

PROF. TCM UNIV. YUNNAN LI WU
DR. NATALIE LAUER

TCM

für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

... LESEPROBE ...

- 6 40 Wochen Babybauch: Tipps für jede Schwangerschaftsphase
- 6 In Balance kommen: Heilkräuter, Akupressur, Qi Gong und mehr
- 6 Ganzheitliche Selbsthilfe mit Traditioneller Chinesischer Medizin

man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu und Dr. Natalie Lauer
TCM für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit
40 Wochen Babybauch: Tipps für jede Schwangerschaftsphase
In Balance kommen: Heilkräuter, Akupressur, Qi Gong und mehr
Ganzheitliche Selbsthilfe mit Traditioneller Chinesischer Medizin
ISBN 978-3-86374-595-0
1. Auflage April 2021

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering
Cover/Umschlaggestaltung: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Innenteil/Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Illustrationen: Grafikstudio Heike Brückner, Lappersdorf/Regensburg
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring
Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Hinweis für die Leser/innen: Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorwort 9

Grundlagen der chinesischen Heilkunst

11

Das Wechselspiel von Yin und Yang	11
Die fünf Grundsubstanzen	13
Die Lebensenergie Qi	13
Das Blut-Xue	15
Die Vitalessenz Jing	17
Die Säfte Jin-Ye	18
Der Geist-Shen	19
Die fünf Elemente Wu Xing	20
Die Zyklen der fünf Elemente	21
Die Wirkung der fünf Elemente auf den Menschen	23
Die Organuhr	29
Die Meridiane und die außerordentlichen Gefäße	31
Der Lungenmeridian	32
Der Dickdarmmeridian	33
Der Magenmeridian	34
Der Milz-Pankreas-Meridian	36
Der Herzmeridian	37
Der Dünndarmmeridian	39
Der Blasenmeridian	40
Der Nierenmeridian	41
Der Perikardmeridian	43
Der Dreifache-Erwärmer-Meridian	44
Der Gallenblasenmeridian	45
Der Lebermeridian	46
Das Lenkergesäß Du Mai	47
Das Konzeptionsgefäß Ren Mai	49
Das Durchdringungsgefäß Chong Mai	50
Das Gürtelgefäß Dai Mai	51
Das Yin-Fersengefäß Yin Quiao Mai	52
Das Yang-Fersengefäß Yang Quiao Mai	53
Das Yin-Bindegefäß Yin Wei Mai	55
Das Yang-Bindegefäß Yang Wei Mai	56

Entstehung von Krankheiten	57
Qi-Störungen	57
Yin- und Yang-Störungen	58

Wunder des Lebens

65

Der Kinderwunsch	66
Wunschkind in Planung	67
Gezielte Zeugung: Mädchen oder Junge?	68
Die Empfängnis	69
Die Eizelle	70
Die Samenzelle	70
Die Befruchtung	70
Die Schwangerschaft	71
Schwangerschaftszeichen	71
Das erste Schwangerschaftsdrittel – Woche 1 bis 12	72
Das zweite Schwangerschaftsdrittel – Woche 13 bis 27	73
Das dritte Schwangerschaftsdrittel – Woche 28 bis 40	73
Der Geburtstermin	73
Übertragung	75
Frühgeburt	76
Risikoschwangerschaft	76
Die Geburtsvorbereitung	77
Doula	78
Hebamme	78
Der Geburtsort	80

40 Wochen Babybauch

84

Im Zeichen des Wandels	84
Die Frucht der Liebe gedeiht	86
★ 1. Monat ★	86
★ 2. Monat ★	92
★ 3. Monat ★	100
★ 4. Monat ★	110
★ 5. Monat ★	118
★ 6. Monat ★	127
★ 7. Monat ★	135
★ 8. Monat ★	144
★ 9. Monat ★	153
★ 10. Monat ★	160

Ein Kind wird geboren

170

Die Startzeichen	170
Geburtswehen	170
Blasensprung	171
Zeichnungsblutung	171
Am Geburtsort	171
Der Weg in die Welt	172
Eröffnungsphase	174
Latenzphase	174
Aktivphase	174
Übergangsphase	174
Ausreibungsphase	176
Kaiserschnitt	177
Nach der Geburt	179
Erstuntersuchung	179

Wochenbett

181

Eine Woche mit Baby	181
Ein Monat mit Baby	182
Drei Monate mit Baby	183
Sechs Monate mit Baby	184

Sanfte Wege zu mehr Balance

186

Akupunktur	186
Die Kunst des Nadelns	187
Heilende Moxakegel	189
Lagekorrektur mit Akupunktur und Moxibustion	190
Heilende Massageanwendungen	192
Gezielte Aktivierung von Druckpunkten	194
Selbstmassage	196
Massageöle	198
Trockenbürstenmassage	200
Meditation und Entspannung	202
Meditationstipps für Anfänger	202
Daoistische Meditation	203
Autogenes Training	206

Heilgymnastik	208
Duftendes Qi Gong	209
Tai Ji Quan	220
Badekuren	226
Kräuterheilmäder	226
Basenheilmäder	229
Güsse nach den Regeln der Kunst	234
Heilkräuter	237
Chinesische Ernährungslehre	238
Klassifizierung der Speisen nach den fünf Elementen	241
Das Temperaturverhalten von Nahrungsmitteln	242
Die Rohkostfalle	244
Ernährungsempfehlungen für Mutter und Kind	245

Prä- und postnatale Beschwerden behandeln

249

Atemnot und Kurzatmigkeit	250
Blähungen	252
Sodbrennen	256
Brustspannen/-schmerzen	258
Erschöpfung und Abgeschlagenheit	261
Haarausfall	263
Hämorrhoiden	265
Hautunreinheiten	267
Kreislaufprobleme	269
Migräne und Kopfschmerzen	272
Nasenbluten	274
Rückenschmerzen	276
Schlafstörungen	279
Stillprobleme	283
Übelkeit und Erbrechen	288
Verstopfung	290
Wassereinlagerungen	292
Wochenbettdepression/depressive Verstimmungen	295
Zahnfleischbluten	297
Sachregister	301
Übungsregister	302

