



**Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit:
Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung /
70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte /
+ 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit: Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung / 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte / + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie

Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Dr. Barbara Rias-Bucher

Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit: Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung / 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte / + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie

Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Dr. Barbara Rias-Bucher

 [Download Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit ...pdf](#)

 [Online lesen Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillze ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit: Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung / 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte / + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Dr. Barbara Rias-Bucher

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Die richtige Lebensmittelauswahl spielt eine wesentliche Rolle im Leben der Schwangeren, der stillenden Mutter und des Babys. Denn hier geht es nicht mehr nur ums eigene Wohlbefinden, sondern um die Grundlagen einer gesunden und vielseitigen Ernährung für beide. Das von den Gesundheits- und Ernährungsexpertinnen entwickelte Ernährungskonzept empfiehlt daher, beim Essen auf den Biorhythmus zu achten, die tägliche Zufuhr von Bioaktivstoffen aus heimischen, leicht erhältlichen Zutaten zu sichern und für Harmonie im Säure-Basen-Haushalt zu sorgen. Der erste Teil des Buches umfasst die gesunde Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit; ausgewogene und gut verträgliche Lebensmittel sichern die optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Und bei Übelkeit, Verstopfung und anderen Beschwerden geben die beiden Autorinnen hilfreiche Tipps. Im zweiten Teil des Buches lesen Sie alles Wissenswerte über gesunde Babynahrung nach dem Abstillen, als sinnvolle Fortsetzung der Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit. Hier finden Sie viele unkomplizierte Rezepte für Babys täglichen Brei; Mutter und Kind können oft sogar gemeinsam genießen: Zucchini-brei pur fürs Baby, mit Spaghetti und Parmesanspänen angerichtet für die Mama - Ihnen bietet sich eine ganze Reihe von einfachen und schmackhaften Möglichkeiten. * Rund 100 einfache und unkomplizierte Rezepte mit farbigen Abbildungen * Praktische Tipps und Informationen für eine vielseitige und vollwertige Ernährung * Zahlreiche Empfehlungen für Mini- und Maxi-Gerichte, Babykost und gesunde Lebensmittel Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Ingrid Gerhard ist ehemalige Universitätsprofessorin für Frauenheilkunde, zusätzlich spezialisiert auf Naturheilkunde und Umweltmedizin. 1993 gründete sie an der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg die Ambulanz für Naturheilkunde, die sie bis 2002 leitete. Seitdem ist sie als freie Dozentin und Autorin tätig. Ihr großer Erfahrungsschatz floss in zwei Lehrbücher für Ärzte und Therapeuten ein, in denen zum ersten Mal schulmedizinische und naturheilkundliche Methoden in der Geburtshilfe und Frauenheilkunde gleichberechtigt nebeneinander abgehandelt werden. Darüber hinaus verfasste sie das auch für Laien verständliche "Frauen-Gesundheitsbuch" sowie "Die neue Pflanzenheilkunde für Frauen"; seit 2009 betreibt sie das Webmagazin netzwerk-frauengesundheit.com. Für ihre Verdienste um die ganzheitliche Medizin wurde Prof. Dr. Ingrid Gerhard vielfach ausgezeichnet, u. a. 1995 mit dem Bundesverdienstkreuz 1. Klasse. Dr. Barbara Rias-Bucher arbeitete nach ihrer Promotion zunächst als leitende Redakteurin im Bereich Ratgeberbücher und als Chefredakteurin einer Zeitschrift, seit 1980 ist sie Autorin u. a. zahlreicher Kochbücher. Ihr Fachgebiet ist die vollwertige und vegetarische Ernährung; auf dem eigenen Hof beschäftigt sie sich mit ökologischem Pflanzenbau, nachhaltigem Wirtschaften und Selbstversorgung. Von ihr im Mankau Verlag bereits erschienen sind die Kompakt-Ratgeber "Smoothies für Körper, Geist und Seele", "Winter-Smoothies" und "Garten-Smoothies" sowie die Bücher "Heimische Superfoods", "Die Biorhythmus-Küche" und "Superfood Salat". Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

((Auszug aus dem Einführungsteil))

IHR TAG IM BIORHYTHMUS

Mit der Schwangerschaft beginnt für Sie eine Zeit, in der Sie Ihren Körper mit besonders wachen Sinnen wahrnehmen. Sie werden erfahren, wie Ihre Gefühle ab und zu Achterbahn fahren. Das alles ist eine Folge der hormonellen Umstellung, die Ihren Biorhythmus anfangs gehörig aus dem Lot bringen kann. Sehen Sie sich an, was unsere innere Uhr eigentlich alles macht: Erst mal bestimmt sie über die Zirbeldrüse, wann wir hellwach und wann wir müde sind. Das geschieht nicht willkürlich, sondern durch sogenannte Zeitgeber. Der stärkste dieser Zeitgeber – nicht nur für uns Menschen, sondern auch für Tiere und Pflanzen – ist das Licht,

das im Tages- und im Jahreslauf stetig zu- und wieder abnimmt. In diesem Rhythmus des Lichts schwingt unser Biorhythmus, das heißt die innere Uhr steuert auch die Funktion oder Aufnahmebereitschaft unserer Organe. Das hilft Ihnen dabei, Ihren Tagesablauf zu bestimmen: Wann es Zeit ist fürs Essen, weil die Verdauungssäfte fließen, wann Sie sich lieber entspannen sollten, statt sich zur Konzentration zu zwingen, wann Sie zu Bett gehen sollten, um Ihrem Körper die nötige Regenerationsphase zu ermöglichen.

Guten Morgen!

