

MEINE 12 NON-TOXIC ESSENTIALS IN DER SCHWANGERSCHAFT



@TAGEBUCHFRAUENGESUNDHEIT

INHALT

Warum mir non-toxic in der Schwangerschaft wichtig geworden ist

1. Weniger auf der Haut – meine minimalistische Körperpflege
2. Natürlich frisch – warum ich mein Deo selbst mache
3. Duftstoffe bewusst reduzieren – mein größter Gamechanger
4. Warum ich radikal vereinfacht habe statt alles zu ersetzen
5. Etiketten lesen ohne panisch zu werden
6. Küchenmaterialien, bei denen ich genauer hingeschaut habe
7. Nahrungsergänzung mit Bedacht – mein eigener Weg
8. Meine abendliche Nervensystem-Routine
9. Mein Umgang mit Social Media & Reizüberflutung in der Schwangerschaft
10. Prioritäten statt Perfektion – womit ich begonnen habe
11. Was ich bewusst NICHT perfektioniert habe
12. Meine persönliche non-toxic-Checkliste



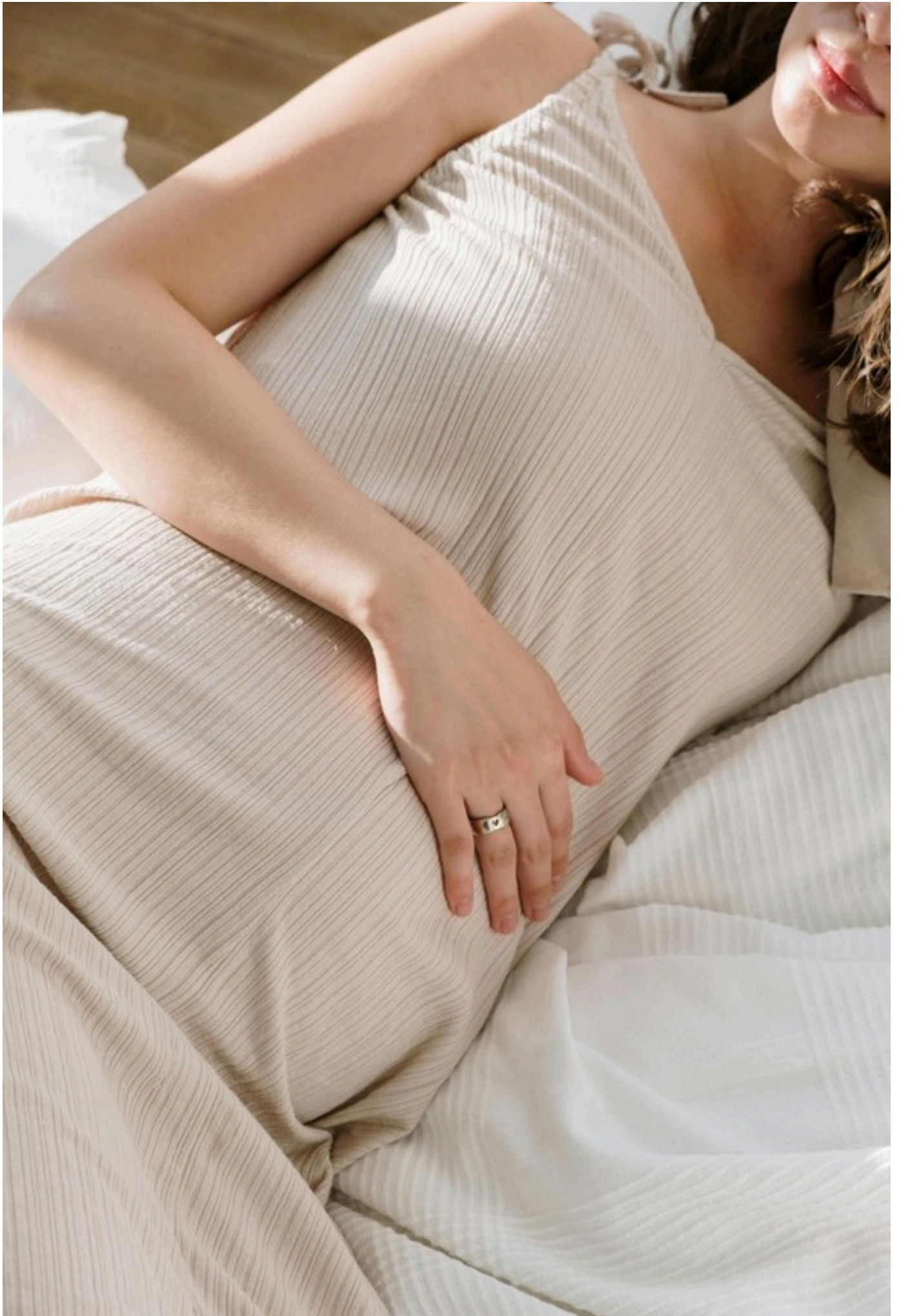
WARUM MIR NON-TOXIC IN DER SCHWANGERSCHAFT WICHTIG GEWORDEN IST

Ich bin gelernte Online-Redakteurin und habe viele Jahre gelernt, Informationen zu recherchieren, zu strukturieren und verständlich aufzubereiten, doch in der Schwangerschaft wurde Wissen für mich plötzlich etwas sehr Persönliches, weil es nicht mehr nur um Inhalte ging, sondern um meinen eigenen Körper und das kleine Leben in mir, und als hochsensible Frau habe ich schon immer intensiver auf äußere Reize reagiert, auf Duftstoffe, auf Zusatzstoffe, auf Stress, sodass sich mein Bedürfnis nach Reduktion nicht aus einem Trend heraus entwickelt hat, sondern aus einem tiefen inneren Wunsch, meinen Körper in dieser besonderen Zeit möglichst wenig zu belasten und ihm stattdessen Ruhe, Klarheit und Nährstoffe zu schenken.

Non-toxic bedeutet für mich dabei nicht radikal, nicht dogmatisch und schon gar nicht perfekt, sondern bewusst, reduziert und stimmig, denn ich habe schnell gemerkt, dass ein übertriebener Anspruch an Reinheit oder „optimales“ Verhalten mehr Stress erzeugen kann als das gelegentliche Verwenden eines weniger idealen Produkts, und gerade in der Schwangerschaft ist Stress für mich der eigentliche Gegenspieler von Gesundheit, weshalb ich begonnen habe, Schritt für Schritt Dinge zu hinterfragen – meine Kosmetik, unsere Putzmittel, meine Ernährung, meinen Medienkonsum –, ohne alles gleichzeitig umwerfen zu wollen.

