

Wie du deine Schwangerschaftsübelkeit rasch los wirst

4 Säulen, die dir garantiert helfen!





INHALT

Einleitung	2
Allgemeine Informationen	5
Säule 1: Was kann ich JETZT tun?	8
Säule 2: Was soll ich essen?	10
Säule 3: Was hat Stress mit meiner Übelkeit zu tun?	16
Säule 4: Welchen Einfluss haben Emotionen?	21
Weitere Tipps	25
Vorbereitung auf die nächste Schwangerschaft	28
Die Autorin	33
Literaturverzeichnis	34

DU BIST SCHWANGER? ICH GRATULIERE DIR VON GANZEM HERZEN!

Mein Name ist Brigitta Ertl und als Kinderwunsch- und Schwangerschaftscoach ist es meine Berufung dir zu helfen, wenn es irgendwo zwickt: Ganz egal ob körperlich oder emotional. Ich bin für dich da!
Weitere Informationen zu meiner Person erfährst du auf Seite 33.

Seit mehreren Jahren leite ich die Coachingpraxis Lebenswunder - und die Erfolge sprechen für sich:
Zahlreiche Frauen, die unter massiver Schwangerschaftsübelkeit litten, schafften es mit Hilfe der Tipps aus diesem E-Book oder einer persönlichen Beratung ihre Kugelzeit ohne Unwohlsein zu genießen!

Du erfährst in diesem E-Book:

- 5 einfache Strategien zur sofortigen Umsetzung
- Die 10 wichtigsten Ernährungs-Grundregeln bei Schwangerschaftsübelkeit
- 5 super-wirksame Lebensmittel aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- Wie sich Stress auf die Schwangerschaftsübelkeit auswirkt
- 5 genial-einfache Tipps um Stress sofort abzubauen
- Welchen Einfluss Gedanken und Gefühle haben



Da es sehr viele Tipps und Möglichkeiten gibt, Schwangerschaftsübelkeit ganzheitlich zu unterstützen, kann es sein, dass du ein wenig „herumprobieren“ musst bis du deinen persönlichen Schlüssel zum „Übelkeitsschloss“ findest. Nicht jeder Zugang hilft jeder Frau, da jeder Mensch individuell ist.

Ich möchte dich unterstützen, sodass dir nicht dauernd übel ist und du deine Schwangerschaft in vollen Zügen genießen kannst. Profitiere auch du von diesem Wissen und lies meine Empfehlungen in diesem E-Book!

Ich freue mich, dass ich dich ein Stück deines Weges begleiten darf und danke dir für dein Vertrauen.

Viel Freude beim Lesen!

Alles Liebe,

Brigitte

PS: Bitte schick mir doch ein Feedback zum E-Book an:
brigitte.ertl@lebenswunder.at

Ich freue mich auf deine Erfahrungen und bin dankbar für jede Anregung, um mich stets weiterzuentwickeln. Vielen Dank!





Sandra litt unter heftiger Schwangerschaftsübelkeit. Kein Tag verging, an dem sie sich nicht mehrmals übergeben musste. Sie verlor sogar ein paar Kilo Körpergewicht und hatte, abgesehen von Weißbrot, auf rein gar nichts Appetit. Doch sie wusste, dass sie damit weder sich selbst, noch das heranwachsende Baby optimal versorgen konnte.

„Vielen Dank, liebe Brigitta, für deine wertvollen Tipps! Nur wenige Tage später ist meine Übelkeit komplett verschwunden und ich habe wieder Appetit! Die Waage zeigt bereits ein bisschen mehr an!“

ALLGEMEINE INFORMATIONEN



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Warum ist mir übel?

Manche ExpertInnen meinen, unangenehme (morgendliche) Übelkeit tritt als Reaktion auf die Hormonumstellung auf, da plötzlich viel mehr weibliche Hormone im Organismus sind. Andere sind davon überzeugt, dass es nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychisch bedingte Beschwerde ist. Wieder andere vermuten einen Hinweis auf Giftstoffe im Körper der Mutter (überlastete Leber) oder Blutzuckerschwankungen.

Die tatsächliche Ursache ist schlichtweg noch nicht bekannt.

Gesellt sich zur Übelkeit auch noch Erbrechen (ca. fünf Mal Erbrechen pro Tag), spricht man von Emesis. Der schwerwiegendere Verlauf ist die Hyperemesis (dauerndes Erbrechen) – in diesem Fall sollte unbedingt ein Arzt/eine Ärztin konsultiert werden, denn es können Infusionen notwendig sein, um den Organismus vor dem Austrocknen zu schützen.

Hast du einen guten Riecher für das was dir und deinem Baby gut tut und das, was euch weniger gut tut?

