

Misava Macamo

# **BLOOMING MOM**

Dein Guide für eine nährnde und  
selbstbestimmte Schwangerschaft

**PALOMAA  
PUBLISHING**

#### Wichtiger Hinweis:

Alle Inhalte, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch nicht die persönliche Begleitung und Abklärung durch behandelnde Ärzt\*innen, Hebammen, Geburtspfleger oder Ernährungstherapeut\*innen. Bitte wende dich bei allen medizinischen Auffälligkeiten oder unklaren Symptomen direkt an deine Ärzt\*innen, Hebammen, Geburtspfleger oder Ernährungstherapeut\*innen. Dies schließt körperliche sowie seelische beziehungsweise mentale Symptome mit ein. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlages wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Copyright © 2022 Palomaa Publishing

1. Auflage Oktober 2022

[www.palomaapublishing.de](http://www.palomaapublishing.de)

Umschlag, Layout und Satz: Katja Rub, Leipzig

Verlag: Palomaa Publishing, Leipzig

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN Softcover: 978-3-949598-04-3

Dieses Buch ist auch als eBook erschienen unter der ISBN: 978-3-949598-05-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

**Vorwort von Rosa Koppelman** ..... 9

**Einleitung** .....11

**Was es heisst, dich, deinen Körper und dein Baby zu nähren** ..... 14

Nähren und Ernähren .....14

Was während einer Schwangerschaft alles im Körper geschieht .... 19

Achtsamkeitsimpulse für die Schwangerschaft ..... 23

**Ernährung in der Schwangerschaft –**

**Was gibt es zu beachten?** ..... 30

Kurz und knapp: Veränderungen pro Trimester ..... 38

**Deine Ernährung** ..... 41

Welche Nährstoffe du in der Schwangerschaft brauchst ..... 49

Tipps zum Einkaufen ..... 72

Wie du dir selbst bei Problemen helfen kannst .....	77
Verdauungsbeschwerden .....	84
Sodbrennen .....	90
Schlafstörungen, Müdigkeit und Energielosigkeit .....	92

**Die vegane Ernährung .....** **99**

Was es grundsätzlich zu beachten gibt .....	99
Umgang mit Ersatzprodukten .....	109
Zutatenliste und Nährwerte lesen .....	112
Die Zutatenliste .....	112
Die Nährwertangaben .....	114

**Wie du deine vegane Ernährung selbstsicher in der Schwangerschaft weiterführen kannst .....** **119**

Innere Ressourcen .....	119
Resilienz .....	125
Mentale Stärke trainieren .....	130

**Achtsamkeit und Positive Erfahrungen .....** **134**

Rahel Ziemann: Achtsamkeit und Dankbarkeit in der Schwangerschaft .....	134
Katharina Kubosch: Übungen für eine achtsame und entspannte Schwangerschaft .....	138
Eva Kastenmeier: Zeit für dich und dein Baby .....	140

**Rituale, Meditation, Empowerment, Aromaöle und Hypnobirthing ..... 143**

Rituale und Feste .....143

Meditation .....147

Empowerment .....153

Kräuter und Aromaöle ..... 160

Hypnobirthing .....162

**Kurze Worte für die Zeit nach der Geburt ..... 164**

Stephanie John: Ein Plädoyer für das Wochenbett! ..... 164

Stillzeit ..... 166

Vegane Säuglingsernährung ..... 169

**Wirklich letzte Worte ..... 173**

**Quellenverzeichnis ..... 174**

**Literaturverzeichnis ..... 182**

**Über die Autorin ..... 184**

**Weitere Mitwirkende am Buch ..... 186**

Rosa Koppelmann ..... 186

Rahel Tabea Ziemann .....187

Katharina Kubosch ..... 188

Blooming Mom

Eva Kastenmeier ..... 189

Stephanie Johne ..... 190

**Über den Verlag ..... 191**

# Vorwort von Rosa Koppelman

Ich erinnere mich noch gut an meine erste Schwangerschaft. Das war 2015 und ich war gerade seit knapp zwei Jahren in meiner veganen Ernährung angekommen. Damals gab es definitiv noch nicht so viele vegane Mütter, wie es sie heute gibt, und es gab praktisch überhaupt keine Literatur zu dem Thema. Ich nehme es niemandem übel – aber angesichts der Tatsache, dass ich damals gefühlt alles anders machte als die anderen Schwangeren, wurde mir durchaus die eine oder andere kritische Frage zum Thema vegane Ernährung und nachhaltige Lebensführung in der Schwangerschaft gestellt.

