



Workbook zum Kurs

Dieses Buch Gehört



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Über mich

Vorwort

Modul 1: Die ersten drei Monate - Beginne zu verstehen

Mutter werden ist so viel mehr

Übung Versprechen an mich

Richte deinen Kompass aus

Die Kraft der Erwartungen

Glaube an dich

Übung Eine schöne Geburt

Übung Meine Körperempfindungen

Übung Meine Vision

Die Hormone spielen verrückt

Schaffe eine positive Umgebung

Übung Vergebung

Den Geburtstermin berechnen

Finde deine innere Kraft

Übung Mein Kraftquellen-Interview

Übung Meine Wahrnehmung

Ernährung in der Schwangerschaft

Erste Schwangerschaftsbeschwerden

Modul 2: Die mittleren 3 Monate - Erschaffe die besten Bedingungen

Erfülle dir deine Wünsche

Übung Wünsche erfüllen

Befreie dich von deinen Ängsten

Übung Angst erkennen

Mentales Training für deine Geburt

Übung Tagträumen

Übung Mein kleines Vorstell-Experiment

Die Wahl des Geburtsortes

Bürokratie und Ius soli

Modul 3: Die letzten 3 Monate - Bereite dich auf den Endspurt vor

Blutungen

Wehenfördernde Mittel und Einleitung

Finde heraus wo du gerade stehst

Übung Selbstreflexion

Übung Mein Tag
Autosuggestionen für deine Geburt
Übung Suggestion

Modul 4 Die Geburt - Lass das Wunder geschehen

Höre auf dein Herz
Übung Meine Schwingung erhöhen
Übung Meditation
Übung Brief an mein Baby
Die Gebärmutter ist ein wundersames Organ
Übung Anspannung-Entspannung
Checkliste für eine Hausgeburt
Bewältige den Schmerz
Übung Wehen-Experiment
Übung Mein Erinnerungsanker
Dein Partner als Kraftquelle
Übung Unsere gemeinsamen Kraftquellen
Erreiche deine Ziele
Übung Mein Schwangerschafts- und Geburts- Vision Board
Übung Mein Warum

Modul 5 Geburtsphasen - Halte durch im Marathonlauf

Die vier Geburtsphasen

Modul 6 Wochenbett - Genieße die kostbarste Zeit in deinem Leben

Erhol dich im Wochenbett

Modul 7 Das Neugeborene - Begrüße dein Baby

Aus dem Mutterleib in diese Welt
Baue eine Bindung auf

Modul 8 Die Stillzeit - Lass weiße Energie fließen

Muttermilch ist weißes Gold
Zufüttern und Flaschennahrung
Entspann dich

Danke, dass es dich gibt

Literaturverzeichnis

über mich

Ich bin Kerstin.

Ich bin Mama, Coach, Gründerin, Autorin und glücklich. Ich stehe für Leichtigkeit, Expansion, Kommunikation, Disziplin, Freiheit, Flexibilität, Stärke und Gemeinschaft. Die vegane Ernährung gehört zu meinem Leben. Ich liebe alle Arten von Tieren auf unseren Planeten und ich esse niemanden den ich lieb habe. Ich liebe meinen Körper und seit ich vegan bin, bin ich leichter und gesünder als je zuvor. Ich koche selber sehr gerne und erkunde tropische Superfoods und Smoothies. Yoga und Meditation gehören für mich auch zur veganen Lebensweise.

Ich bin Hebamme und arbeite weltweit online als Hausgeburtshebamme, die dich egal wo du bist, mit Hebammenwissen unterstützt und berät.

Warum ich das tue was ich tue?

Ich habe als Hebamme in verschiedenen Kreißsälen des Landes und mit Hausgeburten im In- und Ausland viele Jahre lang meine Erfahrungen gesammelt. Im Laufe der letzten Jahre ist mir immer bewusster geworden, dass das Thema Geburt in der westlichen Welt scheinbar völlig verklärt wird und Schwangere von Beginn Ihrer Schwangerschaft an aus ihrer weiblichen Kraft gebracht und über die öffentliche Meinung (durch Hebammen, Ärzte, Bücher, Filme usw.) kontinuierlich mit Ängsten konfrontiert werden. Besonders nachdem ich natürliche Geburten begleiten durfte, erkannte ich, wie sehr diese sich von den normalen "Entbindungen" im Kreißaal unterscheiden. Mir wurde bewusst, dass alles kein Zufall ist und dass jede Frau alles in sich trägt, um eine natürliche und komplikationsfreie Geburt ohne Angst, Stress und quälende Schmerzen zu erleben. Diese Erkenntnis begann an mir zu nagen, sodass es mir immer schwerer fiel, in Geburten aufgrund von Vorgaben und Normen zu intervenieren und damit "Entbindungen" zu unterstützen. Und das auf Kosten von Müttern, Babys und Familien. Dies mündete 2017 in einen seelischen Zusammenbruch und einer Sinnkrise, da weder meine Kollegen noch die Schwangeren selbst nachvollziehen konnten, dass eine Schwangere nicht krank ist und in jedem Fall ins Krankenhaus muss. Von da an gab es nur noch zwei Möglichkeiten. Aufgeben oder aufstehen. Ich bin aufgestanden und habe nach einem Weg gesucht, mein Wissen zu verbreiten.

Warum ich ein Unternehmergeist bin?

Ich habe ein unglaubliches persönliches Wachstum erlebt, in dem ich das tue - was ich tue. Ich lerne jeden Tag so viel und meistere viele Herausforderungen und Ängste. Durch meine Tochter habe ich vor ca. zwei Jahren den ersten Kontakt mit der Online-Welt bekommen und schnell verstanden, dass ich an meinem Ort als Hebamme keinen Blumentopf gewinnen kann. Wenn ich etwas erreichen kann, dann online! So fügten sich die Energien und ich durfte meine erste Geburt im Dschungel von Sri Lanka begleiten. Inspiriert von dieser Erfahrung überlegte ich von nun an, wie ich meine Erfahrungen mit der Welt teilen kann. Dank des Internets kann ich heutzutage einfach von überall arbeiten und habe die Chance, meinen Wert und meine Mission in die Welt zu bringen.

Ich möchte, dass du weißt... Du trägst ganz tief in dir einen Schatz, der so unendlich wertvoll ist, lasse nicht zu, dass er verloren geht. Du bist viel mehr als du denkst und Wunder werden wahr, wenn du auf dein Herz hörst... Jeder von uns ist einmalig und unverzichtbar! Jeder trägt etwas Besonderes in sich, dass nur er oder sie dem Leben hier auf unserer Erde hinzufügen kann! Es liegt an uns, ob wir in unserem Leben ein Langweiler oder ein Held sein werden! Und es liegt an uns, wie sich die Welt verändern wird! Machen wir sie zu dem großartigsten Ort, den wir uns vorstellen und erschaffen können, so dass es eine Freude ist, hier und jetzt zu leben. Dazu braucht es Helden!

Ich wünsche euch Mut, euren Weg zu gehen!

Ich wünsche euch Freude an eurem Leben!

Und ich wünsche euch wundervolle Kinder und zauberhafte Geburten. Im Herzen verbunden - Immer!

Deine Kerstin





Vorwort

Geburt ist Liebe.

Ein Baby bekommt man nicht alle Tage - die Geburt ist ein einzigartiges elementares Ergebnis im Leben von Frauen und auch Männern. Wir möchten dir erst einmal recht herzlich gratulieren und dir alles Gute für diese besondere Zeit wünschen.

Die Geburt ist ein einzigartiger Prozess, der auf psychischer und sozialer Ebene unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt ist. Wir gehen davon aus, dass der Körper und der Geist eine untrennbare Einheit bei der Geburt sind.

Ein zentraler Punkt für eine entspannte, selbstbestimmte Geburt besteht darin, den Kreislauf, der sich aus Angst, Anspannung und Schmerzempfindungen bilden kann, zu unterbrechen. Ängste und Befürchtungen haben zur Folge, dass sich der Körper anspannt. Muskuläre Anspannung wiederum erhöht die Schmerzempfindlichkeit, was seinerseits zu Stress und vermehrter Anspannung führt. Auf diese Weise kann eine Spirale entstehen, die sich immer mehr zuspitzt und zum Teufelskreis wird. Angst und Entspannung sind zwei gegensätzliche Zustände, die einander ausschließen. Man kann nicht ängstlich und gleichzeitig entspannt sein. Es ist nachweislich so, dass ein Kreislauf aus Angst, Anspannung und Schmerz den Geburtsverlauf stark beeinträchtigt. Die Geburt dauert länger, und medizinische Interventionen werden wahrscheinlicher.

Ziel unserer Reise ist es, diesen Kreislauf zu durchbrechen und deine Geburt in einen fließenden Prozess zu verwandeln, den du selbstbestimmt gestaltest. Dieses E-Book, das Wissen und die Meditationen aus diesem Kurs helfen dir dabei, deine Perspektive auf deine Geburt und die Abläufe zu verstehen. Dadurch wird deine Geburt eine Geburt, wie du sie dir wünschst: ein entspanntes, angstfreies und mit Freude erfülltes Ereignis im Einklang von Körper, Geist und Seele. Das Einzigartige unseres Kurses und dieses E-Books besteht darin, dass wir einen ganz besonderen Blickwinkel auf das Geschehen der Geburt mit dir teilen.



MIT EINEM GEÖFFNETEN
Herzen
KÖNNEN WIR DEN **wahren Moment**
ERFAHREN.

Wie Funktioniert das Workbook?

Dieses Workbook begleitet dich Tag für Tag durch deine Schwangerschaft, bereitet dich auf die Geburt vor und wird dir im Wochenbett, in der Stillzeit und bei der Babypflege ein treuer Begleiter sein. Es gibt dir die Möglichkeit, Woche für Woche zu reflektieren und dich mit dir selber zu unterhalten. Schreibe deine Gedanken auf und fühle dich in die einzelnen Situationen ein.

Wenn du vielleicht denkst, es reicht, wenn du für dich die einzelnen Fragen im Kopf beantwortest, glaub uns, das tut es nicht. Deine Gedanken aufzuschreiben und sie schwarz auf weiß zu sehen, hat einen stärkeren Effekt für deine Weiterentwicklung. Du hast und wirst so Platz für neue Routinen schaffen.

Dein Workbook ist dein persönlicher Leitfaden. Seine Inhalte sind mit den Videomodulen aus dem Kurs abgestimmt und es enthält zu einzelnen Videos eine entsprechende Übung oder eine Reflexion. Es stellt dir Fragen und bringt dir Klarheit, damit du angstfrei in deine Geburt starten kannst.

Bitte nimm dir Zeit um für dich Klarheit zu bekommen. Auch wenn du das Buch jetzt schon in deinen Händen hältst und am liebsten alle Übungen direkt hintereinander machen möchtest, bitte warte mit dem Ausarbeiten bis du zu den einzelnen Modulen kommst. Alle Informationen sind aufeinander aufgebaut und es bietet dir echten Mehrwert dieses Workbook Schritt für Schritt durchzuarbeiten.

Bitte nimm dir Zeit für deine Übungen und deine Meditationen. Übe kein Druck auf dich aus. Am wichtigsten ist, dass du Freude an deinem Kurs und deinem Workbook hast. Ich wünsche dir viel Spaß! In tiefer Verbundenheit Kerstin

PS: In "Pachamama - Mutter Erde" findest du alle Rezepte und Empfehlungen, die wir im Kurs besprochen haben.





Modul 1:

Die ersten drei Monate -
Beginne zu verstehen

Mutter werden ist so viel mehr

Schwangerschaft und Geburt sind natürlich. Es ist ein besonderer, prägender und wunderschöner Abschnitt deines Lebens.

Meine Vision ist es, mit diesem Geburtsvorbereitungskurs mein Wissen an dich weiterzugeben und dich dabei zu unterstützen, deine ganze Kraft zu leben, zu entdecken, dass du sanft und selbstbestimmt dein Baby gebären kannst und dir mit Liebe und Bindung ein Leben erschaffst, das dich aus tiefsten Herzen erfüllt. Ich möchte dir meine besten Tools geben, damit du entspannt und angstfrei, emotional, mental und spirituell in deine Kraft kommst.

Die Entscheidung natürlich zu gebären, wird dein Leben ändern, denn das Bewusstwerden über die Bindung zu deinem Baby lässt jeden Zweifel schwinden und ändert damit deinen Geist. Und wenn dein Geist sich ändert, ändert sich alles.



ICH BIN wertvoll.
ICH BIN EIN GESCHENK für die Welt.
ICH BIN so viel mehr, ALS ICH DENKE.
ICH STECKE VOLLER WUNDER,
Potenzial UND MÖGLICHKEITEN.
ICH BIN EINZIGARTIG UND LASSE mein
Licht STRAHLEN.
ICH BIN voller Liebe FÜR MICH UND
FÜR ANDERE. ICH BIN EIN Wunder.

Übung - Versprechen an mich

Ich verspreche mir, dass ich offen für Wunder bin, eine natürliche Schwangerschaft und Geburt selbstbewusst und kraftvoll genießen werde. All das werde ich tun, damit ich meinem Baby und mir das größte Geschenk machen kann, das es auf unsere Welt gibt: in Liebe leben. Ich glaube an mich und meine Urkraft. Ich werde ab heute mit dieser Überzeugung leben und handeln. Ich bin offen für Wunder und richte meine Gedanken bewusst auf meine Schwangerschaft. All das tue ich, weil ich weiß, dass es meine innere Klarheit fördert und mein Selbstbewusstsein stärkt.

Unterschrift

Datum



Richte deinen Kompass aus

Dein Baby ist einzigartig und wohnt ab sofort neun Monate in dir. Eingebettet in deine Psyche und Physe, umgeben von deinem Körper nimmt es die Außenwelt wahr.

Also sind Tipps von anderen Frauen wenig sinnvoll, denn auch sie haben ein einzigartiges Baby, ein Baby, das in einem anderen Körper wohnt, mit einer anderen Physiologie.

Also reflektiere viele Tipps und nimm das beste für dich mit.

Die zehn Versprechen an mein Baby

1. Ich richte einen liebevollen Blick auf dich und bin mit meinem ganzen Herzen bei dir.
2. Ich bin achtsam mit meinen Gedanken und meinem Umfeld.
3. Ich vertraue dir voll und ganz.
4. Ich werde Verantwortung für mich übernehmen.
5. Ich werde dich gebären.
6. Ich richte meinen Fokus auf Liebe, meine innere Kraft und meine Möglichkeiten.
7. Ich wähle Vertrauen und Liebe.
8. Ich werde selbstbestimmt handeln.
9. Ich werde jede Wehe mit Begeisterung feiern, denn jede Wehe ist der Weg zu dir.
10. Ich werde keine Kompromisse machen





Die Kraft der Erwartungen

Positive Erwartungen haben eine besondere Kraft, denn sie bringen deine Vorstellung in den Vordergrund. Tückisch werden Erwartungen immer dann, wenn sie möglicherweise unrealistisch sind oder zu stark von anderen abhängen. Es ist wichtig, nicht aus Angst vor Enttäuschungen erst gar keine Erwartungen zu haben. Im Wort Erwartungen steckt das Wort "warten".

Es geht darum, auf deine eigene Intuition zu hören und auf deine Vorstellungen und Wünsche zu schauen. Dabei ist es wichtig, dass du dir dieser voll bewusst bist. Sonst beschränkst du möglicherweise deinen eigenen klaren Blick auf die Dinge und beraubst dich der positiven Kraft, die darin liegt.

Beispiel: Du planst deine nächste Reise und denkst dabei höchstwahrscheinlich nicht: "Ich plane nichts und lasse mich mal überraschen, was so am ersten Tag passiert"? Wie planst du deine Reise? Weißt du, mit wem du reisen willst? Wählst du schon vorher ein Fortbewegungsmittel? Träumst du schon im Vorfeld davon? Genießt du die Vorfreude? Das sollte bei der Vorbereitung zu deiner Geburt nicht anders sein. Das fantastische an einer Geburt ist die lange Zeit der Vorbereitung. Hier passiert nichts plötzlich aus heiterem Himmel. Du hast eine übersichtliche Zahl an Wochen vor dir, in denen du dich in alle Ruhe auf das Erlebnis vorbereiten kannst. Gemeinsam mit deinem Kind geht es auf eine Reise zu dir selbst.



**Glaube NICHT ALLES
WAS DU denkst.**

Glaube an dich!

Ich möchte dich ermutigen, dir deine Erwartungen bewusst zu machen.

