

Weitere Ratgeber im Reformhaus:	Erhöhte Harnsäurewerte und Gicht	Rheumatische Erkrankungen
Ältere Menschen	Hauterkrankungen	Säuglinge und Kinder
Arteriosklerose	Hyperaktive Kinder	Sportler
Bauchspeicheldrüsen- erkrankungen	Krebserkrankungen	Streß
Bluthochdruck	Lebensmittelallergien	Übergewicht
Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte	Leber- und Gallen- erkrankungen	Untergewicht
Darmerkrankungen	Magenerkrankungen	Vitamine und Mineralstoffe
Darmträgheit/ Verstopfung	Milch-/eifreie Ernährung	Vitamin K und Blutgerinnung
Diabetes	Mykosen	Wechseljahre
Fasten und Ernährungskuren	Neurodermitis	Zöliakie und Sprue
Fitness	Nierenerkrankungen	
Gesund genießen	Osteoporose	

Ratgeber Schwanger- schaft und Stillzeit



Natürlich gesünder leben

4253



Die Ratgeber werden vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V. empfohlen



die Autoren



Dr. med.
Helmut Anemueller
(Zentralverband
der Ärzte für Natur-
heilverfahren e.V.):
*Herausgeber und
verantwortlich
für den wissen-
schaftlichen Inhalt*



Prof. Dr. Heinz Schilcher,
Vorstandsmitglied im
Zentralverband der Ärzte
für Naturheilverfahren
und 2. Vorsitzender der
Sachverständigen-
Kommission E;
*wiss. Beratung für das
Kapitel „Heilpflanzen“*



Doris Eschenauer,
Diplom-
Ernährungswissen-
schaftlerin



Bernd Küllenberg,
Diplom-
Ernährungswissen-
schaftler,
Refo-Naturarznei-
mittel-Berater



Andrea
Giese-Seip,
Diplom-
Ernährungswissen-
schaftlerin



Marlis Weber,
Geschäftsführerin
der Reformhaus-
Fachakademie



Dieser Ratgeber macht
Sie mit einer gesunden
Ernährungs- und

Lebensweise bekannt, damit Sie und
Ihr Kind sich rundum wohlfühlen.

Nach einem allgemeinen Informati-
onsteil, in dem Sie etwas über den
Verlauf der Schwangerschaft, mögli-
che Wehwehen und die Zeit des
Stillens erfahren, finden Sie prakti-
sche Regeln zur Ernährung in der
Schwangerschaft. Rezepte und Tips
für geeignete, wohlschmeckende
Gerichte schließen sich an.

Ein weiterer Teil des Ratgebers
informiert Sie über Maßnahmen zur
Gesundheitspflege, die neben geeig-
neter Ernährung ein übriges für Ihr
Wohlbefinden tun.

Lassen Sie sich bei auftretenden Fra-
gen im Reformhaus beraten. Doch
zunächst wünschen wir viel Spaß bei
der Lektüre.

Inhalt

Wissenswertes in Kürze	Seite 4
Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft	Seite 6
So sieht die Praxis aus	Seite 10
Gut gerüstet für die Stillzeit	Seite 13
Wann sind Nahrungs- ergänzungsmittel sinnvoll?	Seite 14
Geeignete Naturheilverfahren	Seite 17
Ideenreiche Rezepte und Tips	Seite 20
Weitere Informationen	Seite 29

© Deutscher Reform-Verlag GmbH
Waldstraße 6
61440 Oberursel
2. Auflage 1997

Wissenswertes in Kürze

Die Dauer einer Schwangerschaft berechnet sich vom ersten Tag der letzten Regelblutung bis zur Geburt – das sind 280 Tage – 40 Wochen – 10 Mondmonate.

In dieser Zeit werden an den mütterlichen Organismus besondere Anforderungen gestellt, es ergeben sich hormonelle Umstellungen und Belastungen des Stoffwechsels.

Das heranwachsende Kind wird über die Plazenta (Mutterkuchen) und die Nabelschnur im Mutterleib versorgt und Ausscheidungen entsorgt. Dabei übernimmt die Plazenta zur Sauerstoffversorgung die Funktion der Lunge, zur Versorgung mit Nährstoffen die Funktion des Darmes und zur Entsorgung von Stoffwechselschlacken die Funktion der Niere. Schließlich werden in der Plazenta Hormone gebildet.

Eine angepaßte, vollwertige Ernährung trägt wesentlich zu einem ungestörten Schwangerschaftsverlauf bei und versorgt das Kind mit allen wichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Falsche Ernährungsgewohnheiten begünstigen Schwangerschaftskomplikationen.

Im ersten Schwangerschaftsdrittel beträgt das Gewicht des Embryos nur 40 bis 50 Gramm. Jetzt besteht für die werdende Mutter noch kein zusätzlicher Energiebedarf.

Erst ab dem 4. Schwangerschaftsmonat steigt der Kalorienbedarf um rund 300 Kilokalorien an und beträgt dann ca. 2400 bis 2600 Kilokalorien. Alle zusätzlichen Kalorien fördern Übergewicht.

Demnach ist die Devise „für zwei essen“ ganz falsch, vielmehr kommt es auf eine gute Auswahl der Lebensmittel und optimale Zusammensetzung der Mahlzeiten an.

Ein verhältnismäßig geringer Mehrbedarf an Energie steht einem erheblich höheren zusätzlichen Bedarf an bestimmten Mineralstoffen und Vitaminen gegenüber.

Das sind vor allem Eisen, Calcium, B-Vitamine (insbes. Folsäure), Vitamin C. Eine Bedarfsdeckung wird durch eine abwechslungsreiche Vollwerternährung am ehesten erreicht, die Versorgung mit kritischen Nähr- und Wirkstoffen kann darüber hinaus durch eine zusätzliche Nahrungsergänzung verbessert werden.

Zur ausreichenden Versorgung mit Eiweiß werden ab dem 4. Schwangerschaftsmonat rund 60 Gramm Eiweiß pro Tag (etwa zehn Gramm zusätzlich) empfohlen.

Der Kohlenhydratstoffwechsel ist während der Schwangerschaft stärker belastet. Bei vererbter Disposition kann sich eine diabetische Stoffwechselstörung entwickeln. Über- und Unterzuckerung des Blutes sind ungünstig für Mutter und Kind.

Die mütterliche Blutmenge vergrößert sich um ca. einen Liter – es entsteht ein Mehrbedarf an Eisen für den Blutfarbstoff.

Gegen Ende der Schwangerschaft wächst die Tendenz, Wasser im Körper zurückzuhalten; es kann zu Ödemen, im Einzelfall zu Bluthochdruck bis hin zu ernstesten Schwangerschaftskomplikationen kommen.