Dieser Guide ist deshalb kein Regelwerk und keine medizinische Anleitung, sondern eine persönliche Orientierung, ein Einblick in die Entscheidungen, die ich getroffen habe, und in die Haltung, die mich trägt, nämlich dass Gesundheit immer in Balance gedacht werden sollte und niemals zu einem weiteren Leistungsprojekt werden darf, denn ich bin überzeugt, dass innere Ruhe, Vertrauen in den eigenen Körper und kleine bewusste Schritte langfristig mehr bewirken als Perfektionismus.

Wenn dich dieser Weg anspricht, darfst du dir aus den folgenden Seiten das mitnehmen, was sich für dich stimmig anfühlt, und alles andere wieder loslassen.



WENIGER AUF DER HAUT – MEINE MINIMALISTISCHE KÖRPERPFLEGE

In der Schwangerschaft ist mir zum ersten Mal bewusst geworden, wie sehr mich Produkte eigentlich begleiten, wie selbstverständlich ich morgens und abends zu Cremes greife, ohne wirklich zu wissen, was ich meiner Haut damit zumute, und gleichzeitig wurde ich sensibler für alles – Gerüche, Texturen, selbst das Gefühl einer eingecremten Haut hat sich plötzlich intensiver angefühlt –, sodass in mir kein Wunsch nach noch „besserer“ Pflege entstand, sondern nach weniger, nach Klarheit, nach einer Art innerer Ruhe, die sich auch äußerlich zeigen darf.

Ich wollte keine endlosen Inhaltsstofflisten mehr googeln und mich nicht zwischen Naturkosmetik-Siegeln verlieren, sondern verstehen, was ich da eigentlich verwende, und genau in diesem Moment bin ich auf Easy Glow von Anita Bechloch gestoßen, ein Buch, das für jedes Kosmetikprodukt ein DIY-Rezept mit nur drei Zutaten bereithält, was sich für mich wie eine Befreiung angefühlt hat, weil es plötzlich nicht mehr um Optimierung ging, sondern um Reduktion.

