

Mit Ayurveda einfach nur guter Hoffnung sein



Ein Kind zu erwarten ist eine wunderbare Zeit. Langsam werden Frauen mit allen Sinnen auf ein neues Leben vorbereitet. Weibliche Urkräfte und schöpferische Energien sind erweckt und selten erleben Frauen so viele ungeahnte Gefühle und Empfindungen.

■ Text: Sandra Memmo*

Göttin sein – im Ayurveda ist das möglich, denn hier wird eine schwangere Frau zur Shakti Devi. Als Verkörperung dieser schöpferischen Energie nimmt sie eine ganz besondere Stellung ein. Es ist eine Zeit, in der das bisherige Leben eine grundlegende Veränderung erfährt: Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen an den Lebensstil ändern sich.

Wie sehen wir diesen Lebensabschnitt? Obwohl 90 Prozent der Schwangerschaften völlig normal verlaufen, werden die Frauen meist als Patientinnen angesehen. Oft schwanken sie zwischen den Gefühlen der guten Hoffnung und des medizinischen Risikos hin und her. Denn häufig haben wir den Kontakt zu unserem Körpergefühl und unserer Intuition verloren. Eine Schwan-

gerschaft schenkt uns aber die Möglichkeit, dies wieder zu beleben. Durch Menschen wie **Frederick Leboyer** und **Michel Odent** hat sich seit den Siebzigerjahren bei uns vieles in der Geburtshilfe nachhaltig verändert. Ebenso schaffen engagierte Hebammen eine gute Grundlage, damit Frauen aus eigener Kraft und in Geborgenheit gebären können.

Es mag banal klingen, aber das Wesentliche während der Schwangerschaft ist, das Vata Dosha im Zaum zu halten. Es sollte eine Zeit der Ruhe und Entspannung sein, um sich innerlich auf die neue Situation einzustimmen. So können werdende Mütter eine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen. Liebevolle Unterstützung durch den werdenden Vater oder andere Menschen aus der Umgebung zu bekommen, ist eine weitere wertvolle Hilfe.

Stress fördert Vata

Frausein in der heutigen Arbeitswelt bedeutet aber auch «seinen Mann zu stellen». Da die Schwangerschaft keine Krankheit ist, will man dies möglichst bis zum Schluss durchziehen. Stress am Arbeitsplatz, Ängste, ständiges Herumreisen und zu starke körperliche Anstrengung lassen jedoch die Vata-Energie zu stark ansteigen. Das kann zu Problemen bereits während der Schwangerschaft führen.

Die Ernährung ist ein weiteres Kapitel: Damit alle Elemente für das Wachstum des Kindes zur Verfügung stehen und der Körper der Mutter dabei nicht ausgelaugt wird, sollte man viel gekochtes Bio-Ge-

«Kein Geschenk übertrifft das Geschenk des Lebens.»

Charaka Samhita, Cikitsa I, 4.61

Wieder Energie und Lebensfreude!

Ayurvedisches

Eisen- Rasayana

Nahrungsergänzung
100% natürlich mit
Kräutern zur besseren
Eisenaufnahme



**Einmaliges Probierangebot
20% Rabatt bis 31.7.2010**

_____ Menge zum Preis von **Fr. 22.- statt Fr. 27.80** (zzgl. Porto)

Bestellungen im Internet unter www.eisen-rasayana.ch. Per E-Mail: info@veda.ch.

Bitte geben Sie in beiden Fällen den **Actions-Code yoga104** an.

Bestellungen per Telefon: 041 820 55 44

Vorname: _____

Name: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Tel.: _____

Einsenden an: AyurVeda AG, Dorfstrasse 71,
6377 Seelisberg

Coupon hier ausschneiden



2 Tabletten (= 14mg Eisen)
decken den Tagesbedarf

müse (v. a. Blattgemüse), Ghee, Milch als Gewürzmilch, frisches Obst, Flüssigkeit und warme Getränke zu sich nehmen. Die speziellen Gelüste, die den meisten werden den Müttern vertraut sind, beschreibt der Ayurveda als «Zustand der zwei Herzen». Der Organismus zeigt ganz genau, was jetzt zur Entwicklung des Kindes nötig ist.

