

ANNA SCHÜRRLER

# DEAR MAMA

---

GESUND UND ENTSPANNT DURCH  
DIE AUFREGENDE BELLY-ZEIT

Mit über 70 gesunden  
Genussrezepten

GRÄFE  
UND  
UNZER

## So wie ich bin

*Mentale und physische Gesundheit geht für mich unmittelbar mit einer gesunden Ernährung einher*



## Das Projekt plus eins

*Im Idealfall beginnt die Vorsorge bereits vor der Schwangerschaft. Es gibt viel, was ihr selbst tun könnt!*



## Meine persönliche Geschichte

## Meine 8 Steps zu einem gesunden Ich

## Ernährung in der Schwangerschaft

## Das 1. Trimester – Ich bin schwanger!

## Das 2. Trimester – Es wird rund

## Das 3. Trimester – Der Endspurt

Seite 95

## Meine Küche

*Die Küche ist mein Rückzugsort für meine kreativen Momente. Eine gute Ausstattung ist mir deshalb wichtig.*



Seite 96

## Küchenhelfer

Seite 98

## Meine große Vorratsliste

Seite 102

## Meine Rezepte

*Die Zubereitung von natürlichen, pflanzlichen Lebensmitteln ist für mich die schönste Art der Gesundheitsvorsorge.*



Seite 103

## Liquids: Flüssige Energie

Seite 113

## Frühstück: Der Tag fängt an

Seite 135

## Salate: Frisch und knackig

Seite 147

## Suppen: Kochen auf Vorrat

Seite 157

## Mains: Gesunde Sattmacher

Seite 191

## Snacks: Energy-Kicks

Seite 209

## Sweets: Süßes satt



# DAS PROJEKT *PLUS EINS*

Wenn man sich für Nachwuchs entscheidet, gibt es einige Dinge, die man für sich und das Baby beachten sollte. Im Idealfall beginnt die Vorsorge bereits vor der Schwangerschaft. Jeder Einstieg, egal, wann man damit startet, ist ein wichtiger Schritt für den eigenen Körper und für das Baby.

# *ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT*

## ALLES, WAS WICHTIG IST

Die Natur gibt uns neun Monate Zeit, um uns auf die Geburt unseres Kindes vorzubereiten. Neun Monate, in denen sich nicht nur unser Körper verändert, sondern auch wir selbst. Und damit meine ich nicht nur den Alltag. Manche entdecken ihren Sinn des Lebens.

---

### Bloß kein Stress!

Interessant ist folgende Aussage von Dr. Ludwig Janus (Lehranalytiker und Dozent):

»Das entstehende Gehirn des Ungeborenen schaltet sich so, wie das Milieu es vorgibt. Wenn dieses Milieu sehr beängstigend ist, dann werden eher die Synapsen (Nervenverbindungen) für Angst, Unruhe und Stress ausgebildet – und weniger diejenigen für Glück und Zufriedenheit. Wenn aber die Mutter in einem guten Verhältnis zu der Schwangerschaft steht, ist es umgekehrt.«

Die Schwangerschaft gibt uns die Möglichkeit, mehr über uns zu erfahren, über unseren Körper, den Partner und über das Leben, das wir führen und wie wir unsere Kinder auf diese Welt vorbereiten wollen. Ich habe diesen Abschnitt in meinem Leben als spannende Reise empfunden, die für mich sehr kostbar und unbedingt notwendig war. Verantwortung übernehmen wir nicht erst mit der Geburt unseres Babys, sondern sie beginnt mit der Schwangerschaft. Unser Kind ist denselben Umwelteinflüssen ausgesetzt, denen auch wir uns gegenübersehen. Egal, ob uns Anspannung, Freude, Traurigkeit oder andere Gemütszustände begleiten,

unser Kind nimmt unmittelbar daran teil. Mit unseren Gefühlen prägen wir unser ungeborenes Kind. Unser Ziel ist damit eigentlich schon festgelegt: eine möglichst unbeschwerte, bewusste und glückliche Schwangerschaft zu erleben. Der Faktor Gesundheit ist dabei der wichtigste. Wie sehr unsere Gesundheit mit unserem Gemütszustand zusammenhängt, ist jedem klar. Haben wir Kopfschmerzen oder kämpfen wir gegen Müdigkeit, fühlen wir uns angeschlagen und antriebslos. Kombinieren wir weiter: Unsere Gesundheit lässt sich durch die Ernährung beeinflussen. Wir können unseren Körper, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden mit dem Einsatz wichtiger Nährstoffe in Form von gesunden Lebensmitteln fit halten und in Balance bringen. Achten wir auf das, was wir zu uns nehmen, sorgen wir gleichzeitig auch für eine gesunde Ernährung unseres Babys.

