

Louwen-Ernährung

*deine Wohlfühlwochen in der
Schwangerschaft*



Mammalia

Deine letzten Wohlfühlwochen in der Schwangerschaft

Die letzten Wochen vor der Geburt sind eine besondere Zeit. Dein Körper arbeitet intensiv, dein Baby wächst, und gleichzeitig bist du in Gedanken schon ganz nah an dem Moment, in dem ihr euch endlich begegnet. Viele Frauen spüren jetzt eine Mischung aus Vorfreude, Spannung und manchmal auch Unsicherheit.

Jetzt spielt die Ernährung noch mal eine besondere Rolle. Was du jetzt isst, beeinflusst nicht nur dein Wohlbefinden, sondern auch die Bedingungen für die Geburt selbst. Mit einer gezielten Auswahl an Lebensmitteln kannst du den Geburtsverlauf positiv unterstützen. Laut Dr Louwen und seinen Beobachtungen, kann die Geburtsdauer und die Intensität sich verkürzen und es kommt weniger oft zu einer großen Übertragung des Geburtstermins. Dies begründet er mit einem Überangebot an Kohlenhydraten in Verbindung bringt und einer gewissen "Übersorgung" des mütterlichen Körpers. Weil die Kinder so gut versorgt sind haben sie auch keine Eile auf die Welt zu kommen. Zudem wirkt der erhöhte Insulinspiegel auf die Geburtsstarthormone ein.



Tipps für deinen Alltag

Die Idee ist simpel: weniger schnelle Zucker, mehr langanhaltende Energie. Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index (low GI) halten den Blutzuckerspiegel stabil. Das vermeidet Heißhunger, die Wirkung der Prostaglandine verbessert sich dadurch und dein Körper wird optimal auf die Geburt vorbereitet.



Hinweis: Dieses Booklet ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Diabetes oder Vorerkrankungen halte bitte Rücksprache mit deiner Ärztin oder Hebamme.

“Kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken
– für dich, deine Energie und vielleicht sogar für den
Verlauf deiner Geburt.”



Tipps für deinen Alltag

Damit du einen guten Überblick hast, hab ich dir hier eine kleine Liste zusammengestellt mit guten und weniger guten Lebensmittel. WICHTIG! Die Liste ist nicht vollständig. Es gibt noch unzählige Lebensmittel mehr. Jedoch hast du hier schon eine gute Basis zum starten.

Gut geeignet, davon solltest du aus reichend essen:

- Vollkorngetreide: Hafer, Hirse, Quinoa, Naturreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot
- Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Kichererbsen (auch als Hummus)
- Gemüse: Karotten, Zucchini, Brokkoli, Paprika, Gurke, Spinat, Rote Rüben, Vogerlsalat
- Obst mit niedrigem GI: Beeren, Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Orangen, Mandarinen, in Maßen Mango oder Melone
- Eiweißquellen: Topfen, griechisches Joghurt, Buttermilch, Käse, Eier, Fisch, mageres Fleisch (Huhn, Pute, Rind)
- Nüsse & Samen: Mandeln, Walnüsse, Cashews, Kürbiskerne, Leinsamen
- Besonderes Extra: Maroni (Esskastanien) – saisonal ideal und sättigend



Tipps für deinen Alltag

Eher selten solltest du diese Lebensmittel essen,

- Weißmehlprodukte (Semmeln, Weißbrot, Nudeln aus Weißmehl)
- Süßigkeiten & gezuckerte Getränke
- Fertigprodukte & Fast Food
- Weintrauben, Bananen (viel Fruchtzucker)
- Wurst und Schinken (Zusatzstoffe, Zucker)
- Weißer Reis (lieber Natur- oder Basmati-Reis wählen)



Mini-Tipp:

Kombiniere Kohlenhydrate immer mit Eiweiß oder Fett – so bleibt der Blutzuckerspiegel länger stabil.

Die Louwen-Ernährung ist unkompliziert: viel Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte und Eiweiß – wenig Zucker und Weißmehl.

Rezepte für dich zum *wohl fühlen*

Frühstücksvarianten

Ein guter Start in den Tag ist die halbe Miete. Diese Ideen sind einfach, schnell gemacht und halten dich lange satt.

Haferporridge mit Äpfeln & gerösteten Nüssen



Haferflocken in Milch oder Wasser kochen und ziehen lassen, Apfel geschnitten unterheben. Nüsse, zb Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, unterheben und genießen.

Vollkornbrot mit Avocado & Ei



Vollkornbrot mit Avocado bestreichen, Tomatenscheiben darauflegen, gekochtes Ei in Scheiben obenauf.

Topfencreme mit Orangen & Mandeln



Topfen mit etwas Buttermilch cremig rühren, Orangenfilets und gehackte Mandeln unterheben.

Rezepte für dich zum *wohl fühlen*

Mittagsvarianten

Zur Mittagszeit darf es gerne etwas mehr Energie sein – ohne dich müde zu machen.



Ofengemüse mit Lachs & Hirse

Zucchini, Karotten, Brokkoli im Ofen garen, mit Olivenöl und Kräutern würzen. Dazu gebratenes Lachsfilet und Hirse.



Kürbis-Quiche mit Feta

Vollkornteig in einer Form auslegen, mit einer Mischung aus Kürbiswürfeln, Eiern, Feta und Gewürzen füllen. Im Ofen goldbraun backen.

Mini-Tipp:

Kombiniere Eisenquellen immer mit Vitamin C (z. B. Paprika, Orange, Beeren) – so nimmt dein Körper Eisen viel besser auf.



