

Männer, Frauen, Tee und Schwangerschaft

von Marc Könemann

- Download von Cha Tao Tea Blog -



Der folgende Text ist eine Zusammenfassung der bekannten Informationen zum Thema Tee und Schwangerschaft. Ratgeber waren Hebammen und Fachliteratur. Es handelt sich um Richtwerte und stellt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Und wie Mark Twain gesagt hat.

"Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern - Sie könnten an einem Druckfehler sterben."

Meine Freundin ist mit den folgenden Tipps während der Schwangerschaft gut gefahren. Das muss aber nicht zwangsläufig auf jeden zutreffen.

1 Frauen und Kinderwunsch

Hier habe ich leider eine schlechte Nachricht. Verschiedene Studien haben ergeben, dass mehr als 300mg Koffein, also ca. drei bis vier Tassen Tee am Tag den Hormonhaushalt so stören können, dass die Wahrscheinlichkeit befruchtet zu werden, sich um den Faktor 3 erschwert. Ja sogar ganz verhindert wird. Fazit: Tee und Kaffee bei Kinderwunsch nur in Maßen oder die leckeren Varianten ohne Koffein.

2 Männer und Kinderwunsch

Männer, wir können weiter den Heißgetränken frönen, denn Koffein erhöht sogar die Beweglichkeit der Spermien.

3 Frauen in der Schwangerschaft

Als hätte man es geahnt, sollten werdende Mütter nur wenig Koffein zu sich nehmen. Hier möchte ich auf Rooibush und Honeybush hinweisen. Kein Koffein, keine Gerbstoffe dafür aber eine Menge Mineralien und Vitamine. Koffein hemmt nämlich die Aufnahme von Eisen und das wird gerade von Schwangeren benötigt.

Zum anderen kann das Koffein die Plazentaschranke durchdringen und gelangt so in den kindlichen Blutkreislauf und kann dort dieselbe Wirkung wie bei der Mutter entfalten. Kein schöner Gedanke. Wie wohl der kleine Mensch auf Koffein reagiert, da es schon bei vielen Ausgewaschenen offensichtliche Probleme hervorruft. Zumal das Ungeborene noch nicht über die notwendige Menge an Enzyme zum Abbau des Wachstumsfaktors besitzt.

Jedoch haben Untersuchungen ergeben, dass ein oder zwei Tassen Tee am Tag keine negativen Auswirkungen auf das Kind haben. Also sollten Schwarz- und Grüntees nicht allzu lange ziehen, da mit zunehmender Ziehzeit der Koffeingehalt noch leicht steigt.

Kräutertees können auch bei der morgendlichen Übelkeit helfen. Der Tee sollte am Bett platziert werden und vor dem ersten Aufstehen getrunken werden. Jedoch den Tee nicht zu früh aufgebrüht, da sich sonst unter gewissen Umständen Sporen bilden können. Der Tee sollte aber auf jeden Fall mit kochendem Wasser aufgegosson werden und mindestens für zehn Minuten ziehen. Das tötet unerwünschte Keime und Salmonellen ab, die bei unsachgemäßer Lagerung entstehen können. Diese Punkte sollten bei Kräutertees grundsätzlich befolgt werden.

Trinken Sie keinen Himbeerblütentee, da er die Wehen fördert! Auf die Zugabe von Ingwer in den Tee und Speisen sollte aus den gleichen Gründen verzichtet werden.

4 Männer in der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft sind die Männer auch besser dran. Ihren Beitrag haben Sie bereits geleistet. Was nicht heißen soll, dass sie ohne Pflichten sind. Aber das ist ein anderes Thema.

Doch bedenken sollte man schon, dass unter "Umständen" die Frau durch den sich veränderten Hormonhaushalt, leicht aufgewühlt ist. Ein aufgewühlter Partner reicht, deshalb empfehle ich, ganz unverbindlich, den Koffeingenuss auch bei Männern zu drosseln.

5 Während der Stillzeit

Im Grunde gilt das Gleiche wie während der Schwangerschaft.

Und da die Welt des Tees ja so groß ist, gibt es Teemischungen speziell für die Stillzeit. Milchbildungstee besteht meist aus verschiedenen Kräutern, vor allem zählen dazu Anis, Fenchel und Kümmel aber auch Brennnesselblätter. Die Inhaltsstoffe gelten als Krampflösend und zur Verbesserung des Flüssigkeitshaushalts.

Um einen möglichen Milchstau zu vermeiden sollte auf Pfefferminz und Salbeitee verzichtet werden. Auch Chai Teemischungen können zu diesen Symptomen führen.

Schwarztee kann gegen die Belastungen der Brustwarzen helfen. Dazu den Schwarztee zu einem Sud aufkochen. Also eine hohe Konzentration aufbrühen, abkühlen lassen und dann auf die Brustwarzen geben.

6 Nachwort

Kurz gesagt: Tee kann, wenn die Menge nicht übertrieben wird, vor, während und direkt nach der Schwangerschaft genossen werden.

Jeder sollte sein eigenes Konsumverhalten steuern. „Dosis sola venenum facit“ zu deutsch „Allein die Menge macht das Gift“

Und bitte keine gezuckerten Tees aus dem Supermarkt. Es gibt die gleichen Produkte auch aus dem Teefachhandel, die sind nur nicht so einfach zuzubereiten.

Schon mal Herzlichen Glückwunsch zum Kind.