

Dr. Shri Balaji També
Dr. med. Yasmin Khushbu Varandani-Gogia
Glückliche Schwangerschaft – glückliche Babys







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

Aus dem Englischen von Juliane Molitor



Die englische Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel »Ayurvedic Garbha Sanskar. The Art and Science of Pregnancy« bei der Shri Balaji També Foundation, Atmasantulana Village, Karla 410 405, Indien.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2019 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2011 Dr. Shri Balaji També

Projektleitung und Lektorat: Caroline Colsman

Redaktionelle Mitarbeit: Petra Kunze

Umschlaggestaltung und Layout: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagmotiv: © KatinkaM/istockphoto

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-442-34241-9

www.arkana-verlag.de



Inhaltsverzeichnis

Download-Hinweis	15	Vorwort von Shri Balaji També.....	19
Vorwort von Yasmin Khushbu Varandani-Gogia zur deutschen Ausgabe	17	Einführung.....	21

Die Schwangerschaft vorbereiten 25

Schon vor der Empfängnis richtig planen	26	Die weiblichen Fortpflanzungs- organe	33
Ayurveda: ein Jahrtausende alter Wissensschatz	26	Der Menstruationszyklus	34
Den Boden für neues Leben bereiten	27	Die männlichen Fortpflanzungszellen	35
Den Prozess des Werdens verstehen	28	Die weiblichen Geschlechtsorgane stärken	36
Das Ungeborene kultivieren	30	<i>Dhoop</i> – Kräuterrauchtherapie	36
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	30	<i>Kumari</i> –Öl –Vaginalöl	38
Für eine intakte Basis sorgen	31	Vaginalspülung und <i>Uttar Basti</i>	39
Das ideale Alter für die Empfängnis	32	Gesunde Mutter, gesundes Baby	40
Eine achtsame mentale Vorbereitung ...	32	Die Grundkonstitution stärken	41
Gesunde Fortpflanzungsorgane	33	Powerfoods und Nahrungsergän- zungsmittel	42
		<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	43

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
Zwilling- und Mehrlingsschwanger-		Unfruchtbarkeit der Frau	53
schaften	48	Anatomische Gründe	53
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	49	Hormonelles Ungleichgewicht	55
		Weißfluss und Infektionen	58
		Schilddrüsenfunktionsstörungen	59
		Psychische Ursachen	59
		<i>Das 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 Wichtigste in Kürze	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	<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	87

Bewegung und Yoga in der Schwangerschaft	88	Pflegerituale, Heilmusik und 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 behandeln	127
<i>Pranayama</i> – yogische Atmung	95	Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen	127
<i>Shavasana</i> – yogische Tiefen- entspannung	98	Durchfall	128
<i>Yoga Nidra</i> – bewusster Schlaf	100	Hämorrhoiden und Fissuren	128
Schwangerschaftsyoga	101	Verstopfung	128
<i>Shakti Sancharan</i> – Energiefluss	101	Erkältung, Husten und Halsschmerzen	128
<i>Kriya Bhadrasana</i> – Schmetterling	103	Fieber	129
<i>Kriya Sneha</i> – Liebe	104	Harnwegsinfektionen	129
<i>Hridaya Chakra Unmilan</i> – Balance für das Herzzentrum	105	Schwellungen (Ödeme)	129
<i>Gomukhasana</i> – Kuhgesicht	106	<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	129
<i>Malasana</i> – tiefe Hocke	108		
<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

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

Rund um die Geburt 153

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

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		
Kräuterbäder	171		
Kräuterrauch-(<i>Dhoop</i>) und Wärmetherapie (Fomentation)	172		
<i>Padabhyanga</i> – ayurvedische Fußreflexzonenmassage	172		
Arzneien für die Wöchnerin	173		
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	174		
		Wieder zu Kräften kommen	179
		Besondere Vorsichtsmaßnahmen	179
		Wiedereinsetzen der Menstruation ...	180
		Yoga nach der Schwangerschaft	181
		<i>Parvatasana</i> – Berg	181
		<i>Shalabhasana</i> – Heuschrecke	182
		<i>Kriya Vistaran</i> – Ausdehnung	183
		<i>Pavanmuktasana</i> – Kniepresse	184
		<i>Kriya Sthairy</i> – Erdung	185
		<i>Kriya Samarp</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
Massagetechniken	207	Zähnen	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	Spielen ist lernen	228
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	217	Regeln und Grenzen	229
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	217	<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 Bettlässen	235	Probleme bei der Sprachentwicklung	236
Zähnen	236	<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	237

