

MutterKutter 

LOVE YOURSELF MAMA!

Körper, Seele
und Liebe
in Balance



So schaffst **DU** es im Alltag, an dich selbst
und deine Gesundheit zu denken

humboldt

Mutterkutter 

**LOVE YOURSELF
MAMA!**

humboldt

INHALT

Love yourself – JETZT!

6

Das sind wir 10

Spüre in dich hinein 12

Dein Körper und du!

14

Vier erste Schritte zu einem gesunden Körper 14

Schritt 1: Nimm dir nicht zu viel vor 15

Schritt 2: Gib deinen Bedürfnissen Raum 17

Schritt 3: Kreiere eine To-do-Liste für deinen Körper 17

Schritt 4: Pinne dir gute Gedanken an die Wand 18

Fünf Tipps für einen gesunden und fitten Körper 19

Tipp 1: Schlaf, Mama, schlaf – und tanke Kraft! 19

Tipp 2: Endlich mehr frische Luft – so geht's easy! 23

Tipp 3: So machst du mehr Sport 26

Tipp 4: So isst du weniger Süßigkeiten! 29

Tipp 5: Gesunde Mahlzeiten mit wenig Zeit – so klappt's! 31

Dein erster Körpercheck – Erste Hilfe bei Problemklassikern 35

Nackenschmerzen? – Das hilft dir jetzt 36

Kopfschmerzen? – So wirst du sie los 41

Haarausfall? Das kannst du jetzt tun 46

Unverträglichkeiten, Blähbauch und schlechte Luft 52

Das Selbstexperiment: Was bringt kaltes Duschen wirklich? 56

Unsere Frauenärztin Dr. Judith Bildau erzählt über ihren vierwöchigen Test 56

Deine Weiblichkeit und du!

60

Vier erste Schritte zu mehr Selbstliebe 60

Schritt 1: Hinterfrage dein Schönheitsideal 61

Schritt 2: Stoppe die Vergleiche 62

Schritt 3: Hinterfrage Social Media 63

Schritt 4: Rede offen über deine Gefühle 64

| | |
|---|-----|
| Fünf Tipps, wie du körperlichen Veränderungen entspannt beegnest | 65 |
| Tipp 1: So akzeptierst du graue Haare leichter | 65 |
| Tipp 2: Falten? Na und?! | 67 |
| Tipp 3: So siehst du das Wunder „Brust“ wieder | 70 |
| Tipp 4: So nimmst du liebevoll ab | 71 |
| Tipp 5: Schau dir öfter selbst in die Augen | 74 |
| Dein zweiter Körpercheck: Erste Hilfe bei typisch weiblichen Veränderungen | 78 |
| Dein Beckenboden: So machst du ihn wieder fit | 79 |
| So pflegst du deine Narben richtig | 84 |
| Menstruation: So geht es dir während der Regel gut | 88 |
| Bindegewebe: So bringst du es in Schwung | 95 |
| Das Selbstexperiment: Hilft eine Affirmation, um sich schön zu finden? | 101 |
| Unsere MutterKutter-Herausgeberin Dorothee Dahinden hat den vierwöchigen Test gemacht | 101 |

Deine Psyche und du! **106**

| | |
|---|-----|
| Vier erste Schritte zu mehr innerer Ruhe | 106 |
| Schritt 1: Schaffe dir Ich-Zeitfenster | 107 |
| Schritt 2: Finde deinen Off-Knopf | 108 |
| Schritt 3: Suche dir eine*n Motivator*in | 109 |
| Schritt 4: Knutsche dir selbst auf die Arme | 110 |
| Fünf Tipps für mehr Selbstliebe und weniger Gedanken-Pingpong! | 110 |
| Tipp 1: So stoppst du das Gedankenkarussell | 110 |
| Tipp 2: Sei dir selbst deine beste Freundin | 111 |
| Tipp 3: Du schaffst das | 112 |
| Tipp 4: Tschüss, Erwartungshaltung | 113 |
| Tipp 5: Nimm doch mal Hilfe an | 117 |

| | |
|--|-----|
| Checke deine Psyche: Erste Hilfe bei Problemklassikern | 118 |
| Schlafstörungen: So schläfst du wieder durch | 118 |
| Immer dieser Stress: Das hilft dir jetzt | 122 |
| Miese Laune, keinen Bock: Das kannst du tun, wenn alles zu viel ist! | 126 |
| Komme zur Ruhe | 128 |
| Immer diese Müdigkeit: So wirst du endlich wieder wach | 132 |
| Das Selbstexperiment: Wirkt Meditation selbst bei einer Duracell-Lady? | 134 |
| Unsere Hebamme und siebenfache Mama Kerstin Lüking hat den vierwöchigen Test gemacht | 134 |

