

natural
Birthing
Power



**Erfahrungen und Rezepte
einer Hebamme**

von nah und fern

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Allgemeine Empfehlungen für die Empfängnis

- Sex bestmöglich gestalten
- Seelisches Gleichgewicht finden

Die drei Säulen der Fruchtbarkeit

1. Die Ernährung
 - Allgemeine Ratschläge
 - Für die Frau
 - Für den Mann
2. Begleitende alternative Methoden
 - Fasten
 - Schlafoptimierung
 - Atmung
 - Akupunktur
 - Yoga
 - Moorbäder
 - Reinigung der Gebärmutter aus spiritueller Sicht
3. Die individuelle Verordnung von Heilpflanzen
 - Tees und Tinkturen
 - Aphrodisierende Kräuter
 - Kräuter zur Unterstützung der Eileiter
 - Kräuter zur Unterstützung des Aufbaus des Gebärmuttergewebes
 - Kräuter zum Stoppen von Blutungen
 - Beruhigende Kräuter zur Vermeidung von Fehlgeburten
 - Kräuter für den Mann
 - Weitere Kräuter

Schlussworte

Literaturverzeichnis

Einleitung



Kinderwunsch - was tun, wenn es nicht klappt?

Wie oft treffe ich auf Paare, die schwer an ihrer Sehnsucht nach einem Baby tragen, das einfach nicht kommen möchte.

Empfängnis ist ein heiliger Akt. Trotz bester Voraussetzungen kann es manchmal dauern.

Die Heilkunde widmet sich seit über 5000 Jahren der Behandlung der Fruchtbarkeit von Mann und Frau. Ein ganzer Fachbereich beschäftigt sich hiermit und hat so eine große Fülle von natürlichen therapeutischen Maßnahmen parat. Neben vielen medizinischen Therapien und Methoden zur Kinderwunschbehandlung bietet nämlich die Natur und die innere Haltung eines jeden selbst meist den erwünschten Erfolg. So eine Behandlung erstreckt sich von der täglichen Ernährung über spezielle Übungen bis hin zur Einnahme spezieller Heilpflanzen und Wundermittel.

Jedes Paar hat seine eigene individuelle Geschichte, aber eine Geschichte eines Paares ist oft gleich: Die Sehnsucht nach einem Kind, das man nicht bekommen kann. Wenn ihr zu diesen Paaren gehört, kann euch dieses Buch helfen, damit ihr euch von den Ursachen der eigenen seelischen Unfruchtbarkeit befreien könnt und so selbst das Wunder der Schwangerschaft und Geburt erleben könnt.

.....

Die drei Säulen der Fruchtbarkeit

1. Die Ernährung

Eure Nahrung und eure Essgewohnheiten nehmen direkten Einfluss auf eure Fruchtbarkeit. Denn nur durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung könnt ihr euren Körper im Gleichgewicht halten und nur mit einem gesunden Immunsystem können eure Organe richtig arbeiten. Essen ist Energie.

Es ist aber nicht nur wichtig, was ihr esst, sondern auch wie ihr esst. Durch Achtsamkeit beim Essen wird die Nahrung besser verwertet und euer Körper kann mehr Nährstoffe aufnehmen.

Allgemeine Ratschläge

- ▶ Haltet regelmäßige Essenszeiten ein, d.h. esst nicht mehr als 3-4 Mahlzeiten am Tag und vermeidet Zwischenmahlzeiten.
- ▶ Esst nur soviel bis ihr satt seid, überesst euch nicht.
- ▶ Setzt euch hin und esst nicht während des Gehens.
- ▶ Esst nicht an unruhigen Orten, unter Stress oder unter starken Emotionen.
- ▶ Beachtet euren aktuellen Zustand.

In welcher körperlichen Verfassung seid ihr? (Vielleicht möchtet ihr euch über die drei Doshas Vata, Pitta, Kapha aus der ayurvedische Gesundheitslehre informieren.)

Habt ihr euch z.B. gerade sportlich betätigt?

.....

3. Die individuelle Verordnung von Heilpflanzen

Viele alternative Therapien bedienen sich natürlicher Heilpflanzen, die den Energiefluss und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren sollen. Kräuter werden eingesetzt, um das Gleichgewicht des Körpers von innen herzustellen. Im Gegensatz zu pharmazeutischen Mitteln, die zur Behandlung von Symptomen dienen, werden Kräuter zur Bekämpfung der Ursachen genutzt.

Ein Kräuterrezept sollte immer individuell verschrieben werden, sonst ist es wie ein Stochern im Nebel.

Natürlich gibt es auch oft Fruchtbarkeitsstörungen beim männlichen Part. Ich werfe im Folgenden aber v.a. einen Blick auf die Behandlung der weiblichen Störung.

Tees und Tinkturen

Nestreinigungstee

- 20 g Gundelrebelkraut
- 20 g Frauenmantelkraut
- 10 g Brennnesselblätter
- 10 g Goldrutenkraut
- 10 g Schafgarbenblüten
- 10 g Stiefmütterchen
- 10 g Storchenschnabel
- 10 g Taubnesselkraut mit Blüten

2 TL pro Tasse heiß überbrühen und etwa 8 Minuten ziehen lassen.
3 Tassen täglich trinken, zwei Zyklen lang.

Dieser Tee reinigt die Gebärmutter.

„ENDE DER LESEPROBE“

[Klicke hier, wenn du die komplette Kinderwunsch-Apotheke kaufen möchtest.](#)

NaturalBirthingPower

Website: www.naturalbirthingpower.de

Facebook: <https://web.facebook.com/Naturalbirthingpower/>

Instagram: <https://www.instagram.com/naturalbirthingpower/>

Wichtige Hinweise

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.