



Nicole Schäufler

Schwanger in das Neue Jahr

Ein Geschenkbuch für
werdende Mütter



Bald sind tolle Zeiten!

Nach den weihnachtlichen Rauhnächten und Silvester startet dein ganz persönliches Überraschungs-Feuerwerk: Du wirst Mutter! Dieses Geschenkbuch begleitet dich in das Neue Jahr hinein. Ab dem 25. Dezember findest du über drei Wochen lang stimmungsvolle Bilder, Gedichte, Rezepte und viele interessante Ideen. Lade die Drei Könige in dein gemütliches Heim ein und erwache aus dem Winterschlaf. So kann der Frühling kommen und mit ihm dein neugeborenes Kindlein.



9 783990 821411

ISBN 978-3-99082-141-1

 edition
riedenburg
editionriedenburg.at



Inhalt



25. Dezember
Nach Heilig Abend

6

26. Dezember
Zweiter Feiertag



10

27. Dezember
Die Rauhnächte

14

28. Dezember
Unschuldige Kinder

18

29. Dezember
Glücksorakel

22

30. Dezember
Die zwölf Monate



26

31. Dezember
Silvester

30

1. Januar
Das neue Jahr beginnt

34

2. Januar
Wenn die Tage kalt sind

38

3. Januar
Im warmen Bauch

42

4. Januar
Siebengestirn der Mütter

46

5. Januar
Glücksnüsse



50

6. Januar
Drei Könige beim Baby-Besuch

54

7. Januar
Ich singe dir

58

8. Januar
Wie eine warme Decke



62

9. Januar
Eine runde Sache

66

10. Januar
Die Sonne kommt

70

11. Januar
Allein bei kaltem Ostwind

74

12. Januar
Zwiebelkinder

78

13. Januar
Winterschlaf



82

14. Januar
Frühlingsregen

86

15. Januar
Bald sind tolle Zeiten

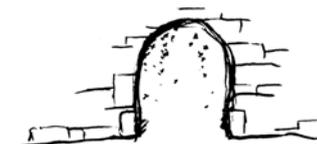
90

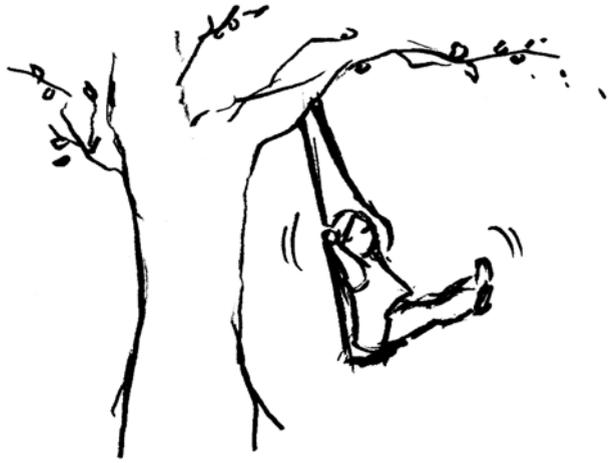
16. Januar
Schaukelliebe

94

17. Januar
Ausblick

98





Für alle werdenden
Mamas und für dich:



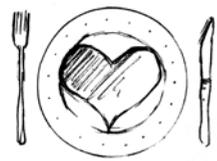
Im Winter schwanger sein –
das ist etwas ganz Besonderes!

In der kalten Jahreszeit schläft Mutter Erde. Während es draußen immer kälter wird, hüllen wir uns in warme Decken und hoffen auf den Frühling. Schwanger sein – das heißt auch: Warten auf den richtigen Moment. Warten auf das Licht. Warten auf den Augenblick, in dem ein neues Leben zur Welt kommt. Gerade im Winter sind wir dabei nicht allein. Mit uns warten die Weidenkätzchen, die Zwiebeln der Schneeglöckchen und die Knospen am Kirschbaum.