Es gibt noch immer eine weit verbreitete Haltung die besagt: "Eine Geburt kann man nicht planen, man muss es einfach auf sich zukommen lassen." Aber eine Geburt ist von vornherein planbar, da es einen natürlichen Geburtsprozess gibt, der innerhalb der Evolution des Menschen in den Frauen verankert ist. In den meisten Fällen hat der Geburtsverlauf einen regelmäßigen Ablauf.

Problematisch wird es bei der Vorstellung der Nichtplanbarkeit. Erst dann, wenn eine Frau ihre Geburt tatsächlich nicht als selbstbestimmten steuerbaren Prozess sieht. Dann erlaubt sie sich nicht, selbstbewusst ihre Bedürfnisse und Kompetenzen wahrzunehmen und sich individuell auf ihre Geburt vorzubereiten. Wenn man dann noch den Glauben anhängt, es einfach auf sich zukommen zu lassen, vertraut man automatisch darauf, dass Ärzte und Hebammen schon wüssten, wie es richtig läuft.

Die Geburt wird deine ganz individuelle elementare Erfahrung und du bist die Expertin für deinen Körper. "Ich lasse es auf mich zukommen" ist eine Möglichkeit, die Geburt zu erleben. Interessant ist hierbei die Frage: Was genau ist es denn, was da auf mich zukommt? Kommt es von außen oder von innen oder woher kommt es eigentlich? Relevant ist doch, auf welche Kompetenzen und Vorstellungen es bei dir trifft. Je konkreter du dir dabei bewusst machst, was auf dich zukommt, desto zielgenauer kannst du dich vorbereiten. Es ist ein Unterschied, ob ich etwas auf mich zukommen lasse oder ob ich meinen Weg gehe und mir selbst entgegen komme.



Übung - eine schöne Geburt.

Schließe deine Augen und stelle dir vor, heute ist der Tag, an dem du dein Baby im Arm hältst und alles geschafft hast. Du liegst neben deinem Baby und bist glücklich. Etwas positives und kraftvolles hat sich in deinem Leben ereignet. Du spürst in dich hinein und lässt die neun Monate Schwangerschaft vor deinem inneren Auge ablaufen. Was ist für dich der wichtigste Moment gewesen, damit du so glücklich neben deinem Baby liegen kannst? Welche Veränderungen waren nötig, dass du sanft und angstfrei deine Geburt genießen konntest? Was musste anders werden in deinem Leben, damit dieses Gefühl von Freiheit und Furchtlosigkeit eintreten konnte?

Jetzt öffne deine Augen und schreibe auf, was diese wichtigsten Momente waren und erlaube dir dabei, deinen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Schreibe so als wäre es bereits Realität.



Übung - meine Körperempfindungen

Die Anspannung wahrnehmen

Denke jetzt an eine oder zwei Situationen in deinem Leben, in denen du dich gestresst gefühlt hast oder die dich möglicherweise aktuell noch unter Stress setzen. Schließe für einen Moment deine Augen und versetze dich nun in diese Situation. Stell dir die Umgebung vor, die dazugehörigen Menschen usw. Nun wandere mit deiner Aufmerksamkeit nach innen und finde heraus, wo du sie in deinem Körper spüren kannst, wo du den Stress erlebst. Vielleicht gibt es eine bestimmte Haltung die du gerade einnimmst oder eine deiner Muskelpartien ist besonders angespannt.

Achte dabei auf deine Atmung ... empfinde sie nach ... und schau auf dich und deine Körperhaltung ...

Nachdem du dir jetzt hierfür einen Moment Zeit genommen hast, darfst du die nächste Wahrnehmungsreise gleich anschließen.



Entspannung Wahrnehmen.

Nimm dir Ruhe und Zeit. Schließe deinen Augen und lasse die Anspannung hinter dir. Lass sie einfach von dir abgeleiten. Dann wende dich der Frage zu: Wo in deinem Körper spürst du, dass du dich tatsächlich rundherum wohl fühlst? Wann bist du entspannt und hast das Gefühl, ausgeglichen und gelassen zu sein? Stell dir auch hier deine Umgebung vor und wandere in Ruhe durch deinen Körper. Finde heraus, wo deine Entspannung das Wohlgefühl besonders deutlich wahrnehmbar ist Muskeln Atmung Bilder die auftauchen Nachdem du dir hierfür einen Moment Zeit genommen hast, darfst du die nächste Wahrnehmungsreise anschließen.

Brücken bauen und schaukeln zwischen Anspannung und Entspannung.

Ist es nicht gut zu wissen, wie sich bei dir die Anspannung in deinem Körper aufbaut und wo sich Wohligkeit und Entspannung ausbreiten? Werde dir dessen gewahr und beginne, zwischen den angespannten Regionen und den entspannten Muskeln hin und her zu schwingen. Sei neugierig und baue immer wieder neue Brücken, um Verbindungen herzustellen. Schaffe Balance auf leichte und angenehme Weise auszugleichen und aus der eigenen Kraft zu schöpfen Gelöstheit und Wohlbefinden im gesamten Körper auszubreiten.

Genau so, wie du während deiner Geburt zwischen Anspannung der Muskulatur und der Entspannung pendelst und eine angenehme Balance erreichst, die richtige Kraft und Gelöstheit in deinem Körper die Verbindung schafft.

Schreibe deine Erfahrungen kurz auf oder mache eine Skizze deiner Körperumrisse und male die Bereiche aus, in denen Anspannung oder Entspannung und Verbindungen und Balance bestehen.



Übung - meine Vision

Schreibe deine Vision auf. Z. B.: Heute ist der erste Tag mit meinem Baby und ich bin unsagbar glücklich und diese wichtigen Momente in meinem Leben waren der Auslöser



Die Hormone spielen verrückt

- Die Hormone und ihre Auswirkungen auf Körper und Seele.
- Die Wirkung der einzelnen Hormone auf die Gebärmutter.
- Die Auswirkungen der Hormone auf die Geburt.

Hier erfährst du noch einmal, was die einzelnen Hormone in deinem Körper für Aufgaben haben:

- Adrenalin: ist an der Abwehrreaktion beteiligt.
- Endorphin: Glückshormon und Schmerzkiller.
- Östrogen: sorgt für Weiblichkeit pur.
- Oxytocin: Geburtshormon.
- Progesteron: Gelbkörperhormon (steuert bestimmte Vorgänge bei der Schwangerschaft)Prolaktin: fördert die Milchbildung.
- Serotonin: Neurotransmitter (transportiert einen Reiz zur Nervenzelle)

Eines davon möchte ich gerne näher erklären - das Oxytocin:

Oxytocin ist ein Eiweißmolekül. Ein Hormon, das im Hypothalamus produziert wird. Es wird bei der Ausschüttung in den Blutkreislauf freigesetzt und erreicht viele Teile des Gehirns und des Rückenmarks. Ursprünglich hatte man es ausschließlich mit dem Einfluss auf den Uterus und die Milchgänge, also mit dem Gebären und dem Stillen in Verbindung gebracht. Neben der Tatsache, dass Oxytocin eines der wichtigsten Hormone im Leben eines Kindes ist, weiß man heute, dass es einen weitreichenden Einfluss auf unser Bindungsverhalten und unsere Psyche hat. Auch noch wenn wir bereits erwachsen sind! Schon wenn ein Mensch gezeugt wird, sorgt es dafür, dass sich die Partner beim Liebespiel und beim Höhepunkt miteinander verbunden fühlen. Es wird immer dann ausgeschüttet, wenn wir uns berührt fühlen, körperliche Nähe zu anderen haben oder Dinge erleben, die uns "unter die Haut gehen". Oxytocin wird häufig als "Kuschelhormon" bezeichnet, ist aber weitaus mehr als das. Man findet Oxytocinrezeptoren überall in unserem Körper und in unseren Organen. Es ist essenziell für das Entstehen von Vertrauen und beim Aufbau von Bindung in sozialen Beziehungen. Es reduziert Angst- und Stressempfinden und dämpft Aggressionen. Es senkt den Blutdruck und den Puls. Es erhöht die Glykogenbildung der Leber, verstärkt die Gallenblasenentleerung und erhöht die Schmerzschwelle. Es verstärkt die soziale Aktivität und die Bindungsbereitschaft.



Schaffe eine positive Umgebung

Im Video habe ich dir etwas über die Auswirkung von deinem Umfeld und seinen Einflüssen erzählt. Nun möchte ich dir helfen, selbst eine positive Umgebung zu gestalten.

Wie welche Botschaften und Suggestionen wirken - ob positiv oder negativ - hängt davon ab, auf welche individuelle Erfahrung sie treffen. Hilfreich ist es, dir bewusst zu machen, was deine grundlegenden Bedürfnisse sind und welche Form von Hilfe du gerne in Anspruch nehmen möchtest.

In deiner Schwangerschaft bist du in einem Bewusstseinszustand, der offen für Suggestionen im Sinne von Angeboten und negativen Glaubenssätzen besteht. Das beste Mittel sich gegen Negativ-Suggestionen zu schützen, besteht jedoch darin, deine eigenen positiven Autosuggestionen zu nutzen und dir einen mental geschützten Ort zu schaffen.

Als das brasilianische Model Gisele Bündchen in einem Interview von der traumhaft schönen, nahezu schmerzlosen Geburt ihres ersten Kindes in der heimischen Badewanne berichtete, brach im Internet ein Sturm der Empörung los. Viele Mütter fanden ihre Aussage als extrem unsolidarisch und unwahr. Es gehöre sich nicht, eine Geburt als positiv zu beschreiben.

Die allermeisten Frauen erleben sie ja auch nicht so, denn es ist schon normal geworden, das Schwangerschaftsende mit den größten Befürchtungen zu erwarten und sich danach bestätigt zu fühlen. Auf diese Weise ist die Schwangerschaft oft von Negativprognosen begleitet.

Positive Geburtserlebnisse werden im Freundes- und Bekanntenkreis üblicherweise nicht ausgetauscht. Es scheint schon fast eine Kulturleistung zu sein, die eigenen Geburtserlebnisse zu dramatisieren und es zu vermeiden, die Aufmerksamkeit auf positive Wahrnehmungen zu lenken. Eine Solidarisierung findet hier jedoch auf der Ebene des Leidens statt. Dies führt unter anderem dazu, dass viele Schwangere sich gar nicht mehr mit ihrer positiven Geburtsvorstellung beschäftigen und ihre Geburtsangst somit aufrecht erhalten.

Sich eine selbstbestimmte, freudvolle und entspannte Geburt zu wünschen ist heutzutage gar nicht so einfach, das muss Frau sich erst einmal erlauben.

Je mehr du dich mit dem Ablauf der Geburt beschäftigst und deine ganz individuelle Bewältigungsstrategie entwickelst, desto selbstwirksamer und bewusster wirst du deine Geburt als steuerbaren Prozess entdecken und kannst sie angstfrei, entspannt und sanft erleben.



Übung - Vergebung

Wiederhole immer wieder im Alltag, wenn du merkst, dass alter Groll oder Vorwurf in dir hochkommen, die folgenden vier Sätze aus dem hawaiianischen Vergebungsritual Ho'oponopono:

Es tut mir leid

Bitte vergib mir

Ich liebe dich

Danke



Den Geburtstermin berechnen

Mit der Naegele-Regel hast du die Möglichkeit, deinen Geburtstermin auf Reisen alleine zu berechnen. Die Naegele-Regel ist eine Formel zur Berechnung des wahrscheinlichsten Geburtstermins bei einer menschlichen Schwangerschaft, die nach dem Heidelberger Gynäkologen Franz Naegele benannt wurde.

Bei der Standard-Zykluslänge von 28 Tagen errechnet sich der Geburtstermin wie folgt:

Errechneter Geburtstermin

$$\begin{aligned} &= \\ &[\text{erster Tag der letzten Regelblutung}] \\ &+ \\ &7 \text{ Tage} \\ &- \\ &3 \text{ Monate} \\ &+ \\ &1 \text{ Jahr} \end{aligned}$$

Oder

Errechneter Geburtstermin

$$\begin{aligned} &= \\ &[\text{erster Tag der letzten Regelblutung}] \\ &+ \\ &9 \text{ Monate} \\ &+ \\ &7 \text{ Tage} \end{aligned}$$



Finde deine innere Kraft

Du erlebst gerade eine besondere Zeit deines Lebens - ein Kind wächst in dir heran und bringt viele neue Saiten zum Klingen. Auf der weiten Reise der Geburtsvorbereitung kannst du dich nun deinen Kraftquellen und Ressourcen zuwenden.



**DU SIEHST die Welt NICHT SO
WIE SIE IST, DU SIEHST DIE
WELT SO wie du bist.**

MOOJI



Ressourcen lassen sich definieren als das inneren Potenziale eines Menschen und betreffen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken. Davon hast du mehr, als dir wahrscheinlich im Moment bewusst ist, denn du kannst nicht gleichzeitig auf alle zugreifen.

Deine Persönlichkeit, deine bisherige Lebenserfahrung und die damit verbundene Einstellung zum Leben haben Auswirkungen auf die Geburt und deine Vorbereitung darauf. Wie lebst du? Was ist dir wichtig?

Die nächste Übung soll diese Fragen vertiefen und du kannst wichtige Schlüsse zur Vorbereitung auf deine Geburt ziehen.



Übung Mein Kraftquellen-Interview

Wähle zwischen den 3 Interviewformen:

- A. Du kannst das Interview schriftlich für dich beantworten.
- B. Du kannst eine Freundin/einen Freund bitten, mit dir zusammen dieses Interview zu führen.
- C. Du kannst deinen Partner bitten, dir die Fragen zu stellen - und wertschätzend zuzuhören.

1. Wenn du einmal abschalten möchtest, was ist deine Lieblingsbeschäftigung?
2. Was brauchst du, um zu entspannen?
3. Wann, wie und wo fühlst du dich am wohlsten?
4. Wie schenkst du deinem Körper richtiges Wohlbefinden?
5. Woraus schöpfst du Kraft?
6. Worauf legst du besonders Wert in deinem Leben?
7. Womit kann man dir eine Freude machen?
8. Wann bist du mit dir selbst zufrieden?
9. Wann warst du das letzte Mal richtig stolz auf dich?
10. Welche Eigenschaften beschreiben dich am besten?
11. Welches Tier verbindest du mit deinen positiven Eigenschaften?
12. Wenn du eine Landschaft wärest, was gäbe es da zu sehen?
13. Was schätzen andere an dir? Wofür liebt dein Partner dich?
14. Was sind deine bisherigen Lebenserfahrungen gewesen, an denen du gewachsen bist?
15. An welche Momente in deinem Leben hast du besonders schöne Erinnerungen?
16. Welches Lebensmotto passt am besten zu dir?
17. Wenn du auf dein inneres Wissen hörst: Was ist ein wichtiger Hinweis, den du dir selber gibst?
18. Was ist dein persönliches Rezept, um schwierige Situationen zu meistern?
19. Wenn dein Leben verfilmt werden würde - wie wäre der Titel?
20. Welcher Schauspieler würde dich darstellen?

Tipp: Schreibe deine Fragen auf ein Kärtchen. Immer wenn du Lust hast, greife ein Kärtchen aus dem Stapel und finde die Antwort. Du kannst Menschen, die dich gut kennen, ebenfalls bitten, dir etwas über deine Kraftquellen zu erzählen.



Übung Meine Wahrnehmung

Ein wundervoller Effekt dieser Übung wird sein, dass du dein Baby jeden Tag ein bisschen mehr wahrnimmst.

Eine sehr wirkungsvolle Methode, um deine Wahrnehmung zu aktivieren, ist die Verwendung von positiven Affirmationen. Positive Affirmationen sind kraftvolle und starrende Aussagen über dich selbst und das Leben. Die regelmäßige Wiederholung von Affirmationen hilft dir dabei, dein Unterbewusstsein auf eine neue, positive Selbstwahrnehmung einzustellen.

Affirmationen sind immer positiv und in der Gegenwart formuliert, z. B.:

„Ich sehe mich selbst in einem neuen, mutigen Licht.“

„Ich bin Liebe.“ „Ich vertraue meinem Weg.“

„Ich bin geborgen und geliebt.“

„Ich darf loslassen.“

„Ich darf mich weiterentwickeln.“

„Ich erschaffe ein erfülltes Leben.“

Formuliere drei kraftvolle Affirmationen, die dich in den nächsten Monaten begleiten dürfen und hänge sie sichtbar an deinen Badezimmerspiegel. Wiederhole deine stärkenden Affirmationen jeden Tag.

Ich aktiviere die Wahrnehmung in mir - meine 3 Affirmationen:

- 1.
- 2.
- 3.



