

DIE ERSTEN EINDRÜCKE DES LEBENS

Ein guter Anfang zählt:
Ayurveda in der Schwangerschaft

Viele der entscheidenden Prägungen, die später über unser Leben bestimmen, werden bereits in den ersten Momenten unserer Existenz festgelegt: Mit der körperlichen und energetischen Qualität des Zeugungsaktes und dem Verhalten der Mutter während der Schwangerschaft können bis zu 80% unserer Konstitution beeinflusst werden. Je optimaler sich beide Elternteile mit Hilfe von reinigenden Ausleitungsverfahren und aufbauenden Kräutertherapien auf die erhoffte Schwangerschaft vorbereiten, umso besser stehen die Chancen die zukünftige Konstitution des Kindes, die in körperlicher (deha prakti) und geistiger (manas prakti) Hinsicht

möglichst gesund, stabil und ausgeglichen sein sollte. Wenn wir uns nun vor Augen halten, dass in der heutigen Zeit bis zu 30% der zeugungsfähigen Paare unter ungewollter Kinderlosigkeit leiden und sie häufig nicht die Hilfe der natürlichen und ganzheitlichen Maßnahmen des Ayurveda zu Empfängnisförderung in Anspruch nehmen, sondern versuchen ihre Kinder mit schulmedizinisch ausgefeilten Hormontherapien und künstlichen Befruchtungen „zu pflanzen“, kann einem Angst und Bange über die konstitutionelle Zukunft der Menschheit werden.

Ist es dann vollbracht - die Frau ist schwanger und ein neues Leben wächst im Mutterleib heran - so zählt jeder Tag der Schwangerschaft als Investition in das bleibende Gesundheitspotential des Kindes. Mit der richtigen Ernährung, speziellen Ayurveda-Massagen, regelmäßiger Meditation und Yoga sowie der bewussten Erfüllung aller Bedürfnisse der werdenden Mutter erhält das Kind eine positive Grundlage für sein zukünftiges Leben und seine Konstitutionsausprägung. Das gesamte Verhalten der Frau sollte während der Schwangerschaft einzig auf das Wohlergehen des Kindes ausgerichtet sein und alle anderen Verpflichtungen stehen im Hintergrund. In diesem

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

Schwangerschaftsphase	Ernährungsempfehlungen	Lebensempfehlungen	Gesundheitsempfehlungen
Vor der Empfängnis	<ul style="list-style-type: none"> • alle grünen (eisenhaltigen) Gemüse bevorzugen • weißen und grünen Spargel essen, um Flüssigkeit zu eliminieren • gekochte Artischocken oder frischen Artischockensaft zur Blutreinigung • Stoffwechsellanregende Gewürze und Kräuter, wie Ingwer, Pippali, Bockshornklee • hochwertige Fette und Ghee verwenden • auf saure Speisen verzichten 	<ul style="list-style-type: none"> • optimal ist es, vor der Empfängnis den Körper mit einer Reinigungskur (pancakarma) von allen Giftstoffen zu befreien • keine natürlichen Aktivitäten wie Urinieren, Stuhlgang, Schlaf, Hunger, Durst usw. unterdrücken • regelmäßige Eigenölbehandlungen mit einem ayurvedischen Massageöl (Bala, Dashamula oder Nirgundi) • Entspannung, Bewegung, Meditation 	<p>Die Einnahme von Rasayanas (energiesteigernden Nahrungsergänzungen) ist sehr empfehlenswert:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shatavari (Asparagus racemosus), je 1 TL am Morgen und Abend vor dem Essen. Steigert die Fruchtbarkeit, vergrößert Brust und Gebärmutter • Sarsaparille, wirkt kühlend und blutreinigend • Ashoka (Saraca indica) stärkt das Endometrium, hilft bei Blutungen und Durchfall • Safran, Muskat, Betelnuss, Honig und Ghee zur Steigerung der Fruchtbarkeit (vajikarana)
In den ersten Wochen der Schwangerschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Alle schweren, heißen und sauren Nahrungsmittel vermeiden • auf Alkohol, Knoblauch und Fleisch (außer Geflügel und Fisch) verzichten • Getreide wie Gerste, Hirse, Weizen und Reis bevorzugen • regelmäßig Hülsenfrüchte essen, speziell Mungobohnen • Wurzelgemüse und grüne Blattgemüse bevorzugen 	<p>Zur idealen Lebensführung während der Schwangerschaft gehören:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alle Dinge, die glücklich machen • Sorgen und Stress vermeiden • regelmäßige Mahlzeiten und Ruhephasen • körperliche Anstrengungen meiden 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 EL Joghurt mit 1 MS Heilerde mischen und am Vormittag einnehmen, zur Förderung des Zellstoffwechsels und des Gewebeaufbaus • Nährende Rasayana-Nahrungsmittel wie Milch, Honig, Ghee, Mandeln, Chashewnüsse, Trockenfrüchte in den Speiseplan integrieren • Keine Ananas oder Papaya essen, sie sind in den Ursprungsländern des Ayurveda als „Pille danach“ gekannt
Während der Schwangerschaft	<ul style="list-style-type: none"> • stets frische Gemüse und Früchte verwenden • viel gekochte Nahrung und wenig Rohkost essen • alle Gemüse (außer Pilze und Zwiebel) sind empfehlenswert • falls gewünscht kann 2 x pro Woche ein Mittagessen mit Geflügel oder Eiern eingenommen werden • süße Früchte wie Mango, Aprikosen, Trauben und süße Äpfel bevorzugen • Milchreis und Ingwermilch sind besonders empfehlenswert 	<p>Das Verhalten der Mutter während der Schwangerschaft prägt die Konstitution des Kindes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • im harmonischen Rhythmus leben • früh aufstehen und früh schlafen gehen • eine Mittagspause machen und ruhen (nicht einschlafen!) • Ärger und Stress vermeiden • regelmäßige Bewegung wie Yoga, Spazieren gehen usw. • regelmäßige Ölmassage und Morgenroutine 	<ul style="list-style-type: none"> • Am Morgen eine Tasse heiße Milch mit ½ - 1 TL Ashvaganda nährt Mutter und Kind • Bei Heißhunger nach Süß (zeigt Mineralstoffmangel an) möglichst wenig Süßigkeiten essen, sondern Trockenfrüchte, Nüsse und Rasayana-Nahrungsergänzungen einnehmen • Bei Heißhunger nach sauer (zeigt intensives Gewebewachstum an) auf Zitrusfrüchte, Tomaten oder Essig verzichten und statt dessen Granatapfel essen
Im letzten Schwangerschaftsmonat	<ul style="list-style-type: none"> • keine blähenden und kalten Nahrungsmittel einnehmen • am Abend leichte Suppen mit Gemüse, Reis oder Mungobohnen essen 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle körperlichen und mentalen Anstrengungen meiden • In der Meditation verstärkt die Kommunikation mit dem Ungeborenen aufnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Auberginen, Hing, schwarzer Pfeffer und Bockshornkleesamen stimulieren Apana-Vata • Nachtkerzenöl macht das Gewebe elastischer • Öleinläufe (Anuvasana Basti) zur Geburtseinleitung