Der Winter erinnert uns daran, dass Zeiten des Wartens und der Vorfreude zum Leben dazu gehören.

Gerade für werdende Mütter ist der
Winter eine Zeit guter Hoffnung.





25. Dezember Nach Heilig Abend

Nach dem Trubel des Heiligen Abends ist
Ruhe oft das schönste Geschenk.

Am Morgen des 1. Weihnachtsfeiertages ein wenig länger schlafen, gemütlich auf dem Sofa einen Tee oder Kaffee trinken, am Fenster schauen, was das Dezemberwetter macht. Für Schwangere sind diese ruhigen Augenblicke besonders wohltuend. Du kannst endlich tief durchatmen, und auch dein Kind wird spüren, wie du dich entspannst.

Gut möglich, dass es gerade an diesem Tag besonders rege ist. Denn oft schlafen Kinder im Bauch ein, wenn die Mutter länger läuft und in Bewegung ist.

Vielleicht beginnt nun – indem du zur Ruhe kommst
am Morgen nach der Bescherung – ein ganz neuer,
bewegungsfreudiger Entwicklungsabschnitt für dein Kind.



Für alle Schwangeren,
die sich am 1. Weihnachtsfeiertag
um das Festtagsmenü kümmern

Es wird mit Recht ein guter Braten
gerechnet zu den guten Taten;
und dass man ihn gehörig mache,
ist weibliche Charaktersache.

Ein braves Mädchen braucht dazu
mal, erstens, reine Seelenruh,
dass bei Verwendung der Gewürze
sie sich nicht hastig überstürze.

Dann, zweitens, braucht sie Sinnigkeit,
ja, sozusagen Innigkeit,
damit sie alles appetitlich,
bald so, bald so und recht gemütlich
begießen, drehn und wenden könne,
dass an der Sache nichts verbrenne.



In summa braucht sie Herzengüte,
ein sanftes Sorgen im Gemüte,
fast etwas Liebe insofern.
Für all die hübschen, edlen Herrn,
die diesen Braten essen sollen
und immer gern was Gutes wollen.

Ich weiß, dass hier ein jeder spricht:
„Ein böses Mädchen kann es nicht.“
Drum hab' ich mir auch stets gedacht
zu Haus und anderwärts:
Wer einen guten Braten macht,
hat auch ein gutes Herz.

Text: Wilhelm Busch (1832–1908)





26. Dezember Zweiter Feiertag

Vielleicht gibt es ihn auch bei dir:
den ausufernden Geschenkeberg, der sich
gleich neben dem Weihnachtsbaum erhebt.

Das ist eine gute Gelegenheit, sich daran zu erinnern, warum wir Weihnachten überhaupt feiern: weil – nach christlichem Glauben – ein Kind geboren wurde. Ohne die Geschichte von der Schwangerschaft Marias würden wir dieses Fest in der dunklen Jahreszeit vielleicht gar nicht oder zumindest anderes begehen.

Und auch die Geschenke sind ein Teil dieser berühmten Geschichte. Bekümmere dich an diesem 2. Weihnachtsfeiertag nicht um Unordnung, Geschenkpapierreste und Plätzchenkrümel.

Setze dich lieber mit deinem Kugelbauch neben den Geschenkeberg und sage dir: Genau das ist Weihnachten!





Vielleicht dein neuer Lieblingstee:
Mandarinen-Traum

Du brauchst:

2 Mandarinen (ungespritzt)

1 TL Nelken

eine Prise Zimt

2 TL grüner Tee oder Kräutertee

1 Päckchen Vanillezucker

1 l heißes Wasser

Einfach die Mandarinen samt Schale klein würfeln. Den Tee mit heißem Wasser aufgießen und die Mandarinen mit den übrigen Zutaten zugeben. 10 Minuten ziehen lassen.

Wenn du Fencheltee verwendest, hat dies eine beruhigende Wirkung auf Magen und Darm.