Ernährung in der Schwangerschaft

Ernährung während der Schwangerschaft und wichtige Details -

- Vitamine
- Spurenelemente
- Folsäure
- Eisen
- Magnesium
- Toxoplasmose
- Nahrungsergänzungsmittel

Dort konntest du bereits erfahren, dass frisches Gemüse und Obst möglichst aus kontrolliertem Anbau, Vollkorn- und Getreideprodukte und täglich Vitamin D wichtig sind, um den Bedarf an Eisen, Zink und hochwertigen Kohlenhydraten abzudecken.

Hier findest du weitere Tipps von mir.

Meine drei Buchempfehlungen für die Ernährung in der Schwangerschaft:

Dr. med. Habil. Dr. Karl J. Probst: Warum nur die Natur uns heilen kann

Dr. med. Christiane Lentz: Fitmacher

Dr. David Perlmutter: Dumm wie Brot

Mehr zum Thema Vitamin D:

Prof. Dr. Med. Jörg Spitz - lerne von einem der führenden Vitamin-D-Spezialisten

Robert Franz - besorge dir 100 % Qualität

PS: Wir haben keine finanziellen Vorteile durch diese Nennung.



Erste Schwangerschaftsbeschwerden

Die ersten Schwangerschaftsbeschwerden besprochen wie z. B.:

- Übelkeit und Erbrechen
- Schwangerschaftsgelüste
- Brustspannen
- Nasenbluten und Zahnfleischbluten
- Dehnungsschmerzen

So ganz ohne das eine oder andere kleine Problem verläuft die Schwangerschaft meist selten. Um beispielsweise Senkungsbeschwerden, ein starkes Ziehen der Mutterbänder, lästige Hämorrhoiden oder einen zwickenden Ischiasnerv auf einem erträglichen Maß zu halten, helfen entweder Heilkräuter, der eine oder andere Globuli, Öle, Wickel und mehr. Um den Selbsthilfemechanismus unseres Körpers zu unterstützen, ist es wichtig, bereits bei den ersten Anzeichen mit einer hilfreichen Maßnahme gegenzusteuern, um manchmal kleinen, aber dennoch lästigen oder sogar beunruhigenden Beschwerden zu begegnen.

Wie du wahrscheinlich schon weißt, findest du Abhilfe für viele Beschwerden in “Pachamama - Mutter Erde”.

Die ersten drei Monate hast du geschafft ...

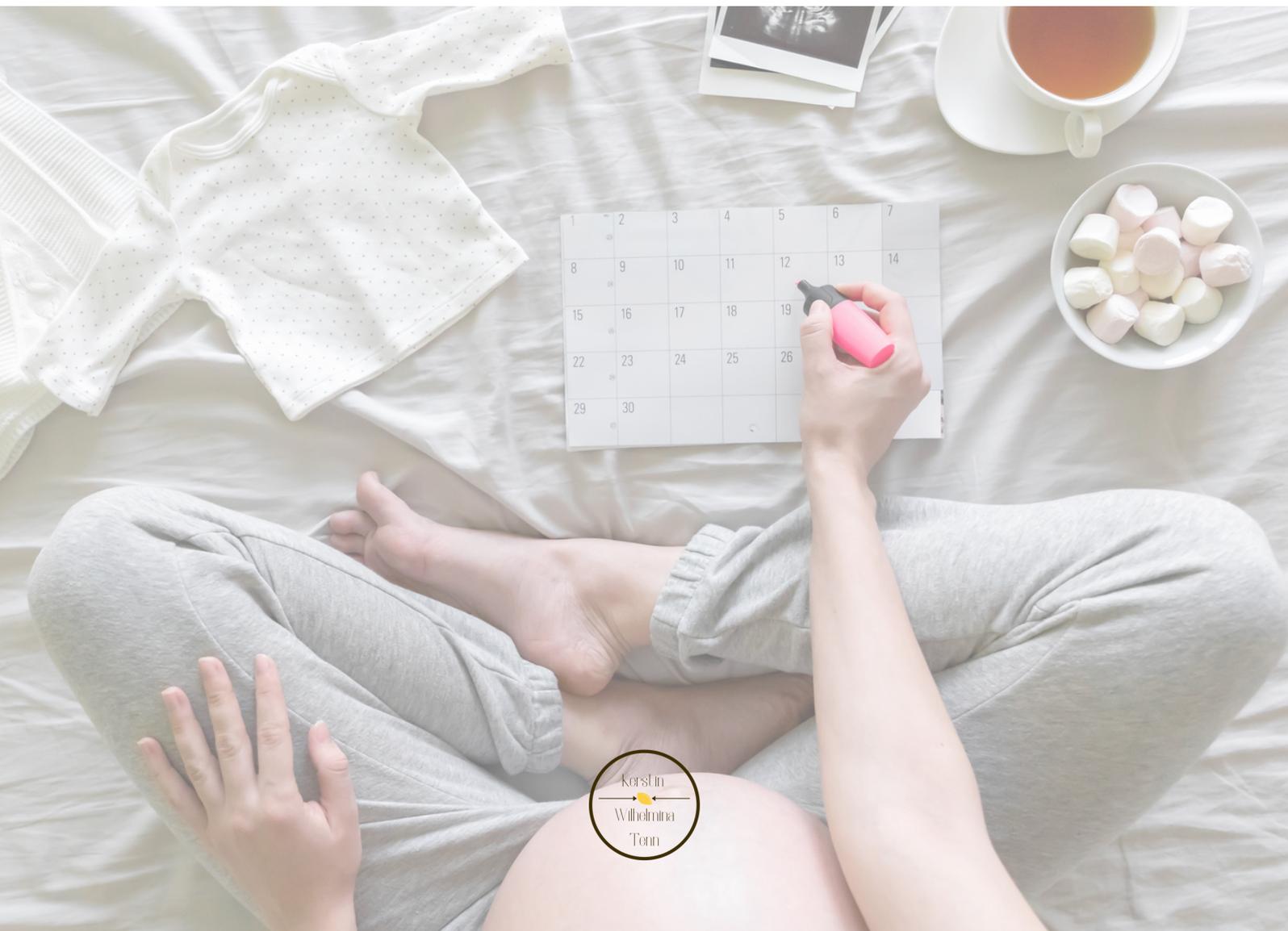


Modul 2:

Die mittleren 3 Monate - Erschaffe die besten Bedingungen

Fachliche Informationen zu:

- Körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft z. B. Zeit der Umstellung und die ersten Kindsbewegungen, Gewichtszunahme und Schwangerschaftsstreifen.
- Deine Wahl des Geburtsortes.
- Bürokratie und Ius soli.



Erfülle dir Deine Wünsche

Deine Schwangerschaft nach den eigenen authentischen Vorstellungen zu leben. Das bedeutet, sich selbst einen Rahmen zu schaffen, in dem du gut wachsen kannst und dich wohlfühlst. Damit du die gesamte transformierende Kraft deiner Intuition nutzen kannst, ist es wichtig, dass du während dieser Zeit besonders gut für dich und deine Bedürfnisse sorgst.



WAS IMMER DU TUN KANNST ODER
WOVON DU **träumst**,
DU KÖNNTEST ES TUN:
BEGINNE DAMIT.
KÜHNHEIT TRÄGT GENIUS,
Macht UND **Zauber** IN SICH.
BEGINNE ES JETZT.
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Beginne damit, es dir gut gehen zu lassen:

1. Richte dir deinen Wohlfühl- und Rückzugsort ein. Wo fühlst du dich so richtig wohl, kannst dich fallen lassen und Meditationen ungestört anhören? An welchen Ort kannst du dich gut zurückziehen, um in Ruhe die Übungen aus dem Workbook zu bearbeiten?
2. Deine Tagesroutine im Voraus planen. Wann hast du die meiste Ruhe, um am Workbook zu arbeiten? Macht es bei dir vielleicht aus beruflichen oder familiären Gründen Sinn, dir die Videomodule aufzuteilen und z.B. die Meditation morgens zu machen und dann den Abend mit der Familie zu verbringen?
3. Kommunikation mit deinen Liebsten. Bitte deine Liebsten, für die Zeit Rücksicht auf dich zu nehmen und dir Raum zu geben, damit du dir entspannt Zeit für dich nehmen kannst. Wenn du schon Mama oder Papa bist, plane mit deinem Partner, wie ihr während der neun Monate gemeinsam dafür sorgen könnt, dass du die Meditationen in Ruhe machen kannst und am Workbook arbeiten kannst.

Manchmal ist es gar nicht so einfach, sich die Erlaubnis dafür zu geben, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und zu konkretisieren. Diese Buch will ein Teil der Geburtsvorbereitung sein, der dich ermutigt, deine Selbstwirksamkeit zu stärken und dein mentales Potenzial auszuschöpfen.

- Was sind deine Träume und Wünsche für die Geburt?
- Wie willst du nach der Geburt auf dieses Ereignis deines Lebens zurückblicken?
- Was willst du auf gar keinen Fall?
- Welche Geschichte möchtest du am allerliebsten erzählen?

Diese grundlegenden Fragen bringen dich Schritt für Schritt näher, Inspirationen für deine eigenen Antworten zu sammeln. Stärke im positiven Sinne deinen Eigensinn. Nutze dein inneres Wissen und nimm deine Bedürfnisse ernst.



Übung Wünsche erfüllen

Beginne bereits heute, deine Wünsche zu erfüllen. Beginne, dein inneres Momentum aufzubauen und deine Handlungen an deine Wünsche anzupassen. Erinnerung dich dafür für einen Moment an den Wunsch, den du dir mit deiner Schwangerschaft erfüllen möchtest und spüre in dich hinein, wie schön es sich anfühlt, wenn dieser Wunsch in Erfüllung geht.

Was ist eine Sache, die du bereits ab heute schon täglich tun kannst, damit dieser Wunsch in Erfüllung geht?

Ab heute beginne ich, jeden Tag meine Wünsche zu erfüllen...

Wunsch 1

Wunsch 2

Wunsch 3

Wunsch 4

Wunsch 5

Wunsch 6

Wunsch 7

Wunsch 8

Wunsch 9

Wunsch 10



Befreie dich von deinen Ängsten

Es gibt zwei Kräfte in uns, zwischen denen wir immer wählen können: Liebe und Angst. Jeder Herausforderung im Leben können wir entweder mit Vertrauen oder mit Misstrauen begegnen. Wenn es uns gelingt, unsere Perspektive von Angst in Liebe zu transformieren, erschaffen wir unser eigenes Wunder.

Der Schlüssel ist, sich der Angst aus einer Position der Stärke anzunähern und Licht auf den eigenen Schatten zu werfen. Da, wo wir hinsehen, das kann sich auflösen, aber dort, wo wir wegsehen, das wird bleiben. Je stärker dein Vertrauen in dich selbst wird und umso mehr du verinnerlichst, dass du dich jederzeit mit deiner eigenen Weisheit und deiner innewohnenden Kraft verbinden kannst, desto leichter wird es dir fallen, mit deinen Ängsten umzugehen. Mutig zu sein bedeutet auch nicht, dass man keine Angst hat, sondern, dass man trotz der Angst handelt.



DAS GEHEIMNIS DES GLÜCKS IST DIE
Freiheit.
DAS GEHEIMNIS DER FREIHEIT IST DER
Mut.



Übung Angst erkennen

Was ist deine größte Angst?

Was sagt dir deine Angst, was du nicht kannst oder nicht tun solltest?

Wenn du an diese Angst denkst, was ist die Geschichte, mit der du diese Angst begründest?



Wo nimmst du die Angst in deinem Körper wahr?

Wie fühlt sich die Angst genau an?

Beschreibe so detailliert wie möglich, wo du das Gefühl in deinem Körper spürst und wie es sich anfühlt.



Angst ist ein Gefühl und ein Wegweiser. Wenn wir uns jetzt im folgenden dem Aspekt der Angst zuwenden, lass uns erst einmal einige Gedanken sammeln. Erinnerst du dich an den Kreislauf aus Angst, Anspannung und Schmerz? Jetzt geht es darum, den Aspekt der Angst näher zu beleuchten.

Angst setzt sich aus Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen zusammen. Angst drückt in erster Linie Besorgnis aus. Die Besorgnis um das eigene körperliche und seelische Wohlergehen. Menschen sind von Natur aus ängstliche Wesen. Befürchtungen und ängstliche Gedanken während der Schwangerschaft und Geburt hat jede Frau. Es wäre übermenschlich, gegenüber diesen Herausforderungen völlig bedenkenlos zu sein.

Angst lässt sich nicht dauerhaft weg reden, man kann die Augen nicht vor ihr schließen oder sie einfach verschweigen. Konstruktiv damit umzugehen heißt, Strategien zu entwickeln, wie man der Angst begegnet und ihre Kraft nutzen kann, um sie in eine Energiequelle zu verwandeln.

Überprüfe alle deine Ängste dahingehend, aus welchen Quellen sie entspringen, denn sie müssen nicht deine Wahrheit werden.

Ein Beispiel: Viele Frauen fühlen sich durch die Informationen aus den Vorsorgeuntersuchungen stark beunruhigt und besorgt. Kaum eine Frau kann sich diesem medizinischen Prozedere mit einem guten Gefühl entziehen. Eine Information wie "Das Kind ist zu groß" kann einen inneren Suchprozess auslösen, der die Frau mit angstvollen Gefühlen überflutet. Das passiert meist, wenn die Informationen erklärungsbedürftig geblieben sind. Dann steigert sich die Verunsicherung und verankert sich - gekoppelt an ängstliche Gefühle - in der eigenen Vorstellungswelt. Fragen tauchen auf: Das Kind ist zu groß im Vergleich womit? Was bedeutet das für die Geburt? Ist mein Kind krank oder gefährdet? Wie soll ein großes Kind den natürlichen Geburtsweg nehmen? Aus Worten werden Bilder und Gefühle.

Überlege in Ruhe, welche Untersuchungen für dich und dein Baby notwendig sind. Sei aufmerksam für die Suggestionen, die dir angeboten werden, und sortiere sie aus. Sei wach und aufmerksam. Stell in Ruhe deine Fragen bis alle Unklarheiten beseitigt sind. Vertraue deinem Baby. Vertraue seiner natürlichen Entwicklungsfähigkeit. Sprich mit deinem Baby, berühre es auf besondere Weise und entwickle kleine Rituale die eure Verbindung stärken. Du wächst mit deinem Baby - jeden Tag.



Mentales Training für deine Geburt

Erinnere dich daran, wann du das letzte Mal in deinem Leben völlig versunken bei einer Sache warst. Eine besonders angenehme Art sich seinen eigenen Gedanken zu widmen, ist das Tagträumen. Grundsätzlich verfügt jeder Mensch über diese Fähigkeit, einen Trancezustand zu entwickeln. Es ist eine Form konzentrierter Aufmerksamkeit. Vielleicht kennst du das. In Tagträumen kann man sich alles vorstellen und aus unterschiedlichen Perspektiven sehen.



**Tagträumen IST NICHT
VERLORENE ZEIT,
SONDERN EIN
Auftanken der Seele.**



Während eines Trancezustandes lassen sich verschiedene Merkmale messen

- der Stresshormonspiegel sinkt.
- die Atmung vertieft sich.
- die Gehirnwellen verändern sich.
- der Blutdruck sinkt und der Puls verlangsamt sich.
- der Körper ist gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt die nicht benötigte Muskulatur entspannt sich nahezu vollkommen.

Viele Sportler oder Künstler bereiten sich so auf ihren Auftritt oder einen Wettkampf vor.



Machen wir zusammen eine Übung:



Übung Tagträumen

Wähle doch einfach mal einen Gegenstand aus, der gerade jetzt, während du dieses E Book liest, in deiner Nähe liegt, und betrachte ihn.

Schließe deine Augen und lasse den Gegenstand vor deinem inneren Auge wieder auftauchen. Du kannst mit deiner Wahrnehmung spielen. Probiere, ob du den Gegenstand ganz weit wegschieben, ganz nah heranzoomen, ihn vergrößern oder die Farbe ändern kannst.



Eine kleine weitere Übung, um die visuelle Vorstellungskraft zu trainieren, besteht darin, während eines Spazierganges eine kurze Momentaufnahme der Umgebung zu machen. Anschließend kannst du mit geschlossenen Augen das innere Bild betrachten.

Du kannst diese Übung auch gemeinsam mit deinem Partner durchführen. Manchmal ist man überrascht, was der andere alles sieht, was man selbst nicht wahrgenommen hat.

Weiter geht es auf der Reise zu dir selbst. Ich möchte dir zeigen, dass du Techniken des mentalen Trainings aktiv nutzen kannst und deine Entspannungsfähigkeit verbessern kannst.

