7 TIPPS
AUS DEM AYURVEDA





DIE DEINE

FRUCHTBARKEIT

UNTERSTÜTZEN





NADINE SCHODER
KINDERWUNSCH COACHING



Hallo meine Liebe,

Du beschäftigst Dich schon länger mit der Frage, was Du tun kannst, um Deinem Wunschkind näher zu kommen?
Mir ging es genauso.

Meine Kinderwunschreise begann im Jahr 2012. Damals habe ich die Pille abgesetzt und gedacht, dass ich sofort schwanger werde. Ich dachte, mein Körper funktioniert wie eine Maschine. Leider weit gefehlt.

So begann meine mehrjährige Kinderwunsch-Odyssee aus Hormongabe und Behandlungen. Auf diesem ganzen Weg habe ich das Wichtigste vollkommen außer Acht gelassen – auf meinen Körper zu hören und auf ihn zu achten.
Wir Menschen sind keine Maschinen, sondern ein sehr komplizierter Kosmos, der aus mehr besteht als nur Zellen.

Heute bin ich glücklich, von dem uralten Wissen profitieren zu können, das mir dabei hilft Körper, Geist und Seele immer mehr und immer wieder in Balance bringen zu können: **Ayurveda**.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Dir einen kurzen Einblick geben in die Welt des Ayurveda und Dir ein paar Tipps an die Hand geben, die Dich unterstützen Deine Gesundheit zu fördern, um so Deine Fruchtbarkeit zu fördern.

Du kannst viel tun, um Dich und Deinen Körper in eine optimale Ausgangssituation für eine Schwangerschaft zu bringen.

NADINE SCHODER
KINDERWUNSCH COACHING
www.nadine-schoder.de



WAS IST AYURVEDA

Ayurveda bedeutet Weisheit des Lebens und ist ein ganzheitlicher Ansatz, der dazu dient, die Balance von Körper, Geist und Seele aufrecht zu erhalten. Ayurveda basiert auf einer jahrtausendealten indischen Heil- und Lebensphilosophie.

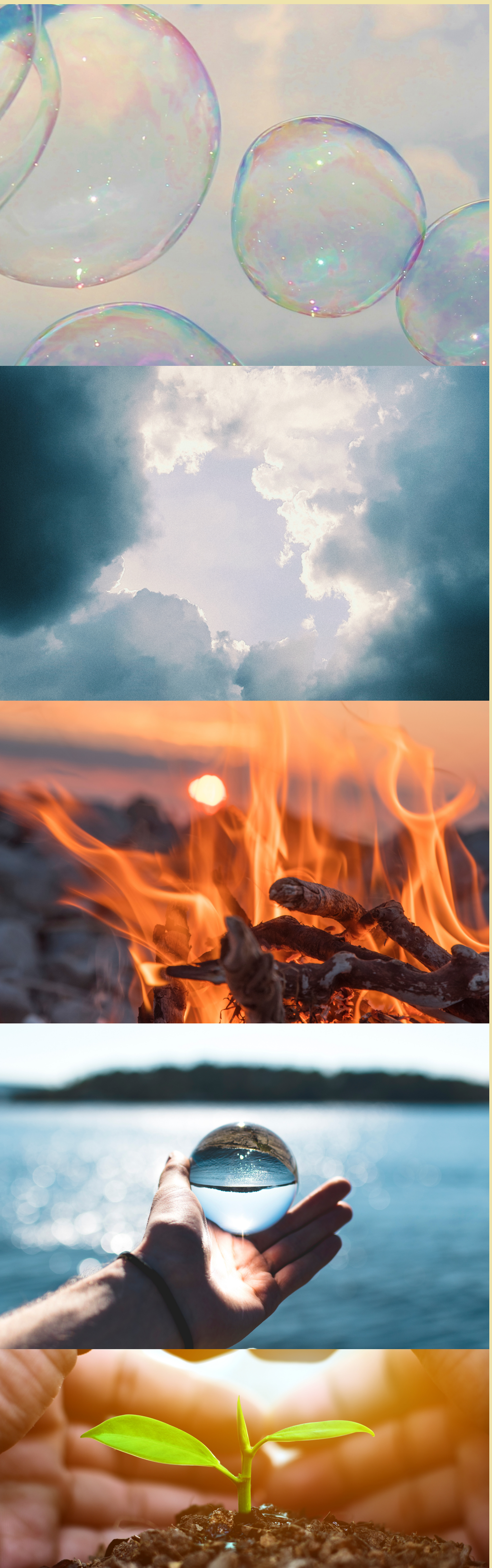


WIE KANN ES DICH UNTERSTÜTZEN?

