

## Tipps für die Schwangerschaft

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

## Schwangerschaftstee (nach Ingeborg Stadelmann)

Folgende Teemischung wird Ihnen in der Drogerie zusammengestellt:

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

<b>für Bauch und Brust</b>	<b>für den Rücken</b>	<b>sinnliches Massageöl</b>
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

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