



SELEMENTS
Traditionelle Chinesische Medizin

Selements TCM GmbH
Ev Simon
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Usterstrasse 23 | Am Löwenplatz | CH-8001 Zürich
T: +41 44 210 2010 | e-mail: info@Selements-tcm.ch
www.Selements-tcm.ch

In Zusammenarbeit mit NaturaPeutica:
Barbara Walliser, www.naturapeutica.ch

NaturaPeutica

Nicht empfohlen in der Schwangerschaft

Kräuter und Gewürze:

Anis
Aloe
Arnika
Beifuss
Beinwell
Bockshornklee
Eisenkraut /Verveine
Frauenmantel, gelbgrüner
Kapuzinerkresse, grosse
Karkade
Kurkuma
Küchenschelle, kleine / Pulsatilla
Lavendel
Lebensbaum /Thuja
Liebstöckel / Maggikraut
Muskatnuss
Mönchspfeffer
Petersilie
Rosmarin
Salbei
Sennesblätter
Süssholz
Thymian
Wachholder
Weihrauch
Wermut
Zimt



SELEMENTS
Traditionelle Chinesische Medizin

Selements TCM GmbH
Ev Simon
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Usterstrasse 23 | Am Löwenplatz | CH-8001 Zürich
T: +41 44 210 2010 | e-mail: info@Selements-tcm.ch
www.Selements-tcm.ch

In Zusammenarbeit mit NaturaPeutica:
Barbara Walliser, www.naturapeutica.ch

NaturaPeutica

Tee's und Tinkturen

Alant, echter	Nur in kleinen Mengen
Aloe	
Anis	
Arnika	
Baumwolle	
Beifuss	
Beinwell	
Besenginster	
Blutwurz, kanadische	
Bocksdorn, gemeiner	
Bockshornklee	
Braunwurz, knotige	
Bukkostrauch	
Bärentraube	
Chinarindenbaum	
Dreiblatt	
Eisenhut	
Eisenkraut	
Faulbaum	
Feldraute	
Frauenmantel, gelbgrüner	
Frauenwurz	
Gelbholz, eschenblättrig	
Goldmohn	
Haselwurz	
Heilziest	
Helmkraut	
Herzgespann	
Hirtentäschel	
Huflattich	
Kapuzinerkresse, grosse	
Karkade	
Karotte (nur Samen)	
Kermesbeere	
Kurkuma	
Küchenschelle, kleine	
Lavendel	
Lebensbaum	
Leptandrawurzel	



SELEMENTS
Traditionelle Chinesische Medizin

Selements TCM GmbH
Ev Simon
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Usterstrasse 23 | Am Löwenplatz | CH-8001 Zürich
T: +41 44 210 2010 | e-mail: info@Selements-tcm.ch
www.Selements-tcm.ch

In Zusammenarbeit mit NaturaPeutica:
Barbara Walliser, www.naturapeutica.ch

NaturaPeutica

Liebstöckel	
Maiapfel	
Meerträubchen	
Muskatnuss	
Mutterkraut	
Myrrhe	
Mönchspfeffer	
Nachtschatten, bittersüßer	
Pestwurz, gemeine	
Petersilie	
Pfingstrose	
Pfirsichkern	
Polei- Minze	
Rainfarn	
Rauschpfeffer	
Rhabarber, echter (Wurzel)	
Rosmarin	
Salbei	
Schafgarbe	
Schlangenwurz, virginische	
Schwertlilie, blutfarbige	
Schöllkraut	
Seidenpflanze, knollige	
Sellerie (Samen)	
Sennesblätter	
Steinklee, echter	
Süßholz	
Thymian	
Traubensilberkerze	
Wachholder	
Weide, schwarze	
Weihrauch	
Wermut	
Zimt	



SELEMENTS
Traditionelle Chinesische Medizin

Selements TCM GmbH
Ev Simon
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Usterstrasse 23 | Am Löwenplatz | CH-8001 Zürich
T: +41 44 210 2010 | e-mail: info@Selements-tcm.ch
www.Selements-tcm.ch

In Zusammenarbeit mit NaturaPeutica:
Barbara Walliser, www.naturapeutica.ch

NaturaPeutica

Schwangerschafts-Tee Empfehlungen

Therapieprinzip				
Menge	Form	Therapeutika	Temperatur Geschmack	Wirkung / Indikation
30 g	folium	Urtica urens		Brennnessel
30 g	folium	Melissa officinalis		Zitronenmelisse
15 g	herba	Achillea millefolium		Schafgarbe
30 g	herba	Equisetum arvense		Schachtelhalm
30 g	fructus	Foeniculum vulgare contusum		Fenchel