Bei regelmäßigen ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen werden eine mögliche Eiweiß- und Zuckerausscheidung und die Eisenwerte im Blut kontrolliert.

Zur Vorbereitung auf die Geburt bieten Familienbildungsstätten, Krankenhäuser usw. spezielle Kurse für werdende Mütter bzw. Eltern an.

Es versteht sich von selbst, daß Rauchen und Alkoholkonsum schädlich sind. Nikotin verengt die Gefäße und verringert die Durchblutung der Plazenta. Folge: Das Kind leidet unter chronischem Sauerstoffmangel und erhält zu wenig Nährstoffe. Alkohol passiert die Plazentaschranke und geht direkt in den kindlichen Blutkreislauf über. Doch die Leber des Kindes ist noch nicht in der Lage, den Alkohol abzubauen.

Nach der Geburt normalisiert sich die Stoffwechsellage relativ rasch. Gezielte Gymnastik unterstützt die Rückbildung und strafft ausgedehntes Gewebe.

Stillen stellt weiterhin erhöhte Anforderungen an die Energie- und Nährstoffversorgung. In der Stillzeit ist bewußte Ernährung ebenso wichtig, damit Kind und Mutter wohlauf bleiben.

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft

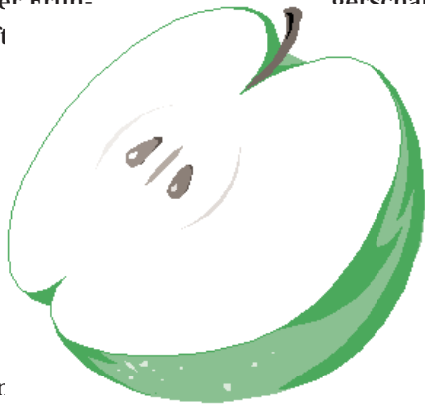
Für die Entwicklung und das Wohlergehen für Mutter und Kind hat die Ernährung während der Schwangerschaft größten Stellenwert. Eine mangelhafte Ernährung kann schon in der Frühschwangerschaft Fehlentwicklungen beim heranwachsenden Kind einleiten – beispielsweise bei der Ausbildung von Grundstrukturen der Zähne, der Knochen und anderer Organe. Für die Mutter bedeutet eine schlechte Ernährungsweise erhöhte Risiken zu Stoffwechselstörungen und Schwangerschaftskomplikationen.

Drei Phasen der Schwangerschaft

Im ersten Drittel der Schwangerschaft können sich – bedingt durch die große hormonelle Umstellung – Befindlichkeitsstörungen und körperliche Einschränkungen wie mor-

gendliche Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Völlegefühl und Kreislaufschwäche einstellen.

Zum Trost: Diese hören ab der 13., spätestens ab der 16. Schwangerschaftswoche in der Regel auf. Mit natürlichen Mitteln und einer angepassten Ernährung lassen sich die Beschwerden lindern.



Im zweiten Schwangerschaftsdrittel fühlen sich werdende Mütter besonders wohl. Am Ende der Schwangerschaft können dann wieder kleinere Probleme wie Sodbrennen, Verstopfung, Krampfadern, Wassereinlagerungen und Wadenkrämpfe auftreten.

Bei den Vorsorgeuntersuchungen, die der Frauenarzt regelmäßig durchführt, können Unregelmäßigkeiten im Zucker- oder Eiweißstoffwechsel festgestellt und die Eisenversorgung überprüft werden. Ernsthaftige Komplikationen sind unstillbares Erbrechen mit Mineralstoffverlusten, dauerhafte Anreicherung von Wasser im Gewebe (Ödeme), Bluthochdruck und Krämpfe. Sie

erfordern ärztliche Behandlung.

Das hilft bei kleinen Wehwehchen

Übelkeit

Schon vor dem Aufstehen im Bett ein Knäckebrot, einen Zwieback, eine Reiswaffel essen und dazu einen magenfreundlichen Tee schluckweise trinken. Tagsüber regelmäßig kleine Mahlzeiten einplanen. Hilfreich ist bei manchen Frauen auch kandierter Ingwer.

Kreislaufschwäche

Wechselduschen (zum Abschluß kalt), Trockenbürsten.

Eisenmangel

Vitamin-C-reiches Obst und Gemüse sowie Sauermilchprodukte verbessern die Eisen-Aufnahme aus dem Essen, schwarzer Tee und Kaffee dagegen binden Eisen im Darm. Verträgliche Eisenpräparate füllen die Eisenspeicher auf.

Sodbrennen

Kleine Portionen essen, Zucker- und

Fettreiches meiden; Heilerde, Leinsamenschleim (auch als Tee), Kieselsäure-Gel, aber auch Reiswaffeln und Haselnüsse können Säure binden.

Verstopfung

Ballaststoffreiche, gesunde Kost und viel Flüssigkeit beugen vor. Zusätzlich helfen Leinsamen, Kleie, Milchsüßholz, Sauerkrautsaft, eingeweichte Trockenpflaumen und Feigen. Die Einnahme von Leinsamen oder Kleie ist mit reichlicher Flüssigkeitsaufnahme zu verbinden.

Wadenkrämpfe

Magnesiumreiche Sojaprodukte, Weizenkeime, Naturreis, Weizenkleie vermehrt in der Ernährung einsetzen, evtl. ein Magnesiumpräparat einnehmen.

Wassereinlagerung

Bei Wassereinlagerungen, die gegen Abend auftreten, Molke trinken. Im Einzelfall können Wassereinlagerungen durch gelegentliche Obst-Reis-Tage verringert werden. Bäder mit „Totem Meersalz“ bringen Linderung. Bei andauernden Ödemen Arzt befragen; weitere Infos bei der Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen, Adresse S. 29.

Schwere Beine

Beine hochlegen, kalte Kniegüsse (an Außenseite hoch, an Innenseite zurück), kühlende Lotionen auftragen. Buchweizentee stärkt die Gefäße von innen.

Schlaflosigkeit

Tee aus Baldrian, Hopfen, Passionsblumenkraut, ein Fußbad mit Melisse- oder Lavendelzusatz.

Schwangerschaftsstreifen

Beanspruchte Haut an Bauch, Brust und Damm mit vitamin-E-haltigem Öl oder Salbe leicht massieren.

Nährstoffe: dicht gepackt

Nur geringfügig steigt ab dem vierten Schwangerschaftsmonat der Energie- bzw. Kalorienbedarf an. Jetzt werden ca. 300 Kilokalorien mehr täglich benötigt – das ist jedoch nicht sehr viel. Da die werdende Mutter gleichzeitig einen erhöhten Bedarf an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen hat, ist es besonders wichtig, daß die aufgenommenen Kalorien

keine „leeren“ Kalorien sind, sondern aus vollwertigen Lebensmitteln mit möglichst hohem Gehalt an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen stammen.

