



Eine Schwangerschaft bedeutet eine große Umstellung für eine Frau, für ihren Körper, ihren Organismus, ihre Gefühlswelt und ihre Ressourcen. Viele haben die Begleiterscheinung von **Müdigkeit und Erschöpfung**. Diese sind in der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)** meistens Ausdruck eines Qi- oder Blut-Mangels. Dem ist mit der richtigen Ernährung und Lebensführung gut und schnell entgegenzuwirken.

In der Schwangerschaft mit TCM gegen Müdigkeit und Erschöpfung

Qi steht für Energie, deren Produktion stark davon abhängt, welche Nahrung wir dem Körper zuführen. Das beteiligte Organ ist die Milz, deren stärkende Geschmacksrichtung süßlich ist. Die natürliche Süße findet man in gekochtem Getreide und gekochtem gelbem Obst und Gemüse, wie Apfel, Birne, Karotte, Kürbis, Kukuruz und Rüben. Je mehr gekochte Nahrung dem Körper zugeführt wird, desto mehr kann sich die Milz regenerieren und folglich auch mehr Energie kann produziert werden. Denn jeder Kochprozess ist mehr oder weniger eine Vorverdauung. Der Verdauungstrakt und der gesamte Organismus werden entlastet. Auch tierische Produkte, wie Fleisch und v.a. Eier sind starke Qi-Tonika und sollten auf dem Speiseplan einer Schwangern nicht fehlen.

Blutstärkende Nahrungsmittel sind rote Obst- und Gemüsesorten, wie Kirschen, Beeren, Zwetschken, rote Rüben und Paradeiser. Auch grünes Blattgemüse - beispielsweise Spinat und Mangold - sind reich an Eisen und stärken auch im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin das Blut. All diese Nahrungsmittel sollten der Milz zuliebe auch vorzugsweise in gekochter und gedünsteter Form gegessen werden.

Im Großen und Ganzen sollten Schwangere schwere Kost, wie Wiener Schnitzel, Pommes frites und Bratwürstel ebenso, wie schwer Verdaubares - Rohkost im Übermaß - meiden. Der Griff zu gekochtem und gedünstetem Gemüse-, Getreide-, aber auch Fleischgerichten ist in diesen besonderen Umständen empfehlenswert.

Autor: Dr. Claudia Nichterl

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Omega-3-Fettsäuren in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Ernährung nach den 5 Elementen in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Supplemente vom Discounter? Worauf man achten muss!](#)

[zum Artikel Was essen bei Müdigkeit & Erschöpfung in der Schwangerschaft](#)