Du kannst Dich und Deinen Körper optimal vorbereiten auf die Schwangerschaft, indem Du Dich in Deine ganz individuell ausgeprägte **Balance** bringst.
Laut Ayurveda hat jeder Mensch eine individuelle Konstitution, die sich aus einer einzigartigen Kombination der fünf Elemente ergibt.

NADINE SCHODER
KINDERWUNSCH COACHING
www.nadine-schoder.de

DIE FÜNF ELEMENTE



Äther (Raum)

ist das erste Element in der vedischen Philosophie. Im menschlichen Körper wird das Element repräsentiert durch Hohlräume, die entweder durch andere Substanzen gefüllt oder hohl sind (z.B. Magen-Darm-Trakt, Atemtrakt).

Luft

ist Raum in Bewegung. Deshalb findet man das Luftelement im menschlichen Körper überall, wo es zu Bewegung kommt z.B. dem Herzschlag, beim Ein- und Ausatmen.

Feuer

entstand aus der Reibungshitze durch die Bewegung der Luft. Alle Stoffwechsel-vorgänge im menschlichen Körper werden dem Element zugeordnet.

Wasser

entstand durch das Feuer, das einige der Elemente im Raum verflüssigte. Alle flüssigen Bestandteile des Körpers gehören dazu.

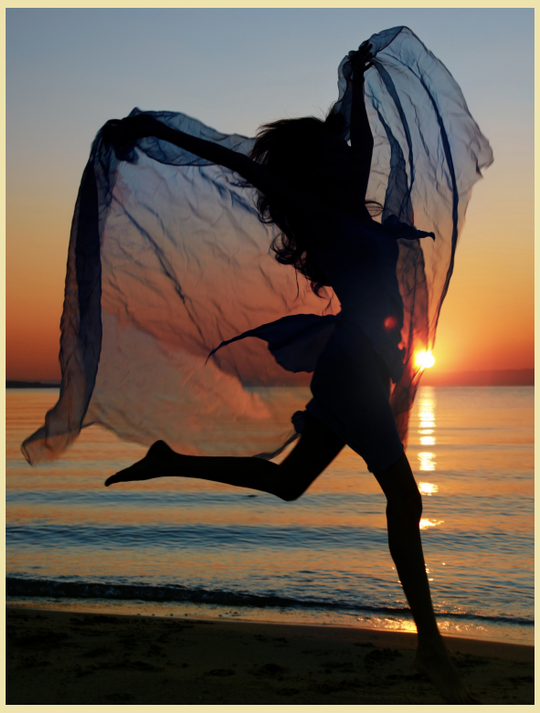
Erde

Laut den alten Schriften verfestigte sich das Wasser und formte so die ersten Bestandteile der Erde. Der Erde werden im Körper alle festen Strukturen zugeordnet.

DIE DREI SÄULEN DER GESUNDHEIT IM AYURVEDA

Aus den fünf Elementen setzen sich im Ayurveda jeweils drei Bioenergien, die sogenannten **Doshas,** zusammen. Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha sind der Schlüssel zu Deiner Balance, die Du erreichst, wenn alle drei Doshas ausbalanciert vorliegen.

Diese Balance sieht für jeden Menschen anders aus, ist höchst individuell und wird durch Lebensgewohnheiten, Ernährung, zyklische Ereignisse, das Lebensalter und weitere Begebenheiten der Natur beeinflusst.



Vata

DYNAMISCHES PRINZIP



pitta

TRANSFORMATIVES PRINZIP



KAPHA

STRUKTURELLES PRINZIP

Im Folgenden findest Du 7 Tipps, wie Du die jeweiligen Doshas ausgleichen kannst, um Deine Gesundheit zu fördern und Deine Fruchtbarkeit zu unterstützen.

KAPHA - DIE BASIS



ERHOLSAMER SCHLAF & ENTSPANNUNG

TIPP 1

Sorge für ausreichend Schlaf:
Zwischen 7 und 9 Stunden ungestörter Schlaf wären ideal. Noch wichtiger als die Menge an Schlaf sind regelmäßige Schlafenszeiten. Gehe immer zur selben Zeit ins Bett und stehe zur selben Zeit auf. Am besten auch am Wochenende.

Im Ayurveda wird empfohlen vor 10 Uhr abends ins Bett zu gehen und vor 6 Uhr morgens wieder aufzustehen. Aber keine Sorge, so genau musst Du es nicht nehmen. Fürs Erste ist schon viel geholfen, wenn Du eine Regelmäßigkeit einführen kannst. Die Zeiten, zu denen die Erholung am besten ist, variieren ohnehin sehr individuell.

Sorge dafür, dass Du Dich auch schon ca. 1 Stunde vor dem Schlafen gut erholst und langsam herunterfährst. Am besten blaues Licht meiden, also Smartphones, Pads und co. frühzeitig ausschalten.