Frauen sind in der Frühschwangerschaft häufig sehr geruchsensibel – aus gutem Grund! Denn mit einem guten Riecher ist auch gemeint, dass du eine starke Intuition hast und so Herausforderungen, die auf euch zukommen können, gleich erkennst.

Die Kehrseite der Medaille: auch wegen des empfindlichen Riechorgans, kann es zur Übelkeit kommen.



Es hilft zwar nicht gegen die Übelkeit,
ist aber trotzdem gut zu wissen: **Du bist nicht allein!**
Ungefähr **80%** der Frauen leiden unter Schwangerschaftsübelkeit.

Wann tritt Übelkeit auf?

In den meisten Fällen startet die Übelkeit in der vierten bis sechsten Schwangerschaftswoche, erreicht den Höhepunkt in den Wochen Acht und Neun und verschwindet normalerweise spätestens in der 13. (manchmal auch erst mit der 20.) Woche. Wenigen Frauen ist die ganze Schwangerschaft hindurch übel, aber das kommt glücklicherweise nur sehr selten vor.

Wann sollte ich einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen?

- Wenn dir nicht nur übel ist, sondern du mehrmals täglich erbrichst.
- Wenn du Gewicht abnimmst.
- Wenn das Erbrochene blutig ist.
- Wenn du dich in deiner Lebensqualität stark eingeschränkt fühlst.



Auch wenn du das vielleicht nicht hören möchtest:
Schwangerschaftsübelkeit ist im Grunde **ein gutes Zeichen**, weil es auf einen hohen HCG-Spiegel (HCG ist das Hormon, welches für den Erhalt der Schwangerschaft zuständig ist) hindeutet.

SÄULE 1

Was kann ich JETZT tun?



SÄULE 1: Was kann ich JETZT tun?

Trinken

Ausreichend frisches Wasser zu trinken ist eines der einfachsten und wirksamsten Heilmittel. Viele Frauen wollen bei Übelkeit kaum trinken. Bitte versuch es trotzdem! Achte darauf, dass das Wasser mindestens Zimmertemperatur hat und trinke regelmäßig kleine Schlucke. Empfehlenswert sind mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag.

Kleidung

Es sollte selbstverständlich sein und wird auch von den meisten Frauen intuitiv so gemacht: Bitte trage lockere Kleidung – vor allem um den Bauch herum. Jeder Druck durch enge Kleidung kann die Übelkeit verschlimmern.

Bewegung

Bewegung ist wunderbar – auch in der Schwangerschaft. Ruhige Spaziergänge an der frischen Luft können leichte Übelkeit verschwinden lassen. Achte darauf, dass du dich generell langsam bewegst und vor allem den Kopf vorsichtig bewegst. Wenn du dich hinunter beugst, umdrehst, etc. gehe so sanft wie möglich vor. Ruckartige Bewegungen können Übelkeit auslösen oder verschlimmern.

Gerüche

Vermeide dich intensiven Gerüchen auszusetzen. Am besten du verwendest auch kein Parfum oder parfümierte Duschgels, Shampoos etc..

Ablenkung

Was auch immer dich gut ablenkt: ein herzerwärmender Film, ein Telefonat mit einer lieben Freundin, ein fesselndes Buch – lenke den Fokus weg von der Übelkeit hin zu einer Beschäftigung, die dir Spaß macht.

5 einfache Strategien
zur sofortigen Umsetzung



SÄULE 2

Was soll ich essen?



SÄULE 2: Was soll ich essen?

Wie oft soll ich essen?

Manche Frauen in meiner Praxis klagen über Schwangerschaftsübelkeit und schildern im selben Atemzug, dass sie keine Zeit haben, um regelmäßig zu essen. Auf's Frühstück wird verzichtet, zu Mittag im Büro schnell eine Kleinigkeit zwischen Tür und Angel und am Abend nur ein belegtes Brot gegessen.

Was dein Körper jetzt braucht? Regelmäßige Nahrungsaufnahmen, um perfekt versorgt zu sein! Optimal sind drei warme, sehr einfache Mahlzeiten am Tag aus möglichst naturbelassenen Zutaten und bei Bedarf dazwischen gesunde Snacks wie Nüsse, Obst, Trockenfrüchte, Kürbiskerne, Gemüse, etc.. Deine Verdauungsorgane sind so gut beschäftigt und du kannst dich richtig wohl fühlen.

Getränke zum Essen?

Zum Essen ist es besser nichts oder nur wenig zu trinken, da die Nahrungsmittel dann leichter und besser verdaut werden können.

Wie viel soll ich essen?

Iss kleine Portionen und kaue lange. Auch Lebensmittel, die üblicherweise nicht gekaut werden (Apfelmus) solltest du ein wenig im Mund behalten und gut einspeicheln. Dann hat der Magen weniger zu tun. Insgesamt ist es für die Verdauung am besten, sehr leicht verdauliche Nahrungsmittel zu wählen. Und das Wichtigste: Hör auf dein Bauchgefühl!



