

Doris Moser

Schwangerschaft schafft Heldinnenkraft

Dein Guide für eine selbstbestimmte
Schwangerschaft und kraftvolle Geburt

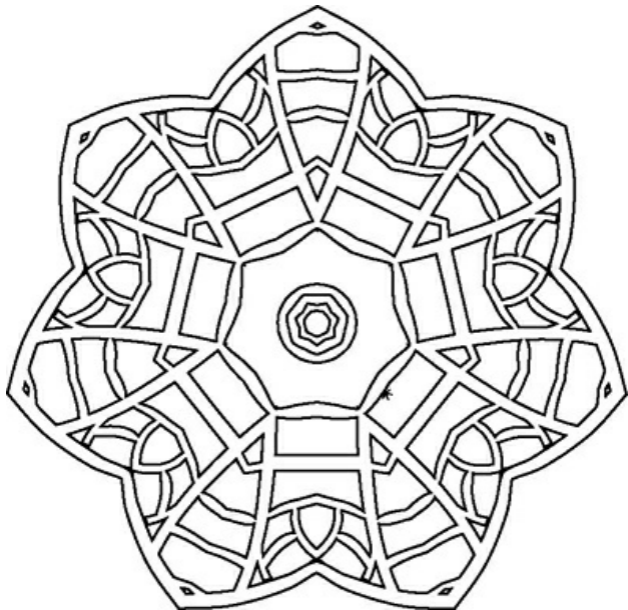


Mit
energetisierenden

Yoga

Positionen und
harmonisierenden
Ausmal-Mandalas

Edition
riedenburg



Die körperliche Ebene

„Was ich mit der wahren Kompetenz des weiblichen Körpers meine, sind die tatsächlichen Erfahrungen von Frauen, egal, ob diese nun medizinisch anerkannt sind oder nicht.“

(GASKIN 2008: 11)

Auf körperlicher Ebene sind es vorrangig zwei wichtige Aspekte, die unser Wohlbefinden beeinflussen können und die grundsätzlich, aber eben auch besonders in der Zeit der Schwangerschaft, von großer Bedeutung sind: Ernährung und Bewegung.

Durch die bewusste Auswahl gesunder Lebensmittel und durch einen grundsätzlich sportlichen und gesunden Lebensstil (ausreichend Schlaf, Stressvermeidung usw.) kann die werdende Mutter nicht nur sich selbst etwas Gutes tun, sondern legt damit bereits in der Schwangerschaft den Grundstein für das spätere gesundheitliche Wohlergehen des Kindes. Die Vermeidung von schädlichen Einflüssen wie Alkohol, Nikotin oder anderen Drogen sollte eine Selbstverständlichkeit sein.

Körperliche Fitness ist für die Schwangerschaft, aber auch für die Geburt essentiell. Je gesünder der Körper, desto leichter wird er mit den zusätzlichen Herausforderungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringen, fertig. Superheldinnen achten auf ihren Körper, um leistungsfähig und einsatzbereit zu sein.

Du bist, was du isst

Alles, was während der Schwangerschaft gegessen wird, sollte zum Wohlbefinden von Mutter und Kind beitragen. Eine Schwangerschaft kann für die werdende Mutter daher ein guter Zeitpunkt sein, ihre Essgewohnheiten einmal genau unter die Lupe zu nehmen.

Schwanger zu sein bedeutet nämlich nicht, dass von nun an für zwei gegessen werden muss, und im Grunde genommen auch nicht, dass eine spezielle Diät oder Ernährungsform eingehalten werden muss. Ernährt sich die werdende Mutter ausgewogen und gesund, dann wird es im Laufe der Schwangerschaft höchstwahrscheinlich auch nicht zu Mangelerscheinungen kommen.

Mangelernährung ist in unseren Breitengraden relativ unwahrscheinlich. Wir leben grundsätzlich in einer Überflussgesellschaft. Von allem ist mehr als genug vorhanden. Gesundheitliche Risiken entstehen eher durch ein Zuviel.

Ein möglicher Nährstoffmangel resultiert übrigens meist nicht aus einem grundlegenden Mangel an Nahrungsmitteln, also aus einem fehlenden Angebot, sondern