

Tipps für die Schwangerschaft

Sodbrennen	<u>Vermeiden von</u> <ul style="list-style-type: none"> • scharfen Gewürzen • sehr salzigen, fettigen Speisen • Alkohol, Kaffee, Nikotin • Süssigkeiten 	<u>Besserung durch</u> <ul style="list-style-type: none"> • kalte Milch trinken • geschälte Mandeln kauen • Popcorn ohne Salz und Zucker • roher Kartoffelsaft • eine Messerspitze Senf • mehrere kleine Mahlzeiten • nicht zu spät am Abend essen • liegen mit erhöhtem Oberkörper
Wadenkrämpfe	magnesiumreiche Nahrungsmittel (Aprikosen, Bananen, Kartoffeln, geschälte Mandeln), magnesiumhaltiges Mineralwasser	
Übelkeit	Essen und trinken Sie in kleinen Portionen über den Tag, meiden Sie fettreiche und stark gewürzte Speisen	
Verstopfung	<ul style="list-style-type: none"> • genügend trinken (bis 3 Liter am Tag) • ballaststoffreiche Nahrung • geschrotete Leinsamen in Joghurt (Leinsamen über Nacht in Wasser einweichen) • getrocknete Feigen (über Nacht eingeweicht), Saft und Früchte zum Frühstück 	
Krampfadern und müde Beine	<ul style="list-style-type: none"> • Beine hochlagern • Fussgymnastik (fördert Blutrückfluss) • Angepasste Kompressionsstrümpfe (morgens vor dem Aufstehen anziehen) • Einreiben mit Krampfadernöl 	
Ödeme	(= Wassereinlagerungen im Gewebe) <ul style="list-style-type: none"> • Brennesseltee trinken, max. 3 Tassen pro Tag • Kartoffeln, Gurke, Spargeln, Ananas 	
SS-Juckreiz	<ul style="list-style-type: none"> • Waschen mit Essigwasser • Menthol-Puder 	
Kreuzschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> • auf Haltung achten beim Heben, Tragen, Sitzen und Stehen • Massage • Wärme oder Kälte • Turnübungen für den unteren Rückenbereich 	
Müdigkeit, Eisenmangel	Floradix (Kräutersirup)	

Schwangerschaftstee (nach Ingeborg Stadelmann)

Folgende Teemischung wird Ihnen in der Drogerie zusammengestellt:

Zu gleichen Teilen	Frauenmantel	hilft hormonelle Schwankungen ausgleichen
	Himbeerblätter	zur Auflockerung der Muskulatur, v.a. im kleinen Becken; unterstützt den Stoffwechsel und die Darmfunktion
	Brennesselkraut	regt die Nierenausscheidung an
	Zinnkraut	regt die Nierenausscheidung an
	Johanniskraut	wirkt nervenstärkend
	Melissenblätter	wirken beruhigend
	Brennesselblätter	verbessern die Eisenaufnahme im Blut, v.a. wenn der Tee mit einigen Tropfen Zitronensaft getrunken wird
	Schafgarbenkraut	unterstützt die Blutgerinnung

Trinken Sie den Tee während der ganzen Schwangerschaft ab einem möglichst frühen Zeitpunkt. Mit drei Tassen täglich werden die genannten Körperfunktionen positiv unterstützt.

Massageöle und Badezusätze zum Wohlbefinden und für sinnliche Stunden

Zu verwenden sind nur reine ätherische Öle, z.B. von Farfalla, Primavera. Öle nach dem Mischen gut schütteln und in einer braunen Glasflasche kühl aufbewahren. Als Emulgator für Bäder dienen Milch (1/2 Glas), Kaffeerahm oder Honig (1 EL). Essenz erst im Emulgator auflösen und dann ins Wasser geben.

Massageöle – Rezepte

für Bauch und Brust	für den Rücken	sinnliches Massageöl
80 ml Mandelöl	30 ml Mandelöl	40 ml Mandelöl
20 ml Weizenkeimöl	6 Tr. Lavendel-Essenz	10 ml Weizenkeimöl
20 Tr. Lavendel-Essenz	6 Tr. Kamille-Essenz	1 Tr. Rosen-Essenz
5 Tr. Mandarinen-Essenz		1 Tr. Jasmin-Essenz
5 Tr. Zitronen-Essenz		5 Tr. Sandelholz-Essenz

Badezusätze – Rezepte

Entspannungsbad 1	1 Tr. Jasmin-Essenz	+	5 Tr. Bergamotte-Essenz
Entspannungsbad 2	5 Tr. Geranien-Essenz	+	1 Tr. Rosen-Essenz
Entspannungsbad 3	5 Tr. Lavendel-Essenz	+	1 Tr. Jasmin-Essenz
Entspannungsbad 4	1 Tr. Mairosen-Essenz	+	5 Tr. Geranien-Essenz
Entspannungsbad 5	4 Tr. Mandarinen-Essenz	+	3 Tr. Melisse-Essenz