Deine Beziehung und du

137

| | |
|--|-----|
| Vier erste Schritte zu einer Beziehung auf Augenhöhe | 137 |
| Schritt 1: Schaue dir den Ist-Zustand an | 138 |
| Schritt 2: Nimm die Situation an | 140 |
| Schritt 3: Rede ruhig über deine Gefühle | 141 |
| Schritt 4: Zieht an einem Strang | 143 |
| Fünf Tipps für mehr Leben in deiner Beziehung | 143 |
| Tipp 1: Sucht euch (neue) Hobbys | 143 |
| Tipp 2: Plant eure Freizeit | 144 |
| Tipp 3: Werde dir über deine Erwartungen bewusst | 145 |
| Tipp 4: Flaute im Bett? Das könnt ihr nun tun! | 146 |
| Tipp 5: Nur noch Streit? Das ist eine Lösung! | 147 |
| Beziehung glücklich leben | 150 |
| Mental Load? So bekommt ihr die Familienorganisation in den Griff! | 151 |
| Wenn der Kopf nie Pause hat | 151 |
| Mental Load ade – so gibst du Verantwortung ab | 153 |
| Teilt euch die Kinderbetreuung fair auf | 154 |
| Beziehe von Beginn an Stellung | 157 |

| | |
|--|-----|
| Vier Tipps für eine glückliche Beziehung | 158 |
| Nimm dein Glück selbst in die Hand! | 161 |
| Let's talk about sex | 164 |
| Selbstbefriedigung – eine gesunde Nummer | 166 |

Dein Umfeld und du **171**

| | |
|---|-----|
| Vier erste Schritte zu einem gesunden Umfeld | 171 |
| Schritt 1: Definiere dein Umfeld mit Stift und Zettel | 172 |
| Schritt 2: Werf einen ehrlichen Blick auf deine Namensliste | 172 |
| Schritt 3: Beobachte dich und dein Umfeld | 174 |
| Schritt 4: Sortiere dein Umfeld liebevoll neu | 175 |
| Professionell netzwerken – so geht's! | 177 |
| Lege Vorurteile ab! | 179 |
| Setze ein Netzwerk nicht mit Freundschaften gleich! | 179 |
| Sei ehrlich! | 180 |
| Nutze dein Netzwerk nicht nur, wenn es brennt! | 181 |
| Fünf Tipps für ein gesundes Netzwerk | 181 |
| Tipp 1: Energievampire erkennen und loslassen | 182 |
| Tipp 2: Sage, was dich stört | 185 |
| Tipp 3: So findest du neue Menschen auf Augenhöhe | 186 |
| Tipp 4: So sprichst du interessante Menschen an | 188 |
| Tipp 5: So lernst du, anderen Eltern zu vertrauen | 189 |
| Daran erkennst du Freund*innen fürs Leben | 190 |

Stelle dich an erste Stelle! **198**

| | |
|----------------------------|-----|
| Love yourself, Mama! | 198 |
|----------------------------|-----|

Von Herzen Danke **200**

Unsere Link-Empfehlungen für dich **204**

LOVE YOURSELF – JETZT!

Liebe Mama, vermutlich hast du aus einem bestimmten Impuls heraus zu unserem Buch gegriffen. Vielleicht hat dich der Titel gecatcht oder das Cover angesprochen, vielleicht wurde es dir sogar empfohlen. Möglicherweise ist unser Ratgeber aber auch genau das „heiße Kompakt-Ding“, nach dem du schon lange gesucht hast, weil du dir seit geraumer Zeit vorgenommen hast, dich endlich um dich, deinen Körper, deine Seele und die Liebe zu kümmern. Egal, welcher es war: Wir freuen uns riesig, dass du jetzt Love Yourself, Mama! in den Händen hältst und bei diesem wichtigen Thema zu uns an Bord gekommen bist. Kurz und knapp: Schön, dass du da bist!