Schwangere haben vor allem einen erhöhten Bedarf an Vitamin B₁, Vitamin B₆, Folsäure, Vitamin C, Vitamin A, Calcium und Eisen. Vollkornprodukte, Kartoffeln, frisches Obst und Gemüse sowie Milchprodukte werden den Anforderungen an eine hohe „Nährstoffdichte“ am besten gerecht. Außerdem ist es unerläßlich, viel Rohes – also frisches Obst, bekömmliche Gemüserohkost und Salat zu essen. Auf diese Weise vermeiden Sie Nährstoffverluste bei der Zubereitung und die Versorgung mit empfindlichen Vitaminen wie z. B. Folsäure ist besser.

Eisenversorgung in Ordnung?

Da sich im Laufe der Schwangerschaft die Eisenreserven der Mutter deutlich verringern, wird die Versorgung mit diesem Mineralstoff häufig zum Problem. Wichtig ist es, Lebensmittel zu essen, die die Eisenaufnahme aus der Nahrung in das Blut fördern: vitamin-C-reiches Obst, Sauermilchprodukte, Trinkmolke oder Diät-Kurmolke (Molkeeiweiß enthält den Eiweißbestandteil Laktoferrin,

der den Transport von Eisen aus dem Darm ins Blut erleichtert). Gegebenenfalls sind zusätzlich Eisenpräparate empfehlenswert (fragen Sie danach in Ihrem Reformhaus).

In der Schwangerschaft ist die Blutzuckerregulation häufig belastet. Bei einer Veranlagung können diabetische Stoffwechselstörungen vorübergehend auftreten. Stellt der Arzt eine solche Störung fest, müssen konsequent Zucker und Süßigkeiten vom Speisezettel gestrichen werden (genauere Informationen in dem Ratgeber „Diabetes“).

Komplexe Kohlenhydrate unschlagbar

Grundsätzlich ist es günstig, vorwiegend solche kohlenhydrathaltigen Lebensmittel zu essen, aus denen bei der Verdauung nur langsam Zuckersubstanzen herausgelöst werden und ins Blut übergehen. Das sind Vollkornprodukte, Gemüse und Kartoffeln. Diese Lebensmittel haben noch einen weiteren Vorteil: Sie enthalten viele wertvolle B-Vitamine und verdauungsfördernde Ballaststoffe, die den Darm in Schwung halten. Natürlich gehört auch dazu, ausreichend zu trinken, damit die Ballaststoffe aufquellen können. Von Abführmitteln (auch von pflanzlichen wie

Sennes, Faulbaumrinde etc.) ist in der Schwangerschaft abzuraten.

So sieht die Praxis aus

Auf Fett achten

Was den Fettverzehr in der Schwangerschaft anbelangt, so sollten solche Fette bevorzugt werden, die viel lebensnotwendige Linol- und Linolensäure enthalten. Diese sind Vorstufen bestimmter Wirkstoffe, die die Fließeigenschaften des Blutes verbessern und vor Thrombosen und Embolien schützen. Zudem sind diese Fettsäuren wertvolle Bausteine für das heranwachsende Kind.

Empfehlenswerte Fette sind kaltgepreßte, nicht raffinierte Pflanzenöle sowie Reformhausmargarine mit hohem Gehalt solcher Öle (beachten Sie die Kennzeichnung!). Von einer rein pflanzlichen Ernährung ohne jedes Eiweiß aus Fleisch, Fisch, Milch und Eiern ist in der Schwangerschaft entschieden abzuraten. Nichts spricht jedoch dagegen, die Ernährung laktovegetabil (d. h. ohne Fleisch, jedoch mit Eiweiß aus Milch, Eiern, Soja, Vollkorn, Kartoffeln und Gemüse) zu gestalten. Das bringt keine Mängel, sondern Vorteile. Eine Untersuchung an der Universität Bremen zeigte, daß in der Stillzeit die Milch von Frauen, die sich über längere Zeit mit weniger

Fleisch und mehr Produkten aus dem Reformhaus ernährten, geringer mit Rückständen und Schadstoffen belastet war. Aus diesem Grund ist es auch von Vorteil, wenn Obst, Gemüse, Getreide und Milchprodukte aus ökologischem Anbau stammen. Ihr Reformhaus informiert Sie darüber gern.

Essen Sie ab dem vierten Schwangerschaftsmonat etwa 300 Kilokalorien mehr pro Tag. Essen Sie jedoch nicht für zwei!

Teilen Sie Ihre tägliche Nahrungsmenge lieber auf mehrere kleine Mahlzeiten auf – das belastet die Blutzuckerregulation weniger.

Vollwerternährung muß verträglich sein. Wenn Sie empfindlich sind, meiden Sie z.B. grobe Vollkornbrote, grobes Gemüse, Hülsenfrüchte sowie unverträgliche Sojaprodukte.

Frisches ist Trumpf

Essen Sie viel Frisches: täglich in verträglicher Form und Zubereitung Obst, Salate und Gemüserohkost. Empfehlenswert ist auch Frischkost-Sauerkraut und anderes milchsauer eingelegtes Gemüse.

Trinken Sie regelmäßig ein Glas Fruchtsaft oder Gemüsesaft – das bringt viele Vitamine und Mineralstoffe.

Nehmen Sie als Frischkost auch Nüsse und Nußmuse zu sich.

Vollkorn bietet mehr

Bevorzugen Sie Brotsorten aus Vollkorn, Gerichte aus Vollgetreideschrot, gekeimtem Getreide oder Vollkornflocken (als Müsli, Frischkornmüsli, gekochter Schrotbrei). Essen Sie Vollkornnudeln, Naturreis, Hirse und andere Getreidesorten.

Wenn's schnell gehen muß, ist ein ungezuckertes Fertigmüsli mit Milch oder Sauermilch ideal.

Meiden Sie mit Weiß- und Stärkemehl hergestellte Lebensmittel und Speisen wie Brot, Kuchen, Gebäck und Pudding.

Bevorzugen Sie Gebäck aus Vollkornmehl, das ist wertvoller als herkömmliche süße und fette Backwaren.

Zucker und Süßigkeiten

Verzichten Sie auf Süßigkeiten, meiden Sie Zucker und hiermit gesüßte Speisen und Getränke. Süßen Sie mit Früchten, kleinen Mengen Honig, Ahornsirup, etc.; wenn Sie Lust auf Süßes haben, naschen Sie Trockenobst, Frucht- und Nußschnitten.

