



DIE 3 GEHEIMNISSE SCHMERZARMER GEBURTEN



©Copyright 2025

Urheberrechtshinweis Alle Inhalte dieser Präsentation, insbesondere Texte und Fotografien, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Cindy Niemann.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert und veröffentlicht), macht sich gemäß §§ 86 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadenersatz leisten (§ 91 UrhG).

Präsentation erstellt in und Bildquellen, wenn nicht anders gekennzeichnet: Canva.com

Sarah Rosenow und Cindy Niemann





Einladung

FÜR EINEN NEUEN GEDANKEN

✨ So bereitest du dich optimal vor! ✨

Viele Frauen glauben, dass Geburt automatisch mit Schmerz, Kontrollverlust und Angst verbunden ist. Doch das muss nicht sein! Mit den richtigen Techniken kannst du deinen Körper optimal auf die Geburt vorbereiten, Schmerzen minimieren und eine entspannte, selbstbestimmte Geburt erleben.

Hier sind die 3 Geheimnisse, die dir helfen, eine schmerzarme Geburt zu erleben!

GEHEIMNIS #1

ANGST MACHT GEBURT SCHWERER – UND
WIE DU DAS VERMEIDEN KANNST

Vielleicht hast du das schon einmal erlebt:

- ➡ Ein unangenehmes Gefühl oder eine stressige Situation – und plötzlich spürst du, wie sich dein Körper anspannt.
 - ➡ Dein Herz beginnt schneller zu schlagen, deine Atmung wird flacher, deine Muskeln ziehen sich zusammen.
 - ➡ Du bist auf „Alarm-Modus“ – bereit zu kämpfen oder zu fliehen.
- ✨ Genau das passiert auch unter der Geburt, wenn Angst oder Sorgen überwiegen.



ANGST-ANSPANNUNG

🌟 WAS PASSIERT IN DEINEM KÖRPER, WENN DU ANGST HAST

Angst ist eine natürliche Reaktion deines Körpers auf eine vermeintliche Gefahr. In der Schwangerschaft und besonders unter der Geburt kann diese Angst jedoch den natürlichen Geburtsprozess blockieren.



🌟 1. DEIN KÖRPER SCHÜTTET STRESSHORMONE AUS – UND HEMMT DIE GEBURTSHORMONE

Dein Körper produziert Adrenalin (das Stresshormon), weil er denkt, du bist in Gefahr. Gleichzeitig wird die Produktion von Oxytocin, dem „Liebeshormon“, gehemmt – genau dem Hormon, das für die Wehen und das sanfte Öffnen des Muttermundes zuständig ist. Das bedeutet: Deine Wehen können schwächer oder unregelmäßiger werden, oder sogar ganz aufhören.



🌟 2. DEINE MUSKELN VERKRAMPFEN SICH – STATT WEICH UND DURCHLÄSSIG ZU BLEIBEN

Der Muttermund ist ein ringförmiger Muskel. Wenn du Angst hast, spannt er sich automatisch an – statt sich sanft zu öffnen. Dein ganzer Körper, besonders die Gebärmutter, kann sich verkrampfen, was die Geburt schmerzhafter und anstrengender macht. Anstatt sich wellenförmig und fließend zu bewegen, arbeitet die Gebärmutter gegen den Widerstand – das kann zu intensiveren Schmerzen führen.



🌟 3. DIE SAUERSTOFFVERSORGUNG FÜR DEIN BABY WIRD EINGESCHRÄNKT

Dein Körper denkt in einer Stresssituation zuerst an dein Überleben. Das bedeutet: Mehr Blut fließt zu den Muskeln (damit du „fliehen“ könntest), aber weniger zu deiner Gebärmutter. Dein Baby bekommt weniger Sauerstoff. Dadurch kann es unruhiger werden oder unter Stress geraten.

Und genau deshalb ist es so wichtig, Sorgen loszulassen – für dich und für dein Baby.



