



Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) legt großen Wert auf das Gleichgewicht von Yin und Yang sowie auf die Harmonie der fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser), um Gesundheit zu fördern. Während der Schwangerschaft zielt die TCM darauf ab, die werdende Mutter zu unterstützen, ihre Energie zu stärken, und das Wachstum des Babys zu fördern. Hier ein paar allgemeine Ernährungsempfehlungen nach TCM für schwangere Frauen – auch aufgeteilt in den 3 Phasen/Trimestern:

Generelle Empfehlungen

1. Ausgewogenheit von Yin und Yang:

- **Yin** repräsentiert die feuchtigkeitsspendenden und kühlenden Aspekte des Körpers, während **Yang** für Wärme und Energie steht. In der Schwangerschaft ist es wichtig, beides in Balance zu halten.
- Frauen in der Schwangerschaft benötigen eher **warmes, gekochtes Essen**, um den Körper zu stärken und die Verdauung zu fördern. Kalte, rohe Nahrungsmittel wie Salate oder kalte Getränke sollten eher vermieden werden, da sie die Verdauung schwächen können.

2. Stärkung des Blutes (Xue):

In der TCM wird viel Wert auf die Blutnahrung gelegt, um die Entwicklung des Babys zu unterstützen und die Mutter zu stärken.

- **Eisenreiche Nahrungsmittel** wie Rindfleisch, Lammfleisch, Spinat, und Hülsenfrüchte sind empfehlenswert.
- Auch **schwarze Sesamsamen, Datteln** und **Goji-Beeren** werden häufig empfohlen, um das Blut zu nähren.



3. Qi (Lebensenergie) stärken:

Die Schwangere sollte ihre **Qi-Energie** stärken, da dies für eine gesunde Schwangerschaft und die richtige Entwicklung des Babys entscheidend ist.

- **Vollkornprodukte** (wie brauner Reis und Hafer) sowie **Wurzelgemüse** (z.B. Süßkartoffeln, Karotten) sind gute Quellen, um das Qi zu stärken.
- **Hühnchen** und **Lammfleisch** sind laut TCM ebenfalls hilfreich, da sie das Qi und das Blut nähren.

4. Feuchtigkeit aufbauen:

In der Schwangerschaft kann es helfen, den Körper mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen, um die Bildung von Fruchtwasser zu fördern und die Hautgesundheit zu unterstützen.

- **Suppen** und **Brot** (z.B. aus Hühner- oder Rinderknochen) sind ausgezeichnet, um Feuchtigkeit zu spenden.
- **Gekochte Birnen**, **Wassermelone** und **Schwämme** sind ebenfalls feuchtigkeits-spendende Nahrungsmittel.

5. Mildern von Übelkeit:

Viele schwangere Frauen leiden zu Beginn der Schwangerschaft unter Übelkeit oder Erbrechen. In der TCM ist Ingwer ein bewährtes Mittel zur Linderung dieser Beschwerden.

- **Ingwertee** oder Ingwer in kleinen Mengen in der Ernährung kann gegen Übelkeit helfen.
- Auch **Zimt** und **Kamille** können beruhigend wirken.

6. Würzige und leicht verdauliche Speisen:

Gewürze wie Zimt, Ingwer, und Kurkuma können die Verdauung anregen und den Körper energetisieren. In der TCM wird empfohlen, stark gewürzte oder scharfe Nahrungsmittel eher zu meiden, vor allem während der ersten Schwangerschaftsmonate.



7. Vermeidung von stark verarbeiteten Lebensmitteln:

Die TCM betont den Verzehr von frischen, natürlichen Lebensmitteln. Fertiggerichte oder stark verarbeitete Lebensmittel, die häufig Zucker oder ungesunde Fette enthalten, sollten vermieden werden.

8. Ausgewogene Mahlzeiten:

Achten Sie darauf, dass jede Mahlzeit eine gute Mischung aus Eiweißen, gesunden Fetten und Kohlenhydraten enthält, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und eine gleichmäßige Energieversorgung zu gewährleisten. Dazu gehören:

- **Getreide** (z.B. Reis, Quinoa, Hirse)
- **Proteine** (z.B. Fisch, Eier, Tofu)
- **Gemüse** (vor allem dunkelgrünes Blattgemüse, Kürbis, Karotten)

9. Vermeidung von kühlen Getränken:

Trinken Sie warme Flüssigkeiten wie Tee (z.B. Kamillentee, grüner Tee) und warme Suppen statt kalte Getränke. Kaltgetränke können in der TCM die Verdauungskraft schwächen.

Es ist wichtig, diese Ernährungsempfehlungen nach TCM individuell an die Bedürfnisse der Schwangeren und die jeweilige Schwangerschaftsphase anzupassen. Eine Beratung durch einen qualifizierten TCM-Arzt oder Ernährungsberater kann sehr hilfreich sein, um eine optimale Ernährung für die Schwangerschaft zu gewährleisten.



1. Erste Schwangerschaftsphase (1. Trimester)

Festigung und Qi-Nahrung:

Im ersten Trimester geht es in der TCM darum, das Qi (die Lebensenergie) und das Blut zu stärken und zu festigen, da in dieser Phase das Baby noch in der Entwicklung ist und das Wachstum der Plazenta beginnt. Dies ist auch die Phase, in der viele Frauen unter Übelkeit und Erbrechen leiden, daher wird empfohlen, die Ernährung besonders leicht und leicht verdaulich zu halten.