Ein Übermass sollte jedoch in jeder Hinsicht vermieden werden. Ebenso sollte man anstelle scharfer Gewürze besser **frischen Ingwer, Kreuzkümmel, Anis, Fenchel, Kardamom und schwarzen Pfeffer** verwenden. Bei Übelkeit während der Schwangerschaft empfiehlt der Ayurveda Ingwertee, Kreuzkümmeltee, geröstete Kreuzkümmelsamen, Fenchelsamen, Kardamomkapseln oder warmes Wasser mit Honig und etwas Zitrone.

Im Ayurveda kennt man zudem die gezielte Begleitung mit der Kräuterkunde. Bekannt sind zehn verschiedene Pflanzen, die als Milch-Kräuterabkochungen (Pal-Kashayam) jeden Monat einzeln verabreicht werden. Jede Pflanze hat verschiedene Wirkungsweisen auf die unterschiedlichen Entwicklungsphasen des Kindes sowie eine vorbeugende Wirkung gegen Komplikationen in der Schwangerschaft und bei der Geburt. Diese wirkungsvolle Begleitung sollte aber nur durch einen erfahrenen Ayurveda-Arzt erfolgen.

In die eigenen Hände gehört eine **vorsichtige Massage von Bauch, Brust, Gesäss und Oberschenkel**. Dafür mischt frau zu einer Borretschsamen-, Weizenkeim- und Mandelöl-Basis die ätherischen Öle Lavendel und Neroli dazu. Dies kann helfen, unerwünschten Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen. Ab der 34. Schwangerschaftswoche sollte mit der Dammassage begonnen werden. Geeignete Dammöle sind Johanniskrautöl, Weizenkeimöl und wenige Tropfen

«Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.»

Gertrud von Le Fort





ätherische Öle wie Muskatellersalbei und Rose. Probieren Sie immer zuerst aus, ob die Haut auf diese Öle nicht allergisch reagiert.

Liebevolle Begrüssung

Einige Tage vor der Geburt empfehlen sowohl Caraka als auch Sushruta, Vata noch einmal gezielt zu reduzieren. Ideal wäre, wenn sich die werdende Mutter zwei Wochen vor dem Termin in ein Geburtshaus begeben könnte und durch eine erfahrene Hebamme vorbereitet würde. Leider ist dies in den wenigsten Fällen möglich. Dennoch, laut den alten Schriften des Ayurveda sollte das Haus, in welchem das Baby geboren wird, im optimalen Fall nach den Prinzipien des Stapatya-Veda gebaut sein. Diese vedische Bauweise orientiert sich an den Naturgesetzen, so dass die Bewohner und ihre Handlungen mit Glück belohnt werden. Um das neue Wesen liebevoll auf dieser Erde zu begrüssen und um ihm den Weg ins Licht zu weisen, sollte dieses weich sein. Wichtig sind helle Farben, natürliche Materialien, Sauberkeit und eine angenehm warme Raumtemperatur. Diese Voraussetzungen kann man sich bei einer Hausgeburt selbst schaffen.

Die Geburt selbst wird stark vom Vata-Dosha gesteuert. Deshalb steigt es bei Mutter und Kind sehr stark an und daher wird auch direkt nach der Geburt die grosse Fontanelle des Babys sanft mit einem in Bala-Öl getränkten Wattebausch eingerieben. Empfohlen wird auch in den folgenden Tagen Ghee, damit sich das Kindspech leichter löst und sich der Darm des Babys schnell reinigt. **Berührt, gestreichelt und massiert werden** – das ist Nahrung für das Kind! Sie ist genauso wichtig wie die Muttermilch.

STÄRKUNGSMITTEL FÜR SCHWANGERE

Mandel-Rosinenmilch

50 g Rosinen
25 g Pistazien
50 g enthäutete Mandeln
75 ml Wasser
1 l Milch

Die Pistazien waschen und zusammen mit den Mandeln und den Rosinen in heissem Wasser 15 Min. einweichen lassen.

Die Milch langsam zum Kochen bringen und immer wieder mit dem Schwingbesen umrühren, bis die Milch schaumig wird.