Sinne wäre es aus ayurvedischer Sicht sehr viel sinnvoller, einen Mutterschutz für Schwangere einzurichten, statt des neu eingeführten Elterngeldes für junge Familien. Gelingt es der Schwangeren – häufig trotz widriger Umstände – eine harmonische und entspannte Schwangerschaft zu genießen, so kann sich die substanzvolle Qualität der Doshas, Dhatus und Ojas im kindlichen Organismus heranzubilden.

Da jede Frau während einer Schwangerschaft die Hälfte ihrer essentiellen Lebensenergie (Ojas) und Immunkraft verbraucht, sind neben der richtigen Ernährung (siehe Tabelle) auch aufbauende Rasayanas wie Ashvaganda, Shatavari, Amalaki oder Safran-Milch zu empfehlen.

Das Kind ist in der Schwangerschaft völlig abhängig vom körperlichen und seelischen Wohlbefinden der Mutter und alle unbehandelten Doshastörungen der Mutter können sich auf das Kind übertragen. Mit der so genannten Herz-zu-Herz-Verbindung, die sich ab der vierten Schwangerschaftswoche zwischen Mutter und Kind bildet, spiegelt sich alles, was die Mutter fühlt, in den Empfindungen des Ungeborenen wieder. So ist die Chance

für eine Frau mit Vata-Störungen und unregelmäßigem Ess- und Lebensstil recht hoch, ein Vata-Kind zu bekommen, das vielleicht unterernährt zur Welt kommt und durch seine Unruhe auffällt. Leidet die werdende Mutter zusätzlich unter dauerhaften Verdauungsstörungen und Verstopfungen während der Schwangerschaft, so erhöht sich ebenfalls das Vata-Dosha beim Ungeborenen und als Folge können das Wachstum und die Ausbildung von Geweben gestört werden, was bis zu geistiger Unterentwicklung des Kindes führen kann, wenn das Hirngewebe betroffen ist. Selbst moderne Studien im Westen bestätigen, dass werdende Mütter, die im (Vata-)Dauerstress stehen, eher Kinder haben, die an ADHS (Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätssyndrom) leiden.

Leidet die Schwangere hingegen unter Aggressionen und abnormen Gelüsten auf bestimmte Nahrungsmittel, im Extremfall rohes Fleisch oder Fisch, so ist dies ein Hinweis für Fehlernährung und Mangel an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien, die beim Kind Entwicklungsstörungen, Organdefekte und angeborene Stoffwechselerkrankungen auslösen können.

Um all diesen Gefahren entgegen zu wirken, stellt die richtige Ernährung während der Schwangerschaft die wichtigste Therapie dar. Schon die alten Ayurveda-Klassiker nach Caraka und Sushruta geben präzise Diätvorschläge für die einzelnen Schwangerschaftsphasen und setzen Milch, Ghee, Mandeln, Rosinen, Sesam, süße Früchte, gekochtes Gemüse und Fleischsuppen als stärkende Lebensmittel auf den täglichen Speiseplan.

Dies in Kombination mit Liebe für das Leben, Freude über das tägliche Wachstum und Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse machen die Schwangerschaft zu einem erfüllten und glückseligen Erlebnis, das einer göttlichen Seele wieder ihren Weg zum irdischen Dasein ebnet. ■

Mehr Info

Termine zum Thema:

- 3.-5. August 2007 - Prasuti – Ayurveda für die Schwangerschaft und Geburt mit Sandra Grünes, Hp
- 31. August 2007 - Die Entwicklung des Kindes im Mutterleib aus ayurvedischer Sicht mit Prof. M. Dwivedi, MD (Ayur)

Buchneuerscheinung ab Herbst 2007

- „Ayurveda für Kinder“, AT-Verlag von Kerstin Rosenberg und Dr. med. K. Bandecar

Internet: www.ayurveda-akademie.org