

# MAMA & ICH

Ganzheitliche Empfehlungen

für schöne gesunde Haut und Wohlbefinden

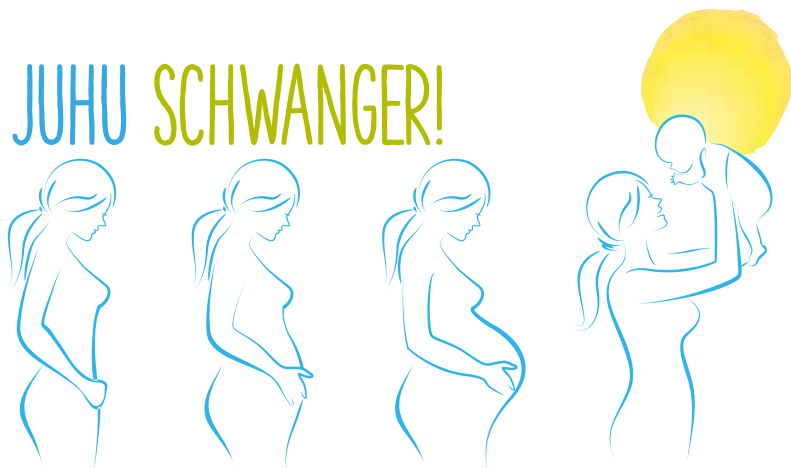
in der Schwangerschaft,

Stillzeit und den ersten Jahren

des Mutterseins

HILDEGARD  
BRAUKMANN

# JUHU SCHWANGER!



## Sie bekommen ein Baby? Herzlichen Glückwunsch!

Es erwartet Sie eine wunderschöne, intensive und emotionale Zeit. Für die allermeisten Frauen beginnt jetzt eine der schönsten Lebensphasen.

Bald halten Sie ein kleines, zartes Wunder in Ihren Armen. So ein neuer Lebensabschnitt wird neben der großen Vorfreude auch mit Unsicherheiten, Ängsten und Ups and Downs erlebt. Das ist völlig normal.

Wir möchten Ihnen mit unserer Beratungsbroschüre wertvolle Tipps zur Hautpflege und für Ihr Wohlbefinden rund um die Schwangerschaft und die Zeit danach geben.

Basierend auf aktueller und wissenschaftlicher Grundlage



## Natürlich sind Sie schön!

Ihr Körper wird sich im Verlauf der Schwangerschaft verändern. Frauen in der Schwangerschaft strahlen eine enorme Weiblichkeit und Energie aus.

Oft sagen die Partner: „Meine Frau ist noch schöner geworden!“ Das ist die Magie, die nur die Frau erfährt.

Inhalt	Seite
Einführung Ganzheitliches Konzept	4–5
In der Schwangerschaft:	
Ernährung	6–11
Bewegung und Entspannung	12–18
Adäquate Hautpflege mit MAMA & ICH	19
Typische Hautbeschwerden in der Schwangerschaft:	
→ Ödeme	28
→ Schwangerschaftsstreifen (Striae Gravidarum)	30
→ Juckreiz	30
→ Pflegetipps für sensible Haut/unreine Haut	31
Allergie-Primärprävention	32
Checkliste Klinikkofter	34
Nach der Geburt:	
Ernährung	36
Bewegung und Entspannung	36
Hautpflege	37
Schnelle Schminktipp	38
Noch mehr Wohlfühl-Tipps:	
MAMA & ICH Verwöhnbehandlung mit Entspannungsmassage	40
Lecker und gesund	
Rezeptempfehlungen für die junge Familie	42

Inhalte und Empfehlungen zu den Themen Ernährung und Bewegung basieren auf folgenden Quellen:

- Publikationen des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zur Initiative „Gesund ins Leben – Netzwerk für junge Familien“
- Aktuelle Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF)
- Auszüge aus dem Deutschen Allergiekongress (DAK) 2016 in Berlin

Hinweis: Die Empfehlungen in diesem Ratgeber ersetzen nicht die Konsultation der Hebamme und des behandelnden Gynäkologen.



### Die Bedeutung der ersten 1000 Tage!

Die ersten 1000 Tage – eine magische Zeit gefüllt mit Emotionen, vielen Glücksmomenten und vor allem den besten Chancen.

Denn von der Befruchtung der Eizelle bis zum zweiten Geburtstag des Kindes haben wir die Chance, die Gesundheit von Körper und Seele eines neuen Lebens langfristig positiv zu beeinflussen.

Wenn der Kinderwunsch schon besteht, starten Sie bereits jetzt mit der Supplementierung von Folsäure, reduzieren Sie Übergewicht und beginnen Sie mit einem bewussten, gesunden Lebensstil. Je fitter Sie in die Schwangerschaft starten, desto besser für Mutter und Kind.

Ganzheitliche Empfehlungen

für Gesundheit und Wohlbefinden

in der Schwangerschaft,

Stillzeit und den ersten Jahren

der Mutterschaft

1. NÄHRSTOFFREICHE ERNÄHRUNG



2. BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

3. ADÄQUATE HAUTPFLEGE

Insbesondere die Ernährung spielt eine maßgebliche Rolle, weil sie die Basis einer gesunden Entwicklung bildet. Vom Ungeborenen im Mutterleib bis ins Kleinkindalter.



Es ist ohne Frage ein Wunder der Natur, was der Organismus in dieser Zeit leistet.

- 1. Trimenon** (3.–13. Schwangerschaftswoche): Anlage aller Körpermerkmale. Der Fötus ist ein vollständiger kleiner Mensch, der sich aktiv bewegt.
- 2. Trimenon** (14.–27. Schwangerschaftswoche): Wachstum, Gewichtszunahme.
- 3. Trimenon** (28.–40. Schwangerschaftswoche): Neurologische Verknüpfungen, es wird mehr Muskelgewebe und Fett angelegt.

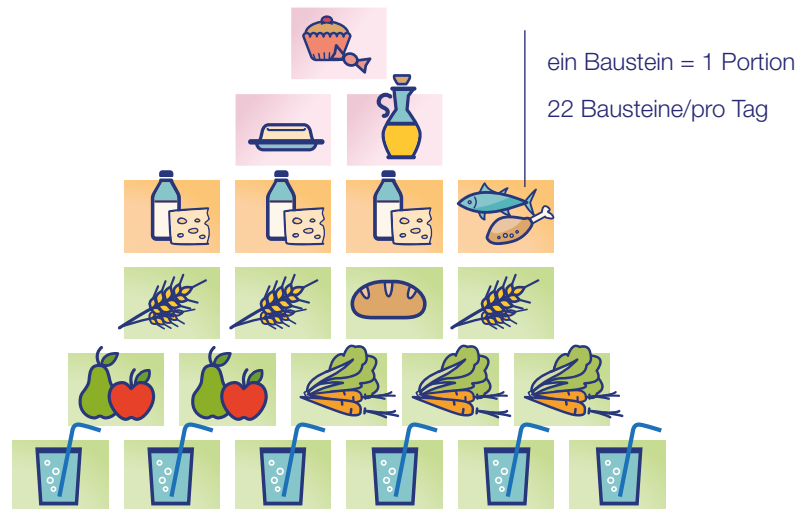
1 2 3 4 5 6 7 8 9 16 20–36 38



# NÄHRSTOFFREICHE ERNÄHRUNG

## → QUALITÄT VOR QUANTITÄT

Sie haben nur ein geringfügig erhöhten Kalorienbedarf von ca. 250 Kilokalorien in der fortgeschrittenen Schwangerschaft. Allerdings einen sehr hohen Nährstoffbedarf.



