**Dies ist die deutsche Ausgabe von „Gesunde Rezepte für Babys“.**





# Gesunde Rezepte für Babys

" Inspirierender Morgen

'Ich bin das Baby, das mit Seufzern und Buntstiften schreibt.'

Ein wunderschöner, inspirierender Morgen. Wie immer krabble ich flink durch die Weite meines Zuhauses und erkunde neugierig alles, was ich finde. Aber heute war es anders… ein kleiner Stein störte mein Knie. Ich musste mich hinsetzen, ihn anschauen, entfernen und weit wegwerfen. Ich frage mich, wie oft solche kleinen Steinchen mich noch dazu bringen werden, das Gleiche zu tun…

Oh! Entschuldigung… ich habe noch nicht viel über gute Manieren gelernt. Ich habe dich noch gar nicht begrüßt! **Hallo, hallo! Ich bin's… das Baby, das mit Seufzern und Wachsmalern schreibt.**

Geständnisse der Baby-Schreiberin

'Seit ich im Bauch der Mama schwamm, dachte ich viel darüber nach, wie zärtlich ihre Stimme klang.'

Pssst… hörst du das? Das bin ich, die kleine Baby-Autorin, versteckt zwischen Regenbogenfarben und sanften Flüstern. Und jetzt, wo wir sprechen, verrate ich dir ein Geheimnis: Schon als ich in den dunklen, ruhigen Wassern im Bauch meiner Mama schwamm, dachte ich oft daran, wie schön ihre sanfte Stimme klang, wie ihre Hände versuchten, mich durch die Haut zu erreichen, und wie liebevolle Berührungen der Familie ihren Bauch umhüllten.

Als ich sie zum ersten Mal sah und ihre Hingabe, das Wohlbefinden, die Freude und die Gesundheit spürte, die meinen kleinen Körper erfüllten, begann eine Frage in meinem kleinen Gehirn zu kreisen: **Wie kann ich Mamas und Papas auf der ganzen Welt helfen, durch diese reinen Babygefühle zu verstehen, wie wichtig Zärtlichkeit, liebevolle Worte,**

**familiäre Nähe, gemeinsames Spielen und Musik für die Seele sind – damit ihre Kinder stark und gesund aufwachsen, körperlich und geistig?**

Und dann dachte ich: Ganz einfach! Ich schreibe ein Buch mit der Magie eines kleinen Mädchens. Ich habe es **„Gesunde Rezepte für Babys“** genannt. Ich bitte dich, wenn du dieses magische Buch findest, lies es wie man Träume liest:


Das glückliche Essen

'Jedes Gericht ist auch ein Dankeschön.'

**„In meinem großen Buch erzähle ich dir, wie Mama das Essen gleichzeitig wie ein Spiel, eine Geschichte und eine liebevolle Streicheleinheit aussehen lässt. Du wirst viele Rezepte finden, die echte Neuheiten bringen, denn mit Mama gibt es nicht nur eine Köchin – ich bin auch Teil dieser Geschichte.

Wenn Mama mich die kleinen Kernchen aus dem Obst entfernen lässt… fühle ich mich wie eine kleine Köchin mit Lätzchen, die Liebe kocht. Ich, Baby-Schriftstellerin und Küchenchefin, mit einem kleinen Löffel in der Hand und Blättchen in der Tasche, biete dir viele Rezepte an: den Gemüsetrain, die lachenden Hamburger und die Prinzessin aus Salat.

Alle haben Geschmack, Spiel, Bildung… und nachhaltige Liebe. Es sind gesunde Rezepte, die ich in mein großes Buch gelegt habe, um den Gaumen und die Fantasie bunt zu machen.

Ich habe so viel gelernt, deshalb kann ich dir jetzt mit meinen Wachsmalstiften schreiben. Ich wusste nicht, dass die Fürsorge für den Planeten beginnt, wenn man zum ersten Mal ein Blatt berührt. Mama ließ mich hören, wie der Wind in den Bäumen tanzt, und jede Blume, die ich aufhob, erzählte mir sanfte Geheimnisse.