Zunächst einmal war da die Tatsache, dass mir ein sehr guter und sicherer Job angeboten wurde, der mir Mutterschutz und ein stabiles Einkommen gegeben hätte – und ich aber entschied, lieber in die vorläufige Arbeitslosigkeit zu gehen, um wirklich Zeit und Ruhe für mich und mein Baby zu haben. Das sorgte für eine Menge Kopfschütteln. Für mich jedoch war die Sache ganz klar: Mein erstes Kind wird mich sicherlich fordern, mich verändern und meine Aufmerksamkeit brauchen. Und ich will maximal selbstbestimmt durch diese Zeit gehen und mir nicht sagen lassen, wann ich Zeit für mein Baby habe und wann nicht. Also nahm ich die Stelle nicht an.

Der nächste Punkt, der bei Vielen für Unverständnis sorgte, war meine Ernährung. Dass ich mich im normalen Zustand vegan ernährte, war das eine – aber mit Kind im Bauch? Oh weh! Der Druck von außen wurde damals tatsächlich so groß, dass ich noch in der Schwangerschaft eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin machte, denn ich dachte mir: Wenn ich mit dem staatlich anerkannten Zertifikat wedeln kann, dann kann mir niemand mehr was. Tatsächlich wurde es nach meiner Ausbildung ruhiger und ich „durfte“ wieder ohne kritische Anmerkungen essen. Skeptisch beäugt wurde ich trotzdem nach wie vor und der oder die eine oder andere war sogar etwas überrascht, dass am Ende der Schwangerschaft tatsächlich

## Blooming Mom

ein gesundes, molliges Mädchen auf die Welt kam. Und das ganz ohne Rindfleisch!

Und warum erzähle ich das hier? Weil ich weiß, wie schwierig es sein kann, wenn man als junge Mutter den ganz eigenen Weg geht – sei es der eigene Weg in Bezug auf die Lebensgestaltung oder sei es der eigene Weg in Bezug auf die Ernährung. Und was ich auch weiß, ist: Es lohnt sich trotzdem!

In „Blooming Mom“ teilt Misava Macamo genau das Wissen, das es braucht, um selbstbestimmt und selbstbewusst durch die Schwangerschaft zu gehen, ohne sich von den kritischen Stimmen der Außenwelt beeinflussen zu lassen. Sich selbst zu erlauben, den eigenen Weg zu gehen, funktioniert nämlich doch am Ende am besten, wenn man weiß, was man tut – und wo man seinen Eisenbedarf herbekommt. Mit hilfreichen Fakten, Journaling-Impulsen und Checklisten kannst du dir darüber bewusst werden, was du wirklich willst und was dich wirklich glücklich macht – und dies dann so umsetzen, dass es für dich und dein Baby auch richtig gut funktioniert.

Übrigens, heute – fast zehn Jahre später – lebe ich natürlich immer noch vegan und habe mittlerweile drei ebenfalls vegane Kinder. Mein Umfeld hat sich daran gewöhnt, dass ich die Dinge so mache, wie ich sie für richtig erachte und kritische Fragen höre ich keine mehr. Im Gegenteil: Ich werde bewundert für meinen Mut, meine Gesundheit, meine tollen gesunden Kinder und alles, was ich mir – selbstbestimmt und selbstbewusst – aufgebaut habe.

Es lohnt sich, sich selbst zu erlauben, aufzublühen! Und auch du, wundervolle Mutter, bist es wert, dir das zu erlauben. Viel Freude mit diesem Buch und beim Aufblühen!

Rosa Koppelmann im Mai 2022



# Einleitung

Herzlich Willkommen, liebe werdende Mama! Schön, dass du zu diesem Buch gefunden hast. Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg einer nährenden und selbstbestimmten Schwangerschaft begleiten zu dürfen.

