

– Mit der –
Natur

FÜR SCHWANGERSCHAFT
UND WOCHENBETT

*Wenn's
Baby kommt*

So sehr wir uns über unsere Schwangerschaft und das heranwachsende Leben freuen, umso mühsamer kann es im letzten Schwangerschaftsdrittel und nach der Entbindung für die Wöchnerinnen werden. Was ist da leichter, als mit duftenden Heilpflanzen aus dem Garten unseren Körper und unsere Seele zu stärken. Sie können diese frisch oder getrocknet z. B. in Massageölen, Tee, Badesalz oder Ölkompresen verwenden

Sinnvoll ist es, bereits zu Beginn der Schwangerschaft unseren wachsenden Bauch mit pflegenden, entspannenden und wohltuenden Hautölen zu massieren und das Bindegewebe elastisch zu halten. Stellen Sie sich dafür folgendes Bauchöl her.

BAUCHÖL für Schwangere

ZUTATEN FÜR 100 ML ÖL:
je 1 Teil frische Rosenblütenblätter,
Lavendel-, Honigklee- und Ringel-
blumenblüten, Melisseblätter,
240 ml Mandelöl,
60 ml Hagebuttenkernöl,
8 – 10 Tropf. Sanddornfruchtfleisch-Öl.

Sammeln und zerkleinern Sie die frischen, sonnenverwöhnten Blüten aus dem Garten und füllen ein Glas, z. B. ein WECK-Glas in Tulpenform von 370 ml Inhalt, locker mit dem frischen Pflanzenmaterial auf. Anschließend übergießen Sie die Blütenmischung mit den angegebenen Ölen. Diesen Ölsatz lassen Sie zugedeckt drei Wochen an einem warmen und hellen, aber nicht sonnigen Platz stehen und rühren das Öl regelmäßig um. Achten Sie darauf, dass immer alles Pflanzenmaterial mit Öl bedeckt ist, da beim Verarbeiten frischer Kräuter der Ölsatz sonst schim-

meln kann. Schließlich geben Sie das Ganze durch ein feines Sieb und füllen es in dunkle Fläschchen ab oder stellen es in einen dunklen Schrank. So behält das Öl seine Wirkung. Nun können Sie die Massagemischung mehrfach wöchentlich auf dem größeren werdenden Bauch einmassieren und sich und Ihr Baby verwöhnen.

Die duftenden Blüten von Rosen, Lavendel, Honigklee, Ringelblumen und Melisse haben beruhigende, entspannende und hautpflegende Eigenschaften. So wirken sie auf Körper und Seele, ohne zu dominieren. Gehört einer der Düfte nicht zu Ihren Lieblingsdüften, lassen Sie diese Blüten einfach weg und kombinieren nach Ihren Vorlieben. ▶▶

Unsere Autorin
**ANDREA
TELLMANN**

ist Krankenschwester,
Heilpraktikerin und
Dozentin für Heil-
pflanzenkunde. Eigene Erfahrungen
aus ihren Indien-Aufenthalten finden
sich auch in ihren Rezepten und
Empfehlungen wieder.



Bauchöl mit frischen Blütenblättern ▶