


Nicole Schäufler

Schwanger im Herbst

Ein Herbstbuch für alle
werdenden Mütter

edition
riedenburg



In diesem Herbst
bist du schwanger -
wie wunderbar!

Denn gerade jetzt wachsen auch bei Mutter
Natur lauter Kinder heran: Kleine Kerne in
Äpfeln und Birnen, kleine Samen in Holunder und
Asteren. Überall reift es in „schwangeren“ Früchten!
Dieses Buch reist mit dir durch den Herbst.
Es erzählt dir in Bildern, Gedichten,
Liedern und Texten von der Jahreszeit
und ihren Frauengestalten. Und du
wirst sehen: Der Herbst liebt alle
werdenden Mütter.



9 783990 820261

ISBN 978-3-99082-026-1

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

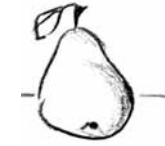
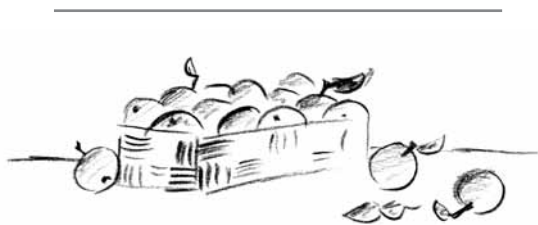
Inhalt

1. Herbstbeginn	6
2. Birnensegen	10
3. Altweibersommer	14
4. Kornmutter	18
5. Holunderzauber	22
6. Windsbraut	26
7. Suppenliebe	30
8. Kirmeskönigin	36
9. Frau Eichhörnchen	40
10. Herbst-Melancholie	44
11. Goldmädchen	48
12. Mutter Venus	52

13. Hexennacht	56
14. Allerheiligen	60
15. Erbsenprinzessin	64
16. Kastanienkraft	68
17. Hagebuttenweiblein	72
18. Herbstlied	76
19. Martinstag	80
20. Heimchen	84
21. Wetterhexe	88
22. Sonnengöttin	92
23. Nebelfrau	96
24. Herbstkind	100



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 Astern 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 ~





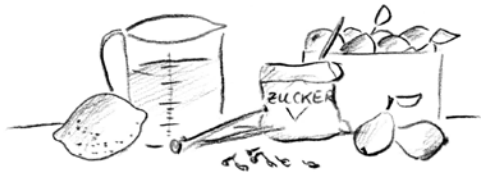
2. Birnensegen

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.



Spannenlanger Hansel



Spannenlanger Hansel,
nudeldicke Dirn',
gehn wir in den Garten,
schütteln wir die Birn'.
Schüttle ich die großen,
schüttelst du die klein',
wenn das Säcklein voll ist,
gehn wir wieder heim.

Lauf doch nicht so närrisch,
spannenlanger Hans!
Ich verlier' die Birnen
und die Schuh noch ganz.
Trägst ja nur die kleinen,
nudeldicke Dirn,
und ich schlepp den schweren Sack
mit den großen Birn'.