### → SPARSAM

**Süßigkeiten/  
Snackprodukte  
Fette**

### → MÄSSIG

**Tierische  
Lebensmittel**

- Milch(-produkte)
- Fleisch(-produkte)
- Fisch/Eier

### → REICHLICH

**Pflanzliche  
Lebensmittel**

- Gemüse und Obst
- Getreide(-produkte) und Beilagen
- kalorienfreie/-arme Getränke

## ERNÄHRUNGSTIPPS IN DER SCHWANGERSCHAFT

- Im Idealfall kaufen Sie alle zwei Tage frische Lebensmittel (saisonal und regional) ein, um eine gute Nährstoffversorgung zu erreichen. Eine Alternative wäre Tiefkühlkost.
- Für einen stabilen Kreislauf und um Leistungsschwankungen vorzubeugen, werden fünf regelmäßige Mahlzeiten empfohlen.
- Ideal als Zwischenmahlzeit sind eisenreiche Pinienkerne, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne, getrocknete Aprikosen, Mandeln, eine halbe Avocado, Zartbitterschokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 %, Naturjoghurt, Hüttenkäse, Sanddornsaft und Holundersaft.
- Morgens nach dem Aufstehen schluckweise warmes Wasser trinken, um die Leber sanft zu unterstützen.
- Bei morgendlicher Übelkeit: Vielen Schwangeren hilft es, direkt vor dem Aufstehen einen Vollkornzwieback oder ein Stück Brot zu essen. Dabei ganz langsam kauen, bis es herrlich süß schmeckt.
- Oft kommt bei den Schwangeren der Getreideanteil in der Ernährung zu kurz, gute Lebensmittel sind Haferflocken, Hirseflocken und Haferkleie.
- Mit einem frischen grünen Smoothie decken Sie einen hohen Nährstoffbedarf ab.
- Algen- oder Leinöl täglich in bester Qualität z. B. in Kombination mit Joghurt, Kefir oder Quark.
- In der Küche wird nach aktuellen Erkenntnissen hochwertiges Rapsöl in der Schwangerschaft empfohlen.
- 2 Portionen Fisch pro Woche sind essenziell. (Bitte auf die Qualität achten.)
- Folgende Nährstoffe sollten in der Schwangerschaft supplementiert werden:
  - Folsäure (synthetisch) und Iod
  - nur bei Bedarf Eisen
  - Vitamin B
 (Bitte mit behandelnden Gynäkologen besprechen.)

Die vegane Ernährung in der Schwangerschaft wird von Experten kritisch bewertet, weil sie zu einem Nährstoffmangel führen kann.

WICHTIGE MIKRONÄHRSTOFFE IN DER SCHWANGERSCHAFT:

→ EISENREICHE LEBENSMITTEL WÄHLEN

Lebensmittel	Portion in g	mg pro Portion
Rindfleisch (Filet)	200	4,6
Spinat	135	4,6
Haferflocken	70	4,1
Schweineschnitzel	200	3,4
Erbsen	135	2,2
Weizenvollkornbrot	85	1,7



EISENAUFNAHME VERBESSERN DURCH VITAMIN-C-REICHE LEBENSMITTEL!

→ FOLATREICHE LEBENSMITTEL WÄHLEN

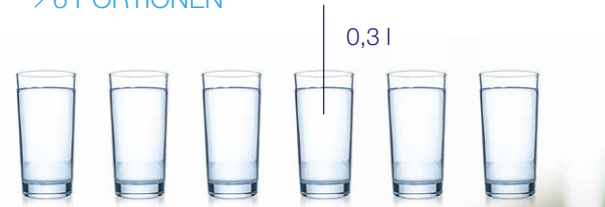
- 5 Portionen Gemüse und Obst
- Vollkorngetreide
- Iodsalz mit Folsäure

Immer mehr Mediziner und Hebammen empfehlen am Anfang der Schwangerschaft, die **Schilddrüse routinemäßig kontrollieren** zu lassen.

Lebensmittel	Portion in g	µg pro Portion
Erbsen, grün	135	215
Spinat	135	196
Haferflocken	70	61
Apfelsine	125	36
Weizenvollkornbrot	85	25
Tomaten	135	30



→ 6 PORTIONEN



ZU JEDER MAHLZEIT UND ZWISCHENDURCH!

Trinken Sie **regelmäßig** und viel, am besten stilles Mineralwasser aus der Glasflasche und wechseln Sie immer wieder mal die Marke.



Seien Sie kritisch bei der Wahl der Lebensmittelqualität, schützen Sie sich vor Lebensmittelinfektionen.

→ LEBENSMITTELINFEKTIONEN: TOXOPLASMOSE UND LISTERIOSE

Infektionswege

- rohe, nicht ausreichend erhitzte tierische Lebensmittel (auch Rohwurst, geräucherter oder gebeizter Fisch und Rohmilchkäse)
- aus der Umwelt z. B. Erde, Tierkontakt, Katzenkot, ungewaschenes Obst und Gemüse
- über Lebensmittel, die mit belasteten Lebensmitteln in Kontakt gekommen sind
- durch mangelnde Hygiene

Toxoplasmostest zu Beginn der Schwangerschaft empfohlen.

## LEICHTE BESCHWERDEN – WAS KANN HELFEN?

- ÜBELKEIT
- HEISSHUNGER UND ESSGELÜSTE
- SODBRENNEN
- VERSTOPFUNG
- ZÄHNE

### → ÜBELKEIT – WAS KANN HELFEN?

- kleine, regelmäßige Mahlzeiten essen
- Zwieback, Knäckebrot o.Ä. noch vor dem Aufstehen essen
- bei Flüssigkeitsverlust durch häufiges Erbrechen viel Trinken

### → HEISSHUNGER, ESSGELÜSTE – WAS KANN HELFEN?

- kleine, regelmäßige Mahlzeiten essen
- für unterwegs Obst, Gemüse, Nüsse oder Vollkorn-Knäckebrot mitnehmen



### → SODBRENNEN – WAS KANN HELFEN?

- leicht verdauliche Speisen über den Tag verteilt essen
- fettige und stark gewürzte Speisen, saure Säfte, Süßigkeiten, Kaffee und schwarzen Tee meiden
- abends nur noch eine kleine Mahlzeit essen

### → VERSTOPFUNG – WAS KANN HELFEN?

- ballaststoffreich essen (Vollkornprodukte, Gemüse, Salat und Obst)
- viel trinken, damit die Ballaststoffe quellen können
- Sauermilchprodukte
- viel bewegen und Sport treiben

### → ZÄHNE

Die Mundschleimhaut reagiert in der Schwangerschaft empfindlicher und das begünstigt die Entstehung von Entzündungen.