Vorwort

Liebe Leserin,

»der Juwel des Himmels ist die Sonne, der Juwel des Hauses ist das Kind«, so heißt es bei den Chinesen. Glückwunsch von Herzen, wenn Sie schwanger sind! Sie werden bald Ihr Juwel in den Armen halten! Bis dahin liegen zehn Monate Baby-Glück vor Ihnen. Es ist eine außerordentliche und einzigartige Erfahrung zu spüren, wie das eigene Kind im Bauch heranwächst. Und die Geburt Ihres Babys wird für immer ein unvergessliches Erlebnis bleiben. Wenn Sie Ihr erstes Kind erwarten, tauchen viele Fragen auf. Das vorliegende Buch wird nicht alle Ihre Fragen beantworten können. Aber es wird Sie in die Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einführen und Ihnen zeigen, wie Sie damit Ihre Gesundheit während der Schwangerschaft und der Stillzeit pflegen können, um fit und zufrieden zu bleiben. Die TCM verfügt über eine breite Palette an sanften Behandlungsmethoden wie eine passende Ernährung, Akupunktur, Heilmäder, Kräuterrezepturen oder Bewegung und Meditation, die Ihr Wohl und das Ihres Kindes fördern.

Erfahren Sie hier außerdem, wie sich die aktuelle Forschung das Leben des ungeborenen Kindes vorstellt, wie Ihr Kinderwunsch durch die Empfängnis in Erfüllung geht, wie sich Ihr Körper während der Schwangerschaft verändert und wie sich Ihr Baby entwickelt – Woche für Woche. Darüber hinaus behandelt das Buch weitere Themen wie Geburtsvorbereitung, den Ablauf der Geburt und das Wochenbett – inklusive medizinischer Tipps und Infos. Im Selbsthilfeteil werden Ihnen zahlreiche Anwendungen zur sanften Behandlung von gängigen Schwangerschafts- und Stillbeschwerden aus der TCM vorgestellt, sodass Sie diese besondere Zeit in vollen Zügen genießen können und sich nicht mit lästigen Beschwerden herumschlagen müssen.

Mit der Schwangerschaft sind Sie auf dem Weg in ein neues Leben. Sie werden Mutter, und Ihr Partner wird Vater sein. Liebe und Zuwendung von beiden Elternteilen, Ermutigung und Unterstützung sind das Beste, was Sie Ihrem Nachwuchs mitgeben können. Jedes Kind ist eine Quelle von Glück und Lebensfreude, ein himmlisches Geschenk mit der magischen Aura des Neubeginns.

Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu und Dr. Natalie Lauer

Tolle Rezeptideen

Eine gesunde und vielfältige Ernährung ist in der Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig. Kreative Rezepte aus der chinesischen Ernährungslehre – vom Frühstück über Snacks fürs Büro bis hin zum Familien-Abendessen – finden Sie auf unserer Internetseite www.mankau-verlag.de und dort auf der Produktseite dieses Buches.

Grundlagen der chinesischen Heilkunst

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) blickt im fernen Osten auf eine jahrtausendealte Geschichte zurück und vertritt seit jeher einen ganzheitlichen Ansatz. Hier stehen die Einheit von Körper, Geist und Seele sowie der damit verbundene freie Fluss von Qi, der von Yin und Yang bestimmt wird, im Mittelpunkt. Bei einem gesunden Menschen besteht eine dynamische Balance zwischen Yin und Yang. Die beiden gegensätzlichen Pole gehen in einem fließenden Prozess ständig ineinander über. Die Lebensenergie Qi fließt in einem komplexen Netz aus Leitbahnen (Meridianen), das den gesamten Körper durchzieht. Das ausgeklügelte Energiesystem korrespondiert direkt mit den Organen. Jedem Organ sind bestimmte Körperabschnitte, Emotionen, sowie ein Element zugeordnet. Die Chinesen gehen von insgesamt fünf Elementen (auch Wandlungsphasen genannt) aus: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie unterstützen, kontrollieren, ergänzen und gleichen einander aus.

Das Wechselspiel von Yin und Yang

Die in der ehrwürdigen chinesischen Philosophie eingebettete Lehre von Yin und Yang lässt sich bis ins 11. Jahrhundert vor Christus zurückverfolgen. Im I-Ging (Yi Jing), das auch unter der Bezeichnung *Das Buch der Wandlungen* bekannt ist, wird anhand einer Sammlung von Strichzeichen das Konzept des sich

40 Wochen Babybauch

Es war eine wundervolle und leidenschaftliche Liebesnacht. Voller Lust und ekstatischer Erregung. Insgeheim dachten Sie vielleicht: ein ausgezeichnetes Vorspiel zur richtigen Zeit für das große Drama mit dem lang ersehnten Nachwuchs. Sie hatten das richtige Gespür. Es hat geklappt! Eine befruchtete Eizelle ist unterwegs. Ab sofort sind Sie in »anderen Umständen« und haben 40 Wochen Schwangerschaft vor sich. Diese besondere Lebensphase ist durch einen steten Wandel gekennzeichnet, der Sie und Ihr ungeborenes Kind gleichermaßen betrifft – auf körperlicher, emotionaler und energetischer Ebene.

Wenn es das erste Mal ist, sind Sie nun auf dem Weg zu Ihrer neuen Rolle als Mutter in einer kleinen Familie. Glückwunsch, Sie bekommen ein Baby!

Im Zeichen des Wandels

Die Befruchtung der Eizelle markiert laut TCM den Beginn der komplexen energetischen Veränderungen, die die werdende Mutter in den folgenden Monaten durchlaufen wird. Ihre Organe müssen in den nächsten Monaten Schwerstarbeit leisten, da sie nun zusätzlich eine Schutz- und Ernährungsfunktion für das Ungeborene übernehmen.