Die 10 wichtigsten Ernährungs-Grundregeln

Wann soll ich essen?

Probiere doch gleich aus, dir eine Kleinigkeit auf deinen Nachttisch zu legen und am nächsten Morgen ein paar Bissen zu essen, bevor du aufstehst. Das bringt für viele Frauen eine wesentliche Erleichterung.

Du könntest beispielsweise einen Zwieback oder eine Trockenfrucht (biologisch und ungeschwefelt) essen.

Auch ein paar Schlucke Tee oder KUZU-Birnensaft (siehe Seite 14) noch vor dem Essen sind durchaus empfehlenswert. Den kannst du dir am besten in einer Thermoskanne bereitstellen.

Was soll ich essen?

Nutellabrot mit Essiggurken?

Was für Nicht-Schwangere eher abstoßend klingt, hat für manche Schwangere eine besondere Anziehungskraft. Aber was tun mit „komischen Gelüsten“?

Wenn du beispielsweise Gusto auf Saures hast, dann vertraue deinem Körper und iss oder trink auch etwas Saures. Zum Beispiel ein wenig Sauerkraut oder ein Zitronenwasser. Beides hat schon vielen Schwangeren geholfen die Übelkeit in den Griff zu bekommen.

Besondere Rezeptur:

Trank gegen Schwangerschaftsübelkeit
(von Margret Madejsky):

Saft einer ½ Bio-Zitrone mit 100ml abgekochtem, warmen Wasser mischen, 12 Messerspitzen Cumin (Kreuzkümmel) unterrühren und ev. mit einem Teelöffel echtem Bienenhonig süßen.
1-2 Gläser pro Tag trinken.

Wenn du ausgeprägte Lust auf Süßes hast, versuche diesem durch regelmäßige Mahlzeiten, vor allem einem warmen Frühstück vorzubeugen. Der Körper möchte wirklich Süßes – doch nicht in Form von Schokolade, Eis oder Zuckerln, sondern natursüßes wie beispielsweise Karotten, Kartoffeln oder Ähnliches. Damit gibst du dem Körper was er braucht, ohne ihn zu schwächen.

Spezialtipp: Bio-Orangenschale

Geriebene frische oder getrocknete Orangenschale im Essen wirkt harmonisierend und unterstützend bei Schwangerschaftsübelkeit. Hier lohnt es sich sehr auf Bio-Qualität achten, da in Orangenschalen sehr viele Spritzmittel etc. enthalten sind.



Kekse gegen Schwangerschaftserbrechen

(nach Hildegard von Bingen)

- 300g Dinkelmehl
- 200g Butter
- 50g Honig oder Zucker
- 1 Ei
- etwas Milch
- Gewürze: wenig Nelke, Zimt, Koriander

Aus den Zutaten einen Mürbteig kneten und die Gewürze zugeben. Kekse ausstechen und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Vitamine

Vitamine B6 und B12 können die Übelkeit verringern. Enthalten ist Vitamin B6 in Vollkorngetreide, Weizenkeimen, Fleisch, Seefisch, Kohl, Lauch etc.

Vitamin B12 ist beispielsweise in Fleisch oder Ei enthalten.

Solltest du daran denken Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, besprich das am besten mit deinem Arzt/deiner Ärztin oder Hebamme. In diversen Studien wurden Dosierungen zwischen 10mg und 25mg dreimal täglich verabreicht. Grundsätzlich empfiehlt es sich mit einer niedrigen Dosis zu beginnen.

Omas Hausmittel: Apfelessig

Gib einen Teelöffel Apfelessig in ein Glas Wasser und trinke diese Mischung langsam. Probiere es aus und überzeuge dich von der Wirkung!

Was soll ich nicht essen?

Auf alle scharfen Gewürze (Chili, getrockneter Ingwer, Pfeffer etc.) sowie Zwiebel, Knoblauch, Lauch solltest du verzichten. Auch sehr fette, frittierte und stark gewürzte Nahrungsmittel sind bei Schwangerschaftsübelkeit ungeeignet, da diese deine Verdauung unnötig belasten.



Kuzu

Kuzu wird aus der Stärke der Wurzel einer wilden Weinart gewonnen und schon seit Jahrhunderten als Heilmittel verwendet. Du bekommst Kuzu beispielsweise im Reformhaus. Eine große Tasse Birnensaft erhitzen, 1 TL Kuzu in wenig kaltem Birnensaft auflösen, in die Tasse geben und alles kurz erhitzen, sodass Kuzu und Birnensaft eine dickflüssige Konsistenz erhalten. Der Saft bzw. Brei sollte kurz nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen getrunken werden bzw. immer wenn dir übel wird. Statt Birnensaft kann auch Wasser verwendet werden.

