

Schwangerschaft und Chinesische Medizin

Im Normalfall sollte eine Schwangerschaft problemlos verlaufen. Trotzdem tauchen immer wieder typische Beschwerden auf. Für verschiedene Symptome eignen sich auch einfache Hausmittel. Je nach Schweregrad ist es sinnvoll, Akupunktur, chinesische Heilmittel und angepasste Ernährung einzusetzen. Aus Sicht der Chinesischen Medizin führt eine Schwangerschaft zu einem Blut-, Qi- und Säftemangel. Diese Mangelerscheinungen zeigen sich durch verschiedene Symptome in verschiedenen Stadien. Im ersten Drittel (1. bis 12. Woche) sind vor allem Übelkeit, Erbrechen oder ein drohender Abort die Themen. Bei Übelkeit eignet sich frischer Ingwer als Tee oder zum Kauen. Im zweiten Drittel (13. bis 28. Woche) können Symptome wie Blutarmut, Verstopfung, Krampfadern und Rückenschmerzen auf-

treten. Über Nacht in Wasser eingelegte Leinsamen fördern den Stuhlgang. Die typischen Beschwerden im letzten Drittel (29. bis 40. Woche) sind Ödeme, hoher Blutdruck und Sodbrennen. Eine Steisslage kann in der 33. oder 34. Schwangerschaftswoche mit Akupunktur und Moxa korrigiert werden. Ab der 40. Woche kann die Geburt zusätzlich mit Akupunktur und Schröpfen eingeleitet werden. Aufgrund der langen Schwangerschaft und der Geburt sind die Mangelerscheinungen so gross, dass sie jetzt unbedingt behandelt werden müssen. Denn die anschliessende Stillzeit würde die Mängel noch verschlimmern und die schon bestehenden Blut-, Qi- und Säftemängel verstärken. In China empfiehlt man den Frauen täglich eine Tasse der berühmten Hühnerkraftsuppe zu trinken.

Rezept Hühnerkraftsuppe

3–4 l Wasser
 1 Bio-Huhn oder Hühnerbeine
 2–3 Zweige Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 2 Karotten
 1 Sellerie und Blätter
 1–2 grosse Zweige Liebstöckel
 1 Petersilienwurzel
 1 Stück Wirsing oder
 1–3 Mangoldblätter
 1 Stück Ingwer
 1 grosse Zwiebel (evtl. mit einigen Nelken bespickt)
 1 Stange Lauch
 1 Teelöffel Koriandersamen
 1 Stück Kombu oder Wakame (Algen)
 1 Bund Petersilie
 20 g Angelikawurzel (*Angelica sinensis* od. *archangelica*)
 10 g Ginseng (*Panax ginseng*)
 Alle Zutaten zusammen zum Kochen bringen, dann ca. 6 bis 8 Stunden auf kleinstem Feuer



Jürg Wilhelm, Carmen Rieder Bickel und Reto Turnell (von links).

köcheln lassen, abgiessen. Davon täglich ca. 1 bis 2 Tassen trinken.

In der Ausgabe vom 11. Februar 2009 erscheint der nächste Medizinische Ratgeber zum Thema «Heuschnupfen: Behandlung mit chinesischer Medizin».

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an: Reto Turnell (079 507 10 02), Carmen Rieder Bickel (081 253 01 09) oder Jürg Wilhelm (081 253 09 09), Regierungsplatz 30, 7000 Chur.