Hilfe, ich muss mich endlich mehr um mich kümmern! – Ein Satz, den vermutlich schon 99 Prozent aller Mütter ausgesprochen haben, und den du dich sicherlich auch schon selbst hast sagen hören: Jetzt bin ich dran! Ich tue nun endlich mehr für mich! Mehr Selbstliebe – JETZT! Yes! Ein toller und wichtiger Vorsatz. Vielleicht formulierst du ihn auch in regelmäßigen Abständen übers Jahr verstreut, fängst aber immer wieder von Neuem an, dich um dich selbst zu kümmern. Möglicherweise hast du dich zumindest schon mal bei einem Sportkurs angemeldet, dir eine Meditations-App heruntergeladen oder dir fest vorgenommen, einen Weg zu finden, um deinem Spiegelbild liebevolle Beachtung zu schenken. Doch dann kommen immer wieder das Leben, der Alltag und das Hamsterrad „Familie“ dazwischen. Genauer: die

Bedürfnisse der Kinder, der Partnerschaft oder der Verwandtschaft – und obendrauf vielleicht noch eine neue berufliche Herausforderung. Und dann stellst du dich zum gefühlt hundertsten Mal hinten an.

Das Ende vom Lied: Du bist super müde. Ganz egal, ob du nun wenig oder viel schläfst, deine Gedanken rattern ständig in der dir altbekannten Müsste-hätte-könnte-sollte-Schleife oder du willst einfach nur endlich mal deine Ruhe haben und exakt NICHTS machen. Dein Vorsatz, dich um dich zu kümmern, versickert allerdings – wie schon so oft zuvor – im Sand, und du denkst dir zum x-ten Mal: SCH***, ich habe es wieder nicht geschafft. Der altbekannte Trott hat sich eingestellt. Abends Instagram-TV statt Sportprogramm. Chips statt Möhrchen. Und Gähnen statt Schwitzen. Halb angefangen ist auch dieses Mal schon wieder voll aufgehört – MIST!

Solche Situationen kennen wir auch. Genauso wie diese guten Vorsätze fürs neue Jahr, die dann gerne mal via Social Media rausgebalbert werden, um den Druck auf dieses Selbstliebe-ich-tue-nun-endlich-was-für-mich-Ding zu erhöhen und die Sache jetzt auch wirklich durchzuziehen. Sicherlich hattest du auch etliche dieser Vorsätze, die du teilweise schon wieder Anfang Februar wegen Passt-doch-nicht-in-den-Zeitplan ad acta gelegt hast. Ein paar Highlights: *Ich muss jetzt endlich das Beckenbodentraining machen. Ich will doch mal herzlich Niesen können, ohne ... genau! Ich rufe gleich Anfang Januar den Frauenarzt bzw. die Frauenärztin an, um einen Vorsorgetermin zu machen, der letzte ist schon wieder viel zu lange her. Dann kann er*sie mir auch zeigen, wie ich meine Brüste richtig abtaste! Ich werde versuchen, eine Lösung für meinen Monkey Mind zu finden. Ich will endlich innerlich zur Ruhe kommen! Ich muss über den Sex in unserer Beziehung sprechen. Ich will nicht immer nur sonntags um acht Uhr morgens vögeln!* Oder auch gerne genommen: *Ich muss Lena sagen, dass mich ihre ständigen Nach-*

*) Wir nutzen das Gendersternchen, um sowohl männliche und weibliche als auch nicht-binäre Geschlechtsidentitäten einzuschließen. Zum Teil wurde nur die weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Personenbezeichnungen gleichermaßen auf alle Geschlechtsidentitäten.

richten total nerven und dass ich mir nicht immer ihre Probleme anhören kann. Das nervt und kostet Energie! Nur: Wie sage ich es richtig? – Und da kommen wir ins Spiel! Wir helfen dir dabei, in den Tritt zu kommen und in Gang zu bleiben – unser Ziel ist, dass du dich und deine Bedürfnisse weit über den Februar hinaus an erste Stelle stellst und dich wohlfühlst.