Hirsesuppe

Besonders empfehlenswert bei Erbrechen und Gewichtsverlust: eine Tasse Hirse mit zehn (ja, wirklich zehn) Tassen Wasser ein bis vier Stunden köcheln lassen und mehrmals am Tag davon essen. Um eine schmackhafte Vorspeise oder ein leichtes Abendessen zu zaubern, einfach zum Schluss ein paar Karotten mit kochen!

Reiscongee

Eine Tasse Reis mit 8 Tassen Wasser für mindestens 2 Stunden zugedeckt leicht köcheln lassen. Das ergibt einen Reisbrei, der sehr heilsam ist und viel Energie liefert. Vollkornreis wirkt besonders gut gegen Schwangerschaftsübelkeit! Das Congee kann bei Bedarf mit verschiedenen gedünsteten Obst- oder Gemüsesorten ergänzt und gut auf Vorrat gekocht werden.

Kardamomkapseln

Kardamom wird dem warmen Geschmack zugeordnet, senkt laut TCM die Magen-Energie ab, harmonisiert die Mitte und stärkt die Milz-Energie. Er hilft bei allen Arten von Erbrechen. Mehrmals täglich eine Kardamomkapsel kauen und danach ausspucken. Schmeckt eher gewöhnungsbedürftig, aber es hilft!

5 super-wirksame Heilmittel aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)



Ingwer – ein wahres Wundermittel

Frischer Ingwer wirkt laut TCM warm und wird dem scharfen Geschmack zugeordnet. Er löst Aufgestautes und stärkt die Milz-Energie, deswegen wird er häufig bei Schwangerschaftsübelkeit angewendet. Ich empfehle nur kleine Mengen zu verwenden und ab dem dritten Monat frischen Ingwer eher zu vermeiden, da er in Verdacht steht vorzeitige Wehen auszulösen. Wer mag: Die Zunge mit frischem Ingwer abreiben!

Ingwer-Orangen-Tee oder Ingwer-Minze-Tee:

- ein 2,5 cm dickes Stück frische Ingwerwurzel (geschält und gerieben)
- ½ Esslöffel geriebene Orangenschale oder ca. 5 Blätter frische Minze
- 600ml kochendes Wasser
- Honig nach Geschmack

Den Ingwer und die Orangenschalen bzw. die Minze in eine Teekanne geben, alles mit kochendem Wasser übergießen und 3-5 Minuten lang ziehen lassen.

Ingwer Reis:

- 1 große frische Ingwerwurzel
- 1 Tasse Reis

Die Ingwerwurzel schälen und grob hacken, den Ingwer in eine Schale geben und pürieren. Den pürierten Ingwer in ein Geschirrtuch legen und den Ingwersaft in eine Schale quetschen. Dies ergibt in etwa einen Teelöffel Ingwersaft. Den Reis in einer mittelgroßen Bratpfanne bei niedriger Hitze erwärmen, den Ingwersaft darüber tröpfeln und den Reis unter Rühren anbraten bis er sich gelb verfärbt. Dies dauert ca. 5 min.

Und wer den Ingwer nicht essen mag: Ingwer soll auch über die Haut wirken: Dazu frischen Ingwer in Ringe geschnitten auf den Bauchnabel legen und mit einem Tuch oder Pflaster fixieren.



Generell gilt: Die Auswahl der Tees und Nahrungsmittel wird von einem/r TCM-ErnährungsberaterIn nach einer umfassenden Diagnosestellung an die Gegebenheiten bei jeder individuellen Person angepasst. Diese allgemeinen Ratschläge können ein Beratungsgespräch nicht ersetzen.

SÄULE 3

Was hat Stress mit meiner Übelkeit zu tun?



SÄULE 3: Was hat Stress mit meiner Übelkeit zu tun?

Stress führt zu einem Ungleichgewicht im Körper und kann Schwangerschaftsübelkeit begünstigen.

Die meisten Mamas arbeiten in der Frühschwangerschaft ganz normal und müssen sich den Anforderungen des oftmals hektischen Alltags stellen. Zudem sind sie damit konfrontiert, dass das (Arbeits-)Umfeld häufig noch nichts von der Schwangerschaft weiß. Trotzdem sind die Veränderungen im Körper spürbar und frau fühlt sich vielleicht nicht so wohl wie sonst.

Vermeide Menschen und Situationen, die dir nicht gut tun. Darüber hinaus können Entspannungsübungen sehr gute Dienste leisten.

5 genial-einfache Tipps um Stress sofort abzubauen

Atemtechnik, Baumübung oder Meditation - nachfolgend findest du 5 einfache Tipps, die dir helfen Stress schnell abzubauen, Ruhe zu finden und neue Kraft zu tanken.





