



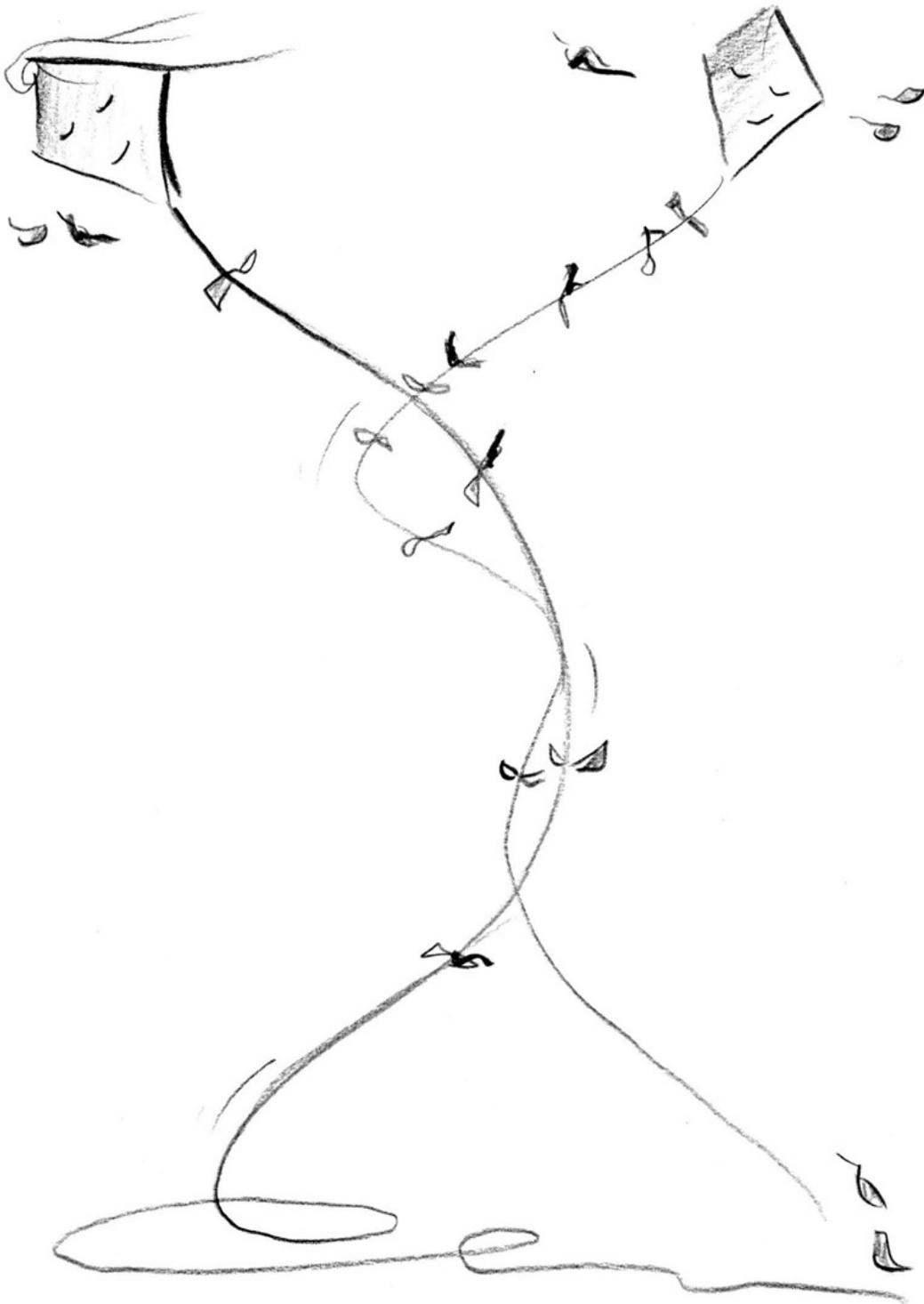
Nicole Schäufler

# Schwanger im Herbst

Ein Herbstbuch für alle  
werdenden Mütter

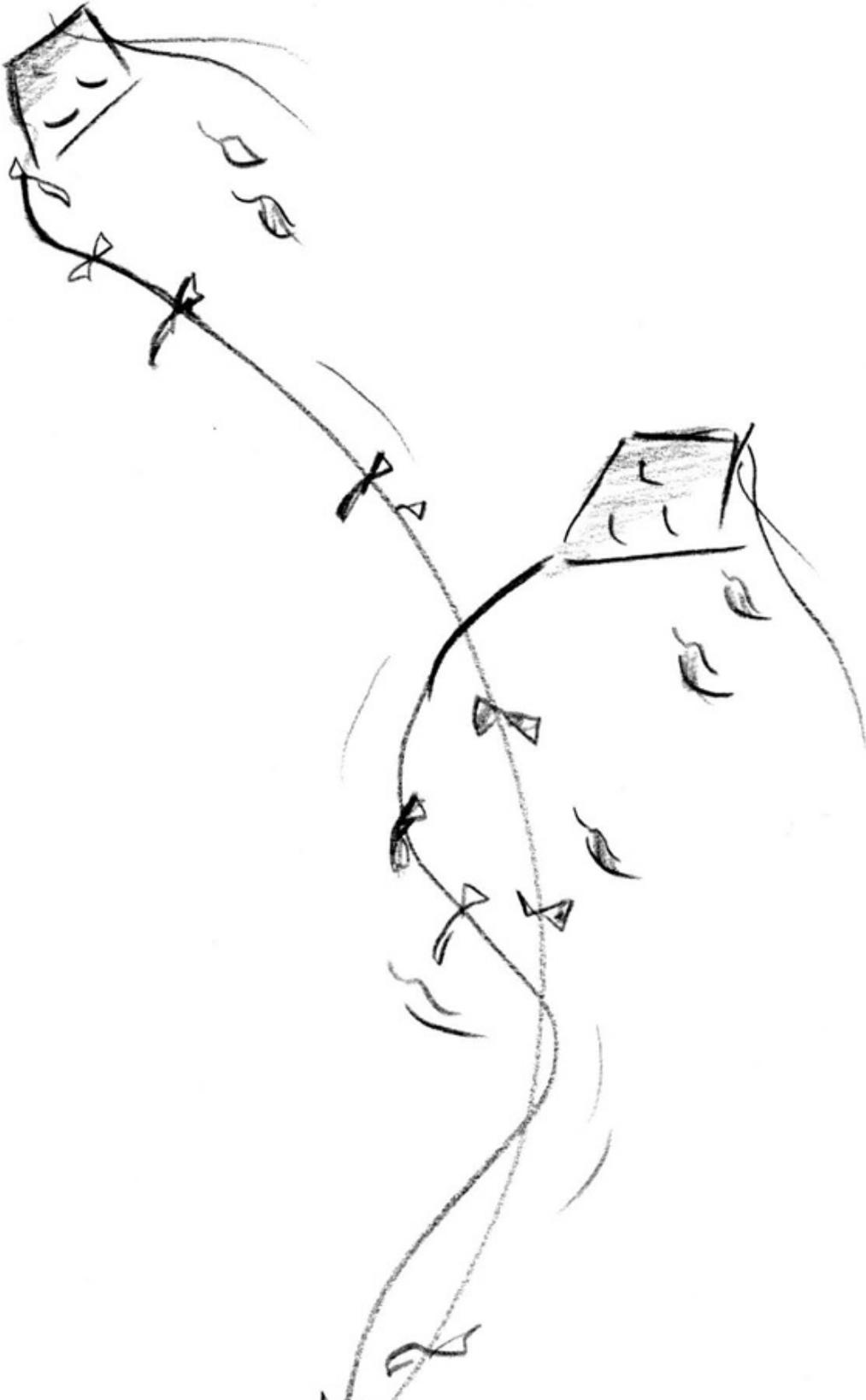
e  
dition  
riedenburg

# Inhalt



# 1. Herbstbeginn

2. **Birnensegen**
3. **Altweibersommer**
4. **Kornmutter**
  
5. **Holunderzauber**
6. **Windsbraut**
7. **Suppenliebe**
8. **Kirmeskönigin**
  
9. **Frau Eichhörnchen**
10. **Herbst-Melancholie**
11. **Goldmädchen**
12. **Mutter Venus**
  
13. **Hexennacht**
14. **Allerheiligen**
15. **Erbsenprinzessin**
16. **Kastanienkraft**
  
17. **Hagebuttenweiblein**
18. **Herbstlied**
19. **Martinstag**
20. **Heimchen**
  
21. **Wetterhexe**
22. **Sonnengöttin**
23. **Nebelfrau**
24. **Herbstkind**







**Für alle werdenden  
Mamas und für dich.**





Was für ein Glück, gerade  
im Herbst schwanger zu sein!

