





1

ZUR BESSERESSERI WERDEN

In der Schwangerschaft benötigt ihr viel Energie für das Wachstum eures Kindes – euer Körper vollbringt Höchstleistungen! Daher

ist eine gute Lebensmittelqualität so wichtig. Daneben braucht ihr Grundvertrauen und ein gutes Bauchgefühl. Daher spielen auch die Gewichtsentwicklung, genug Bewegung und ein besserer Umgang mit Stress eine tragende Rolle.

ERNÄHRUNGSBASICS



Alles was in das Blut einer Schwangeren gelangt, landet – vereinfacht gesagt – über kurz oder lang auch beim Baby. Und zwar in einer Phase, in der es sich sehr schnell von einer winzigen befruchteten Eizelle zu einem kompletten Menschlein entwickelt. Unser Nachwuchs erhält also über uns Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, aber auch Zucker, Alkohol, Nikotin, Drogen, Arzneimittel, chemische Zusatz-, Konservierungs-, Farb- und Schadstoffe wie Pestizide und vieles andere mehr. Die Plazentaschranke kann nicht alle Schadstoffe abhalten – und genau darum ist es so wichtig, dass Frauen in der Schwangerschaft noch mehr auf die Qualität ihres Essens achten als sonst. Sie ernähren damit nicht nur sich selbst besser, sondern auch ihr Baby und unterstützen so seine gesunde Entwicklung.

Als ich schwanger war, wusste ich das – im