Weil in der TCM nicht zwischen Energie und Substanz differenziert wird, kann bei Bedarf Qi in Blut umgewandelt werden und umgekehrt. Das ungeborene Kind benötigt beides.

In der Regel stellt Yin-Mangel den steten Begleiter der Frau während der Schwangerschaft dar. Diese Form der Energie sammelt sich während der Schwangerschaft besonders in zwei Meridi-

anen an, die im Bauchbereich verortet sind, dem Chong Mai sowie dem Ren Mai (→ Seite 49). Ersterer durchstreift die Gebärmutter und wandert über die Körpermitte bis zum Mund. Ren Mai ist auch unter der Bezeichnung »Geburtsmeridian« bekannt, da ihm während der Schwangerschaft eine besondere Versorgungsfunktion zukommt. Er befindet sich an der Vorderseite des Körpers und endet am Gaumen. Der bräunlich gefärbte Streifen, der sich im Laufe der Schwangerschaft auf der Mittellinie über dem gewölbten Bauch abzeichnet, wird mit ihm in Verbindung gebracht.

Energetische Akzentuierung während der einzelnen Schwangerschaftsphasen

Während der zehn Mondphasen der Schwangerschaft wird jeweils ein Organ besonders beansprucht. Von einer Nadelung der Akupunkturpunkte, die auf dem entsprechenden Meridian für den jeweiligen Monat sitzen, wird abgeraten.

- ★ 1. Monat: Leber
- ★ 2. Monat: Gallenblase
- ★ 3. Monat: Perikard
- ★ 4. Monat: Dreifacher Erwärmer
- ★ 5. Monat: Milz
- ★ 6. Monat: Magen
- ★ 7. Monat: Lunge
- ★ 8. Monat: Dickdarm
- ★ 9. Monat: Niere
- ★ 10. Monat: Blase

Yin ist essenziell für die Entwicklung des Kindes und wird ihm durch die Mutter laufend zur Verfügung gestellt. Das ist auch ein Grund für diese Art des energetischen Mangels bei schwangeren Frauen, der einen Anstieg von Yang und damit innere Hitze auslöst sowie für eine bessere Abwehr sorgt. Darüber hinaus ist der

Fötus über die Blutgefäße in der Nabelschnur mit dem Mutterkuchen (Plazenta) verbunden und so an den Blutkreislauf der Mutter angeschlossen. Da das Blut-Xue einen Yin-Aspekt hat, verstärkt dieser Umstand abermals den vorherrschenden Yin-Mangel. Ein weiterer Auslöser ist außerdem die Versorgung des Kindes durch den Stoffwechsel der Mutter.

Je nach Entwicklungsgrad des ungeborenen Kindes werden außerdem unterschiedliche Leitbahnen besonders beansprucht. Das führt zu temporären energetischen Schwankungen. Aus diesem Grund treten nach Ansicht der TCM einzelne Beschwerden auch nur in bestimmten Phasen der Schwangerschaft auf.

Die Frucht der Liebe gedeiht

Die Liebe wird mit einem gemeinsamen Kind gekrönt. Die Entstehungsgeschichte dieser Frucht beginnt bereits, bevor sie existiert, und zwar in den ersten zwei Wochen der Schwangerschaft, denn rein technisch ist man in den ersten zwei Schwangerschaftswochen gar nicht schwanger. Die Befruchtung der Eizelle erfolgt nämlich erst in der Mitte des Zyklus. Aber wenn es so weit ist, entfaltet sich pure Lebenskraft im Leib einer Frau. Während dieser Zeit wird ein einzigartiges Band zwischen Mutter und Kind geknüpft, das bis zum Ende ihrer beider Leben undurchtrennbar ist.

★ 1. Monat ★

Der 1. Schwangerschaftsmonat (Shi Pei = Beginn der Schwangerschaft) steht ganz im Zeichen des Lebermeridians, der die Tauperle - wie die Chinesen den Embryo in diesem Stadium nennen - nährt. Schwangere weisen während dieser Phase einen geschwächten Blutkreislauf auf, weshalb von körperlicher Überbelastung abgeraten wird.

Woche 1

Einmal im Monat läuft im Körper jeder Frau der Menstruationszyklus ab, wenn zwischenzeitlich keine Empfängnis stattfand. Dann verflüssigen sich die oberste Schicht der Gebärmutter-schleimhaut und der Schleimpfropf am Muttermund, der mit Menstruationsblut vermischt ausgeschieden wird. In dieser Phase aktiviert follikelstimulierendes Hormon (FSH) die Reifung mehrerer Eizellen, die sich zu Eibläschen entwickeln (Follikel). Die Eizellen sind mit einer Hülle (Eibläschen, Follikel) versehen und nun sprungbereit.

Woche 2

Mutter: Wenn Ihr Ausfluss dünner, elastischer und klarer wird (wie rohes Eiweiß) steht der Eisprung kurz bevor. Ist der Follikel geplatzt und eine reife Eizelle im Eileitertrichter gelandet (manchmal auch zwei oder mehr), wandert sie zwischen dem 12. bis 16. Tag nach Zyklusbeginn den Eileiter aufwärts. Manche Frauen spüren dann ein Ziehen im Unterleib auf einer Seite. Da Samenzellen bis zu 3 Tage im Eileiter überleben können, gilt die Frist von 3 bis 5 Tagen vor und einen Tag nach dem Eisprung als fruchtbarste Zeitspanne.

Kind: Ein Follikel schafft es in der Regel, schneller und stärker auszureifen als die Konkurrenzfollikel, die dann aufgeben und weibliches Geschlechtshormon (Östrogen) produzieren. Die überreife Eizelle wächst bis zum Tertiärfollikel heran und erreicht schließlich die Wand des Eierstocks. Da der Druck im Follikel stetig zunimmt, platzt er irgendwann und gibt die Eizelle frei. Das ist der Eisprung.