ALLE SPRECHEN VOM **Loslassen**.
WAS NOCH VIEL WICHTIGER IST:
Lass rein! MACH DEIN HERZ AUF
UND LASS ALLES HEREINKOMMEN, WAS **zu**
dir möchte.

ÖFFNE DICH FÜR DIE LIEBE.
DU BIST **göttliches Bewusstsein**.



Du erinnerst dich an den Kreislauf: Anspannung, Angst und Schmerz. Entspannung ist ein tragendes Element, das diesen Kreislauf durchbricht, denn in diesem Zustand kann man keine Angst erleben. Die muskuläre Entspannung wirkt sich wiederum auf die Schmerzwahrnehmung aus. Je entspannter der Körper ist, desto regenerativer erlebst du die Wehenpausen und desto effektiver können die Uteruskontraktionen arbeiten während sich der Muttermund öffnet.

Das mentale Training ist eine Möglichkeit, in der Geburtsvorbereitung und während der Geburt die natürliche Entspannungsfähigkeit zu nutzen, Angst zu reduzieren und Schmerzen zu bewältigen. Während einer natürlichen Geburt produziert der Körper Endorphine (das hast du im Video Hormone gelernt), die dafür sorgen, dass ein natürlicher Trancezustand entsteht. Diese natürliche Trance lässt sich durch gezieltes mentales Training intensivieren und mit deinen eigenen Kraftquellen anreichern. Je besser du spürst und dir vorstellen kannst, wie der Geburtsprozess vorangeht, desto besser kannst du dich auf ihn einlassen. Denn du kannst dich nur auf etwas einlassen wenn du weißt worauf. Du kannst lenken, wohin du deine innere und äußere Aufmerksamkeit richtest.

Jetzt fragst du dich vielleicht:

Die Aufmerksamkeit lenken - wohin und wie?

Welche Richtung wähle ich, die gut für mich ist?

Welchen Weg weise ich mir?

Vergiss bitte nicht, dass man immer mehr Wahlmöglichkeiten hat, als man denkt. Oft sind es mehr als zwei, denn erst dann entsteht eine Kreuzung mit mehreren begehbaren Wegen. Je mehr Optionen du hast, um dich selbst zu bestärken und zuversichtliche Gelassenheit zu entwickeln, desto entspannter wirst du.



Übung Mein kleines Vorstell-Experiment

Wie deine innere Vorstellungskraft sich auf deinen Körper auswirkt, kannst du in diesem kleinen Experiment selbst erfahren:

Nimm einen ca. 20 cm langen Faden und binde einen Ring oder einen Schlüssel daran. Jetzt hast du ein Pendel. Dann setz dich, stütze deine Ellenbogen auf deine Knie und halte den Faden zwischen Zeigefinger und Daumen. Versuche erst das Pendel ruhig auf einer Stelle zu halten und stelle dir dann vor, dass es beginnt hin und her zu schwingen. Stell dir die Bewegung jetzt vor und schau was passiert. Du kannst dir auch vorstellen, dass das Pendel kreisförmige Bewegungen ausführt. Lass dich überraschen.

Es entsteht ein Gefühl, als würden die Bewegungen des Pendels wie von selbst geschehen. Wie ist das möglich? Allein die visuelle, akustische oder motorische Vorstellung löst kleine kaum wahrnehmbare reale Muskelbewegungen aus. Die Energie folgt den Gedanken.

Alles was du brauchst für deine natürliche sanfte Geburt hast du bereits in dir. Alles!



Die Wahl des Geburtsortes

Die Frage nach dem Geburtsort stand bis vor 100 Jahren überhaupt nicht im Raum. Kinder wurden bis zu der Zeit zu Hause geboren - also in einer privaten Umgebung, die der Mutter vertraut war. Und Hebammen begleiteten diese Geburten. Hebamme ist einer der ältesten Berufe der Welt.

Heute ist es in der westlichen Welt anders. 98 % aller Kinder werden in Krankenhäusern geboren. Die 1960er und 1970er Jahre stellten die Hochphase der modernen Geburtsmedizin dar. Kinder wurden in Kliniken entbunden, und die Technisierung der Geburt wurde mehr oder weniger unkritisch angewendet. Die Atmosphäre war geprägt von weiß gekachelten Räumen, die mit grellem Licht ausgeleuchtet wurden. Alles wirkte steril. Die Frauen lagen mit festgeschnallten Beinen auf dem Rücken, den Blicken und Untersuchungen der Ärzte und Hebammen ausgeliefert. Der Umgangston war meist autoritär und kühl. Die Industrialisierung erfasste auch die Geburt und stand für einen maschinenhaften und routinierten Ablauf, der überwacht und reguliert wurde.

Heute sind die Kreißsäle mit bunten Farben gestrichen und man versucht, eine wohlige Atmosphäre zu schaffen. Das Bühnenbild hat sich verändert. Weiterhin gehen 98,5 % der Frauen zur Entbindung in ein Krankenhaus, der vermeintlichen Sicherheit wegen.

Besonders bei der Geburt ist Privatsphäre immer am wichtigsten. Das Gefühl der Ungestörtheit kann an jedem Ort entstehen, im Zusammensein mit vertrauten Menschen, am besten mit gedämpftem Licht. Dies trägt dazu bei, dass du dich sicher fühlst, dich auf dich selbst zu konzentrieren und den Dingen freien Lauf zu lassen und all deine Hemmungen fallen zu lassen. Ungestörtheit und Sicherheit sind essenzielle Voraussetzungen für eine natürliche Geburt. Und dieser geschützte Ort kann überall auf dieser Welt sein.



Bürokratie und Ius soli

Zusätzlich zum Video habe ich mich für dich beim Auswärtigen Amt über die wichtigsten Themen informiert.

Bürokratie - wichtige Fragen und Antworten

Frage: Wir als Eltern sind deutsche Staatsbürger und leben im Ausland. Wie erwirbt unser Kind die deutsche Staatsbürgerschaft?

Die deutsche Staatsangehörigkeit wird durch Geburt erworben, wenn mindestens ein Elternteil deutsch ist. Sie können für Ihr Kind bei der für Ihren Wohnort zuständigen deutschen Auslandsvertretung ein deutsches Ausweisdokument beantragen. Für deutsche Staatsangehörige, die ab dem 01.01.2000 bereits im Ausland geboren wurden, gilt: Deren Kinder erwerben bei Geburt im Ausland die deutsche Staatsangehörigkeit nur, wenn die Eltern die Geburt des Kindes binnen eines Jahres bei der zuständigen deutschen Auslandsvertretung anzeigen.

Frage: Wir Eltern haben unterschiedliche Staatsangehörigkeiten und leben im Ausland. Wie erwirbt unser Kind die deutsche Staatsbürgerschaft?

Die deutsche Staatsangehörigkeit wird durch Geburt erworben, wenn ein Elternteil deutsch ist. Sofern Sie als Eltern nicht verheiratet sind und nur der Vater deutscher Staatsangehöriger ist, erwirbt das Kind die deutsche Staatsangehörigkeit nur dann, wenn der Vater seine Vaterschaft nach deutschem Recht wirksam anerkennt. Für deutsche Staatsangehörige, die ab dem 01.01.2000 bereits im Ausland geboren wurden, gilt: Deren Kinder erwerben bei Geburt im Ausland die deutsche Staatsangehörigkeit nur, wenn die Eltern die Geburt des Kindes binnen eines Jahres bei der zuständigen deutschen Auslandsvertretung anzeigen.

Frage: Was müssen wir tun, um für unser Kind ein deutsches Ausweisdokument zu erhalten?

Sie können für Ihr Kind bei der zuständigen deutschen Auslandsvertretung einen Reisepass beantragen, wobei Sie sich zwischen einem regulären Reisepass und einem Kinderreisepass entscheiden können. Handelt es sich um den allerersten deutschen Pass für Ihr Kind bei Geburt im Ausland, ist es möglich, dass der Erwerb der deutschen Staatsangehörigkeit und die Namensführung des Kindes geprüft oder noch festgelegt werden müssen. Für im Ausland geborene Kinder ist es in der Regel empfehlenswert, die Beurkundung der Geburt in einem deutschen Personenstandsregister zu beantragen, womit sowohl die Namensführung geklärt bzw. festgelegt wird und auch der Besitz der deutschen Staatsangehörigkeit geprüft und konkludent bestätigt wird. Am Ende erhalten Sie eine deutsche Geburtsurkunde, die Sie als Nachweis hierfür gegenüber allen deutschen Behörden verwenden können.



Den Antrag hierfür können Sie als Auslandsdeutsche über die für Sie zuständige deutsche Auslandsvertretung stellen. Zuständig für die Bearbeitung und Ausstellung der Geburtsurkunde ist das Standesamt in Deutschland an Ihrem (letzten) Wohnort, in Ermangelung dessen das Standesamt I in Berlin. Informationen zu den erforderlichen Unterlagen auch für die Passbeantragung können Sie bei der zuständigen deutschen Auslandsvertretung erfragen oder auf deren Webseite einsehen.

Frage: Wie können wir für unser im Ausland geborenes Kind eine deutsche Geburtsurkunde beantragen?

Für im Ausland geborene Kinder ist es in der Regel empfehlenswert, die Beurkundung der Geburt in einem deutschen Personenstandsregister zu beantragen, womit sowohl die Namensführung geklärt bzw. festgelegt wird und auch der Besitz der deutschen Staatsangehörigkeit geprüft und konkludent bestätigt wird. In diesem Antrag können Sie die Ausstellung einer oder mehrerer deutschen Geburtsurkunden beantragen, auch mehrsprachige Fassungen, sog. internationale Geburtsurkunden, die Sie künftig bei allen deutschen Behörden verwenden können, statt ausländische Urkunden mit Übersetzungen verwenden zu müssen, die keinen Beweiswert hinsichtlich der Namensführung und der Staatsangehörigkeit haben.

Dieses Verfahren ist zwingend innerhalb eines Jahres ab Geburt im Ausland erforderlich, wenn die deutschen Eltern bzw. die deutsche Mutter oder der deutsche Vater am oder nach dem 1. Januar 2000 (Inkrafttreten der Staatsangehörigkeitsrechtsreform) im Ausland geboren wurden, um die deutsche Staatsangehörigkeit für das Kind zu erwerben (§ 4 Abs. 4 Staatsangehörigkeitsgesetz – StAG).

Den Antrag auf Beurkundung der Geburt eines Kindes können Sie als Auslandsdeutsche über die für Sie zuständige deutsche Auslandsvertretung stellen.

Zuständig für die Beurkundung der Auslandsgeburt eines Deutschen ist das Standesamt am Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthaltes der im Ausland geborenen Person oder der antragsberechtigten Person (Eltern, Ehe- oder Lebenspartner, Kinder). Hat oder hatte weder die im Ausland geborene Person noch eine antragsberechtigte Person Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland, ist das Standesamt I in Berlin für die Beurkundung der Geburt zuständig.

Einzelheiten über das Verfahren und die vorzulegenden Unterlagen können Sie bei der zuständigen deutschen Auslandsvertretung erfragen oder auf deren Webseite einsehen.

Frage: Können wir für unser Kind im Ausland auch Kindergeld erhalten?

Deutsche erhalten nach dem Einkommensteuergesetz Kindergeld, wenn sie in Deutschland ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt haben oder im Ausland wohnen, aber in Deutschland entweder unbeschränkt einkommensteuerpflichtig sind oder entsprechend behandelt werden.



Frage: Wenn ich im Ausland geboren habe, wer ist meine erste behördliche Anlaufstelle?

Die in der Stadt befindliche Behörde. Es muss eidesstattlich beglaubigt werden, dass es sich um das leibliche Kind handelt. Danach bitte an das auswärtige Amt wenden und alle erforderlichen weiteren Schritte absprechen.

Ius soli

“Ius soli” bedeutet übersetzt so viel wie „Recht des Bodens“ und beschreibt das Prinzip, nach dem ein Staat seine Staatsbürgerschaft an alle Kinder verleiht, die auf seinem Staatsgebiet geboren werden.

Neben dem Ius soli gibt es noch “Ius sanguinis”, welches das Abstammungsprinzip ist und nach der “Blutlinie” der Eltern schaut. Sind also die Eltern Deutsche, so sind es automatisch auch die Kinder.

Wird ein Kind auf deutschem Boden geboren, die Eltern sind aber keine deutschen Staatsbürger, so ist das Kind nicht automatisch auch Deutscher.

Es gibt aber viele Länder, in denen man direkt die Staatsangehörigkeit durch Geburt verliehen bekommt (durch Ius soli - das Recht des Bodens).

Vielleicht fragst du dich jetzt, warum es wichtig ist, das zu wissen.

Warum solltest du dein Kind in einem anderen Land zur Welt bringen, nur damit es eine andere Staatsbürgerschaft erhält?

Warum der ganze Aufwand, wenn du doch sowieso in einem anderen Land der Welt lebst?

Reicht da nicht auch einfach die normale Staatsbürgerschaft des Heimatlandes aus?

Es gibt aber Menschen, die suchen dringend nach einer zweiten Staatsbürgerschaft, damit sie weitere Rechte in Anspruch nehmen oder sich dadurch von Steuergesetzen befreien können.

In den USA ist zum Beispiel die Steuerpflicht an die Staatsbürgerschaft geknüpft. Der einzige wirklich sichere Weg, dieser Besteuerung auf Lebenszeit zu entfliehen, ist die Staatsbürgerschaft aufzugeben und eine neue anzunehmen. Mehrere Staatsbürgerschaften zu besitzen, ist wie ein Rettungsschirm, den man schnell und unkompliziert verwenden kann.

Deshalb die Frage an dich:

Hast du schonmal darüber nachgedacht, zusätzlich zu deinem Reisepass den eines anderen Landes zu erwerben? Falls ja, dann weißt du garantiert auch, wie schwierig so ein Unterfangen sein kann.

Wenn du über das nötige Kleingeld verfügst, ist es relativ einfach, eine zweite Staatsbürgerschaft und somit auch einen zweiten Pass zu erwerben. Investierst du zum Beispiel so ungefähr 10 Millionen Euro in deine neue österreichische Firma, erhältst du sehr schnell deinen neuen österreichischen Reisepass. Solche Angebote sind aber bei weitem nicht für alle Menschen etwas. Meistens fehlt das nötige Kleingeld.

Wie du siehst, eröffnest du deinem Kind dadurch eine Möglichkeit, die dir in deinem Leben vielleicht komplett verwehrt bleibt.

Trotzdem ist es nicht so einfach mit dem Geburtstourismus.

Schließlich bietet nicht jedes Land "Ius soli" an und viele asiatische und europäische Staaten haben das Abstammungsprinzip.

Irland, Frankreich, Neuseeland, Australien, Malta und Indien haben ihr Abstammungsrecht in den letzten Jahren stark verändert und eingeschränkt, sodass es hier nicht mehr möglich ist, einfach das Kind zur Welt zu bringen mit der Folge einer neuen Staatsbürgerschaft als Belohnung.

Du solltest also immer auf dem neuesten Stand der Dinge sein, bevor du im Ausland Mutter wirst.

Auch willst du deinem Kind nicht die Staatsangehörigkeit beliebiger Länder ermöglichen. Schließlich willst du die Freiheit deines Kindes mehren und nicht noch weiter einschränken, oder? Somit entfallen Staatsangehörigkeiten wie die USA (die USA hat das "Ius soli" Prinzip) eigentlich direkt, da hierdurch eine lebenslange Besteuerung für dein Kind anfallen würde.

Es müssen also viele Dinge beachtet werden, bevor die Geburt in einem anderem Land mit "Ius soli" Sinn macht.

Schauen wir uns jetzt 30 Länder dieser Welt an, die das "Ius soli-Prinzip" haben und in denen du dein Kind zur Welt bringen kannst, um ihm dadurch eine weitere Staatsbürgerschaft zu ermöglichen:

Argentinien
Belize
Bolivien
Brasilien
Kanada
Costa Rica
Chile
Dominica
Ecuador
El Salvador
Fidschi
Grenada
Guatemala
Guyana
Honduras
Jamaika
Mexiko
Nicaragua
Pakistan
Panama
Paraguay
Peru
St. Kitts und Nevis
St. Lucia
St. Vincent und die Grenadinen
Trinidad und Tobago
Tuvalu
USA
Uruguay
Venezuela



Hier noch ein paar interessante Infos zu dem einen oder anderen Land:

In Panama, Brasilien und Argentinien gibt es eine sehr gute und günstige medizinische Versorgung, sodass eine Geburt in diesen Ländern wesentlich einfacher wird und auch günstig in einem Krankenhaus (falls gewünscht) durchgeführt werden kann.