Ich habe mit einem schlichten Körperbalsam begonnen, der meine Haut nährt, ohne sie zu überfordern, und vor allem die selbstgemachte Deocreme ist geblieben, weil sie zuverlässig funktioniert und ich genau weiß, was enthalten ist, und dieses Wissen, diese Transparenz, hat mein Nervensystem fast mehr beruhigt als jede Wirkung auf der Haut selbst.

Denn es ging mir nie darum, alles radikal auszutauschen oder perfekt „non-toxic“ zu leben, sondern darum, Schritt für Schritt Reize zu reduzieren und mir das Gefühl zurückzugeben, bewusst zu wählen, statt mich von Marketingversprechen leiten zu lassen.

NATÜRLICH FRISCH – WARUM ICH MEIN DEO SELBST MACHE

Mein Deo selbst zu machen war für mich keine ideologische Entscheidung, sondern eine sehr praktische, fast schon körperliche Notwendigkeit, denn in der Schwangerschaft wurden meine Achselhöhlen plötzlich extrem trocken und durch das Rasieren noch empfindlicher, sodass ich schnell gemerkt habe, dass alles, was zu viele Inhaltsstoffe enthält oder stark parfümiert ist, meine Haut zusätzlich reizt.

Und gerade Zitrusöle, die in vielen Naturdeos als „frisch“ gelten, haben bei mir eher ein Brennen ausgelöst als ein gutes Gefühl, weshalb ich irgendwann zu dem Punkt kam, an dem ich dachte: je weniger enthalten ist, desto besser kann meine Haut damit umgehen; das DIY-Deo aus Easy Glow von Anita Bechloch, das im Kern aus Kokosöl und Sheabutter besteht, hat mir genau diese Reduktion ermöglicht, weil ich weiß, was ich auftrage, und weil es sich eher wie Pflege als wie ein Produkt anfühlt, das etwas überdecken muss.

Und für unterwegs greife ich auf das Sensitivdeo Lavendel von Primavera zurück, das für mich eine sanfte Alternative ist, wenn ich keine selbstgemachte Creme dabei habe, wobei ich grundsätzlich aggressives Parfum und vor allem Aluminiumsalze meide, nicht aus Angst, sondern weil ich in dieser sensiblen Phase meines Lebens das Bedürfnis hatte, Reibung zu vermeiden und meiner Haut etwas zu geben, das sie beruhigt, statt sie zusätzlich zu fordern.



DUFTSTOFFE BEWUSST REDUZIEREN – MEIN GRÖßTER GAMECHANGER

Duftstoffe waren für mich tatsächlich einer der ersten Bereiche, die ich schon in der Kinderwunschzeit hinterfragt habe, weil sie – auch wenn sie oft harmlos wirken – auf unser Hormonsystem einwirken können und ich in dieser sensiblen Phase meines Lebens das Bedürfnis hatte, alles zu reduzieren, was unnötig in diese feinen Prozesse eingreift.

Wenn man einmal beginnt, Etiketten zu lesen, merkt man schnell, wie selbstverständlich synthetische Düfte in unserem Alltag geworden sind, denn konventionelle Kosmetik ist nahezu immer parfümiert, ebenso viele Putzmittel, Waschmittel oder Duftkerzen, und selbst Räume, die „sauber“ riechen sollen, sind häufig einfach nur künstlich beduftet, was für mein empfindlicheres Nervensystem zunehmend anstrengend wurde, sodass ich Schritt für Schritt begann, parfümierte Produkte in unserem Haushalt auszutauschen, meine Putzmittel im Reformhaus immer in der parfümfreien Variante zu kaufen und meine Kosmetik auf Naturkosmetik umzustellen – wobei ich durchaus finde, dass selbst Naturkosmetik aus der Drogerie oft schon eine Verbesserung gegenüber konventionellen Produkten darstellt, wenn ein kompletter Wechsel ins Reformhaus nicht sofort möglich ist.