Schau dir unser YouTube-Video an, wenn du eine Geburt ohne Angst willst. [Hier klicken](#). Für Tipps zur Auflösung von Ängsten, lies unbedingt unseren Herzensletter. Dort teilen wir unseren Liebsten mit dir.

GEHEIMNIS #2

SCHMERZ IST EIN WEGWEISER – ER ZEIGT
DIR, WO DEIN FOKUS JETZT SEIN DARF

Schmerz wird oft als Feind gesehen. Doch was wäre, wenn er in Wahrheit dein Wegweiser ist?

Während der Geburt gibt dir dein Körper ständig Signale – und Schmerz ist eines davon. Er zeigt dir, wo noch Widerstand ist, wo Spannung sitzt und wo du loslassen darfst.

💡 Eine der häufigsten Ursachen für unnötige Schmerzen ist eine ungünstige Geburtsposition.

Viele Frauen gebären in der klassischen Rückenlage – nicht, weil es die beste Position ist, sondern weil es in Kliniken oft der Standard ist. Doch dein Körper wurde nicht für diese Position gemacht.

❌ In Rückenlage...

- Muss dein Baby gegen die Schwerkraft arbeiten – das verlangsamt die Geburt.
- Bleibt dein Becken starr und unbeweglich – statt sich weich zu öffnen.
- Können sich die Wehen stärker und intensiver anfühlen, weil dein Körper nicht mit, sondern gegen den Prozess arbeitet.

Außerdem zeigt er dir, dass gerade etwas Großes geschieht. Dein Körper öffnet sich, dein Baby macht sich auf den Weg, und du trittst in eine neue Phase deines Lebens ein.

- ◆ Der Schmerz sagt dir: „Sei hier. Sei ganz da. Das ist wichtig.“
- ◆ Er fordert dich auf, dich voll und ganz nach innen zu wenden – statt nach außen abzulenken.
- ◆ Er bringt dich in den Moment, in den tiefen Kontakt mit deinem Körper und deinem Baby.

Und genau das üben wir in „GeburtsGlück“ – wir lernen, wie du den Schmerz als Wegweiser nutzt, statt gegen ihn zu kämpfen.

SCHMERZ

♥ SCHMERZ ALS CHANCE – WARUM DEIN GEBURTSPROGRAMM NUR DANN ABLÄUFT, WENN DU DICH NICHT ABLENKST

Vielleicht hast du es selbst schon erlebt:

- ☞ Du fühlst dich gestresst oder unwohl, also suchst du nach Ablenkung.
 - ☞ Du greifst automatisch zum Handy, checkst Nachrichten oder scrollst durch Social Media.
 - ☞ Vielleicht redest du mit jemandem, schaust Fernsehen oder versuchst, dich mit Gedanken an etwas anderes zu beschäftigen.
- Das hilft dir kurzfristig – aber nicht, wenn dein Körper gerade etwas Großes leistet.

✨ Und genau das ist das Problem bei der Geburt.
Geburt ist kein mentaler Prozess, den du mit Denken steuern kannst. Geburt ist ein körperlicher Ablauf, der tief in deinem Gehirn verankert ist – aber nur dann ungestört funktioniert, wenn du nicht im Außen bist.

DEIN GEHIRN UND DAS GEBURTSPROGRAMM

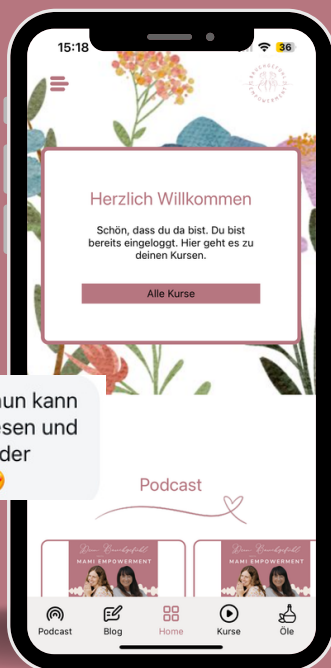
Dein Körper hat ein uraltes, perfekt abgestimmtes „Geburtsprogramm“, das von einer ganz bestimmten Region im Gehirn gesteuert wird: dem limbischen System und dem Stammhirn.