In Brasilien eröffnet sich dir zusätzlich die Möglichkeit, selber die brasilianische Staatsbürgerschaft zu erwerben, wenn dein Kind diese hat. So kannst du bereits in einem Jahr Staatsbürger dort werden, auch wenn es in der Regel 2 bis 3 Jahre durch die Bürokratie werden können.

Dominica sowie St. Kitts und Nevis verkaufen ihre Pässe regulär, sodass du auch bei der Geburt deines Kindes dort für den Reisepass bezahlen musst.

Argentinien, Costa Rica, Mexiko, Panama, St. Kitts und Nevis, Uruguay und Venezuela bieten Reisefreiheit in Zentral- und Südamerika an, und es kann damit sehr einfach die Schengen-Zone in der EU betreten werden.

Wenn du daran interessiert bist, deinem Kind mehr Reisefreiheit innerhalb Asiens zu bieten, so ist der peruanische Pass sehr interessant.

Wie du siehst, gibt es eine große Auswahl für dich und dein Kind und du hast sehr viele Möglichkeiten, dein Kind mit mehreren Staatsbürgerschaften zu beglücken und dadurch möglicherweise für mehr Freiheit in dessen zukünftigem Leben zu sorgen.



Modul 3: Die letzten 3 Monate - Bereite dich auf den Endspurt vor.

Informationen

- Entwicklung des Babys
- CTG-Herztöne und
- Ultraschall
- Blutungen
- Terminüberschreitung
- Geburtseinleitung



Blutungen

Starke hellrote Blutung

Beim Auftreten einer starken (periodenstark oder stärker) hellroten Blutung, wenn vielleicht sogar Blutklumpen mit herausfließen, gibt es nur eine Möglichkeit: Egal, an welchem Ort du bist, sofort ein Krankenhaus aufsuchen! Egal, wann der errechnete Geburtstermin ist und ob du Wehen verspürst oder nicht!

Es spielt dabei keine Rolle, ob du eine beschwerdefreie Schwangerschaft hast oder nicht. Lasse dich auch nicht von einem unbequemen Ort, einem nicht passenden Krankenhaus oder einer unbequemen Tageszeit abhalten. Auch wenn du denkst, dass die Blutung ja langsam wieder aufhört, du gehst ins Krankenhaus!

Solltest du vom nächsten Krankenhaus weit weg sein und mehr als 1 Stunde benötigen, um dorthin zu kommen, verständige das nächste Ärzteteam und frage nach alternativen Anlaufstellen. Wer kann dir entgegenkommen und wo ist der Treffpunkt. Gibt es Flying Doctors oder Hubschrauber die zur Verfügung stehen. Manchmal geht es auch über Wasser schneller als über die Straße.

Eine starke Blutung, also stärker als eine Menstruationsblutung, frisch und hellrot, schwallweise und in Klumpen, ist fast immer ein Zeichen dafür, dass sich die Plazenta frühzeitig ablöst. Deshalb musst du dringend in ein Krankenhaus!

Beim Lesen dieser Zeilen musst du jetzt nicht vor lauter Angst und Panik deinen Aufenthaltsort wechseln, deinen Partner bitten, ständig erreichbar zu sein oder oder oder.

Eine Plazentaablösung ist sehr, sehr selten aber wichtig für dich zu wissen!

Dunkles Blut

Dunkles Blut, anfangs ganz leicht hellrot, anschließend altes dunkles Blut, auch gern als Schmierblutung bezeichnet, kommt oft vor. Meistens nach Geschlechtsverkehr, vaginalen Untersuchungen oder als Zeichen eines bevorstehenden Geburtsbeginns.

Wenn du dir unsicher bist, dann kannst du dir entspannt Fachpersonal in deiner Nähe suchen.



Wehenfördernde Mittel und Einleitung.

In den meisten Fällen finden die Wehen ihren Rhythmus und steigern langsam ihre Intensität. Wenn die Geburt durch ein Wehenmittel eingeleitet wird, ist das nicht immer der Fall. Manchen Frauen erscheint es so, dass die Wirkung des Medikamentes die Wehen abrupt und mit großer Heftigkeit einsetzen lässt. Es fühlt sich so an, als wäre der Körper noch nicht reif und von außen beeinflusst. Auf diese Weise kann das Gefühl entstehen, dass die Wehen nicht steuerbar und sehr intensiv sind.

Wenn es eine medizinische Indikation gibt, die die Einleitung der Geburt nötig macht, ist es ratsam, auch hier die Kontraktionen freundlich zu begrüßen und dem Körper zu signalisieren, dass hier von außen etwas angestoßen wird und in einen natürlichen rhythmischen Ablauf übergeht. Auch hier solltest du neugierig beobachten, wie die eigenen Körperempfindungen sind und dich auf deine innere Balance konzentrieren.



Finde heraus wo du gerade stehst.

Dein Baby braucht im Mutterleib einen Fürsprecher, denn es fühlt und wohnt in dir. Mach dir immer wieder bewusst: Hier wächst mein Baby heran, ein kleiner Mensch, mein Baby, unser Kind.



FRAG DICH NICHT,
WAS RICHTIG IST,
SONDERN FRAG DICH,
was du fühlst.
HÖR AUF ZU FRAGEN,
OB DU KANNST,
SONDERN FRAG DICH,
ob du willst.

JULIA ENGELMANN



Gehe in dich und frage dich: Entspricht das, was ich gerade in meiner Schwangerschaft lebe, meinem Herzen?

Die folgenden Fragen dienen an dieser Stelle zur Selbstreflexion und im ersten Schritt zur Bewusstmachung.

Fragen zur Selbstreflexion:

- 1. Liebe und Schwangerschaft.** Was bedeutet eine erfüllte Schwangerschaft für mich? Was bin ich bereit zu geben und zu empfangen? Bin ich bereit, mich 100 % einzulassen und zu vertrauen? Wenn nein, welcher Zweifel und welche Angst hält mich davon ab? Was ist meine größte Angst in Hinblick auf meine Schwangerschaft? (Nimm deine Ängste im ersten Schritt einfach nur bewusst wahr und erlaube ihnen, da zu sein. Im zweiten Modul wirst du lernen, deine Ängste und Zweifel zu transformieren.)
- 2. Familie und Schwangerschaft.** Was bedeutet Familie für mich? Wie will ich mich in meiner Familie verhalten? Was ist meine Rolle in meiner Familie? Welche Beziehungen in meiner Familie möchte ich verbessern?
- 3. Fitness und Gesundheit.** Fühle ich mich fit und gesund? Was bedeutet für mich eine ausgewogene und gesunde Ernährung? Trinke ich genügend Wasser (min. 2-3 Liter pro Tag)? Bekommt mein Körper in der Schwangerschaft alle Nährstoffe von mir, die er braucht? Wann fühle ich mich körperlich besonders gut? Was kann ich dafür täglich tun? Wobei kann ich am besten entspannen?
- 4. Kreativität.** Woran habe ich Freude? Was macht mir Spaß? Was erschaffe ich gerne? Was habe ich als Kind geliebt zu spielen? Wobei bin ich im Flow? Erlaube ich mir genug Flow-Time und Zeit, um kreativ zu sein? Was wollte ich schon längst mal wieder machen?



Übung Selbstreflexion

Fühle in dich hinein und schreibe deine Gedanken nieder.

Was musst du verändern, damit du voll und ganz in deine Kraft kommst und deinem weiblichen Körper vertrauen kannst?



Übung Mein Tag

1. Was ist meine Intention für den Tag?
2. Was ist meine heutige Erkenntnis?
3. Was ist mein Erfolgserlebnis heute?
4. Für was bin ich heute dankbar?



Autosuggestionen für deine Geburt.

Es hat sich bewährt, sich bewusst kraftspendende Sätze zu schaffen, die die Gedanken umrahmen und wie Suggestionen wirken. Mit den Sätzen ermutigst du dich selbst und verankerst die guten Wünsche und Ziele, die du hast und du kannst bei der Geburt auf sie zurückgreifen.

Damit die Autosuggestion gut funktioniert, solltest du bei der Formulierung der Sätze ein paar Regeln beachten:

- Formuliere sie kurz und prägnant, denn in der Kürze liegt die Würze.
- Benutze die Gegenwartsform.
- Formuliere sie positiv, verwende keine negativen Worte wie z.B. Probleme, Schmerzen.
- Die Worte "nicht", "nein", "nie", "keine" sind Verneinungen, die nicht verwendet werden, denn sie fokussieren auf das, was du eigentlich nicht willst.
- Mache dir bewusst, mit welcher positiven Körperhaltung die Affirmationen gekoppelt sind Verknüpfe die Worte mit Bildern.



DIE Geburt IST RUHE,
GEBORGENHEIT UND **Wärme..**



Affirmationen entwickeln ihre Wirkung nur, wenn sie aus dir kommen. Niemand kann dir sagen, was du denken sollst. Allerdings erlaube ich mir einige Anregungen, um dich zu inspirieren:

- Ich verlasse mich voll und ganz auf meine Intuition
- Jede Geburtswehe bringt mich mehr und mehr voran
- Ich vertraue auf meine Kraft in meinem Körper
- Ich erlebe das Abenteuer Geburt mit allen Sinnen
- Ich bin bei mir mit jeder Wehe - mehr und mehr
- Meine Atmung strömt mit meinem Kind
- Ich vertraue darauf, dass mein Körper genau weiß, was er zu tun hat
- Ich bin vollständig entspannt, ruhig und gelöst
- Ich weiß, dass es meinem Kind gut geht, wenn es mir gut geht
- Ich lächle meinem Kind zu und es ist geborgen und gut versorgt
- Ich genieße die Energie, die durch meinen Körper fließt
- Die Geburt beginnt, weil mein Kind bereit ist
- Jede Wehe ist ein Geschenk meines Körpers
- Ich bin wie eine Blüte die sich langsam zur Sonne öffnet
- Ich vertraue darauf, dass mein Körper gebären kann
- Ich bin kraftvoll, stark und voller Hingabe
- Ich öffne mich dem Fluss des Lebens
- Ich vertraue auf meine innere Stärke



Übung Suggestion

Überlege gemeinsam mit deinem Partner, welche kraftspendenden fokussierenden Gedanken du bzw. ihr verankern möchtet. Ihr könnt euch gemeinsam bei der Geburt daran erinnern und euch unterstützen. Du kannst mehrere Autosuggestionen für die Schwangerschaft und die verschiedenen Geburtsphasen kreieren.





Modul 4 Die Geburt - Lass das Wunder geschehen

- Geburtsschmerz
- Wehen, Fruchtwasser und Blasensprung
- Schleimpropf und Schleimpfropfabgang
- Übelkeit und Erbrechen Durchfall



Höre auf dein Herz

Die Geburt eines Babys ist ein Naturereignis. Naturereignisse sind seltene, äußerst beeindruckende Erlebnisse, so wie auch die Geburt deines Babys dich überwältigen und faszinieren wird.

Entscheidend ist, dass du während der Geburt deinem Körper das Vertrauen schenkst, dass er die Geburt meistern kann. Frauen gebären Kinder seit die Erde bevölkert ist und Frauen werden dies auch weiter tun.



**Selbstvertrauen IST DAS ERSTE
GEHEIMNIS DES Erfolgs.
RALPH WALDO EMERSON**



Die Qualität deiner Geburt ist davon abhängig, wie du dich fühlst. Umso mehr Liebe wir uns selbst und der Welt entgegenbringen und umso mehr Freude wir uns erlauben zu empfinden, desto besser fühlen wir uns.

Im Laufe unseres Lebens pendeln wir uns häufig auf einer bestimmten Gefühlsfrequenz ein und schwingen auf dieser Frequenz. Leider liegt diese Gefühlsfrequenz bei den meisten Schwangeren irgendwo zwischen Angst und einer gewissen Unsicherheit der Geburt gegenüber.

Stell dir einmal die Frage:

Wie will ich mich fühlen bei meiner Geburt?

Jedes Kind hat im Uterus bereits sein eigenes Wesen und gestaltet seinen Geburtsprozess aktiv mit. Dein Baby und du ihr arbeitet in einem Rhythmus zusammen und die Kontraktionen der zarten Muskelwand des Uterus - die deinem Baby über viele Wochen Halt und Wärme gab und die dem Kind vertraut ist - entwickelt nun eine zärtliche Schubkraft.

Ob das Kind eine Art Schmerz erlebt, hängt wohl eher damit zusammen, wie viel Stress du als Mutter erlebst. Deinem Baby geht es so gut, wie es dir gut geht. Bist du muskulär verkrampft, gönnst dir keine Pausen und fühlst dich ängstlich und angespannt, wird es deinem Baby nicht besser gehen. Die Stresshormone passieren die Plazentaschranke ungehindert. Gut zu wissen, dass es genauso in Richtung Gelassenheit und Zuversicht funktioniert.



Übung Meine Schwingung erhöhen

Was sind meine drei Lieblingsgefühle, die ich in meiner Schwangerschaft empfinden möchte?
Wann empfinde ich diese Gefühle am stärksten? Wenn ich was tue?



Übung Meditation

Schließe für einen Moment deine Augen und visualisiere, wie du dich selbst gegen Ende deiner Schwangerschaft als eine vollkommen erfüllte Frau siehst und du ein Leben erschaffen hast, das im Einklang mit dir und deinen Wünschen ist.

Spüre mit jeder Zelle deines Körpers, wie es sich anfühlt, dein Wunschbaby in den Armen zu halten und eine unglaublich positive Schwangerschaft durchlebt zu haben, gesund und ausgeglichen zu sein und voller Freude durch dein Leben zu gehen.

Verbinde dich mit dieser inneren Haltung von Erfüllung mit der Kraft deines Herzens.

Frage dich:

"Was will ich wirklich?"

"Wofür schlägt mein Herz?"

"Wonach sehnt sich mein Herz?"

Erlaube dir, deinen Verstand für einen Moment außen vor zu lassen, dich auf dein Herz zu konzentrieren und deiner inneren Weisheit zu lauschen.

Atme tief ein und aus.

Öffne deine Augen und komm zurück ins Hier und Jetzt.



Meine Notizen



Übung Brief an mein Baby

Schreibe deinem Baby einen Brief. Nimm dir jetzt noch mal ganz in Ruhe die Zeit, deine Liebe und deine Wünsche für dich festzuhalten und malt euch gemeinsam eure Geburt aus.



Die Gebärmutter ist ein wundersames Organ

Die Gebärmutter hat die Form einer auf den Kopf stehenden Birne und ist ca. 7 cm lang mit einem Durchmesser von 10 cm. Am Ende der Schwangerschaft ist dieses Organ 24 cm hoch, 22 cm breit und 18 cm tief. Die Muskelschicht der Gebärmutter ist etwa 5 cm dick und wird nach unten durch den Gebärmutterhals verschlossen.

Neben den glatten Muskeln besteht die Gebärmutter aus einem Netz kollagener Gewebefasern, die ihr Festigkeit und Halt geben. Diese gelartigen flüssigkeitsreichen Fasern ermöglichen eine große Elastizität, die den Uterus während der Wehen in einem gleichmäßigen Rhythmus kontrahieren lassen und sich anschließend geschmeidig wieder entspannen.

Das Verhältnis von glattem Muskelgewebe, das in den elastischen Fasern verankert ist, macht am Ende der Schwangerschaft im oberen Bereich fast die Hälfte und im unteren Abschnitt kaum ein Zehntel der Gebärmutter aus.

Das bedeutet, der Druck von oben schiebt das Baby, während sich der untere Teil mehr und mehr weitet. Die Kontraktionen ermöglichen Stück für Stück die Öffnung des Muttermundes während das Kind sich nach unten bewegt. Nach der Geburt des Kindes und der Plazenta bildet sich die Gebärmutter in kurzer Zeit wieder zurück.



Übung Anspannung-Entspannung

Du kannst deine Haltung im Sitzen oder im Stehen einnehmen.

Nun spanne deine Muskulatur vom Gesicht abwärts bis zu den Zehen nach und nach an .

Nimm dir eine Minute Zeit und spüre in diese Haltung hinein.

Anschließend entspanne in genau der gleichen Reihenfolge Schritt für Schritt, indem du:

Die Stirn-und Kiefermuskeln löst.

Auch die Zunge ist ein Muskel, lasse sie bewusst locker.

Entspanne deine Gesichtsmuskulatur.

Dann den Nacken.

Lasse die Arme locker fallen und lasse die Armmuskeln bis in die Fingerspitzen los.