Weihnachtslied

Vom Himmel in die tiefsten Klüfte
ein milder Stern herniederlacht.
Vom Tannenwalde steigen Düfte
und hauchen durch die Winterlüfte,
und kerzenhelle wird die Nacht.

Mir ist das Herz so froh erschrocken,
das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken
mich lieblich heimatlich verlocken
in märchenstille Herrlichkeit.



Ein frommer Zauber hält mich wieder,
anbetend, staunend muß ich stehn;
es sinkt auf meine Augenlider
ein goldner Kindertraum hernieder,
ich fühl's, ein Wunder ist gescheh'n.

Text: Theodor Storm (1817-1888)



27. Dezember Die Rauhnächte

Die zwölf Tage zwischen Weihnachten und dem 6. Januar werden auch als Rauhnächte bezeichnet.

Zu ihnen gehören – je nach Region – verschiedene Bräuche. Unter anderem glaubte man früher, dass in diesen Nächten die Tiere sprechen und die Zukunft voraussagen können.

Für schwangere Frauen waren die Rauhnächte schon immer eine bedeutungsvolle Zeit. Denn will nicht jede werdende Mutter gern eine Weissagung hören, die eine glückliche Geburt und ein gesundes Kind verheißt? Gleichzeitig galten die Rauhnächte immer auch als gefährliche Zeit. Frauen und Kinder sollten nachts das Haus nicht verlassen, um nicht von den wilden Geistern entführt zu werden, die in dieser Zeit umhergehen. Die „Wilde Jagd“ nannte man diese angeblichen Geisterzüge.

Vielleicht kennst du selbst noch den Brauch, dass in den Rauhnächten keine Wäsche gewaschen werden soll?

Damit sich die Geister nicht in der Wäscheleine verfangen und Unglück bringen, sagte man früher.





Kleines Katzen-Orakel für dich und deine Gäste

Du brauchst:

Schwarzes Scherenschnittpapier

Katzen-Schablone (Kopiervorlage, siehe Seite 105)

10 kleine Zettel für Orakelsprüche

Kleber

Schneide zuerst 10 Katzen aus dem Scherenschnittpapier. Schreibe dann auf jeden kleinen Zettel einen selbst ausgedachten Orakelspruch. Klebe die Zettel auf die Rückseiten der Katzen und verteile diese auf dem Kaffeetisch. Jeder Gast darf sich seine Katze selbst aussuchen und bestimmt damit auch über seinen Orakelspruch.



Orakelbeispiele:

- ★ In diesem Jahr gelingt dir etwas, was du dir schon immer gewünscht hast.
- ★ Du wirst einen Menschen kennenlernen, der dir die Augen öffnet.
- ★ Im Sommer wartet eine große Veränderung auf dich.



Die Geburtenzahl

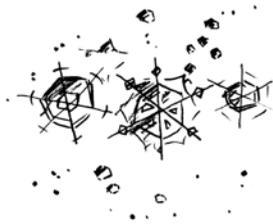
Die Geburtenzahl
ging herunter,
traf den Pfarrer im Tal
nachts noch munter.

Heidel da diedel dumm
wie war das schön im Tal!
Aufwärts steigt wiederum
bald die Geburtenzahl.

Und dann lächelt alles froh
im statistischen Büro.

Text: Joachim Ringelnatz (1883–1934)





28. Dezember Unschuldige Kinder

Ganz unvorstellbar erscheint uns heute, was das Matthäus-Evangelium über diesen Tag berichtet:

König Herodes der Große habe alle Jungen unter zwei Jahren umbringen lassen, um dabei auch Jesus zu töten. Heute wird diese Geschichte von vielen als fiktiv angesehen. Der Tag jedoch erhielt seinen Namen nach dieser Beschreibung.