Und wenn wir heute eine Kerze anzünden möchten, greifen wir zu Bienenwachskerzen, weil sie ohne synthetische Duftstoffe auskommen und zudem ein ganz natürliches, warmes Licht erzeugen, das sich stimmiger anfühlt; Parfum trage ich in der Schwangerschaft bewusst nicht mehr, weil ich meinem Körper in dieser Zeit so wenig hormonelle Reize wie möglich zumuten möchte und weil ich weiß, dass mein Baby später meinen natürlichen Geruch braucht, um sich zu orientieren und sicher zu fühlen.

Selbst im selbstgemachten Körperbalsam aus Easy Glow von Anita Bechloch verwende ich gerne Bienenwachs, da es die Haut sanft pflegt, ohne sie mit künstlichen Aromen zu überdecken, sodass sich für mich alles zu einem stimmigen, ruhigen Gesamtkonzept zusammengefügt hat, das weniger mit Verzicht als mit Bewusstheit zu tun hat.

WARUM ICH RADIKAL VEREINFACHT HABE STATT ALLES ZU ERSETZEN

Als ich begonnen habe, mich intensiver mit Inhaltsstoffen, Duftstoffen und nachhaltigeren Alternativen zu beschäftigen, kam sehr schnell dieser Moment der Überforderung, weil plötzlich alles gleichzeitig falsch erschien und die Vorstellung, den gesamten Haushalt auf einmal neu zu kaufen – und das womöglich noch im teureren Reformhaus – eher Stress als Erleichterung ausgelöst hat, sodass ich gemerkt habe, dass auch dieser Anspruch an Perfektion meinem Nervensystem nicht guttut.

Und genau deshalb habe ich mich bewusst für Mini-Schritte entschieden, indem ich vorhandene Produkte zunächst aufgebraucht habe und erst dann, wenn etwas leer war, eine etwas bessere Wahl getroffen oder ausprobiert habe, es selbst herzustellen, wodurch sich der Prozess nicht wie ein radikaler Bruch, sondern wie eine langsame Entwicklung angefühlt hat.

Dabei motivieren mich schön gestaltete, liebevoll illustrierte Bücher über ein nachhaltigeres Leben mit Baby, wie etwa Einfach nachhaltig Familienglück von Julia Zohren, weil sie nicht mit erhobenem Zeigefinger arbeiten, sondern mit Inspiration, und ich habe in dieser Zeit etwas Entscheidendes gelernt: dass das schlechte Gewissen und der innere Stress darüber, nicht perfekt zu sein, meinem Körper und meinem Baby vermutlich mehr schaden als das gelegentliche Verwenden eines weniger idealen Produkts oder das Essen eines „nicht optimalen“ Lebensmittels, weshalb für mich heute nicht das kompromisslose Austauschen im Mittelpunkt steht, sondern innere Ruhe und eine möglichst stressfreie Schwangerschaft.

Und ich versuche, den Weg hin zu natürlicheren Produkten nicht als To-do-Liste, sondern als Prozess zu begreifen, den ich genießen und sogar zelebrieren darf, Schritt für Schritt, in meinem Tempo.

ETIKETTEN LESEN OHNE PANISCH ZU WERDEN

Etiketten auf Produkten zu lesen und wirklich zu verstehen, finde ich bis heute nicht einfach, denn die Listen sind oft lang, die Begriffe kompliziert und je mehr man sich damit beschäftigt, desto schneller kann sich ein Gefühl von Verunsicherung einschleichen, weil man plötzlich überall problematische Stoffe vermutet und das Vertrauen in ganz normale Alltagsprodukte verliert, weshalb ich irgendwann gemerkt habe, dass ich eine pragmatische Haltung brauche, die mich informiert, aber nicht ängstigt.

Manche Frauen setzen bei Kosmetik oder Lebensmitteln auf die Regel von maximal fünf Inhaltsstoffen und kaufen nichts, was darüber hinausgeht, andere beschäftigen sich intensiver mit Konzepten wie Clean Beauty oder Clean Eating und tauchen über Bücher tiefer in die Materie ein, und all das kann hilfreich sein, doch für mich hat sich ein sehr einfacher Leitsatz als entlastend erwiesen: Wenn möglich, selbstgemacht, denn bei selbst hergestellten Produkten weiß ich genau, was enthalten ist, und ich kann kaum etwas falsch machen, weil ich die Zutaten selbst auswähle; wenn das im Alltag nicht realistisch ist, kaufe ich bevorzugt im Biomarkt oder im Reformhaus ein, weil dort viele problematische Zusatzstoffe bereits ausgeschlossen sind und ich nicht jede einzelne Zeile studieren muss.