Ernährungsziele:

- **Qi und Blut stärken:** Eine warme Ernährung, die den Körper nährt, ist wichtig.
- **Sanfte Nahrungsmittel:** Vermeidung von zu schweren, fettreichen oder stark gewürzten Speisen. Stattdessen sanfte, leicht verdauliche Nahrungsmittel wie gedämpfte Gemüse, Reis, Haferbrei und Hühnersuppe.
- **Linderung von Übelkeit:** Ingwer kann helfen, Übelkeit zu lindern, ebenso wie Zimt und Kamille.
- **Vermeidung von Kälte:** Kalte Speisen und Getränke sollten vermieden werden, da sie die Verdauung stören können.

Empfohlene Nahrungsmittel:

- **Kochbrühen und Suppen:** Diese sind nährend und leicht verdaulich..
- **Frische, gedämpfte oder gekochte Lebensmittel:** Gemüse wie Karotten, Kürbis und Süßkartoffeln.
- **Kleine, häufige Mahlzeiten:** Das hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.



2. Zweite Schwangerschaftsphase (2. Trimester)

Wachstum und Entwicklung des Babys:

Im zweiten Trimester, wenn sich das Baby schnell entwickelt und wächst, wird der Fokus stärker auf der Blutbildung und dem Aufbau von Yin gelegt. Der Körper benötigt mehr Energie, und es ist wichtig, genügend Nährstoffe zu liefern, um das Wachstum des Babys zu unterstützen.

Ernährungsziele:

- **Blut und Yin nähren:** Da die Nährstoffe für das wachsende Baby und das Wohlbefinden der Mutter jetzt entscheidend sind, ist es wichtig, nährstoffreiche Lebensmittel zu konsumieren.
- **Stärkung der Nierenenergie:** In der TCM wird den Nieren eine wichtige Rolle in der Schwangerschaft zugeschrieben, da sie für die Fruchtbarkeit und das Wachstum des Babys verantwortlich sind.
- **Erhöhung der Energiezufuhr:** Die werdende Mutter braucht jetzt mehr Kalorien, daher sollten die Mahlzeiten nahrhaft und sättigend sein.

Empfohlene Nahrungsmittel:

- **Eisenreiche Nahrungsmittel:** Fleisch, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Datteln und Goji-Beeren.
- **Nahrhafte Suppen und Eintöpfe:** Diese können leicht in den Alltag integriert werden und sind voll von wichtigen Mineralien.
- **Wurzelgemüse und Vollkornprodukte:** Süßkartoffeln, Kürbis, Hafer und brauner Reis.



3. Dritte Schwangerschaftsphase (3. Trimester)

Vorbereitung auf die Geburt:

Im dritten Trimester, wenn das Baby wächst und sich auf die Geburt vorbereitet, konzentriert sich die TCM auf die Stärkung der Lebensenergie und das Nähren des Qi sowie auf die Förderung der Geburtskraft. Es wird auch empfohlen, den Körper zu beruhigen und zu entspannen, da die Geburt bevorsteht.

Ernährungsziele:

- **Qi und Blut weiter stärken:** Die Schwangere braucht weiterhin ausreichende Nährstoffe für das Baby und für sich selbst.
- **Feuchtigkeit spenden:** Um die Geburt zu erleichtern und den Körper in Vorbereitung auf den Entbindungsprozess zu unterstützen, wird empfohlen, den Körper weiterhin mit Feuchtigkeit zu versorgen.
- **Beruhigung des Geistes:** Beruhigende Nahrungsmittel und Tees können helfen, die werdende Mutter zu entspannen.

Empfohlene Nahrungsmittel:

- **Schwangerschafts-Suppen und Bouillons:** Diese helfen, das Qi und das Blut zu stärken und den Körper zu beruhigen.
- **Vollkornprodukte und Wurzelgemüse:** Diese liefern stabilisierende Energie.
- **Feuchtigkeitsspendende Früchte:** Birnen und Wassermelone können helfen, den Körper zu kühlen und die Flüssigkeit zu regulieren.



Zusammenfassung der Hauptunterschiede:

- **1. Trimester:** Fokus auf die Festigung von Qi und Blut, leichte, sanfte und leicht verdauliche Nahrungsmittel, Linderung von Übelkeit.
- **2. Trimester:** Fokus auf die Förderung von Blutbildung, Yin-Nahrung und ausreichende Energiezufuhr zur Unterstützung des Wachstums des Babys.
- **3. Trimester:** Fokus auf Stärkung des Qi, Feuchtigkeit und Beruhigung des Körpers in Vorbereitung auf die Geburt.

Diese Anpassungen helfen, den Körper und das Baby in jeder Phase optimal zu unterstützen. Wie immer ist es auch hier ratsam, sich mit einem TCM-Arzt oder Ernährungsberater abzustimmen, um sicherzustellen, dass die Ernährung perfekt auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website
oder gerne auch in einem persönlichen Gespräch.

Ich freue mich auf Sie, herzlichst

KARIN BAIER

Elixier Wien, Neuer Markt 1/4/17, 1010 Wien | www.tuina-baier.at