Mandeln, Rosinen, Pistazien und Einweichwasser fein pürieren. Etwas warme Milch hinzugeben und alles vermischen. Zur kochenden Milch hinzugeben und einmal aufkochen lassen. (sm)



Bei der ayurvedischen Babymassage geht es deshalb in erster Linie um diese zärtliche Berührung. Für die Haut und die Sinne sind hochwertige, angenehm-temperierte Massageöle (z.B. Ksheerabala Thailam) hervorragende Helfer. Hebammen und Ayurveda-Therapeutinnen bieten hierzu Massagekurse an. Bücher zu diesem Thema, z.B. «Sanfte Hände – die traditionelle Kunst der indischen Babymassage» von Frederick Leboyer, findet man im Fachhandel.

Aber auch bei der Mutter sollten Massnahmen getroffen werden, um Vata wieder zu mindern. Wenn das Kind nämlich den Mutterleib verlassen hat, verbleibt dort ein leerer Raum. Raum ist ein Element von Vata. Im Ayurveda wird deshalb der mütterliche Bauch direkt nach der Geburt eingewickelt. Der Wickel wird mit bestimmten vatareduzierenden Ölen getränkt. Im Wochenbett bekommt die Mutter dann warme, Vata besänftigende Nahrung und sollte 40 Tage lang täglich massiert werden. Das mindert Vata und festigt die Gewebe. In der indischen Familienstruktur wird der Stellenwert einer Wöchnerin grossgeschrieben. Nicht nur die Hebamme, sondern auch die Familienmitglieder kümmern sich in der Regel ausgiebig um die Rekonvaleszenz der Mutter. Diese Nachsorge gerät bei uns leider oft in Vergessenheit, obwohl sie von grösster Wichtigkeit ist.

Die Mutter pflegen

Nach der Geburt konzentriert sich die Aufmerksamkeit in der Regel zunächst auf das Kind und meist sind da noch die älteren Geschwister zu versorgen. Doch auch die Mutter benötigt jetzt viel Aufmerksamkeit und Pflege. Ihr

Körper hat durch Schwangerschaft und Geburt Grossartiges geleistet. Ebenso ihr emotionaler und mentaler Körper, alles musste sich auf die neue Situation einstellen. Hier ist deshalb eine liebevolle Nachbetreuung und die Unterstützung durch die Familie besonders wichtig, denn auch die Mutter sollte sich wieder stabilisieren dürfen.

Leben, das mit diesem Respekt und dieser achtsamen Liebe empfangen wurde, hat die besten Voraussetzungen, um den weiteren Aufgaben mutig entgegenzutreten.

.....
** Die Autorin ist dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin und bildete für namhafte Institutionen in ganz Europa mehr als 700 Ayurveda-Therapeuten aus. Seit 2003 leitet sie ihr eigenes Ayurveda-Schulungsinstitut in Oberbayern, bietet Ayurveda-Kuren an und ist auch regelmässig in der Schweiz tätig. www.ayurvedanet.net*

ZWEI WOCHEN VOR DER GEBURT

sm. Laut Caraka und Sushruta sollen werdende Mütter zwei Wochen vor der Geburt unter Anleitung erfahrener Hebammen täglich Einläufe bekommen; entweder Dekokte (z.B. mit Dashamula) oder Matra-Basti mit Sesamöl. Entsprechend werden Massagen mit warmen vatareduzierenden Ölen wie Bala Tailam oder Mahanarayan Tailam an Gesäss, Becken und Hüften durchgeführt. Besondere Aufmerksamkeit wird dem Marma-Punkt Vata-Sthanam, im Bereich des Kreuzbeines, gewidmet, der direkt mit dem Vata-Sitz im Dickdarm kommuniziert. Die Ernährung ist vorwiegend flüssig. Reissuppen oder Suppen mit nicht blähendem Gemüse und Fleischsuppen sind empfehlenswert. Wie in der gesamten Schwangerschaft spielt die Einnahme von reichlich Milch mit verdauungsfördernden Gewürzen (Zimt, Kardamom) weiterhin eine wichtige Rolle.