

WOMEN'S *nature*

Die Rolle der Ernährung im Wochenbett

Warum spielt die Ernährung im Wochenbett überhaupt eine so große Rolle? Die ersten Wochen nach der Geburt eines Babys gelten in den unterschiedlichsten Kulturkreisen als extrem wichtige Zeit für die körperliche und seelische Heilung der frischgeborenen Mama. Auch in unseren Breitengraden gab es früher Bräuche & Rituale für die Zeit nach der Geburt. Heutzutage ist aber leider das meiste Wissen darüber verloren gegangen. Wir legen einen großen Fokus auf die Schwangerschaft und die Geburt, behandeln jedoch die Zeit danach eher stiefkindlich. Das Bild der Powerfrau, die gleich nach der Geburt wieder schlank und fit ist und die neue Alltagssituation mit Haushalt, Kind und Berufsleben ganz allein, ohne Unterstützung, bravourös meistert, ist tief in vielen von uns verankert.



Viele traditionelle Kulturen, wie die des alten China oder Indiens, waren und sind sich der besonderen Bedeutung des Wochenbetts als Zeit der Erholung, des Auftankens und der langfristigen Gesundheitsvorsorge bewusst. In der TCM sowie im Ayurveda finden wir deshalb viele Empfehlungen, die jeder Frau dabei helfen können, nach der Zeit des Wochenbetts wieder voller Kraft & Zuversicht in den Alltag zurückzukehren. Und dabei spielt - neben ausreichender Ruhe - die gesunde Ernährung eine sehr wichtige Rolle.

Alle Speisen, die mit frischen Lebensmitteln und viel Flüssigkeit zubereitet werden, eignen sich für das Wochenbett besonders. Nährende und stärkende Mahlzeiten enthalten viel Gemüse und haben lange Garzeiten, um von der Mutter leicht verdaut zu werden. Sowohl in der TCM als auch im Ayurveda kommen viele Kräuter und Gewürze zum Einsatz, die wärmende, stärkende, verdauungsfördernde und milchbildende Eigenschaften haben.

Das A und O eines guten Wochenbetts ist also: Ruhe, Wärme & regelmäßige, warme und gesunde Mahlzeiten!

nourish your soul - nurture your body

office@womensnature.at | www.womensnature.at | 0680/15 81 644