Mit der Follikelflüssigkeit wird die reife Eizelle nun vom Trichter des Eileiters aufgefangen und wandert langsam von Flimmerhärchen getragen im Eileiter aufwärts. Die Bedingungen für eine Empfängnis sind jetzt optimal, da die Barriere des Schleims

am Muttermund während der fruchtbaren Tage aufgehoben und für Spermien durchlässig ist.

Status-Info: Befruchtung

Das ist jetzt wichtig

Eizellen auf Vorrat

Von Geburt an sind bei der Frau bereits unzählige Eizellenkeime in den Eierstöcken vorhanden. Bis zur Pubertät steigt der Eizellenvorrat auf etwa 500 000 an. Im gebärfähigen Alter reifen davon nur 500 aus.

Zeitfenster Fruchtbarkeit

- ★ Pro Monatszyklus reifen bis zu 20 Eizellen, aber normalerweise schafft nur eine davon den Eisprung. Gelangen mehrere reife Eizellen in den Eileiter, können im Falle einer Befruchtung Zwillinge oder Mehrlinge entstehen.
- ★ Die Eizelle ist nur 12 bis 24 Stunden nach dem Eisprung befruchtungsfähig.
- ★ Unter günstigen Bedingungen bleiben Spermien bis zu 7 Tage im weiblichen Genitaltrakt intakt.
- ★ Mehr als 300 Millionen Spermien gelangen mit dem Samenerguss in den weiblichen Genitaltrakt. Aber nur 100 kommen am Ende im Umfeld der Eizelle an. Einer einzigen Samenzelle gelingt es schließlich, sich an der klebrigen Oberfläche der Eizelle anzuheften. Nur einen Augenblick lang öffnet sich die Eizelle, und die Samenzelle verschmilzt mit der Eizelle. Ihr Wunschbaby ist gezeugt. Ab jetzt befinden Sie sich in »anderen Umständen« und sind »guter Hoffnung«! Aber Sie wissen noch nicht sicher, ob es tatsächlich geklappt hat.

Woche 3

Mutter: Erste Anzeichen für eine Schwangerschaft treten auf. An den Brüsten machen sich kleine Veränderungen bemerkbar. Sie sind besser durchblutet und fühlen sich fester an. Auch die Brustwarzen können dunkler werden. Möglicherweise bekommen Sie durchaus seltsame Gelüste auf sauren Hering, Schokolade und Süßigkeiten. Und Sie wundern sich darüber, dass Ihre Nase urplötzlich auf Gerüche besonders empfindlich reagiert und Ihr Magen aus heiterem Himmel rebelliert.

Kind: Samenzellen besitzen einen »Riecher« für den verlockenden »Maiglöckchenduft« der Eizelle. Ist eine Samenzelle erfolgreich in die Samenzelle eingedrungen, verliert sie ihren Schwanz und gibt ihr Erbgut (Chromosomen) frei. Es folgt eine Phase der Vermischung der jeweils 23 Chromosomen von Samen- und Eizelle, wobei eine neue Zelle mit 46 Chromosomen entsteht. Enthält die befruchtete Eizelle (Zygote) ein Y-Chromosom wird es ein Junge (XY), andernfalls ein Mädchen (XX). Am 2. Tag teilt sich die Zygote in zwei Tochterzellen (Blastomeren), am 3. Tag in 4/8/16 Zellen, am 4. Tag in 32 Zellen, am 5. Tag in etwa 60 Zellen und wird am 6. Tag zur Blastozyste mit etwa 100 Zellen. In der Gebärmutter angekommen beginnt die Einnistung der Blastozyste auf der Schleimhaut. Währenddessen ist das leere Ei-Bläschen im Eierstock zum Gelbkörper geworden und produziert das Hormon Progesteron, das die Schwangerschaft aufrechterhält.

Woche 4

Mutter: Sobald die Eizelle befruchtet ist, stellt sich der Körper durch Produktion bestimmter Hormone auf die Erhaltung einer Schwangerschaft um: Humanes Chorion-Gonadotropin (HCG), Östrogen und Progesteron. Das verursacht die frühen Schwangerschaftszeichen. Gelegentlich kommt es zu einer leichten rötlich-bräunlichen Blutung (Einnistungsblutung). Ist ausreichend

HCG im Blut, können Sie nach ausbleibender Monatsblutung die Schwangerschaft mit einem Test nachweisen, wenn Sie Morgenurin benutzen. Ist der Test negativ, versuchen Sie es 2 bis 3 Tage später noch einmal. Nun können Sie sich mit dem Geburtstermin beschäftigen: Es wird ca. 280 Tage dauern, bis Ihr Baby zur Welt kommt.

Kind: Nachdem der scheibenförmige Babykeim seinen Platz in der Gebärmutter gefunden hat, entwickeln sich im Dottersack Inseln blutbildender Zellen und der Stoffaustausch mit dem mütterlichen Blut beginnt. Um den Keim herum entstehen ein Hohlraum mit Flüssigkeit (Chorionhöhle) und ein kleiner Hohlraum, der später zur Fruchtblase wird. Eines von zwei Keimblättern verdickt sich im vorderen Teil. Die Keimscheibe erscheint nun längsoval. Schließlich bildet sich ein Haftstiel, der später zur Nabelschnur wird.

Status-Info: Keimscheibe, Dottersack, Fruchtblase, primitive Plazenta

Schnellrechner Geburtstermin

Datum des 1. Tages der letzten Menstruation plus 1 Jahr minus 3 Monate plus 7 Tage. Wenn der Menstruationszyklus regelmäßig 28 Tage dauert, erhalten Sie den »errechneten« Geburtstermin. Bei kürzerem oder längerem Zyklus addieren Sie die entsprechenden Tage oder ziehen sie ab. Eine ausführliche Kalkulationstabelle zur groben Bestimmung des Geburtstermins finden Sie auf den Seiten 74/75.

Das ist jetzt wichtig

Eizelle und Samenzelle

- ★ Eizellen (Oozyten) sind die größten Zellen des menschlichen Körpers (0,11–0,14 mm). Sie sind kugelförmig und mit bloßem Auge sichtbar. Sie können sich nicht selbstständig fortbewegen.
- ★ Samenzellen (Spermien) sind die kleinsten Zellen (60 µm), lang und dünn. Ihr Schwanzteil (»Geißel«) macht sie beweglich.