Deshalb verwandeln wir in diesem Kapitel die Ernährung in ein gesundes, schönes Spiel voller Respekt für die Natur. Ich wusste nicht, dass ein kleines Samenkorn sogar gegen Parasiten helfen kann… aber jetzt bin ich neugierig auf alle Früchte.

Alles, was ich gelernt habe – wirklich alles – gebe ich an dich weiter, zukünftige Mama oder zukünftiger Papa. Mama nährte mich mit Wissen über das, was Gemüse enthält, durch die Rezepte, die du lesen wirst, und ich fühlte mich, als würde ich die Geheimnisse des Planeten studieren. So wünsche ich mir, dass auch dein Baby sich fühlt, und deshalb teile ich sie mit dir.

Ich habe gelernt, was Mama immer sagt: Der Teller füllt nicht nur meinen Bauch – er lehrt mich, umarmt mich und lässt mich wachsen.

Mama bringt mir bei, dass Gemüse aus der Arbeit vieler Hände kommt und dass die Erde uns essbare Farben schenkt. Jeder Teller ist auch ein Dankeschön.

Ich habe gelernt, vom ersten Bissen an wertzuschätzen. Und so erzähle ich dir in Form gesunder Rezepte alles, was ich gelernt habe, damit ihre Vorteile viele Kinder in ihren Häusern erreichen.

Denn Lernen bedeutet Wachsen, und deshalb versichere ich dir, dass es in meinem großen Buch Rezepte gibt, die nach Zärtlichkeit duften und nach Weisheit schmecken… Möchtest du sie mit mir probieren?“**



Heilendes Lachen

'Lachen nährt auch… nur das Herz.'

Wir haben viel über Essen gesprochen… aber auch das Lachen nährt – nur das Herz! Deshalb schenke ich dir in *Gesunde Rezepte für Babys* viele Ideen, kreative Spiele und fröhliche Tipps. Wenn ich mit den Aktivitäten in diesem Kapitel spiele und lache, lache ich manchmal so sehr, dass mein Bäuchlein von innen tanzt!

Wenn ich mein eigenes Lachen auf einer Aufnahme höre, erinnert sich mein Körper daran, wie glücklich ich war. Ein Lied mit „hihi“ und „haha“… ist wie ein Schmetterling, der mich von innen kitzelt. Aber es gibt auch Rezepte für dich, Mama oder Papa – denn wenn ihr lacht, will mein Gesicht euch nachmachen. Auch wenn ich es nicht verstehe, spüre ich, dass die Welt singt.

In meinem großen Buch erzähle ich dir, wie Mama das Lachen in ein Geschenk für meine Gesundheit verwandelt. Lachst du mit mir? Verpass es nicht – ich verspreche dir, es ist faszinierend!



**Übungen und Bewegung**

**'Wenn ich mich mit dem Lied bewege… fühle ich wirklich, wie mein Skelett innen lacht.'**

Du solltest jedes kleine Ritual aus dem Kapitel *Gesunde Bewegungsrezepte für Babys* genau befolgen. Darin verrate ich dir ein Geheimnis, das nicht einmal Mama mir beigebracht hat: Wenn wir liegen, können wir mit den Armen tanzen! Probiere Yoga mit deinem Kleinen aus, indem ihr die Tiere nachahmt, die ich vorschlage – du wirst sehen, wie er sich in eine wortlose Geschichte hinein streckt.

Benutze das Lied, das Oma geschrieben hat und das ich dir liebevoll schenke. Sie haben es mir gesungen, seit ich geboren wurde, und jetzt summe ich es, während ich mich bewege. Wenn ich mich zu diesem Lied bewege… spüre ich wirklich, wie mein Skelett von innen lacht. Du wirst sehen, dass dieses magische Lied in meinem großen Buch Bewegung in ein Fest verwandelt. Tanzt du mit mir?

 Zärtlichkeiten und Massagen

'Die Massage beginnt sanft, langsam… als ob ihre Stimme durch meinen Körper spaziert.'

Nächster Halt auf unserer Zauberreise: das Kapitel der Streicheleinheiten, die wie ein Lied klingen… Körpermassagen erklärt als Umarmungen voller Weisheit. **Pssst… spürst du es?** Es ist der Moment, in dem Mama ihre Eile beiseitelegt und ihre Hände in Schmetterlinge verwandelt. Die Massage beginnt sanft, langsam… als würde ihre Stimme über meinen Körper spazieren.

