

BIRGIT ZART

# KINDERWUNSCH

Die besten Rezepte, um natürlich  
schwanger zu werden

Von der  
**Bestseller-Autorin**  
und anerkannten  
Expertin

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Birgit Reiter

Lektorat: Anna Cavelius

Covergestaltung: Nadja Gasmi

eBook-Herstellung: Timea Puskasova

 ISBN 978-3-8338-4710-3

4. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: A1 Your Photo Today, Annett Melzer, Bernhard Haselbeck, Colourbox, Corbis, DDP, F1 Online, Fotolia, Getty Images, iStockphoto, Kramp & Gölling, Mauritius, Plainpicture, Silke Deidl, Stocksy

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-4710 10\_2019\_02

Aktualisierung 2019/004

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)



Birgit Zart ist Heilpraktikerin, Buchautorin und  
»Babyflüsterin«

»Am Anfang stehen das Glück, die gute Hoffnung –  
und sonst nichts!«



## EIN WORT ZUVOR

Schön, dass wir uns begegnen!

Wenn Sie in diesem Moment dieses Buch aufgeschlagen haben, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass entweder Sie selbst auf Ihr Baby warten oder eine liebe Freundin oder ein anderer Mensch, den Sie sehr mögen.

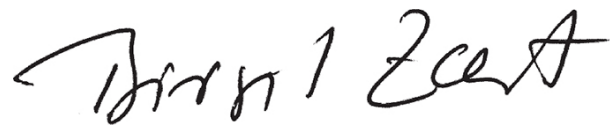
Der Zufall will es, dass ich mich in diesen Dingen sehr gut auskenne, denn ich habe in den vergangenen 15 Jahren nichts anderes getan, als in meiner Praxis Tag für Tag Wunscheltern und Wunschkinder zusammenzuführen. Da lernt man Vieles, was man nirgendwo anders auch nur annähernd erfahren könnte.

## DAS GLÜCK SELBST IN DIE HAND NEHMEN

Mein Nähkästchen ist voll, darf man wohl sagen, und es ist angefüllt mit Erfahrungen und Wissen aus der naturheilkundlichen Kinderwunsch-Therapie. Sie bilden die Grundlage, auf der ich schon seit geraumer Zeit viele andere Therapeuten ausbilde.

Noch dieses eine Mal möchte ich mich in Form eines Buches direkt an die werdenden Mütter wenden, damit sie möglichst nicht in einer weiterführenden Kinderwunsch-Therapie landen. Bevor es so weit kommt, gibt es so viele Möglichkeiten, zu Hause und in aller Ruhe eine natürliche Empfängnis zu begünstigen! Wenn Sie und ich also zusammenpassen, dann könnte unsere Begegnung eine fruchtbare sein! Entscheiden Sie selbst, ich freue mich auf Sie.

Herzlich, Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "Birgit Zentgraf". The script is fluid and cursive, with the first name "Birgit" and the last name "Zentgraf" clearly distinguishable.



DEN EIGENEN WEG FINDEN – DAS GLÜCK  
BEWAHREN

DER WUNSCH NACH EINEM KIND KOMMT AUS  
DEM TIEFSTEN HERZEN. DOCH IST DER WEG  
DORTHIN EIN PROZESS, DER SICH SELBST  
BESTIMMT. DIESEM KÖNNEN SIE MIT DEN HIER  
FOLGENDEN REZEPTEN EINEN SICHEREN BODEN  
BEREITEN. IMMER JEDOCH GEHÖRT EIN KLEINES  
WUNDER DAZU.



## DEM KIND ENTGEGENGEHEN

Meine liebe Leserin, dieses Buch sollte es eine lange Zeit gar nicht geben. Aus einem sehr wichtigen Grund: Es schien mir nicht richtig. 30 Jahre Erfahrung mit meinen Patientinnen ließen mich nämlich dies lernen: Eine Frau, die eines Tages beschließt, schwanger zu werden, ist geneigt, sich kopfüber in dieses Projekt zu stürzen, ganz so, als gelte es, das Wohnzimmer zu renovieren. Da wird sofort ordentlich angepackt und sich der Vision des neu gestalteten Raums in Höchstgeschwindigkeit angenähert.