Alles oder nichts

Während der ersten beiden Wochen der Entwicklung bestimmt das Naturprinzip »Alles oder nichts« das Schicksal des Keims. Gab es schädliche Einwirkungen auf den Babykeim, können nur zwei Reaktionen erfolgen: Die Entwicklung geht weiter, die Einwirkung hat nicht geschadet oder der Schaden wurde behoben. ODER: Die Entwicklung wird beendet – der Schaden war zu groß, konnte nicht behoben werden (z. B. zu viele [47, Trisomie 21] oder zu wenige Chromosomen). Dann geht der Keim mit einer (fast normalen) Regelblutung ab, und die Schwangerschaft ist beendet.

Zwei oder mehr

- ★ Eineiige Zwillinge: Nach der ersten Zellteilung entwickeln sich zwei Zygoten unabhängig voneinander weiter. Sie nisten sich getrennt in der Gebärmutter ein, haben eigene Fruchtblasen und Nabelschnüre, aber eine gemeinsame Plazenta.
- ★ Zweieiige Zwillinge/Mehrlinge: Haben zwei oder mehr Eizellen den Eisprung geschafft und sind von Spermien befruchtet worden, entwickeln sich Kinder, die so verschieden wie Geschwister sind. Jedes Baby hat eine

der Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht und muss sich wieder regenerieren.

Genießen Sie also auch jetzt leicht verdauliche Kost wie Eintöpfe, Suppen, gedünstetes oder blanchiertes Gemüse aus biologischem Anbau. Insbesondere süße Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Kürbis, Mais, Mandeln, Mango, Möhren, Eigelb, Haferflocken-Porridge oder Sesammus wirken sich günstig auf Ihre Milchbildung aus und sollten regelmäßig verzehrt werden. Ebenso fördern Kräutertees aus Brennnessel, Fenchel und Anis, Majoran, Zitronenverbene, Melisse oder Ingwer sowie Malzgetränke den Milchfluss. Als Süßungsmittel verwenden Sie am besten Honig. Alternativ eignet sich auch Kokosblütenzucker. Industrieller Zucker bleibt weiterhin aus Ihrer Küche verbannt, da er Ihnen wertvolle Energie raubt. Kalte Lebensmittel und Getränke haben einen gegenteiligen Effekt, fördern Stagnation und damit Milchstau und Mastitis. Insofern muss das wunderbare Eis vom italienischen Eismacher um die Ecke noch ein wenig auf Sie warten. Gleiches gilt für thermisch kühle Lebensmittel wie etwa Avocado.

Scharfe und saure Lebensmittel wie Knoblauch, Chili oder Tomaten, Essig oder saurer Apfel (→ Seite 241 ff.) können dem sensiblen Verdauungstrakt Ihres Babys zu schaffen machen, und das Endergebnis ist dabei häufig ein wunder Po oder Blähungen sowie Bauchschmerzen (→ Seite 254 ff.). Verzichten Sie also am besten hierauf. Ebenso sollten Sie blähende Lebensmittel wie Kohl, Rohkost, Salat oder Brot sowie hartschalige Getreidesorten während der Stillzeit von Ihrem Speiseplan streichen. Ihr Kind wird es Ihnen danken. Nehmen Sie täglich bis zu 2,5 Liter Flüssigkeit (Wasser, Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte) auf, und vergessen Sie nicht die Nahrungsergänzung mit 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag (vor und während der ersten 3 Monate der Schwangerschaft). Folsäure ist ein B-Vitamin und für Zellteilung/-wachstum sehr wichtig. Folsäurereich sind Weizenkeime, Kichererbsen, Sojabohnen, Linsen und Feldsalat.

Prä- und postnatale Beschwerden behandeln

Die Schwangerschaft ist ebenso wie die Zeit des Wochenbetts eine von Liebe überflutete Zeit. Aber wo Licht ist, ist auch Schatten - in diesen Fällen Beschwerden. Körper, Geist und Seele befinden sich aufgrund der energetischen und hormonellen Umstellung auf einer Dauerachterbahnfahrt. Wenn Sie sich hier und da hundeelend fühlen, ist das ganz normal. Die TCM kennt einige hilfreiche Anwendungen, die Sie sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene wieder in Balance bringen können. Im nachfolgenden Selbsthilfeteil finden Sie sanfte Methoden, die Ihnen bei den häufigsten post- und pränatalen Beschwerden von A bis Z wieder auf die Beine helfen, damit Sie dieses wunderbare Kapitel in Ihrem Leben vollends genießen können. Trotzdem gilt: Klären Sie alle Beschwerden mit Ihrem behandelnden Arzt ab, da sich immer auch ein anderer Grund als die Schwangerschaft dahinter verbergen kann!

Wichtiger Hinweis: Während der Schwangerschaft werden im monatlichen Wechsel unterschiedliche Leitbahnen besonders beansprucht. Diese dürfen dann unter keinen Umständen per Akupunktur oder Akupressur stimuliert werden (→ Seite 186 ff.). Bitte wenden Sie die bei einigen Indikationen genannten Reizpunkte deshalb nur nach Absprache mit Ihrem Akupunkteur oder TCM-Arzt an. Ansonsten kann es zu Frühwehen oder anderen negativen Folgen kommen.

Atemnot und Kurzatmigkeit

Während des zweiten Schwangerschaftsdrittels nimmt die Gebärmutter reichlich Raum ein, drückt gegen die Rippen und schiebt das Zwerchfell nach oben. Darüber hinaus herrscht ein erhöhter Sauerstoffbedarf vor. Deshalb ist bei schwangeren Frauen ab diesem Zeitpunkt die Atmung tiefer (bis zum Ende der Schwangerschaft steigt das Atemvolumen um etwa 25 Prozent an), und körperliche Anstrengung löst häufig Atemnot bzw. Kurzatmigkeit aus. Mit der 38. Schwangerschaftswoche legen sich diese Beschwerden in der Regel, da sich dann das Baby bereits zur Vorbereitung auf die Geburt gedreht hat (ca. in der 34. Woche) und sich das Köpfchen in das Becken senkt. Oberbauch sowie Zwerchfell sind nun nicht mehr dem starken Druck ausgesetzt, und Sie können wieder besser atmen.