Atemtechnik

Anspannung, Stress und Hektik können mithilfe dieser Übung in ein paar Atemzügen nachlassen: Setze oder lege dich bequem hin. Lege die linke Hand auf den Bauch und die rechte Hand auf die Stirn. Atme ganz entspannt tief in den Bauch und achte dabei auf deinem eigenen, individuellen Atemrhythmus.

Nach längstens 5 Minuten fühlst du dich deutlich entspannter.

Baumübung

Setze oder stelle dich hin, sodass deine Wirbelsäule ganz aufrecht ist. Im Sitzen stehen deine Beine nebeneinander und sind nicht verschränkt. Stell dir vor, dass von deinen Fußsohlen aus (so wie von einem Baum) tiefe Wurzeln in die Erde wachsen. Mit Hilfe deiner Atmung kannst du nun über diese Wurzeln all das an die Erde abgeben, was du nicht brauchst. Der ganze Stress, die Anspannung fließen wie von selbst über deine Fußwurzeln in die Erde.

Wenn du die Übung ausweiten möchtest, dann stell dir vor, wie auf oder über deinem Kopf eine (Baum)-Krone wächst. Stell dir vor, wie du zu einem Baum wirst. Du fühlst dich sicher verwurzelt und stabil. Die Äste geben flexibel im Wind nach.

Spüre die Sicherheit, das Vertrauen, die Verwurzelung und die Kraft, die dir diese Übung gibt.



Lieblingsplatz

Lege oder setze dich hin und konzentriere dich auf deine tiefe Bauchatmung. Lass dich von deinem Atem mitnehmen an einen Platz in der Natur. Ein Ort, an dem du dich ganz wohlfühlst, an dem du auftanken kannst. Du bist alleine auf diesem Ort. Nimm ihn mit allen Sinnen wahr.

Was siehst du an deinem Lieblingsplatz? Bäume oder Blumen? Wasser? Berge? Was hörst du? Vogelgezwitscher, Blätter rascheln, Wasserrauschen? Was spürst du? Wind oder Sonne auf deiner Haut? Barfuß das Gras unter deinen Füßen? Was riechst du? Blumen oder Meerwasser? Frische?

Vielleicht schmeckst du auch einen ganz besonderen Geschmack an deinem Lieblingsort. Nimm wahr, wie schnell du dich hier erholen kannst. Wie schön es ist, ganz du selbst sein zu dürfen. Genieße all das für ein paar Atemzüge und kehre dann voller Elan, Freude und Energie in den Raum zurück.

Meditation

Nach einem anstrengenden Tag tut es einfach gut, für ein paar Minuten in ein Kerzenlicht zu schauen. Wenn Gedanken kommen, stell dir vor, du setzt sie auf eine Wolke und die Wolke zieht am Himmel weiter.

Natürlich ist auch eine Meditations-CD sehr hilfreich.

Badewanne

Eigentlich keine Übung, hilft aber trotzdem: Wasser, Wärme, Geborgenheit – all das finden wir in der Badewanne. Nimm ein hochwertiges Badesalz und/oder ein paar Tropfen deines ätherischen Lieblingsöls. Lavendel und Melissen sorgen beispielsweise für Entspannung. Zünde wenn du magst Kerze(n) an, höre ruhige Musik und lass dich ganz mitnehmen in dieses angenehme Gefühl des Aufgehobenseins. Stress und Anspannung fließen wie von selbst ab. Achtung: Nicht heißer als bei 37°C baden!

SÄULE 4

Welchen Einfluss haben Emotionen?



SÄULE 4: Welchen Einfluss haben Emotionen?

Körpersymptome wollen uns häufig auf etwas aufmerksam machen. Du kannst in einer ruhigen Stunde in dich hinein hören und spüren, ob dir die Schwangerschaftsübelkeit vielleicht irgendetwas mitteilen möchte.

Stell dir dabei folgende Fragen:

- Fühle ich mich wohl in meinem Körper?
- Habe ich Angst davor zuzunehmen?
- Ist beruflich sehr viel los und „brauche“ ich die Übelkeit, um mir eine Auszeit nehmen zu dürfen/können?
- Wann hat die Übelkeit begonnen? Waren Streit oder Sorgen der Auslöser?
- Wie geht es mir mit der neuen Rolle als werdende Mama?
- Möchte ich immer alles ganz perfekt machen? Bin ich in der Vielzahl an Möglichkeiten hin- und hergerissen?
- Kann ich mich selbst gerade gar nicht ausstehen, in dem Wissen, dass da jetzt ein Baby in mir heranwächst?
- Muss mein Baby mit Nachdruck auf sich aufmerksam machen, weil ich sonst vielleicht gar nicht glaube, dass ich schwanger bin?
- Möchte ich irgendetwas loslassen?

Eine wertvolle Möglichkeit um Emotionen zu verändern, sind Affirmationen. Näheres findest du auf der nächsten Seite.