Richte dich sanft auf, indem du die Schulterblätter nach hinten und nach unten gleiten lässt und deinen Brustkorb weitest.

Dann löst du die Bauchmuskeln und die Beckenregion.

Löse bewusst die Anspannung in den Oberschenkeln - besonders an den Innenseiten.

Lasse die Unterschenkel und die Fußmuskeln los.

Atme dabei lange aus und lasse die Anspannung von dir abgleiten und frische gelöste Energie durch deinen Körper strömen. Nimm deine Bewegungsimpulse wahr. Wo ist noch Anspannung und wo spürst du bereits Gelöstheit?

Wiederhole diese Übung insgesamt drei mal.

Sie dient dazu, dir bewusst zu machen, wie du aus der Anspannung auf einfache Art gezielt in eine muskuläre Entspannung umschalten kannst.



Checkliste für eine Hausgeburt

Wenn du dich für eine Hausgeburt oder Alleingeburt entschieden hast, dann hast du dich sicher schon mit deiner Vertrauensperson in Verbindung gesetzt. Außerklinische Geburten sind fast ein Garant dafür, dass während des Gebärens keinerlei Interventionen vorgenommen werden müssen und du danach unverletzt dein Baby im Arm halten kannst.



Praktische Empfehlungen von mir im Überblick:

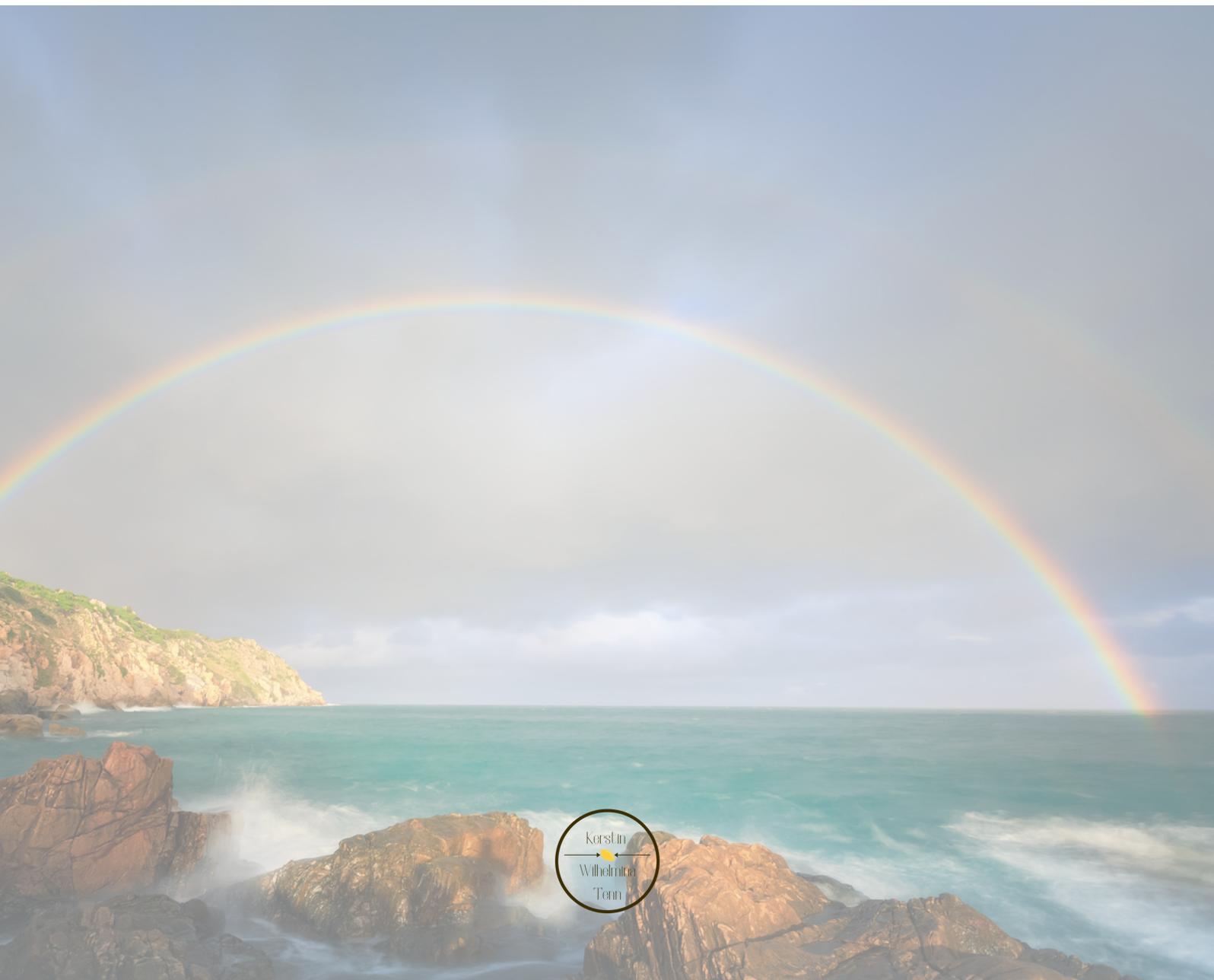
- Ort - sicher und ruhig, keine Zuschauer.
- Fahrzeug / Fahrer für unvorhersehbare Ereignisse.
- Wie weit ist es zur nächsten Klinik?(Bitte sämtliche Routen im Vorfeld abchecken. In manchen Länder benötigt man für 30 km weit über 4 Stunden)
- Kliniktasche und Papiere im bereitgestellten Fahrzeug deponieren
- Handy und Ladekabel
- Aufgeladene Kamera
- Deine Brille mit Etui
- Notfallfinanzen checken
- 5 große Handtücher
- 5 kleine Handtücher
- 5 mal frisches Wasser in Flaschen
- 5 Waschlappen
- 1 große Schüssel, wo man bequem Waschlappen und Vorlagen eintauchen kann.
- 2 Kissen Sitzball oder Hocker, wenn vorhanden.
- Kleiner Tisch für Ablagemöglichkeiten.
- Uhr - egal was für eine.
- Decke für das Baby.
- Erstausrüstung (Anziehsachen, Mütze, Windel, Handtuch, Waschlappen...).
- 1 Packung Damenbinden
- 1 großen Schlüpfer und bequeme Anziehsachen für nach der Geburt.
- Trinken für die Gebärende, z. B. Tee.
- Thermoskanne mit extra starken Kaffee.
- Kleine Energiesnacks für Zwischendurch.
- Wie werden Geschwisterkinder mit einbezogen? (Bitte in einer Familienkonferenz besprechen).
- Kinderbetreuung für unvorhersehbare Ereignisse.
- Behälter oder Tüte für die Plazenta.
- Bei einer Lotusgeburt: Leinentuch + Tasche + Kräutermischung und Blumenmischung.
- Kleines Schälchen für Öl.



Bewältige den Schmerz

Schmerzen - und die Angst vor Schmerzen - gehören zu den größten Befürchtungen in der Vorbereitung auf die Geburt. Was hat es eigentlich mit dem Geburtsschmerz auf sich und wozu ist er nütze?

Der Geburtsschmerz ist einzigartig und zeitlich begrenzt. Der Geburtsschmerz ist rein. Wenn du ihn durchlebt hast, ist er vorbei. Du kannst ihn in deiner Erinnerung nicht wiederbeleben. Er schadet dem Körper fast nie.



IN DIR LIEGT DIE URKRAFTEIN
Leben zu erschaffen
UND DU TRÄGST
ein Universum in dir
DAS GEBOREN WERDEN WILL..



Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Erfahrungen mit dem Erleben von Schmerz. Wie Schmerzen erlebt werden, hängt von der Wahrnehmung und den Bewältigungsstrategien des jeweiligen Menschen ab. Schmerzen sind immer individuell empfunden und beschrieben. Deshalb gibt es auch nicht den einen Geburtsschmerz.

Lange Zeit ging man davon aus, dass ein Schmerz auslösender Reiz eine Reaktion im sogenannten Schmerzzentrum des Gehirns bewirkt. Es gibt jedoch nicht ein Schmerzzentrum im Gehirn, sondern ein Schmerznetzwerk, das sich über die Bereiche im Gehirn erstreckt. Die Empfindung Schmerz besteht aus einer komplexen Wechselwirkung zwischen biologischen, physischen und sozialen Faktoren.

Ohne Wahrnehmung von Schmerz können wir nicht überleben. Ein Schmerz löst natürlicherweise eine Stressreaktion aus, der Körper schlägt Alarm. Noradrenalin oder Adrenalin werden aus der Nebennierenrinde ausgeschüttet, die Herzfrequenz steigt und Zucker und Fettreserven strömen in die Muskulatur. Das geschieht unabhängig vom rationalen Denkprozess.

Das Schmerzempfinden bei der Geburt setzt sich also aus zwei Faktoren zusammen:

1. Physiologisch durch die Kontraktionen der Uterusmuskulatur und die Dehnung des Gewebes.
2. Dem psychologischen Anteil aus Angst, Anspannung und Schmerz, der hauptsächlich aufgrund von individuellen Erwartungen, Glaubenssystemen, kulturellen Prägungen und sozialen Interaktionen zustande kommt und nicht rein physiologisch erklärbar ist.

An dieser Stelle wird es im Hinblick auf die Geburt spannend. Welche Strategien gibt es, um Schmerzen zu bewältigen?

Ein zentraler Punkt in der Vorbereitung auf die Geburt ist der, dass die Schwangere die Wehen und Schmerzen durch Gewebedehnung bei der Geburt nicht mit ihrer (ansonsten ja nützlichen) Verhaltensprogrammierung beantworten sollte. Die Geburt ist weder ein Angriff von außen noch eine Erkrankung, obwohl sich die Kontraktionen und die Gewebedehnung nach Informationen der Schmerzempfindungsrezeptoren im ersten Moment so anfühlen, als würde man verletzt werden.

Wenn man das Gefühl hat, selbst der Schmerz zu sein, hat man keine Wahl noch etwas anderes wahrzunehmen. Genau dann geschieht es, dass sich ein Gefühl von Kontrollverlust und Verzweiflung einstellt. Es geht also darum, sich bewusst zu machen, dass man mehr als Schmerz ist. Dazu braucht man eine andere Perspektive, eine Art, die Dinge in einem anderen Licht zu sehen und Abstand zu gewinnen.

Frage dich einmal:

Wenn ich nicht Schmerz bin - was bin ich dann?

Ein Mensch, eine Frau, eine Gebärende.....

Nun ja, auf jeden Fall immer mehr als nur das Eine.



Aus dieser Perspektive kannst du den Schmerz nämlich genauer betrachten, etwas Abstand gewinnen und ihn beschreiben.

Paradox ist, erst wenn wir uns den Schmerzempfindungen bewusst zuwenden, können wir die Informationen differenzieren und verändern. Paradox ist dies deshalb, weil der erste Impuls meist der ist, so schnell wie möglich weg zu kommen, statt genauer hinein zu spüren.

Begrüße deine erste Wehe freudig. Dein Körper ist im Einklang mit deinem Kind, der Dirigent, der den Taktstock erhebt und ein wunderbares Konzert beginnt.

Der erste Stress aktiviert das sympathische Nervensystem und setzt Kräfte frei, die für die Kontraktionen der Gebärmutter wichtig sind. Dieser Zustand hilft dir, dich ganz auf dich selbst zu konzentrieren und deine Aufmerksamkeit voll und ganz auf deinen Körper zu richten.

Während deiner Wehen besteht dein Körper aus jeder Menge schmerzfreier Regionen. Deine Beine bis hin zur Zehenspitze, die Arme bis hin zu den Fingern, Kopf und Gesicht, Schultergürtel und Nacken werden nicht kontrahiert. Die Muskelkraft der Gebärmutter unterstützt dich, dein Baby Schritt für Schritt mit sanftem Druck ein Stück auf diese Welt zu begleiten.

Anschließend macht dein Körper eine Pause und du darfst diese Pause nutzen, um dich auszuruhen und neue Kraft zu schöpfen. Der Parasympathikus sorgt für diese Entspannungsphase. Deine Muskeln können sich entspannen, dein Atem vertieft sich, alle deine Organe und die Organe deines Babys sind optimal mit Sauerstoff versorgt.

Verknüpfe also die Wehe mit einer positiven bildhaften Vorstellung. Damit verfügst du schon über eine super Bewältigungsstrategie. Das klingt einfach, braucht jedoch deine aktive entspannte Wahrnehmung.



Übung Wehen-Experiment

Du kannst ein kleines Experiment machen, wenn du zum Beispiel schon einige kleine Übungswehen hast.

Frage dich:

- Wie genau fühlt sich der Schmerz an?
- Wie lässt er sich beschreiben?
- Wo genau ist er überhaupt?
- Bis wohin geht er?
- Wo im Körper hört er auf bzw. wo ist er gar nicht?
- Wann ist er da und wann nicht?
- Wenn er nicht da ist: Wie lange ist er weg und was ist stattdessen da?
- Wenn er da ist: Wie lange dauert er?
- Wenn der Schmerz eine Farbe hätte, welche würdest du ihm geben?
- Welche Farbe könnte ihn umgeben?
- Wenn es einen dazugehörigen Klang oder ein Geräusch gäbe, welches passt?



Eine zweite gute Strategie ist es, einen Erinnerungsanker zu setzen. Erinnerungsanker sind sehr wertvoll, um Erlerntes zu festigen. Dabei geht es darum, dir eine Erinnerungshilfe zu schaffen, die dir ins Gedächtnis ruft, in jedem Reiz, z. B. jeder Wehe, einen Auslösereiz für deine gewünschte Reaktion, z. B. deine persönliche Bewältigungsstrategie, zu sehen.

Wenn ein Reiz, z. B. eine Wehe, eine Reaktion, z. B. Schmerz empfinden, nach sich zieht, ist es gut zu wissen, wie man diese Reaktion gestalten will, damit die erwünschte Reaktion auch so eintritt. Gemeint ist die Art wie man mit dem Reiz umgeht, also wie man reagiert. Bei Schmerz solltest du nicht in der Angst verweilen, sondern das Positive darin finden. Denn du kannst entscheiden wie du reagieren willst. Du kannst dir z. B. vornehmen, dass du jede Wehe als Geschenk siehst, die dich weiter zu deinem Baby bringt.

Eine Erinnerungshilfe kann hier z.B. ein Satz sein, an den du bei jeder Wehe denkst und der dich unterstützt, dich automatisch an deine Bewältigungsstrategie zu erinnern.

Damit meine ich, dass du den Reiz jeder Wehe mit einer vorher überlegten Erinnerungshilfe verknüpfst, die dich angenehm bestärkt, damit du dich während der Geburt an deine erwünschte Reaktion erinnerst.

Lass und eine Übung dazu machen.



Übung Mein Erinnerungsanker

Vervollständige den Satz:

Jede Wehe erinnert mich daran mit deinen gefühlten und sichtbaren Ideen!

Zum Beispiel:

- Jede Wehe erinnert mich daran...
- ...alle restlichen Muskeln meines Körpers bewusst zu entspannen.
- ...dass mein Körper mit warmem Licht durchflutet ist.
- ...die Kraft so zu leiten, dass sie mein Kind voranbringt.
- ...weiter zu atmen und mir meine Affirmationen zu sagen.
- ...es mir an meinem Wohlfühlort noch besser gehen zu lassen.
- ...mich an der Kraft meiner Gebärmutter zu freuen, die zuverlässig mein Kind nach unten schiebt.
- ...dass sie nach 60 Sekunden endet und ich jetzt bereits tief entspannen kann.
- ...dass dies ein Zeichen dafür ist, mich tief zu entspannen und in Trance zu gehen.

Vielleicht gibt es auch einen Gegenstand, der diesen zuversichtlichen Zustand symbolisiert?
Du kannst das Symbol auch mit an deinen Geburtsort nehmen und ihm einen Platz geben.





Dein Partner als Kraftquelle

Im Grunde genommen sind alle Überlegungen und Übungen in diesem Buch auch für deinen Partner wichtig. Du solltest dich über Erwartungen, Ängste und hilfreiche Vorstellungen mit ihm austauschen.

Wichtig ist das Trainieren der Entspannungsfähigkeit. Denn es ist gut, wenn dein Partner während der Geburt die Ebene des Intellekts verlassen kann und mit dir in den Trancezustand des Gebärens kommt. Dann werden irrelevante Handlungen und störende rationale Kommunikation unterlassen und es wird nur instinktiv gehandelt.