- ☞ Hier sitzen deine tiefen Körperinstinkte – das, was dein Körper ganz von selbst kann.
 - ☞ Dein Atem, dein Herzschlag, deine Hormonausschüttung – all das geschieht automatisch, ohne dass du darüber nachdenken musst.
 - ☞ Und genau hier wird auch die Geburt gesteuert.
 - 💡 Doch dieses Programm kann nur dann reibungslos ablaufen, wenn du deinem Körper erlaubst, die Kontrolle zu übernehmen.
- ◆ Wenn du in Gedanken bist – planst, analysierst, grübelst – ist ein anderer Teil deines Gehirns aktiv: dein Neokortex.
 - ◆ Und wenn dieser Teil aktiv ist, wird das Geburtsprogramm gestört.
 - ◆ Die Geburt kann langsamer werden, die Wehen schwächer oder schmerzhafter – weil dein Körper nicht mehr einfach „machen“ darf.

Du kannst deinem Körper helfen
das Geburtsprogramm
anzuschalten: Durch Meditation
übst du den natürlichen Geburts-
Trance-Zustand.

**In unserer App schenken wir dir
unsere Bindungsmeditation**



Richtig die toll die App, nun kann ich es auch unterwegs lesen und meinen Kurse immer wieder nachlesen bzw. hören 😊

Momtution

Bauchgefühl Empowerment to go

Dein treuer Begleiter von schwanger bis Mama:

🌟🎧 Podcastepisoden

Höre alle Folgen in der App.

🌟📖 Blogartikel & Inspiration

Infos zu Geburt, Stillen, Babyschlaf und vieles mehr.

🌟🧘 Meditationen & E-Books

Für mehr Balance und Selbstbewusstsein

🌟🎥 Live-Webinare & Kurse

Greife jederzeit auf deine gebuchten Inhalte zu.

Immer dabei. Immer FÜR dich. ❤️

**Gib einfach MOMTUTION im
App- oder Googlestore ein.**

GEHEIMNIS #3

DEINE ERNÄHRUNG KANN DEINE GEBURT ERLEICHTERN –
ODER SIE UNNÖTIG ERSCHWEREN

Was du in den Wochen und Monaten vor der Geburt isst, kann darüber entscheiden, wie leicht, kurz und schmerzarm deine Geburt wird.

Vielleicht hast du schon gehört, dass Ernährung wichtig für die Schwangerschaft ist – aber wusstest du, dass sie auch direkten Einfluss darauf hat, wie dein Körper unter der Geburt arbeitet?

Was du isst, ist weit mehr als nur „Nahrung für dein Baby“. Ernährung kann die Geburt verkürzen, die Wehen effektiver machen und Schmerzen reduzieren – oder genau das Gegenteil bewirken.

Vielleicht hast du gehört, dass Zucker nicht gut für den Körper ist. Aber wusstest du, dass er direkt mit Geburtsschmerzen zusammenhängt?

💡 Falsche Ernährung kann das natürliche Geburtsprogramm stören und die Wehen ineffektiv machen – und genau deshalb haben wir eine Formel in unserer FinE-Methode integriert, die dir hilft lecker und geburtsgesund zu essen.



ZUCKER

🚩 WIE FALSCHER ERNÄHRUNG DEINE GEBURT VERLÄNGERN & SCHMERZHAFTER MACHEN KANN

Dein Körper braucht für die Geburt ein fein abgestimmtes Zusammenspiel aus Hormonen und Rezeptoren, die Signale empfangen und weiterleiten. Wenn diese Rezeptoren blockiert sind, kann das gesamte Geburtsprogramm nicht richtig ablaufen.



ZUCKER BLOCKIERT DIE WEHENREZEPTOREN

Stell dir vor, du kommst morgens ins Büro und dein Schreibtisch ist überladen mit Unterlagen, Kaffeebechern und Zetteln.

➡ Du kannst nicht arbeiten, weil der Platz blockiert ist.

