



Wellness für Schwangere

Wellness für Schwangere ist mittlerweile ein fester Bestandteil des umfangreichen Wellnessangebotes geworden. Aufgrund hormoneller Umstellungen verändert sich der Körper einer Frau ab dem Eintreten einer Schwangerschaft. In den ersten Schwangerschaftsmonaten haben viele Frauen mit verschiedenen Beschwerden, wie zum Beispiel Müdigkeit oder Übelkeit, zu kämpfen. Zwar relativiert sich dies im Laufe der Zeit, doch der Einfluss der Hormone und des sich veränderten Körpers bleibt weiter bestehen. So sind viele Frauen mitunter sehr sensibel und benötigen viel Zuspruch von außen. Wellness bedeutet in seinen Ursprüngen, die Wiederherstellung der Einheit von Körper und Geist unter Anwendung verschiedener Maßnahmen.

Somit ist **Wellness für Schwangere** im weitesten Sinne auch die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und mit den alltäglichen Gewohnheiten. **Wellness für Schwangere** beginnt bereits mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Dies kommt nicht nur der werdenden Mutter zugute, sondern auch dem sich entwickelnden Kind. Dabei ist zu beachten, dass einige Lebensmittel in der Schwangerschaft vermieden werden sollten. Sie könnten gefährliche Keime enthalten, die dem Baby ernsthaft schaden können. Zum Beispiel Erreger, die Toxoplasmose, Listeriose oder eine Salmonellenvergiftung auslösen können. Daher sollten auch in einem Urlaub in der Schwangerschaft folgende Lebensmittel vermieden werden: rohes Fleisch und Fisch, Rohmilchprodukte, Lebensmittel die rohe Eier enthalten (zum Beispiel Tiramisu oder Speiseeis), fertige Dressings für Salate sowie nicht vollständig durchgegartes Fleisch.

Wellness in der Schwangerschaft beginnt in den eigenen vier Wänden

Wellness für Schwangere beginnt jedoch nicht erst in einem schönen Hotel oder in einem Beautysalon sondern bereits zuhause. Ist man in der Schwangerschaft weiterhin berufstätig sollte man starken Stress vermeiden und immer wieder eine kleine Pause zwischendurch bewusst einplanen. Also ganz bewusst zum Beispiel vom Schreibtisch aufstehen und vor die Tür gehen um tief durchzuatmen. Kleine Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit erleichtern zudem den Arbeitsalltag. In den heimischen vier Wänden sollte man sich die Arbeit ebenfalls gut einteilen. Seinem vermehrten Schlafbedürfnis kann man dann auch ungehemmt nachgeben. Die Schwangerschaft ist eine sehr gute Gelegenheit fest gefahrene Denkmuster aufzubrechen und „alte Zöpfe“ abzuschneiden.

Im Verlauf der Schwangerschaft schwellen oftmals auch die Beine an. Um diese zu entlasten, helfen Wechselduschen und das regelmäßige Hochlegen. Ein warmes Bad mit zartem Duft und Kerzenschein trägt nicht nur zur allgemeinen Entspannung bei, sondern hilft auch gegen einen schmerzenden Rücken. Ebenfalls ein wichtiger Faktor für **Wellness für Schwangere** ist die harmonische Beziehung mit dem Partner. Männer können sich in die wandelbaren Emotionen einer schwangeren Frau nur schwer hineinversetzen, da ist die gemeinsame Kommunikation besonders wichtig. Frauen sollten ihrem Partner erklären warum sie sich in bestimmten Situationen so oder so verhalten. Auch der liebevolle Umgang miteinander ist sehr wichtig.

Hotels die sich auf Wellness für Schwangere spezialisiert haben

Lassen Alltag, Stress und Hektik wenig Freiraum um zuhause zu entspannen, ist ein Urlaub zwischendurch genau das Richtige um leere Akkus aufzuladen und um die Zeit vor der Geburt gemeinsam zu genießen. Dabei spielt die Auswahl des geeigneten Hauses eine besondere Rolle. Optimal geeignet für Urlaub und Wellness für Schwangere sind die Mitglieder der Kooperation New Life Hotels. 43 individuelle Häuser mit viel Charme und Komfort haben sich auf die Wünsche und Bedürfnisse von Schwangeren eingestellt. Attraktive Packages laden zum Schnuppern, Verweilen und Entspannen ein. Die New Life Hotels sind in Deutschland, Österreich und Italien vertreten. Für jeden Geschmack und für jeden Wunsch findet sich hier bestimmt das passende Hotel. Die Häuser arbeiten eng mit den Hebammen vor Ort zusammen und wurden zudem eingehend vom Österreichischen Hebammengremium geprüft. Die Thematik Wellness für Schwangere wird sowohl in den Bereichen Beauty und Wellness, als auch im kulinarischen Angebot perfekt umgesetzt.

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Video Urlaub in der Schwangerschaft im Hotel Retter](#)
- ▶ [Checkliste Urlaub in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Urlaub mit Baby in Österreich](#)

[zum Artikel Wellness für Schwangere](#)