## Zeit für Ihr Wunschkind

Emotional gesehen ist daran alles richtig. Rein praktisch übersieht sie dabei jedoch gerne, dass der Weg zum Wunschkind ein Prozess ist, der ganz genau so lange braucht, wie er eben braucht. Er bestimmt sich selbst. Nicht sie ihn. Das verlangt von ihr Respekt vor diesem Prozess.

## Herzenswunsch auf Knopfdruck?

Denn der Wunsch nach einem Kind ist nun einmal ein Herzenswunsch. Eine Frau wünscht sich ein Kind mit jeder einzelnen Faser ihres Seins. Also sehr, sehr intensiv und stark. Da ist es nur allzu verständlich, dass sie geneigt ist, hier auch richtig Gas zu geben. Denn zieht die Vision ihres Babys erst einmal in ihr Inneres ein, dann hält sie nichts mehr auf. Das bedeutet: Das Baby soll möglichst sofort kommen, zumindest aber so schnell wie möglich. Und das wiederum bedeutet: Die Frau lässt sich verleiten, jeden nur möglichen Trick ins Spiel zu bringen, der sie vermeintlich schneller zu ihrem Kind führen könnte.

Die Frage, die sich hier stellt: Funktioniert das denn? Lässt sich dieses »Warten aufs Baby« wirklich abkürzen? Kann man so eine Schwangerschaft möglicher machen? Die Antwort lautet: *Jein!*

### Ein klares Jein!

Mein *Ja* steht dafür, sicherzustellen, dass Sie und Ihr Mann gesund sind. Hierbei hilft Ihnen Ihr Gynäkologe. (Übrigens: NICHT gleich das Kinderwunsch-Zentrum!)

Mein *Nein* steht für die oft verzweifelte Hoffnung, durch die eine oder andere Wunderkur ein Baby herbeizaubern zu wollen. Und das Ausrufezeichen hinter meinem *Jein!* steht für eine kleine Warnung an Sie, liebe Leserin: Viel zu oft erlebe ich, dass sich meine Patientinnen auf dem Weg zu ihrem Kind regelrecht verirrt haben in der Vielfalt der so vielversprechend erscheinenden Anwendungen und Tricks. Wenn eine solche Wunscherfüllungsstrategie aber nicht gelingt, dann geht es diesen Frauen nicht mehr gut. So hat womöglich eine jede kleine Maßnahme noch mehr Ungeduld mit ins Spiel gebracht und die Geduld meiner Patientinnen noch mehr erschöpft. Dies darf nicht Sinn der Sache sein. Und dies ist auch der Grund dafür, dass ich bisher so

zögerlich war, einen Ratgeber wie den hier vorliegenden zu schreiben.

## WICHTIG

### DIE KUNST DER GELASSENHEIT

Es gibt Kinder, die überraschen uns. Andere wieder lassen einen sehr lange Zeit auf sich warten. Die meisten Wunschkinder aber verlangen uns eine Wartezeit ab, die man vom Zeitrahmen her gut mit einer Mittelstrecke vergleichen kann. Die Kunst, eine solche mit Erfolg und ausreichend Atem zu absolvieren besteht darin, möglichst lange Zeit gelassen zu bleiben. Das allerdings ist wirklich eine Kunst und kann daher gar nicht immer gelingen. Haben Sie deshalb Geduld mit sich.

Nun aber tue ich es doch. Und zwar gerne und aus vollem Herzen. Er wird Ihnen, liebe Leserin, hoffentlich hilfreich sein während der einen oder anderen Etappe auf dem Weg zu Ihrem Kind. Bleiben Sie sich einfach im Klaren darüber, dass hinter einer jeden Empfängnis immer auch ein Wunder steht. Denn auch wenn Sie alle medizinischen Voruntersuchungen mit einer Eins plus bestehen, wenn alle Hormonwerte optimal sind, Sie alle notwendigen Vitamine ausreichend und ausbalanciert in sich haben, wenn die Spermien Ihres Mannes kleine Wikinger sind und Sie an Ihren empfängnisfähigsten Tagen wiederholt den wohl besten Sex aller Zeiten hatten – all das zusammen genommen ist keine Garantie dafür, ein Kind auch wirklich zu empfangen.

