



Good Bye Schwangerschafts- Übelkeit

Dein Fahrplan
raus aus der Übelkeit hin zu einer gesunden
Schwangerschaft voller Wohlbefinden





Übelkeit in der Schwangerschaft

Finde mit diesem Handout Wege aus der Schwangerschaftsübelkeit – für mehr Wohlbefinden und Entspannung in dieser besonderen Zeit- euren 9 goldenen Monaten.

“

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Frauen dabei zu unterstützen, informierte Entscheidungen rund um ihre Schwangerschaft zu treffen. Die hier aufgeführten Tipps und Ansätze zur Linderung von Schwangerschaftsübelkeit sollen dir Möglichkeiten zeigen. Achte dabei stets darauf, was für Dich und Deinen Körper am Besten ist.

Gründe für Übelkeit

Übelkeit in der Schwangerschaft gehört leider zu den **klassischen Symptomen**. Viele Frauen erleben sie – und trotzdem ist sich die Wissenschaft bis heute nicht einig, warum das eigentlich so ist. Meine Frauenärztin sagte mir damals nur: „Das ist ein gutes Zeichen für eine **intakte Schwangerschaft**.“ Viel mehr Erklärung gab es nicht, außer dem Hinweis auf **Medikamente**, die die Rezeptoren im Gehirn blockieren sollen.

Dabei steckt dahinter ein **spannendes Zusammenspiel** im Körper. Ein Teil davon sind die Histamin-Rezeptoren. **Histamin** ist ein körpereigener Botenstoff, der in der Schwangerschaft in größeren Mengen gebildet wird, weil er die Entwicklung des Babys unterstützt. Normalerweise sinnvoll – doch wenn zusätzlich viel Histamin von außen dazukommt, fühlt sich der Körper regelrecht vergiftet und löst Übelkeit oder Brechreiz aus.

Auch der **Hormoncocktail** der Frühschwangerschaft spielt eine Rolle: Die Hormone wirbeln alles durcheinander, und nicht jeder Magen hält das problemlos aus.

Hinzu kommt der **Blutzuckerspiegel**. Wenn er durch viele schnelle Snacks und Kohlenhydrate ständig Achterbahn fährt, kann auch das die Übelkeit verstärken.

Und schließlich gibt es noch einen uralten **Schutzmechanismus**: Schwangere sind oft empfindlicher gegenüber **Schadstoffen**. Der Körper reagiert damit wie ein fein eingestelltes Radar, das sofort anschlägt, um Mama und Baby zu schützen.





HEY, ICH BIN SARAH

Mama und Gründerin von Mami Empowerment

Ich kann mich noch gut an die **grauenhafte Übelkeit** in der Schwangerschaft erinnern. Eine liebe Lehrerin-Kollegin gab mir damals den Tipp: regelmäßig etwas Salziges zu essen. Um genau zu sein TUCs und Chips.

Ich tat es vor lauter **Verzweiflung**. Nicht, weil es besonders gesund war – sondern weil ich mir einfach nur wünschte, dass dieses ständige Unwohlsein endlich nachlässt. Spoiler: Damals wusste ich noch nicht, was dahinter steckte, dass es mir tatsächlich etwas besser ging.

Heute bin ich Mama von **zwei Kindern** und begleite als **Geburtsmentorin, Ernährungsberaterin** und **Aromafachberaterin** Frauen durch die Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach.

Und oft denke ich: Wie schön wäre es gewesen, hätte ich damals schon gewusst, was ich heute weiß. Wie ich meine **Schwangerschaft** hätte **genießen** können, statt über der Toilette zu hängen oder Keksrezepte mit Ingwer nachzubacken, weil sie angeblich helfen sollen (ein Tipp meiner Hebamme).

Es gibt **sanfte, natürliche** und **gesunde** Wege, deinen Körper in dieser sensiblen Phase zu unterstützen – Wege, die so viel mehr **Entlastung** und **Kraft** schenken können. Genau das weiterzugeben, ist heute meine Herzensaufgabe.

Auslöser Histamin und was du tun kannst

Dieser Botenstoff ist in der Schwangerschaft in größeren Mengen im Körper vorhanden. Aus gutem Grund, denn er unterstützt die **Entwicklung deines Babys**. Problematisch wird es, wenn zusätzlich viel Histamin von außen aufgenommen wird, etwa über industriell verarbeitete Lebensmittel (die durch Konservierungsstoffe oft reich an Histamin sind) oder bestimmte Gemüsesorten wie Tomaten oder Spinat. Dann meldet dein Körper: „Zu viel!“ – und reagiert mit Übelkeit, Kopfschmerzen, Hautreaktionen oder Kreislaufproblemen.