Spezielle Rezepte 239

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

Anhang 263

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

Die Literaturquellen des Ayurveda	277	Über die Autoren	302
<i>Balguti</i> – Superfood für Babys	279	Kontaktadressen	304
Herstellung und Dosierung	280	Bezugsquellen für ayurvedische Produkte	306
Beschwerden lindern	282		
<i>Balguti</i> -Kräuter von A bis Z	283		
Die 16 <i>Sanskaras</i> – traditionelle Übergangsrituale	286	Gängige ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel und Massageöle	307
Pflanzliche Heilmittel und Zutaten	290		
Glossar	294	Literatur und Audios	309
Danksagung von Shri Balaji També	300	Register	311
		Bildnachweis	320



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





Vorwort

von Yasmin Khusbhu Varandani-Gogia
zur deutschen Ausgabe

Sie möchten schwanger werden oder sind es bereits? Dann haben Sie bestimmt schon einiges zu diesem Thema gelesen. Bisher noch wenig bekannt ist, dass Ayurveda und Yoga gerade in dieser Zeit die schulmedizinischen Behandlungen positiv ergänzen und sogar erweitern können. Denn in der westlichen Kultur wird Ayurveda häufig als »Wellness« missinterpretiert. *Glückliche Schwangerschaft – glückliche Babys* ist eines der wichtigsten Werke in der indischen Literatur zur Schwangerschaftsvorbereitung, das nach dem Erfolg der verschiedenen indischen Ausgaben jetzt auch auf Deutsch erscheint. Die vorliegende Ausgabe wurde von uns speziell für den deutschsprachigen Raum komplett neu überarbeitet.

Wenn ein Paar in der westlichen Welt eine Schwangerschaft plant, denkt es zuallererst an lebenspraktische Aspekte: Können wir

uns ein Kind überhaupt leisten? Hat die Frau beruflich Fuß gefasst, damit die Babypause ihrer Karriere nicht schadet? Haben wir uns auch wirklich »ausgetobt« oder könnte es sein, dass wir später das Gefühl haben werden, etwas verpasst zu haben, weil wir ein Kind bekommen haben? Gesundheitliche Belange spielen meist erst eine Rolle, sobald die Schwangerschaft bekannt ist. Dann heißt es, ab sofort ein gesünderes Leben zu führen, z. B. mit dem Rauchen aufzuhören und keinen Alkohol mehr zu trinken. Wir lassen uns vom Frauenarzt beraten, was wir womöglich zur Nahrungsergänzung einnehmen sollten und was während der Schwangerschaft sonst noch zu beachten ist.

Ganz anders sieht es in der traditionellen indischen Medizin, dem Ayurveda, aus. Hier beginnt die Schwangerschaftsfürsorge bereits lange vor der Zeugung. Es wird ein be-

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



Vorwort

von Shri Balaji També

Wenn Sie Wert auf eine ganzheitliche Schwangerschaftsvorsorge legen, finden Sie im Ayurveda ein umfangreiches, seit Jahrtausenden bewährtes Gesundheitswissen. Die traditionelle indische Heilkunst des Ayurveda verfügt mit *Garbha Sanskara* über einen wesentlichen Baustein, um schon vor der Geburt die Weichen für ein gesundes und glückliches Leben zu stellen. In Indien wird diese Form der Schwangerschaftsbegleitung seit Urzeiten als Teil eines traditionellen Lebensstils beachtet und angewendet. *Garbha Sanskara* (so auch der Titel der Originalausgabe dieses Buchs) bedeutet wörtlich »die Kunst, das Kind im Mutterleib zu kultivieren«.

In der ayurvedischen Literatur werden die physiologischen Funktionen und Entwicklungsprozesse des menschlichen Körpers sehr exakt und detailliert beschrieben. Die Schriften decken aber auch viele verhaltens-

bezogene Themen ab. Entsprechend geht es in diesem Buch nicht nur um die Schwangerschaft selbst, sondern auch um Themen wie Empfängnis, Ernährung, Kleidung, Kinderbetreuung u. v. m.