Und wenn auch das nicht geht, greife ich in der Drogerie oder im Supermarkt zumindest zu Bio-Produkten oder zertifizierter Naturkosmetik, was für mich einen guten Mittelweg darstellt, der praktikabel bleibt, sodass ich im Alltag nicht das Gefühl habe, ständig verzichten oder kämpfen zu müssen, sondern Schritt für Schritt ein sehr gesundes, bewusstes Leben führen kann, ohne mich in Details zu verlieren, die mehr Stress verursachen als Nutzen bringen.

KÜCHENMATERIALIEN, BEI DENEN ICH GENAUER HINGESCHAUT HABE

Das Thema Plastik in der Küche war für mich kein radikaler Neustart, sondern eher ein leises Hinterfragen im Alltag, weil ich irgendwann begann zu überlegen, wie viele Dinge ganz selbstverständlich aus Kunststoff bestehen – Aufbewahrungsdosen, Trinkflaschen, Schneidebretter, Küchenhelfer – und auch wenn ich weiß, dass man dieses Thema bis ins Detail wissenschaftlich betrachten kann, habe ich für mich entschieden, mit kleinen, machbaren Veränderungen zu beginnen.

Indem ich nach und nach Glasbehälter statt Plastikdosen verwende, Lebensmittel eher in Glas aufbewahre und mir bewusst eine Trinkflasche aus Glas zulege, ohne jedoch jedes einzelne Plastikteil sofort verbannen zu wollen, denn auch hier gilt für mich, dass ein sanfter Übergang nachhaltiger ist als ein radikaler Schnitt, der nur wieder Druck erzeugt; ich achte darauf, heiße Speisen möglichst nicht in Plastik zu lagern und einfache, robuste Materialien zu bevorzugen, wenn etwas neu angeschafft wird, doch ich erlaube mir auch, vorhandene Dinge weiterzuverwenden, weil Nachhaltigkeit für mich nicht bedeutet, funktionierende Produkte aus schlechtem Gewissen zu entsorgen, sondern bewusster zu ersetzen, wenn ohnehin eine Neuanschaffung ansteht, sodass weniger Plastik in meiner Küche kein Projekt, sondern eine stille Entwicklung geworden ist.

Ich habe begonnen, bestimmte Küchenmaterialien bewusster zu betrachten, insbesondere bei Pfannen, Backformen oder beschichteten Oberflächen, weil ich mich gefragt habe, welche Stoffe beim Erhitzen möglicherweise freigesetzt werden und ob es Alternativen gibt, die sich für mich stimmiger anfühlen, weshalb ich nach und nach auf Edelstahl, Glas oder gusseiserne Pfannen umgestiegen bin, ohne jedoch alles sofort auszutauschen, denn auch hier habe ich gelernt, dass Perfektion nicht das Ziel sein muss; mir geht es vielmehr darum, bei Neuanschaffungen informiert zu entscheiden und Materialien zu wählen, die langlebig, stabil und möglichst naturbelassen sind, während ich gleichzeitig akzeptiere, dass der Alltag nicht aus Idealzuständen besteht, sondern aus Kompromissen, und dass eine bewusste Haltung langfristig mehr bewirkt als ein einmaliger, radikaler Umbruch.



NAHRUNGSERGÄNZUNG MIT BEDACHT – MEIN EIGENER WEG

Meine Nahrungsergänzungsmittel waren tatsächlich die größte Herausforderung, weil ich als hochempfindlicher Mensch schon immer ein starkes Unbehagen beim Schlucken größerer Kapseln hatte, weshalb ich einen Weg finden musste, der für mich praktikabel ist, auch wenn er vielleicht nicht der bequemste ist, und so nehme ich die einzelnen Mikronährstoffe wie Magnesium, Folsäure, Kalzium und Eisen getrennt ein, meist in kleineren Tabletten oder als Pulver, was organisatorisch etwas aufwendiger ist, mir aber das Gefühl gibt, bewusster und individueller zu supplementieren

