



Schwangerschaftsübelkeit – Empfehlungen

Zum Trinken

Apfelessig:

1 Teelöffel Apfelessig in ein Glas warmes Wasser, evtl. etwas Honig dazu.

Ingwertee:

1 Stück frischen Ingwer in der Grösse eines 1 Frankenstückes mit kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen lassen, evtl. etwas Honig dazu. Nicht mehr als 3 Tassen pro Tag.

Umeboshi Pflaumen: (im Reformhaus erhältlich)

1 halber Teelöffel Umeboshi Paste in eine Tasse heisses Wasser, evtl. Honig dazu.

Diverses:

Kamillentee, Ginger Ale, Mineralwasser mit Zitronensaft, Pfefferminztee, Kartoffelsuppe

Zum Essen

Mandeln, Crackers, getrocknete Früchte (Aprikosen, Rosinen), Eiertoast, Grapefruits, Marmite, Pasta, Pfirsich, Birne, Kartoffeln oder Kumara in jeglicher Form (gebacken, Brei usw.) Bagnahrung, Weissbrot,