Ich hatte Glück und erlebte eine sehr entspannte Schwangerschaft. Natürlich gab es Tage, an denen es mir nicht so gut ging, ich müde war oder meine Hormone mich in einen emotionalen Ausnahmezustand versetzten. Mein kasachisches Feuer loderte ganze acht Wochen in mir – im letzten Trimester meiner Schwangerschaft. Im Großen und Ganzen hatte ich aber wenige Beschwerden. Ich fühlte mich wohl in meiner Haut. Meine Ernährungsphilosophie hatte daran einen wichtigen Anteil. Für mich war von Anfang an klar, dass ich mir und meinem Kind nur Gutes geben und Gutes tun möchte.



# EISEN

---

*Wichtig für die Blutbildung*

---

## Gute Quellen:



*Amarant*



*Trockenpflirsiche*



*Spinat*



*Pfifferlinge*



*weiße Bohnen*



*Kichererbsen*



*Leinsamen*



*Kürbiskerne*



*Sesam*



*Kräuter*

## Mangelzeichen:

*Blasse Haut und Schleimhaut • Kurzatmigkeit • Müdigkeit • Schwindel •  
Kopfschmerzen • Leistungsabfall • Vergesslichkeit • Konzentrationsstörungen*

## Wichtig:

*Die Eisenaufnahme verbessert sich in Begleitung von Vitamin C. Koffein hemmt die Eisenaufnahme.  
Die empfohlene Tagesdosis liegt für Schwangere bei 30 mg.*

# JOD

---

*Wichtig für die Schilddrüse von Mama und Baby*

---

## Gute Quellen:



*Meer- oder Steinsalz*



*Algen*



*Spinat*



*Champignons*



*Kichererbsen*



*Mohn*



*Sesam*



*Erdnüsse*



*Brokkoli*



*Feldsalat*

## Mangelzeichen:

*Gewichtszunahme • Müdigkeit und Kraftlosigkeit • Schwellungen am Hals • Schuppige und trockene Haut • Lern- und Merkschwierigkeiten • Haarausfall*

## Info:

*Schwangere haben einen erhöhten Jodbedarf. Daher wird empfohlen, Jod in Form von Ergänzungsmitteln zu sich zu nehmen. Diese sind oftmals auch mit Folsäure angereichert, weil auch sie wichtig für die Entwicklung des Kindes ist. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 230 µg.*

# DAS 1. TRIMESTER – *ICH BIN SCHWANGER*

## 1. – 13. SCHWANGERSCHAFTSWOCH

Ich erinnere mich noch wie heute an diesen Tag. Ich stand morgens auf und fühlte mich hundeeelend, als ob eine Grippe im Anmarsch wäre. Mir war schlecht und ich fühlte wieder diese Müdigkeit, die mich schon seit einigen Tagen begleitete. Ich wusste nicht, was mit mir los war. Mein Körper war wie ausgewechselt.

---

### Schwangerschaftszeichen

Das erste Drittel begann bei mir mit drei Anzeichen:

- Ausbleiben der Periode
- Veränderung der Brüste
- Müdigkeit
- Viele Frauen berichten von weiteren Symptomen:
- Übelkeit, insbesondere am Morgen
- Stimmungsschwankungen
- Heißhunger oder plötzliche Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel
- Geruchsempfindlichkeit
- Ziehen im Unterbauch
- Erhöhter Harndrang

Nachdem ich André zum Training verabschiedet hatte, legte ich mich wieder hin. Nach einigen Stunden Schlaf fühlte ich mich nicht wirklich besser. Langsam dämmerte mir, was eigentlich bereits offensichtlich war. Der Gedanke an eine Schwangerschaft war in diesem Moment völlig absurd für mich. Da André und ich uns ein Kind wünschten, war ich aber bestens vorbereitet. Mit einem raschen Griff in die Nachttischschublade holte ich einen Schwangerschaftstest hervor. Zehn Sekunden, später hatte ich bereits das Ergebnis: SCHWANGER stand in großen Buchstaben auf meinem Test.

Was ich in dem Moment fühlte, lässt sich eigentlich nur schwer in Worte fassen. Es dominierte unendlich viel Glück und gleichzeitig überkam mich auch so etwas wie Angst. Angst vor der Veränderung, vor dieser großen Verantwortung und ob es mir gelingen würde, möglichst die beste Version meiner selbst zu bleiben. Von nun an war ich nicht mehr für mich allein verantwortlich, sondern auch für unser Baby in meinem Bauch.