„Blooming Mom“ ist eine Mischung aus Ratgeber und Sachbuch und eine Unterstützung während einer der magischsten Lebensphasen einer Frau.<sup>1</sup> Es ist ein liebevolles, bestärkendes Angebot an dich! Hier geht es nicht um starre Regeln oder Überzeugungsarbeit, warum du dich unbedingt ganzheitlich versorgen oder vegan ernähren solltest. Sondern dieses Buch ist genau das, was du daraus machst – ein beruhigender Begleiter, ein treuer Ratgeber oder einfach ein Ort, um deine Gedanken zu sortieren und festzuhalten. Und nur du kannst wissen, was dir gerade wirklich guttut. Ich lade dich ein, dir das Wissen mitzunehmen, das du in diesem Moment für dich brauchst. Und dich ein bisschen inspirieren zu lassen.

Ich bin Misava, staatlich anerkannte Diätassistentin mit einem Bachelor in Diätetik und Mentorin für Frauen zu ganzheitlicher Gesundheit. Im Laufe meiner theoretischen Ausbildung habe ich irgendwann erkannt: Mir reicht das nicht! Der rein theoretische und wissenschaftliche Input über Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette oder bestimmte Diäten für Krankheiten erfüllte mich nicht. Ich wollte mehr. Und dieses Mehr fand ich in der praktischen Arbeit mit Frauen. Frauen sind intuitive, zyklische und sinnliche Wesen. Dies zeigt sich auch in der Zusammenarbeit mit ihnen; es ist immer eine intensive, sinnliche Zusammenarbeit mit Herz.

Aus dieser Erfahrung heraus entstand dann schließlich mein Wunsch für dieses Buch: ein Ratgeber zu ganzheitlicher und veganer Ernährung in der Schwangerschaft. Ich bin für das Buch zunächst sehr tief eingetaucht in die

Leitlinien zur Schwangerschaft und in internationale Stellungnahmen zur veganen Ernährung. Und ich habe mich mit der Frage beschäftigt, wie Ernährungsfachkräfte Frauen innerhalb einer qualifizierten Ernährungsberatung bestmöglich unterstützen können. Und ja, ich bin auf jeden Fall zufrieden mit den Ergebnissen und ich kann sicher sagen, dass die Kapitel zur allgemeinen Ernährung in der Schwangerschaft und veganen Ernährung in der Schwangerschaft von aktuellen wissenschaftlichen Studien und Erkenntnissen geprägt und abgesichert sind. Aber vielleicht kannst du es dir schon denken: Ab einem gewissen Punkt ist wieder der Wunsch nach Mehr in mir aufgekommen. Im letzten Jahr habe ich sehr intensiv an meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung gearbeitet, habe Coachings und Mentorings besucht, mich mit anderen Frauen umgeben, mich durch zahlreiche Bücher und Podcasts inspirieren lassen, aber auch gelernt, meine eigenen Grenzen zu bewahren. Diese wertvollen Erfahrungen wollte ich mit in das Buch einfließen lassen.

Die Schwangerschaft ist eine der intimsten und individuellsten Phasen im Leben einer Frau. Und auch wenn man sich mit Frauengesundheit beschäftigt, kommt man an dem Thema nicht vorbei. Noch dazu ist es eine Phase, in der Frauen sehr offen sind für Tipps und Ratschläge, und es ist eine Phase, in der wir mit unserem Handeln noch ein weiteres Leben beeinflussen können – nämlich das unseres heranwachsenden Kindes im Bauch.

Ich habe meine Aufgabe darin gesehen, einen Guide mit Angeboten zu schreiben, der mehr bietet als Ernährungstabellen und Rezepte. Einen Guide voller Liebe, einen Guide, der Selbstsicherheit und Mut vermittelt. Einen Guide ohne erhobenen Zeigefinger – und so ist dieses Buch „Blooming Mom“ entstanden. Wie eine Blume, welche voller Sonnenlicht und ab und an durch ein wenig Regen auf natürliche Art und Weise genährt wird, soll dich dieses Buch und natürlich die damit verbundene Umsetzung meiner Worte nähren und dich regelrecht aufblühen lassen.