Als süßer Brotaufstrich eignen sich mit Birnendicksaft gesüßte Fruchtaufstriche, Obstkraut, Pflaumen- und Hagebuttenmus.

Fett ist nicht gleich Fett

Verwenden Sie nur sparsam Aufstrich- und Zubereitungsfett und meiden Sie verstecktes Fett aus Wurst, fettem Käse, Torten usw. Bevorzugen Sie kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle und ungehärtete Reformhausmargarine mit hohem Gehalt solcher Öle. Verwenden Sie zum Braten keine Pflanzenöle, sondern ungehärtetes Kokosfett.

Hochwertiges Eiweiß

Bevorzugen Sie Eiweiß aus Milch, Quark, körnigem Frischkäse, fettarmen Käsesorten, Ei, Sojatrunk, Tofu, Sojaflocken, Sojamehl, Vollkornprodukten und Kartoffeln. Nehmen Sie täglich etwa einen halben Liter Frischmilch, Sauermilch oder Molke auf, um genügend Calcium zuzuführen. Wenn Sie sich nicht laktovegetabil (also fleischlos) ernähren, planen Sie ein- bis zweimal eine kleine

Das sollten Sie im Haus haben:

- frisches Obst, Fruchtsäfte, ungeschwefelte Trockenfrüchte
 - Samen und Nüsse sowie Nußmuse
 - Kartoffeln und frisches Gemüse, Frischkost-Sauerkraut, milchsaures Gemüse, Gemüsesäfte und -moste
 - Vollkornbrot, Vollkorngetreide, Vollkornmehl und -schrot, Vollkorn Teigwaren, Vollkornflocken, ungezuckerte Fertigmüslis
 - Tofu, Sojatrunk, Sojaflocken
 - frische Milch, Sauermilchprodukte, Buttermilch, Molke, Quark, Käse
 - kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle und ungehärtete Reformhausmargarine mit hohem Anteil solcher Öle, ungehärtetes Kokosfett
 - vegetabile Pasteten, Tofu-Aufstriche und -Aufschnitte etc.
 - Honig, Vollzucker o. a., mit Birnendicksaft gesüßte Fruchtaufstriche, Apfel- und Birnenkraut
 - Kräuter- und Früchtetees, Mineralwasser, Getreidekaffee, Trinkmolke, Diät-Kurmolke, Molke-Kwass,
 - vitaminreiche Naturprodukte, z. B. Sanddorn, Acerola, Hagebutten, Weizenkeime, Hefeflocken
- Fragen Sie nach diesen Produkten in Ihrem Reformhaus!

Fleisch- oder Fischportion pro Woche ein.

Seefisch ist nicht nur ein guter Eiweißlieferant, sondern versorgt mit dem wichtigen Spurenelement

Gut gerüstet für die Stillzeit

Muttermilch ist die beste Ernährung für ein Baby. Damit es alle notwendigen Nährstoffe bekommt, ausreichend satt wird und die Stillzeit nicht auf Kosten der Mutter geht, müssen Mütter besonders wertvoll essen. Zusätzlich zu den zuvor empfohlenen Regeln sollten Stillende folgendes bedenken:

Stillende haben einen Mehrbedarf an Energie von rund 650 Kilokalorien täglich, gleichzeitig brauchen sie viele Vitamine und Mineralstoffe sowie eine Zulage an wertvollem Eiweiß. Eine Vollwerternährung mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln ist optimal.

Falls eine Frau sich nach der Geburt noch zu dick fühlt (und das tun die meisten), sollte sie keinesfalls in der Stillzeit hungern. Erst nachdem der Säugling abgestillt ist, können Schalltage oder eine vollwertige Reduktionsdiät eingeplant werden. Häufig reguliert sich das Gewicht von ganz allein. Günstig für die Rückbildung sind auch spezielle Kurse, die von Familienbildungsstätten, Hebammen, Pro Familia etc. angeboten werden.

Sehr viel trinken sorgt für ausreichend Milchflüssigkeit: drei Liter täglich sollten es sein (sofern durch Komplikationen keine Flüssigkeit

im Körper zurückgehalten wird; in diesen Fällen ist der Arzt zu befragen). An heißen Tagen kann es u. U. noch mehr sein. Anis-, Fenchel- und Kümmeltees sind einerseits blähungstreibend und fördern andererseits die Milchbildung.

Trinken Sie viel Milch oder Sauermilch (ca. ein halber bis ein Liter pro Tag) und essen Sie viele Milchprodukte. Wenn Sie Frischmilch nicht vertragen, können Sauermilchprodukte günstiger sein. Bei Milchunverträglichkeit Milch evtl. gegen Sojaprodukte (Sojatrunk, Tofu) austauschen. Unter Umständen müssen Calcium-Präparate ergänzend eingenommen werden.

Meiden Sie alle Lebensmittel und Speisen, die blähen. Das ist meistens eine sehr individuelle Angelegenheit. Blähende Gemüse, Hülsenfrüchte, frisches und grobes Vollkornbrot können Probleme machen, auch der gleichzeitige Verzehr von Zucker, Süßigkeiten und Vollkorn kann nachteilig sein. Am besten probieren Sie behutsam aus, was Ihnen und dem Kind bekommt, ohne von Anfang an bestimmte Lebensmittel zu meiden.

Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Muttermilch ist die beste Ernährung für ein Baby. Damit es alle notwendigen Nährstoffe bekommt, ausreichend satt wird und die Stillzeit nicht auf Kosten der Mutter geht, müssen Mütter besonders wertvoll essen. Zusätzlich zu den zuvor empfohlenen Regeln sollten Stillende folgendes bedenken:
Stillende haben einen Mehrbedarf an Energie von rund 650 Kilokalorien täglich, gleichzeitig brauchen sie

viele Vitamine und Mineralstoffe sowie eine Zulage an wertvollem Eiweiß. Eine Vollwerternährung mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln ist optimal.
Falls eine Frau sich nach der Geburt noch zu dick fühlt (und das tun die meisten), sollte sie keinesfalls in der Stillzeit hungern. Erst nachdem der Säugling abgestillt ist, können Schalttage oder eine vollwertige Reduktionsdiät eingeplant

werden. Häufig reguliert sich das Gewicht von ganz allein. Günstig für die Rückbildung sind auch spezielle Kurse, die von Familienbildungsstätten, Hebammen, Pro Familia etc. angeboten werden.
Sehr viel trinken sorgt für ausreichend Milchflüssigkeit: drei Liter täglich sollten es sein (sofern durch Komplikationen keine Flüssigkeit im Körper zurückgehalten wird; in diesen Fällen ist der Arzt zu befragen). An heißen Tagen kann es u. U. noch mehr sein.