Mein erster Impuls war, meine Schwester anzurufen. Sie weiß immer, was zu tun ist, wenn ich gerade nicht klar denken kann. Schnell meldete sich mein Verstand. Natürlich musste es André sein, mit dem ich die Neuigkeit als Erstes teilte. Und was für eine Neuigkeit das war ... André bekam ungeduldige Nachrichten von mir, in denen ich fragte, wann er zu Hause ankommen würde. Wahrscheinlich ahnte er schon, dass ich ihn überraschen wollte. Aber mit dieser Sensation hatte er sicherlich nicht gerechnet.

## Wassereinlagerungen

Ich selbst habe keine Wassereinlagerungen bekommen und führe das auf meine generelle Ernährungsphilosophie zurück. Denn wichtige vorbeugende Faktoren sind:

- **Viel trinken** und so für einen ausreichenden Wasserhaushalt sorgen.
- **Ausreichend Jod.** Neben einer gesunden Ernährung ist es auch wichtig, Jod zu integrieren – natürlich in Maßen. Tipp: Meersalz verwenden!
- **Aktiv bleiben.** Die Bewegung nicht vernachlässigen, besonders empfehlenswert ist es, schwimmen zu gehen. Oder Beine und Arme öfter mal kreisen zu lassen, das fördert die Durchblutung!

All das findet ihr bereits ausführlich auf den ersten Seiten dieses Buches wieder. Für mich ist diese Philosophie ein wahrer Segen und schützt mich bis heute vor vielen Beschwerden und Krankheiten. Ob schwanger oder nicht, ihr tut euch und eurem Körper wirklich immer einen Gefallen damit, auf euch zu achten und euren Körper somit besser kennenzulernen und zu versorgen.

---

### Was hilft?

Darüber hinaus gibt es weitere lindernde Maßnahmen gegen Wassereinlagerungen, die ich euch weitergeben kann.

- **Akupunktur** hilft, die Durchblutung wieder anzuregen.
- Gönnst euch **regelmäßige Massagen**, zum Beispiel beim Osteopathen.
- **Trockenbürste.** In meine Beauty-Routine habe ich das Verwenden einer Trockenbürste während der Schwangerschaft mit aufgenommen. Diese dient nicht nur zur Vorbeugung von Dehnungsstreifen, sondern wirkt auch wohltuend bei Wassereinlagerungen. Mehr dazu auf Seite 87.
- **Kalte Fußbäder** sind sehr angenehm für geschwollene Füße und Beine! Hier kann gern auch Meersalz als Zusatz verwendet werden.

## Rückenschmerzen

Dadurch, dass ich in der Schwangerschaft weiterhin Yoga gemacht habe, blieb ich von quälenden Rückenschmerzen verschont. Einige Schwangere leiden aber sehr darunter, insbesondere im letzten Schwangerschaftsdrittel, wenn das eigene Gewicht und das des Kindes zunimmt und die Rückenmuskulatur nicht genug ausgebildet ist, um dem Bauch ausgleichend entgegenzuwirken. Daher kann ich nur jedem den Tipp geben, nicht mit dem Sport aufzuhören. Als Vorbereitung auf die Geburt ist Bewegung, sanfter Muskelaufbau sowie Dehnung sehr wichtig. Anregungen findet ihr ab Seite 89.

---

### Was hilft?

- **Wärme.** Ein Wärmekissen auf den Schmerz platzieren und die Füße hochlegen.
- **Aromabad.** Ein Lavendelbad einlassen (bitte nicht zu heiß!). Lavendel wirkt sich entspannend auf die Seele und den Körper aus.
- **Massagen**
- **Viel Kalzium.** Hilfreich ist es ebenfalls, auf den Kalziumhaushalt zu achten. Siehe Seite 44.

### Schlaflosigkeit

Die Schlaflosigkeit suchte mich insbesondere in den letzten Monaten heim. Die Geburt rückte näher und natürlich kreisten meine Gedanken mehr und mehr um das Baby. Ungewissheit ist immer da. Ich hatte schon viel gehört, viel gelesen und letztendlich hatte ich doch das Gefühl, bei der Geburt auf mich allein gestellt zu sein. Das machte mir schon teilweise Angst. In dieser Phase gab es Tage und Nächte, in denen von meiner Unbekümmertheit nicht mehr viel übrig war. Mir war klar, dass ich meine Kräfte benötige, um mich auf die Geburt vorzubereiten. Und dafür brauchte ich ausreichend Schlaf. Um eine bessere Schlafqualität zu erreichen und auch schneller in den Schlaf zu finden, griff ich auf ein paar Tricks zurück.

---

### Was hilft?

- **Frühe Mahlzeiten.** Keine Mahlzeiten nach 20 Uhr. Ganz wichtig: Nicht zu fettig essen!
- **Massagen.** Kurz vor dem Einschlafen sind Handmassagen toll!
- **Gute Lagerung.** Ich habe mir ein Stillkissen besorgt, um trotz Babybauch eine bequeme Schlafposition zu finden.
- **Beruhigende Tätigkeiten.** Lesen oder Hörbücher hören beruhigt.