➡ Erst wenn der Tisch frei ist, kannst du produktiv sein.

Genauso geht es den Prostaglandin-Rezeptoren in deinem Körper, die für die Lockerheit des Muttermundes verantwortlich sind.

👉 Zucker & einfache Kohlenhydrate (z. B. Weißbrot, Süßigkeiten, Säfte) sorgen für mehr Insulinausschüttung und Insulin blockiert diese Rezeptoren.

👉 Das bedeutet: Dein Körper kann zwar die Geburtshormone produzieren – aber sie kommen nicht richtig an.

👉 Die Geburt dauert länger, weil die Wehen nicht effektiv arbeiten können.

👉 Die Wehen fühlen sich schmerzhafter an, weil dein Körper gegen den Widerstand arbeitet.

EIN SCHWANKENDER BLUTZUCKERSPIEGEL MACHT DICH MÜDE & INSTABIL

- Zucker sorgt für Blutzucker-Spitzen, aber danach fällt der Spiegel rasant ab.
- Unter der Geburt kann das zu Erschöpfung führen, weil dein Körper zwischen Hochs und Tiefs kämpft – statt stabil & kraftvoll zu bleiben.
- Du brauchst konstante Energie – keine Achterbahn!



ZUCKER

ÜBERSÄUERUNG MACHT DAS GEWEBE STARR STATT WEICH & FLEXIBEL

- Viele moderne Lebensmittel (Weißmehl, Fast Food, Fertiggerichte) übersäuern den Körper.
- Ein übersäuerter Körper kann sich nicht gut entspannen – und das betrifft auch die Gebärmutter und den Muttermund.
- Stell dir vor, du willst eine Faust öffnen, die total verkrampft ist – genau das passiert im Gewebe, wenn es übersäuert ist!
- Die Geburt kann dadurch länger dauern, weil die Muskulatur nicht weich und flexibel ist.



❤️ SCHWANGERSCHAFT & EINE SANFTE GEBURT – DEIN KÖRPER BAUT DAS ZUHAUSE FÜR DEIN BABY

- Schwangerschaft ist ein Wunder. In dir wächst ein kleines Leben, dein Baby – und du bist sein erstes Zuhause.
- Alles, was du isst, wird zu den Bausteinen, aus denen dieses kleine Wunder entsteht.
- Jede einzelne Zelle, jedes Organ, jeder winzige Knochen wird aus den Nährstoffen aufgebaut, die du ihm gibst.
- ♦ Stell dir vor, du baust ein Haus – ein warmes, stabiles Zuhause voller Geborgenheit.
- ♦ Du möchtest es aus den besten Materialien errichten – sicher, stark, voller Energie.
- ♦ Oder würdest du es aus brüchigem, instabilem Material bauen, das nicht schützt, nicht trägt, nicht hält?

DU WILLST EINE RICHTIG SCHÖNE GEBURT?

DICH SICHER FÜHLEN, WISSEN, WAS AUF DICH ZUKOMMT UND AUF JEDE SITUATION VORBEREITET SEIN? SIE SO SCHMERZARM WIE NUR MÖGLICH ERLEBEN?

Dann laden wir dich ein in unseren wundervollen (ja er hat schon viele Wunder vollbracht) Kursbundle ein.

💡 Warum viele Geburten so schmerzhaft erlebt werden – und was das mit Angst, Stress & fehlender Vorbereitung zu tun hat

🧘 Wie gezielte Entspannung Schmerzen messbar reduziert – und dein Körper in den Geburtsmodus findet

🔍 Warum Zucker deine Geburt blockieren kann – hormonell & energetisch

🏡 Wieso du einen inneren Geburtsort brauchst – und wie er dich durch jede Welle trägt

🔄 Wie du dich aus dem Kreislauf von Anspannung → Schmerz → Kontrollverlust befreist

Du brauchst keine Esoterik und keinen Druck – nur echtes Wissen, liebevolle Körperverbindung & einen neuen Blick auf Geburt.



Jetzt für **15€**
statt 199€

Buchen

Nur für kurze Zeit!