Mir ist dabei weniger wichtig, eine perfekte Marke zu finden, als sicherzustellen, dass ich die Nährstoffe tatsächlich in ausreichender Menge aufnehme, weil gerade in der Schwangerschaft die Versorgung nicht nur mich, sondern auch mein Baby betrifft, und um die Ernährung selbst so gut wie möglich abzudecken, habe ich das Buch Das Monatskochbuch für Schwangere von Dagmar von Cramm gelesen, das mir eine sehr praktische Orientierung gegeben hat, welche Nährstoffe in welchem Monat besonders relevant sind und wie man sie über Lebensmittel integrieren kann, ohne ständig rechnen zu müssen

Beim Essen gilt für mich grundsätzlich dasselbe Prinzip wie bei der Kosmetik, nämlich so wenig „Chemie“ wie möglich, was für mich bedeutet, viele Lebensmittel in Bio-Qualität zu kaufen, häufig ganz unkompliziert in der Drogerie, weil dort bereits viele Zusatzstoffe ausgeschlossen sind und ich nicht jedes Etikett minutiös studieren muss, und ich empfinde es als beruhigend zu wissen, dass es heutzutage deutlich einfacher ist als noch vor einigen Jahren, sich relativ unkompliziert und ohne radikale Umstellungen nährstoffbewusst zu ernähren.

MEINE ABENDLICHE NERVENSYSTEM-ROUTINE

In der Schwangerschaft habe ich viel deutlicher gespürt, wie fein mein Nervensystem auf alles reagiert – auf Gespräche, auf Nachrichten, auf Licht, auf meine eigenen Gedanken – und gerade am Abend wurde mir bewusst, wie wichtig ein sanfter Übergang vom Tag in die Nacht ist, weshalb ich mir eine kleine Routine geschaffen habe, die weniger aus Technik besteht als aus bewusster Zuwendung zu mir selbst.

Ich lege mein Handy früher weg, reduziere äußere Reize und greife stattdessen zum SOS-Spray von Primavera, einem Blütenwasser mit ätherischen Ölen, das mich sofort ruhiger atmen lässt und meinem Körper signalisiert, dass jetzt keine Anspannung mehr nötig ist, sondern Sicherheit, und manchmal ist es genau dieser Duftimpuls, der mich aus kreisenden Gedanken zurückholt und mich wieder in meinen Körper bringt.

Ein besonders wichtiger Teil meines Abends ist das Lesen meiner selbstgeschriebenen positiven Geburtsvision, weil ich gemerkt habe, wie sehr Worte innere Bilder formen und wie kraftvoll es ist, meinem Unterbewusstsein immer wieder dieselbe beruhigende, stärkende Geschichte zu erzählen, statt mich von fremden Geburtsberichten verunsichern zu lassen, und ich spüre, dass diese mentale Vorbereitung nicht nur mein Vertrauen in meinen Körper stärkt, sondern auch die Verbindung zu meinem Baby vertieft.

Zusätzlich habe ich mir für den Kreißsaal eigene Aromatherapie-Roll-ons gemischt, mit dem Mamaglück-Set von Primavera, weil es mir guttut, vorbereitet zu sein und gleichzeitig etwas Eigenes in diese besondere Situation mitzunehmen, etwas, das ich selbst gestaltet habe und das mir im entscheidenden Moment Vertrautheit schenkt.

Für mich bedeutet non-toxic daher nicht nur, bestimmte Stoffe zu meiden, sondern auch innere Reize zu regulieren und meinem Nervensystem immer wieder kleine Anker zu geben, die sagen: Du bist sicher, dein Körper weiß, was er tut, und du darfst dieser Phase mit Vertrauen begegnen.

MEIN UMGANG MIT SOCIAL MEDIA & REIZÜBERFLUTUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Neben Kosmetik, Lebensmitteln und Materialien habe ich irgendwann gemerkt, dass eine der größten „unsichtbaren“ Belastungen gar nicht im Badezimmerschrank oder in der Küche liegt, sondern auf meinem Bildschirm.

