

*Nadine Wenger*

NATÜRLICHE WEGE ZUM  
**BABYGLÜCK**



NEUE  ERDE

### **Hinweis des Verlags**

Die Autorin hat beim Erstellen dieses Buches alle Informationen und Ratschläge sorgfältig recherchiert und geprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Verlag und die Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der im Buch dargestellten Inhalte ergeben.

Bücher haben feste Preise.  
1. Auflage 2013

Nadine Wenger  
*Natürliche Wege zum BABYGLÜCK*

© Nadine Wenger/Neue Erde GmbH 2012  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:  
Fotos Titelseite: Gladskikh Tatiana, Aleph Studio, Elena Stepanova,  
Natalia Dexbakh – alle shutterstock.com  
Foto Rückseite: Miramiska/shutterstock.com  
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:  
Dragon Design, GB  
Gesetzt aus der Times und der Souvenir

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

**ISBN 978-3-89060-611-8**

Neue Erde GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde  
www.neue-erde.de



*Im Geleit von Licht und Liebe,  
Feuer, Wasser, Erde, Wind  
kam auf Engelschwingen träumend  
aus weiter Ferne ein kleines Kind.*

# Inhalt

Vorwort 13

## Schwangerschaft 14

Empfängnis 15

Übung: Einladung der Seele 17

*Interview: Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung* 19

Vorsorgeuntersuchungen und Hebammenbetreuung 24

Ultraschall 29

Kontaktaufnahme zum Kind 30

Schwangerschaftsbeschwerden 31

Homöopathie in der Schwangerschaft 35

Berechnung des Geburtstermins 39

*Interview: Geburt aus astrologischer Sicht* 41

Ein Wunder wächst heran 43

*Interview: Besondere Schwangerschaft* 45

Pro Leben (Abtreibung) 49

Die Entwicklung des Ungeborenen 53

*Interview: Natürliche Geburt in Beckenendlage* 57

Musik, Klang, Sprache und Worte 59

Tanzen, Yoga und Entspannung 65

Kreatives 72



## Geburtsvorbereitung 75

Bäder, Tee, Massage, Akupunktur, Homöopathie 75

Epi-No 78

Hypnobirthing® 80

*Interview: Geburtsvorbereitung mit Hypnobirthing®* 82

Gedankenkraft und Visualisierung 84

Sanfte Geburt® 86

*Interview: Sanfte Geburt®* 86

Konzentrationsübung Wunschgeburt 90

Mentalübung zur Selbstentspannung 90

Starcon® Sternenlichtkristalle 93

*Interview: Starcon® Sternenlichtkristalle* 94

Der Einsatz von Triggern 96

Positive Impulse 97

## Geburt 98

Die natürliche Geburt und der Kaiserschnitt 99

Imprints bei der Geburt 102

PDA (Periduralanästhesie) 103

Natürliche Schmerzlinderung 104

Natürliche Geburtseinleitung 108

Anzeichen der beginnenden Geburt 110

Checkliste für die Krankenhausgeburt 112

Privatsphäre 114

*Interview: Natürliche Geburt* 115

Geburtsort 117

Hausgeburt 118

Geburt in der Natur 121

*Interview: Alleingeburt in der Natur* 121

Geburtsbegleitung 125

Wassergeburt 128

*Interview: Meeresgeburt mit Delfinen* 131

*Interview: Meeresgeburt* 139

Alleingeburt 145

*Interview zur Alleingeburt* 149

*Interview: Alleingeburten* 152

Geburtsunterstützung und Atmosphäre 155

Bonding – die erste Stunde nach der Geburt 171

Lotusgeburt 172

*Interview zur Lotusgeburt* 180

## Wochenbett 182

- Heilritual 183
- Das erste Bad 186
- Stillen im Wochenbett 186
- Rückbildung der Gebärmutter 187
- Nachwehen 187
- Wochenfluß (Lochien) 188
- Erste Menstruation und Menstruationstasse 188
- Verhütung 189
- Rückbildung des Beckenbodens 190
- Veränderung der Körperform 191
- Schlaf 192
- Stimmung und Hormone 192
- Zuwendung 193
- Homöopathie im Wochenbett 194
- Naturfest: Baumpflanzung und Plazentapflanzung 195

## Stillen 198

- Pro Stillen 200
  - Interview: Stillen* 201
- Stillen in der Praxis 202
- Stillpositionen und Stillvarianten 206
- Zubehör 208
- Stillgewohnheiten 209
- Das nächtliche Stillen 210
- Förderung der Milchbildung 210
- Homöopathie während der Stillzeit 213
- Mythen und Ammenmärchen 214
- Tandemstillen und Langzeitstillen 222
- Pro Tandemstillen 225
- Tandemstillen in der Praxis 226
  - Interview: Langzeit- und Tandemstillen* 228
- Stillen und Essen 233