Anis-, Fenchel- und Kümmeltees sind einerseits blähungstreibend und fördern andererseits die Milchbildung.
Trinken Sie viel Milch oder Sauermilch (ca. ein halber bis ein Liter pro Tag) und essen Sie viele Milchprodukte. Wenn Sie Frischmilch nicht vertragen, können Sauermilchprodukte günstiger sein. Bei Milchunverträglichkeit Milch evtl. gegen Sojaprodukte (Sojatrunk, Tofu) austauschen. Unter Umständen müssen Calci-

um-Präparate ergänzend eingenommen werden.
Meiden Sie alle Lebensmittel und Speisen, die blähen. Das ist meistens eine sehr individuelle Angelegenheit. Blähende Gemüse, Hülsenfrüchte, frisches und grobes Vollkornbrot können Probleme machen, auch der gleichzeitige Verzehr von Zucker, Süßigkeiten und Vollkorn kann nachteilig sein. Am besten probieren Sie behutsam aus, was Ihnen und dem Kind bekommt, ohne von Anfang an bestimmte Lebensmittel zu meiden.
Auf Alkohol, der von der Muttermilch in das Blut des Kindes übergeht und die Entwicklung des Kindes beeinträchtigen kann, sollten Sie konsequent verzichten. Eingeschränkt gilt dies auch für die Genußmittel Kaffee und schwarzen Tee.
Essen Sie nicht zu große Mengen an säurereichen Lebensmitteln, z.B. säurereiche Fruchtsäfte, das kann zum Wundsein beim Baby führen.
Achten Sie auf ausreichend Ruhe und Schlaf – was verständlicherweise nicht immer einfach ist. Ruhen Sie auf alle Fälle dann, wenn Ihr Baby schläft und lassen Sie sich im Haushalt unterstützen.
Strengen Sie sich körperlich nicht zu sehr an, Spaziergänge an frischer Luft tun jedoch Mutter und Kind gut.

Bei wunden Brustwarzen läßt man diese an der Luft trocknen und bestreicht sie dann mit Muttermilch. Auch hilft Johanniskrautöl (Rotöl) gegen Wundsein.

In einem guten Stillbuch finden Sie weitere Tips.

Bei Brustentzündung helfen Umschläge mit Quark oder Eiswürfeln. Wenn kein Fieber besteht, unterstützen Echinacea- und Eleutherococcuspräparate das Immunsystem.

In Schwangerschaft und Stillzeit werden gewaltige Anforderungen an den Organismus der Mutter gestellt. Neben dem eigenen Stoffwechsel muß auch der wachsende Organismus des Ungeborenen bzw. des Säuglings mit Nährstoffen versorgt werden. Es liegt auf der Hand, daß der Bedarf fast aller Nährstoffe erhöht ist. Es muß sichergestellt werden, daß vor allem kritische Nährstoffe, also diejenigen, die schon unter normalen Bedingungen häufig mangelhaft zugeführt werden, in genügender Menge aufgenommen werden.

Bei einigen Vitaminen und Mineralstoffen konnte gezeigt werden, daß ein Mangel bis hin zu Mißbildungen des Embryos führen kann. Hier ist besonders die Folsäure zu nennen, bei der ein solcher Zusammenhang bei entsprechend veranlagten Frauen wissenschaftlich erwiesen ist. Umgekehrt muß auch die Devise „viel hilft viel“ kritisch hinterfragt werden. Beispielsweise kann eine Überdosierung von Vitamin A (mehr als 10.000 IE/Tag über einen längeren Zeitraum) Schäden beim Unge-

Geeignete Naturheilverfahren

Während der Schwangerschaft und Stillzeit können Naturheilverfahren dazu beitragen, den Organismus zu stärken und den typischen Beschwerden vorzubeugen bzw. sie zu lindern. Besonders zu empfehlen sind:

- Atem- und Entspannungstraining
- Bewegung
- Kneippsche Anwendungen
- Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

Atmungs- und Entspannungsseminare bietet die Reformhaus-Fachakademie in Oberursel an!

Gut geeignet zum Streßabbau ist auch eine eigens dafür zusammengestellte Musik. Durch regelmäßiges Anhören, am besten mit geschlossenen Augen und über Kopfhörer, kann die Gesundheit auf harmonische Weise gestärkt werden.

Atem- und Entspannungstraining

Streß kann erhebliche Auswirkungen für die Mutter haben. Durch Atemübungen und ein gezieltes Entspannungstraining können Streßbelastungen vermindert bzw. eine angemessene Streßbewältigung erlernt werden. Auch während der Geburt können spezielle Atemtechniken sehr hilfreich sein. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Sie reichen vom klassischen autogenen Training bis hin zu Yoga, Meditationstechniken und modernen Methoden wie z.B. die „Progressive Muskelentspannung“.

Bewegung

Um Kreislauf, Verdauung und die körpereigene Abwehr zu stärken, ist Bewegung in angemessenem Umfang zu empfehlen. Speziell für angehende bzw. junge Mütter werden von verschiedenen Institutionen Kurse zur Schwangerschaftsgymnastik oder Rückbildung angeboten.

Über Art und Ausmaß der Sportarten, die in der Schwangerschaft betrieben werden, muß unbedingt mit dem Arzt oder der Hebamme gesprochen werden.

Kneippsche Anwendungen

Kneippsche Wasseranwendungen stärken vor allem die Herz- und Kreislauffunktion. Zudem wird durch solche Anwendungen auch das Immunsystem beeinflusst. Arzt oder Hebamme sollten zu Rate gezogen werden. Informationsbroschüren über Kneipp-Anwendungen sind bei örtlichen Kneipp-Vereinen und zum Teil auch bei den Krankenkassen erhältlich.

Heilpflanzen (Phytotherapie)

In den verschiedenen Phasen der Schwangerschaft und nach der Geburt sind gegen typische Beschwerden Pflanzenheilmittel zu empfehlen.

Vorbereitung auf die Geburt:

Bei Schlafstörungen in den letzten Wochen vor der Entbindung können Zubereitungen aus Baldrian, Hopfen oder Johanniskraut bedenkenlos eingenommen werden.

Zur Kräftigung der Gebärmutter ist während der gesamten Schwangerschaft Himbeerblätterttee zu empfehlen.

Um die Elastizität des Damms zu steigern und somit einem Dammschnitt vorzubeugen, sollten die Vulva und der Damm so früh wie möglich mit Weizenkeimöl oder mit Vitamin-E-Creme massiert werden.