Ein Kind zu bekommen ist zwar eigentlich etwas ganz Natürliches, aber dennoch haben manche Paare Schwierigkeiten mit der Zeugung und Empfängnis. Daher sind einige Maßnahmen vor der Empfängnis ebenso empfehlenswert wie eine gewisse Planung. Doch wie bereitet man sich auf eine Schwangerschaft vor? Wo bekommt man eine zuverlässige und sachkundige Beratung? Wie soll ein neues Leben in der Gebärmutter angelegt werden, und wann sollte dieser Prozess beginnen? Und nachdem das Kind geboren ist, was sollte dann getan werden, um es weiter zu fördern? Auf all diese Fragen finden Sie in diesem Buch Antworten.

Ich freue mich sehr, dass *Glückliche Schwangerschaft – glückliche Babys* nun auch in einer völlig überarbeiteten Ausgabe auf Deutsch erscheint. So können immer mehr (werden-de) Schwangere und ihre Partner von die-

sem im Westen bisher noch ungehobenen Wissensschatz profitieren.

Dr. Shri Balaji També
Karla (Indien), im November 2018





Einführung

Jede Schwangerschaft ist etwas Wunderbares und Großartiges. Das gerät bei all den Tests und Untersuchungen, die werdende Mütter heute hinter sich bringen müssen, leicht aus dem Blick. Allzu oft werden Schwangere wie Patientinnen mit besonderen Risiken behandelt, obwohl sie alles andere als krank sind, vielmehr in ihnen neues Leben heranwächst, ganz natürlich und normalerweise ganz gesund. Die vielen Untersuchungen und Vorsorgemaßnahmen verhindern oft, dass Frauen ihre Schwangerschaft genießen und sich ohne größere Sorgen auf ihr Baby freuen können. Dabei ist schwanger zu sein ein Wunder der Natur, das gefeiert und genossen werden will.

Begleitend zur schulmedizinischen Vorsorge bietet Ayurveda eine umfassende Fürsorge für die werdende Mutter und das Ungeborene. Als ganzheitliche Heilkunde kombiniert es in der Praxis uralte Traditionen mit modernen Erkenntnissen. Dieses einzigartige, authentisch vermittelte Ayurveda-Wissen bietet u. a. viele einfach umsetzbare Lösungen für kleinere und größere gesundheitliche Probleme während der Schwan-

gerschaft. Neben Empfehlungen für die Ernährung gehören hierzu beispielsweise auch traditionelle Rezepte für viele Hausmittel bei Schwangerschaftsbeschwerden. Vielleicht haben Sie auch Lust, manche Empfehlungen oder Übungen zusammen mit einer Freundin auszuprobieren oder Sie suchen eine Ayurveda-Praxis auf, um sich von einem geschulten Experten beraten und behandeln zu lassen.

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 Schwanferschaftsyoga 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.



Die Schwangerschaft vorbereiten

Schon lange vor der Empfängnis können Sie viel tun, um sich auf eine Schwangerschaft vorzubereiten. Die ayurvedische Medizin gibt u. a. Empfehlungen für Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Yoga, Meditation und Heilmusik.





Schon vor der Empfängnis richtig planen

Zeit, die Sie und Ihr Partner sich für die Vorbereitung auf den Familienzuwachs nehmen, ist gut investierte Zeit: Viele Schwangerschaftsprobleme lassen sich damit vermeiden oder lindern. Und ein Kind, das sorgsam genährt und willkommen geheißen wird, kann auf vielen Ebenen davon profitieren.

Ayurveda: ein Jahrtausende alter Wissensschatz

In den altindischen vedischen Schriften sind viele vorbereitende Maßnahmen niedergelegt. Sie werden seit Tausenden von Jahren gewissenhaft erforscht, praktiziert und weiterentwickelt. Dieses Buch basiert auf dem tradierten Wissen, das an unsere moderne Lebensweise angepasst wurde, ohne es zu verwässern. Um Ihnen einen kleinen Einblick in diese Quellen zu geben, finden Sie unter der Überschrift »Vedisches Wissen«

Verse aus den ayurvedischen Quellentexten, auf die jeweils Bezug genommen wird. Einen detaillierteren Exkurs über die Quellentexte finden Sie ab Seite 277.