Text und Melodie: Volksweise





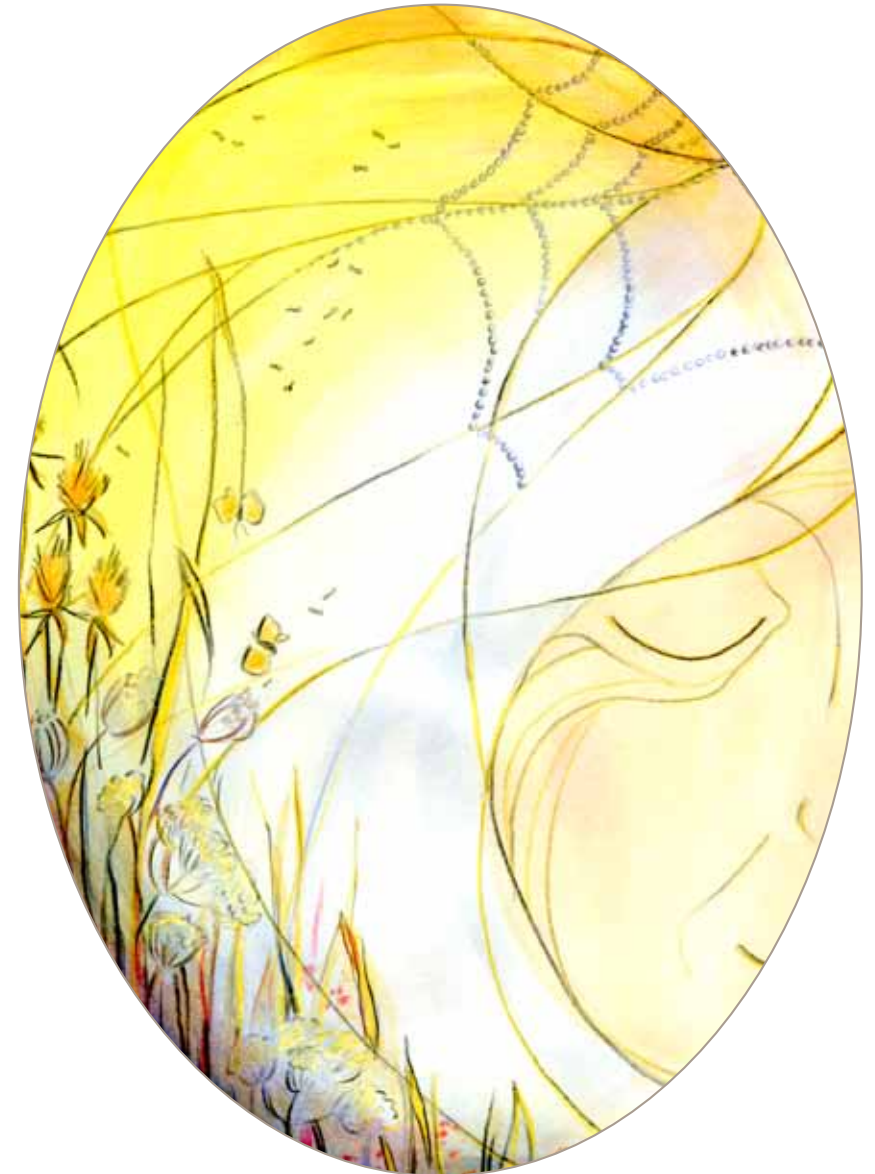
3. Altweibersommer

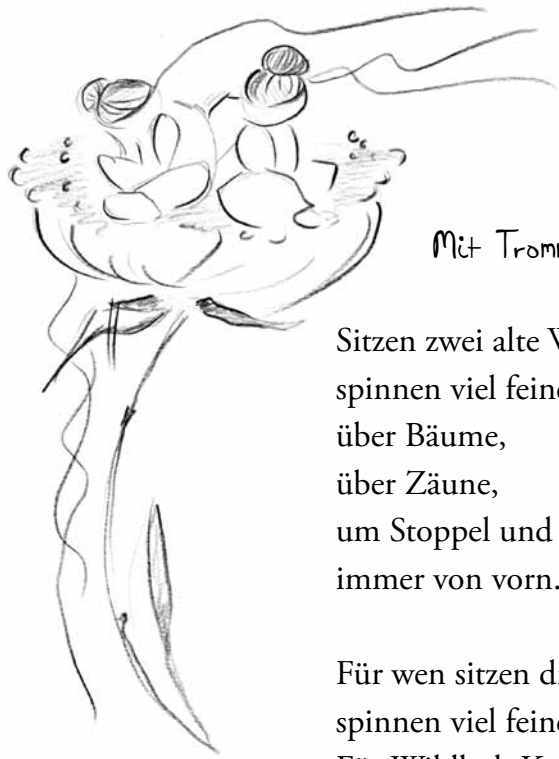
Folgen im Herbst mehrere warme, sonnige Tage aufeinander, sprechen wir vom „Altweibersommer“.

In manchen Regionen nennt man diese Zeit auch Frauensommer, Mädchensommer oder Witwensommer. Auffällig ist die meist feminine Zuschreibung.

Über sie gibt es verschiedene Theorien. Zum Beispiel wird die Ähnlichkeit zwischen dem feinen, weißen Haar alter Frauen und den herbstlichen Fäden der Baldachinspinnen verantwortlich gemacht. Auch das Wort „weben“ wird als Ursprung vermutet (Spinn-web-sommer). Die feinen Spinnfäden galten in jedem Fall als Glücksbringer nicht nur für alte, sondern auch für junge Frauen.

Sie verhiessen Glück und eine Heirat.
Spätere Kinder nicht ausgeschlossen.



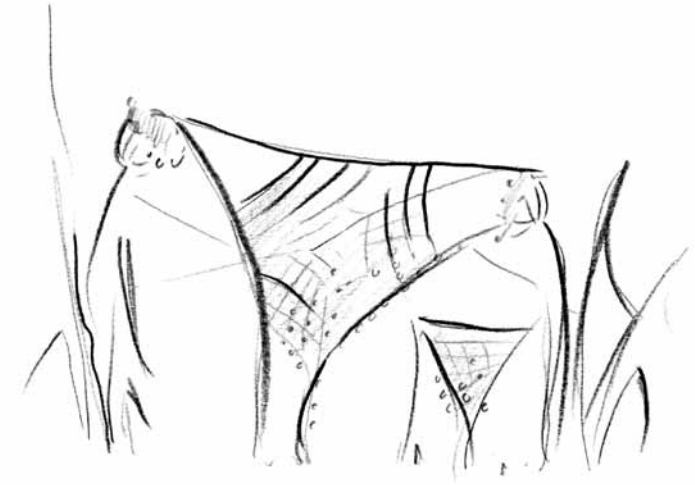


Mit Trommel und Trab

Sitzen zwei alte Weiber im Sand,
spinnen viel feine Fäden über Land,
über Bäume,
über Zäune,
um Stoppel und Dorn,
immer von vorn.

