



rezepte

schwangerschaftstee Diese Heilkräutermischung ist eine sinnvolle Unterstützungsmöglichkeit für die Zeit der Schwangerschaft sowie eine gute Vorbereitung auf die Geburt. Sie schmeckt gut und kann bereits ab der 24. Schwangerschaftswoche getrunken werden, etwa 3 Tassen täglich. Der Schwangerschaftstee hat eine positive Wirkung auf verschiedene schwangerschaftsbedingte Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Eisen- und Blutmangel sowie Wassereinlagerungen. Ausserdem unterstützt er den Körper bei der Vorbereitung auf die Geburt, indem er die Muskulatur stärkt und auflockert.

Brennnesselblätter | Frauenmänteli | Himbeerblätter | Johanniskraut | Zitronenmelisse | Schafgarbenkraut | Zinnkraut | alles zu gleichen Teilen.

Sie können sich diese Mischung in Ihrer Drogerie, oder Apotheke mischen lassen. Bei besonderer Problematik wie z.B. Wassereinlagerung können Sie sich gerne an mich wenden.

Wirkungsweise Die Himbeerblätter in der Rezeptur tragen dazu bei, dass sich die Muskulatur auflockert, insbesondere im kleinen Becken. Der gesamte Stoffwechsel erhält Unterstützung, besonders auch der Ausscheidungsprozess über den Darm. Brennnesselblätter und Zinnkraut regen die Nierenausscheidung an. Johanniskraut wirkt nervenstärkend und Zitronenmelisse beruhigend. Brennnesselblätter verbessern die Eisenaufnahme im Blut, besonders wenn dem Tee einige Tropfen Zitronensaft zugefügt werden. Das Schafgarbenkraut unterstützt die Blutgerinnung, welche im Hinblick auf die Geburt sehr wichtig ist.

wehentee Nur gerade etwa 5 % aller Kinder kommen am errechneten Geburtstermin zur Welt. Manche brauchen einige Tage länger. Weil die Plazenta nach Überschreitung des Geburtstermins zu altern beginnt und auf die Dauer das Ungeborene nicht mehr optimal mit Blut versorgt, wird in der Regel die Geburt um den 14. Tag nach Geburtstermin medikamentös eingeleitet. Sie können etwa 5 Tage nach Geburtstermin selbst einen pflanzlichen Einleitungsversuch mit dem Wehentee unternehmen. Falls die Gebärmutter „geburtsbereit“ ist, werden Wehen einsetzen. Passiert nichts, so kann nach einer eintägigen Pause der Wehentee erneut einen Tag lang getrunken werden.

1 Zimtstange | 10 Gewürznelken | einen Teelöffel Ingwerpulver | in 1l kaltem Wasser aufsetzen | Wasser 2 – 3 Minuten kochen lassen | Die Pfanne vom Herd ziehen | 1 Esslöffel echtes Eisenkraut dazugeben und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Den Tee durch einen Kaffeefilter oder ein Tuch abfiltrieren. In einen Thermoskrug füllen und lauwarm über den Tag verteilt trinken.

Hinweise Frischer Ingwer ist nicht wehenfördernd, hilft aber gut bei Schwangerschafts-Übelkeit oder, als Tee getrunken im Winter gegen Kältegefühle. Echtes Eisenkraut ist nicht zu verwechseln mit „Verveine“, dem wohlriechenden Eisenkraut. Das „echte“ versetzt die Gebärmuttermuskulatur in Schwung, das „wohlriechende“ ist ein Genusstee und gilt als magenstärkend. Für weitere Einleitungstipps können Sie sich gerne mit mir in Verbindung setzen.

milchbildungstee Zur Unterstützung der Milchbildung und zur Erhaltung und Steigerung der Milchmenge kann folgender Tee getrunken werden.

Brennesselblätter 20 g | Fenchelfrüchte 20 g | Dillfrüchte 10 g | Anisfrüchte 10 g | Kümmelfrüchte 10 g | Melissenblätter 15 g.