- schon bei Kinderwunsch zur Zahnprophylaxe gehen
- in der Schwangerschaft ca. zwei Mal beim Zahnarzt vorstellen
- ausschließlich weiche Zahnbürsten verwenden



# BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

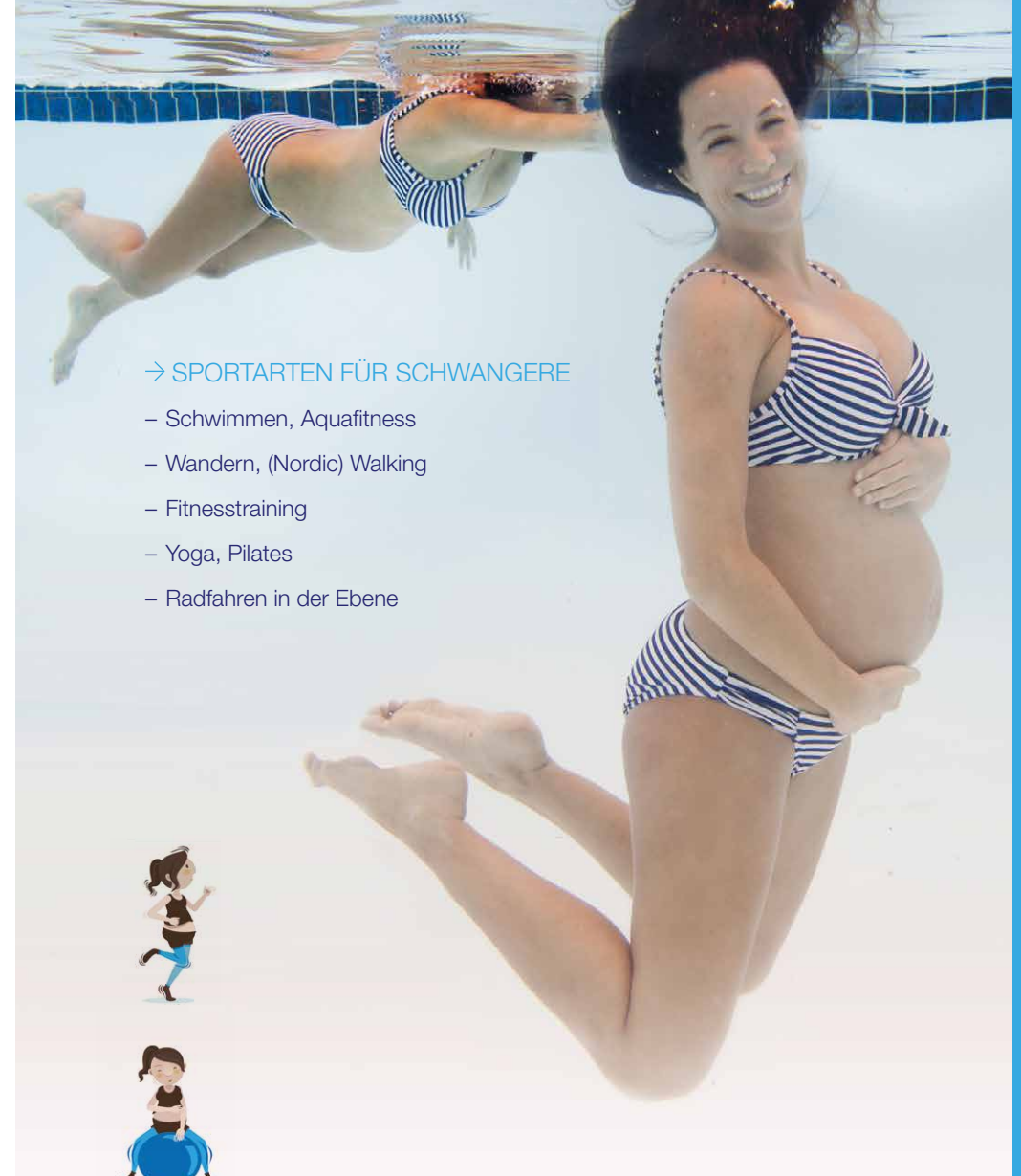
→ BEWEGUNG – AM BESTEN JEDEN TAG

- 30 Minuten Bewegung/Tag – an möglichst vielen Tagen in der Woche
- oder 150 Minuten Bewegung/Woche

Zusätzlich zur Alltagsaktivität.

	% der max. Pulsfrequenz	Subjektives Empfinden	BORG-Skala	Atmung
SCHON-BEREICH	30 %	sehr, sehr leicht	6–7–8	ruhig und tief
	40 %	sehr leicht	9–10	leicht beschleunigt
OPTIMALER GESUNDHEITS-BEREICH	50 %	ziemlich leicht	11–12	etwas beschleunigt
	60 %	etwas schwer	13–14	mehr beschleunigt
	70 %	schwer	15–16	sehr beschleunigt
WARN-ZONE	80 %	sehr schwer	17–18	sehr, sehr beschleunigt
	90 %–100 %	sehr, sehr schwer	19–20	hechelnd

Das subjektive Belastungsempfinden wird nach der sog. BORG-Skala bewertet, die auch Schwangeren als Richtlinie bei sportlichen Aktivitäten dienen kann.



→ SPORTARTEN FÜR SCHWANGERE

- Schwimmen, Aquafitness
- Wandern, (Nordic) Walking
- Fitnesstraining
- Yoga, Pilates
- Radfahren in der Ebene



→ SPORT – WAS SONST NOCH WICHTIG IST

- Kraftübungen nur mit leichten Gewichten
- Pressatmung vermeiden
- Rückenlage ab Ende des 2. Trimenons meiden
- kein aktives Training der geraden Bauchmuskulatur
- keine Sportarten mit hohem Sturz- und Verletzungsrisiko

Rechzeitig  
Pausen einlegen.



AUSSERDEM

- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- adäquate Sportkleidung

→ MOTIVATION –  
DAS HILFT AUF DIE SPRÜNGE

- Interessen berücksichtigen
- in einer Gruppe mit Gleichgesinnten trainieren

→ **Schwangerschaftskurse**

- zu festgelegten, regelmäßigen Terminen Sport treiben
- im Freien, in der Natur aktiv sein
- mit Schrittzähler motivieren
- keine hohen Leistungen erwarten

→ **aus der Bewegung Freude und Energie schöpfen**

Bei Neigung zu Rückenschmerzen ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben. Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme mit Akupunktur helfen oder konsultieren Sie einen Osteopathen, der auf Schwangere spezialisiert ist. Wunderbar sind auch pränatale Massagen (s. auch S. 40).

Und Spaß  
haben!



WAS ICH MIR VON  
MAMI WÜNSCHE ...



kein Alkohol

keine Zigaretten

rauchfreie Räume

max. 3–4 Tassen (nicht Becher) Kaffee bzw. schwarzen oder grünen Tee

keine Energydrinks

auf Bitter Lemon/Tonic Water verzichten

kein Süßstoff

regelmäßige Bewegung in der Natur

Ruhe und Entspannung





## ENTSPANNUNG

Babys lieben harmonische Klänge. Die positive Stimmung, die Mama beim Hören ihrer Lieblingsentspannungsmusik empfindet, geht auch auf das Kleine im Bauch über.

Eine kleine Auswahl von klassischen Musikstücken, die für Ungeborene besonders empfohlen werden:

**Beethoven:** Adagio aus dem 5. Klavierkonzert

**Mozart:** Die kleine Nachtmusik, Largo aus dem 21. Klavierkonzert, Konzert für Flöte und Harfe C-Dur, Violinkonzert Nr. 5 A-Dur

**Brahms:** Wiegenlied **Bach:** Flötensonaten, Choral „Wachet auf, ruft uns die Stimme“ aus BWV Cantate 140  
**Vivaldi:** Die vier Jahreszeiten, Flötenkonzerte, Violinkonzerte



## → PRÄNATALER STRESS

Die natürlichen Ängste der Schwangeren beziehen sich in der Regel auf Fragen wie:

– Geht alles gut?