Dass es sinnvoll ist, sich schon vor einer geplanten Schwangerschaft auf diese vorzubereiten, leuchtet unmittelbar ein. In einigen Punkten ist dies auch im Westen Praxis, etwa wenn es um das Schwangerschaftsalter bzw. die Risiken einer späten Schwangerschaft

geht oder um die Nikotinentwöhnung vor einer Befruchtung. Die indische Heilkunst thematisiert dies noch viel umfassender und weit konkreter. Sie geht weit über das richtige Alter und gesunde Fortpflanzungssysteme hinaus. Dieses alte, erprobte Wissen ist auch

hierzulande für Paare mit Kinderwunsch, die sich optimal auf eine Schwangerschaft vorbereiten möchten, in vielen Punkten interessant. Deshalb möchten wir Ihnen verschiedene vorsorgende Maßnahmen des Ayurveda vorstellen.

Den Boden für neues Leben bereiten

❖ vedische wissenschaft ❖

Um gesundes Getreide hervorzubringen, ist es wichtig, dass die Jahreszeit geeignet und das Erdreich heil ist, dass ein Optimum an Wasser zur Verfügung steht und die Samen von erstklassiger Qualität sind. In ganz ähnlicher Weise ist es für eine ideale Empfängnis wichtig, dass Jahreszeit und Gelegenheit passend sind, dass die Frau und ihre Gebärmutter frei von jeder Krankheit sind, dass die verfügbare Nahrung für die Entwicklung des Fötus optimal und der Same (Sperma und Eizelle) gesund sind.

Sushruta Samhita

Dieses Bild aus der Landwirtschaft versinnbildlicht, warum eine gründliche Vorbereitung auf eine Schwangerschaft so sinnvoll ist: Bevor ein Bauer ein Stück Land aussucht, prüft er die Qualität des Bodens, die geografischen Gegebenheiten vor Ort, etwa die Niederschlagsmenge, den Zugang zu Wasser sowie die verfügbaren Arbeitskräfte. Hat er sich dann für ein Stück Land entschieden, muss er es pflügen und mit Dünger und anderen notwendigen Substanzen behandeln.

Wenn die Zeit reif ist, sät er geeignete Samen von bester Qualität. Er muss äußerst vorsichtig sein, wenn die Samen aufgehen und zu wachsen beginnen, aber auch dem ausgewachsenen Getreide viel Aufmerksamkeit schenken.

In diesem Sinne wird im Ayurveda seit Urzeiten die Idee vertreten, dass es einen idealen Prozess gibt, in dessen Verlauf ein menschliches Wesen ins Leben gerufen wird. Dafür hat sich im Ayurveda eine komplette

Wissenschaft namens *Garbha Sanskara* entwickelt. Sie umfasst eine Reihe von Maßnahmen und Richtlinien für künftige Eltern, damit sie körperlich gesund sind, sie die Empfängnis ideal vorbereiten können,

eine optimale Fürsorge in den 280 Tagen der Schwangerschaft gewährleistet ist und die Geburt und Pflege des Kindes bestens verlaufen.

Den Prozess des Werdens verstehen

Das Kind formt sich aus ayurvedischer Sicht aus drei Komponenten: seinen eigenen Anlagen, den guten und weniger guten Eigenschaften der Eltern und der Versorgung und Zuwendung, die es während der Schwan-

gerschaft bekommt. Somit haben Verhalten, Ernährung, Gedanken, Worte und Taten der Mutter einen nachhaltigen Einfluss auf den Fötus.

vedische जीवन

Die fünf grobstofflichen Elemente (*Panchamahabhuta*) reichen nicht aus, um Leben hervorzubringen. Dazu ist die Vereinigung der Lebenskraft mit diesen Elementen erforderlich.

Charaka Samhita

Laut den vedischen Schriften genügt es für eine Befruchtung nicht, dass eine Samenzelle auf eine Eizelle trifft. Eine Empfängnis findet nur statt, wenn auch Lebenskraft (*Chetana*) hinzukommt und einen lebendigen Embryo hervorbringt. Die Lebenskraft ist frei und unabhängig und tritt von selbst in den Embryo ein. Der Fötus ist also nicht nur ein physischer Körper, sondern wird ge-

bildet aus der männlichen Samen- und der weiblichen Eizelle, aus der Seele (*Atman*), dem Geist, dem Intellekt, den fünf Elementen und dem Bewusstsein.