Sie können sich diese Heilkräuter in Ihrer Drogerie oder Apotheke mischen lassen. Übergießen Sie einen Teelöffel dieser Mischung mit einem Liter kochendem Wasser und lassen Sie ihn zugedeckt etwa 7 Minuten ziehen. Davon sollten Sie maximal einen Liter pro Tag trinken.

Hinweis Wirkungsvoller wird die Heilkräutermischung, wenn die Früchte bzw. Samen vor dem Überbrühen im Mörser zerstoßen werden. Die dadurch frei werdenden ätherischen Öle verflüchtigen sich aber, und die Wirksamkeit wird, falls die Mischung auf Vorrat zerstoßen wird, nach etwa drei Wochen um die Hälfte geringer. Wird der Tee beim Ziehen nicht zugedeckt, verflüchtigen sich die in dieser Mischung wirkungsvollen ätherischen Öle beinahe vollständig. Fragen Sie in Ihrer Drogerie oder Apotheke auch nach einer „Hausmischung“ für die Stillzeit, falls Sie Lust auf Abwechslung haben. Die Milchmenge kann auch durch häufiges Anlegen, Milchbildungskugeln oder Milchbildungsöl gesteigert werden.

lebertee Bei Wöchnerinnen, deren Kinder eine frühe, d.h. bereits am zweiten Lebenstag auftretende Gelbfärbung aufweisen, (Neugeborenen-Ikterus), können die Wöchnerin und ihr Neugeborenes, bis zum Abklingen der Gelbfärbung, den folgenden Tee trinken:

15 g Löwenzahnwurzel | 10 g Boldoblätter | 15 g Artischockenkraut | 15 g Fenchelfrüchte

Sie können sich diese Heilkräuter in Ihrer Drogerie oder Apotheke mischen lassen. Pro Tasse wird 1 gestrichener Teelöffel mit siedendem Wasser angebrüht, 10 Min. ziehen lassen. Die Wöchnerin kann zwei bis drei Tassen täglich einnehmen, das Neugeborene 1 kleinen Kaffeelöffel, jeweils vor der Stillmahlzeit (d.h. 3-4x mal pro 24 Stunden). Ebenfalls gut wirkt die äusserliche Anwendung dieses Tees als warmer Leberwickel beim Neugeborenen.

Wirkungsweise Artischockenblätter regen die Lebertätigkeit an, regenerieren die Leber und entgiften sie. Die Löwenzahnwurzel regt Leber- und Nierentätigkeit an. Die Boldoblätter wirken entspannend auf die Muskulatur der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane und regen die Lebertätigkeit ebenfalls an. Auf diese Weise bewirken und verstärken sie eine chemische Umwandlung des vorhandenen Gelbfarbstoffes und beschleunigen dessen Ausscheidung über Darm und Niere. Alle drei Heilpflanzen enthalten Bitterstoffe. Um die ansonsten bittere Teemischung geschmacklich zu verbessern, sind Fenchelfrüchte beigemischt. Diese beschleunigen zudem die Verdauung, wirken Blähungen entgegen und fördern die Milchbildung.

Hinweise Anstrengungen verzögern erfahrungsgemäss das Abklingen der Gelbfärbung. Es ist deshalb sinnvoll, dem Neugeborenen während dieser Phase alle unnötigen Anstrengungen zu ersparen (viel Besuch, tägliches Baden, häufiges Wickeln, Lärm ...). Sonnenlicht trägt dazu bei, den Gelbfarbstoff so zu verändern, dass er ausgeschieden werden kann. Sorgen Sie dafür, dass das gelbe Neugeborene während etwa zweimal 10 Minuten täglich „sünnele“ kann: Im Sommer können Sie es bis auf die Windeln ausziehen und im Kinderwagen hinter einer Fensterscheibe ins Tageslicht rücken. Vermeiden Sie direkten Sonnenkontakt. In der kälteren Jahreszeit sollte es mindestens mit einem Body bekleidet bleiben und mit Wärmeflaschen so gewärmt werden, dass seine Körpertemperatur nicht unter 36.5 °C fällt. Das Weiss der Augen kann noch einige Wochen sichtbar bleiben, nachdem die Gelbfärbung der Haut bereits abgeklungen ist. Sie ist jedoch gesundheitlich unbedenklich.