Im Herbst geht die ganze Natur schwanger: Überall runden sich Früchte. Überall wachsen Samenkörnchen in fruchtigen Hüllen. Überall Äpfel, Birnen und Beeren. Mutter Natur erwartet ihre Kinder, genau wie du auf deines wartest.

Dieses Buch erzählt dir vom Rhythmus der Natur im Herbst und davon, wie ähnlich er deinem eigenen ist. Viele Bilder, Lieder, Gedichte und Rezepte begleiten dich dabei. Bald wirst du erkennen:

Der Herbst ist eine hochschwängere Jahreszeit  
und ein Segen für alle werdenden Mütter.





# 1. Herbstbeginn

Der Herbst beginnt leise  
und doch unverkennbar:

Eine erste kühle Nacht, Stare, die sich auf den Stromleitungen sammeln, und Anemonen und Asten in den Gärtnereien. Für Schwangere sind diese Tage nach der großen Sommerhitze besonders wohltuend. Der Kreislauf wird entlastet und alle Bewegungen fallen leichter.

Vielleicht bekommst auch du Lust auf einen Spaziergang. Wer eben noch sommerlich träge im Liegestuhl lag, hat mit dem ersten kühlen Windhauch plötzlich Lust auf neue Projekte.

Da wundert es auch nicht, dass im Herbst die meisten Schwangerschaften beginnen.



## Herbst



Es ist nun der Herbst gekommen,  
hat das schöne Sommerkleid  
von den Feldern weggenommen  
und die Blätter ausgestreut,  
vor dem bösen Winterwinde  
deckt er warm und sachte zu  
mit dem bunten Laub die Gründe,  
die schon müde gehn zur Ruh.



Durch die Felder sieht man fahren  
eine wunderschöne Frau,  
und von ihren langen Haaren  
goldne Fäden auf der Au  
spinnet sie und singt im Gehen:  
Eia, meine Blümelein,  
nicht nach andern immer sehen,  
eia, schlafet, schlafet ein.

Text: Joseph von Eichendorff (1788-1857) ~ gekürzt ~





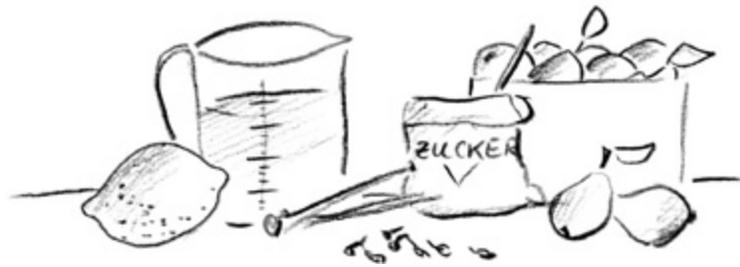
## 2. Birnensegen

Wohl keine andere Frucht steht so für den Herbst wie die Birne.

Reichlich Birnen deuteten unsere Vorfahren als Zeichen für Kindersegen. Und so sehr wundert das auch nicht, denn erinnern hunderte Birnen an einem großen Baum nicht an hunderte kleine Schwangere? Die „weibliche Form“ der Frucht mit schmalen Schultern und rundem Bauch inspirierte die Menschen. Sie besangen sie sogar als Kinderbringer.

Vielleicht kennst du das alte Lied vom Birnbaum - das beginnt mit „Drunt‘ in der grünen Au“ und endet mit einem Kindchen.





## **Die Herbstsonne im Glas: mit deinem eigenen Birnenkompott für die Schwangerschaft**



Du brauchst:

1 kg Birnen

1 Zitrone

1 Zimtstange

3 Nelken

500 ml Wasser

40 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker

Die Birnen schälen, entkernen und in größere Stücke schneiden. Das Wasser mit dem Saft der Zitrone, der Zimtstange, den Nelken und dem Zucker aufkochen. Die Birnenstücke und den Vanillezucker zugeben und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Noch heiß in Gläser füllen, luftdicht verschließen und bis zum Verzehr kühl lagern. Passt

wunderbar zu vielen Süßspeisen wie Milchreis oder  
Eierkuchen.