## Windelfrei 234

- Kommunikation Eltern – Kind 238
- Pro Windelfrei 239
  - Interview: Windelfrei-Studie* 241
- Windelfrei in der Praxis 244
- Das Abhalten des Babys 245
- Hilfsmittel 248
- Ende der Sitzung 249
- Kleidung und Schutz 250
- Windelfrei bei Jungen 254
- Windelfrei in Kombination mit Windeln 254
- Windelfrei nachts 254
- Morgendliche Sitzung 255
- Windelfrei in der Öffentlichkeit 256
- Windelfrei und Zeitaufwand 256
  - Interview: Windelfrei* 258

## Tragen 262

- Pro Tragen 264
- Tragen in der Praxis 264
- Tragehilfen und Tragepositionen 266
- Zubehör 268
  - Interview: Tragen* 271
- Tragen und Verwöhnen 275

## Schlafen 277

- Pro Familienbett 281
  - Interview Familienbett* 281
- Co-Sleeping in der Praxis 283
- Das 1x1 des Co-Sleepings 284
- Erfahrungsbericht mit Mama-Kind-Bett 285
  - Interview: Co-Sleeping* 288

## Continuum Concept und Kommunikation 294

- Der natürliche Selbstschutzmechanismus 295
- »Schrei-Babys« und Kommunikation 301
- Kommunikation mittels Babyzeichen 302
  - Interview: Babyzeichen und Zwergensprache* 303
- Kinder brauchen Eltern 306

## Ernährung und Natur 309

- Babyernährung 309
- Naturbelassen und unverarbeitet 310
- Zuckerkonsum 312
- Aspartam und Süßstoffe 312
- Getreide und Milchprodukte 314
- Nährwerte in Lebensmitteln 316
- Status der Nahrungsmittel 322
- Naschcke und Getränketisch 323
  - Interview: Ernährung* 324
- Wasser 330
- Garten und Teich 334
- Tiere 335
- Familienlandsitz 338
- Vom Staatsbürger zum Weltenbürger 343

## Gesundheit 345

- Impfen 346
  - Interview: Impfen und Aluminium* 350
- Zahnen 352
- Zahnpflege und Fluor 353
- Plazentanosoden, Muttermilchnosoden 355
- Ayurvedische Babymassage 355

## Die neun Schlüssel zum Babyglück 357

- Neun Schlüssel für eine harmonische Familie* 358

## Wellness 362

- Bachblüten 362
- Heilsteine und Kristalle 364
- Öle und Düfte 368
- Aura Soma 370

- Schlußwort 373    Die Autorin 374    Abbildungsnachweis 374
- Linktips 375    Weiterführende Literatur 377
- Entspannungsmusik 379    Filme 381

# Vorwort

Dies ist mein ganz persönlicher Weg hin zu meinen Kindern. Dabei darfst du mich ein Stück begleiten. Ich möchte dir neue Impulse geben, damit du deinen eigenen Weg entdecken kannst. Ich biete dir Markierungssteine an, Schilder und Hinweise auf unbekanntem Terrain, auf einem Weg hin zu deinem eigenen Kind.

Du wirst dabei vielem Neuen begegnen. Manchmal ist dieses Neue nur Nuancen von deiner jetzigen Realität entfernt, manchmal führe ich dich in eine ganz andere Richtung, denn ich möchte dir gerne andere Gedanken, Blickwinkel und Handlungen näherbringen. Dabei ist der Weg selbst bereits das Ziel. Denn wenn du auf diesem Weg wandelst, spürst du mehr und mehr die Nähe zu deinem Baby, zu deinem Kind. Es wird euch zusammenführen, damit ihr den Weg gemeinsam geht, Hand in Hand.

Welchen energetischen Fußabdruck wirst du hier auf Erden hinterlassen? Welche Erkenntnisse und Erfahrungen läßt du eines Tages auf diesem Planeten zurück? Was wird in deinen Kindern weiterleben und den kommenden Generationen weitergegeben? – Der Impuls, hier auf Erden etwas Wundervolles zu erschaffen, neue Wege zu finden und diese als Familie zu gehen, erblüht in deinem Herzen. Indem du einen Schritt wagst, ergibt sich daraus der nächste. Die Motivation, einen Schritt außerhalb von allgemeinen Normen und Richtlinien zu gehen, erwacht im täglichen Zusammenleben und bringt dich dazu, die wahre Natur deines Kindes und seiner Bedürfnisse zu erforschen.

Es ist nicht immer leicht, im Neuen und Unbekannten einen Weg zu finden, deshalb biete ich hier meine Hand an, damit du mich auf meinem Weg begleitest und teilnimmst an meinen Erfahrungen und denen all der wunderbaren Menschen, die dieses Buch mit bereichern.

Ich danke all diesen Menschen von ganzem Herzen, daß sie ihre Lebensgeschichten, Erkenntnisse und Erfahrungen in diesem Buch schildern und ihre Botschaften weitergeben!

Ich möchte dir dafür danken, daß du dir die Mühe machst, deinen inneren Impulsen zu folgen und den Weg zu deinem eigenen Kind zu finden. Du wirst erleben, daß aus der daraus stetig wachsende Nähe Liebe und Verständnis hervorgehen wird.