**Übrigens: 97% der Kinder in Deutschland kommen gesund zur Welt!**

– Wie groß sind die Schmerzen?

– Wer passt zu Hause auf mein weiteres Kind auf?

– Schaffe ich meinen Alltag?

– Sind meine Nerven gut genug?

– Bekomme ich meine alte Figur wieder?

Diese Unsicherheiten bewegen viele Schwangere und sind normal, solange sie nicht einen allzu großen Raum einnehmen.

Im Gehirn von Ungeborenen wurde entdeckt, welche Spuren Stress hinterlassen kann. Lang anhaltender, starker Stress wie z. B. Ängste, Depressionen oder Trauer stellen einen Risikofaktor für das Baby dar, hinsichtlich späterer Depressionen und anderer Erkrankungen (z. B. Allergien).

## → RELAX – WEGE FÜR EINE INNERE BALANCE BEI ERHÖHTEM STRESS

– Suchen Sie die Unterstützung einer Hebamme und melden Sie sich zu einem Geburtsvorbereitungskurs an.

– Kontaktieren Sie ggf. einen Heilpraktiker, der auf Schwangere spezialisiert ist.

– Suchen Sie das Gespräch mit nahestehenden Menschen.

– Kommen Sie regelmäßig mit Menschen zusammen, die Ihnen guttun.

– Verstärken Sie die Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen.



- Gehen Sie so viel wie möglich in die Natur und an die frische Luft.
- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik.
- Entdecken Sie die entspannende Wirkung von kreativen Hobbys wie z. B. Malen.
- Probieren Sie verschiedene Entspannungsmethoden aus wie autogenes Training, Yoga für Schwangere, Meditation, Tai Chi oder Chi Gong.
- Legen Sie alle 1,5 Stunden ein Teeritual oder eine Trinkpause ein.
- Gönnen Sie sich ein wohltuendes Bad, 37 °C für maximal 20 Minuten.
- Lassen Sie sich von einer Fachkosmetikerin verwöhnen.



→ VON MUTTER ZU TOCHTER:  
„ALLES WIRD GUT!“

- Sprich mit Deiner Hebamme, anstatt zu googlen.
- Höre auf Deinen Bauch.
- Versuche nicht stärker zu sein als Du bist.
- Lass andere teilhaben, besonders Deinen Partner, denn er kann keine Gedanken lesen.
- Nach einem Stimmungstief kommt immer wieder ein Hoch.
- Das Leben ist nicht perfekt, mit Kindern erst recht nicht.
- Die Zeit der Schwangerschaft ist – gemessen an der gesamten Lebensspanne – kurz. Genieße sie.
- Natürlich ist Schwangerschaft keine Krankheit, aber dennoch ist es Schwerstarbeit für Körper und Seele.
- Mache jetzt öfter am Tag, was Dir wirklich guttut.
- Sammle jetzt schon einmal Infos zum Stillen, dann hast Du mit Deinem Baby einen guten Start.



# MAMA & ICH



Eine liebevolle Pflegeeinheit

Einzigartig: Für Mama und Baby gleichermaßen geeignet.



Mit erfahrenen Hebammen entwickelt.



Mit unterstützender Allergieprävention.



Alle Präparate der Serie sind frei von: PEG, Paraben, Silikon, synthetischen Farbstoffen, Mineralöl, Mikroplastik und allergieverdächtigen (deklarationspflichtigen) Duftstoffen.

# EINFÜHLSAME HAUTPFLEGE MIT MAMA & ICH



## EIN GANZHEITLICHES PFLEGEKONZEPT FÜR

- Schwangerschaft und Stillzeit
- die junge Mutter
- das Baby
- das Kind bis zur Pubertät

### MIT ERFAHRENEN HEBAMMEN ENTWICKELT.

- MASSAGE GLÜCKS GELEE
- WOHLFÜHL GESICHTS CREME
- BEHAGLICHKEITS SALBE
- DUSCH UND BADE TRAUM
- BODY HARMONIE



## → EINZIGARTIGES PRODUKTKONZEPT

- Das Produktkonzept berücksichtigt, dass Mutter und Baby in den ersten Wochen und Monaten eine hochsensitive Pflegeeinheit bilden. Alle Pflegeprodukte der Mutter erreichen durch den intensiven Körperkontakt auch das Baby.
- Babys reagieren empfindlich auf Duftveränderungen.
- Die sensible Haut von Babys und Kleinkindern stellt spezifische Pflegeansprüche:
  - MAMA & ICH Produkte sind frei von: PEG, Paraben, Silikon, synthetischen Farbstoffen, Mineralöl, Mikroplastik und allergieverdächtigen (deklarationspflichtigen) Duftstoffen.
  - MAMA & ICH unterstützt eine ganzheitliche Allergieprävention.
  - MAMA & ICH fördert in den ersten Lebensjahren die Entwicklung der natürlichen 3-fach Schutzfunktion der Haut mit hautgesunden Spezialprodukten.

MAMA & ICH sorgt für einen gleichbleibenden, vertrauten Duftcharakter in Schwangerschaft, Stillzeit und den ersten Lebensjahren.





### Massage Glücks Gelee

- steigert spürbar die Elastizität der Haut
- beugt Dehnungsstreifen vor
- bereits bestehende Streifen und Narben werden sichtbar gemildert
- festigt die Haut nach der Geburt
- mit kühlendem Massage-Applikator: besonders angenehm bei Ödemen

**WIRKSTOFFE:** Birke, Mandelöl, Neutralöl, Stelzen-Bulbine

**ANWENDUNG:** Für Mama.

**Tipp:**

- Auch für die Dammmassage vor der Geburt und die Narbenversorgung nach der Geburt sehr gut geeignet.



### Wohlfühl Gesichts Creme

- stärkt die natürliche 3-fach Schutzwirkung der Hautbarriere
- stabilisiert den Feuchtigkeitsgehalt der Haut
- sehr gut verträglich
- beruhigt die sensible und gereizte Haut
- bei Neigung zu Neurodermitis/Allergien
- zur Pflege sehr sensibler Erwachsenenhaut

**WIRKSTOFFE:** Allantoin, Jojobaöl, Kukuinussöl, Membranlipide, Moringabutter, Phytosterol, Quittensamen-Extrakt, Sheabutter

**ANWENDUNG:** Für Mama und Baby.

**Tipp:**

- Auch als Gesichtsmaske für Mama.



ENTHÄLT DIE BESTANDTEILE DER NATÜRLICHEN KÄSESCHMIERE, BABYS KÖRPEREIGENER HAUTSCHUTZ-CREME.

#### Membranlipide

sind hautverwandte Lipide pflanzlichen Ursprungs, nämlich Phospholipide, Triglyceride, Squalan, Ceramide und Phytosterole. Durch ihre spezielle lamellare Struktur sind sie den natürlichen Barrierschichten der Haut sehr ähnlich und werden von der Haut akzeptiert und integriert. Die Membranlipide unterstützen gezielt die natürliche Barrierefunktion, reduzieren die Hautrauhigkeit und steigern signifikant die Elastizität und den Feuchtigkeitsgehalt der Haut.