NADINE SCHODER
KINDERWUNSCH COACHING
www.nadine-schoder.de

KAPHA - DIE BASIS



ERHOLSAMER SCHLAF & ENTSPANNUNG

TIPP 2

Sorge für regelmäßige Erholungspausen.
Stell Dir die Frage, ob Du in Deinem Alltag genügend Raum lässt, um auch mal durchzuatmen.

Integriere bewusst kleine Pausen in Deinen Alltag, ein Spaziergang an der frischen Luft, eine Tasse Tee oder eine kurze Meditation am Morgen.

Alles, was dazu beiträgt Stress zu reduzieren ist willkommen und stärkt Deine Basis - dein Kapha.

NADINE SCHODER
KINDERWUNSCH COACHING
www.nadine-schoder.de

Pitta
-die Energie



INDIVIDUELL PASSENDE ERNÄHRUNG & SOULFOOD

TIPP 3

„Du bist, was Du isst“; Nach Auffassung der ayurvedischen Medizin wird die aufgenommene Nahrung mit Hilfe des Verdauungsfeuers (Agni), angetrieben vom feurigen Pitta, in Energie und die Körpergewebe umgewandelt.
Ein ayurvedischer Ernährungsplan sollte detailliert auf den Einzelnen abgestimmt werden, da nicht für jeden die gleichen Voraussetzungen gelten. Ein paar allgemeingültige Empfehlungen gibt es dennoch, die Du für Dich mitnehmen kannst.

Achte auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit viel Gemüse, hochwertigem Eiweiß und gesunden Fetten (hochwertige Öle).

Auch Kohlehydrate sollten ihren Platz in Deinem Ernährungsplan haben. Die Geschmacksrichtung „süß“ gilt als besonders nährend, eine Eigenschaft, die bei der Vorbereitung auf die Schwangerschaft besonders gebraucht wird. Du kannst die Kohlehydrate z.B. auch über Gemüse zu Dir nehmen wie Rote Beete, Süßkartoffeln, Kürbis.
Außerdem kannst Du Getreide wie Reis, Dinkel oder Weizen verwenden und zusätzlich Mandeln, Datteln, Ghee, Honig und Zimt in Deine Mahlzeiten integrieren.

NADINE SCHODER
KINDERWUNSCH COACHING
www.nadine-schoder.de

Pitta
-die Energie



INDIVIDUELL PASSENDE ERNÄHRUNG & SOULFOOD

TIPP 4

Achte darauf, Giftstoffe zu vermeiden.
Alkohol und Nikotin fallen Dir hier sicher sofort ein, und Du weißt, dass sie am besten ganz weggelassen werden sollten.
Neben dem Offensichtlichen solltest Du aber auch industriell verarbeitete Produkte meiden, da diese Substanzen enthalten, die langfristig Deinen Körper schädigen können.
Darunter fallen z. B. weißer Zucker und Transfette (z.B. Palmöl).

Neben den Stoffen, die Du aus der Nahrung aufnimmst, gibt es weitere Umweltgifte, auf die Du achten kannst z.B. hormonähnliche Substanzen, die sich in vielen Kosmetikartikeln und in Plastik befinden.

NADINE SCHODER
KINDERWUNSCH COACHING
www.nadine-schoder.de

Pitta
-die Energie



INDIVIDUELL PASSENDE ERNÄHRUNG & SOULFOOD

TIPP 5

Es ist nicht nur entscheidend was Du isst, sondern auch wie Deine Verdauung funktioniert. Je besser Dein Verdauungsfeuer (Agni) brennt, umso besser kann die Nahrung umgewandelt werden.

Unter Stress ist Deine Verdauung geschwächt und hier kannst Du es dem Körper so leicht wie möglich machen, indem Du ein paar einfache Dinge befolgst.

Auch bei der Nahrungsaufnahme gilt: Die Mahlzeiten sollten regelmäßig erfolgen, idealerweise 3-mal täglich mit entsprechenden Pausen dazwischen.
Achte darauf, dass Du Deine Mahlzeiten in Ruhe einnimmst, ohne Ablenkungen z.B. durch den Fernseher, das Smartphone und nicht im Vorbeigehen.
Idealerweise sind die Speisen gekocht, werden warm gegessen und stimulieren so das Verdauungsfeuer.

Wie bei allem gilt auch hier: Ausnahmen bestätigen die Regel. Achte auf Dich und Deinen Körper. Beobachte, was sich für Dich gut anfühlt und wie gut dein Verdauungsfeuer brennt.

NADINE SCHODER
KINDERWUNSCH COACHING
www.nadine-schoder.de

VATA
-Die Dymamik



BEWUSSTER UMGANG MIT DER
LEBENSENERGIE & MINDSET

TIPP 6

Vata ist das Prinzip der Dynamik, ein zu viel davon kann leicht dazu führen, dass Du Dich verausgabst.