Eine ältere und viel schönere Geschichte zu diesem Tag stammt aus vorchristlicher Zeit. Demnach soll Frau Holle am 28. Dezember unterwegs sein und mit ihr alle Kinder, die im nächsten Jahr geboren werden. In manchen Regionen stellten die Frauen deshalb etwas zu essen vor die Tür – eine Gabe für die Kinderschar. Frau Holle galt in früherer Zeit als Schutzgöttin der Frauen und Kinder.

Im Märchen von der Frau Holle ist sie deshalb nicht nur die Hüterin der Schneeflocken – sie belohnt und bestraft auch die jungen Frauen.

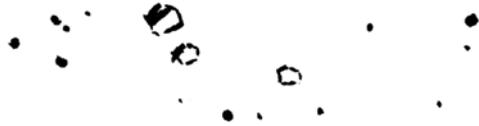




Frau Holle

Sie nahm es darauf bei der Hand und führte es an ein großes Tor. Das wurde aufgetan, und wie das Mädchen darunter stand, fiel ein gewaltiger Goldregen, und alles Gold blieb an ihr hängen, so dass sie über und über damit bedeckt war. „Das sollst du haben, weil du so fleißig bist“, sagte die Frau Holle.

Ausschnitt aus der Überlieferung der Brüder Grimm



lies doch einfach selbst noch einmal
das Märchen von der Frau Holle.



Ein Löffel Glück und Segen

Das klassische Gericht für Frau Holle und die Kinder ist oft süßer Hirsebrei. Du kannst statt Hirse auch Milchreis oder Haferflocken verwenden.

Einfach mit Milch aufkochen und nach Belieben süßen.

Ein Schälchen ist für dich, eines für Frau Holle und die Kinderschar. Bestimmt bringt es Glück, wenn du es nachts für sie stehen lässt.





29. Dezember Glücksorakel

Rund um Silvester und Neujahr existieren
viele Glücks- und Orakelbräuche.

Bis heute verkaufen die Geschäfte in dieser Zeit Glücksschweinchen aus Marzipan oder vierblättrigen Klee. Wir alle wünschen uns, dass im nächsten Jahr viele gute Tage kommen, und möchten das Glück förmlich beschwören.

Bestimmt kennst auch du das Bleigießen oder Wachsgießen. Und wenn du als werdende Mutter wissen möchtest, ob dein Kind bei Regen oder Sonnenschein geboren wird, dann probiere doch einmal das Zwiebel-Orakel aus: Einfach eine große Zwiebel in 12 gleiche Teile schneiden – für jeden Monat eine. In jede Zwiebelschale etwas Salz geben und über Nacht stehen lassen.

Findest du in der Schale des voraussichtlichen
Geburtsmonats trockenes Salz, wird es ein sonniger Monat.





Gutsjahr-Ring

Für die herzhaftere Variante mit Kümmel brauchst du:

500 g Weizenmehl

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

1 TL Salz

2 EL Öl

125 g Schmand

125 ml Wasser

1 Eiweiß

Kümmel



Zuerst löst du Hefe und Zucker im warmen Wasser auf und wartest dann 20 Minuten. Dann verknetest du das Ganze mit Mehl, Salz, Öl und Schmand zu einem Teig. Dieser sollte eine Stunde gehen. Dann teilst du den Teig in 12 Stücke, die du zu Ringen formst. Sie dürfen auf dem Backblech noch einmal eine Stunde ruhen. Dann die Ringe noch mit Eiweiß bestreichen und mit Kümmel bestreuen. Bei 240 Grad etwa 15 Minuten backen.