## Behaglichkeits Salbe

Spezialpflege (Wasser-in-Öl-Emulsion)

- bei Neigung zu Neurodermitis
- bei trockenen Hautstellen
- als Popo- und Windelcreme
- bei empfindlichen Brustwarzen
- bei gereizten Lippen

**WIRKSTOFFE:** Bienenwachs, Kakaobutter, Mandelöl, Pfirsichkernöl, Phytosqualan, Quittensamen-Extrakt, Zink PCA

**ANWENDUNG:** Für Mama und Baby.

### Tipp:

- Bei Anwendung auf den Brustwarzen ist das Entfernen vor dem Stillen nicht notwendig.
- Als Entzündungsschutz in den Babyhautfalten dünn auftragen.
- Für Mama auch zur Pflege trockener Hände.



AUCH ALS  
WINTERCREME  
UND HAUTSCHUTZ  
VOR DEM  
SCHWIMMEN  
SEHR GEEIGNET.



## Dusch und Bade Traum

- sanft schäumendes Waschgel
- besonders hautgesunde Rezeptur\* mit sehr milden waschaktiven Substanzen
- reinigt behutsam Körper und Haare
- brennt nicht in den Augen

\* HAUTGESUNDE REZEPTUR

sulfatfreie Tenside, ohne Cocamidopropyl Betain, ohne allergieverdächtige Duftstoffe (gemäß Kosmetik-Verordnung), ohne synthetische Farbstoffe, pH-hautneutral

**WIRKSTOFFE:** Inulin, Malachit-Extrakt

**ANWENDUNG:** Für Mama und Baby.

### Tipp:

- Zur Reinigung des Windelbereichs einige Tropfen Dusch und Bade Traum in das Kompressenwasser geben.



SEHR GUT  
GEEIGNET  
FÜR DIE  
BABYPFLEGE.  
IDEAL FÜR  
DIE GANZE  
FAMILIE.





## Body Harmonie

- 2-Phasen-Lotion
- samtig zarte Textur
- für die tendenziell trockene Haut
- lindert Spannungsgefühl und Juckreiz
- hydratisierend
- ohne Emulgatoren

**WIRKSTOFFE:** Blaubeer-Frucht-Extrakt, DayMoist CLR®, Hyaluronsäure, Inulin, Kukuinussöl, Pfirsichkernöl, Phytosqualan, Rotalgen-Extrakt, Sanddorn-Lipide

**ANWENDUNG:**  
Für Mama und Baby.

### Tipp:

Auch sehr gut geeignet für:

- die Reinigung von Babyhautfalten
- die Babymassage
- die Pflege nach dem Schwimmen
- die Extra-Pflege im Babywannenbad (ein paar Tropfen hinzugeben)



WÄHREND  
UND NACH DER  
SCHWANGERSCHAFT  
UND FÜR DAS BABY.



## GANZHETLICHE KÖRPERPFLEGE

Der Tastsinn ist der erste Sinn, der sich bei den Neugeborenen entwickelt. Unser Hautorgan ist eine einzige Antenne. Kein Wunder, dass Berührungen so wichtig sind. Bereits nachdem die ersten Kindsbewegungen spürbar sind, wird häufig bemerkt, dass das Baby von Mal zu Mal schneller auf Berührungen reagiert und sich zu freuen scheint, wenn es Streicheleinheiten erhält. Hier beginnt die innige Mutter-Kind-Beziehung.



BERÜHRUNGEN REDUZIEREN STRESS

BERÜHRUNGEN STÄRKEN KINDER UND ELTERN

BERÜHRUNGEN FÖRDERN EINE HOHE STRESSTOLERANZ

BERÜHRUNGEN MACHEN LIEBE FÜHLBAR

### BESTE PFLEGE FÜR HAUT UND WOHLBEFINDEN

Tägliche, achtsame Berührungsrituale fördern Mamas und Babys Wohlfühl und die innere Balance.

Wir empfehlen z. B.:

MAMA & ICH Dusch und Bade Traum in langsamen und fließenden Bewegungen aufzutreiben und dabei den zarten Duft, das Rauschen des Wassers und die Tropfen auf der Haut intensiv wahrzunehmen. Begeben Sie sich auf eine mentale Reise zu Ihrem Baby.

Und gönnen Sie sich und dem Baby viel Zeit für Berührungen beim Einmassieren der MAMA & ICH Körperpflege.



## Typische Beschwerden in der Schwangerschaft

→ ÖDEME

→ JUCKREIZ

→ SCHWANGERSCHAFTSTREIFEN (STRIAE GRAVIDARUM)

→ ÖDEME IN DER SCHWANGERSCHAFT

(Bitte bei starken Beschwerden medizinisch abklären lassen.)

### Vorbeugend:

- Sanfte Bürsten- oder Seidenhandschuhmassagen und Wechsel-duschen regen die Durchblutung und den Flüssigkeitstransport im Körper an. Gleichzeitig werden dadurch die zu Beginn der Schwangerschaft typische Müdigkeit und Kreislaufprobleme gelindert.
- Bleiben Sie in Bewegung (Tipp: Mehrmals täglich gezielt mit beiden Beinen auf der Stelle wippen, indem das Gewicht im Wechsel auf die Ferse und die Fußspitze verlagert wird.)
- Durch den hydrostatischen Druck des Wassers eignet sich besonders das Schwimmen, um Ödemen vorzubeugen.
- Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter stilles Mineralwasser, wechseln Sie regelmäßig die Marke.



- Entlasten Sie so oft es geht Ihre Beine, indem Sie sie hochlagern. Stehen Sie nicht über längere Zeit. Die Beine sollten auch nachts höher liegen als das Becken, damit der Rückfluss der gestauten Flüssigkeit optimal unterstützt wird.

- Tragen Sie lockere Kleidung und bequeme Schuhe. Ringe am besten ablegen.
- Stützstrümpfe bzw. Stützstrumpfhosen am besten gleich morgens im Liegen anziehen. Dadurch sackt weniger Blut in die Beine.
- BODY Detox Beauty Bad wirkt lindernd und entspannend bei 37 °C Wassertemperatur.
- Sofortentlastung bei geschwollenen Füßen: Fußbad mit dem BODY Meersalz Öl Peeling.
- Kühle Beingüsse.
- Entspannende Fußpflege z. B. mit BODY Kräuter Fuß Balsam.
- Bei Schwellungen der Augen sehr beliebt: INSTITUTE Augen Gel Creme. Angenehm kühlend und abschwellend. Mit Hyaluronsäure. Auch für die sehr empfindliche Augenpartie.
- Für das Gesicht: INSTITUTE Hydro Aktiv Frische Gel. Angenehm kühlendes, erfrischendes und glättendes Pflegegel als aktiver Feuchtigkeitsspender. Mit Hyaluronsäure.



### Vorbeugende Ernährung:

- Meiden Sie einen zu hohen Salzkonsum und verzichten Sie auf z. B. Salzgebäck, Chips, Pommes und Fertiggerichte.
- Achten Sie auf den Konsum von kaliumreichen Lebensmitteln, wie z. B. Kartoffeln, Avocado, Kiwis, Birnen, Tomatensaft.
- Gurken, Ananas und Spargel unterstützen zusätzlich die natürliche Entwässerung.



Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme über unterstützende Maßnahmen beraten, wie z. B. Schüßler Salze, Homöopathie und Akupunktur.



→ **JUCKREIZ IN DER SCHWANGERSCHAFT**  
(Bei starkem Juckreiz in der Schwangerschaft bitte medizinisch abklären lassen.)

- Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter stilles Wasser, wechseln Sie regelmäßig die Marke.
- 1 EL Leinöl täglich – am besten in der Kombination mit Quark.
- Bei akutem Juckreiz verschafft 24h SOLUTION Tonic Spray Anti-Irritativ schnelle Linderung.
- Tägliche Verwendung von MAMA & ICH Pflegeprodukten.
- Machen Sie regelmäßig einen Wickel mit MAMA & ICH Massage Glücks Gelee. (Anwendung: Auftragen und darüber eine feuchtwarme Baumwollwindel auflegen, mit einem trockenen Handtuch oder einem Wollschal abdecken und ca. 10 Min. wirken lassen.)



→ **SCHWANGERSCHAFTSSTREIFEN**  
(Striae Gravidarum)

**Ziel → Vorbeugen – Entstandene Streifen können nicht mehr wegbehandelt werden!**

- Eine moderate Gewichtszunahme schützt am besten vor Dehnungsstreifen.
- Bleiben Sie in Bewegung, treiben Sie Sport.
- Ernähren Sie sich nährstoffreich.
- Tägliche Bürstenmassagen (immer mit leichtem Druck und zum Herzen massieren) und Wechselduschen.
- Verwöhnen Sie sich regelmäßig mit dem BODY Meersalz Öl Peeling.

- Von Beginn der Schwangerschaft an sowie zur „Nachsorge“ nach der Geburt massieren Sie mindestens einmal täglich MAMA & ICH Massage Glücks Gelee ein.

**Tip:** Das Massage Glücks Gelee eignet sich auch für ein Wannenbad. Die ölige Konsistenz entspannt und pflegt die trockene Haut.

- Achten Sie bitte auf einen gut sitzenden BH und lockere Kleidung.



**WEITERE PFLEGETIPPS**

Sie erleben gerade eine sehr emotionale Lebensphase, so verwundert es nicht, dass viele jetzt im wahrsten Sinne des Wortes dünnhäutiger und sensibel werden.

- **Bei sehr sensibler Haut**  
24h SOLUTION  
- Reinigungs Mousse  
- Tonic Spray Anti-Irritativ MAMA & ICH  
- Wohlfühl Gesichts Creme

- **Bei Neigung zu Unreinheiten**  
INSTITUTE  
- Gesichts Reinigungs Creme schäumend  
- Gesichts Tonic mild  
- Alpha Immun Fluid  
PROFESSIONAL  
- 24h Balance Creme Fluid



**INSTITUTE Augen Gel Creme**  
Schenkt einen frischen, wachen Blick bei Schwangerschaftsmüdigkeit und später für die übernachtigte Mama. Ideal auch bei besonders empfindlichen Augenpartien.





## WICHTIGES ZUR ALLERGIE-PRIMÄRPRÄVENTION

Wenn Sie selber, also die Mama und/oder die Oma, unter Allergien leiden, können folgende Aspekte sehr relevant sein.

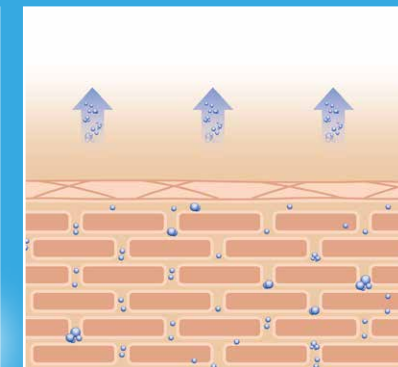
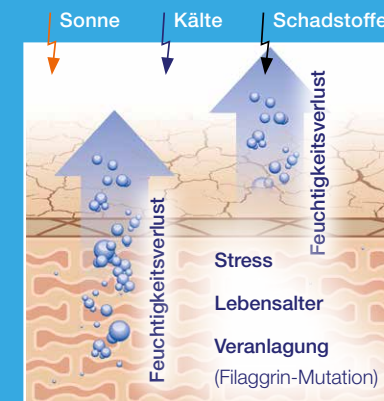
- Schon bei Kinderwunsch: Ggf. Übergewicht reduzieren, um Asthma vorzubeugen.
- Rauchen einstellen und auf eine rauchfreie Umgebung achten.
- Halten Sie sich so oft wie möglich an der frischen Luft auf.
- Reduktion von Schadstoffen: Es gibt Hinweise, dass Schadstoffe z. B. durch neue Möbel, Maler und Renovierungsarbeiten sowie neue Kleidung das Risiko für Allergien erhöhen können. Auch die Konfrontation mit Umweltschadstoffen wie Feinstaub sollte möglichst vermieden werden.
- Schimmelbildung im Wohnbereich vorbeugen: Für ein gesundes Raumklima ist eine Luftfeuchtigkeit bis 20 Prozent (Kontrolle per Hygrometer) und eine Raumtemperatur von etwa 18–20 °C optimal. Am besten stoßweise 5–15 Minuten morgens und abends lüften (Dauerlüften vermeiden).
- Meiden Sie Desinfektionsmittel im Haushalt.
- Haustierhaltung: Bei Risikokindern gilt, bitte keine Katzen anschaffen.
- Beobachtungsstudien zeigen, dass Probiotika sowie Präbiotika in den letzten Wochen der Schwangerschaft eine sinnvolle Präventionsmaßnahme sein können.
- Bei Kaiserschnittentbindungen ist das Allergierisiko erhöht.
- Vitamin K wird für Neugeborene oft empfohlen, ist aber nicht unumstritten. Informieren Sie sich über die Vor- und Nachteile hinsichtlich der Begünstigung von Asthma und Bronchitis.
- Stillen Sie Ihr Baby, jeder Tag zählt. Alternativ hypoallergene Säuglingsnahrung.
- Ernähren Sie sich in der Schwangerschaft gesund und ausgewogen.

- Neben dem Stillen wird eine Beikosteinführung ab dem 5. Lebensmonat empfohlen.
- Fisch wird in der Schwangerschaft/Stillzeit und als Beikost empfohlen.
- Es gibt Hinweise, dass psychosoziale Faktoren und lang anhaltender starker Stress während der Schwangerschaft und Kindheit zur Manifestation von allergischen Krankheiten beitragen können.
- Entspannung stärkt das Immunsystem.
- Die Hautbarriere hat eine 3-fach Schutzfunktion vor chemischen, physikalischen und mikrobiellen Einflüssen. Bei Kindern mit Neurodermitis besteht ein Barrieredefekt aufgrund einer Filaggrin-Mutation.

**Hinweis:** Eine Vermeidung oder eine verzögerte Einführung von allergieverdächtigen Lebensmitteln ist nicht notwendig, sondern eine Einführung ab dem 5. Monat wird von Allergologen ausdrücklich empfohlen – auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko.

Verschiedene Einflussfaktoren führen zu einem Feuchtigkeitsverlust. Die Haut wird trocken und sensibel.

Mit der richtigen Pflege wird der Feuchtigkeitsmangel ausgeglichen und die Funktionen der Hautbarriere unterstützt.



MAMA & ICH – Wohlfühl Gesichts Creme mit Membranlipiden stärkt die natürliche 3-fach Schutzwirkung der Haut (s. auch S. 23).