Mir hat insbesondere mein Abendritual beim Entspannen geholfen, das aus Meditation und Yoga bestand. Bis heute sind beide Elemente für mich eine wunderbare Gelegenheit loszulassen und runterzukommen. Gerade nach stressigen Tagen oder wenn ich mich nicht ganz im Gleichgewicht fühle, helfen die fließenden Yogaübungen mir beim Abschalten.

Zusätzlich habe ich mich von Hörbüchern zum Thema Meditation inspirieren lassen. Die Hörbücher wurden für mich immer wertvoller, je näher die Geburt rückte. Teilweise gab es Nächte, in denen ich von jetzt auf gleich Herzrasen bekam und Probleme mit meiner Atmung hatte. Das hing sicherlich damit zusammen, dass mich grundsätzlich zum Ende der Schwangerschaft ein been-





# Blue Latte

Für 1 Portion

200 ml Pflanzenmilch (ich nehme Hafermilch)  
 ½ TL blaues Spirulina-Pulver · ½ TL Kokoszucker

Alle Zutaten in den Milchaufschäumer geben und so lange aufschäumen, bis alles gut miteinander verrührt ist. Wer keinen Milchaufschäumer hat, kann alternativ alle Zutaten mit einem Mixer verrühren und in einem Topf aufkochen lassen.

# Green Latte

Für 1 Portion

200 ml Pflanzenmilch (ich nehme Hafermilch) · ½–1 TL Matchapulver  
 (je nachdem, wie stark man den Latte möchte)

Die Hafermilch und das Matchapulver in den Milchaufschäumer geben und so lange aufschäumen, bis alles gut miteinander verrührt ist. Wer keinen Milchaufschäumer hat, kann alternativ alle Zutaten mit einem Mixer verrühren und in einem Topf aufkochen lassen.

# Golden Milk

Für 1 Portion

1–2 cm frische Kurkuma (alternativ ½ TL gemahlene Kurkuma) · 200 ml Pflanzenmilch  
 (ich nehme Hafermilch) · 1 Medjool-Dattel · 1 Prise Salz · 1 Msp. Zimtpulver

Frische Kurkuma bei Bedarf schälen und mit den übrigen Zutaten in den Standmixer füllen. So lange mixen, bis eine cremige Milch entstanden ist. Diese in einem Topf erwärmen und genießen.



*Das Rezept ist reich an wichtigen Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Magnesium und Folsäure und enthält eine Reihe von B-Vitaminen. Die Antioxidantien aus den Linsen unterstützen die Abwehr.*

## Curry mit Reis

Für 3–4 Portionen

100 g rote Linsen · 1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · MCT-Öl  
 2 Zitronengrasstangen · ½ Chilischote (nach Belieben) · 1 Süßkartoffel  
 1 rote Paprika · 1 Brokkoli · 1 Dose Kokosmilch · 1 Dose gehackte Tomaten  
 2 ½ EL Currypulver · 1 ½ EL Salz · 150 ml Wasser · 1 TL Erdnussmus  
 1 Spritzer Zitronensaft · Reis und Avocado zum Garnieren (nach Belieben)

Die Linsen nach Packungsangabe garen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Das Zitronengras in grobe Stücke teilen und dazugeben.

Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, in feine Ringe schneiden und nach Belieben dazugeben. Kurz weiterbraten. Inzwischen die Süßkartoffel schälen und würfeln. Paprika und Brokkoli waschen. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen.

Das Gemüse in die Pfanne geben. Die restlichen Zutaten ebenfalls nacheinander in die Pfanne geben und 30 Minuten köcheln lassen. Die Zitronengrasstangen entfernen. Die Linsen dazugeben und weitere 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dazu schmecken Reis und in Spalten geschnittene Avocado.



# DIE REISE ZU EINEM GESÜNDEREN ICH

Seit vielen Jahren schwört Anna Schürle auf natürliche pflanzliche Lebensmitteln für einen cleanen, gesunden Lifestyle. Ihre Überzeugung: Eine kreative, überwiegend vegane Ernährung und eine große Portion Bewegung und Achtsamkeit sind die Erfolgskriterien für mehr Energie, ein glückliches Körpergefühl und schönere Haut.

Das gilt besonders in der Schwangerschaft. Deshalb hat sie pflanzliche Rezepte für Mummys-to-be entwickelt, die voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelementen sind. Mit Übungen zur Stressreduzierung und täglicher Meditation sind Mama und Baby in diesen besonderen Monaten gut versorgt, um sich rundum wohlfühlen und ihren Inner Glow hervorzuzaubern.

WG 467 Schwangerschaft  
ISBN 978-3-8338-7263-1



9 783833 87263