kindbettsuppe Das folgende Suppenrezept stammt aus dem Bernbiet. Ähnliche Rezepte wurden auch in anderen Landesgegenden für Wöchnerinnen und Rekonvaleszente wegen ihrer stärkenden Wirkung empfohlen. Dabei ist das leise und lange Köcheln besonders wichtig. Auch im asiatischen Raum kennt man eine Wöchnerinnensuppe mit Huhn. Dort ist von besonderer Bedeutung, dass das Huhn alt ist, denn ein altes Huhn hat mehr „chi“, d.h. Lebenskraft, welche durch langsames und schonendes Kochen in die Suppe übergehen, und dann der Wöchnerin zugute kommen soll. Probieren Sie's aus, lassen Sie sich's schmecken... und wenn Sie mit dem kulturellen Beigemüse nichts anfangen können, freuen Sie sich über einen kulinarischen Empfang für sich und das Neugeborene!

2 Karotten | 1 kleine Sellerieknohle | 1 Suppenhuhn (ca. 1,5 kg ausgenommen, wenn möglich aus artgerechter Tierhaltung) | 2 Liter Hühnerbouillon | 1 Bund Peterli | 3 Pfefferkörner zerdrückt | 1 Lorbeerblatt.

Karotten und Sellerie rüsten, klein schneiden, in eine hohe Pfanne geben, das Huhn dazulegen, die Bouillon dazu giessen, Peterli und Gewürze begeben und das Ganze zum Sieden bringen. Mindestens 1 Stunde leise köcheln lassen, es darf aber auch länger sein. Dann das Huhn aus der Bouillon heben, Brustfleisch ablösen in Streifen schneiden, und beiseite stellen.

**1 dl Milch | 1 dl Vollrahm | Salz | Pfeffer aus der Mühle | 4 kleine Maiskolben | Salz | ½ Lauchstengel | 4 Eier
1 Bund Schnittlauch**

7 dl der Bouillon durch ein Sieb in eine andere Pfanne passieren, um einen Drittel einkochen, Milch und Rahm begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Wasser zum Kochen bringen, salzen, die Maiskolben weichkochen. Den Lauch in Ringe schneiden, waschen, im Dampf garen. Die Eier verquirlen. Die Suppe aufkochen, vom Herd ziehen, unter ständigem Rühren die verquirlten Eier einlaufen lassen. Nochmals aufkochen. Abgelöste Hühnerfleisch-Streifen, Maiskolben und Lauch in tiefe Suppenteller geben, Suppe zugießen, mit dem fein geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

milchbildungskugeln Stillende Mütter haben oft wenig Zeit, für sich selbst ausreichend zu kochen. Stillen braucht aber (zusätzliche) Kalorien: In der Fachliteratur variieren die Angaben von 700 bis 1200 zusätzlichen Kalorien pro Tag. Um genügend Kalorien aufzunehmen und gleichzeitig die Milchbildung zu unterstützen, können Milchbildungskugeln auf Vorrat hergestellt werden. Das geht schnell, schmeckt gut und hält im Tiefkühlfach etwa einen Monat.

1 kg Weizen, Gerste, Haferkörner | 300 Vollreis | 350 g Butter | 1 Glas Wasser | 300 g Honig

mischen und grob schroten lassen. In einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren rösten, bis die Mischung leicht gebräunt ist und gut duftet. 300 Vollreis kochen und dazu mischen. 350 g Butter, kühl, in kleinen Stücken dazukneten. 1 Glas Wasser zur Mischung geben 300 g Honig darunterkneten. Aus dieser Mischung kleine Bällchen von etwa 2cm Durchmesser formen und davon täglich 2–3 Kugeln essen. Die Kugeln können einzeln auf einem Kuchenblech eingefroren und nach dem Hartwerden in einer Schachtel oder einem Sack platzsparend im Tiefkühler aufbewahrt werden.