

Herzogin Meghan enthüllt Geheimnisse der Schwangerschaft und Gesundheit!

Meghan, Herzogin von Sussex, teilt Einblicke in ihre Schwangerschaftserfahrungen und Ayurveda-Praktiken im neuen Podcast.



Kölner, Deutschland - Meghan, Herzogin von Sussex, hat in ihrem aktuellen Podcast, der am 6. Mai 2025, dem sechsten Geburtstag ihres Sohnes Archie, veröffentlicht wurde, persönliche Einblicke in ihre Schwangerschaften mit Archie und Lilibet gegeben. In einem Gespräch mit Hannah Mendoza, Gründerin von Clevr Blends, thematisierte sie ihren Umgang mit Gesundheit und Wohlbefinden während dieser entscheidenden Lebensphasen. Meghan wandte sich an einen ayurvedischen Arzt, um sich an den Prinzipien des Ayurveda zu orientieren, einem Ansatz, der die Ernährung als Medizin betrachtet. Sie betonte die Bedeutung von natürlichen Inhaltsstoffen und adaptogenen Pflanzen, wie Chaga, Reishi, Löwenmähne und Maitake, die den Körper bei Stress, Angst und Müdigkeit

unterstützen können.

Die Herzogin erkannte an, dass Begriffe wie „Pilze“ oft Skepsis hervorrufen, da sie häufig mit bewusstseinsweiternden Substanzen assoziiert werden. Dennoch sei es ihr wichtig, sich auf bekannte und geprüfte natürliche Zutaten zu konzentrieren. Während der Entbindung von Archie spielten Meghan und Prinz Harry auf Empfehlung des ayurvedischen Arztes Sanskrit-Gesänge im Kreißsaal, um eine entspannende Atmosphäre zu schaffen und direkt ihre Liebe zu ihrem Neugeborenen auszudrücken, in der Annahme, dass Babys in der ersten Lebensminute besonders aufnahmefähig sind.

Die Rolle des Ayurveda in der Schwangerschaft

Die ayurvedische Philosophie sieht die Schwangerschaft als eine kritische Phase, die das körperliche und emotionale Wohlbefinden der Mutter sowie die Entwicklung des Kindes beeinflusst. Eine gesunde Ernährung, die leicht, nährend und vitalstoffreich ist, spielt dabei eine zentrale Rolle.

Optimalerweise sollten Mahlzeiten frisch zubereitet und in entspannter Atmosphäre eingenommen werden. Zu den empfohlenen Nahrungsmitteln gehören frisches Gemüse, Getreide, Früchte, Milch, Ghee, Honig und Hühnersuppe. Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit und Müdigkeit können durch bewusste Ernährung gelindert werden.

Im Ayurveda werden die drei Phasen der Schwangerschaft in Purvakarma (Vorbereitung), Padhan (Betreuung während der Schwangerschaft) und Paricharya (Nachsorge für Mutter und Kind) unterteilt. Insbesondere die ersten drei Monate sind entscheidend für die Ausbildung aller Organe und Funktionssysteme des Körpers. Dabei wird auch betont, dass die Gefühle und Einstellungen der Mutter die Entwicklung des Fötus maßgeblich beeinflussen.

Fertility und ganzheitliche Ansätze

In Deutschland sind etwa 15-20 % der Paare im reproduktionsfähigen Alter von unerfülltem Kinderwunsch betroffen, was rund 1,5 bis 2 Millionen Paaren entspricht. Viele Paare, die Schwierigkeiten haben, schwanger zu werden, suchen verzweifelt Kinderwunschkliniken und erleben den enormen Druck und die emotionale Belastung, die damit einhergeht. Ein ganzheitlicher Ansatz, wie er im Ayurveda gelehrt wird, könnte eine wertvolle Alternative zur Reproduktionsmedizin sein, da er Körper, Geist und Seele berücksichtigt. Ayurvedische Ernährung, Stressreduktion durch geregelte Tagesabläufe sowie Techniken wie Meditation und Pranayama fördern die Gesundheit und können die Fruchtbarkeit unterstützen.

Meghan veröffentlichte zudem ein neues Foto von Archie, auf dem er im Schlafanzug zu sehen ist, während er bei Sonnenuntergang aufs Meer blickt, ohne sein Gesicht zu zeigen. Die Bildunterschrift „Unser Sohn. Unsere Sonne“ drückt die tiefgehende Liebe und Verbundenheit aus. Abschließend bedankte sich Meghan für die Glückwünsche, Gebete und liebevollen Nachrichten zu Archies Geburtstag.

Details	
Ort	Kölner, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ksta.de• blog-ayurveda.de• staysana.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de