Ein **dauerhaft erhöhter Histaminspiegel** wird außerdem mit **Komplikationen** in der **Schwangerschaft** in Verbindung gebracht, etwa mit vorzeitigen Wehen oder Schwierigkeiten bei der Einnistung in der Frühschwangerschaft.

Histamin sitzt nicht einfach frei im Körper, sondern wird in speziellen Immunzellen, den **Mastzellen**, gespeichert. Man findet sie überall dort, wo der Körper mit der Außenwelt in Kontakt kommt – in Haut, Schleimhäuten, Atemwegen und im Darm.

Sie sind wie kleine **Alarmanlagen**. Sobald sie eine „Gefahr“ wittern – ein **Allergen**, **Schadstoffe**, manchmal auch nur **Stress** – platzen sie auf und setzen ihre Botenstoffe frei:

- Histamin (Übelkeit, Juckreiz, Hautreaktionen, Kopfschmerzen)
- Prostaglandine und Leukotriene (verstärken Entzündungen, können Kontraktionen in der Gebärmutter auslösen)

In der Schwangerschaft ist dieses System **besonders sensibel**, weil Mastzellen auch an Einnistung, Plazentaentwicklung und Geburtsbeginn beteiligt sind. Eine **Überaktivierung** kann aber schnell zu **Beschwerden** führen.



🌟 Mein Tipp für dich:

Um das Histamin in den Griff zu bekommen, achte unbedingt darauf, deinem Körper so **wenig** wie möglich **fremdes Histamin** zu geben.

- Iss **frisch** und möglichst unverarbeitet.
- Meide **industriell** hergestellte **Produkte** mit Konservierungsstoffen.
- Reduziere Lebensmittel mit hohem **Histamingehalt** wie Tomaten und Spinat.

Entlaste deinen Körper, indem weniger fremdes Histamin hinzukommt und vorhandenes abgebaut wird.

🌿 Hier können dir reine ätherische Öle helfen

Ätherische Öle können den Histaminspiegel nicht direkt senken – aber sie können die **Mastzellen beruhigen** und **stabilisieren** sowie die Folgen ihrer Ausschüttung abmildern:

- **Mastzellen stabilisieren:**

Römische Kamille, Blaue Kamille, Weihrauch

→ verhindern, dass Mastzellen so leicht „aufplatzen“. Ergebnis: weniger Histamin wird freigesetzt.

- **Entzündungsreaktionen bremsen**

Copaiba (Beta-Caryophyllen)

→ wirkt über das Endocannabinoid-System entzündungshemmend und nimmt Druck aus überreizten Immunreaktionen.

- **Nervensystem beruhigen**

Lavendel (Linalool, Linalylacetat)

→ reduziert Stress und Cortisol. Da Stress ein wichtiger Mastzell-Trigger ist, sinkt indirekt auch die Wahrscheinlichkeit einer überschießenden Histamin-Ausschüttung.

- **Verdauung entlasten**

Pfefferminzöl

- → entspannt die Muskulatur im Magen-Darm-Trakt, wo viele Mastzellen sitzen. Weniger Krämpfe = weniger zusätzliche Reize für Mastzellen.

Schwankender Blutzucker als Auslöser und was du tun kannst um ihn stabil zu halten

Viele Menschen haben schon außerhalb der Schwangerschaft keinen **stabilen Blutzucker** – durch eine kohlenhydrathaltige Ernährung, Süßigkeiten und ständiges Snacken fährt er quasi **Achterbahn**. In der Schwangerschaft reagiert dein Körper besonders sensibel.

Wenn der Blutzucker zu stark schwankt, passiert Folgendes:

- Nach einer zucker- oder kohlenhydratreichen Mahlzeit **steigt** der **Blutzucker schnell** stark an.
- Der Körper reagiert mit einer **großen Portion Insulin**.
- Der Blutzucker fällt dann oft zu tief ab – und dieses „**Loch**“ fühlt sich an wie eine Energiekrise.

Wie es zur Übelkeit kommt:

- Dein Gehirn ist auf eine konstante **Energieversorgung** angewiesen. Wenn der Blutzucker plötzlich absackt, schlägt es Alarm – und aktiviert den **Brechreiz** als **Schutzmechanismus**.
- Zusätzlich schüttet der Körper **Stresshormone** wie Adrenalin und Cortisol aus, um **Zuckerreserven** zu **mobilisieren**. Diese Hormone verstärken jedoch gleichzeitig Übelkeit, Schwindel und Zitterigkeit.