Es mag also sein, dass Sie eine geraume Zeit in diesem »Optimum« verbringen müssen, bis Sie endlich schwanger sind. Und es kann sich auch sogar andersherum verhalten, nämlich so, dass Sie eines Tages jeden Versuch einer Einflussnahme wieder gänzlich lassen und Sie Ihr Kind dann

einfach überrascht, ganz unverhofft und zu einem theoretisch eigentlich unmöglichen Zeitpunkt. Denn sogar eine künstliche Befruchtung gibt keine Garantie für eine Empfängnis. Daraus kann man nur eines folgern:



Den Weg zu Ihrem Kind können Sie ebnen. Seien Sie gut zu sich.

---

»Für eine jede Empfängnis braucht es immer auch ein  
kleines Wunder.«

---

Wenn es Ihnen gelingt, allen Respekt vor diesem süßen kleinen Wunder zu bewahren, dann will ich auch gerne aus meinem Nähkästchen plaudern. Dann schenke ich Ihnen gerne all mein Wissen um die wirklich bewährten Rezepturen aus meiner Kinderwunsch-Praxis. Und dann kann es auch gelingen, dieses dem Kind entgegengehen mit Unterstützung der Heilkraft der Natur.

---

»Am Anfang stehen das Glück, die gute Hoffnung –  
und sonst nichts!«

---

Oft begegne ich in meiner Praxis Frauen ganz zu Beginn ihres Kinderwunsches. Sie haben gerade erst für sich entschieden, dass nun der richtige Zeitpunkt für ein Baby wäre. Das ist eine Etappe im Leben einer Frau, in der sie von innen heraus förmlich strahlt. Und ihr Glück funkelt so sehr aus ihren Augen und ihrem Herzen, dass es sie so schön macht wie selten etwas anderes in ihrem Leben. Dann denke ich immer: Himmel, mach bitte, dass sie lange Zeit so glücklich und zuversichtlich bleibt!

Und das ist und bleibt auch der wichtigste Rat, den ich Ihnen, liebe Leserin, geben möchte an dieser schönen Stelle im eben entstandenen Babywunsch. Belassen Sie es dabei! Bleiben Sie genau in diesem einzigartigen Glücksgefühl. Und zwar so lange, wie es nur geht. Sie wissen, dass dieser so wunderschöne Zustand ein vergänglicher ist, denn er ist so sehr verletzlich.

## Schritt für Schritt

Das Glück in der Kinderwunschzeit können Sie voll und ganz genießen, solange sich keine Zweifel einstellen und Sie tief darauf vertrauen, wirklich eines Tages Mutter zu werden. In dieser ersten Zeit gibt es absolut nichts für Sie zu tun. An dieser Stelle beginnen wir auch innerhalb des Aufbaus dieses Buches. Es ist deshalb auch nicht geteilt in einen theoretischen und praktischen Teil, sondern orientiert sich an den Fragen und Problemen, die sich oft nach und nach im Lauf einer Kinderwunschzeit einstellen können: wenn, aus welchen Gründen auch immer, langsam Zweifel aufkommen, Sie vielleicht die Geduld verlieren oder die eine oder andere medizinische Diagnose Sie verunsichert. Mit den ersten Kinderwunschrzepten in diesem Ratgeber können sich Frauen, die noch am Anfang stehen, vor allem viel Gutes tun. Im weiteren Verlauf und insbesondere ab Teil 2 ab > geht es um Themen, die Frauen beschäftigen, die ihren Kinderwunsch schon länger hegen, bei denen bestimmte Beschwerden vorliegen oder die sich eine Begleitung bei medizinischen Interventionen wünschen.