Ich weiß nicht warum, aber nach einer Massage… sind meine Träume süßer und mein Bäuchlein benimmt sich besser. Und wenn ich dabei Musik höre… fühlt sich mein ganzer Körper an, als würde er auf Watte schweben. Mein Lieblingsteil ist, wenn ihre Finger über meine kleinen Füßchen laufen… einer nach dem anderen. Kein Rennen erlaubt!

Willst du wissen, wie Mama gelernt hat, mir diese köstlichen Massagen zu geben? Und welches magische Essen die Ruhe danach begleitet? Dann erzähle ich dir alles in meinem großen Buch, Schritt für Schritt, wie liebevoll geordnete Streicheleinheiten.

 Magisches Atmen

'Jeder Ausatemzug ist wie ein wortloses Lied, das meine Emotionen reinigt.'

**„Und jetzt rate mal, was passiert, wenn ich atme, als würde ich ein Blümchen anpusten… Mein Bäuchlein macht kleine Freudenblasen, steigt wie ein Ballon und sinkt wie ein Seufzer. Mama sagt, so wachen meine glücklichen Lungen auf, aber ich habe gelernt, dass Luft auch die Seele kitzeln kann.

Im Atem-Kapitel meines Buches gibt es noch mehr Spiele mit dem magischen Lüftchen und viele versteckte Lacher. Wollen wir so tun, als wären wir atmende Hündchen?

Wusstest du, dass wenn ich vom Krabbeln müde werde, ein tiefer Atemzug sich anfühlt, als würde Mama mir neue Batterien einsetzen?

Aber pssst… entschuldige die Wiederholung. Ich verspreche dir, in meinem Luft-Notizbuch gibt es noch mehr Geheimnisse. Dort empfehle ich, wie man Babys beim Atmen begleitet.

Mama atmet mit mir, als würden wir gemeinsam ein stilles Märchen lesen. Denn tiefes Atmen ist nicht nur für Erwachsene… auch ich habe Geheimnisse, die sich mit Luft beruhigen.

Jeder Ausatmer ist wie ein Lied ohne Worte, das meine Gefühle reinigt. Und wenn ich die Augen schließe und die Luft durch meine Nase hineinkommt… fühlt es sich an, als würden kleine Sternchen in meinem Bauch aufwachen, und ich schwebe wie auf Watte.

Und die Luft muss immer sauber sein… Zu Hause öffnet Mama Fenster, die uns umarmen. Machst du das auch?

Willst du mehr über mein anderes Buch wissen? Dort findest du auch Rezepte, die das Atmen unterstützen. Einmal habe ich eine Suppe probiert, die wie aus Umarmungen gemacht war… sie ließ mich atmen wie die Blumen.

Wenn du wissen willst, wie man diese Magie kocht… such sie in meinem Buch.“**


Magisches Wasser

'Jeder Schluck ist wie eine unsichtbare Umarmung.'

**„Eines Tages sagte Mama zu mir, ich sei zur Hälfte Wasser und zur Hälfte Zärtlichkeit… und seit diesem Tag möchte ich, dass mir Wasser niemals fehlt. Deshalb habe ich beschlossen, ein Kapitel aufzunehmen, das Babys hilft, mit der Zärtlichkeit und Absicht der Familie das Trinken von Wasser zu lernen.

In meinem großen Buch findest du dieses Kapitel voller magischem, nassem Spaß. Wenn du wissen möchtest, wie wir zu Hause mit Wasser spielen, musst du hineinschauen. Wasser stillt nicht nur meinen Durst… es malt mich auch mit unsichtbarer Energie an.

Eines Tages trank ich ganz langsam Wasser… und ich fühlte kleine Glöckchen in meinem Bauch! Mama sagt, jeder Schluck sei wie eine unsichtbare Umarmung. Sie benutzt liebevolle Worte, damit Babys verstehen, wie wichtig Wasser ist.