Sofern Kurzatmigkeit während der Schwangerschaft in Verbindung mit Herzklopfen, Brustschmerz, feuchten Händen, blauen Lippen oder blauen Fingern auftritt, sollte unmittelbar ein Arzt aufgesucht werden. Die Symptome könnten ein Hinweis auf Schwangerschaftskomplikationen wie eine Schwangerschaftsvergiftung (Präeklampsie) sein und bedürfen einer sofortigen Behandlung.

Außerdem können Atemnot und Kurzatmigkeit auch durch einen bisher unerkannten Eisenmangel, Panikattacken oder Lungen- sowie Herzkrankheiten wie Asthma bronchiale, Lungenembolie oder Herzinfarkt verursacht werden. Aber auch seelische Belastungen oder klimatische Faktoren sowie Allergene können Atembeschwerden hervorrufen.

Innerliche Anwendungen

Essen Sie reichlich eisenhaltige Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Weizenkleie, Haferflocken, Erbsen, Johannis- oder Himbeeren. Trinken Sie außerdem ausreichend Wasser!

Akupressur

LU 1 – Zhongfu: Ein Daumenbreit unterhalb des Schlüsselbeins

LU 2 – Yunmen: Unmittelbar unter dem Schlüsselbein

LU 5 – Chize: Ellenbogenbeugefalte am radialen Punkt der Bizepssehne

Atemübungen

Führen Sie regelmäßig die nachfolgenden Atemtechniken aus. Sie stammen aus dem Qi Gong und stärken sowohl die Lunge als auch das Zwerchfell. Außerdem lindern Sie aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung akute Atemnot und Kurzatmigkeit. Atmen Sie dabei bewusst ein und aus und konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper:

- Beim natürlichen Atmen wird über die Nase geatmet, und der Mund bleibt geschlossen. Während man einatmet, hebt sich das Zwerchfell, und der Bauch wölbt sich leicht. Bei der Ausatmung strömt die Luft aus der Nase, und der Bauch flacht wieder ab.
- Beim Qi-Atmen lässt man die Luft langsam durch die Nase in den Körper strömen. Dabei zieht sich das Zwerchfell leicht nach unten, und die Bauchmuskeln werden angespannt. Währenddessen breitet sich die Lebenskraft Qi im gesamten Körper aus. Beim Ausatmen verlässt verbrauchtes Qi den Körper über die Nase. Dabei entspannen sich die Bauchmuskeln wieder.

Tai Ji Quan

- Stehen Sie aufrecht und entspannt. Zwischen den Füßen ist ein schulterbreiter Abstand. Die Fußspitzen zeigen leicht nach innen, die Fersen sind nach außen gerichtet. Die Knie sind leicht gebeugt. Blicken Sie gerade aus und atmen Sie gleichmäßig ein und aus.

- Winkeln Sie die Arme an und drehen Sie die Innenseite der Handflächen zur Brust. Strecken Sie nun die Arme behutsam nach außen und drehen Sie dabei die Handflächen nach vorne. Atmen Sie währenddessen tief und langsam ein.
- Jetzt führen Sie die Arme vor der Brust zusammen. Zu Beginn weisen die Handflächen noch nach vorn, dann sind sie zueinander ausgerichtet, und schließlich zeigen sie nach unten. Beugen Sie währenddessen die Knie noch etwas weiter. Vergessen Sie nicht, tief und langsam auszuatmen.
- Wiederholen Sie die Übung täglich 3- bis 5-mal am Morgen an der frischen Luft oder bei geöffnetem Fenster.

Blähungen

Blähungen treten aus unterschiedlichen Gründen häufig während der Schwangerschaft auf. Zum einen verursacht das Hormon Progesteron eine Entspannung der glatten Muskulatur – dies betrifft auch jene der Darmwand. In der Folge drosselt der Darm seine Aktivität, es kann sich mehr Luft darin ansammeln, und es kommt zu einer erhöhten verdauungsbedingten Gasentwicklung. Ebenso stellen viele schwangere Frauen ihre Kost auf besonders gesunde Lebensmittel um. Der Darm muss sich daran gewöhnen. Generell gilt: Blähende Nahrungsmittel, verringerte Ballaststoffaufnahme, hastiges Essen und eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind Auslöser für lästige Verdauungsbeschwerden.

Insbesondere ab dem 7. Schwangerschaftsmonat haben die Gebärmutter und das Kind eine beträchtliche Größe und drücken auf die Verdauungsorgane Magen und Darm. Auch dies kann zu Blähungen führen.

Darüber hinaus machen sich viele werdende Mütter Sorgen über das Wohl ihres Kindes und haben häufig Angst vor der bevorstehenden Geburt. Nach Ansicht der TCM stecken hinter

Flatulenzen auch derartige die Milz belastende seelische Probleme oder ein gestörtes oder blockiertes Leber-Qi, das sich ebenfalls unter anderem aufgrund von unausgeglichenen und unterdrückten Emotionen wie Wut oder Frustration entwickeln kann.

Äußerliche Anwendungen

Bauchmassage:

- Legen Sie sich entspannt auf den Rücken, und streichen Sie mit der flachen Hand sehr vorsichtig in kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum.
- Nun ziehen Sie immer größere Kreise, bis sich diese in den Bereich des Rippenbogens und des Beckens erstrecken.
- Anschließend zeichnen Sie wieder kleinere Kreise und massieren am Ende wieder nur sanft die Bauchnabelregion.

Wärmebehandlung: Legen Sie sich ein wärmendes Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche auf den Bauch. Die Wärme lindert Blähungen.