Ein **schwankender Blutzuckerspiegel** ist nicht nur unangenehm – er kann auch die Wahrscheinlichkeit für **Komplikationen** in der Schwangerschaft **erhöhen**:

- Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes)
- Übermäßiges Wachstum des Babys (Makrosomie)
- Geburtskomplikationen durch zu hohes Geburtsgewicht
- Stärkere Erschöpfung und Heißhunger bei der Mutter

Ein **stabiler Blutzucker** bedeutet: **weniger Übelkeit, mehr Energie** und eine gleichmäßige **Versorgung für dein Baby**.

Auf der nächsten Seite habe ich ein paar Tipps für dich, wie du deinen Blutzucker stabil hältst ohne zu verzichten.



✨ **Mein Tipp für dich:**

Einen **stabilen Blutzucker** zu haben bedeutet mehr **Energie**, weniger Heißhunger, **stabilere Hormone** und ein **ruhigeres Nervensystem**. Und das Beste: Dafür musst du nicht komplett auf Zucker verzichten. Genauso wenig macht es Sinn, einfach alles durch Datteln, Bananen oder andere „gesunde Süßigkeiten“ zu ersetzen.

Du darfst grundsätzlich **alles essen** – entscheidend ist, wie du deine Mahlzeiten zusammenstellst und in welcher **Reihenfolge** du sie isst. Am besten startest du mit **herzhaften Frühstück** in den Tag, möglichst mit wenig bis keinen Kohlenhydraten, dafür mit Proteinen und Gemüse. Mein liebstes Frühstück seitdem ich Ernährungsberaterin bin, besteht aus **Wildkräutern** mit Paprika, Saaten, **fermentierten Möhren und Sauerkraut**. Dazu gibt es ein Dressing aus Omega-3-Öl und zwei bis drei weichgekochte **Eier**. Dieses Frühstück hält mich mehrere Stunden satt.

Auch im Laufe des Tages ist es sinnvoll, proteinreich zu essen. **Abends** dürfen dann gern **mehr Kohlenhydrate** dazu kommen – sie unterstützen sogar einen **erholsamen Schlaf**. Grundsätzlich empfiehlt es sich, jede Mahlzeit mit Gemüse zu beginnen, denn die **Ballaststoffe** wirken wie ein Netz im Darm und lassen den Blutzucker langsamer ansteigen. Danach Eiweiß essen und erst zum Schluss die Kohlenhydrate. Selbst Süßes ist erlaubt, wenn du es am Ende einer Mahlzeit genießt, weil die Blutzuckerreaktion dadurch viel kleiner ausfällt.

Wenn du merkst, dass du ständig Hunger hast oder zum Dauersnacken neigst, zeigt das oft einen Nährstoffmangel. Eine gute Zellversorgung ist hier entscheidend. Und nicht zu vergessen: Auch der Darm spielt eine große Rolle. Unser Mikrobiom beeinflusst, auf welche Lebensmittel wir „anspringen“. Ist es im Ungleichgewicht, fordert es oft vor allem Kohlenhydrate ein.

Die Schwangerschaftshormone als Auslöser und was du tun kannst für Balance

In der Schwangerschaft läuft in deinem Körper ein wahres **Hormonfeuerwerk** ab. Hormone steuern fast **alle Prozesse** – von deinem Energiehaushalt über deine Stimmung bis hin zur **Entwicklung** deines **Babys**. In kurzer Zeit verändert sich ihre Konzentration massiv, und das führt oft zu **Übelkeit, Stimmungsschwankungen** und **Erschöpfung**.

👉 Die drei wichtigsten „Spieler“ dabei:

- **hCG** (humanes Choriongonadotropin) steigt rasant an und gilt als einer der **Hauptauslöser** für Schwangerschaftsübelkeit.
- **Progesteron** entspannt die Gebärmutter (wichtig fürs Baby), macht aber gleichzeitig den **Darm träge** → Blähungen, Völlegefühl, manchmal verstärkte Übelkeit.
- **Östrogen** steigt deutlich an, beeinflusst Kreislauf, Haut und Gefühle – zu viel kann Schwindel, Kopfschmerzen und auch **Übelkeit** fördern.



Risiken durch das Hormonchaos

Wenn dein Körper nicht genug **Nährstoffe, Flüssigkeit** oder **Entgiftungskapazität** hat, kann das hormonelle Ungleichgewicht stärker ausfallen.