MÜTTER DENKEN AN ALLE – UND AN SICH SELBST ZULETZT

Wir haben in unzähligen Gesprächen mit anderen Müttern – beruflich und privat – festgestellt, dass wir Frauen uns viel zu oft selbst vergessen. Ganz egal, in welcher Phase der Mutterschaft wir uns befinden: ob im emotionalen ersten Babyjahr, in der oft gefühlsstarken Autonomiephase oder in der sensiblen Pubertät – irgendwas ist ja (fast) immer. Wenn wir gebraucht werden, dann rücken unsere ureigenen Bedürfnisse oft in den Hintergrund und wir funktionieren einfach, weniger für uns selbst, mehr für alle anderen. Und genau das wollen wir jetzt mit dir gemeinsam ändern. Denn mal von einer anderen Seite betrachtet: Die Arzttermine deiner Kinder vergisst du wahrscheinlich nicht, ihre Sporttermine auch nicht. Du kaufst ihnen vielleicht auch regelmäßiger neue Unterhosen als dir selbst. Du schickst dein Auto vermutlich auch jedes Jahr in die Inspektion, damit es am Ende nicht als Mängelexemplar verschrottet wird.

Was wir dir aufzeigen möchten: Indem du dich um dich kümmerst, kümmerst du dich auch um deine Familie. Schließlich erklärt uns die Flugzeug-Crew ja auch vor dem Start, dass wir uns selbst bei Turbulenzen zuerst die Sauerstoffmaske aufsetzen sollen, bevor wir anderen helfen – um eben auch richtig helfen zu können. Da ist es ja eigentlich nur logisch, dass dein Körper und deine Seele im gesunden Gleichtakt schlagen sollten, damit du als Mama und Frau den Familienalltag langfristig easy wuppen kannst.

Das hier ist der Startschuss für deine Mission „Love Yourself“! Wir haben viele verschiedene Tipps rund um die großen Themen „Selbst-

liebe“ und „körperliche Gesundheit“ für dich – alltagserprobt und medizinisch fundiert. Du bekommst schulmedizinisches und naturheilkundliches Wissen aus erster Hand, leicht verständlich und schnell umsetzbar. In fünf Kapiteln werfen wir einen Blick auf deinen Körper, deine Weiblichkeit und ihre Veränderungen, deine Psyche, deine Liebesbeziehung und dein soziales Umfeld. Wir haben für dich unser Wissen rund um typische Problemklassiker samt passender Lösungen aufgeschrieben. – Dazu haben wir verschiedene Selbsttests gemacht, z. B. *Was bringt kaltes Duschen wirklich? Kann auch eine hibbelige Mama dank Meditation „Frau „Buddha“ werden?* oder *Kann ich mich schön finden dank Affirmationen?*

Zudem haben wir Gast-Autor*innen an Bord geholt: Paarcoach Sascha Schmidt und (TV-)Moderatorin und Bestseller-Autorin Anna Funck haben ihre persönlichen Tipps zu den einzelnen Themenbereichen vorbereitet. Außerdem sind die beiden Erfolgsbloggerinnen Danielle Graf (Instagram: @gewuenschtestes.wunschkind) und Laura Fröhlich (Instagram: @heuteistmusiklaura) mit dabei. Sie haben für dich jeweils einen der fünf Selbsttests gemacht. Wir freuen uns sehr über diese fachliche und menschliche Verstärkung.

Von uns bekommst du eine Portion mentale Stärke, mit uns kommst du raus aus der Couch-Potatoe-Falle und marschierst wieder rein ins Leben. Immer wieder werden wir dir aufzeigen, warum Bewegung auf ganzer Linie so wichtig ist. Wir möchten dir dabei helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen, dich (endlich wieder) selbst zu lieben und dir eines zeigen: dass eine gesunde Portion Egoismus im Familienalltag für dich ein wahrer Energiebrunnen sein kann! Auf geht's für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen!

Deine

Doro, Judith und Kerstin



Doro – Judith – Kerstin

DEIN KÖRPER UND DU!

Da sagt es wieder jemand: „Gesundheit ist ein hohes Gut!“ Hast du auch Momente, in denen dir dieser Spruch buchstäblich aus den Ohren herauskommt? Du weißt natürlich, dass das stimmt, aber manchmal überfällt dich dann doch diese innerliche Jaja-Blabla-Haltung! Und natürlich nimmst du dir vor, dich um deine körperlichen „Baustellen“ zu kümmern und gleich morgen damit anzufangen – doch dann kommt mal wieder was dazwischen.