Für wen sitzen die alten Weiber im Sand,
spinnen viel feine Fäden über Land?
Für Wildbub Kraushaar,
kommt alle hundert Jahr
mit Trommel und Trab
vom Himmel herab,
reißt alle Fäden auf einmal ab,
macht sich ein'n Mützenpuschel draus
und lacht die alten Weiber aus.

Text: Paula Dehmel (1862–1918)



Septembermorgen

Im Nebel ruhet noch die Welt,
noch träumen Wald und Wiesen;
bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
den blauen Himmel unverstellt,
herbstkräftig die gedämpfte Welt
in warmem Golde fließen.

Text: Eduard Mörike (1804–1875)



7. Suppenliebe

Unverzichtbar für jede Schwangere
im Herbst: eine heiße Suppe.

Wenn die Tage kühler werden, wärmt sie wohliger von innen. Der Herbst hält wunderbare Gemüse für deine Wunschsuppe bereit: Kartoffeln, Rüben, Sellerie, Wirsing, Rosenkohl, Weißkohl, Möhren – es lässt sich gar nicht alles aufzählen. Und fast alle so schön rund wie ein Schwangerenbauch.

Wenn du Graupen oder Hirse dazugibst, hast du eine Suppe, wie sie auch früher die werdenden Mütter oft gegessen haben.

Suppen und Breie mit Getreide und Gemüse
waren einst ein Hauptnahrungsmittel.



Von einer schweren Geburt rund um eine
Herbstrübe und der Hilfe der gesamten
Familie erzählt das russische Märchen:



Das Rübchen

Großvater hat ein Rübchen gesteckt und spricht zu ihm:
„Wachse, mein Rübchen, wachse, werde süß! Wachse, Rübchen,
wachse, werde fest!“

Das Rübchen ist herangewachsen: süß und groß – riesengroß.
Großvater geht das Rübchen ausziehen. Er zieht und zieht –
und kann's nicht herausziehen.

Da ruft der Großvater die Großmutter.

Die Großmutter fasst den Großvater an,
der Großvater das Rübchen –
sie ziehn und ziehn – und können's nicht
herausziehen [...]



Nacheinander werden gerufen:

die Enkelin,

das Hündlein,

das Kätzchen

und zum Schluss das Mäuslein:

Das Mäuslein fasst das Kätzchen an,
das Kätzchen fasst das Hündelein an,
das Hündelein das Enkelein,
das Enkelein die Großmutter,
die Großmutter den Großvater,
der Großvater das Rübchen –
sie ziehn und ziehn –
und haben das Rübchen herausgezogen.



Rezept für vegetarische Gelbe Rübensuppe

Du brauchst:

1 kg gelbe Rüben

100 g Butter

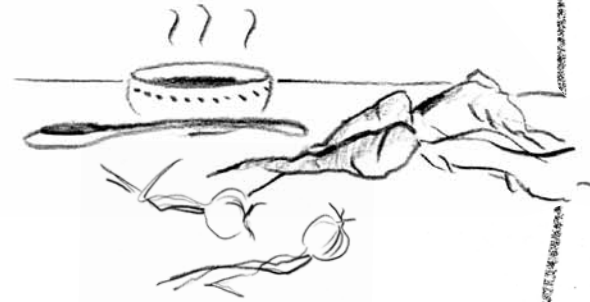
2 Zwiebeln

3 EL Mehl

0,8 l Gemüsebrühe

0,3 l Milch

Zuerst die Zwiebeln und Rüben schälen und klein stückeln. Dann in der Butter anschwitzen und Mehl darüber stäuben. Gemüsebrühe und Milch dazugeben, würzen und ca. 40 Minuten kochen lassen.



Abzählreime aus der Herbstküche

Eins, zwei, drei,
Butter auf den Brei,
Salz auf den Speck,
du musst weg.

Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben,
meine Mutter, die kocht Rüben,
meine Mutter schneidet Speck,
eins, zwei, drei und du bist weg.