Es ist dieser individuelle Austausch, das Übermitteln von Liebe und Verständnis von mir zu dir. Ich möchte mich explizit von den starren Regeln aus der Wissenschaft abgrenzen und zeigen, wie wir diese Erkenntnisse für uns nutzen können, ohne das Gefühl zu haben, fremdbestimmt zu sein. Ich bin mir sicher, dass ich dir einiges mit auf den Weg geben kann, dass ich die Lücke

schließen kann zwischen „Das kommt aus der Wissenschaft – so musst du es machen!“ und „Achte nur auf dich und darauf, was dir guttut.“ Dieses Buch ist ein Angebot an dich und letztlich ist es einfach das, was du daraus machst. Es gibt schon unzählige Empfehlungen und Ratgeber aus dem Bereich Schwangerschaft und Ernährung. Ich aber möchte dich dazu ermutigen, alles aus der Sicht von Liebe und Verständnis zu betrachten. Die Erkenntnisse, die du aus diesem Buch nimmst, kannst du auch für andere Situationen in deinem Leben nutzen. Du darfst es eher so sehen: Dieses Buch hat durch deine Schwangerschaft zu dir gefunden, aber es kann dich auch weiterhin in deinem Leben begleiten und dazu beitragen, dass du wächst. Dass du dich bestärkt fühlst und voller Liebe bist. Es ist kein Buch, das seinen Wert nach deiner Schwangerschaft verliert. Du kannst es als Inspiration für dein Tagebuch nutzen und für die Zeit nach der Entbindung. Du kannst deinem Kind, wenn es älter ist, deine Antworten auf die Journalingfragen zeigen. Dieses Buch ist wie der Start einer Reise: deine Reise in ein Leben als Mutter.

Ich bin so unendlich dankbar, dass ich dich auf dieser Reise begleiten darf und einen Platz in deinem Bücherregal bekommen habe.

Ich sende dir ganz viel Liebe,  
Misava

PS: Ich habe dir in diesem Buch einige Journalingfragen und Checklisten erstellt, die du entweder in Gedanken, in deinem Journal oder in einem Notizheft festhalten und beantworten kannst. Du findest diese und noch viel mehr auch auf meiner Website [www.misava-macamo.de/blooming](http://www.misava-macamo.de/blooming). Über den folgenden QR-Code gelangst du ganz einfach dorthin (Scanne den Code mit der Foto-Funktion deines Smartphones ab):



Und nun: ganz viel Freude beim Aufblühen!

# Was es heisst, dich, deinen Körper und dein Baby zu nähren

## Nähren und Ernähren

Bei „Nähren“ denken wir zuerst an ERNÄHRUNG. Und ja, das wird auch ein großer Teil in diesem Buch sein. Ganzheitlich betrachtet bedeutet Nähren aber so viel mehr: Es bedeutet, sich auf mentaler und psychischer Ebene etwas Gutes zu tun. Dass wir uns mit positiven Dingen stärken und uns aufbauen und dass wir einen Weg finden, gut mit unseren Mitmenschen und mit unserer Umwelt umzugehen. Dabei spielt auch unsere Resilienz eine wichtige Rolle, aber dazu später mehr. Unterstützen kannst du dieses Nähren durch Meditationen und positive Neuroplastizität. Das bedeutet, positive Erfahrungen bewusst wahrzunehmen, immer mal wieder innezuhalten und einen Check-in in sich selbst zu machen.

All diese Punkte lassen sich letztlich auf ein einziges Grundgefühl herunterbrechen: auf die Liebe. Uns selbst zu lieben, unsere Umgebung liebevoll zu betrachten und dadurch auch die Liebe an unser Baby weiterzugeben. Es ist eines der wichtigsten Gefühle, die wir überhaupt haben. Liebe hält uns am Leben – noch mehr als irgendwelche Ernährungsregeln oder Vorgaben.