*Es ist, wie ein gemeinsames Atmen, ein Leben im Gleichklang. Genau da liegen das Glück eures Kindes und euer Glück als Familie verborgen.*

*Wandelt in Liebe und Freude auf eurem Weg!*

*Nadine*

# Schwangerschaft



Die Zeit der Schwangerschaft ist einzigartig. Zu keinem anderen Zeitpunkt erlebt dein Körper so viele Veränderungen, so unterschiedliche Höhen und manchmal auch Tiefen. Es ist eine Zeit des Wandels und der Transformation. In diesem Strudel der Hormone und Gefühle wächst im Zentrum deines Körpers das kleine Wesen heran. Sicher und geborgen lebt es in seiner eigenen Wasserwelt, umgeben von blubbernden Geräuschen und dem pulsierenden Herzschlag seiner Mutter.

Es ist sich allem bewußt und nimmt wahr, was rundherum geschieht, auch deine Gefühle, deine Worte und insbesondere deine Stimme. Bei diesem intrauterinen (in der Gebärmutter) Hören kommt es weniger auf den Inhalt, sondern vielmehr auf die Tonlage, die Klangfarbe, den Sprechrhythmus und dein seelisches und emotionelles Befinden an. Es ist aus diesem Grund nicht nur für dich, sondern auch für dein Baby wichtig, bereits während der Schwangerschaft für ein ausgeglichenes Wohlbefinden und ein harmonisches Umfeld zu sorgen.

Die Schwangerschaft soll noch einmal eine Zeit der Ruhe, der Entspannung und des Krafttankens sein, bevor die turbulente und anspruchsvolle Babyzeit beginnt. Nimm dir deshalb so viel Zeit wie möglich für dich selber: zum Schlafen, Spazieren gehen, Entspannen, Meditieren und Ruhen. Verbringe energiereiche Stunden draußen

in der Natur und lade dich mit der Energie des Kosmos auf. Atme die frische Luft des Waldes ein, lausche den Gesängen der Vögel, genieße den Anblick eines ruhigen Sees.

Entdecke die vielen Möglichkeiten, dich selber in deine Mitte zu bringen. Auf körperlicher Ebene ist es der Ort, wo das kleine Kind sich entwickelt und gedeiht. Schaffe für dich Orte der Ruhe, wo du ganz bewußt mit deinem Kind in Verbindung treten kannst. Dies kann bei dir zu Hause sein, in der Natur oder in einem von dir gewählten Rahmen wie z. B. einem Yogakurs. Gerade wenn du bereits ältere Kinder hast, wird es schön sein, in diesen Momenten ganz für euer kommendes Kind da zu sein.

**Genieße die Schwangerschaft und lasse es dir und dem Baby gutgehen!**

## Empfängnis

Nun, da du diese Zeilen liest, bist du vermutlich bereits schwanger. Da der Schwangerschaft jedoch die Empfängnis vorausgeht, möchte ich zuerst diese genauer betrachten. Dazu berichte ich vom Entdecken meiner vierten Schwangerschaft in Form eines Tagebucheintrages.

### *Unser viertes Baby kündigt sich an – 16. Juli 2012*

*Die letzten Monate habe ich oft mit Patrick und den Kindern über ein viertes Kind gesprochen. Leonie fragte mich immer wieder, wann es denn endlich soweit sei und ich wieder schwanger werde. Sie konnte es kaum erwarten und malte immer wieder Zeichnungen mit dem Geschwisterchen und nannte es liebevoll »Selina«. Auch Elyah gab mir schon Küßchen auf den Bauch, wo noch kein Baby drin war, und freute sich auf den künftigen Bewohner. Patrick und ich hatten beide mehrere Träume unseres zukünftigen Babys und sahen beide ein kleines Mädchen, welches zu uns kommen wollte. Ob dies auch zutreffen wird, weiß ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht. Ich verband mich gedanklich bereits oft mit der Seele und lud sie ein, Teil unserer Familie zu werden. Wenn Patrick und ich uns körperlich verbanden, taten wir dies bewußt in Liebe und mit freudigen Gedanken an das Kind. Wir waren uns dieser zielgerichteten Schöpfung gewahr. So hoffte ich natürlich die letzten Monate immer wieder auf ein positives Zeichen einer Schwangerschaft, mußte mich jedoch etwas in Geduld üben.*

*Schließlich benötigte diese Seele wohl eine ganz besondere Schwingung, damit sie gezeugt werden konnte, denn ich habe sie empfangen, als wir auf einer Reise im hohen Schottland waren, an einem ganz friedvollen besonderen Ort.*

*Wir befanden uns zu diesem Zeitpunkt bei der Findhorn-Community, einer seit Jahrzehnten bestehenden großen Gemeinschaft, welche ein ökologisch nachhaltiges, spirituelles und sehr kreatives Leben führt. Die positiven Schwingungen da*