Denn gerade in der Schwangerschaft ist man empfänglicher für Geschichten, Meinungen und Erfahrungsberichte, und auf Instagram begegnen mir immer wieder negative oder dramatische Geburtsberichte, teilweise sogar von Hebammen geteilt, die vielleicht aufklären möchten, bei mir jedoch eher Unruhe auslösen, sodass ich spürte, wie sehr diese Bilder und Erzählungen mein Nervensystem aktivieren und Zweifel säen können, weshalb ich bewusst entschieden habe, meinen Medienkonsum zu reduzieren, bestimmten Accounts zu entfolgen und vor allem abends nicht mehr endlos zu scrollen, sondern gezielt Inhalte auszuwählen, die Vertrauen stärken statt Angst nähren.

Anstelle von Social Media lese ich meine selbstgeschriebene Geburtsvision und arbeite mit Übungen aus dem Buch Hypnobirthing – Das Praxisbuch von Julia Maak, weil es mir konkrete Werkzeuge an die Hand gibt, mich in herausfordernden Situationen selbst zu beruhigen und meinem Körper zu vertrauen.

Und ich habe erkannt, dass es für mich als sensible Person nicht hilfreich ist, jedes mögliche Risiko oder jede Extremerfahrung zu kennen, sondern vielmehr zu wissen, wie ich innerlich stabil bleibe, denn je mehr ich mich mit anderen vergleiche oder in fremde Geschichten eintauche, desto schwerer fällt es mir, bei mir zu bleiben, während gezielt ausgewählte, stärkende Inhalte mir helfen, den Prozess der Geburt nicht als Bedrohung, sondern als natürlichen Übergang zu sehen, dem ich mit Ruhe und vorbereiteten inneren Ankern begegnen kann.

WAS ICH BEWUSST NICHT PERFEKTIONIERT HABE

So sehr ich mich beim Essen, bei Kosmetik und bei Putzmitteln am Clean-Konzept orientiere, so ehrlich muss ich sagen, dass es Bereiche gibt, in denen ich selbst noch keinen perfekten Weg gefunden habe und vielleicht auch gar nicht finden möchte, weil mir der innere Frieden wichtiger ist als die theoretisch „reinste“ Lösung.

Und gerade das Thema Plastik ist für mich bis heute ambivalent, denn natürlich weiß ich um die Vorteile von Glasflaschen oder unverpackten Lebensmitteln, aber im Alltag greife ich manchmal trotzdem zu Wasser in Plastikflaschen oder akzeptiere Verpackungen, weil der praktische Aspekt oder die Verfügbarkeit eine Rolle spielt, ebenso wie bei Windeln, Binden oder Slipeinlagen, die es zwar auch in Bio-Varianten gibt, bei denen mir aber ein vollständiger Umstieg auf Stoffwindeln oder Periodenunterwäsche momentan schlicht zu viel wäre, da diese Lebensphase ohnehin so viele Veränderungen mit sich bringt.

Auch bei Kleidung hatte ich in der Schwangerschaft zunächst den Anspruch, ausschließlich Unterwäsche aus Bio-Baumwolle zu tragen, bis ich gemerkt habe, dass Komfort in dieser sensiblen Zeit oft wichtiger ist als Materialideale und synthetische Fasern manchmal schlicht angenehmer sitzen, während ich bei Babybekleidung etwas strenger bin und auf reine Wolle achte, wobei ich feststelle, dass viele Babykollektionen ohnehin bereits aus natürlichen Materialien bestehen, sodass sich hier vieles fast von selbst ergibt.

Genauso verzichte ich nicht vollständig auf Zucker oder Weizen, weil mir extreme Einschränkungen mehr Stress bereiten würden als sie gesundheitlichen Nutzen bringen, und ich habe gelernt, dass ein gutes Mittelmaß ohne ständigen inneren Druck für mich der nachhaltigste Weg ist, denn wenn man die Hälfte seiner Produkte bewusst und sauber auswählt, ist man bereits sehr viel weiter als jemand, der sich mit dem Thema überhaupt nicht beschäftigt, und genau dieses realistische, stressfreie Maß ist für mich der Maßstab geworden, an dem ich mein eigenes Verhalten messe.

PRIORITÄTEN STATT PERFEKTION – WOMIT ICH BEGONNEN HABE

Meine oberste Priorität im Kinderwunsch und besonders im ersten Trimester war nicht das perfekte Produkt oder die perfekte Ernährung, sondern meine Hormonbalance, weil mir bewusst wurde, dass in dieser Phase vor allem die Förderung der gewünschten Hormone wie Progesteron entscheidend ist, um eine Schwangerschaft zu erhalten, während gleichzeitig Stress und ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel genau das Gegenteil bewirken können, weshalb ich begonnen habe, das Thema nicht nur von außen, sondern von innen zu betrachten und zu verstehen, was ich aktiv für meine hormonelle Gesundheit tun kann.