Bei Hämorrhoiden hat sich eine Tee-mischung aus Johanniskraut, Kamillenblüten, Königskerzenblüten, Roßkastanienblüten, Schafgarbenkraut und Mariendistelsamen (gleiche Teile – insgesamt zwei Eßlöffel auf einen Viertel Liter Wasser aufkochen) bewährt. Zusätzlich ist geschroteter Leinsamen sinnvoll sowie Sitzbäder mit Kamillenextrakten.

Nach der Geburt:

Zur Rückbildung der Gebärmutter ist Frauenmanteltee zu empfehlen.

Als Milchbildungstee ist eine Mischung aus Anis, Kümmel, Brennnesselblättern und Fenchel bekannt und bewährt.

Nicht geeignete Heilpflanzen


Bei einer Vielzahl von Arzneimitteln ist Schwangerschaft und/oder Stillzeit als Gegenanzeige auf dem Beipackzettel aufgeführt. Auch einige Heilpflanzen bzw. deren Zubereitun-

gen sollten in Schwangerschaft und Stillzeit nicht genommen werden. Dazu zählen:

- Anthranoidhaltige Abführmittel, wie Sennesblätter oder -schoten, Faulbaumrinde, Rhabarberwurzel oder Aloeextrakt (apothekenpflichtig)


ANZEIGEN

Die Eisen-13 ist für
die Eblöcher



Schwangerschaft und Stillzeit

sind mit einem erhöhten Eisenbedarf verbunden. Dieser Bedarf wird durch den „Rosen Rabenhorsf“ mit ernährungsphysiologischem Eisen(II)-Glucurat und einer hohen Eisenaufnahmerate sowie Eischn sicher gedeckt.



Rabenhorsf

Natur tut gut



B-Vitamine und viel mehr ...

VITAM-R Heleandmilch, Hefe-Trinkbrühen und Hefeflocken sind die natürliche Quelle zur Versorgung mit B-Vitaminen, hochwertigem Eiweiß, essentiellen Aminosäuren und wichtigen Mineralstoffen.



ARYA-LAYA Hautfunktions-Öle

beugen Schwangerschaftsstreifen vor. Durch die regelmäßige Massage mit Arya-Laya Hautfunktions-Öl bleibt die Haut elastisch. Dadurch hat sie die Fähigkeit, Spannung und Entspannung, wie sie vor und nach der Schwangerschaft auftreten, ohne Spuren auszugleichen. Wichtig ist die rechtzeitige und regelmäßige Selbstmassage, auch über die Entbindung hinaus.

Sorten: Rose, Citro, Flora, 13-Kräuter, Mandelblüte, Orchidee und die besondere Sorte Exquisit

M.E.G. Gottlieb Diaderma-Haus GmbH + Co., Heidelberg

Möchten Sie regelmäßig und aktuell über Gesundheitsfragen informiert werden? Interessieren Sie sich für Ernährungsthemen?

Dann holen Sie sich den ReformhausKURIER. Das Magazin für gesundes Leben mit Hintergrund-Informationen, Tips, Unterhaltung, Kosmetik und tollen Rezepten.



Jeden Monat neu im Reformhaus.

Ideenreiche Rezepte und Tips

Zutaten für zwei Personen

Müsli mit gekeimten Körnern und Früchten

Zutaten:

- ca. 6 EL Weizenkörner
(2 bis 3 Tage gekeimt) oder
ca. 6 EL Weizenschrot
- 2 Becher Sanoghurt-Sauermilch
(3,5%Fett)
- 1 mittelgroßer Apfel oder anderes Obst
- 1/2 Tasse Beeren
- 2 EL Rosinen
- 2 EL grobgehackte Nüsse
- Saft von 1 Zitrone
- evtl. 1-2 TL Honig

Zubereitung:

Weizenkörner nach Anleitung keimen, gut abspülen oder Weizenschrot in der Sauermilch einige Stunden einweichen. Apfel grob reiben und alle übrigen Zutaten miteinander vermischen.

Tip: Zur Müsli-Herstellung eignen sich ebenfalls geschrotete Getreidemischungen (Sechskorn) und Vollkornflocken.

Achten Sie darauf, was Ihnen am besten bekommt.

Fruchtgelee

Zutaten:

- ca. 300 ml Fruchtsaft
- 1/2 TL Biobin oder Agar-Agar
- Zur Garnitur: frische Früchte
und geschlagene Sahne

Zubereitung:

Fruchtsaft mit Biobin oder Agar-Agar (nach Gebrauchsanweisung) andicken. Mit frischen Früchten und Sahne servieren.

Tip: Biobin oder Agar-Agar können Sie auch für pikante Speisen und für Tortenguß sowie Fruchtsoßen verwenden.

Porridge mit Backpflaumen

Zutaten:

- 400 ml Wasser
- ca. 8 EL grobe Haferflocken
- Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- ca. 6 Backpflaumen
- ca. 8 EL Sahne

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Flocken und Zitronenschale hineingeben und bei geringer Energiezufuhr 15 Minuten ausquellen lassen. Geschnittene Backpflaumen hineingeben und in tiefen Tellern anrichten. Mit kalter Sahne übergießen.

Für den kleinen Hunger zwischendurch

- Müsli mit gekeimten Körnern oder Flocken und Früchten
- Porridge mit Backpflaumen
- körniger Frischkäse mit Gurken und Radieschen, dazu Vollkornbrot mit Butter oder Reformhausmargarine
- angerührter Quark mit fruchtigem Brotaufstrich
- 1 Ei, Vollkornbrötchen mit Butter oder Reformhausmargarine

Möhrenfrischkost mit Nüssen

Zutaten:

- 4-6 mittelgroße Möhren
- Saft von 1/2 Orange
- 4 EL süße Sahne
- 1/2 TL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL grob gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

Möhren waschen, dünn schälen und raspeln. Mit Orangensaft, Sahne, Honig, Zitronensaft und Nüssen mischen.

Tip: Achten Sie vor allem bei der Auswahl von Rohkost auf die Bekömmlichkeit. Meiden Sie vorsichtshalber Kohlgemüse, rohe Zwiebeln und das was Ihnen erfahrungsgemäß „schwer im Magen liegt“.

Grünkern-Gemüsefrikadellen

Zutaten:

- 60-80 g geschroteter Grünkern
- ca. 250 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Möhre
- 20 g vegetabile Pastete, 1 Ei
- 20 g feine Haferflocken oder Vollkornsemmelbrösel
- 1 Prise Meersalz
- Majoran, schwarzer Pfeffer
- gehackte Petersilie
- Kokosfett zum Braten

Zubereitung:

Grünkernschrot in Gemüsebrühe und Lorbeerblatt aufkochen und ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Lorbeerblatt entfernen. Feingewürfelte Zwiebel, geraspelte Möhre und Pastete in die noch warme Masse einarbeiten. Mit Ei, Haferflocken oder Brösel, Salz und Gewürzen mischen und kleine, flache Bratlinge formen. In heißem Kokosfett goldgelb braten.