Die Spiegelneuronen im Gehirn sind dafür verantwortlich, dass dein Partner bei der Geburt mitfühlt. Ob er will oder nicht. Das ist auf der einen Seite gut, kann aber auf der anderen Seite auch problematisch sein.

Wenn jemand mit uns leidet, kann er nicht besonders nützlich sein, denn in diesem Zustand ist man nicht hilfreich und stark. Wer leidet, ist nicht in seiner Kraft und spiegelt das zurück. Tückisch wird es dann, wenn ein Mann bei der Geburt zu gar nichts anderem mehr kommt als mit zu fühlen und dann das Gefühl hat, bereits genug zu tun. Dann verschmelzen die Grenzen und es fehlt an Handlungsspielraum. Frauen spiegeln dann die Angst und Hilflosigkeit des Mannes und man fragt sich irgendwann zu Recht, wer jetzt wen in welchen Zustand bringt. Worauf ich hinaus will:

Wenn dein Partner schon spiegelt, dann am besten auf positive und gewünschte Weise. Dein Partner kann den Prozess aktiv mitlenken.

Zeige ihm deine Kraftquellen. Was dir gut tut und dir Kraft und Zuversicht gibt. Gestaltet gemeinsam eure Rollen als Vater und Mutter. Lass deinem Partner Raum, sich auf deinen Rhythmus einzustellen.

Lieber Papa frage dich: Welche Geschichte wird dein Kind aus der männlichen Ahnenreihe von dir mit auf den Weg bekommen? Was soll deine Geschichte dabei sein? Fühle einfach mit und bleibe trotzdem bei dir!



Übung Unsere gemeinsamen Kraftquellen

Du und dein Partner ihr erlebt eine besondere Zeit und gebt mit der Entscheidung Eltern zu werden eurem Leben eine neue Dimension. Eure Verbundenheit wird mit einem Kind weiter intensiviert. Was verbindet euch und was trägt eure Liebe?

Nehmt euch gemeinsam Zeit und besprecht, was für euch beide zur Geburt wichtig ist:

Zum Beispiel:

- Welche äußeren Bedingungen sind wichtig?
- Welche Erwartungen habt ihr an professionelle Begleiter?
- Was erwartet ihr voneinander?
- Was braucht ihr?
- Was könnt ihr gar nicht gebrauchen?
- Versteht ihr euch auch ohne Worte?
- Wie geht das? Wie sind die effektivsten Kommunikationsstrategien?
- Was macht euch zu einem guten Team?
- Worüber könnt ihr bei dem anderen lachen?
- Worüber gemeinsam?
- Was bringt euch ab und zu auf die Palme?
- Wie trifft ihr erfolgreich gemeinsame Entscheidungen?
- Wann seit ihr euch besonders nah?
- In welchen Situationen versteht ihr euch glänzend?
- Welche Verhaltensmuster solltet ihr bei der Geburt auf gar keinen Fall aktivieren?
- Wie erkennt oder setzt ihr Grenzen?
- Wann seit ihr euch gegenseitig eine Quelle der Kraft, Zuversicht und Geborgenheit?





Geschichtliches für Papa

Heute sind in der westlichen Welt 90 % der Väter bei der Geburt anwesend. Das scheint dir selbstverständlich und gleichzeitig ist es noch gar nicht so lange her, dass die ersten Frauen von ihren Männern begleitet ein Kind gebären.

Erst seit ungefähr 30 Jahren sind Väter dabei, wenn ihre Töchter und Söhne auf die Welt kommen. Bis zu dem Zeitpunkt, als die Geburt in Krankenhäuser verlagert wurde, war die Geburt eine Sache unter Frauen und der Vater blieb vor der Tür. Er hatte die Aufgabe, die Hebamme zu holen, Wasser bereit zu stellen und Feuer zu machen. Das waren kleine Riten, die Stabilität herstellten und die Rolle des Vaters fest verankerten. Mit der Verlagerung der Geburt ins Krankenhaus - beginnend im 19. Jahrhundert - wurde der Vater immer mehr aus dem Geschehen heraus gedrängt. Der Kontakt und die aktive Unterstützung durch konkrete Aufgaben wurden unmöglich.

In den 1970er Jahren jedoch vollzog sich in dem recht kurzen Zeitraum von ca. 10 Jahren eine Art Revolution und brachte die Männer direkt an die Seite ihrer gebärenden Frauen. Wie war das möglich?

Bis in die 1970er Jahre hinein wurde in sterilen Räumen nach Plan geboren. Die Rückenlage war Programm und den Frauen wurde kaum Privatsphäre zugestanden. Viele Frauen fühlten sich durch eine übergriffige und menschlich kalte Geburtsmedizin traumatisiert. Das Stillen wurde nicht unterstützt, oft sogar verhindert, der erste Kontakt zum Kind unterbrochen. Ein Umdenken kam im Zuge der politischen und gesellschaftlichen Veränderung in den 1968er Jahren in Gang. Vor allem durch die feministische Bewegung wurde der Fokus bei der Geburt wieder stärker auf die Frau gelegt. Frauen wollten ihre Männer an ihrer Seite haben und sich nicht weiter bevormunden und isolieren lassen. Männer andererseits wollten neue Väter sein und sich gegen die eigenen oft abwesenden, verbitterten oder autoritären Väter abgrenzen.

Ich empfinde es als positive Entwicklung, dass Frauen und Männer die elementare Erfahrung der Geburt gemeinsam erleben.

Sich als Mann individuell und selbstbestimmt (möglicherweise sogar frei und ortsunabhängig) auf die Geburt vorzubereiten ist eine große Aufgabe, die sehr erfüllend sein kann. Je intensiver du dich auf die Geburt vorbereitest, desto mehr Möglichkeiten hast du, dich selbst zu regulieren und desto hilfreicher wirst du.

Deine Frau wünscht sich eine natürliche Geburt, die sie zufrieden und voller Respekt in ihre weibliche Stärke zurückbringt. Sie wünscht sich würdevoll, mit dir an ihrer Seite, ohne medizinische Intervention zu gebären.



Hier liegt deine neue Aufgabe:

1. Was ist dein Beitrag als Vater, diese Geburt zuversichtlich und gelassen zu begleiten?
2. Wie kannst du deine Frau unterstützen und deine Ideen verwirklichen?
3. Wie willst du auf den Geburtsprozess zurückblicken, wenn du dein Kind im Arm hältst?
4. Wie soll dein Sohn oder deine Tochter geboren werden?
5. Das ist eine zutiefst menschliche Aufgabe, die dich wachsen lassen soll - ein Stück über dich hinaus und tiefer in dich hinein.



Erreiche deine Ziele

Manche Menschen behaupten, unser Leben besteht im Grunde aus Geschichten, die wir uns gegenseitig darüber erzählen. Eine alte Geschichte, die auf eine Überlieferung eines Indianerstammes zurückgeht, inspiriert vielleicht zu dem ein oder anderen Gedanken.

Die Geschichte von den zwei Wölfen

Es ist eine warme Sommernacht. Ein alter weiser Mann und sein Enkelkind sitzen am hell leuchtenden Lagerfeuer. Das Kind weiß: Wenn es geduldig wartet, beginnt der Alte nach einiger Zeit damit, eine Geschichte zu erzählen. Darauf kann es sich immer verlassen. Wie alle Kinder - und so mancher Erwachsener - liebt dieses Kind es, Geschichten zu lauschen und in die auf diese Weise entstehenden inneren Bilder einzutauchen.

Es dauert nicht lange und der Alte verkündet, dass er heute eine ganz besondere Geschichte erzählen will: die von den zwei Wölfen in seiner Brust.

Er berichtet, dass er oft das Gefühl habe, als lebten zwei Wölfe in seinem Herzen. Und im Laufe seines Lebens habe er beobachtet, dass es den meisten Menschen so geht. Der eine Wolf verkörpert Misstrauen und Angst, Einsamkeit und Schmerz, Verzweiflung und Haltlosigkeit. Der andere Wolf in seiner Seele bringt Zuversicht und Hoffnung, Dankbarkeit und Vertrauen, er schenkt ihm Mut und stärkt seine Zuversicht. Diese beiden Wölfe kämpfen oft miteinander, sie lauern sich auf und jeder will den Kampf gewinnen. Sie ringen miteinander bis zur Erschöpfung. Sie ruhen selten und gehen immer wieder aufeinander los. Es ist ein zäher anstrengender Kampf. Keiner will Ruhe geben.

Der Alte machte eine Pause und hängt seinen Gedanken nach. Das Kind wird ungeduldig und will wissen, welcher Wolf im Herzen des Alten denn nun den Kampf gewinnt. Der Alte lächelt gütig und antwortet: Es gewinnt der, den du fütterst.

Die Geschichte des Indianers enthält unter anderem die Weisheit: Worauf wir unsere Gedanken konzentrieren, rückt in unseren Fokus. Wer seine Wünsche, Träume und Ziele immer vor Augen hat, wird stets daran erinnert, behält das große Ganze im Auge und verzettelt sich weniger.

Wohl keine andere Sache hilft deshalb besser beim Erreichen seiner Ziele als Visualisierung.

Unser Unterbewusstsein „denkt“ in Bildern. Umso stärker du dein Unterbewusstsein mit Bildern fütterst, die widerspiegeln, wo du gerne hin möchtest - deine Vision - und umso stärker du die Bilder mit positiven Emotionen auflädst, desto mehr wird dein Unterbewusstsein für dich in diese Richtung arbeiten.

Genau an dieser Stelle kommt das sogenannte Vision Board (auch Zielcollage oder Traumcollage genannt) ins Spiel. Das ist eine Collage aus Bildern, Stichworten und Affirmationen rund um deine eigenen Ziele. Sie soll dabei helfen und dich motivieren, diese auch zu verwirklichen.



Übung Mein Schwangerschafts- und Geburts- Vision Board

Werde kreativ!

Nimm für dein Vision Board eine große Pappe, eine große Holztür oder zum Beispiel eine Korkwand als Grundlage. Schneide Bilder aus Magazinen und Zeitschriften aus, die deine Herzenswünsche repräsentieren und klebe diese Bilder auf deine Unterlage.

Schau dir dein Vision Board täglich an und verbinde dich emotional und geistig mit den Bildern, die du siehst.



Am Ende besteht deine Schwangerschaft aus der Summe aller einzelnen Tage. Unsere täglichen Gewohnheiten entscheiden langfristig maßgeblich über unseren Erfolg oder Misserfolg sowie über unser Wohlbefinden. Eine Gewohnheit ist nichts anderes als eine zur Routine gewordene Handlung. Was wir oft genug wiederholen, das wächst und wird stärker.

Wir haben bestimmte Verhaltensmuster und auch Gedankenmuster, die wir ständig wiederholen. Je nach Motivation der eigenen Verhaltens- und Gedankenmuster erhalten wir bestimmte Ergebnisse. Du kannst anhand deiner aktuellen Ergebnisse ablesen, ob deine Hauptmotivation sowie deine Verhaltens- und Gedankenmuster deiner Vision dienlich sind oder eher nicht.



Wenn du ein Warum für dich findest, das stark genug ist, wirst du jedes Wie ertragen. Der Preis, nicht deinen Herzensweg zu gehen, wird zu hoch sein.
Dein Warum ist deine Motivation! Es ist das, was dich bewegt und dich nicht aufgeben lassen wird, ganz gleich, welche Schwierigkeiten sich in deinen Weg stellen werden.
Werde dir aus diesem Grund so klar wie irgendwie möglich darüber, warum du dir eine schöne und sanfte Geburt erschaffen möchtest.





Übung Mein Warum

Schreibe dein Warum auf



Welche täglichen Gewohnheiten, Verhaltensweisen und Gedankenmuster halten dich aktuell davon ab oder wirken deiner Vision / deinem Ziel / deinem authentischen Weg entgegen?
Was tust du gerade auf täglicher Basis, das dich davon abhalten könnte, dein Ziel zu erreichen?



Modul 5 Geburtsphasen - Halle durch im Marathonlauf.

- Eröffnungsphase
- Übergangszeit
- Austreibungsphase
- Nachgeburtsphase

Die vier Geburtsphasen

Hier zusätzlich zu den Videos noch einmal in schriftlicher Form.

Die Geburt wird in vier Abschnitte eingeteilt:

1. Die Eröffnungsphase
2. Den kurzen Teil der Übergangszeit
3. Die Austreibungsphase
4. Die Nachgeburtsphase

Die Eröffnungsphase

Die Eröffnungsphase ist dabei die erste, ruhigere Phase. Deine Wehen sind anfänglich noch schwach und von längeren Ruheintervallen unterbrochen. Bald nehmen die Kontraktionen an Heftigkeit, Dauer und Regelmäßigkeit zu und mit jeder Wehe öffnet sich der Muttermund ein Stück weiter, von 2 cm bis ungefähr 8 cm.

Die Übergangszeit

Die Wehentätigkeit wird sich am Ende der Eröffnungsphase noch weiter verstärken. Falls deine Fruchtblase noch nicht geplatzt ist, wird dies wahrscheinlich jetzt geschehen. Dazu kommt vielleicht schon der sogenannte Senkungsschmerz. Mit jeder Kontraktion, mit der dein Baby sich weiter den Geburtskanal hinunter bewegt, wird immer mehr Druck auf deinen Enddarm ausgeübt. Wenn du einen starken Pressdrang verspürst, solltest du ihm widerstehen bis sich dein Muttermund auf seine maximalen 10 cm Durchmesser geweitet hat.

Die Austreibungsphase

Die Austreibungsphase beginnt, sobald sich der Muttermund vollkommen geweitet hat und endet, wenn dein Baby vollständig geboren ist. Die Wehen sind in dieser Phase um einiges stärker. Auf dem Weg in Richtung Beckenboden dreht sich das Köpfchen des Babys von der Seite bis das Kinn nach unten zum Enddarm zeigt und schließlich sieht man es in der Scheidenöffnung. Nun drückst du dein Baby mit jeder Presswehe sanft und gleichmäßig ein bisschen weiter heraus. Mit den letzten Austreibungswehen kommen die Schultern nacheinander zum Vorschein. Danach gleitet der restliche Körper deines Babys aus dem Geburtskanal heraus. Dann hast du es geschafft und kannst endlich einen ersten Blick auf dein Baby werfen!



Die Nachgeburtsphase

Mit der Geburt des Babys ist die Geburt noch nicht ganz beendet. Nach der ersten Freude und Erleichterung, die Geburt geschafft zu haben, kommt es zu einer letzten meist kurzen Anstrengung für die Mutter: Die Geburt des Mutterkuchens (Plazenta) zusammen mit der Nabelschnur und den Eihäuten. Nach der Geburt deines Babys entspannt sich deine Gebärmutter erst einmal automatisch. Ungefähr 5 Minuten später setzen aber wieder mehr oder weniger starke Kontraktionen ein. Die Ausstoßung der Plazenta geht viel leichter als das Herauspressen deines Babys, denn sie ist zwar etwa so groß wie ein Frühstücksteller und ca. 2-3 cm dick, aber weich, schwammig und ohne Knochen und sie hat nur etwa ein Sechstel des Gewichts des Babys.





Modul 6 Wochenbett - Genieße die kostbarste Zeit in deinem Leben.

- Bedeutung des Wochenbettes
- Die ersten Minuten deines Babys
- Deine Psyche im Wochenbett
- Geburtsverletzung heilen

Erhol dich im Wochenbett

Das Wochenbett schließt unmittelbar an die Geburt an und dauert insgesamt acht Wochen. Es ist ein völlig natürlicher Zustand im Leben einer Frau und hat absolut nichts mit Krankheit zu tun. Meines Erachtens ist es eine der schönsten Zeiten im Leben einer Mutter. Sie hat die Möglichkeit, sich von der Schwangerschaft zu erholen, sich von der Geburt auszuruhen und das Geschehene zu verarbeiten.



Geduld IST DAS SCHWERSTE UND DAS
EINZIGE,
WAS lernen sich lohnt.
ALLE NATUR, ALLER WACHSTUM,
ALLER FRIEDE, **alles Gedeihen**
UND DAS SCHÖNE IN DER WELT BERUHT
AUF GEDULD,
braucht Zeit, BRAUCHT STILLE, BRAUCHT
VERTRAUEN.
HERMANN HESSE.



Checkliste Wochenbett für dich auf Tour

- Binden extra dick für den Wochenfluss
- Miederhose oder Tuch für die Rückbildung
- Stilleinlagen
- Quark und Kohlblätter oder Alternativen für schmerzende Milchbrüste
- Frisches Gemüse zum Entsaften
- Diverse Tees und Mittelchen
- Rundumbetreuung für Geschwisterkinder
- Betreuung für den Haushalt oder Zugehfrau
- Checkliste für den Einkauf, um sich längere Wege zu ersparen.
- Informationen über behördliche Dokumente für die Geburtsurkunde
- Info über eine Krankenversicherung für das Baby
- Visumscheck
- Verwöhnen lassen!