Wie du deine Gefühle in Balance bringst

Die unglaubliche Kraft von Affirmationen

Was ist eine Affirmation und wofür ist das gut?

Eine Affirmation ist ein kurzer, positiver, einfacher Satz, den du dir selbst sagst. Er ist im Präsens formuliert und startet fast immer mit „ich“ oder „mein/e“. Eingefahrene, negative innere Dialoge werden ersetzt durch positive Ideen und Impulse. Es handelt sich um eine sehr kraftvolle Technik - deine Einstellungen und Erwartungen in Bezug auf dein Leben können sich rasch verändern.

Wie mache ich das?

- Nimm dir Zeit und entspanne dich
- Schließe deine Augen
- Sprich die Affirmation laut aus und wiederhole sie mehrmals
- Stell dir währenddessen vor, dass das was du sagst bereits wahr und eingetreten ist
- Stell dir vor, dass das gerade jetzt so ist und so passiert
- Spüre die Gefühle, die du in dieser Situation wahrnehmen würdest
- Stell dir vor, wie sich dein Körper fühlt, aussieht und bewegt
- Wenn möglich, verändere tatsächlich deine Körperhaltung
- Verinnerliche die Affirmation – lass sie zu einem Bestandteil von dir werden!

Auf der nachfolgenden Seite findest du Beispiele für Affirmationen.



Ich liebe mich selbst und meinen Bauch jeden Tag noch mehr.

Ich fühle mich wohl, genauso wie ich bin.

Ich freue mich, dass dieses wundervolle Baby in meinem Bauch ist.

Ich bin glücklich, Mama zu werden.

Ich weiß, dass mein Körper perfekt arbeitet, um mein Kind optimal zu versorgen.

Ich vertraue darauf, dass mein Körper genau weiß, was er tut.

Ich finde einen Lebensrhythmus, der wunderbar an die neue Situation angepasst ist.

Ich gönne mir regelmäßige Ruhepausen für mein Baby und für mich.

Ich lerne, mich tiefgehend zu entspannen.

Mein Körper ist kräftig und stark.

Ich lasse alles los, was im Moment nicht wichtig ist.

Ich Sorge gut für mich und schlafe ausreichend.

Ich bewege mich gerne an der frischen Luft und genieße schöne Spaziergänge.

Ich liebe mein Kind schon jetzt bedingungslos.

Mein Atem ist ruhig und ich fühle mich geborgen.

Ich bin rundum fit und gesund.

WEITERE TIPPS



WEITERE TIPPS

Kräutertee

Aus beruhigenden Kräutern einen Tee zubereiten, z.B.: Melisse, Pfefferminze oder ein Tee aus Alchemilla (Frauenmantel): Frauenmantel wirkt hormonell ausgleichend und wie ein Schutzmantel für Mutter und Kind. 1-2 Tassen Tee pro Tag können bei leichter Schwangerschaftsübelkeit sehr gut wirken. 1 EL pro Tasse heiß übergießen und ca. 5-7 Minuten ziehen lassen.

Aromatherapie - Ätherische Öle

Vertraue deiner sensiblen Nase! Ein qualitativ hochwertiges, biologisches ätherisches Öl als Riechflascherl für unterwegs oder in die Duftlampe für zu Hause hat schon vielen Frauen geholfen. Viele mögen Zitrusdüfte wie beispielsweise Mandarine, Grapefruit, Zitrone oder Bergamotte. Auch Melisse und Pfefferminze sind beliebt und letztere kann bei Kreislaufbeschwerden auch auf die Schläfen aufgetragen werden. Natürlich kannst du das ätherische Öl auch einfach auf ein Stofftuch auftragen und daran riechen. Atme möglichst tief und langsam.

Vorsicht ist mit ätherischen Ölen in Kombination mit Homöopathie geboten. Es könnte sein, dass die ätherischen Öle die Wirkung der homöopathischen Arznei aufhebt.

TIPP: Unterwegs und dein ätherisches Öl vergessen? Eine Zitrone bekommst du fast überall. Schneide die Zitrone auf und rieche daran!



Shiatsu

Shiatsu ist eine ganzheitliche Körpertherapieform, die auf traditionelle japanische und chinesische Gesundheitslehren zurückgeführt wird.

Es ist eine sehr schöne Möglichkeit in der Schwangerschaft die Energieleitbahnen (Meridiane) zu harmonisieren, sich verwöhnen zu lassen, dabei zu entspannen und das eigene Wohlbefinden zu steigern. All das kann sich unmittelbar auf die Übelkeit auswirken.

Akupunktur

Akupunktur ist eine der bekanntesten Säulen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch das Einstechen von ganz dünnen Nadeln in Akupunkturpunkte, die auf den sog. Meridianen (Energieleitbahnen) liegen, können Ungleichgewichte im Körper behandelt und ausgeglichen werden. Somit kann Schwangerschaftsübelkeit geheilt oder gelindert werden.

