



MUTTERMILCH - eine Genussquelle fürs gesamte Leben!

Von Anfang an nährend, schützend - und genussvoll. Muttermilch ist weit mehr als bloße Nahrung: Sie ist eine sinnliche Erfahrung, ein emotionaler Anker und ein hochintelligentes Kommunikationsmittel zwischen Mutter und Kind. In der Kinesiologie betrachten wir Genuss als eine Form von Lebensenergie, die Körper, Seele und Geist nährt. In diesem Sinne ist Muttermilch ein Paradebeispiel für ganzheitlichen Genuss. Und zwar von Geburt an, ein Leben lang.

Foto: ©NAR studio1 - shutterstock.com - #433541998

GENUSS FÜR ALLE SINNE - von der ersten Stunde an

Schon wenige Stunden nach der Geburt beginnt das Neugeborene mit seiner ersten genussvollen Erfahrung: dem Stillen. Muttermilch riecht süßlich, schmeckt leicht variierend und hat stets die richtige Temperatur. Der Duft der Milch ist einzigartig und ermöglicht es dem Baby, seine Mutter und ihre Milch aus Hunderten herauszuerkennen. Stillen findet in innigem Hautkontakt statt, eng an seiner Mutter, mit ihrem beruhigenden Atem- und Herzrhythmus der Mutter, die es aus dem Mutterleib kennt. Der Blickkontakt, so nah und liebevoll. Ein wahres Fest für alle unsere Sinne.

MUTTERMILCH: Die intelligenteste Nahrung der Welt

Muttermilch passt sich in Zusammensetzung und Menge laufend dem individuellen Bedarf des Kindes an - sie verändert sich je nach Alter, Tageszeit, sogar innerhalb einer Stillmahlzeit (von durstlöschender Vorder- zu energiereicher Hintermilch).

Der Speichel des Babys gibt über die Brust Informationen an den mütterlichen Körper weiter: Gibt es z. B. einen kindlichen Infekt, beginnt die Brust vermehrt Immunstoffe beizumischen. Dieser Dialog auf zellulärer Ebene ist ein Wunderwerk der Natur, Ausdruck

tiefster Verbindung und Verlängerung der innigen intra-uterinen Verbindung.

Diese frühe Prägung kann sich in einer kinesiologischen Balance durch Altersrückführung zeigen, wenn z. B. bei einem Klienten Schwierigkeiten bestehen, seine eigenen Bedürfnisse auszudrücken oder auch sich selbst stimmig zu nähren.

EIN GESCHENK für die Darmflora und die Immunabwehr

Über die Muttermilch und die Brustwarze seiner Mutter erhält das Baby nicht nur Antikörper und Immunzellen, sondern auch erste nützliche Bakterien für

ein gesundes Mikrobiom. Die Besiedelung der Darmflora ist entscheidend für die Entwicklung eines funktionierenden Immunsystems bis ins hohe Alter. Auch hier zeigt sich: Muttermilch ist mehr als Genuss - sie ist eine prägende Kraft für lebenslange Gesundheit.

GENUSS AUCH FÜR DIE MUTTER

Stillen ist ein tiefgreifender Prozess - nicht nur für das Kind, sondern ebenso für die Mutter. Es ist ein Moment der Nähe, der Pause, des Ankommens und des ganzheitlichen Genusses. Während das Baby trinkt, wird im mütterlichen Körper das Hormon Oxytocin freigesetzt - ein Schlüsselstoff für Bindung, Vertrauen, Entspannung und Regeneration.

Dieses sogenannte „Kuschelhormon“ fördert nicht nur die emotionale Verbundenheit zwischen Mutter und Kind, sondern trägt auch dazu bei, dass sich die Gebärmutter nach der Geburt rascher zurückbildet. Der Uterus zieht sich effektiver zusammen, die Wundheilung wird unterstützt - eine hormonelle Rückbildung im wahrsten Sinne des Wortes.

In meiner kinesiologischen Praxis begegnen mir oft Mütter, die in dieser intensiven Lebensphase aus dem Gleichgewicht geraten sind. Emotionale Erschöpfung, Schlafmangel, Schuldgefühle oder das Gefühl, nicht genug zu sein, können sich energetisch im System festsetzen. Über Balancen, die den Hormonhaushalt harmonisieren, Ressourcen sichtbar machen und das Nervensystem entlasten, kann das ursprüngliche Gefühl von Verbundenheit, Sicherheit und Selbstwirksamkeit wieder erfahren werden.

SO SCHLÄFT AUCH DIE MUTTER „wie ein Baby“

Auch der Schlaf wird beeinflusst - und zwar in eine andere Richtung, als manche Leser es vorahnen! Denn vor allem im Familienbett kann das Kind nachts eigenständig trinken, ohne dass die Mutter vollständig aufwacht. Dieser intuitive Rhythmus, bei dem sich beide Körper neu platzieren, ermöglicht tiefere Erholung und mehr Gelassenheit im Alltag - ein unschätzbare Vorteil in der sensiblen Phase des Wochenbetts und darüber hinaus.