Weitere Tees: Weissdorn-Tee, Lemongrass, Kamille, Kardamon, Dill, Isländisch Moos, Ingwer



SELEMENTS
Traditionelle Chinesische Medizin

Selements TCM GmbH
Ev Simon
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Usterstrasse 23 | Am Löwenplatz | CH-8001 Zürich
T: +41 44 210 2010 | e-mail: info@selements-tcm.ch
www.selements-tcm.ch

In Zusammenarbeit mit NaturaPeutica:
Barbara Walliser, www.naturapeutica.ch

NaturaPeutica

Jing- und Qi stärkende Lebensmittel:

Amaranth	
Avocado	
Baumnuss	
Datteln	
Feta (Schaf/Ziege)	
Kichererbse	
Linsen	
Mandeln	
Marroni	
Melasse	
Milch (Ziege)	
Sesam	
Sprossen	
Yin -& Blut stärkende Lebensmittel:	
Apfel	
Algen	
Artischocken	
Lachs, gekocht	
Avocado	
Azukibohne	
Birne	
Bohnen grün und schwarz	
Beeren	
Butter	
Cashewkerne	
Datteln	
Dinkel	
Fisch, frisch	
Entenfleisch	
Erbsen, frisch	
Feige	
Gerste	
Grapefruit	Bei Übelkeit, Achtung Wechselwirkung mit Medikamenten
Ingwer	Bei Übelkeit
Berberitzenmark	Bei Übelkeit
Haselnuss	Bei Übelkeit, Tee aus ganzen



SELEMENTS
Traditionelle Chinesische Medizin

Selements TCM GmbH
Ev Simon
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Usterstrasse 23 | Am Löwenplatz | CH-8001 Zürich
T: +41 44 210 2010 | e-mail: info@Selements-tcm.ch
www.Selements-tcm.ch

In Zusammenarbeit mit NaturaPeutica:
Barbara Walliser, www.naturapeutica.ch

NaturaPeutica

	Nüssen
Hafer	
Hühnerei	
Johannisbeere, rot und schwarz	Frisch oder als Saft
Heidelbeere	
Brombeere	
Holunderbeere	
Pilze	
Kaninchenfleisch	
Kakao, ohne Zucker	
Kidneybohnen	
Kohlarten: Brokkoli, Federkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Weisskohl, Wirz, Kohlrabi,	
Kürbis	
Kokosmilch	
Kokosnussfleisch	
Krautstiel	
Kürbiskernöl	
Käse, Schaf-, Ziegenmilch	
Lauch	
Leinsamen	
Lima Bohne	
Mais, Getreide	
Mandeln	
Marroni	
Melasse, schwarz	
Miso	
Olive	
Olivenöl	
Pastinake	
Pinienkerne	
Radieschen	
Quinoa	
Rande	
Rindfleisch	
Reis	
Roggenbrot, Sauerteig	
Rosinen	
Sesamöl	
Salat, roh 10 %	



SELEMENTS
Traditionelle Chinesische Medizin

Selements TCM GmbH
Ev Simon
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Usterstrasse 23 | Am Löwenplatz | CH-8001 Zürich
T: +41 44 210 2010 | e-mail: info@Selements-tcm.ch
www.Selements-tcm.ch

In Zusammenarbeit mit NaturaPeutica:
Barbara Walliser, www.naturapeutica.ch

NaturaPeutica

Sojamilch	SS-Ödeme, SS-Hypertonie
Kerne	
Süsskartoffel	
Tomaten	
Tofu	

Empfehlung auf Verzicht während der Schwangerschaft und Stillzeit:

Fast food	
Kalte Getränke	
Zu viel Kaffee	
Zucker	
Rohes Fleisch	
Roher Fisch	
Alkohol	
Weizenmehl-Produkte	Produziert Feuchtigkeit
Auberginen	Bei Risikoschwangerschaft
Aprikosen	Übermässiger Verzehr
Rohkost - Salat	Übermässiger Verzehr verursacht Feuchtigkeit
Leber	Hoher Vitamin A-Gehalt gefährdet den Fötus
Papaya	Bei Gravidität
Salat, Brunnenkresse	Bewegt das Blut stark
Leinöl	Kann Risiko auf Frühgeburt erhöhen
Stangensellerie	Kann Kontraktionen auslösen
Ananas	Grössere Mengen
Spinat	Zu stark entwässernd
Spargel	Zu stark entwässernd