Homöopathie

Homöopathie ist eine Methode der Ganzheitsmedizin, die in Österreich nur von Ärzten und Ärztinnen (und Hebammen) ausgeübt werden darf. Die Arzneien werden nach einer ausführlichen Diagnose individuell verabreicht und können bei Schwangerschaftsübelkeit sehr gut wirken.

Hier findest du eine/n homöopathische/n Arzt/Ärztin in deiner Nähe: www.homoeopathie.at, www.vkhd.de oder www.bkhd.de

Yoga

Regelmäßiges Praktizieren von Yoga bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht und wirkt so vorbeugend gegen Schwangerschaftsübelkeit, kann allerdings auch im akuten Stadium Besserung bringen.



VORBEREITUNG AUF DIE NÄCHSTE SCHWANGERSCHAFT



VORBEREITUNG AUF DIE NÄCHSTE SCHWANGERSCHAFT

Du leidest in deiner momentanen Schwangerschaft an Übelkeit und deine Familienplanung ist noch nicht abgeschlossen?

Es gibt einige Möglichkeiten, wie du einer erneuten Schwangerschaftsübelkeit vorbeugen kannst.

Im alten China haben sich Paare 2 Jahre auf die Empfängnis eines Kindes vorbereitet. Optimal ist es, wenn du zumindest 3-6 Wochen vor der „geplanten“ Empfängnis mit der Umsetzung der Tipps beginnst.

Entschlackung

Entschlacke deinen Körper mit Hilfe einer sehr vereinfachten Ernährung. Verzichte mindestens vier Wochen auf sämtliche tierischen Produkte, Kaffee, Alkohol, Zucker, Weißmehl und ernähre dich von Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Nüssen, Samen und hochwertigen Ölen. Auch Basenfasten führt bei vielen zu tollen Ergebnissen. Wenn du nicht gesund bist, oder Bedenken hast, besprich dein Vorhaben mit einem Arzt/einer Ärztin deines Vertrauens.

Ernährung

Versorge deinen Körper mit einer gesunden, ausgewogenen, unbelasteten biologischen Ernährung. Vermeide Zucker, Alkohol, Kaffee, Fertigprodukte etc. Gemüse, Getreide, Obst, Nüsse und Samen sollten den Hauptteil der Ernährung ausmachen. Wenn du Fleisch essen möchtest, achte bitte auf hochqualitative, biologische Produkte.

Getränke

Trink viel Wasser und einen Nestreinigungstee. Der Tee unterstützt die Entgiftung und bereitet die Gebärmutter auf die Empfängnis vor.



Nestreinigungstee:

(von Margret Madejsky, Lexikon der Frauenkräuter)

- 20g Brennesselblätter
- 20g Goldrutenkraut
- 30g Gundelrebe
- 30g Frauenmantelkraut
- 20g Schafgarbe
- 10g Stiefmütterchen
- 20g Storchnabel
- 30g Taubnesselkraut

2 Teelöffel pro Tasse (ca. 200ml), 10-15 Minuten ziehen lassen und 3-4 Tassen täglich trinken.

Bewegung

Bewege dich regelmäßig, am besten an der frischen Luft! (Nordic) Walking, leichtes Wandern, Schwimmen, Yoga etc. eignen sich hervorragend um den Körper sanft in Form zu bringen. Eine Schwangerschaft ist immer eine Belastung für den Körper und je fitter du vor der Schwangerschaft bist, umso besser geht es dir später.

Sonne

Lass dich regelmäßig von angenehm warmen Sonnenstrahlen verwöhnen. Täglich einige Minuten (je nach Hauttyp 5 bis 30 Minuten), ohne Sonnencreme und im Optimalfall ein Ganzkörperpersonenbad. So können sich deine Vitamin D Speicher ganz natürlich auffüllen. Das ist wichtig, weil Vitamin D in der Schwangerschaft und für die Entwicklung deines Babys von großer Bedeutung ist. Zusätzlich bringt Vitamin D auch noch gute Laune!





Und zum Schluss...

... möchte ich dir noch Folgendes mit auf den Weg geben:

Die Übelkeit geht vorüber!

Du bist jetzt schon eine wundervolle Mama!

Das großartige Geschenk, dass du neues Leben in dir trägst, überstrahlt Herausforderungen!

Du schaffst es!

DANKE

Ich hoffe sehr, dass dir die Tipps in diesem Buch helfen, eine angenehme, unvergesslich schöne und gesunde Schwangerschaft zu erleben.
Schick mir doch bitte ein kurzes Feedback an: brigitta.ertl@lebenswunder.at

Wenn du Fragen zum E-Book oder ganz allgemein zum Thema Schwangerschaft hast, kontaktiere mich doch unter: brigitta.ertl@lebenswunder.at
Bitte leite die Infos auch an schwangere Freundinnen oder Bekannte weiter, sodass möglichst viele Frauen von diesem Wissen profitieren können.
Herzlichen Dank!