Tip: Lassen Sie Gebratenes auf einem Küchentuch abtropfen, so sparen Sie Fett.

Chinakohlröllchen mit Tofu gefüllt

Zutaten:

- 1 kleiner Chinakohl
- wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)
- 20 g Erdnüsse
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Lauchzwiebel
- 80 g Tofu natur
- 1 EL Erdnußmus
- 1 Ei, 1 Eigelb
- 2 EL Sojasoße
- Meersalz, 1 EL Rotweinessig
- schwarzer Pfeffer
- 1 Stengel Blattpetersilie
- 150 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 50 ml Sahne
- 20 g Reformhausmargarine

Zubereitung:

Acht Blätter vom Chinakohl ablösen, den Stielansatz einschneiden. (Den Rest für Rohkost verwenden!) In Salzwasser ca. zwei Minuten blanchieren. Erdnüsse grob hacken und ohne Fett

kurz anrösten. Möhre schälen, grob raspeln, Lauchzwiebel kleinschneiden, Tofu fein zerbröseln. Alles miteinander mischen. Ei und Eigelb zugeben und mit Sojasoße, Salz, Essig, Pfeffer und kleingeschnittener Petersilie abschmecken.

Jeweils zwei Kohlblätter aufeinanderlegen und die Füllung darauf verteilen. Aufrollen und mit Bindfäden zusammenbinden. Die Rollen in eine ausgefettete Auflaufform legen und mit Gemüsebrühe und Sahne angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 30 Minuten garen. Mit Margarine bestreichen. Nochmals ca. zehn Minuten überbacken.

Für den kleinen Hunger zwischendurch

- Käseauswahl, Honig, Vollkornbrot mit Butter oder Margarine
- Fertigmüsli mit Milch und geriebenem Apfel
- Sanoghurt-Sauermilch mit Vollfrucht (z. B. Sanddorn, Mango)
- Vollkornbrot mit Butter, vegetabiler Pastete und Sprossen, dazu 1 Glas Molke
- Apfelspalten oder andere Früchte mit Zimtquark und Nüssen
- Fruchtmilch mit Vollkorngebäck und Vollkornzwieback

Ofenkartoffeln mit Sesam

Zutaten:

- ca. 500 g Kartoffeln
- 2-3 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 2 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Kartoffeln gut bürsten, der Länge nach durchschneiden und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Öl einpinseln und mit Sesam bestreuen. Bei 220 Grad ca. 15 Minuten backen.

Tip: Die Kartoffeln können auch mit Paprika, Kümmel, Rosmarin oder gehackten Nüssen bestreut werden.

Für den kleinen Hunger zwischendurch

- Gemüsesaft oder Most mit Kräutern, Knäckebrot und Hefeextrakt
- Salat aus Gurken, Tomaten oder Radieschen und Tofuwürfeln mit Vollkorntoast
- Salat aus milchsauer vergorenem Gemüse, dazu Vollkornbrot und Schnittkäse
- Vollkornzwiebacke mit Nußmus oder Nußcremefett, Fruchtee

Vollkornspaghetti mit Pilzen

Zutaten:

- 200 g Vollkornspaghetti
- Wasser
- ca. 500 g frische Champignons
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 20 g Butter oder Reformhausmargarine
- 1 EL Zitronensaft
- 6 EL süße Sahne
- Meersalz
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL geriebener Käse
- je nach Geschmack Sesam-, Sonnenblumen- oder leicht geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

Vollkornspaghetti kochen. Zwischenzeitlich Pilze vorbereiten und in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln, in heißem Fett andünsten, Pilze zugeben und ca. zehn Minuten dünsten. Mit Zitronensaft, Sahne, Salz und frischer Petersilie abschmecken und einige Minuten einkochen lassen. Mit den Vollkornspaghetti mischen und mit geriebenem Käse und Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen.

Hirse-Gemüse-Auflauf

Zutaten:

- 120 g Hirse
- 10 g Reformhausmargarine
- ca. 500 g Gemüse (z. B. Möhren, Sellerie)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ca. 300 ml Wasser
- 1/2 TL Gemüsehefebrühe-Extrakt
- 1 Ei, 1 Becher saure Sahne
- 1/2 Tasse Milch
- Meersalz
- wenig Muskat
- 4 EL geriebener Käse
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Hirse waschen, leicht abtrocknen und in heißem Pflanzenfett zusammen mit kleingeschnittenem Gemüse und gewürfelter Zwiebel andünsten. Mit kochendem Wasser aufgießen und mit Gemüsehefebrühe-Extrakt würzen. Bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten ausquellen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben. Ei mit Sahne, Milch, Salz und Muskat verquirlen und über die Hirse gießen.

Mit Käse und Sonnenblumenkernen überstreuen. Bei ca. 200 Grad 20 bis 30 Minuten überbacken.

Tip: Auch Naturreis, Mais-Polenta und andere Getreidesorten eignen sich für Aufläufe und bringen Abwechslung in die vegetarische Küche.

Tips für Ihre Küche

- Lassen Sie frisches Obst und Gemüse nicht in zerkleinertem Zustand stehen oder gar im Wasser liegen und auslaugen.
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat).
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten und Grillen.
- Am besten schaffen Sie sich eine Mühle an, um Getreide frisch zu mahlen.
- Fragen Sie in Ihrem Reformhaus nach Keimgeräten, um Körner oder Samen auskeimen zu lassen.

Graupen-Gemüse-Eintopf

Zutaten:

80 g Graupen (in ca. 200 ml Wasser über Nacht eingeweicht)
20 g Reformhausmargarine oder Butter
4-5 mittelgroße Möhren
2 Kartoffeln
1/2 Sellerieknolle
1/2 l Gemüsebrühe (aus Extrakt)
Hefestreuwürze
frische Muskatnuß
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Graupen im Einweichwasser ca. 30 Minuten garen. Zwischenzeitlich das Gemüse kleinschneiden und in Fett leicht andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten garen. Zu den Graupen geben, mit Hefestreuwürze und Muskatnuß abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Polenta

Zutaten:

ca. 1/2 l Gemüsebrühe (aus Extrakt)
ca. 100 g Maisgrieß
20 g Butter

Zubereitung:

Gemüsebrühe aufkochen und Maisgrieß unter Rühren langsam einrieseln lassen. Aufkochen und die Polenta unter ständigem Rühren bei geringer Energiezufuhr ca. 25 Minuten garen. Mit Butterstückchen belegen.