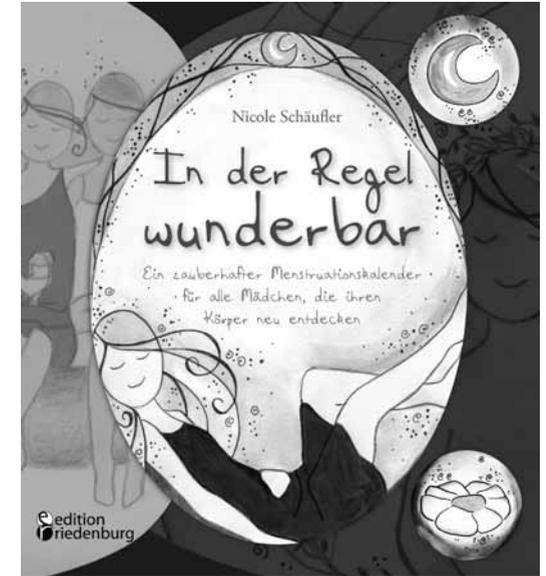
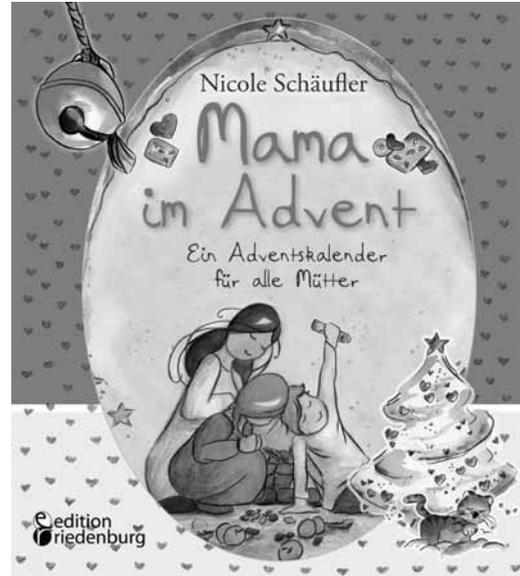
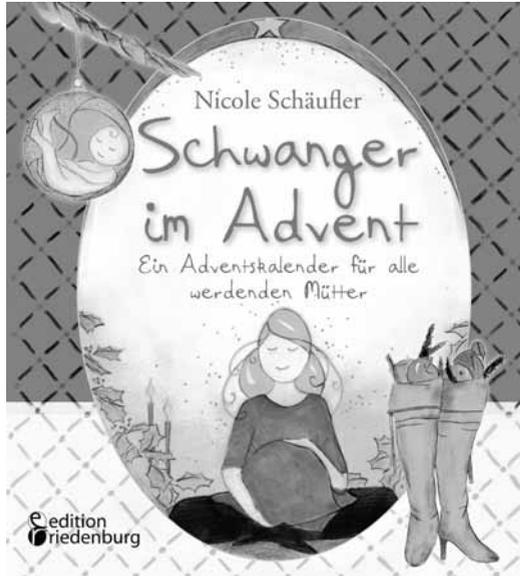
Sei du mir Omen und Orakel

Sei du mir Omen und Orakel
und führ mein Leben an zum Fest,
wenn meine Seele, matt vom Makel
die Flügel wieder fallen lässt.

Gib mir das Niebesessne wieder:
das Glück der Tat, das Recht zu ruhn,
mit einem Wiegen deiner Glieder,
mit einem Blick für meine Lieder,
mit einem Grüßen kannst du's tun.

Text: Rainer Maria Rilke (1875–1926)



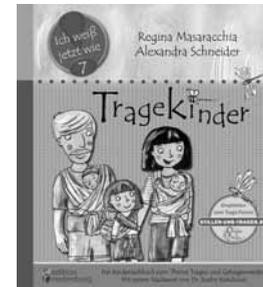




Buchempfehlungen des Verlags edition riedenburg



Buchempfehlungen des Verlags edition riedenburg



Unsere Bücher gibt es in der nächsten (Internet-)Buchhandlung und auf www.editionriedenburg.at

Unsere Bücher gibt es in der nächsten (Internet-)Buchhandlung und auf www.editionriedenburg.at

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Die Rechtschreibung historischer Texte wurde teilweise an heute gebräuchliche Regeln angepasst.

1. Auflage	September 2023
© 2023	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at

Lektorat	Johann Leitner
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-141-1