Ziehen Sie die Vorhänge im Schlafzimmer zurück, denn Licht versetzt Sie in den Aktivitätsmodus, bringt Ihren Kreislauf in Schwung und regt den Dickdarm an; deshalb ist morgens auch die beste Zeit für den Toilettengang. Sobald Sie hellwach sind, meldet sich der Magen: Frühstücken Sie ausgiebig, und zwar so, wie es Ihnen am besten schmeckt. Mögen Sie jetzt lieber Gemüsesuppe als das gewohnte Honigbrötchen? Nur zu – vielleicht brauchen Sie besonders viele basische Lebensmittel.

Tanken Sie kein Koff ein, sondern reichlich Vitamine: Smoothie mit Obst und/oder Kräutern tut Ihnen viel wohler als Kaffee und hilft gegen Sodbrennen, kaliumreicher Obstsalat mildert Wassereinlagerungen. Ein Müsli mit Nüssen und Obst, Porridge mit Beeren oder Vollkornbrot mit herzhaftem Brotaufstrich versorgt Sie mit Kohlenhydraten, die der Körper morgens braucht, um die Energiespeicher zu füllen. Lassen Sie diese erste Mahlzeit des Tages nicht ausfallen – sie ist in Schwangerschaft und Stillzeit wirklich sehr wichtig.

Übelkeit, vor allem morgens, gehört anfangs zu fast jeder Schwangerschaft, da sie von dem Schwangerschaftshormon HCG hervorgerufen wird. Vielleicht gewinnen Sie diesem recht lästigen Zustand ja einen positiven Aspekt ab, wenn Sie wissen, dass Übelkeit ein Zeichen für einen gut funktionierenden Mutterkuchen ist und dies das Wachstum Ihres Babys fördert. Bei Übelkeit hilft Ihnen Ingwertee am besten: Ein etwa daumengroßes Stück frischen Ingwer schälen und fein zerkleinern, mit heißem Wasser übergießen und zugedeckt ziehen lassen, bis der Tee trinkwarm ist. Dann in kleinen Schlückchen trinken und den Ingwer gründlich kauen. Manche Frauen spüren auch bei Melissentee (Seite 130) oder sogar bei einem grünen Smoothie (Seite 124 und 127) Linderung, und ein Stückchen Haferbrot (Seite 122) oder eine Mandel-Ingwer-Ecke (Seite 111), in kleinen Stücken zum Tee gegessen, kann ebenfalls helfen.

Leichtes am Mittag

Im Rezeptteil des Buches finden Sie Gerichte zum Mitnehmen, die sich als Imbiss am Vormittag oder Hauptgericht für mittags eignen. Zwischen 10 und 13 Uhr ist zwar unsere Leistungsfähigkeit am höchsten, doch Sie sollten regelmäßige Pausen während der Arbeit einplanen, damit Sie gedanklich loslassen und die Quellen Ihrer positiven Emotionen anzapfen können.

Sobald Sie merken, dass Ihre Konzentration nachläßt, müssen Sie etwas essen und trinken, und zwar egal zu welcher Uhrzeit. Das Mittagessen darf Sie nicht belasten, muss aber genügend Nährstoffe liefern, damit es bis zum späten Nachmittag vorhält. Nudeln mit Gemüse und/oder Geflügel sind gut, Salat und Fleisch oder Fisch, ergänzt durch Kartoffeln oder Vollkorngetreide geradezu optimal. Werden Sie nach dem Essen müde, sollten Sie ein Nickerchen machen: Wenn Sie nämlich dringend eine Ruhepause brauchen, reagiert Ihr Gehirn und schüttet auch tagsüber das Schlafhormon Melatonin aus.

Ob eine Mahlzeit kalt oder warm ist, um Sie mit ausreichend Nähr- und Vitalstoffen zu versorgen, spielt keine Rolle. Wenn Sie leicht frösteln, also mit niedrigem Blutdruck kämpfen und Ihr Stoffwechsel eher träge abläuft, können Sie zweimal täglich warm essen. Sind Sie dagegen ein heißer Typ mit raschem Stoffwechsel, der beim Essen leicht ins Schwitzen gerät, können Sie auch mal zwei Tage hintereinander nur kalt essen.

Abends entspannen

Das gilt gleichermaßen für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie den Tag sanft ausklingen, indem Sie angenehmen Gedanken nachhängen und sich geistig von Ihrer Arbeit lösen. Bis zum späten Nachmittag sollten Sie ausreichend trinken, denn damit entgiften Sie Ihren Körper und sorgen für die Säure-Basen-Balance. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die abends aktiv und munter sind, genießen Sie jetzt Ihre Hauptmahlzeit, sonst essen Sie einfach einen leichten Imbiss – Suppe vielleicht oder Brot mit vegetarischem Aufstrich. Am besten schmeckt es uns zwischen etwa 17 bis 21 Uhr, denn unsere Geschmacksnerven sind dann besonders sensibel, Magen und Darm aufnahmebereit. Die Leber allerdings ist nicht mehr so aktiv, und deshalb vertragen Sie Rohkost, Salat und Obst abends vielleicht schlechter.

Download and Read Online Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit: Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung / 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte / + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Dr. Barbara Rias-Bucher #ADUJHYWZLNF

Lesen Sie Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit: Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung / 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte / + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie von Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Dr. Barbara Rias-Bucher für online ebook Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit: Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung / 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte / + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie von Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Dr. Barbara Rias-Bucher Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit: Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung / 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte / + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie von Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Dr. Barbara Rias-Bucher Bücher online zu lesen. Online Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit: Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung / 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte / + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie von Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Dr. Barbara Rias-Bucher ebook PDF herunterladen Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit: Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung / 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte / + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie von Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Dr. Barbara Rias-Bucher Doc Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit: Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung / 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte / + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie von Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Dr. Barbara Rias-Bucher Mobipocket Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit: Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung / 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte / + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie von Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Dr. Barbara Rias-Bucher EPub