Was genau heißt es jetzt also, sich und sein Baby zu nähren? Es bedeutet, dass du achtsam bist mit allem, was zu dir kommt. Mit allem, was du aufnimmst. Das kann deine Nahrung sein, aber es können auch Worte, Stimmungen, Gefühle, Einstellungen zum Leben, Glaubenssätze oder deine eigenen Körpersignale sein. Alles, was du aufnimmst, hat einen Einfluss auf deine Seele und deinen Körper.

Ich werde dir in diesem Buch theoretische Inhalte mit gelegentlichen Checklisten und Journalingfragen aufbereiten, Zitate gemeinsam interpretie-

ren, stärkende Rituale aus verschiedenen Ländern vorstellen und einige, von mir sehr geschätzte Expertinnen zu Wort kommen lassen. Du hältst also ein Buch in deinen Händen, welches dich immer begleiten und daran erinnern darf, dass letztlich alles aus Liebe entsteht. Du, deine Umgebung und vor allem dieses kleine Wesen, welches gerade in deinem Bauch heranwächst.

Nun doch noch ein Blick auf das Thema ERNÄHRUNG: Bestimmt fallen dir auf Anhieb einige Ernährungsempfehlungen ein, die du in einer Schwangerschaft beachtet solltest. Nicht selten führen diese Empfehlungen aber nicht zu einer wirklichen Hilfestellung und einem Gefühl der Unterstützung, sondern es kann sich schnell überfordernd anfühlen. Bevor wir uns also konkrete Empfehlungen für eine Ernährung in der Schwangerschaft ansehen, werde ich dir die, wie ich finde, absoluten Basics für deine glückliche Ernährung vorstellen. Ich bin Ernährungstherapeutin. Aber auf der anderen Seite bin ich auch einfach eine Frau, die unfassbar neugierig ist, was es genau heißt „sich zu nähren“. Ich bin eine Frau, die ganzheitlich arbeitet und wissenschaftliche Fakten immer durch den eigenen Check-in laufen lässt und sie mit anderen Ansichten ergänzt. Es gibt nicht die eine Wahrheit; ich habe sie zumindest noch nicht gefunden. Aber ich zeige dir alles, was ich bereits erfahren und erleben durfte. Folgende Aspekte stehen bei mir über irgendwelchen allgemeingültigen Ernährungsaspekten: dein Hungergefühl und das Gefühl der Sättigung, deine Intuition, Achtsamkeit und dein Genuss.

Frage dich einmal selbst: Nimmst du dein Hunger- und Sättigungsgefühl immer ernst? Kannst du es überhaupt spüren? Wie fühlt es sich an? Wo fühlst du es?

Es ernst zu nehmen bedeutet, dass du dir bei den ersten Anzeichen von Hunger überlegst, worauf du gerade Lust hast und dir etwas zubereitest. Auf der anderen Seite heißt es, dass du bei den ersten Anzeichen von Sättigung langsam zum Ende des Essens kommst. Klingt an sich total logisch, oder? Trotzdem haben viele Menschen genau dieses Gefühl verlernt: Sie essen so, wie es in den Alltag passt, und wenn es gut schmeckt, dann eben auch über die Sättigung hinaus. Oder aber wir verfolgen eine bestimmte Diät, welche

sogar konkrete Zeiten zum Essen vorgibt. Egal, an welchem Punkt du dich gerade befindest: Es ist nie zu spät, wieder zu lernen, wie es sich anfühlt, die eigenen Anzeichen des Körpers ernst zu nehmen. Warum wieder? Als Kinder essen wir, wenn wir gelassen werden, so gut wie immer nach Hunger und Sättigung; es ist eine unserer intuitiven Fähigkeiten. Du kannst diese Fähigkeit immer wieder in dir aktivieren. Die einfachste Methode, wieder sensibel dafür zu werden, ist eine Hunger- und Sättigungsskala (kommt später im Buch).

Ein kleiner Reminder an dieser Stelle: Es ist völlig normal, dass wir mal essen, obwohl wir eigentlich keinen Hunger haben. Auf der anderen Seite kommt es eben mal vor, dass wir essen, obwohl wir eigentlich bereits satt sind – und dann kommen gerade jetzt noch komische Gelüste dazu. Mach dir keinen Stress; ich möchte dich lediglich für deine Körpersignale sensibilisieren. Das allein reicht meist schon für eine gute Körperbeziehung beim Essen aus.