Schau doch auf mal auf www.lebenswunder.at und mach dir ein Bild von meinen Angeboten!

Von Herzen wünsche ich dir viele ruhige, *wunder*-volle und zufriedene Momente in deiner weiteren Schwangerschaft. Dass du deinen Bauch voller Liebe und Stolz durch die Welt trägst und dich in Dankbarkeit auf das neue Leben, das in dir wachsen darf, mit jeder Zelle deines Körpers freust!

Alles Liebe,

Brigitte



DIE AUTORIN

Mag.^a (FH) Brigitta Ertl arbeitet als Coach und Beraterin sowohl mit Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch, als auch mit Paaren in der Schwangerschaft in ihrer Praxis Lebenswunder in der Steiermark (Gratwein-Straßengel).

Mithilfe eines ganzheitlichen Programms, das sowohl körperliche als auch emotional/mentale Aspekte integriert, begleitet sie Frauen auf dem Weg zu ihrem Wunschkind.

Im Bereich Schwangerschaft bietet sie Hypnobirthing (Sanfte Geburt)-Kurse an, um Paare auf eine möglichst angenehme, sanfte, selbstbestimmte und schmerzarme Geburt vorzubereiten.

Brigitta ist Gesundheitsmanagerin, Resonanz Coach, The Fertile Body Method Therapist, zertifizierte HypnoBirthing Kursleiterin, Dipl. Ernährungsberaterin nach der TCM, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, NLP Master sowie diplomierte Kindergartenpädagogin.

Wenn du Interesse an einer persönlichen Begleitung (Skype, Telefon, persönliches Coaching, Gruppenkurs) hast, melde dich noch heute bei Brigitta:

brigitta.ertl@lebenswunder.at

Ein kostenloses Kennenlernen ist jederzeit gerne möglich.

www.lebenswunder.at



LITERATURVERZEICHNIS

Bücher

Dahlke, Rüdiger und Margit: Der Weg ins Leben, Schwangerschaft und Geburt aus ganzheitlicher Sicht, 2. Auflage, Goldmann Verlag, Januar 2004

Trieb, Traude: Lust aufs Gebären, Recht auf ein positives Geburtserlebnis, Eigenverlag Traude Triebel, 2006

Stadelmann, Ingeborg: Die Hebammensprechstunde, 7. korr. Auflage 2005, Stadelmann Verlag

Gaskin, Ina May: Spiritual Midwifery, Fourth Edition, Book Publishing Company, 2002

Horni-Dereani, Petra: Geboren im Schutz der großen Göttin, Weiberkraft für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Druids-Equipment Verlag, 2008

Temelie, Barbara und Trebuth, Beatrice: Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind, 13. Auflage 2007, Joy Verlag GmbH

Englert, Stefan: Checkliste Chinesische Diätetik, Karl F. Haug Verlag, 2011

Madejsky, Margret: Lexikon der Frauenkräuter, 3. Auflage, AT Verlag, 2010

Madejsky, Margret: Alchemilla, Eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen, 7. Auflage, Verlagsgruppe Randon Haus, 2000

Messner, Gertrude: Kräuterhandbuch für Mutter und Kind, Natürliche Kräfte wohltuend nutzen, Studienverlag Ges.n.b.H., 2009

Internet

<http://www.netdoktor.at/familie/schwangerschaft/uebelkeit-in-der-schwangerschaft-5632>

<http://www.babycenter.de/%C3%9Cbelkeit-und-erbrechen-in-der-schwangerschaft>

<http://de.wikihow.com/Akkupressur-gegen-%C3%9Cbelkeit>

<http://www.zehn.de/akupressur-7820617-10>

*Alle Informationen in diesem E-Book dienen zur allgemeinen Information rund um das Thema Schwangerschaftsübelkeit und deren Möglichkeit zur Linderung. Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Anbieterin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Seiten und Inhalte. Sie stellen keinen medizinischen Rat dar und können Diagnose und Beratung durch medizinisches Fachpersonal nicht ersetzen. Viel mehr dienen die Ideen als Hilfe zur Selbsthilfe. Es handelt sich um die Sammlung von Tipps und Empfehlungen aufgrund von Erfahrungen und Recherche der Autorin Mag. (FH) Brigitta Ertl, welche diese gerne zur Verfügung stellt. Die Autorin übernimmt keine Haftung und Verantwortung für die Anwendung der angeführten Techniken und Tipps. Für alle medizinischen Hilfestellungen ist immer ein Arzt / eine Ärztin zu konsultieren.
Copyright © 2015 von Mag. (FH) Brigitta Ertl. Alle Rechte vorbehalten.*