



## Nähren und stärken während und nach der Schwangerschaft

# Ayurvedische Selbstfürsorge für junge Mütter

von Wiebke Abel

*Keine Zeit ist wohl so herausfordernd für eine Frau wie die Schwangerschaft und die Zeit als junge Mutter. Von einer im Idealfall selbstbestimmten Frau werden wir zur Mutter, teilen unseren Körper mit einem noch komplett unbekanntem Wesen. Eine Transformation, die von unserer Gesellschaft leider eher selten liebevoll unterstützt wird – ganz im Gegenteil. Der Druck, der von außen ausgeübt wird, ist oftmals enorm und dabei benötigen junge Frauen gerade in dieser Phase ihres Lebens ganz besonders viel Unterstützung und Zuwendung. Dieser Beitrag zeigt Möglichkeiten auf, wie wir uns eigenständig mithilfe ayurvedischer Selbstfürsorge nähren und stärken können und somit kraftvoll durch diese ganz besondere Zeit kommen.*

Alles gleichzeitig sein müssen und dabei auch noch ein schlechtes Gewissen haben: Die liebende Mutter, die Geliebte, Ehefrau, erfolgreiche Karrierefrau, die gute Freundin – die Erwartungen an moderne Mütter sind oft enorm. Und wenn es darum geht, wie eine Mutter zu sein hat, weiß es jeder am besten. Hinzu kommt der Druck aus der Familie und der Gesellschaft, gefüttert durch absurde Bilder aus den sozialen Medien. Die Anforderungen sind riesig und die Verwirrung oft groß.

Mutter zu sein ist wundervoll, aber zugleich verdammt anstrengend. Und deshalb liebe Mütter, liebe Schwangeren, liebe zukünftigen Mütter – stellt euch nicht an die letzte Stelle, sondern nehmt euch und eure Bedürfnisse ernst. Für viele bedeutet das erst einmal herauszufinden: Was sind überhaupt meine Bedürfnisse? Wie funktioniere ich? Wo sind meine Grenzen und wie kann ich meine Akkus wieder aufladen? Eine Auseinandersetzung mit Ayurveda lohnt sich auf jeden Fall, um sich in den verschiedenen Phasen von prä- bis postnatal bestmöglich zu unterstützen. Wir finden in dieser wun-

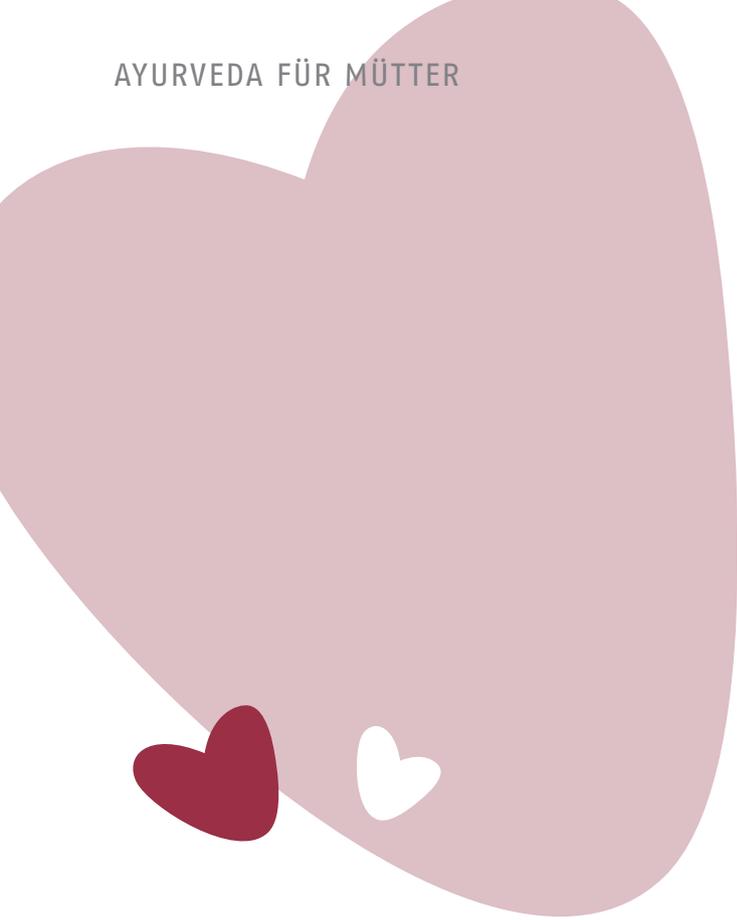
dervollen Heilkunde eine Vielzahl an Werkzeugen, die wir benutzen können, um die Transformation einfacher zu gestalten.

## AYURVEDISCHE SELBSTFÜRSORGE

Selbstfürsorge startet immer mit dem Kennen des Selbst. Im Ayurveda bedeutet das zum Beispiel: Was für ein Dosha-Typ bin ich – das heißt herauszufinden, was stärkt und was schwächt mich und wo liegen meine Stärken und Schwächen. Eine große Hilfe, um sich selbst kennenzulernen, ist die Meditation. In die Stille gehen und sich die Zeit geben, zu hinterfragen: Wer bin ich? Was übernehme ich als festgelegte Glaubensmuster aus Familie und Gesellschaft und was möchte ich wirklich? Wer diese Fragen für sich beantworten kann und somit einen großen Schritt in Richtung Eigenverantwortlichkeit geht, tut das nicht nur für sich, sondern auch für seine Familie. Oft kommt bei Frauen die Angst auf, egoistisch zu wirken, wenn sie ihre Bedürfnisse ausdrücken, aber das Gegenteil ist der Fall. Offen formulierte Wünsche und Bedürfnisse sind sehr viel leichter zu erfüllen als versteckte Erwartungen. Wenn unsere Kinder dies von Anfang an vorgelebt bekommen, ist das ein wichtiger Grundstein für ihr weiteres Leben. Auch unsere Partnerschaft wird von der offenen Kommunikation profitieren. Statt zu errahnen, was wir brauchen, kann unser Partner direkt auf Wünsche und Bedürfnisse eingehen.