Achte auf Dich selbst und sei Dir der Signale Deines Körpers bewusst. Bei allen Tätigkeiten des Lebens und vor allem auch auf Deiner Kinderwunschreise ist es wichtig darauf zu achten, sich nicht zu verausgaben. Der Körper gibt Dir Signale, wenn die Batterien leer werden, achte auf diese Signale und nimm sie ernst.

Ein gutes Werkzeug, um den Blick ins Innere richten zu können, um diese Veränderungen wahrzunehmen und auszugleichen, ist die Meditation. Regelmäßig praktiziert können schon 5 Minuten am Tag zu spürbar mehr Gelassenheit führen. Nimm Dir diesen Raum.

NADINE SCHODER
KINDERWUNSCH COACHING
www.nadine-schoder.de

VATA
-Die Dymamik



BEWUSSTER UMGANG MIT DER
LEBENSENERGIE & MINDSET

TIPP 7

Vata ist eine Kraft, die besonders auch auf der psychischen Ebene wirkt. Vata ist dynamisch und kann die anderen Doshas in Bewegung setzen und Dich bei erhöhtem Vata leicht aus der Balance bringen. Es gibt eine Reihe von Vata anregenden Faktoren, darunter vor allen Dingen auch Stress und insbesondere der emotionale Stress, der häufig mit einem unerfüllten Kinderwusch einhergeht.

Du kennst es sicher, das Gedankenkarussell, wie es sich darum dreht, ob, wann, wie... und warum Du noch kein Kind hast. Warum es wieder nicht geklappt hat...
Auf dem Weg zu unserer inneren Balance ist es entscheidend, in der Lage zu sein, dieses Karussell anzuhalten und wenn möglich auch ganz auszusteigen.

"Wenn ich ein Kind hätte, wäre ich glücklich", kennst Du diesen Gedanken? Bedeutet das, dass Du unglücklich sein musst, wenn kein Kind da ist? In dem Fall machst Du die äußeren Umstände dafür verantwortlich, dass Du nicht glücklich bist.
Was, wenn nicht die äußeren Umstände Dich unglücklich machen würden, sondern Deine Gedanken zur Situation, Deine Einstellung dazu?

NADINE SCHODER
KINDERWUNSCH COACHING
www.nadine-schoder.de

VATA
-Die Dymamik



BEWUSSTER UMGANG MIT DER
LEBENSENERGIE & MINDSET

TIPP 7

Der Umstand, dass Du keine Kinder hast ist erst einmal neutral. Der Leidensdruck in der Situation wird erzeugt durch Deine Bewertung, durch die Bedeutung, die Du der Situation beimisst.

Auch wenn Du vielleicht nicht Deine Situation und die Tatsache, dass jetzt kein Kind da ist, verändern kannst, so kannst Du doch beeinflussen, welche Auswirkungen diese Umstände auf Dich haben.

Bis jetzt hast Du Dein Glück an ein Ziel gekoppelt, das Du nicht oder nur bedingt beeinflussen konntest. Natürlich sollst Du dieses Ziel nicht aus den Augen verlieren. Aber gerade deswegen: Übernimm die Verantwortung für Dein Leben und Dein Wohlergehen. Frage Dich, was Du tun kannst um mehr Leichtigkeit in Dein Leben und vor allem auf Deine Kinderwunschreise mitzunehmen. Bringe Dich in die optimale Ausgangssituation für den neuen Lebensabschnitt.

Was wäre, wenn nicht das Gefühl Dich leiten würde, dass Du ein Kind brauchst, um vollständig zu werden? Wenn Du vollständig wärst und aus dieser Position Dein Kind einladen könntest?
Und da sind wir wieder beim Ayurveda: Du bist vollkommen auf Deine ganz individuelle Art und Weise.

NADINE SCHODER
KINDERWUNSCH COACHING
www.nadine-schoder.de

Bist Du bereit, die Verantwortung zu übernehmen? Bist Du bereit, die Veränderung in dein Leben zu lassen?

Du hast jetzt 7 Tipps bekommen, mit denen Du gleich loslegen kannst. Wenn Du auf diesem Weg gerne individuell begleitet werden möchtest, dann komm in eines meiner Programme für mehr Lebensfreude auch und gerade während der Kinderwunschzeit. Den Link zu meinen Angeboten findest du hier (**Klick**).

Mehr zum Thema Kinderwunsch und Fruchtbarkeit erfährst Du in meiner kostenlosen Facebook-Gruppe "Liebe deine Weiblichkeit" (**Klick**). Komm vorbei, ich freue mich auf Dich

Deine Nadine



NADINE SCHODER
KINDERWUNSCH COACHING
www.nadine-schoder.de