



Leseprobe

Dr. Shri Balaji També, Dr. med.
Yasmin Khushbu Varandani-
Gogia

Glückliche Schwangerschaft - glückliche Babys

Das ganzheitliche Ayurveda-
Programm vom
Kinderwunsch bis zu den
ersten Schritten ins Leben -
Mit Download: Musik zur
pränatalen Förderung

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 320

Erscheinungstermin: 18. Juni 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Das umfassende Ayurveda-Programm für die Schwangerschaft.

Was können werdende Mütter tun, um sich in der sensiblen Zeit der Schwangerschaft optimal zu versorgen und auf das Baby vorzubereiten? Die Jahrtausende alten ayurvedischen Texte bergen einen kostbaren Wissensschatz für die Balance von Körper, Geist und Seele, eine sichere Geburt und einen guten Start des Babys ins Leben. Dieses Wissen haben der renommierte Ayurveda-Experte Shri Balaji També und die Gynäkologin Yasmin Khushbu Varandani-Gogia für unsere moderne Zeit aufbereitet. Ihre Empfehlungen umfassen Strategien zur Steigerung der Fruchtbarkeit, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Musik zur pränatalen Förderung, Yoga, Meditation, besondere Rezepte, Babymassage sowie Rituale für Mutter und Kind – für eine glückliche Schwangerschaft und ein glückliches Baby!

Mit Musik zur pränatalen Förderung als Download.

Zeugung und Empfängnis		Wenn es nicht mit der	
vorbereiten	44	Empfängnis klappt	50
Das <i>Garbhadhana</i> -Ritual	44	Unfruchtbarkeit des Mannes	51
Die fruchtbaren Tage ermitteln	45	Gezielte Planung	51
Mit Respekt und Liebe.....	46	Die Lebensweise optimieren	51
Elternschaft: eine besondere		Körperliche Ursachen	52
Verantwortung	47	Psychische Ursachen	53
Zeugung und Empfängnis	47	Die Vitalität steigern	53
Zwillings- und Mehrlingsschwanger-		Unfruchtbarkeit der Frau	53
schaften	48	Anatomische Gründe.....	53
Das <i>Wichtigste in Kürze</i>	49	Hormonelles Ungleichgewicht	55
		Weißfluss und Infektionen	58
		Schilddrüsenfunktionsstörungen.....	59
		Psychische Ursachen	59
		Das <i>Wichtigste in Kürze</i>	59

Selbstfürsorge in der Schwangerschaft 61

Für einen guten Start in eine		Butter, Buttermilch und Ghee	71
neue Lebensphase	62	Speiseöle	73
Schwanger – und jetzt?	62	Zucker und Kandiszucker	73
Typische Beschwerden lindern	63	Honig	74
Alles Gute für Mutter und Kind	63	Hülsenfrüchte	74
Untersuchungen in der Schwanger-		Kohlenhydrate	76
schaft	66	Gemüse	77
Das <i>Wichtigste in Kürze</i>	67	Obst und Fruchtsäfte	79
		Nüsse, Kerne und Trockenfrüchte	80
Ernährung für Körper und		Ayurvedische Energie-Booster	81
Seele	68	Gezielte Nährstoffe für das	
Die besten Lebensmittel für Mutter		Ungeborene	81
und Kind	69	Empfehlungen Monat für Monat	81
Wasser	69	Der tägliche Speiseplan	85
Milch	69	Das <i>Wichtigste in Kürze</i>	87



Bewegung und Yoga in der		Pflegerituale, Heilmusik und	
Schwangerschaft	88	Hausmittel	121
Bewegung in den Alltag integrieren	89	Körperliche Veränderungen	121
Die richtige Haltung einnehmen	89	Die Brüste pflegen	121
Spazieren gehen	90	Schwangerschaftsstreifen	122
Yogische Sitzpositionen	91	Ölmassagen	123
<i>Sukhasana</i> – Schneidersitz	92	Eine harmonische Atmosphäre	124
<i>Padmasana</i> – Lotossitz	92	Heilende Musik und Meditation	125
<i>Muktasana</i> – die bequeme Haltung ...	93	Musik zur pränatalen Förderung	125
<i>Vajrasana</i> – Fersensitz	94	Meditation	126
Bewusst atmen	95	Häufige Beschwerden ayurvedisch	
<i>Pranayama</i> – yogische Atmung	95	behandeln	127
<i>Shavasana</i> – yogische Tiefen-		Völlegefühl, Blähungen und	
entspannung	98	Bauchschmerzen	127
<i>Yoga Nidra</i> – bewusster Schlaf	100	Durchfall	128
Schwangerschaftsyoga	101	Hämorrhoiden und Fissuren	128
<i>Shakti Sancharan</i> – Energiefluss	101	Verstopfung	128
<i>Kriya Bhadrasana</i> – Schmetterling	103	Erkältung, Husten und	
<i>Kriya Sneha</i> – Liebe	104	Halsschmerzen	128
<i>Hridaya Chakra Unmilan</i> –		Fieber	129
Balance für das Herzzentrum	105	Harnwegsinfektionen	129
<i>Gomukhasana</i> – Kuhgesicht	106	Schwellungen (Ödeme)	129
<i>Malasana</i> – tiefe Hocke	108	<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	129
<i>Meru Taranga</i> – Rückenwelle	109		
<i>Ardha Marjarasana</i> –			
halbe Katzenhaltung	114		
Einfache Dehnübungen	116		
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	120		