Gefüllte Paprika mit Quinoa & Bohnen

Quinoa kochen, mit Tomatenwürfeln, Bohnen, Mais, Zwiebel, Knoblauch und Gewürzen vermischen. Feta unterheben und die Masse in Paprikaschoten füllen. Im Ofen backen, optional mit etwas Käse überbacken.

Rezepte für dich zum *wohl*fühlen

Abendvarianten

Am Abend ist leicht, warm und nährstoffreich genau das Richtige.



Quinoa-Salat mit Kichererbsen & Gemüse

Quinoa kochen, mit Kichererbsen, Paprika, Gurke und Feta vermengen, mit Olivenöl und Zitronensaft anmachen.



Rote-Rüben-Linsen-Salat mit Walnüssen & Minze

2-3 gekochte Rote Rüben würfeln, ca 3 EL gechochte Linsen untermischen. Mit Feta, roten Zwiebeln, Minze und gehackten Walnüssen mischen, leicht salzen, mit Olivenöl abschmecken.



Hummus-Bowl

Hummus mit Ofengemüse (Karotten, Zucchini, Paprika) und Vollkornfladen servieren.

Snacks für dich

zum wohlfühlen

Snacks

Weil's ohne halt gar nicht geht oder? Hier noch ein paar leckere Snack Ideen für zwischendurch die dich gesund durch den Tag bringen und gut versorgen.

kalte Fallafel mit Joghurt Dip



Kichererbsen pürieren und mit Knoblauch und fein geschnittenem Zwiebel und Kräutern mischen. In einer Pfanne mit Öl anbraten. Nach dem auskühlen mit einem Joghurt dippen

Bliss Balls



Haferflocken gehackte Nüsse und Samen deiner Wahl (Mandeln, Walnüsse, Cashews, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen) mit 2-3 gehackten Datteln noch mal im Mixer zu einer homogenen Masse zerkleinern. Anschliessend kleine Kugeln formen und diese in Rohkakao oder Kokosraspeln wälzen

Gemüsesticks mit Humus oder Frischkäse



Karotten, Gurken, Kohlrabi, ...

Apfelspalten



mit leckerem braunen Mandelmus

Superfoods für Schwangere

– kleine Menge, große Wirkung

Gut versorgt durch die letzten Wochen. Hier hab ich dir noch eine kleine praktische Liste erstellt mit Lebensmitteln die dich richtig gut versorgen und deine Tanks für die kommenden Wochen auffüllen. Davon wirst du speziell im Wochenbett profitieren.

Kürbiskerne

Eisen, Zink, Magnesium – stärken Blutbildung & Nerven

Eier

Cholin, Eiweiß – wichtig fürs Gehirn des Babys

Hafer & Hirse

Eisen, Magnesium, Folsäure - stärkt die Nerven

Lachs

Omega-3 & Vitamin D - unterstützt Immunssystem und alle Entzündungsprozesse

Vogerlsalat

Folsäure & Eisen – ideal für Zellteilung & Blut

Walnüsse

Omega-3 & Zink – fördern Entwicklung und Immunsystem.

Sesam

Calcium pur – stärkt Knochen von Mama & Kind

Maroni

Vitamin B, Magnesium - Nervenstärkend, gut sättigend

Sprossen & Keimlinge

hohe Nährstoffdichte, besonders Alfalfa, Kresse, Linsen- und Mungobohnen, Brokkolisprossen

Alltagstipps für deine letzten Wohlfühlwochen

Die letzten Tage vor der Geburt sind aufregend – und endlich ist es nur noch ganz kurz, bis du dein kleines Wunder in den Armen hältst. Alle Mühen der letzten Wochen und Monate sind dann mit einem Moment vorbei. Viele Frauen erleben jetzt auch eine besondere Ruhe und Gelassenheit. Hingabe nenne ich das gern – an den letzten und entscheidenden Höhepunkt: die Geburt.

Was du in dieser Zeit tun kannst: Sorge dafür, dass du dich sicher fühlst und dich wirklich einlassen kannst auf diese letzte Etappe deiner Reise.



packe deine **Kliniktasche** mit allen Dingen die du brauchst um gut versorgt zu sein (Schokolade, Snacks, Musik, ätherisches Öl)



Vorkochen - koche vor und friere ein damit du entlastest du dich im Wochenbett (zb Eintöpfe)



Spinning Babys Technik - damit dein Baby optimal ins Becken rutscht



Meditationen - und Atemübungen für die Geburt zb von Kristin Graf (spotify)



Podcast hören - du findest jede Menge brauchbare Podcast zb von *der Hebammensalon*

Schlusswort

Mit diesem **Booklet** hältst du nun einen kleinen Leitfaden mit Ideen zur Umsetzung in der Hand.

Ich wünsch dir viel Genuss beim ausprobieren und noch eine schöne Restzeit deiner Schwangerschaft.

Für **deine Geburt** wünsch ich dir viel eigenes Vertrauen in deinen Körper und die Zuversicht, dass alles so sein wird wie du es dir wünscht.

Wenn du weitere Rezeptideen hast oder eine eigene positive Erfahrung nach deiner Schwangerschaft hast, freu ich mich, wenn du mir davon berichtest.

“Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den größten Unterschied machen.”

Alles liebe für dich

deine *Anna*

Mammalia – Familienbegleitung Graz

Anna Schuh

www.mammalia-familienbegleitung-graz.com

Instagram: [@mammalia_familienbegleitung](https://www.instagram.com/mammalia_familienbegleitung)

E-Mail: easy.love.life@gmx.at

0660/4661323