Dann steigt nicht nur die Übelkeit, sondern auch das Risiko für:

- starke **Schwangerschaftsbeschwerden** (Migräne, Erschöpfung, Stimmungstiefs),
- **Gestationsdiabetes** (wenn Progesteron & Co. den Zuckerstoffwechsel blockieren),
- **Bluthochdruck** oder **Präeklampsie** (durch zu hohe Östrogen- und Stresshormonwerte),
- **Frühzeitige Wehen** (wenn Prostaglandine und hormonelle Botenstoffe aus dem Gleichgewicht geraten).

Hormone werden aus **Eiweiß**, gesunden **Fetten** und **Mikronährstoffen** aufgebaut. Fehlen diese Bausteine oder dominieren schnelle Kohlenhydrate und Zucker, verstärken sich **Schwankungen**.

- Eiweiß & gesunde Fette stabilisieren Blutzucker und liefern Material für Hormone.
- Gemüse & Ballaststoffe helfen der Leber, überschüssige Hormone abzubauen.
- Vermeide industriell verarbeitete Lebensmittel, die den Stoffwechsel zusätzlich belasten.

Aber Ernährung ist nur ein Teil der Geschichte. Es gibt noch weitere Faktoren, die dein **Hormonsystem** in der Schwangerschaft **durcheinanderbringen** und dich belasten können:

Wasser – für den Hormonabbau unverzichtbar

Hormone und ihre Abbauprodukte werden über **Leber, Nieren und Darm ausgeschieden**. Schon leichter Flüssigkeitsmangel kann dazu führen, dass Hormone länger im Blut kreisen → Übelkeit, Kopfschmerzen und Müdigkeit nehmen zu.

Achte auf genügend reines Wasser – möglichst frei von Schadstoffen. Mein Tipp ist auf **Leitungswasser** voller Hormone und **Chemikalien** zu **verzichten** und lieber Wasser aus einer **Osmoseanlage** oder Mineralwasser aus **Glasflaschen** (Black Forest oder Lauretana sind sehr rein) zu nehmen.

Kosmetik & Reinigungsmittel

Viele herkömmliche **Kosmetik- und Reinigungsprodukte** enthalten Stoffe, die in den **Hormonhaushalt eingreifen** (sogenannte endokrine Disruptoren). Diese können das Hormonchaos verstärken und stehen sogar im Verdacht, die **Entwicklung des Babys zu beeinflussen**.

- Häufige Beispiele: Parabene, Phthalate, synthetische Duftstoffe, Weichmacher.
- Sie wirken wie „**falsche Hormone**“ im Körper oder blockieren die Wirkung deiner eigenen Botenstoffe.

Deshalb lohnt es sich, auf **natürliche, schadstofffreie Pflege- und Reinigungsprodukte** umzusteigen. Damit entlastest du deinen Körper – und schützt gleichzeitig dein Baby. Ich empfehle dir die **natürlichen Pflege- und Reinigungsmittel von dōTerra**.

DEIN FAHRPLAN

SCHLUSS MIT DER ÜBELKEIT



FRISCHE NAHRUNG

Am beste BIO und so viel wie möglich selbst hergestellt

NATÜRLICHE PFLEGE- PRODUKTE

doterra- Naturkosmetik oder selbst gemacht

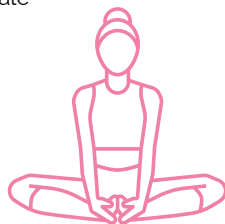


REINES WASSER

Osmosewasser oder Black Forest oder Lauretana

SANFTE AUSLEITUNG

Ich empfehle morgens ein Glas Wasser mit Zitrone + ein Tropfen Lemon + Himalaya-Salz, danach ein Glas Grassaft mit Flohsamenschale und Leinsamen



ENTSPANNUNG

Meditieren, ätherische Öle auftragen, Healing Waves hören, Bodyscan



Meinen Kundinnen empfehle ich die Tipps + natürliche Helfer

Maria konnte erst **mittags essen** und vorher kaum aufstehen. Sofort wurde sie von der **Übelkeit** überwältigt:

Morgens war mir ständig flau – jetzt kann ich endlich wieder frühstücken und den Tag genießen ✨

Kathrin war den ganzen Tag **übel**. Selbst **Cariban** brachte nichts. In der 18. Woche bestellte sie meine Empfehlungen:

Hallo Sarah, du hast recht. Die NEMs sind einfach Mega. Und die Öle. Die ständige Übelkeit ist weg, ich fühle mich so viel freier. Hab's direkt im schwangeren Yogakurs erzählt.