Vom dritten Monat an soll der Fötus Glück und Freude empfinden können. Ab dem sechsten Monat beginnt sich das Bewusstsein selbst auszudrücken, Geist und Körper kommen sich näher und verbinden sich.

Zu dieser Zeit kann der Fötus durch Klang beeinflusst werden, und das muss aus ayurvedischer Sicht genutzt werden, um ihm zu helfen, sich auf allen drei Ebenen zu entwi-

ckeln – physisch, psychisch und spirituell. Dieses Kultivieren (*Sanskara*) ist der wichtigste Teil von *Garba Sanskara*.

Leben vor der Geburt

Knapp jeder Vierte in Deutschland, Österreich und der Schweiz glaubt an Reinkarnation, in anderen Teilen der Welt sind die Zahlen je nach Religionszugehörigkeit noch weitaus höher. Wer nicht an die menschliche Wiedergeburt glaubt, kann vielleicht der Überlegung folgen, dass wir die DNA und die Einflüsse unserer Eltern und Vorfahren in gewisser Weise auf der physischen wie auf der geistigen Ebene weiterführen.

Das ungeborene Kind trägt also einige vorbestimmte Anlagen in sich. Seine physische Nahrung bekommt es jedoch von der Mutter und sein denkender Geist steht laut Ayurveda mit dem ihren in enger Verbindung. Dieser Geist ist von den guten und schlechten Taten früherer Lebenszeiten geprägt und trägt alle *Sattvik*-, *Rajasik*- und *Tamasik*-Eindrücke (siehe Seite 297) früherer Geburten sowie der Umstände und Qualitäten von Zeit und Ort seiner Empfängnis in sich.

Das Leben vor der Geburt, einschließlich der neun Schwangerschaftsmonate, wird danach als früheres Leben einer Person betrachtet. Die Eigenschaften der Ahnen sind bereits als Basis in jedem Menschen angelegt, und zwar in Form der Chromosomen, die beinahe für die ganze Entwicklung sowie die Konstitution und in gewissem Maße das Verhalten verantwortlich sind. Jeder Mensch existiert also schon lange, bevor er in dieses Leben geboren wird. Eine Ahnenlinie ist so etwas wie eine ununterbrochene Kette mit ganz bestimmten Eigenschaften und Merkmalen. Und diese Eigenschaften sind die Wegbereiter der Eigenschaften der künftigen Generationen.

Das Ungeborene kultivieren

Der Geist eines Embryos ist eng mit dem seiner Eltern verbunden. Das Ungeborene kann bereits hören und wird geprägt durch das, womit sich seine Mutter in der Schwangerschaft beschäftigt, was sie sich anhört und ansieht, was sie spricht und fühlt. All das trägt dazu bei, den Geist des Kindes zu kultivie-

ren. Beschäftigen Sie sich also mit Dingen, die Sie lieben – mit schöner Musik oder mit Büchern und Filmen, die Sie positiv stimmen. Versuchen Sie alles, was Ihnen Angst oder Sorgen macht, zu meiden, und verzichten Sie beispielsweise auf aggressive Musik oder Horrorfilme.

vedische Wissen

Das Kind wird die Eigenschaften besitzen, die den Geist der schwangeren Frau beschäftigen.

Sharangdhara Samhita

Das wirksamste Mittel zur geistigen Förderung des Fötus ist laut der ayurvedischen Lehre Klang. Bestimmte Klangkombinationen, die nach konkreten Kriterien aufeinander abgestimmt sind – etwa Mantras oder andere Musik, die auf diesen Prinzipien aufbaut –, können vom Geist direkt aufgenommen werden. Dafür ist es nicht nötig, dass man die vertonten Worte versteht. Vielmehr richten sich deren Schwingungen direkt an den Geist von Mutter und Kind. So kann sich eigens für die Schwangerschaft geschaffene Heilmusik umfassend positiv auf die Gesundheit des Kindes und auf seine Persönlichkeit auswirken. Mehr zu diesem Thema sowie einen Link zum Download einiger

besonders geeigneter Musikstücke des Autors finden Sie auf Seite 15 und 125.

Das Wichtigste in Kürze

- Bereiten Sie sich bereits vor der Empfängnis auf Ihr Kind vor.
- Die Lebensweise seiner Mutter, sein eigenes Karma (Schicksal), die Anlagen seiner Eltern und die Maßnahmen, die vor und während der Schwangerschaft ergriffen wurden, prägen das Baby.
- Der Einsatz von Klang und Heilmusik spielt eine wichtige Rolle für den Garbha-Sanskara-Prozess.