Neun Monate bis zur Geburt 131

Entwicklung und Ernährung des Ungeborenen	132	Fehlgeburten vorbeugen	143
Das Wachstum des Fötus	132	Nach einer Fehlgeburt	146
Die Ernährung des Fötus	136	Ernährung nach einer Fehlgeburt	146
Das Fruchtwasser	136	Heilmittel, <i>die Vata</i> ins Gleichgewicht bringen	146
Die fünf Elemente	137	<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	147
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	139	Wenn das Baby zu früh kommt	148
Komplikationen bei der Entwicklung des Fötus	140	Mögliche Ursachen	148
Ursachen für Schwierigkeiten und Fehlbildungen	140	Besondere Bedingungen	149
Blutungen und Fehlgeburten	141	Pflege des Frühgeborenen	149
Den Fötus stabilisieren	142	Ayurveda bei Frühchen	150
Maßnahmen bei Blutungen	142	Besondere Pflege der Mutter	151
		<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	151

Rund um die Geburt 153

Die letzten Wochen vor der Entbindung	154	Die Entbindung	161
Der Countdown läuft	154	Der Geburtsverlauf	161
Die Kindslage	155	Erste Anzeichen	161
Gemeinsame Einstimmung	156	Essen und trinken während der Wehen	162
Wichtiges vor der Entbindung	156	Wer begleitet die werdende Mutter?	162
Der Geburtstermin	157	Die drei Wehenphasen	163
Vorwehen und echte Wehen	157	Erste Phase oder Eröffnungsphase	163
Kaiserschnitt – ja oder nein?	159	Zweite Phase oder Austreibungsphase	164
Die Spontangeburt	159	Dritte Phase oder Nachgeburtsphase	166
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	160		

Besondere Fürsorge für die junge Mutter	167	Ernährung in der Stillzeit	175
Die erste Stärkung danach	168	Das tut Ihnen gut	175
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	168	Empfohlene Gerichte	176
Nach der Entbindung	169	Heilende Gewürze	176
Im Wochenbett	169	Warmes Wasser und Milch	177
Rituale und Pflege für die Wöchnerin	170	Besser vermeiden	177
Ein eigener Rückzugsort	170	<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	178
Ölmassagen	171	Wieder zu Kräften kommen	179
Kräuterbäder	171	Besondere Vorsichtsmaßnahmen	179
Kräuterrauch-(<i>Dhoop</i>) und Wärmetherapie (Fomentation)	172	Wiedereinsetzen der Menstruation ...	180
<i>Padabhyanga</i> – ayurvedische Fußreflexzonenmassage	172	Yoga nach der Schwangerschaft	181
Arzneien für die Wöchnerin	173	<i>Parvatasana</i> – Berg	181
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	174	<i>Shalabhasana</i> – Heuschrecke	182
		<i>Kriya Vistaran</i> – Ausdehnung	183
		<i>Pavanmuktasana</i> – Kniepresse	184
		<i>Kriya Sthairya</i> – Erdung	185
		<i>Kriya Samarpan</i> – Hingabe	186
		<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	187

Pflege und Versorgung des Babys 189

Die Erstversorgung des Neugeborenen	190	Stillen	195
<i>Jatakarma Sanskara</i> – die Geburt des Kindes feiern	190	Muttermilch – das Beste fürs Kind	195
Die Nabelschnur durchtrennen	191	Erstes Anlegen	196
Gold und Honig	192	Das Mutter-Kind-Ritual	197
Einölen des Neugeborenen	193	Stillen nach Bedarf	198
Das erste Babybad	194	Für eine gute Muttermilch	199
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	194	Schwierigkeiten beim Stillen	200
		Milchstau und Brustentzündung	200
		Zu wenig Milch	200
		Die Wirkung der <i>Doshas</i> auf die Muttermilch	201