Du glaubst nicht wie glücklich ich bin. Die Werte sind alle wieder gut. Nicht mehr mit vorzeitigen Wehen. Hab meiner Ärztin von den stillen Entzündungen erzählt. Hat sie noch nie gehört. Aber meiner: Wer heilt hat Recht ❤️ Bin so froh dich gefunden zu haben

Bei Tanja wurden **Frühgeburtsbestrebungen** festgestellt. Das passiert oft bei **stillen Entzündungen**. Es geht hier nicht nur um Übelkeit, es geht um eine **gesunde Schwangerschaft**.

UNSERE TOP-BASICS FÜR EINE GESUNDE SCHWANGERSCHAFT

229€

~~305,67€~~



Zellversorgung

- ✨ doTERRA VMG+ – Versorgt dich mit **allen wichtigen Nährstoffen** inkl. aktiver Folsäure für die gesunde Entwicklung deines Babys. Unterstützt deine Hormone und macht deine Zellen aufnahmefähig.
- 🐟 Omega-3 – Fördert die **Gehirnentwicklung** deines Babys, stärkt dein eigenes Nervensystem & deine hormonelle Balance. Hilft, Strukturen im Körper elastisch & kräftig zu halten – wichtig, um Geburtsverletzungen vorzubeugen.
- 🌿 PB Assist+ – Baut eine **starke Darmflora** auf. Das stärkt nicht nur dein Immunsystem, sondern legt auch die Basis für das Immunsystem deines Babys. Eine gesunde Darmflora ist außerdem entscheidend für Hormonbalance und gute Nährstoffaufnahme.
- ⚖️ MetaPWR Advantage – Stabilisiert deinen **Blutzuckerspiegel**, schenkt konstante Energie und versorgt deine Zellen mit allem, was sie brauchen, um in der Schwangerschaft ihren Job gut zu machen. Hilft, Heißhunger in Balance zu bringen und die 9 Kollagenarten beugen **Geburtsverletzungen** vor und unterstützen die Rückbildung.

Gesund & Glückliche

Das coolste an den ganzen Tipps ist, dass sie dir nicht nur helfen deine Übelkeit zu handlen, sondern für **mehr Gesundheit** sorgen. Eine gesunde Schwangerschaft, gesunde Entwicklung deines Babys und dann auch eine leichte, schmerzarme, sichere Geburt.

Gefallen dir die Tipps und Empfehlungen und du möchtest gern mehr **Wohlbefinden und Gesundheit in deine Schwangerschaft** bringen, dann schreib mir eine WhatsApp - Stichwort "**Gesund schwanger**" und ich **berate** dich **persönlich** als Ernährungs- und Aromafachberaterin, welche Produkte für dich gut sind und wir stellen dein Paket zusammen. Du **sparst 25%**, bekommst noch eine Beratung und unserer Zuckergefrei-Challenge für Schwangere (im Wert von 199€) gratis dazu.

Danke, danke, danke! Ich kam kaum hoch mit dieser Übelkeit. Sie war den ganzen Tag. Ich konnte nichts drin behalten. Und nach nur 4 Tagen ist sie komplett weggegangen. Mein Mann meinte Zufall - aber ich weiß, es ist keiner. Danke Sarah!

[kostenlose
WhatsApp Beratung](#)





Alles Liebe!

Vielen Dank, dass du dich mit diesem Handout dem Thema **Schwangerschaftsübelkeit** gewidmet hast – einem häufigen, aber dennoch oft unterschätzten Begleiter in dieser besonderen Zeit. Wir hoffen, dass die hier geteilten Informationen dir nicht nur dabei helfen, die Ursachen besser zu verstehen, sondern dir auch praktische Wege zeigen, wie du wieder mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden in deinen Alltag bringen kannst.

Denk immer daran: **Dein Körper leistet Unglaubliches**, während er ein neues Leben heranwachsen lässt. Es ist völlig in Ordnung, wenn nicht jeder Tag perfekt ist – du machst das großartig! Sollten Fragen oder Unsicherheiten auftauchen, zögere nicht, dir Unterstützung zu holen. Du bist nicht allein auf diesem Weg.
Alles Liebe für dich und dein Baby!

Deine Sarah

©Copyright 2025

Urheberrechtshinweis Alle Inhalte dieser Präsentation, insbesondere Texte und Fotografien, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Cindy Niemann.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert und veröffentlicht), macht sich gemäß §§ 86 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadenersatz leisten (§ 91 UrhG).

Präsentation erstellt in und Bildquellen, wenn nicht anders gekennzeichnet: Canva.com

Sarah Rosenow