

- Eines der schlimmsten Dinge, die Sie während der Schwangerschaft tun können, ist die Einnahme eines Antibiotikums. Auch geborene Kinder müssen vor Antibiotika geschützt werden, da diese das Mikrobiom zerstören. Antibiotika ist auch in allen tierischen Nahrungsmitteln enthalten, meistens auch bei Bio.
- Andere Medikamente, die Sie aufgrund ihrer verheerenden Wirkung auf Ihr Mikrobiom besser meiden sollten, sind Hormonbehandlungen, Antibabypillen, antibakterielle Produkte, Schmerzmedikamente und Protonenpumpenhemmer. Selbstverständlich auch sog. Schutz-Stiche vor und während der Schwangerschaft.
- Ballaststoffreiches Gemüse ist enorm wichtig. Sie liefern nicht nur wertvolle Nährstoffe, die Ihr Körper benötigt, sondern versorgen auch die Mikroben in Ihrem Darm, die sich von Ballaststoffen ernähren, mit Nährstoffen. Auch das Baby in Ihrem Bauch wird so bestens ernährt.