



Christane Langner (l.) und Bettina Zünkeler (r.) luden zum Mommy's Dinner ein – es gab Leber mit Spargelrisotto oder Kartoffelsuppe mit Maronen, dazu jede Menge Informationen.

RN-Foto Mühle

Dinkel gegen dicke Füße

„Mommy's Dinner & Talk“: Die richtige Ernährung während der Schwangerschaft

ALTENBOCHUM. Eine Schwangerschaft ist fast immer ein Grund zur Freude. Aber kaum ist die erste Euphoriewelle vorbei, stellen sich neben einem immer dickeren Bauch auch die ersten Probleme ein: geschwollene Beine, Verspannungen, unreine Haut. Die Beschwerden-Liste von Schwangeren ist lang und vielfältig.

Muss sie aber gar nicht, wenn man auf seine Ernährung achtet – das sagt Physiotherapeutin Bettina Zünkeler. Beim Essen vertraut sie auf die chinesische Fünf-Elemente-Lehre.

Zwölf junge Mütter an einem Tisch, ein acht Wochen altes Baby und jede Menge gesundes Essen. Am Dienstagabend hieß es im Strätlingshof zum ersten Mal „Mommy's Dinner & Talk“: ein Infoabend rund um das Thema Essen in der Schwangerschaft mit Bezug zur chinesischen Heilkunst.

Die Idee zum lehrreichen Abendessen hatte die Bochu-

merin Bettina Zünkeler, die vor zwei Jahren das ausgezeichnete Mama-Wellness-Konzept ins Leben gerufen hat – eine 90-minütige Kompaktbehandlung von Wehwehen während der Schwangerschaft. „Kosmetik und Physiotherapie. Das war Mama-Wellness. Das Dinner nach Fünf-Elemente-Lehre ist ein neuer Bestandteil“, erklärt Zünkeler. „Wir wollen vor allem alltagsnahe Tipps zum Kochen geben.“

Nierenessenz stärken

Denn neben jeder Menge Input in Sachen Ernährung war im Kurspreis von 35 Euro auch ein Drei-Gänge-Menü enthalten – gekocht nach den uralten Überlieferungen der chinesischen Medizin. Was heißt das? „Bei der Fünf-Elemente-Lehre geht es immer darum, Energie aufzubauen und seine Nierenessenz zu stärken. Das stärkt Mutter und Baby“, fasst Zünkeler knapp zusammen.

Ein Beispiel: Als Hauptgang gab es beim Mommy's Dinner Hühnerleber mit Risotto. „Innereien haben eine starke Wirkung, gerade im Hinblick auf die Geburt. Denn die Leber baut Blut auf“, so Zünkeler. Man sollte beim Kauf der Innereien aber Bio kaufen, rät die Physiotherapeutin.

Gut ist auch Dinkelbrot und selbstgekochtes Gerstenwasser mit Traubensaft. Beides wirkt kühlend und entzieht dem Körper Feuchtigkeit. „Hätte ich das mal was früher gewusst. In der Schwangerschaft waren meine Füße im-

mer stark geschwollen“, erzählt Teilnehmerin Verena Daube. Ihre Bilanz fällt positiv aus: „Ich kannte die chinesische Lehre vorher nicht. Es hat aber alles sehr lecker geschmeckt.“

Rezepte

Am Ende gab's für alle Frauen eine Rezeptliste. Ein praktischer Infoabend für Mamis und Schwangere. Eine Fortsetzung schließen Bettina Zünkeler und Christiane Langner nicht aus. Einen konkreten Termin gibt es indes noch nicht.

Eva Mühle

Chinesische Ernährungslehre

Fünf-Elemente-Lehre: Die Lehre ist in der traditionellen chinesischen Philosophie verankert und umfasst die fünf Elemente Holz, Feuer, Wasser, Metall und Erde. Die Basis für die Fünf-Elemente-Ernährungslehre ist die Lehre von Yin und Yang. Le-

bensmittel werden nicht in gut oder schlecht unterteilt, sondern beziehen sich auf die individuelle Konstitution. Ziel ist es, durch die richtige Wahl von Lebensmitteln den Körper von innen aufzubauen und die eigene Essenz zu stärken.

Haltestellen werden verlegt

BOCHUM. Wegen Bauarbeiten im Zusammenhang mit dem neuen Stadtbahn-Bahnhof Gesundheitscampus fahren die Bahnen der U35 Campus-Linie an den Sonntagen 14. und 21. April von ca. 7.30 bis ca. 18.30 Uhr nur auf dem Abschnitt zwischen Herne Schloß Strunkede und Bochum Marktstraße. Auf dem Abschnitt Marktstraße bis Hilstadt fahren Busse als Ersatzverkehr. Für den Ersatzverkehr werden mehrere Haltestellen verlegt: die Haltestelle Marktstraße zu einer Ersatzhaltestelle auf die Marktstraße (Nähe Zugang Stadtbahn-Station), die Haltestelle Ruhr-Universität zum Bussteig 1 am Uni-Center, die Haltestelle Lennerhof zur Haltestelle Auf dem Aspei der Linie 346 und die Haltestelle Hilstadt zu einer Ersatzhaltestelle auf der Overbergstraße. Fahrgäste an der Stadtbahn-Station Brenscheder Straße werden gebeten, auf Anzeigetafeln und Durchsagen sowie auf die Hinweise der Kundenbetreuer zu achten, da die Bahnen abwechselnd von beiden Bahnsteigen abfahren.

NOTIZEN

Tipps für die Zeit nach der Geburt

MITTE. „Ein Baby – und nun?“ ist das Thema eines Informationsabends der Frauenklinik der Augusta-Kranken-Anstalt über das Stillen sowie über Pflege, Bedürfnisse und Entwicklung des Säuglings in den ersten Lebenswochen und -monaten. Am Donnerstag, 11. April, um 19.30 Uhr, sprechen die Augusta-Experten im Hörsaal, Bergstraße 26, über diese wichtige Phase im Leben des Kindes und der Eltern. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Gesprächen und Führungen durch den Kreißaal. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anregungen für Spielplatz-Ausbau

WATTENSCHIED. Die Bezirksvertretung Wattenscheid stellt 60 000 Euro zur Verfügung, um den Kinderspielplatz an der Steeler Straße zu überarbeiten. Damit die Stadt Bochum Anregungen und