Es gehen wieder Tage, Wochen und Monate ins Land – und du hängst immer noch beim guten Vorsatz fest. Das wollen wir jetzt mit dir gemeinsam ändern.



Vier erste Schritte zu einem gesunden Körper

Dieses Kapitel ist quasi dein liebevoller Kick-in-the-Ass! Wir helfen dir dabei, verschiedene Alltagsprobleme rund um deinen Körper zu lösen, denn dein Körper wartet nicht auf dich. Du bist jetzt wichtig! Niemand dankt es dir, wenn du deine körperliche Gesundheit auf die lange Bank schiebst. Ja klar! Es ist schwierig, alte Gewohnheiten von einem Tag auf den anderen abzulegen. Und noch schwieriger, dann auch langfristig am Ball zu bleiben und sich regelmäßig Raum für die eigenen körperlichen Bedürfnisse zu nehmen. Wir glauben, dass körperliche Gesundheit im Kopf beginnt. Das heißt, dass du auch wirklich

überzeugt davon sein musst, dass Veränderungen für dich nun wichtig sind. Du musst für dich selbst brennen oder – anders ausgedrückt – fühlen, wie wichtig es für dich ist, zu starten. Sage JA zu dir selbst und deiner Körpergesundheit. In vier ersten Schritten erzählen wir dir, wie das gelingen kann. Los geht's – für deinen Körper und für dich.

Schritt 1: Nimm dir nicht zu viel vor

Traum vs. Realität – das ist unserer Erfahrung nach oft ein Hindernis, die Dinge im eigenen Tempo anzugehen. Oft nehmen wir uns viel zu viel vor und setzen uns unrealistische Ziele rund um unsere körperliche Gesundheit. Das kennst du wahrscheinlich auch: Vielleicht hast auch du dir auch schon unzählige Male vorgenommen, z. B. gar keine Süßigkeiten mehr zu essen, die Chips aus deinem Einkaufswagen zu verbannen und stattdessen abends bei deiner Lieblingsserie ein Möhrchen zu knabbern oder maximal zwei Stück Schokolade zu lutschen. Das ziehst du dann auch eine Woche durch, bis dein Heißhunger aufgrund deines aktuellen Stresslevels im Familienalltag so hoch ist, dass du abends, wenn deine Kinder im Bett sind, noch einmal schnell zum Supermarkt rennst und die Tüte Gummibärchen schon direkt hinter der Kasse aufreißt und sie inhalierst. Vielleicht nimmst du dir auch ständig wieder vor, endlich mehr Sport zu machen und mal wieder so richtig ins Schwitzen zu kommen. Du buchst dich total motiviert bei diesem hippen Online-Fitnessstudio ein, gehst begeistert – und mit schönem Muskelkater danach – walken oder laufen. Vielleicht dehnt du dich aber auch gemeinsam mit dieser prominenten YouTube-Yoga-Koryphäe auf deinem Wohnzimmerteppich. Was auch immer es ist: Du hast Spaß, es tut dir gut. Und nun nimmst du dir vor, dein Programm mindestens vier Mal die Woche durchzuziehen. Du weißt aber innerlich jetzt schon, dass das zum Scheitern verurteilt ist. Eine Woche lang schaffst du das und dann war es das wieder. Wie so oft! Dein Familienalltag kam einfach dazwischen, du hattest einfach abends keine Kraft mehr oder

hast zwischen Job, Kuchenbacken für die Kita und Hausaufgabenbetreuung kein neues Zeitfenster gefunden.

Weniger ist mehr

Vielleicht hast du auch gleich mehrere körperliche Dinge, um die du dich unbedingt kümmern möchtest, z. B. deinen Beckenboden, Nackenschmerzen oder auch diese üble Dauermüdigkeit. – Du weißt aber vor lauter körperlichen „Baustellen“ und sonstigen To-dos gar nicht, womit du anfangen sollst. Das Ende vom Lied: Du lässt einfach direkt alles liegen. Weniger ist mehr! Nimm dir bitte nicht zu viel vor und setze dir ganz realistische Ziele. Frage dich selbst: Was schaffe ich wirklich in meinem Alltag? Wie viel? Und wann? Gleich alle Süßigkeiten zu streichen – um bei dem oben genannten Beispiel zu bleiben – das ist schon krass. Reduziere langsam. Ersetze lieber Schritt für Schritt die Gummibärchen oder die Schokolade. Das gilt auch für den Sport: Starte lieber drei Mal die Woche mit realistischen 20 Minuten anstatt vier Mal mit 60 Minuten – ausbauen kannst du immer noch.