## JUHU – BALD HALTE ICH MEIN BABY IN DEN ARMEN!

### → ICH PACKE MEINEN KLINIKKOFFER

#### → Dokumente

- Krankenkassenkarte  Allergiepass  Mutterpass  
 Geburtsurkunde bzw. Heiratsurkunde

#### → Zum Wohlfühlen (evtl. auch während der Geburt)

- warme Socken  kleine Snacks (Datteln, Feigen)  Lieblingstee  
 24h SOLUTION Tonic Spray Anti-Irritativ  Lippenpflege (INSTITUTE, ESSENTIALS)

#### → Pflege

- PROFESSIONAL Couperose Relax Packung –  
am besten schon vor der Geburt zur Stärkung der Gefäße (Pressen)  
 24h SOLUTION Reinigungs Mousse  24h SOLUTION Präwell Kur  
 MAMA & ICH Pflegeprodukte

#### → Sonstiges

- Vorlagen  Einwegslips (Sanitätshaus)  Zahnpflege  
 Nachthemden zum Stillen  Bademantel

#### → Für das Baby

- Babygarnitur, Mützchen



## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Manchmal ist das große Glück ganz klein. Das Wunder ist vollbracht: Wir gratulieren Ihnen von ganzem Herzen zu der Geburt Ihres Babys! Sie haben Großartiges geleistet, wir freuen uns mit Ihnen.



## ERNÄHRUNG

Essen Sie abwechslungsreich, ausgewogen und mit Genuss.

Auch wenn es trübelig wird, nehmen Sie sich Zeit und Raum für den kontinuierlichen Nachschub an Energie und Nährstoffen. So können Sie die eigenen Kraftreserven sichern und für eine optimale Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch sorgen, um die gute Entwicklung des Babys zu unterstützen.

Bitte während der Stillzeit keine Diät machen. Lassen Sie regelmäßig Ihre Blutwerte auf ausreichende Nährstoffversorgung untersuchen.

### → Vorteile des Stillens:

- fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind
- schützt vor Krankheiten und Allergien
- ist praktisch
- kann schlank machen



## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Gehen Sie jeden Tag mit Ihrem Baby an die frische Luft. Ziel: Zügiges Gehen verbunden mit einer leichten Beckenbodenübung – die Griffe des Kinderwagens von unten umfassen, die Handinnenfläche zeigt nach oben.

### → Bewegung nach unkomplizierter Geburt:

- sofort Wochenbettgymnastik mit sanften Beckenbodenübungen
- ab 6. Woche Rückbildungsgymnastik
- leichte Alltagsaktivitäten

### → Bewegung nach Kaiserschnitt, Komplikationen:

- ab 6.–8. Woche Rückbildungsgymnastik

Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme über Silicea Supplementierung C30 zur Stärkung des Bindegewebes.

**Wichtig:** Festigung des Beckenbodens durch Rückbildungsgymnastik vor erneuter sportlicher Aktivität.

„BONDING“ bezeichnet die Entwicklung eines emotionalen Bandes zwischen Eltern und Kind.

## HAUTPFLEGE

Mama und Baby sind eine harmonische Einheit. Auf dieser Philosophie basiert unser Hautpflegekonzept. In den ersten Monaten oder Jahren wird das Baby viel getragen, erfährt sehr viel Hautkontakt und ist zunächst sehr geruchsempfindlich. Wir möchten Ihnen mit unserer Pflegeserie MAMA & ICH eine wohltuende, hautgesunde Gesichts- und Körperpflege anbieten, die auf die besonderen Bedürfnisse in dieser wunderbaren und oft auch anstrengenden Zeit eingeht.

Schon der erste Hautkontakt im Kreissaal trägt zur Entwicklung bei: „BONDING“ heißt das in der Fachsprache, was jetzt zwischen Mutter und Kind passiert.

Ein unsichtbares Band legt sich schützend um die zwei. Mamas Haut, Geruch, Wärme, Herzschlag und Stimme helfen dem Baby, in der Welt anzukommen.

### BERÜHRUNGEN UNTERSTÜTZEN URVERTRAUEN UND INTELLIGENZ

Streicheln, schmusen und massieren – das alles schenkt Geborgenheit und stärkt das Urvertrauen. Die volle Entfaltung des Tastsinns durch vielfache Berührungserfahrungen bildet die Grundlage sämtlicher Entwicklungen der Intelligenz (soziale, emotionale und kognitive). Nur wenn die Babys satt werden – satt werden an Berührungen – entfalten sie ihr volles Intelligenzpotential.

Körper- bzw. Hautkontakt zwischen Eltern und Baby macht alle glücklicher und entspannter. Dafür sorgt das „Liebeshormon“ Oxytocin.

### Unsere MAMA & ICH Hautpflegeempfehlungen für die Schwangerschaft gelten auch für die nächsten Monate.

- MAMA & ICH Massage Glücks Gelee wirkt unterstützend bei der Rückbildung.
- MAMA & ICH Gesichtspflege unterstützt die 3-fach Schutzwirkung der Hautbarriere.



## WENIG AUFWAND – TOLLES ERGEBNIS

### SCHMINKEMPFEHLUNGEN FÜR DIE JUNGE MUTTER

Die ersten Monate mit Baby sind aufregend, besonders und anstrengend. Dunkle Augenringe, zerzauste Frisuren und praktische, legere Garderobe gehören zu dieser Zeit dazu. Glücklicherweise fällt das nicht sehr auf, denn die Babys sind so wundervoll, dass sie von allen fast die ganze Aufmerksamkeit bekommen.

Trotzdem ist es wichtig, sich gut und attraktiv zu fühlen. Entscheidend für das gute Gefühl ist ein schnelles, gutes Ergebnis.

#### → TEINT

- SUN & CARE Aloe Vera GesichtsCreme getönt SPF 10: Feuchtigkeits spendende Tagespflege, die sich optimal dem Hautton anpasst und der Haut sofort einen zart gebräunten natürlichen Teint verleiht. Schützt gleichzeitig vor Lichtalterung der Haut.
  - ▷ Feuchtigkeitscreme, tönend, Lichtschutzfaktor.
- COLOURED EMOTIONS Compact Powder sand: Für alle, die keine Tönung in der Tagespflege mögen. Eignet sich perfekt, um Unregelmäßigkeiten zu kaschieren sowie als Sonnenpuder. Für einen helleren Teint, gibt es COLOURED EMOTIONS Compact Powder auch in den Tönen mandel und bisquit.
  - ▷ Kaschiert kleine Hautunebenheiten, Farbton sand sorgt für Sunbronzer-Effekt, Hyaluronsäure spendet Feuchtigkeit.
- COLOURED EMOTIONS Concealer bisquit: Ideal bei starken Augenringen. Unter dem Auge aufgetragen sorgt der Concealer für einen sofortigen „Hallo wach“-Effekt. Durch seine seidige, federleichte Formel mit speziellen lichtstreuenden Pigmenten erscheint die Haut besonders ebenmäßig und frisch.
  - ▷ Kaschiert Augenringe, sorgt für einen frischen Blick.



Für „Schnell  
und Schön“ sind  
Kombiprodukte  
eine gute Wahl.

- COLOURED EMOTIONS Duo Powder Rouge: Nach Bedarf – sorgt in jedem Fall für eine dezente Frische. Bei Verwendung des Compact Powders sand kann auf Rouge verzichtet werden.