Modul 7 Das Neugeborene - Begrüße dein Baby

- Die ersten Stunden, Tage, Wochen
- Haut- und Nabelpflege
- Sorgen und Ängste - erste banalen Erkrankungen
- Schnulli

Aus dem Mutterleib in diese Welt

Das Baby kommt aus einer Umgebung, in der es Geborgenheit in einer konstanten Körperwärme genießen durfte. Es war monatelang sanft in Wasser gebettet, konnte sich aber in den letzten Wochen fast nicht mehr richtig bewegen.

Es wird auf seinem Weg in diese Welt durch einen knöchernen, aber gut gepolsterten Kanal teils geschoben, teils gedrückt, dann wieder versucht es sich selbst um eine Kurve zu winden. Mit einem extremen Strecken des Kopfes durch einen nachgiebigen, hautengen Schlitz gequetscht, gelingt es ihm schließlich, das Licht der Welt zu erblicken.



WENN TRÄUME
Hand und Fuß BEKOMMEN UND
AUS WÜNSCHEN **Leben** WIRD,
DANN KANN MAN
WOHL VON EINEM **Wunder** SPRECHEN.



Ich möchte dir ein paar Vorschläge zur Babypflege machen.

Pures Wasser reicht:

Weniger ist mehr, denn ein Baby wird nicht wirklich schmutzig. Es reicht, täglich als Morgen- oder Abendroutine mit einem weichen Lappen und lauwarmem, klarem Wasser die Hautfalten und Beugen unter den Armen und hinter den Ohren abzuwischen. Eine schöne Massage nach dem Baden z. B. mit warmem Kokosöl wirkt entspannend.

Den Po oft und sanft reinigen:

Du kannst zum Säubern des Pos und Genitalbereichs - wann immer es geht - einen weichen Waschlappen und klares, lauwarmes Wasser nehmen. Einfach im gesamten Windelbereich die Haut mit dem warmen Waschlappen abtupfen, selbst wenn das Baby nur ein kleines Geschäft verrichtet hat. Feuchttücher, auch die für sensible Haut, enthalten fast immer Duftstoffe, die Allergien auslösen können. Wenn du Feuchttücher benutzen möchtest, empfehle ich dir, sie selber zu machen (siehe Kerstin´s Feuchttücher in "Pachamama - Mutter Erde").

Nägel schneiden:

Damit du dein Kleines beim Schneiden nicht verletzt, lassen sich die Nägel oft leichter schneiden, wenn das Baby schläft. Drücke dabei sanft die Finger- oder Zehenkuppen nach unten. Folge beim Schneiden dem leichten Halbrund der Nagelform. Schneide die Nägel bitte nicht zu kurz, damit das Nagelbett nicht verletzt wird. Scharfe Ecken und Kanten kannst du noch vorsichtig feilen.

Die richtige Kleidung:

Deinem Baby sind leichte und weiche Materialien am liebsten. Es mag Bewegungsfreiheit und wenn es sich nicht eingeengt fühlt.

Kerstin´s Faustregel:

Egal, in welchem Land du bist, das was du anhast, zieht dein Baby einmal mehr an.

Ein Neugeborenes trägt immer eine Mütze. Immer!

Liebe Mama, bitte bedenke:

Ich wachse in einer Woche ca. 1-3 cm und nehme zwischen 150-230 Gramm zu. Ich benötige keinen Vorrat an Kleidung, weil ich ständig neue brauche.



Checkliste Backpacker

Kleidung:

- 2 langarmige Shirts
- 2 kurzarmige Bodys (Druckknöpfe unten)
- 2 Jogginghosen
- 1 kurze Hose
- 1 Joggingjacke ohne Kapuze
- 1 Sonnenhut oder eine Mütze
- 2 Paar Söckchen
- 1 Strumpfhose (Mama, ich muss fliegen und im Flugzeug ist es kalt)

Kosmetik:

- Mama du hast alles dabei, ich benötige nur Wasser, Kokosöl oder Muttermilch
- Sonnenmilch (falls erwünscht, Kokosöl reicht aber auch aus)

Sonstiges:

- 1 Hilfe Set (Fieberthermometer)
- Schnuller + Schnullerkette
- Kuscheltuch
- 2 Fläschchen + Milchpulver + Wasser (nur beim Nicht-Stillen)
- Trage oder Tuch
- Windeln für einen Tag
- 2 Mulltücher oder Stoffwindeln (Spucktücher)
- Babydecke
- eventuell einen aufblasbaren Kindersitz fürs Auto oder Flugzeug
- Seife und kleine Bürste (Mama damit du notfalls meine Kleidung im See / Fluss waschen kannst)
- Moskitonetz
- Insektenschutz



Dokumente:

- Reisepass
- Personalausweis
- Reisepasskopie
- Reiseversicherung + KopieImpfausweis
- Flugtickets
- Aufenthaltsbescheinigung bzw. Visa
- Notgeld (Mama falls ich krank werde)



Baue eine Bindung auf

Ein emotionaler entspannter Start für Mama und Baby - die ersten Minuten nach der Geburt gehören nur dir und deinem Baby.



DIE WICHTIGSTEN
BEGEGNUNGEN SIND
von den Seelen abgemacht,
NOCH BEVOR DIE KÖRPER SICH
SEHEN.PAULO COELHO.



Beim sogenannten Bonding geht es in erster Linie um den intensiven Kontakt zwischen Mutter und Kind. Die ersten gemeinsamen Momente zwischen Mama und Baby können maßgeblichen Einfluss auf die weitere Entwicklung des Babys haben. Bonding ist wichtig für den Aufbau der emotionalen Bindung und legt den Grundstein für das kindliche Urvertrauen.

Ein Bondingbad lässt dich die Strapazen der Geburt vergessen:

Lass eine Wanne voll Wasser ein.

Füge 1 Becher Sahne hinzu.

Außerdem 5 Tropfen Bio-Lavendelöl fein, 5 Tropfen Bio-Mandarine rot.

Bestreue alles mit frischen Rosenblüten und Pfingstrosenblättern.

Jetzt kannst du mit deinem Baby für ca. 25 Minuten entspannt ins Badewasser gehen und zusammen diesem Moment genießen.

Du kannst auch mit deinem Baby die Geburt reflektieren und besprechen. Nach Bedarf kannst du gerne 3 mal dieses Bondingbad zusammen mit deinem Baby durchführen.

Dieses Bad ist selbstverständlich auch für Papas geeignet, die eine sichere und feste Bindung zu ihrem Baby wünschen.



Modul 8 Die Stillzeit - Lass weiße Energie fließen.

- Brustveränderung
- Trinkmenge und Gewichtszunahme
- Milchstau
- Zufüttern und Flaschennahrung
- Abstillen

Muttermilch ist weißes Gold

Das Stillen wird in den nächsten Monaten ein wesentlicher Teil deines neuen Lebens sein. Stillen ist das natürlichste der Welt!

Was macht das Stillen so wertvoll? Muttermilch.

Muttermilch enthält jede Menge Abwehrkörper der Mutter, die das Baby in der neuen Umgebung optimal schützen können. Aber Stillen ist weit mehr. Es ist die Basis für ein rundum zufriedenes Baby mit guter Abwehrlage, gesundem Wachstum und innerem Lebensglück.

Muttermilch ist die einzige Nahrung, die pures feinstoffliches Ojas ist. Ojas entsteht dann, wenn Nahrung bis in ihre aller kleinsten Bestandteile verdaut worden ist. Diese Substanz ist so fein, dass sie zwar noch Materie, aber fast schon Bewusstsein ist. Produziert ein Mensch genug Ojas - aus gesunder, gut verdauter Nahrung oder direkt aus dem Bewusstsein in tiefer Meditation - bekommt er eine besonders gute Ausstrahlung. Bei einem gut gestillten Säugling ist die Haut zart und schimmert, die Augen strahlen klar, die Gefühlslage ist ausgewogen, die Abwehrlage optimal, er ist vor Bakterien, Viren und ähnlichem ideal geschützt.

Nährwertangaben Muttermilch (pro 100 ml):

Kalorien 70 kcal
Kohlenhydrate 7 g
Fettgehalt 4,4 g
Gesättigte Fettsäuren 2 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 0,5 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren 1,7 g
Protein 1 g
Cholesterin 14 mg
Kalium 51 mg
Kalzium 32 mg
Magnesium 3 mg
Natrium 17 mg
Vitamin A, B12, C, D und E



Zufüttern und Flaschennahrung

Greenpeace hat Hersteller von tierischen Produkten danach bewertet, ob sie Gen-Pflanzen im Tierfutter einsetzen. Zusätzlich wurden Milchprodukte näher unter die Lupe genommen, die viele Kinder und Säuglinge täglich zu trinken und zu essen bekommen.

Bewertet wurden Schulmilch, Milchnahrung für Säuglinge und Kleinkinder sowie Trinkmilch. Schulmilch wird extra für den Verkauf in Schulen hergestellt. Unter Milchnahrung werden Anfangs-, Folge-, Kindermilch und Milchbrei zusammengefasst. Bei der Trinkmilch wurden besonders die Premium- und die Biomilch näher untersucht.

Das Ergebnis:

“Keine akute Gefahr für Ihr Kind.

Derzeit liegen keine wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber vor, dass der Verzehr von Milch von Tieren, die Gen-Pflanzen gefressen haben, gesundheitlich riskant ist. Demnach sind keine akuten gesundheitlichen Konsequenzen für Ihr Kind zu erwarten. Langzeitstudien zu Risiken von Gen-Food gibt es allerdings nicht.”

Wenn du aber trotzdem Marken vermeiden willst, bei deren Herstellung Gen-Pflanzen im Kuhfutter eingesetzt wurden, könnte dich die weiterführende Untersuchung von Greenpeace interessieren, bei welchen Herstellern jetzt und in Zukunft eine gentechnikfreie Fütterung zugesichert wurde.



Entspann dich

Das wichtigste für guten Milchfluss ist Entspannung. Entspannung gleicht aus und lässt die Milch gut fließen. Umgekehrt ist Stress jeder Art ein regelrechter Milchkiller.

Heute weiß man, dass das Milchbildungshormon Prolaktin die Bindung zwischen Mutter und Kind vertieft, also das Bonding verstärkt, von dem beide ihr Leben lang als Basis einer guten Mutter-Kind-Beziehung zehren können. Gleichzeitig ist Prolaktin aber auch ein Anti-Stress-Hormon, das jeder Mensch ständig bildet.

Je entspannter die Mutter ist, desto sicherer ist ein erfolgreiches Stillen. Ich empfehle, dir und dem Baby in den ersten sechs Wochen so viel Ruhe wie möglich zu geben, viel für dich zu sein, Stille um dich herum zu schaffen. Einmal, um einen sanften Übergang mit deinem Baby zu ermöglichen, aber auch, um dir so viel Regeneration und Ruhe wie möglich zu gönnen.



IN DER **Stille** FINDEST DU
DIE **Ruhe** UND
IN DER RUHE LIEGT DIE
Kraft.



Meine kleine Empfehlungsliste

1. Für stillende Mütter empfehle ich immer eine Mittagsruhe sowie - ganz besonders wichtig - frühes Zubettgehen, spätestens um 22:00 Uhr. Ruhepausen tagsüber, immer mal wieder Hinlegen und Ausruhen sind optimal. Nutze die Zeit, immer wenn das Baby schläft und lasse eher im Haushalt mal alle Fünfe gerade sein. Dein Nervensystem und deine Regeneration sind jetzt wichtiger!
2. ich empfehle dir einen ausgeglichenen, sehr regelmäßigen Tagesrhythmus mit regelmäßigen Mahlzeiten. Auch wenn dies in den ersten Wochen des Stillens nicht ganz leicht ist, versuche es! Setze dich dabei aber nicht unter Druck. Ideal ist es, wenn der Vater dich dabei unterstützen kann.
3. Bitte nimm viel frisch zubereitete warme Speisen und Getränke zu dir. Je supziger die Speisen sind, desto leichter ist es, daraus Muttermilch zu produzieren.

Kerstin´s Still-Tipps

Ayurvedischer Milchbildungsmix:

50 g Mandeln

½ TL Kardamom

½ TL Zimt

50 g Kokosnus raspeln

½ – 1 EL Ghee

Sharkara (ayurvedischen Rohrzucker)

Mandeln,

Kardamom und Zimt mahlen und mit den Kokosnus raspeln vermischen.

Alles in ½-1 EL Ghee leicht anrösten. Nach Geschmack Sharkara hinzufügen.

Davon täglich 1-2 EL genießen.

Schutz vor Koliken beim Baby:

1 TL Fenchelfrüchte

1 TL Kümmelfrüchte

1 TL Bockshornkleesamen

Mit 1 Liter Wasser überbrühen

und 10 Minuten ziehen lassen.

Zur Vermeidung von Blähungen bei der Mutter und damit auch beim Baby.

Fördert und stärkt zugleich die Milchbildung.

Schutz vor wunden Brustwarzen:

Wasche kurz vor und nach dem Stillen deine Brustwarzen mit abgekochtem warmem Wasser und reibe sie nach dem Stillen mit Ghee (geklärtes Butterfett) ein, um Risse und Schrunden zu vermeiden.



Danke, dass es dich gibt

Ich danke dir von Herzen für dein Vertrauen und dass wir ein Stück in unserem Leben gemeinsam gehen durften.

Danke für diese wunderschöne gemeinsame Reise und für deine Bereitschaft, dich selbst in einem neuen, kraftvollen Licht erstrahlen zu lassen.

Ich wünsche dir für deinen weiteren Weg, dass du dich immer an das Licht in dir erinnerst und damit die Welt zum Leuchten bringst.

In inniger Zuneigung

Kerstin



Literaturverzeichnis

- Stadelmann, I. (2019). Die Hebammensprechstunde (Band 2, 2. Auflage). Wiggensbach, Stadelmann Verlag
- Kopf, A. (2015). Selbsthypnose Traumgeburt (Band 1, 1. Auflage). Heidelberg, Carl-Auer Verlag GmbH
- Auswärtiges Amt Deutschland. Fragenkatalog. <https://www.auswaertiges-amt.de/de/newsroom/buergerservice-faq-kontakt/faq/fragenkatalog-node>. 13.07.2019
- Greenpeace Deutschland. Kindermilchratgeber.
www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/Kindermilchratgeber_5_10_0.pdf.
12.07.2019

wichtiger Hinweis

Die Inhalte dieses Buchs sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit Genehmigung der Autorin veröffentlicht, zitiert oder in irgendeiner anderen Form, sei es gedruckt oder online, verbreitet werden. Auch eine auszugsweise Veröffentlichung bedarf einer schriftlichen Genehmigung. Eine in irgendeiner Weise gewerbliche Nutzung ist ebenso ausdrücklich untersagt und wird nach international geltendem Recht geahndet.

Grundsätzlich führen wir keine Diagnosen, Therapien und Behandlungen im medizinischen Sinne durch. Unsere Unterstützung kann keine ärztliche, psychologische oder physiologische Behandlung ersetzen. Die in diesem Buch aufgeführten Rezepte und Behandlungshinweise verstehen sich ausschließlich als Lehrbeispiele und können daher auch weder den Arztbesuch noch eine individuelle Beratung durch eine Hebamme oder einen Heilpraktiker bzw. eine Heilpraktikerin ersetzen. Die Einnahme der genannten Heilmittel wie auch die Anwendung der Rezepturen oder das Befolgen der Therapieempfehlungen geschieht stets auf eigene Verantwortung und ist individuell unbedingt sorgfältig abzuwägen. Denn Heilkräuter wirken nicht bei jedem Menschen gleich - was dir hilft, muss anderen nicht zwangsläufig auch helfen und umgekehrt. Daher ist es empfehlenswert, im Zweifelsfall kompetenten Rat bei einem Arzt oder einer Ärztin, einer Hebamme, einem Heilpraktiker oder einer Heilpraktikerin einzuholen. Die abgedruckten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, dennoch übernehmen wir keine Haftung für Schäden, welcher Art auch immer, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Heilkräuteranwendungen ergeben könnten. Daher ist es in jedem Fall ratsam, sich vor der Einnahme oder vor der Anwendung eines Heilmittels über mögliche Gegenanzeigen oder Nebenwirkungen zu informieren. Auch sollte die angegebene Dosierung überprüft und nötigenfalls individuell angepasst werden.