Für eine intakte Basis sorgen

Im Ayurveda wird besonderer Wert auf die Gesundheit der werdenden Eltern in der Zeit vor der Schwangerschaft gelegt – insbesondere auf die Gesundheit der Frau. Denn sie ist es, die das Kind neun Monate lang in ihrem Körper trägt. Der Begriff Blutsverwandtschaft ist hier ganz wörtlich zu nehmen: Die Mutter ernährt den Fötus über die Plazenta mit ihrem Blut.

Damit die Empfängnis erfolgreich ist und sich der Fötus gut einnistet, sind eine gesunde Gebärmutter und gute männliche und weibliche Samen (Samenzelle und Eizelle) erforderlich. Diese bilden die Essenz von Mann und Frau. Entsprechend können Sie als werdende Eltern viel dafür tun, um zur Zeit der Empfängnis körperlich, geistig und seelisch gesund zu sein.

Die ayurvedischen Texte beschreiben in allen Einzelheiten Methoden, die dabei helfen

können, gesunde und glückliche Kinder zu bekommen. Zusammengefasst lässt sich festhalten: Ein Mann und eine Frau, die sich auf die Empfängnis vorbereiten, sollten idealerweise im richtigen Alter und nicht verwandt sein, eine ähnliche Wesensart haben, liebevoll und fürsorglich miteinander umgehen und in einem ausgezeichneten Gesundheitszustand sein.

Das ideale Alter für die Empfängnis

Im Durchschnitt haben Mädchen mit etwa 13 Jahren ihre erste Monatsblutung. Jungen beginnen mit ungefähr 14 Jahren erstmals richtige Samenzellen zu produzieren. Allerdings brauchen sowohl Mädchen als auch Jungen auf diesen frühen Entwicklungsstufen ihr Zellgewebe für die eigene Reifung. Und ihre Samen und Eizellen benötigen noch etwas mehr Zeit, um auszureifen und potent zu werden.

Im Ayurveda gibt es Empfehlungen dafür, in welchem Alter Mann und Frau idealerweise eigene Kinder bekommen. Gemäß der indischen Kultur ist das erste Viertel des Lebens, *Brahmacharya*, die Zeit, in der alle Energien auf Lernen und Wissenserwerb gerichtet sein sollten. Diese Phase entspricht heute etwa den ersten 25 Lebensjahren und wird *Brahmacharya-Ashram* genannt. Die Familienphase, *Grihastha-Ashram*, schließt sich danach an, also ab ca. 25 Jahren. Auch wenn sich im Westen das Alter von Erstgebärenden immer weiter nach hinten verschoben hat, decken sich ayurvedische und schulmedizinische

Altersempfehlungen für Schwangerschaften weitgehend.

Beim Höchstalter für werdende Eltern gibt es, schon rein biologisch, größere Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Ein Mann kann theoretisch bis ins hohe Alter Kinder zeugen. Frauen müssen andere Faktoren in Betracht ziehen. Abgesehen von gesunden Eizellen sind die Elastizität der Muskeln, die bei der Entbindung beansprucht werden, die Kraft der Gebärmutter sowie der allgemeine Gesundheitszustand entscheidend. Laut Ayurveda ist es möglicherweise nicht gut für Frauen über 35, ein Kind zur Welt zu bringen. Wenn eine Frau über 35 Mutter werden möchte, sollte sie sich so früh wie möglich ayurvedischen Behandlungen (siehe Seite 36 ff.) unterziehen – am besten ab dem Zeitpunkt, zu dem sie plant, schwanger zu werden. Auch aus schulmedizinischer Sicht gilt eine Schwangerschaft über 35 Jahren als Risikoschwangerschaft, für die besondere Vorsorgeuntersuchungen (siehe Seite 66 ff.) empfohlen werden.

Eine achtsame mentale Vorbereitung

Ungeplante oder unbeabsichtigte Schwangerschaften gelten als ungünstig, weshalb Mann und Frau nur dann ein Baby planen sollten, wenn beide es wollen, und nach ent-

sprechender körperlicher und mentaler Vorbereitung. Denn beide Eltern geben über ihre Ei- bzw. Samenzellen ihre physische, mentale und spirituelle Konstitution an ihr