Das Buch Die Hormon Kur von Sara Gottfried hat mir dabei wichtige Impulse gegeben, weil es mir das Gefühl vermittelt hat, meinem Körper nicht ausgeliefert zu sein, sondern ihn unterstützen zu können, sei es durch gezielte Nahrungsergänzung, durch eine nährstoffreiche Ernährung oder durch bewusste Stressreduktion, und genau hier wurde mir klar, dass Meditation, sanftes Yoga und vor allem echte Auszeiten kein Trend sind, sondern eine Form von aktiver Gesundheitsfürsorge.

Das Zelebrieren von Nichtstun war für mich dabei der schwierigste Schritt, weil wir Frauen so sehr daran gewöhnt sind, unter Strom zu stehen, produktiv zu sein und uns über Leistung zu definieren, dass Ruhe sich zunächst fast falsch anfühlt und nicht selten ein schlechtes Gewissen auslöst, doch ich habe gelernt, dass meine Gesundheit mein eigentlicher Fokus sein darf, allerdings immer in Balance und niemals als weiteres Projekt, das ich optimieren und abhaken muss, sondern als liebevolle Grundvoraussetzung dafür, dass mein Körper das tun kann, wofür er gemacht ist.

MEINE PERSÖNLICHE NON-TOXIC-CHECKLISTE

Haut & Pflege

- Ich habe meine Körperpflege auf wenige, nachvollziehbare Inhaltsstoffe reduziert.
- Mein Deo ist frei von Aluminiumsalzen und starkem Parfüm.
- Ich habe Duftstoffe in meiner Kosmetik bewusst hinterfragt oder reduziert.

Haushalt & Zuhause

- Ich wähle Putzmittel möglichst parfümfrei oder in Bio-Qualität.
- Ich erlaube mir, Produkte aufzubrechen und Schritt für Schritt zu ersetzen.
- Ich weiß: Weniger Stress ist wichtiger als perfekte Umstellung.

Küche & Materialien

- Ich lagere heiße Speisen möglichst nicht in Plastik.
- Bei Neuanschaffungen bevorzuge ich Glas, Edelstahl oder Gusseisen.
- Ich ersetze Dinge bewusst – nicht aus schlechtem Gewissen.

Ernährung & Supplemente

- Ich achte auf eine gute Nährstoffversorgung (z. B. Magnesium, Folsäure, Eisen).
- Ich kaufe – wenn möglich – Bio oder zertifizierte Naturprodukte.
- Ich vermeide extreme Verbote, die Stress auslösen.

Nervensystem & Hormone

- Ich reduziere Social Media, wenn es mich verunsichert.
- Ich lese stärkende Inhalte statt dramatischer Erfahrungsberichte.
- Ich habe kleine Rituale, die mein Nervensystem beruhigen.
- Ich priorisiere meine Hormonbalance durch Ruhe, Ernährung und Auszeiten.

ZUM ABSCHLUSS

Wenn du diesen Guide bis hierhin gelesen hast, dann teilst du vielleicht – wie ich – das Bedürfnis nach einem bewussteren, ruhigeren Weg durch Schwangerschaft und Kinderwunsch, einem Weg, der nicht von Perfektion, sondern von Balance getragen wird, und ich hoffe, dass du auf den vergangenen Seiten weniger Druck und mehr Orientierung gefunden hast, denn genau das war meine Intention: nicht alles richtig zu machen, sondern stimmige Entscheidungen zu treffen und dem eigenen Körper wieder mehr zu vertrauen.

Wenn dich diese Themen begleiten, findest du mich hier:

🌿 www.frauengesundheit-verden.de

Auf Social Media teile ich Gedanken, Impulse und Einblicke unter:

🌿 @tagebuchfrauengesundheit

Und wenn du mir persönlich schreiben möchtest, erreichst du mich unter:

🌿 info@annamariakoy.com

Deine Anna

@TAGEBUCHFRAUENGESUNDHEIT