### Schritt 1: Erinnerungen schaffen

Keine noch so schöne Situation seines Lebens kann man wirklich festhalten. Dennoch versucht dies jeder von uns auf die eine oder andere Weise. Wir machen dann Erinnerungsfotos, schreiben in solchen Zeiten vielleicht etwas auf oder heben gerne ein kleines Erinnerungsstück auf. Das tun wir beispielsweise anlässlich unserer Hochzeit, wenn unsere Kinder geboren werden, wenn sie laufen lernen oder in die Schule kommen. Es ist schade, dass der Beginn der Kinderwunschzeit dabei oft ausgelassen wird. Dabei fühlt sich der Anblick eines Fotos aus dieser Zeit später doch so wunderbar an!

## DIE GESCHICHTE EINER WERDUNG

Ich möchte Sie ermutigen, genau dies zu tun. Bewahren Sie sich Erinnerungen auch aus dieser schönen Zeit auf.

Beobachten Sie einfach mal die Mütter in Ihrem Umfeld, wie sie auf Bilder von sich selbst in der frühen Schwangerschaft reagieren. Es ist, als könnten sie sich Jahre später noch die ersten Tage mit Baby im Bauch an der Nasenspitze ansehen. Oft sind sie sogar in der Lage, aus einer großen Auswahl von Fotos ganz präzise diejenigen zu erkennen, auf denen sie bereits schwanger waren. Die Art und Weise, in der sie diese Fotos dann anschauen, ist eine verliebte. Und zwar nicht etwa selbstverliebt, sondern voller Liebe für diese Lebensphase und die bewegenden Gefühle, die mit ihr verbunden waren. Eine eigene geheimnisvolle Romantik wohnt all dem inne, sodass sich diesen Frauen bei der Erinnerung an die Entstehungszeit ihres Kindes immer wieder das Herz öffnet.

Auch mit den Erinnerungen aus dem Anfang Ihrer eigenen Kinderwunschzeit verhält es sich so. Es mag sogar sein, dass ihr Zauber daher rührt, weil er persönlicher und intimer ist als viele Situationen in Ihrem Leben danach.



Ein Tagebuch oder Album, in dem Sie Ihre ersten Erinnerungen an Ihre Kinderwunschzeit festhalten, ist ein echter Schatz und liebevolle Kraftquelle zugleich.

## DER PUNKT DER GLÜCKSELIGKEIT

Gibt es einen geheimen Ort im Universum, von dem aus sich die Babys ihre Eltern suchen? Viele Frauen spüren Ihr Kleines schon vor der Empfängnis nahen.

Wir wissen nichts darüber, wo im Universum sich die Babys wohl befinden, bevor ihre zukünftigen Mütter sie empfangen. Kleine Hinweise über ihre mögliche Existenz können wir dagegen im Vorfeld und schon bei der Entstehung eines Kinderwunsches sehr wohl finden. Diese stammen aus den romantischen Seelenbereichen vieler Frauen. Sie meinen dann beispielsweise, dass sie schon lange vor der Empfängnis das Nähern ihres Kindes gespürt hätten. Oder sie hätten in dieser Zeit verstärkt von ihrem kleinen Wunder geträumt.

### QUELLE DES LEBENS

Auch unter Hypnose zeigen sich Erinnerungsbereiche an eine Phase, von der die Menschen meinen, sie noch vor ihrer Empfängnis erlebt zu haben. Sie erleben sich dann nicht körperlich im intellektuellen Sinne, sondern nehmen sich selbst wahr als ein Bild: geborgen in einem Punkt der absoluten Glückseligkeit. Fragt man sie, wie man sich das vorstellen kann und wie sie sich dabei empfinden, antworten sie: »Ich bin ein Punkt mit einem Kreis darum herum.«

