

Kriss Micus



VEGAN SCHWANGER



mvgverlag 

INHALT

Vorwort	7
1. »Schatz, ich möchte ein Baby!«	10
Die Pille absetzen und den Zyklus ins Gleichgewicht bringen .	12
Das Heranreifen der Eizellen	17
Natürliche Familienplanung	19
Ein ungesunder Körper wird nicht schwanger	23
2. Vegan Basics – Die bestmöglichen Voraussetzungen für eine gesunde Schwangerschaft	27
Mein Start in ein veganes Leben	28
Warum vegan? Kurz und knapp.....	31
Vegane Ernährung heilt den Körper! Aus sauer wird basisch ..	35
Vegan(er) werden.....	42
3. Vegan in der Schwangerschaft – Woher bekomme ich alles für mich und mein Kind?	45
Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette.....	49
Vitamine und Mineralien	60
Vegane Nahrungsergänzungsmittel.....	69
Vegan einkaufen gehen	71

4. Das erste Trimester – Ich bin müde, mir ist immer schlecht und ich habe Pickel!	79
Was macht das Baby?	81
Meine Erfahrungen und typische Symptome im ersten Trimester	86
5. Das zweite Trimester – Der »schönste« Teil der Schwangerschaft?	100
Was macht das Baby?	102
Meine Erfahrungen und typische Symptome im zweiten Trimester	104
6. Das dritte Trimester – Nestbautrieb, Wassereinlagerungen und Watschelgang	118
Was passiert im letzten Teil der Schwangerschaft?	119
Was macht das Baby?	119
Meine Erfahrungen und typische Symptome im dritten Trimester	120
7. Es geht los? Oder doch nicht? Die Geburt	136
Die wichtigsten Fragen vor der Geburt	137
Die Geburt natürlich unterstützen	147
Der Weg in die Klinik – Was muss mit?	152
Die Geburt – Meine Erfahrung	156
Ausblick	171
Rezepte	173
Frühstück und Süßes	173
Deftiges zum Mittag- oder Abendessen	180
Quellen	189