Innerliche Anwendungen

Wenn Sie nur wenig Ballaststoffe zu sich nehmen, sollten Sie diese nur Schritt für Schritt in Ihren Speiseplan aufnehmen, da es sonst zu starken Blähungen kommen kann. Vermeiden Sie blähende Nahrungsmittel wie Kohl oder Lauchgewächse. Verzichten Sie auf Rohkost und bevorzugen Sie gegarte Speisen. Essen Sie außerdem zu regelmäßigen Zeiten, und schlingen Sie Ihre Mahlzeiten nicht herunter. Kauen Sie gründlich und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Trinken Sie viel! Vor allem reichlich stilles Wasser oder Kräutertees mit Fenchel, Kümmel oder Anis wirken Blähungen entgegen.

- ▶ **Apfelessig:** Nehmen Sie 4 Esslöffel Apfelessig in 1 Glas warmem Wasser ein.
- ▶ **Roher Apfel:** Nehmen Sie auf leeren Magen 1 rohen Apfel zu sich. Kauen Sie jeden Bissen sorgfältig.

Akupressur

MA 36 – Zusanli: Einen Daumenbreit seitlich knapp vom Vorsprung knapp unterhalb des Kniegelenkes

PE 6 – Neiguan: Seitlich der Handfalte, vier Querfinger oberhalb in der Mitte der Sehnen

Bewegung und Meditation

Bewegungsmangel macht die Verdauung träge und kann Blähungen begünstigen. Machen Sie deshalb nach dem Essen einen Verdauungsspaziergang an der frischen Luft. Darüber hinaus kann Qi Gong das Verdauungsfeuer positiv beeinflussen.

Qi Gong

- Die Ruder bewegen, um das Meer zu überqueren
- Jade-Phoenix nickt mit dem Kopf
- Bodhi-Dharma schaukelt das Boot

Blähungen und Bauchschmerzen sowie Dreimonatskoliken bei Säuglingen

Insbesondere in den ersten 3 Monaten leiden die meisten Babys unter den sogenannten Dreimonatskoliken. Ihr Bauch ist dann aufgebläht und hart. Ursache hierfür kann beispielsweise vermehrtes Schreien des Kindes sein, bei dem Luft in den Verdauungstrakt gelangt. Obwohl die Forschung inzwischen widerlegt hat, dass die Ernährung der Mutter diese Beschwerden bei Stillkindern auslösen kann, da die Muttermilch aus Blut gebildet wird, haben viele Mütter eine gegenteilige Erfahrung gemacht und eine direkte Verbindung zu ihren Ernährungsgewohnheiten beobachtet.

Damit sich Ihr Kind nicht dauerhaft unnötig mit Blähungen, Krämpfen und Bauchschmerzen quält, sollten Sie Ihre Ernährung deshalb genau unter die Lupe nehmen und Nahrungsmittel, auf die der unausgereifte Darm Ihres Babys wohlmöglich sensibel reagiert, unbedingt weglassen – Forschung hin oder her. Außerdem können Sie die Bauchschmerzen und Blähungen Ihres Sprösslings mithilfe sanfter Anwendungen lindern.

Äußerliche Anwendungen

Bauch-an-Bauch: Nehmen Sie Ihr Kind auf den Arm und tragen Sie es Bauch-an-Bauch in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe. Einerseits tut dem Nachwuchs dabei die Körperwärme gut, und andererseits erleichtert dem Kind die durch das Tragetuch eingehaltene aufrechte Position das Aufstoßen.

Fliegergriff: Das Baby wird bäuchlings auf den Unterarm gelegt, dabei baumeln seine Beine und Arme nach unten. Der Kopf liegt sicher in der Armbeuge der Mutter und die Hände greifen unter den Bauch. Durch diese Art des Tragens wird ein leichter, nahezu massierender Druck auf den Bauch des Säuglings ausgeübt. Hierdurch können die Darmwinde besser entweichen, und das Aufstoßen fällt dem Kind leichter.

Bauchmassage: Massieren Sie den Bauch des Babys mit sehr leichtem Druck mit den Fingern im Uhrzeigersinn. Es empfiehlt sich dabei, etwas warmes Massageöl zu verwenden. Besonders geeignet ist für diesen Zweck eine Ölmischung aus Kümmelöl und einem Basisöl wie beispielsweise Mandelöl (Zubereitung Massageöle → Seite 198f.). Hierdurch werden Blähungen und Bauchschmerzen gelindert, und das Baby beruhigt sich.

Häufiges Anlegen: Stillende Mütter können ihr Baby häufiger anlegen. So trinkt es mehrere kleine Mahlzeiten am Tag, wird ruhiger beim Stillen und trinkt nicht mehr allzu hektisch.

Schüssel statt Schütteln: Bei Flaschenkindern empfiehlt es sich, die Milch in einem Schüsselchen anzurühren. Auf diese Weise bildet sich weniger Milchschaum als bei der direkten Zubereitung in der Flasche.

Innerliche Anwendungen

Fencheltee: ½ Teelöffel Fenchelsamen mörsern, mit ½ Liter siedendem Wasser überbrühen, zugedeckt 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Sobald der Tee die richtige Temperatur hat, wird er dem Baby mittels Babyflasche oder Teelöffel langsam verabreicht. Präventiv können Sie dem Säugling einige Teelöffel davon vor den Mahlzeiten einflößen.

Sodbrennen

Sodbrennen tritt auf, wenn Magensäure in den unteren Teil der Speiseröhre aufsteigt und sich ein Brennen im Hals breitmacht. Dies ist der Fall, wenn die Funktion des Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre beeinträchtigt ist.

Meist ist es das Resultat eines durch fettes und hastiges Essen überlasteten Verdauungssystems. Allerdings kann es auch ein typisches Anzeichen für Gastritis sein.