### EINEN GEFÜHLSANKER SETZEN

Die gefühlsbetonen meiner Patientinnen stellen sich diesen Punkt gerne vor. Sie malen ihn irgendwo an einer Stelle in ihrer Wohnung hin, auf die sie im Lauf des Tages öfter schauen. Der Punkt ist dabei ganz winzig

klein und unscheinbar und befindet sich vielleicht auf einem Lampenschirm, einem Spiegel oder an einer Wand, an einer Stelle, die nur die Frauen kennen und die niemandem sonst auffällt. Die Frauen erzählen mir dann, dass sie innerlich immer lächeln müssen, wenn sie dieses kleine Symbol im Vorbeigehen ab und zu sehen. Probieren Sie das doch selbst auch einmal aus, vielleicht liegt Ihnen dieses wunderbare kleine Bild:

---

»Ein winzig kleiner Punkt mit einem Kreis darum herum: der Punkt der absoluten Glückseligkeit.«

---

## TIPP

### ERINNERUNGSSCHATZ

Machen Sie also Fotos in Ihrer Kinderwunschzeit. Legen Sie die Bilder in ein kleines Kistchen oder bewahren Sie sie an einem anderen besonderen Ort auf. Heben Sie die Kinokarte auf, das kleine Stückchen Seife aus dem Hotel, die getrocknete Rose vom Rosenverkäufer, ein Teil vom Schnürsenkel, der ihnen genau an dem Morgen gerissen ist, nachdem Sie und ihr Mann beschlossen haben, Eltern zu werden. Sie werden sehen, ein solches Kistchen füllt sich schnell und es hat einen so besonderen Wert, weil man ausgerechnet in dieser Zeit noch nicht mit vielen Menschen über sein Glück reden mag. Ein solches Kistchen kann man auch im Nachhinein noch anlegen.

---

Es entsteht so etwas erstes Begreifbares in ihrer tiefen Liebe zu ihrem Baby. Die schönen Momente sind oft so zart, sie scheinen an Ihnen vorbeizufliegen und vergänglich zu sein. Ein wenig davon bewahren können

Sie über Erinnerungen und Dinge, die Ihre Gefühle wieder aufleben lassen. Je gefühlvoller eine Frau ist, desto mehr wird sie der Gedanke an ein solches Kistchen ansprechen, desto hilfreicher wird es sein, wenn sie später in der Kinderwunschzeit immer wieder mal Trost braucht. Denn auch solche Situationen wird es geben.

## Schritt 2: Das Vertrauen in den eigenen Wunsch bewahren

Für Ihre Kinderwunschzeit richten Sie sich wie gesagt am besten auf eine Mittelstrecke ein. Und auch auf das eine oder andere Gefühlstal, in das Sie unweigerlich hineinrutschen werden. Ihre Emotionen sind ständig in Bewegung. Sie folgen keiner Logik, das ist manchmal schwer, aber auch das Schöne an ihnen. Früher oder später kann es also sein, dass Ihr Verstand Ihnen zwar sagt, Sie müssen nur geduldig sein, Ihre Gefühle dies aber für Fachchinesisch halten und ungefragt ihre eigenen Wege gehen.

Das erleben viele Frauen oft, wenn dann eines Tages doch die Menstruation einsetzt und klar wird: Diesen Monat hat es noch nicht geklappt. Und es mag noch deutlicher werden, wenn sie auch in den Monaten darauf immer wieder feststellen müssen: Es hat schon wieder nicht geklappt.

### **SO TRAUIG: DER MONATS-BLUES**

Dann setzen die Zweifel ein: Selbstzweifel. Und jede Frau, die das schon erlebt hat, kennt sie. Manchmal versuche ich mir klarzumachen, welch ein trauriger Monats-Blues in den Badezimmern der Welt fortwährend und flächendeckend von allen traurigen Frauen da immer wieder getanzt werden muss. Tatsächlich ist es ein Gemeinschaftstanz von vielen Frauen, die vielleicht Monat für Monat diese Erfahrung machen, bevor sich der Kinderwunsch erfüllt. Und doch fühlt sich jede Monats-Blues-Tänzerin dabei so einsam.