Text: Volksgut

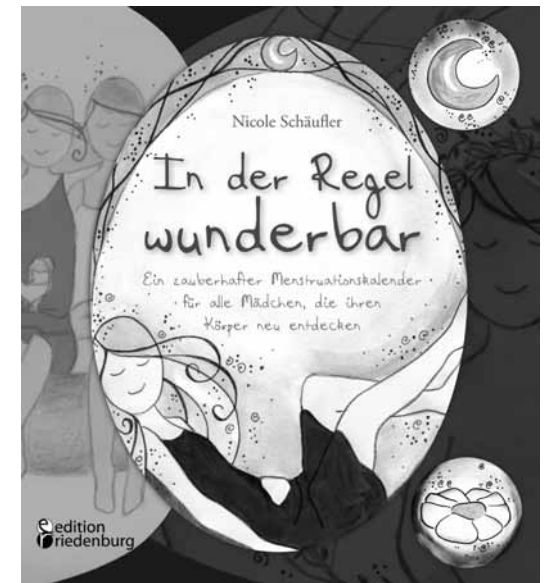
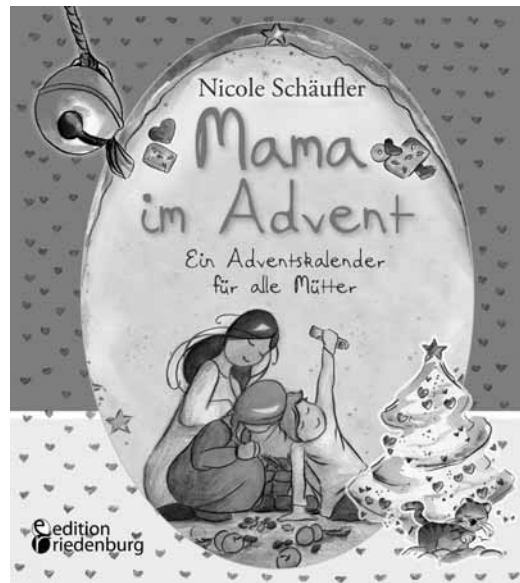




Weitere Bücher von Nicole Schäufler

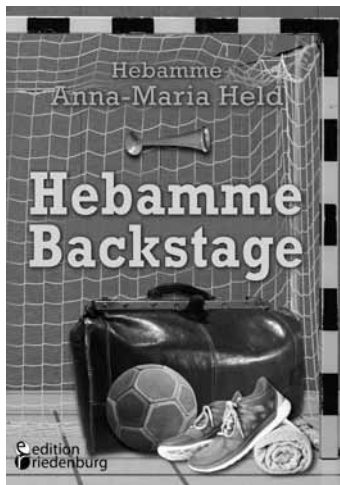


Weitere Bücher von Nicole Schäufler

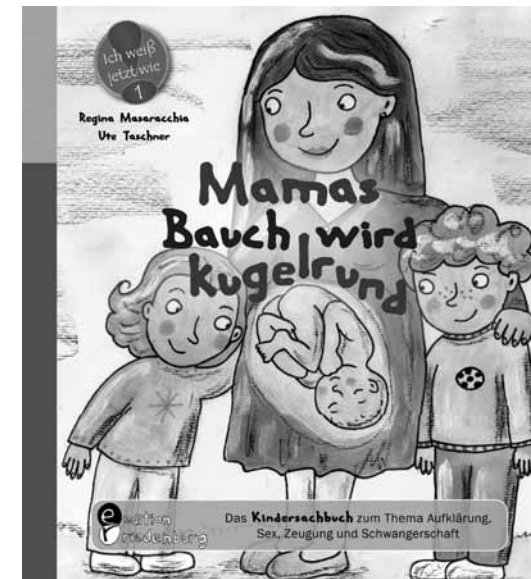
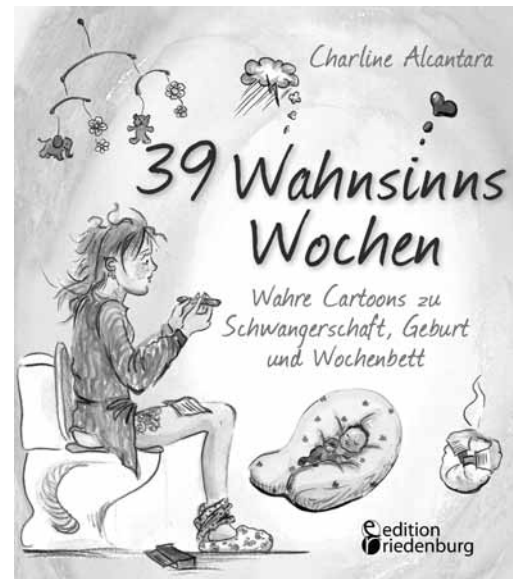




Buchempfehlungen des Verlags edition riedenburg



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	Mai 2019
© 2019	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at

Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-99082-026-1