Hunger und Sättigung sind ein Teilbereich der intuitiven Ernährung. Isst du nach deiner Intuition, dann vertraust du deinem Körper, dass sie (ich spreche hier bewusst von „sie“ für deinen weiblichen Körper) dir Signale sendet, welche Lebensmittel dir gerade guttun würden. Es kann beispielsweise gut sein, dass dein Körper während der Schwangerschaft explizit eisenreiche Lebensmittel verlangt oder sie sagt dir, dass sie allgemein eine größere Vielfalt haben möchte. Auch hier ermutige ich dich, deinem Körper zu vertrauen. Sie würde nie nach etwas verlangen, was dir nicht guttut. Wenn du dich in der letzten Zeit an viele Ernährungsregeln gehalten oder oft Diät gemacht hast, kann es sein, dass du deine Intuition erst wieder finden musst. Wirf jetzt einfach mal alle Regeln über Bord und frage dich: „Worauf habe ich gerade wirklich Lust?“ Schlendere einfach mal entspannt über einen Markt oder entdecke neue Lebensmittel im Supermarkt. Vielleicht hast du auch erst einmal nur Lust auf Schokolade oder Pizza – das ist ok; dein Körper muss sich erst einmal wieder einpendeln und mit der neugewonnenen Freiheit umgehen lernen. Lass es zu und lass dich einfach treiben – es ist ok. Deine Intuition ist sozusagen die Chefin der Lebensmittelauswahl; Hunger und Sättigung regeln die Menge. Und dann gibt es noch die Achtsamkeit

und den Genuss. Diese beiden Aspekte sind entscheidend für das Gefühl, das du hast, wenn du deinen Körper nährst.

Mit Achtsamkeit ist gemeint, dass du immer wieder einen Check-in mit dir selbst machst. Tut mir das, was ich mache, wirklich gut? Nähre ich meinen Körper – und nähre ich mein heranwachsendes Baby? Dabei hilft es beispielsweise, dich zu fragen, wofür du gerade in diesem Moment dankbar bist und welche Werte dir dabei wichtig sind.

Du siehst, alles hängt irgendwie zusammen. Denn um deine Achtsamkeit zu schulen, spielt wiederum der Genuss eine entscheidende Rolle. Der Genuss ist etwas vollkommen Alltägliches und Sinnliches. Alltäglich, weil du dir jeden Tag erlauben darfst zu genießen. Und damit ist nicht nur „Essen genießen“ gemeint. Sinnlich bedeutet nämlich, dass du alle deine Sinne dafür benutzen darfst. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten.

Nimm dir mal einen kurzen Moment und schau dich um: Was siehst du gerade, was hörst du? Welche Gerüche genießt du? Wie fühlt sich die Kleidung an, die du gerade trägst? Was ist das Angenehme daran? Du wirst sehen, in den kleinen alltäglichen Dingen liegt so viel Genuss und allein, dass du deine Aufmerksamkeit gerade darauf gelenkt hast, wird dir helfen, immer mehr von diesem Gefühl fühlen zu wollen und jeden einzelnen Moment zu genießen.

Also noch einmal: Deine Intuition ist die Chefin der Lebensmittelauswahl; Hunger und Sättigung regeln die Menge, Achtsamkeit hilft dir, im Moment zu bleiben, und Genuss schult deine Sinne und gibt dir ein gutes, bestärkendes Gefühl.