In der Schwangerschaft führt die Progesteronausschüttung zu einer Erschlaffung des Muskelrings zwischen Magen und Speiseröhre. Diese Tatsache sowie die schwangerschaftsbedingte verlangsamte Verdauung fördern das Auftreten von Reflux. Da-

rüber hinaus wird das Aufsteigen der Magensäure durch die zunehmend größere Gebärmutter begünstigt, die nach oben gegen Darm und Magen drückt.

Äußerliche Anwendung

Eine Schlafposition, bei der der Oberkörper etwas höher gelagert ist, verhindert das Aufsteigen der Magensäure.

Innerliche Anwendungen

Essen Sie säurearmes Obst, wie Erdbeeren oder Bananen, und bauen Sie Möhren, Gurke sowie Spinat in Ihren Speiseplan ein. Ebenso können Sie bedenkenlos fettarme Öle wie Oliven-, Raps- oder Leinöl zu sich nehmen. Gleiches gilt für stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, Vollkornreis oder Vollkornnudeln. Vermeiden Sie den Verzehr von scharfen sowie stark gewürzten oder fetten Gerichten und verzichten Sie auf Zucker und Kaffee sowie schwarzen Tee oder Früchtetee. Auch sollten Sie der Verlockung von offenfrischem Gebäck oder Brot widerstehen, da ihr Genuss Sodbrennen auslösen kann. Trinken Sie am besten stilles Wasser oder Melissentee. Nehmen Sie etwa 3 bis 4 Stunden vor dem Zubettgehen keine Nahrung mehr zu sich.

- ▶ **Haferflocken, Mandeln oder Haselnüsse:** Durch das Kauen von trockenen Haferflocken, Mandeln oder Haselnüssen wird ein Teil der Magensäure gebunden, und das Sodbrennen lässt nach.
- ▶ **Senf:** Nehmen Sie nach einer Mahlzeit 1 Teelöffel Senf ein. Die darin enthaltenen Senföle wirken Reflux entgegen.
- ▶ **Wasser:** Trinken Sie 1 Glas lauwarmes Wasser, das mildert das Brennen und verdünnt die Magensäure. Sie können auch 1 Esslöffel Apfelessig hinzugeben.
- ▶ **Möhrensaft:** Trinken Sie täglich 1 bis 2 Gläser frischen Möhrensaft. Alternativ können Sie auch Selleriesaft trinken.

Akupressur

MA 36 – Zusanli: Vier Querfinger breit unterhalb der Knie-scheibe, außen am Schienbein

PE 6 – Neiguan: Vier Querfinger oberhalb der Sehnen am Ende der Handfalte

KG 12 – Zhongwan: Einen Daumen breit oberhalb des Nabels

Bewegung und Meditation

Qi Gong bringt Ihren Magen in Balance. Vor allem nachfolgende Übungen eignen sich bei Sodbrennen:

- Die Ruder bewegen, um das Meer zu überqueren
- Jade-Phoenix nickt mit dem Kopf
- Die Luft ist erfüllt vom Duft der buddhistischen Pagode
- Himmel und Erde nach links drehen
- Bodhi-Dharma schaukelt das Boot

Ebenso beugt regelmäßige Meditation Sodbrennen vor, da sie Stress und damit den Auslöser schlechthin von Reflux lindert.

Brustspannen/-schmerzen

Brustschmerzen machen sich entweder durch ziehende oder stechende Schmerzen bemerkbar, die in der Regel beidseitig in Erscheinung treten, die Brüste sind besonders berührungsempfindlich und/oder spannen unangenehm. Die Beschwerden ergeben sich während der Schwangerschaft aufgrund der hormonellen Umstellung, lassen aber häufig nach dem ersten Schwangerschaftsdrittel wieder nach.

Nach der Geburt kann der Milcheinschuss dann zu Brustspannen führen. Er erfolgt etwa 2 bis 6 Tage später. Die Brust ist dann besser durchblutet, und es kann zu Schwellungen im Ge-

webe rund um die Brust kommen. Die Folge sind geschwollene Brüste und ein Spannungsgefühl.

Die TCM betrachtet beispielsweise Blut-Xue- oder Qi-Stagnation, Leber-Blutmangel, Leber-Qi-Stagnation, pathogene Hitze, Kälte, Wind und Feuchtigkeit sowie pathogene innere Faktoren (Stress, unterdrückte negative Gefühle wie Ärger oder Wut) als Ursache.

Äußerliche Anwendungen

Stillen: Stillen Sie Ihren Nachwuchs alle 2 bis 3 Stunden, und lassen Sie das Baby an beiden Brüsten trinken – jeweils mindestens 10 bis 20 Minuten.

- ▶ **Abpumpen vermeiden:** Sofern das Baby beide Brüste annimmt und Ihre Areola nicht durch Abpumpen entspannt werden muss, sollten Sie auf Abpumpen verzichten, da es eine Überproduktion von Milch verursachen kann, was ein anhaltendes Spannungsgefühl auslöst.
- ▶ **Sanfte Brustmassagen:** Sanfte Massagen der Brüste mit kreisenden Bewegungen können Brustspannen und Brustschmerzen lindern. Hierzu eignen sich Lavendel- oder Rosen-Massageöle (→ hierzu auch Seite 198).
- ▶ **Quark-Brustwickel:** Etwa 500 Gramm gekühlten Quark gleichmäßig auf einem sauberen Leintuch verteilen, und danach das Tuch mit der Quarkseite auf die Brüste legen. Der Quarkwickel bleibt so lange auf den Brüsten, bis er vollständig durchgewärmt ist. Nach dem Abnehmen des Wickels werden die auf der Haut verbliebenen Quarkreste sanft mit kühlem Wasser abgewaschen.
- ▶ **Weißkohlblätter:** Waschen Sie Weißkohlblätter sorgfältig und legen Sie diese zum Trocknen. Danach schneiden Sie in jedes Blatt ein Loch für Ihre Brustwarze. Legen Sie die Blätter im Kühlschrank. Bevor Sie sie auf Ihre Brust auflegen, walken Sie diese leicht mit einem Nudelholz. So können