Studien (*) zeigen, dass Mütter, deren Babys bei ihnen im Bett schlafen und gestillt werden, schneller in einen erholsamen Schlaf finden, insgesamt mehr Schlaf bekommen und sich rascher von der Geburt erholen. Die Nähe zum Baby reguliert nicht nur den Schlafrhythmus, sondern stabilisiert auch den Hormonhaushalt der Mutter. Das nächtliche Stillen im Liegen - ohne vollständiges Erwachen - reduziert körperlichen Stress und fördert die hormonelle Rückbildung. Ein Kreislauf von Nähe, hormoneller Balance und Regeneration entsteht - ganz im Sinne eines tief empfundenen, ganzheitlichen Genusses.

VIELFALT prägt den Geschmack

Muttermilch schmeckt nie gleich. Je nachdem, was die Mutter isst, verändert sich ihr Geschmack subtil - mal süßlicher, mal herzhafter. So macht das Baby schon früh erste Geschmackserfahrungen und entwickelt eine differenzierte Beziehung zum Essen. Diese frühe Prägung durch die geschmackliche Vielfalt der Muttermilch legt den Grundstein für Genussfähigkeit und Offenheit in der Ernährung.

In der kinesiologischen Praxis zeigt sich, dass Blockaden im Bereich „Genuss“, „Nahrungsaufnahme“ oder „Essverhalten“ oft auf sehr frühe Erfahrungen zurückgehen. Mit dem Muskeltest können unbewusste Stressmuster in Verbindung mit bestimmten Geschmäckern oder Lebensmitteln aufgedeckt werden - etwa durch gezielte Stimulation mit Geschmacksrichtungen oder durch Geruchsstoffe während der Balance.

Auch Glaubenssätze wie „*Ich muss alles aufessen*“, „*Genuss ist gefährlich*“ oder „*Ich darf nicht wählerisch sein*“ können kinesiologisch bearbeitet werden. Ziel ist es, wieder Zugang zur ursprünglichen Fähigkeit zu bekommen, intuitiv wahrzunehmen, was dem Körper guttut - und Genuss ohne Schuld zuzulassen. Der frühkindliche Bezug zur Muttermilch - variabel, nahrhaft und liebevoll vermittelt - kann dabei als innere Ressource aktiviert werden.

MUTTERMILCH ALS EMOTIONALE SELBSTREGULATION - auch nach dem Abstillen

Selbst nach dem Abstillen bleibt Muttermilch auf besondere Weise wirksam.

In einer Studie der Universität Düsseldorf (**) wurde 2008 nachgewiesen, dass Frühgeborene, die beim Einschlafen mit **Vanilleduft** (dem von der Muttermilch ähnlich) begleitet wurden, signifikant ruhiger atmeten, weniger Stresszeichen zeigten und besser schliefen als die Vergleichsgruppe ohne Duftimpuls. Die beruhigende Wirkung wurde auf die Ähnlichkeit zum Duftprofil der Muttermilch zurückgeführt - ein erlerntes Gefühl von Geborgenheit wurde reaktiviert.

In der Kinesiologie kann dieser Effekt gezielt eingesetzt werden. Etwa durch das **Riechen von Vanilleduft** (echte Vanille oder ein natürliches ätherisches Öl) in einer Balance bei Kindern mit Unruhe, Schlafproblemen oder Trennungsthemen. Über den Geruchssinn wird eine Verbindung zum emotionalen Urvertrauen aktiviert - der Körper erinnert sich, was Sicherheit und Genuss bedeutet. Auch bei Erwachsenen kann Vanilleduft als Ressourcenduft eingesetzt werden, um tief verankerte frühkindliche Erlebnisse auszubalancieren.

FAZIT

Die angesprochenen Themen (Sinne, Bindung, Genuss, körperliche und emotionale Selbstregulation und Bedürfniswahrnehmung) sind keine abstrakten Konzepte - sie werden während der Geburt und im Wochenbett ganz real im Körper verankert. In der Entwicklungskinesiologie beschäftigen wir uns genau mit diesen prägenden Erfahrungen. Sie zeigen sich später oft in alltäglichen Lebensbereichen: im Umgang mit Nahrung, im Erleben von Nähe, in der Fähigkeit, gut für sich selbst zu sorgen. Gerade deshalb liebe und lebe ich die Entwicklungskinesiologie: Sie gibt Raum, diesen frühen Spuren nachzuspüren, sie zu würdigen und dort Heilung zu ermöglichen, wo vielleicht einst Mangel war. Und sie stärkt das, was vielleicht schon immer da war - das tiefe Wissen um Verbindung, Vertrauen und den Genuss des Lebens.

Dr. Aurore Camard

Vorsitzende des BGÖ
Brain Gym® Österreich,
Entwicklungsbegleiterin,
Babyschlafberaterin,
Entwicklungskinesiologie und
Brain Gym® Instruktoren,
TFH Instruktoren



Linzerstr. 22c, 4040 Linz
T: 0699 112 99 686 M: info@auore-camard.com
www.auore-camard.com

Quellen

* Quillin SI, Glenn LL. „Interaction between feeding method and co-sleeping on maternal-newborn sleep“. Journal Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2004 Sep-Oct.

** Dr. Valentin Schriever und co. „Vergleich des Einflusses olfaktorischer Stimulation mit Vanille, Muttermilch oder Formula-Nahrung auf die Sondenentwöhnung von früh- und reifgeborenen Kindern“. Deutschen Register Klinischer Studien. ID DRKS00013093. 2008.