Muttermilch ersetzen	203	Meilensteine der kindlichen	
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	204	Entwicklung.....	224
Ein gesundes Baby	205	Im ersten Lebensjahr	224
Babymassage: wohltuende		Heben des Kopfes	224
Streicheleinheiten	205	Zur Seite drehen	225
Der ideale Zeitpunkt	205	Drehen des Kopfes, Greifen mit	
Der richtige Ort	206	den Händen	225
Die perfekte Vorbereitung	206	Aufrecht sitzen	225
Gut zu wissen	207	Krabbeln.....	226
Massage-Techniken	207	Zahnen.....	226
Bevor es losgeht	208	Auf den eigenen Namen	
Die Massage – Schritt für Schritt	209	reagieren und einfache Wörter	
Für Babys Wohl	215	sagen	226
Baden	215	Stehen	226
Textilien für Babys zarte Haut	215	Nach dem ersten Jahr	227
Schutz für Ohren und Kopf	215	Selbstständig gehen und essen	227
Einen guten Schlaf fördern	215	Sprachentwicklung	227
Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz		Sauberkeit	228
des Babys	216	Spiele ist lernen	228
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	217	Regeln und Grenzen	229
		<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	229
Ernährung des Babys	218	Häufige Beschwerden	
Von der Muttermilch zur festen		behandeln	230
Nahrung	218	Ayurvedische Medizin für Kinder	
Zufüttern vor dem ersten		aufbereiten	230
Geburtstag	219	Magen-Darm-Erkrankungen	231
Zufüttern nach dem ersten		Bauchschmerzen und Koliken	231
Geburtstag	220	Verstopfung	232
Ernährung nach dem zweiten		Durchfall	232
Geburtstag	221	Erbrechen	233
<i>Rasayanas</i> – nährende Baby-Tonics	222	Erkältung, Husten und Fieber	234
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	223	Weitere Beschwerden	235
		Unruhe und schlechter Schlaf.....	235

Nächtliches Bettnässen	235	Probleme bei der Sprachentwicklung	236
Zahnen	236	<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	237

Spezielle Rezepte 239

Frühstücksrezepte und Snacks	240	<i>Theplas</i> – Küchlein aus zwei Gemüsesorten	252
<i>Panchamrita</i>	240	Chutney & Supari	254
<i>Ragi-Sheera</i> – Rote-Hirse-Porridge	242	Minz-Chutney	254
Grieß- <i>Kheer</i> – flüssiger Grießbrei	243	<i>Supari</i>	255
<i>Narayan-Sheera</i> – Mandel-Safran-Grieß	244	Energiebällchen	256
Mung-Dal- <i>Sheera</i>	245	<i>Sunthi Ladus</i> – Ingwerbällchen	256
Suppen, Salate und Hauptspeisen	246	<i>Dink Ladus</i> – Bällchen mit Gummi arabicum	257
Mung-Dal-Suppe mit Spinat und Zucchini	246	<i>Methi Ladus</i> – Bockshornkleebällchen	259
<i>Kulthi</i> -Suppe	248	<i>Ahaleeva Ladus</i> – Kressesamenbällchen	260
Möhren-Mung-Dal-Salat	248		
Mung-Dal- <i>Khichadi</i>	250		

Anhang 263

Prinzipien des Ayurveda	264	<i>Upadhatu</i> und <i>Mala</i> – Nebengewebe und Abfallprodukte	270
Die fünf Elemente	264	<i>Mala</i> aus der groben Verdauung	272
Die drei <i>Doshas</i>	265	<i>Ojas</i> – Vitalität	273
<i>Vata Dosha</i>	266	<i>Prana</i> – Lebenskraft	274
<i>Pitta Dosha</i>	266	<i>Panchakarma</i> – tiefgreifende Reinigung auf allen Ebenen	275
<i>Kapha Dosha</i>	267	Vorbereitungen	276
<i>Agni</i> – Feuer	267	Die fünf <i>Panchakarma</i> -Prozeduren	276
Die sieben <i>Dhatus</i> – Hauptgewebe des Körpers	268		

Musik zur pränatalen Förderung zum Download

Eine nach besonderen Kriterien komponierte Heilmusik, die das Baby bereits im Mutterleib fördert, ist Bestandteil dieses Buchs.

Sie können sie kostenlos herunterladen unter:



Nähere Informationen dazu finden Sie auf Seite 125f.