SELEMENTS
Traditionelle Chinesische Medizin

Selements TCM GmbH
Ev Simon
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Usterstrasse 23 | Am Löwenplatz | CH-8001 Zürich
T: +41 44 210 2010 | e-mail: info@Selements-tcm.ch
www.Selements-tcm.ch

In Zusammenarbeit mit NaturaPeutica:
Barbara Walliser, www.naturapeutica.ch

NaturaPeutica

Empfehlungen bei Schwangerschaftsübelkeit:

Zum Ausprobieren und dann je nach Gusto einsetzen!

Nahrungsmittel	Indikation
2-3 x tägl. warm essen pro Tag	Verdauung stärken
Frühstück: warm, Haferbrei/Porridge Bouillon, Hirsuppe	Verdauung stärken Schwangerschaftsübelkeit
Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, Bohnen, bei Verträglichkeit, ansonsten kleine Portionen, steigende Mengen	Essenz aufbauen
Salziger Geschmack: Suppe, Fisch gekocht Bitterer Geschmack: Grapefruit (allenfalls Wechselwirkung mit Medikamente ausschliessen) Buchweizen (vor dem kochen heiss übergiessen) Geröstete Kichererbsen Reis, Vollkorn (ev auch Basmati, gart schneller!) oder Rundkorn Hirsuppe oder Congee (Hirse vor dem kochen heiss überbrühen), Bio-Mandarine mit Schale in Stücke schneiden, kochen und dann essen Mango ev. etwas andünsten, Radischen gegart, Rettichsaft mit in Wasser aufgelöstem Kandiszucker 3-5x am Abend vor dem Schlafengehen einnehmen	Übelkeit
Viel Gemüse: Grüne und rote Gemüse Federkohl, Erbsen, Artischocken, Champignons, Ingwer frisch in kleine Stäbchen geschnitten und gekocht	Blut aufbauen
Zintona, Ingwer-Kapseln, Morgens 2 Kapseln mit Wasser auf nüchternen Magen vor dem Aufstehen einnehmen. Evtl. später wiederholen (max Dosis 4 Kapseln)	Schwangerschaftsübelkeit
Säfte: Rote Beerensäfte: Holunder, Cassis, Heidelbeeren (zb. Biotta oder Alnatura)	Blut aufbauen
Magnesium	Muskelentspannung
Apfel-Essigwasser 1:20 u 1 TL Honig über Nacht ansetzten morgens trinken	Verdauung stärken, Nahrungsretention, Übelkeit
Kräuter	
Tees: Zitronenmelisse, Kamillentee, Lemongras, Kardamon, Brennessel, Dill, Isländisch Moos, Ingwer	Schwangerschaftsübelkeit
Tee mit Haselnüssen	Schwangerschaftsübelkeit



SELEMENTS
Traditionelle Chinesische Medizin

Selements TCM GmbH
Ev Simon
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Usterstrasse 23 | Am Löwenplatz | CH-8001 Zürich
T: +41 44 210 2010 | e-mail: info@Selements-tcm.ch
www.Selements-tcm.ch

In Zusammenarbeit mit NaturaPeutica:
Barbara Walliser, www.naturapeutica.ch

NaturaPeutica

Berberitzenmark, ev. Zitronenscheibe lutschen am Morgen	Schwangerschaftsübelkeit
Vorsicht bei den Ätherischen Ölen! Entspannungsbad Römische Kamille-Öl oder direkt Kamillen-Blüten ins Bad geben. Ätherische-Öl-Mischung: 6 Tropfen Kamillen-Öl röm. 3 " Mandarinenschalen-Öl 2 Tropfen Lavendelöl fein ev. verfeinern mit einem Rosenöl	Muskelentspannung, Nerven beruhigen, entspannen ins Bad mit einem Gutsch Rahm und Honig geben
Ätherische Öle: Bergamotte, Grapefruit, Mandarine, Neroli, Zitrone, Lavendel	Schwangerschaftsübelkeit Kreislaufschwäche Je nach Gusto. Zum daran riechen, Duftstein, Duftlampe, ins Duschmittel, oder als Parfum oder Massageöl mit Jojobaöl!