Sie erklärt mir, dass wenn ich größer bin und laufen kann, das Wasser nach dem Rennen wie eine freundliche Gießkanne sein wird, die sagt: „Ruh dich aus, kleines Mädchen.“

Mama gießt die Pflanzen… und ich gieße meinen Bauch mit meinem kleinen Fläschchen. Manchmal lässt sie sogar zu, dass das Wasser mich umarmt.

Weißt du, einmal wollte ich meiner Puppe Wasser geben… Mama erklärte mir, dass nur von außen. Zum Glück habe ich ihr Mündchen nicht geöffnet!

Manchmal schmeckt Wasser nach Zitrone, manchmal nach Erdbeere… aber immer schmeckt es nach Liebe.“**

 Akupressur und Zärtlichkeit

'Mama verwandelt ihre Finger in heilende Zauberstäbe voller Liebe und Frieden.'

**„Wusstest du, dass ich geheime Knöpfchen an meinem kleinen Körper habe, die mit deinen sanften Fingern aufleuchten? Wenn Mama meine magischen Punktchen zärtlich berührt, verlangt mein Bäuchlein nach einer Party mit Avocado und Erdbeeren, und mein Herz sagt ‚danke'. Es gibt einen, der Punkt 25 heißt… und er bringt mich direkt in weiche Träume. Mama sagt, es sind weise Streicheleinheiten.

Dieses schöne Kapitel wartet in meinem großen Buch auf dich. Dort spreche ich über Digitopressur bei Babys und über unsichtbare Umarmungen. Wenn du dort ankommst, kannst du sogar ein Lied über meine magischen Punkte genießen.

Mein Buch erzählt, wie Mama ihre Finger in kleine heilende Zauberstäbe aus Liebe und Frieden verwandelt, als wäre es ein Geheimnis zwischen Umarmungen."**

 Sanfte Träume

'Schlafen ist nicht langweilig… es ist das Finden des weisesten Teils von mir.'

**„Schön zu träumen ist kein Zufall… es beginnt mit ein wenig Zärtlichkeit, einem leichten Abendessen und einer Umarmung ohne Eile. Wusstest du, dass ich ein geheimes Rezept habe, um wie eine Wolke zu schlafen? Ich zeige es dir in meinem anderen Buch, wo ein verschlafenes Kapitel in einer magischen Höhle auf dich wartet, die zum Träumen aufleuchtet. Dort warten auch unvergessliche kulinarische Rezepte, die die Träume der Familie noch schöner machen.

Eines Abends trank ich meinen Bananen-Honig-Shake, und meine Wimpern versteckten sich… als würden auch sie schlafen gehen… es war, als würde mich eine Wolke sanft umarmen.

Aber das ist nicht alles. In meinem großen Buch bitte ich dich liebevoll, dem Beispiel der Großen zu folgen. Mama zieht mir den Schlafanzug an und dimmt das Licht… dann weiß ich, dass Geschichten mit Lavendelduft kommen. Papa schläft früh ein, Mama schaltet das Handy aus… und ich sehe sie mit halb geschlossenen Augen an, fühle mich begleitet, weiß, dass ich gut schlafen muss. Mein Herz singt lautlos, und meine Gedanken ordnen sich wie schläfrige Spielzeuge.

Dann dimmt Mama das Licht noch mehr und singt mir leise vor, alles wird weich. Ich merke, dass jetzt wirklich die Zeit ist, die Augen zu schließen… zu schlafen… und dass Liebe auch in der Stille fühlbar ist.

So lerne ich, dass Schlafen nicht langweilig ist… es ist eine geheime Reise zu dem weisesten Teil von mir.“**

 **Farben, die lehren**

**“Mit einer Wachsmalstift in der Hand und Mamas Augen in meinen… fühle ich, dass die Welt weicher und schöner wird.”**

„Im letzten Kapitel des Buches, das ich mit Liebe gestaltet habe, werden wir zu Malern eines wunderbaren Planeten. Mit einem Wachsmalstift in der Hand und meiner Familie an meiner Seite verwandelt sich die Welt in meine Form und wird zu Magie, die aus jedem Detail hervorbricht. Vielleicht verstehst du meine bunten Zeichnungen, Linien und Spuren nicht, aber ich genieße sie wie ein berühmter Maler, der sich in seinem Werk wiederfindet. In meinem Buch erzähle ich, wie die Farben mich lehren, ohne Worte zu schlafen, zu lachen und zu lernen. Wenn ich Blau sehe, seufzt mein Körper… und wenn ich Rot berühre, springt mein Herz, als würde es Verstecken spielen. Möchtest du mit mir malen.“