## ERNÄHRUNG

Während einer Schwangerschaft ändern sich die eigenen Bedürfnisse von Monat zu Monat. Am meisten macht sich dies bemerkbar in der Ernährung. Während manche Lebensmittel Übelkeit verursachen, kommen Gelüste nach anderen, vielleicht eher ungewöhnlichen Lebensmitteln auf. Solange diese die Gesundheit nicht gefährden, ist dies völlig in Ordnung. Sind unsere Gelüste eher ungesund, ist es sinnvoll, nach gesunden Alternativen Ausschau zu halten. Manchmal muss es aber der besondere Schokokuchen oder der Erdbeermilchshake sein und dann ist das auch gut so. Im Ayurveda wird eine eher kühlende, süße und flüssige Ernährung (z. B. Milch) empfohlen. Diese verhindert eine Dehydration, die durch starkes Erbrechen herbeigeführt werden kann, und gibt Mutter und Embryo Kraft. Gegen Ende des zweiten Trimesters werden Kräuter wie Gokshura gegeben, die sowohl diuretisch als auch stärend wirken. Ab dem 8. Monat können Einläufe (Bastis) hilfreich sein, um Verstopfung vorzubeugen. ►

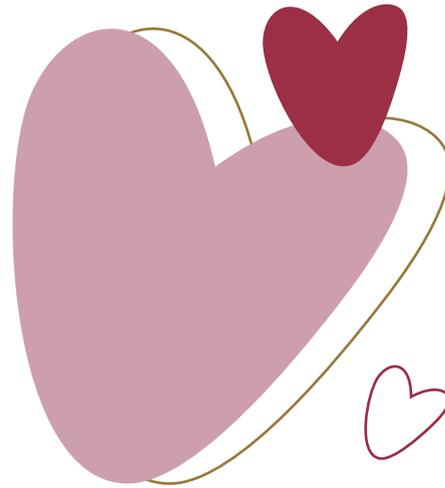


## Wichtiger denn je: Me-Time

Eine ausreichende Versorgung an Nährstoffen ist essenziell und ein Mangel an bestimmten Nährstoffen kann die Ursache für bestimmte Gelüste sein. In Absprache mit der Frauenärztin können fehlende Nährstoffe substituiert werden. Eine Breitband-Versorgung liefern allerdings frisch gepresste Gemüse- und Obst-säfte (z. B. Rote Bete, Karotte, Sellerie, Ingwer, Gurke, Orange) oder grüne Smoothies. Auch ein Shake mit Pflanzenmilch, Datteln, Banane, Ashwagandha und etwas Kardamom liefert Sofort-energie, vor allem auch während der Stillzeit.

## MASSAGEN FÜR MUTTER UND KIND

Liebevolle Berührungen sind für Erwachsene wie für Kinder ein wichtiges Mittel, um Nähe und Zuneigung zu vermitteln und zu erfahren. Während der Schwangerschaft, aber auch im Wochenbett sind Massagen eine gute Möglichkeit, um den Kontakt sowohl zum eigenen Körper als auch zum wachsenden Kind zu erschaffen. Die Variationen sind da sehr vielzählig. Natürlich ist es toll, wenn wir die Gelegenheit haben, uns professionell massieren und behandeln zu lassen, aber ich ermuntere meine Patientinnen auch, die ayurvedische Massage selbst durchzuführen oder in ihre Partnerschaft zu integrieren. Wenn der Partner regelmäßig den wachsenden Bauch massiert, gibt ihm das die Gelegenheit, eine Verbindung zum Kind aufzubauen und die Partnerin zu unterstützen. Doch auch die Freundin oder Mutter helfen hier vielleicht gerne aus.



Während der Geburt und vor allem während der Stillzeit wird der Körper einer Mutter extrem beansprucht. Jede Art von liebevollen Berührungen und Massagen sind jetzt besonders wohltuend.

Die Babymassage ist für Mutter und Vater eine hervorragende Methode, um das Kind besser kennenzulernen. Natürlich gibt es Kurse, die beide besuchen können, aber wichtig ist auch, auf die Intuition zu vertrauen. Jedes Baby liebt es, die Füße massiert zu bekommen und eine sanfte Bauchmassage kann bei Bauchweh Wunder bewirken, dafür braucht man keinen Kurs zu besuchen.

## RUHEPHASEN UND HILFE ANNEHMEN

Wichtig ist, so oft es geht Ruhephasen einzubauen. Wer im letzten Drittel der Schwangerschaft ist und die Füße schwellen an – regelmäßig Füße hochlegen oder ein Fußbad mit Melissenblättern genießen. Wenn das Baby schläft, können wir mitschlafen. Wir dürfen um Hilfe bei Haushalt, Mahlzeiten und der Kinderbetreuung bitten und uns auch nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn wir merken, dass wir mit der Situation überfordert sind. Der Partner oder die Freundin schiebt den Kinderwagen? Ab in die Badewanne, die Stille genießen und meditieren oder schlafen, statt die Küche aufzuräumen. Denn erst, wenn wir gut für uns selbst sorgen, werden wir in der Lage sein, unsere Lieben um uns herum bestmöglich zu versorgen. ■



**Wiebke Abel**

ist Ethnologin/Indologin (M. A.). Sie arbeitet als Heilpraktikerin, Ayurveda-Beraterin und -Therapeutin in Hamburg.  
[www.svasthya.de](http://www.svasthya.de)