufig ein Magnesium-Mangel und verstopfte Gefäße aufgrund von ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel schuld. Die Gefäße verstopfen durch die Ablagerung von Schlackenstoffen über den Stoffwechsel im gesamten Organismus, von den großen Gefäßen wie der Aorta bis zu den kleinen Kapillargefäßen. Die Krämpfe machen sich in den Waden bemerkbar, weil die Beine während einer Schwangerschaft einiges mehr zu tragen haben als im normalen Alltag und dafür Deine Unterstützung brauchen.

Einfache Maßnahmen, konsequent durchgeführt, schützen Dich und Deine Venen:

- Iss täglich reichlich grünes Gemüse aus kbA oder frische Kräuter aus Wildsammlung. Das liefert Dir nicht nur pflanzliches Eiweiß und Mineralien, sondern auch wertvolles Chlorophyll. Chlorophyll sichert die Sauerstoffversorgung Deines Organismus.
- Mandeln, (getrocknete) Aprikosen, Mangos und Grüne Erde sind wichtige Magnesiumlieferanten.
- Mach regelmäßig, sprich: mindestens dreimal wöchentlich, Sport. Laufen, Tanzen, Radfahren, Wandern und viele andere Bewegungsformen beanspruchen die Waden und regen so die Durchblutung an. Die Muskelkontraktionen erhalten die Venenspannung. Ignoriere Fahrstuhl und Rolltreppe und benutze stattdessen die Treppen. Wenn Du schwere Einkäufe oder anderes zu tragen hast, geh lieber zweimal. Das muss nicht mit der Stoppuhr passieren, sondern darf ganz in Ruhe geschehen, aber aktiv zu Fuß aus eigener Muskelkraft.

Du musst keine Angst haben, dass das Treppensteigen Deine Wehen zu früh anregt. Die Wehen werden hormonell ausgelöst, wenn das Baby reif für die Geburt ist. Wenn dieser Reifezeitpunkt da ist, dann kann Treppensteigen die Eröffnungsphase beschleunigen. Doch bevor das soweit ist, kann reine Bewegung wenig ausrichten. Du bekommst ja auch nicht Deine Regel, nur weil Du einmal öfter joggen gehst, sondern eben, wenn der Zyklus um ist und die Hormone die Menstruation einleiten. Wenn Du Anzeichen einer Frühgeburt hast, dann kann leider das Vermeiden von Bewegung diese auch nicht aufhalten. Im Gegenteil, eine mangelhafte Sauerstoffversorgung aufgrund schlechter Durchblutung schadet Deinem Baby.

9.2.3. Schwangerschaftsstreifen.

Frische, rein pflanzliche Ernährung versorgt Deine Haut von innen mit Vitaminen, Feuchtigkeit, Lipoiden und Enzymen, so dass ihre Elastizität erhalten bleibt. Dazu gehören nicht nur die obere Lederhaut, sondern auch ihre Unterschichten sowie das Bindegewebe.

Eine gute Ernährung sorgt für einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt. Durch gekochte Speisen und die Zufuhr von Kochsalz wirst Du unnötig durstig. Dein Körper lagert dann zuviel Wasser im Bindegewebe ein. Die Folgen sind unansehnliche Dellen und schmerzhaftes Ödeme.

Durch ausgewogene Ernährung und Bewegung schlägst Du zwei Fliegen mit einer Klappe:

Du meidest das schnelle Überdehnen Deiner Haut durch den Erhalt ihrer Spannkraft.

Du meidest eine Überlastung des Gewebes durch übermäßige Wassereinlagerungen, die ebenfalls das Fassungsvermögen Deiner Zellen überfordern und zu Streifen oder Rissen führen können.

Unterstütze Deine Haut durch regelmäßige Heiß-Kalt-Duschen, Massagen und Sport!



9.2.4. Bluthochdruck.

Bluthochdruck ist ebenfalls ein Zeichen verstopfter Gefäße. Pflanzliche Kost übt auf Deine Blutgefäße geradezu eine Putzwirkung aus. Sie werden von Schlackenstoffen frei gehalten. Durch ungesunde Ernährung setzt Du ihnen zu und erhöhst so Deinen Blutdruck: Dein Herz muss kräftiger pumpen, um das Blut durch die verengten Gefäße zu drücken.

Kochsalz bindet übermäßig viel Wasser im Körper, was zusätzlich mit herumgewälzt werden muss. Das beeinträchtigt Deine Lebensfreude und macht Dich träge. Es ist tatsächlich so einfach: Vermeide Kochsalz und schlackenbildende Nahrung!

Als (Rohkost-)Vegetarierin hast Du einen konstant niedrigen Blutdruck, der Dir ein gelassenes Gemüt verschafft, nicht nur in der Schwangerschaft.