 **Abschließende Botschaft**

**'Wir sind zusammen durch Rezepte mit Luft, Wasser, Farben, Zärtlichkeiten und Träumen gereist. Ich sprach mit meiner kleinen Stimme… und du hast mit dem Herzen zugehört.'"**

# Abschied der Baby-Autorin

**„Wir sind gemeinsam durch Rezepte aus Luft, Wasser, Farben, Streicheleinheiten und Träumen gereist. Ich habe mit meiner kleinen, leisen Stimme zu dir gesprochen… und du hast mir mit dem Herzen zugehört.

Dieses kleine Büchlein war wie ein sanftes Lied, das mein kleines Körperchen dir singen wollte: mit Lachen, kleinen Löffelchen, wedelnden Ärmchen und zärtlichen Berührungen, die ohne Worte umarmen.

Wenn dir meine Sätze gefallen haben, dann warte auf mich im großen Buch… dort werden all diese kleinen Krümel zu vollständigen Wegen, um uns mit Liebe, Körper, Seele und Lächeln zu pflegen.

Wenn du dich einmal müde, verwirrt oder voller Sehnsucht nach neuen Träumen fühlst, öffne dieses kleine Büchlein. Meine Worte sind wie Wolkenküsschen aufbewahrt… bereit, dich wieder zu umarmen.

Und bevor ich mich ganz verabschiede, ich – das Baby, das mit Blättern, Früchten und magischen Löffelchen spielt und das außerdem gerne schreibt – lasse dir eine Möglichkeit da, mich zu finden.

Du kannst mich auf YouTube besuchen, im Regenbogen-Ort der „Bebé Escritora“: https://www.youtube.com/@BebeEscritora oder auf meinem früheren Kanal: https://www.youtube.com/@desafionene

Dort werde ich einige magische Videos hinterlassen, und wenn du dich anmeldest, erfährst du als Erster von den neuen Büchern, die ich schreiben werde.

Und ich verrate dir ein kleines Geheimnis: Im großen Buch gibt es ein Lied – *Mach deine Übungen, Baby* – in das ich mich verliebt habe, seit ich es zum ersten Mal hörte. Ich benutze es jeden Tag für meine kleinen Übungen.

Deshalb wünsche ich mir, dass alle Kinder der Welt es kennenlernen und genießen, denn für mich ist es eines dieser Lieder, die den Moment überdauern und für immer im Herzen der Kindheit bleiben.

Vielleicht kannst du es eines Tages mit deinem Baby hören, während ihr zusammen Übungen macht. Das ist mein Traum.

Und Peter Pan sagt – und ich glaube ihm – dass Wünsche wahr werden, wenn wir sie stark genug wünschen.

Während dieser ganzen Reise habe ich versucht, dich zu verzaubern, damit du dich inspiriert fühlst, mein großes Buch *Gesunde Rezepte für Babys* in seinen zwei Bänden zu lesen.

Falls du es aus irgendeinem Grund nicht bekommen kannst, mach dir keine Sorgen. Das Wichtigste ist, dass du weißt: Alle Babys der Welt verdienen nicht nur Liebe, sie brauchen auch liebevolle Worte, Spiele, Zärtlichkeit und eine Erziehung, die auf Respekt basiert.

In diesem Fall lies dieses kleine Büchlein, das ich dir geschenkt habe, noch einmal langsam. Vielleicht helfen dir meine Worte, deine Kreativität in diesen so wichtigen Themen für die Gesundheit des Babys zu erweitern.

Und wenn du bis hierher gelesen hast, dann sollst du wissen, dass ich dir aus meiner Wiege, wo ich mich jetzt auf meinen glücklichsten Traum vorbereite, den wärmsten Gruß sende und dir die schönste Reise durch das Leben wünsche.

Bis bald.

Baby“**