Lizenziert von Times Music, India. Wenn Sie sich für das komplette Album interessieren, besuchen Sie bitte www.timesmusic.com.





Meinen hochverehrten verstorbenen Eltern gewidmet,
die ihre Werte und ihre Bildung an mich weitergegeben haben.

Shri Balaji També



sonderer Fokus auf die Planung der Schwangerschaft gelegt. Mann und Frau sollen sich in einem optimalen Gesundheitszustand befinden, bevor eine Schwangerschaft geplant wird. Auch kleinste Gesundheitsprobleme werden vorher behandelt. Frau und Mann stellen die Ernährung um und nehmen Heilkräuter ein, um die Gebärmutter bzw. die Spermien zu nähren.

Der Ayurveda hat seinen Ursprung vor gut 3000 Jahren. Es ist erstaunlich, dass vieles, was in den alten ayurvedischen Büchern geschrieben steht, heute durch die Schulmedizin bestätigt wird. In der westlichen Medizin weiß man ganz genau, welches Organ in welcher Schwangerschaftswoche gebildet wird. Der Sprung zur Anwendung dieses Wissens fehlt jedoch noch. Laut des ayurvedischen Wissens formen sich bestimmte Gewebeschichten des Fötus nach und nach aus. Daher sind die Ernährungsempfehlungen auch individuell für jeden Monat unterschiedlich, je nachdem, welches Gewebe in welchem Monat gebildet wird. Dies ist ein sehr interessanter Aspekt, dem in der westlichen Medizin zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Schon als Kind mit indischen Wurzeln wurde mein Leben in Deutschland durch die Verbindung von westlicher und indischer Kultur geprägt. Dies verstärkte sich durch mein Medizinstudium in Indien noch wei-

ter. Für mich war schnell klar, dass eine Zusatzausbildung zur Ayurveda-Ärztin eine Bereicherung zur Ausbildung als Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe ist, um diese beiden Welten für die Behandlung meiner Patientinnen miteinander zu verbinden. Es finden sich immer wieder Punkte, an denen sich die westliche Kultur mit traditionellen indischen Aspekten verbinden lässt.

Aber durch meine langjährige Begleitung von Schwangerschaften als Ärztin sowie aus eigener Erfahrung als Mutter weiß ich auch, dass es nicht darum geht, alles, was in den ayurvedischen Texten steht, eins zu eins in den Alltag zu übernehmen. Jeder muss abwägen, was zu ihm passt und was nicht. Sollten Sie beispielsweise die Kräuterrauchtherapie als befremdlich empfinden, würde ich empfehlen sie wegzulassen. Andere Paare, die mit Weihrauch z. B. aus der Kirche vertraut sind, könnten sich für die Kräuterrauchtherapie entscheiden und diese anwenden. Beide Wege sind richtig, wichtig ist, dass Sie sich wohl dabei fühlen.

Letztendlich wünscht sich jedes Paar eine glückliche Schwangerschaft und somit ein glückliches und gesundes Baby. Mit diesem Buch kommen Sie diesem Ziel ein Stück näher.

Dr. med. Yasmin Khushbu Varandani-Gogia
München, im November 2018

Sie lernen in diesem Buch auch ganz neue Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern und Ihre »anderen Umstände« genießen können, indem Sie sich und Ihrem Ungeborenen in vielerlei Hinsicht Gutes tun und damit die richtigen Weichen stellen. Dazu gehören bestimmte Nahrungsmittel, verschiedene Rituale, aber auch Meditationen und Yoga. So kann der Körper durch spezielle Asanas auf eine normale Entbindung vorbereitet werden und anschließend zu seiner ursprünglichen Figur zurückfinden. Dieser Aspekt der ayurvedischen Schwangerschaftsfürsorge, der hierzulande schon lange praktiziert wird, geht mit Ayurveda Hand in Hand: Der ayurvedische Weg wird durch Yoga unterstützt und umgekehrt. Das Wissen stammt aus den gleichen alten Schriften, den Veden.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie das Ungeborene im Mutterleib schützen und seine gesunde Entwicklung fördern können. Zudem bekommen Sie zahlreiche Anleitungen, wie Sie Ihr Kind nach der Geburt pflegen, nähren und z. B. mit Babymassage verwöhnen können.