Nun habe ich noch einige Journalingfragen für dich, denn ich mag die Praxis des Journalings sehr gerne und möchte sie mit dir teilen. Dadurch, dass wir mit einem Stift Worte aufs Papier bringen, sind wir nämlich automatisch gezwungen, Gedanken auch bis zum Ende durch zu denken. Nur für den Fall, dass du die Fragen in Gedanken durchgehen wolltest: Es lohnt sich wirklich, wenn du dir die Zeit nimmst und deine Gedanken auf Papier bringst. Diese Fragen sind zum Teil auch allgemein gehalten, also kannst

du sie auch nach deiner Schwangerschaft weiter nutzen. Nimm dir für jede Frage ausreichend Zeit und auch, wenn du das Gefühl hast, dass dir nichts mehr einfällt, bleibe dabei und lasse deinen Gedanken und deiner Intuition freien Lauf. Wenn das dein erstes Mal ist, dass du Journaling betreibst, wirst du erstaunt sein, was da alles plötzlich aus dir heraus kommt. Am Allerwichtigsten: Genieße es so richtig. Mach dir zum Beispiel einen schönen warmen Tee, zünde Kerzen an und schreibe in ein wunderschönes Büchlein, wenn dir das hilft. Einige Frauen führen sowieso während ihrer Schwangerschaft ein kleines Tagebuch. Vielleicht ist auch das eine Idee für dich. Und dann fang einfach an ...



### **Journalingfragen für dich:**

- \* Was kann ich tun, um mich jeden Tag zu nähren?
- \* Wie sieht ein Tag aus, an dem mich meine Ernährung so richtig glücklich macht?
- \* Wofür bin ich jetzt in diesem Moment dankbar?
- \* Welche Werte sind für mich im Leben unverhandelbar?



### **Checkliste:**

Beachtest du folgende Aspekte der glücklichen Ernährung?

- Dein Hungergefühl
- Dein Gefühl der Sättigung
- Deine Intuition
- Achtsamkeit
- Genuss

Ok, Hand aufs Herz: Ich liebe Checklisten. Ich mag einfach das Gefühl, etwas abgehakt zu haben und es somit auch aus meinem Kopf zu streichen – zumindest als To Do-Punkt. Vielleicht geht es dir ja ähnlich und du magst die ab und an auftauchenden Checklisten auch für dich nutzen. Selbstverständlich kannst du beim Lesen auch eigene Notizen und Checkpunkte erstellen – das würde mich sogar sehr freuen, denn die eigene Arbeit mit dem Buch ist



wahrscheinlich der wahre Game Changer, um meine Ratschläge auch wirklich in die Tat umzusetzen. Und wie gesagt: Alle meine Journalingfragen und Checklisten findest du mit viel weiterem Content zum Buch auf meiner Website [www.misava-macamo.de/blooming](http://www.misava-macamo.de/blooming).

## **Was während einer Schwangerschaft alles im Körper geschieht**

Bestimmt hast du schon selbst einiges dazu recherchiert, was genau gerade bei dir passiert. Einiges musstest du auch nicht recherchieren, sondern du spürst es direkt an dir selbst. Ich gebe dir noch einmal einen kleinen Überblick, was genau während einer Schwangerschaft im Körper geschieht – aus vereinfachter wissenschaftlicher und medizinischer Sicht. Danach sehen wir uns weitere Aspekte an, die nicht unbedingt wissenschaftlich sind, aber genauso dazu gehören, Achtsamkeit zum Beispiel. Ich beschreibe dir jetzt einfach mal kurz, wie eine Schwangerschaft grundsätzlich abläuft. Dabei ist es mir trotzdem noch einmal wichtig zu betonen, dass ich die Aspekte erwähne, die ich selbst als bedeutend erachte. Für ganz genaue Informationen kannst du dich über Fachbücher oder durch Expert\*innen aus dem gynäkologischen Bereich informieren. Auch meine verwendeten Quellen kannst du dir gerne genauer hinten im Buch ansehen.

Fangen wir am Anfang an – und zwar bei der Befruchtung. Bei einer natürlichen Schwangerschaft wurde die Eizelle innerhalb von zwölf bis 24 Stunden nach deinem Eisprung befruchtet – in diesem winzigen Zeitfenster! Das allein ist doch schon so ein Wunder, findest du nicht? Dein Körper benötigt danach weitere sechs bis sieben Tage, bis die befruchtete Zelle in deine Gebärmutter gewandert ist und sich die Plazenta entwickelt. Vielleicht kennst du die Plazenta auch unter dem Begriff „Mutterkuchen“? Es ist das Organ, welches zeitgleich mit deinem Baby in dir heranwächst und dein Baby in die-