Tip: Sie können auch gehackte Kräuter, gedünstete Pilze oder Tomatenwürfel unter die Polenta mischen oder sie wie Griesschnitten braten und mit eingeweichem Tockenobst essen.

Vollkornreis mit Möhrenstreifen

Zutaten:

120 g Naturreis
20 g Reformhausmargarine
1 kleine Stange Lauch
ca. 500 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
2 mittelgroße Möhren
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Reis in heißem Pflanzenfett kurz andünsten, ebenfalls den kleingeschnittenen Lauch. Mit Gemüsebrühe angießen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Energiezufuhr ca. 45 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die in sehr feine Streifen geschnittenen Möhren zugeben. Mit Pfeffer abschmecken.

Tip: Wenn Reis als Beilage zubereitet wird, sollte er nach dem Garen „trocken“ sein. Kochen Sie ihn deshalb in der zweieinhalbfachen Flüssigkeit mit geschlossenem Deckel – ohne umzurühren. Risotto dagegen wird ohne Deckel, mit mehr Flüssigkeit gekocht und immer wieder umgerührt.

Haferkörnersalat

Zutaten:

120 g Haferkörner
500 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
1 gelbe Paprikaschote
1 Tomate
2-3 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
1 TL Senf
2 TL Rotweinessig
Meersalz
schwarzer Pfeffer
1 Bund geschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Getreidekörner ca. 35 Minuten in Gemüsebrühe kochen. Paprika und Tomate in kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl, Senf, Essig, Salz und schwarzen Pfeffer miteinander verrühren und zu den übrigen Zutaten geben. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen und mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Dieser Salat eignet sich auch zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz.

Gedünstetes Gemüse mit Tofuwürfeln

Zutaten:

400 g Gemüse

125 g Tofu

20 g Butter

frische Kräuter

jodiertes Meersalz

Zubereitung:

Gemüse und Tofu in kleine Würfel schneiden und in Butter ca. zehn Minuten dünsten. Mit Kräutern und Meersalz abschmecken.

Bratäpfel mit Nüssen

Zutaten:

2 mittelgroße Äpfel

1 EL Honig

2 EL Zitronensaft

2 EL grob gehackte Nüsse

etwas Delifrut

Zubereitung:

Äpfel ausstechen. Honig mit Zitronensaft, Nüssen und Delifrut mischen und in die Äpfel füllen. Bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen.

Weitere Informationen

Rezeptbücher

Cramm, „Für Schwangere“,
Gräfe und Unzer, München
Cramm, „Für die Stillzeit“,
Gräfe und Unzer, München
Weber, „Mit Vollkorn kochen“,
Hädecke Verlag, Weil der Stadt

Bücher zum Nachlesen

Koch „Gesund essen wenn ein Baby kommt“, Hädecke Verlag,
Weil der Stadt
Balaskos, „Fit durch die 9 Monate“,
Kösel Verlag, München
Anemueller, „Vollwerternährung
– aber richtig“, Trias Verlag,
Stuttgart
Lottrop, „Das Stillbuch“,
Kösel Verlag, München

Fragen Sie in Ihrem Reformhaus nach diesen und weiteren Büchern! In jeder Buchhandlung bekommen Sie Literatur zum Thema.

Grundlagen des Ratgebers basieren auf folgender medizinischer Fachliteratur von Dr. med. Anemueller: „Das Grunddiät-System, Leitfaden der Ernährungstherapie mit vollwertiger Grunddiät“, Hippokrates Verlag, Stuttgart und „Lebensmittelkunde

und Lebensmittelqualität in der Ernährungsberatung“, Hippokrates Verlag, Stuttgart

Adressen

La Leche Liga Stillgruppe Deutschland e.V., Postfach 650096,
81214 München
Arbeitskreis Freier Stillgruppen,
Gertraudgasse 4, 97070 Würzburg
Bund Deutscher Hebammen e. V.,
Geschäftsstelle, Postfach 1724,
76006 Karlsruhe
Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e. V., Gelderner Staße 45,
47661 Issum
Reformhaus-Fachakademie, Gotische Straße 15, 61440 Oberursel,
Seminare für gesundes Leben,
nähere Infos unter Tel.:
06172/3009-822.
Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.,
Alfredstr. 21, 72250 Freudenstadt
Gesellschaft zur Förderung der Ganzheitsmedizin e. V.,
Volkartstr. 70 b, 80636 München
Kneipp-Bund e.V.,
Adolf-Scholz-Allee 6-8,
86825 Bad Wörishofen

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihre Meinung ist für uns entscheidend. Deshalb bitten wir Sie an dieser Stelle um einige Minuten Zeit.

Dieser Ratgeber soll Ihnen mit seinen Informationen im Alltag eine nützliche Hilfe sein. Da muß er natürlich übersichtlich, verständlich und gut umsetzbar sein. Um den Ratgeber diesbezüglich Ihren Wünschen und Anforderungen gemäß zu gestalten, liegt uns viel daran, Ihre Meinung kennenzulernen.

Deshalb also unsere Bitte: Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie die Fragen auf der folgenden Seite. Schneiden Sie den eingerahmten Text dann bitte aus und schicken Sie ihn an:

Deutscher Reform-Verlag GmbH
Postfach 14 44
61284 Bad Homburg v.d.H.

Mit ein wenig Glück können Sie auch noch etwas gewinnen. Denn unter den Einsendern verlosen wir als kleines Dankeschön für Ihre Mühe monatlich einen Einkaufsgutschein im Wert von 50,- DM, einzulösen in Ihrem Reformhaus.

Geben Sie dem Ratgeber Schulnoten.

Ich finde ihn:	1	2	3	4	5
übersichtlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
informativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verständlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umsetzbar (Tips/Rezepte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft

Besonders nützlich für mich sind: _____

Mir fehlen folgende Informationen: _____

Für mich sind überflüssig: _____

Ich habe den Ratgeber erhalten:

Freigestellte Angaben:

im Reformhaus
vom Arzt
vom Heilpraktiker
im Krankenhaus

Alter: _____
weiblich
männlich
verheiratet
allein lebend

Der Verlag möchte sich das Recht vorbehalten, Adressen aus diesen Zuschriften zu speichern und zwecks Kontaktvermittlung an Reformhäuser und ggf. an unsere Schwesterfirmen weiterzugeben. Wenn Sie dies nicht möchten, vermerken Sie es bitte.

Meine Anschrift:

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Bitte schicken Sie mir diese Broschüre neu zu

4253