Ein besonderes Augenmerk gilt der pränatalen Förderung mit Musik. Ab dem sechsten Schwangerschaftsmonat reagiert der Fötus durch Veränderungen der Herzfrequenz auf Geräusche, beispielsweise auf die Stimme der Mutter, Stimmen anderer Menschen oder auf Musik. Bereits im Jahr 1986 führten die US-amerikanischen Verhaltensforscher

Anthony J. DeCasper und Melanie Spence einen Versuch durch, bei dem Schwangere während der letzten sechseinhalb Wochen vor der Geburt zweimal pro Tag ein Gedicht laut vorlesen sollten. Zwei bis drei Tage nach der Geburt konnte eine Reaktion auf die bekannten Verse im Vergleich zu nicht bekannten Texten festgestellt werden – ein Beleg für intrauterines Hören und pränatales Lernen. Durch ayurvedische Heilmusik wird u. a. der Intellekt des Fötus angeregt.

Ein wichtiger, in der westlichen Welt noch ungewohnter ayurvedischer Aspekt der Schwangerschaftsvorsorge ist die Vorbereitung einer Schwangerschaft. Gezielte Maßnahmen für eine ganzheitliche Gesundheit zählen ebenso dazu wie Methoden, um die Fruchtbarkeit zu steigern. Damit soll bereits lange vor der Empfängnis begonnen werden, um optimale Voraussetzungen für Mutter und Kind zu schaffen.

Mit diesem Buch möchten wir nicht nur Frauen, die schwanger werden wollen oder es bereits sind, sondern auch werdende Väter ansprechen. Die Geburt ist für beide Elternteile ein einschneidendes Ereignis im Leben, bei dem der Mann von Beginn der Schwangerschaft an und auch nach der Geburt eine entscheidende unterstützende Funktion hat. Er sollte für Frau und Kind ein fürsorglicher und kenntnisreicher Partner und Vater sein.

Wir haben versucht, alle ayurvedischen Begriffe verständlich zu erklären. Am Ende des

Buches findet sich ein Glossar für alle, die ihr Wissen noch erweitern möchten.

Die angeführten Nahrungsergänzungsmittel sind im deutschsprachigen Raum bei verschiedenen Anbietern erhältlich. Bezugsquellen finden Sie im Anhang ab Seite 306. Für die empfohlenen Hausmittel sind Rezepturen angegeben, die Sie individuell mischen können. Die Zutaten erhalten Sie über ausgewählte Apotheken, Ayurveda-Fachgeschäfte oder den Online-Handel.

Kompliziertere oder medizinische Rezepturen erhalten Sie meist nur bei qualifizierten Ayurveda-Ärzten oder Ärzten mit ayurvedischer Zusatzausbildung. Wir haben auch die Rezepturen einiger komplexerer Medikamente angegeben, weil wir sie anderen Ayurveda-Praktizierenden zur Verfügung stellen wollen.

Die vorgestellten Hausmittel und Nahrungsergänzungsmittel können Sie verwenden, ohne Nebenwirkungen zu riskieren.

Achten Sie bei der Auswahl von ayurvedischen Produkten darauf, dass sie eine Qualitätskontrolle durchlaufen haben. Produkte dürfen nur importiert werden, wenn sie dem deutschen Lebensmittel- bzw. Kosmetikgesetz entsprechen. Dies wird in deutschen Labors geprüft. Importeure und Fachgeschäfte

werden stark kontrolliert, zertifizierte Onlineshops garantieren ebenso für die Einhaltung der Richtlinien. Hersteller-Zertifizierungen sind beispielsweise ISO 9001, GMP, BDIH (bio). Nicht zertifizierte Produkte oder Mitbringsel aus dem Urlaub können hingegen mit Schwermetallen belastet sein. Noch ein Wort zu den verwendeten Schreibweisen: Sofern es sich nicht um auch hierzulande bekannte Produkte handelt, sind die Sanskrit-Namen der verwendeten Kräuter vorangestellt, der deutsche Name folgt in Klammern. Im Anhang ab Seite 290 sind auch die botanischen Namen der verschiedenen Zutaten aufgelistet.

Sie können dieses Buch linear lesen oder gleich gezielt bestimmte Kapitel wie Schwangerschaftsyoga oder Babymassage ansteuern. Sollten Sie mit den Grundbegriffen von Ayurveda noch nicht vertraut sein, empfehlen wir, zuerst das Kapitel »Prinzipien des Ayurveda« ab Seite 264 zu lesen.

Obwohl dieses Buch ein umfassender Leitfaden ist, ersetzt es selbstverständlich keine medizinische Behandlung. Bitte ziehen Sie im Zweifel, bei Beschwerden oder Unklarheiten immer Ihren behandelnden Arzt oder die Hebamme hinzu.