#### → AUGEN

- COLOURED EMOTIONS Eye Shadow Base: Samtige Creme-Grundierung mit lichtreflektierenden Pigmenten. Kann auch gut pur – ohne Eye Shadow – aufgetragen werden.
  - ▷ „Öffnet“ das Auge. Long-lasting. Wischfest. Wasserfest.
- COLOURED EMOTIONS Mascara Sporty Beach black 01: Hat die idealen Eigenschaften für die junge Mama. Schenkt tiefschwarze, seidig glänzende und natürlich wirkende Wimpern mit perfektem Schwung. Die innovative Gel-Textur lässt sich leicht auftragen, pflegt die Wimpern und hat eine tolle Haftfähigkeit. Die Mascara ist bis 38°C wasserfest und hält daher auch beim (Baby-)Schwimmen. Mit warmem Wasser lässt sich die Mascara leicht entfernen.
  - ▷ Unkompliziert, ultraleicht und absolut zuverlässig. Geeignet für Kontaktlinsenträger. Wasserfest.

#### → LIPPEN

- COLOURED EMOTIONS Lip Gloss: Schenkt Glanz und frische Farbe. Die spezielle Pflegeformel mit pflanzlichen Ölen und Wachsen verwöhnt die zarte Lippenhaut. Seefenchel stimuliert die Zellerneuerung und schützt die Lippen vor dem Austrocknen. Lackeffekt auf pflanzlicher Basis.
  - ▷ Vereint Feuchtigkeitspflege und leuchtend frische Farbe.
- ESSENTIALS Lippen Pflegebalsam SPF 10: Spröde Lippen werden durch einen speziellen Pflegekomplex aus Sheabutter, Mimosenbutter, Safloröl und dem Extrakt der Ballonrebe im Nu wieder zart und geschmeidig. Einfach auftragen und fertig – es ist auch kein Problem, wenn Sie Ihren kleinen Liebling zwischendurch küssen möchten.
  - ▷ Soforthilfe bei rauen und aufgesprungenen Lippen für geschmeidige Lippen. Mit zartem Vanilleduft.

Wir freuen uns, wenn wir Ihnen mit diesen wenigen Tipps helfen können, damit es morgens schnell geht und Sie sich wohl und attraktiv fühlen.



HILDEGARD BRAUKMANN Behandlung

# MAMA & ICH

Verwöhnbehandlung in der Schwangerschaft und in der Nachsorge

Unsere empfindsamen Body Massagen unterstützen Sie dabei, sich in Ihrem „neuen Körper“ psychisch und physisch wieder wohlfühlen zu können. In einer sehr angenehmen Seitenlage mit einem speziell angefertigten Kissensystem werden Sie anatomisch optimal „gebettet“. So empfinden Sie eine gewisse Schwerelosigkeit in der Schwangerschaft bzw. Stillzeit und können sich von Anfang an in den Händen Ihrer Fachkosmetikerin sicher und geborgen fühlen.

Freuen Sie sich auf ein Behandlungsgefühl voller Heiterkeit und Leichtigkeit. Spüren Sie Ihre wohlig gepflegte Haut, entspannte Muskulatur, entlastete Gelenke, innere Ruhe und einen klaren, frischen Geist.

**Das Schönste:**  
 Wenn sich Mama verwöhnen lässt, fühlt sich das Baby gleich mit wohl.

WORAUF SIE SICH FREUEN KÖNNEN:

**Gesicht und Rücken:**

- \_\_\_\_\_
- Hautreinigung  
inkl. individueller  
Intensivreinigung
- \_\_\_\_\_
- Hautdiagnose und  
Heimpflege-Pass
- \_\_\_\_\_
- Kräuterdampf
- \_\_\_\_\_
- Entfernen von  
Hautunreinheiten
- \_\_\_\_\_
- individuelles  
Wirkstoffkonzentrat
- \_\_\_\_\_
- Intensivpflegemaske/  
Augen-/Lippenpflege
- \_\_\_\_\_
- präinatale/postinatale  
Entspannungsmassage  
Rücken
- \_\_\_\_\_

Behandlungszeit:  
60 Min.

Nachruhezeit inkl.  
Schwangerschaftstee:  
30 Min.

**Entspannungs-  
massage Körper:**

- \_\_\_\_\_
- Hautreinigung  
inkl. individueller  
Intensivreinigung
- \_\_\_\_\_
- Hautdiagnose und  
Heimpflege-Pass
- \_\_\_\_\_
- Intensivpflegemaske
- \_\_\_\_\_
- präinatale/postinatale  
Ganzkörperentspannungs-  
massage
- \_\_\_\_\_



Behandlungszeit:  
60 Min.

Nachruhezeit inkl.  
Schwangerschaftstee:  
30 Min.

Hinweis: Grundsätzlich sollte die Unbedenklichkeit einer Entspannungsmassage vom behandelnden Gynäkologen bescheinigt werden.

## LECKER UND GESUND

Rezeptempfehlungen für die junge Familie und die Zeit der Schwangerschaft. Schmeckt super und ist einfach.

### → DREIMINUTENBROT

- 1 Würfel Hefe
- ½ l warmes Wasser
- 500 g Dinkelmehl
- 50 g Sesam
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 2 TL Salz
- versch. Gewürze nach Geschmack
- 2 EL Obstessig

Hefe mit Wasser verrühren, alle Zutaten dazugeben und gut verkneten.

Eine Springform mit 26 cm Durchmesser oder eine Kastenform gut einfetten, den Teig hineingeben und in den kalten Backofen auf die mittlere Schiene stellen. Das Brot nicht gehen lassen. Ca. 60 Minuten bei 200 °C backen.

Das Brot aus der Form lösen, evtl. noch 5–10 Minuten nachbacken.

### → AVOCADOAUFSTRICH (4 PORTIONEN)

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Muskatnuss, Pfeffer, Gemüsebrühe
- ½ TL Basilikum

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Tomate waschen, den grünen Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Avocado halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und mit der Gabel zerdrücken.

Mit dem Zitronensaft alles beträufeln und miteinander mischen.

Mit Basilikum würzen und abschmecken.



### → HUMMUS (4 PORTIONEN)

- 200 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
- 80 g Tahin (Sesampaste)
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- Saft von 1 ½ Zitronen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 Msp. Cayennepfeffer (nach Belieben)
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL gehackte glattblättrige Petersilie
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben)

Kichererbsen bei schwacher Hitze 2 Stunden zugedeckt kochen, bis sie sehr weich sind. Etwas Flüssigkeit abgießen, pürieren.

Tahin, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen, alles gründlich vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. das Püree mit wenig Garflüssigkeit verdünnen.

30 Minuten kühl stellen.

Zum Servieren das Püree mit Sesamöl beträufeln und Petersilie und Gewürze nach Belieben aufstreuen.

### → FRUCHTIGE TOMATEN-SOSSE (4 PERSONEN)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 1400 ml Tomatenfruchtfleisch (z. B. 2 Flaschen MUTTI Polpa Pezzi di Pomodoro)
- 1 Dose Tomatenmark (40 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 geriebener Apfel
- 1 geriebene Karotte
- Salz, Pfeffer (nach Belieben)

Gewürfelte Zwiebel in Olivenöl glasig andünsten, Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und mit dem Tomatenmark unter Rühren kurz anrösten.

Anschließend das Tomatenfruchtfleisch dazugeben und mindestens 30 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen.

Geriebenen Apfel und Karotte dazugeben.

Zum Schluss pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# MAMA & ICH

Wohlfühlpflege für Schwangerschaft,  
junge Mama, Baby und Kind.



Mit erfahrenen  
Hebammen  
entwickelt.

**Hildegard Braukmann Kosmetik GmbH & Co. KG**

Ehlbeek 16 · 30938 Burgwedel · T +49 (0) 51 39-89 74-0 · F +49 (0) 51 39-2 70 35

info@hildegard-braukmann.de · www.hildegard-braukmann.de