

*Praxis für
Naturheilkunde
und
Ayurveda-Medizin*

Diagnose - Beratung - Therapie - Massagen

Eva-Maria Hauck
Heilpraktikerin und
Medizinische Ayurveda-Therapeutin

**Ayurveda in der
Schwangerschaft und im
Wochenbett**

Der Weg in dieses Leben



Pfälzer-Wald-Str. 15

67551 Worms

(Heppenheim an der Wiese)

Tel. 0 62 41 - 20 99 53

Fax 0 62 41 - 26 80 89

Email: info@naturheilpraxis-hauck.de

www.naturheilpraxis-hauck.de

Termine nach Vereinbarung

Die traditionelle ayurvedische Schwangerenmassage

Die werdende Mutter steht vielen Veränderungen gegenüber: körperlich, emotional und psychisch.

Im südindischen Kerala besitzen die Frauen ein über viele Jahrhunderte gewachsenes Wissen, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Die wunderbaren Ölmassagen der werdenden Mutter sind ein wesentlicher Bestandteil der Pflege in der Schwangerschaft.

Sie dienen einerseits der Vorbereitung auf die Geburt, andererseits wird die Milchbildung gefördert. Haut und Gewebe werden verwöhnt. So kann der Körper geschmeidig gehalten werden, so dass er der schnellen Veränderung nachgeben kann, ohne übermäßig strapaziert zu werden oder zu „reißen“.

Außerdem wird die eigene Körperwahrnehmung verbessert und harmonisiert.

Die intensive Zuwendung reduziert Stress, wirkt ausgleichend auf die emotionalen Schwankungen und stärkt das Selbstbewusstsein.

Des Weiteren hilft die ayurvedische Schwangerenmassage bei:

- Übelkeit
- spröden Brustwarzen
- Sodbrennen
- Rückenschmerzen
- Angst und Sorgen
- Verstopfung
- geschwollene Knöchel
- Wadenkrämpfe
- Schwangerschaftsstreifen

Ab dem 3. Monat: Ganzkörpermassage
Dauer inkl. Nachruhezeit ca. 1 ¾ Stunden

Je nach Problem kann die Massage auch im Sitzen oder Stehen durchgeführt oder auf spezielle Problembereiche beschränkt werden.

Preis: Je ½ Stunde 22,- €

Verwöhnprogramm nach der Geburt

Nach der Geburt steht natürlich der neue Erdenbürger im Mittelpunkt. Während die indische Babymassage bereits vor Jahren erfolgreich Einzug auf europäische Wickeltische gehalten hat, sind die Aufbauprogramme für Wöchnerinnen hierzulande immer noch relativ unbekannt.

Westliche Verwöhnprogramme von Bekannten und Verwandten beschränken sich meist nur auf einen Blumenstrauß, Beckenbodengymnastik und ein Pfund Milchbildungstee.

Im Ayurveda steht aber auch die Wöchnerin im Mittelpunkt. Die Frauen in der Familie kümmern sich besonders um die frischgebackene Mutter und verwöhnen sie in den ersten Wochen, so viel es geht.

Mutter und Kind bleiben zusammen und werden möglichst von allen Sorgen und dem Stress des Alltags ferngehalten. Die Geburt hat viel Kraft und Energie gekostet. Der Hormonzyklus ist kräftig aus dem Gleichgewicht geraten.

Im Ayurveda sagt man, dass die Mutter einen Teil ihrer Lebensenergie (Ojas) auf das Kind übertragen hat. Es fehlt ihr nun an Immunkraft. Außerdem muss sie sich emotional und geistig auf die neue Situation einstellen.

Die Massage mit hochwertigen Kräuterölen unterstützt die körperliche, seelische und psychische Erholung.

Ziel des ayurvedischen Aufbauprogramms ist:

- Die Regeneration der Mutter
- Die Wiedererlangung von Kraft und Vitalität
- Regulation der körperlichen und hormonellen Disharmonien
- Anregung von Milch- und Lymphfluss
- Linderung von Wochenbettdepressionen
- Aktivierung und Kräftigung des Stoffwechsels

Die Organisation so eines Verwöhn-Teams ist natürlich in unseren westlichen Ländern denkbar schwierig. Um Ihnen aber einen kleinen Teil davon zu ermöglichen helfe ich Ihnen gerne weiter.

Ich stelle Ihnen ein solches Programm individuell für Ihre Konstitution und Lebensumstände zusammen, bestehend aus:

- Möglichst tägliche Massagen mit verschiedenen Substanzen (Ölen, Pasten, Kräuterpulvern)
- Spezielle Tipps für die Ernährung und das Verhalten
- Entspannungsübungen
- Babymassage

Zusammen mit Ihrer Hebamme möchte ich so dazu beitragen Sie und Ihr Baby in diesen neuen Lebensabschnitt zu begleiten und zu unterstützen.