Schaue auf das Warum!

Und dann schaue gerne auch noch einmal auf diesen Aspekt: Machst du es, weil du es gut findest und es wirklich möchtest? Oder spornt dich das an bzw. fühlst du dich unter Druck, weil grad gefühlt dein ganzes Umfeld von diesem einen Trend schwärmt und ihn scheinbar mühelos im Alltag integrieren kann? Z. B. diese Endlich-zuckerfrei-Challenges, die erst einmal Bewusstsein, Zeit und Anlauf brauchen. Egal, was du tust: Mache es nur für dich und nur das, was dir selbst guttut. Auch mit kleinen Schritten kommst du ans Ziel!

Schritt 2: Gib deinen Bedürfnissen Raum

Was braucht dein Körper genau? Was ist dir am wichtigsten? Nimm dir doch bitte mal eine halbe Stunde Zeit, setz dich in aller Ruhe – am besten ganz alleine, ohne Kinderlärm – an deinen Schreibtisch. Nimm dir einen Stift und einen Zettel und schreibe einfach mal runter, was dir rund um deine körperliche Gesundheit wichtig ist. *Was müsstest du mal machen? Was tut dir gut? Was möchtest du ändern? Wo bräuchtest du vielleicht sogar einen ärztlichen Rat oder professionelle Hilfe?* Habe bitte auch hier keine Angst. Für so viele Dinge gibt es eine Lösung – und besser etwas einmal zu viel checken als einmal zu wenig, das ist unsere Devise! Vielleicht formulierst du dazu auch einfach mal ganz genau, was du mit einem gesunden Körper assoziierst – wie z. B. schöne Haut, ausgewogene Ernährung oder fit sein – eben alles, was dir einfällt. Kreuz und quer. Und dann lass das mal kurz sacken, schau mit fünf Minuten Abstand wieder auf den Zettel – was springt dir nun als Erstes ins Auge? Um welche Sache möchtest du dich zuerst kümmern? Was hat oberste Priorität? – Höre in dich hinein, die Antwort wirst du höchstwahrscheinlich fühlen. Und lies auch noch einmal die Assoziationen durch, die du mit einem gesunden Körper in Verbindung gebracht hast – fokussiere dich auf deine Schlüsselbegriffe. Uns hat das dabei geholfen, uns auf das zu konzentrieren, was wir brauchen – und im zweiten Schritt dann auch genau DAS anzugehen.

Schritt 3: Kreiere eine To-do-Liste für deinen Körper

Vielleicht denkst du jetzt: noch eine To-do-Liste? Oh no! Bitte nicht! Stimmt, unsere mütterlichen Listen geraten gerne mal außer Kontrolle. Oft kommt noch ein Punkt und noch einer obendrauf – meist obwohl wir die alten Aufgaben noch gar nicht abgehakt haben und auch nicht wissen, wann wir das jemals tun sollten! Hinzu kommen ja noch die Dinge, auf die wir per se schon keinen Bock haben. Das sind dann Dinge, die anstrengend oder unsexy sind, und uns trotz allem

ein schlechtes Gewissen einflößen, weil sie eben eigentlich erledigt werden müssen – wie z. B. der Anruf beim Versicherungsmakler. Das sind To-dos, die wir manchmal schier unendlich aufschieben, bis sie einstauben und sich (hoffentlich) gar von selbst erledigt haben.

Trotz allem bitten wir dich jetzt, eine To-do-Liste für deine körperlichen Bedürfnisse zu machen. Wir wetten, dass du eh schon eine Liste hast, auf der viele Bedürfnisse anderer, wie deiner Familie, aufgeschrieben sind, z. B. *Deko für den Kindergeburtstag besorgen, Tante Irmgard anrufen, Blumen für Mama kaufen oder Arzttermin für meinen Schatz machen*. Und nun kommt eben noch deine extra Körper-To-do-Liste nur für dich dazu. Hier schreibst du jetzt die Dinge auf, die du für dich formuliert hast, die du am dringendsten brauchst oder umsetzen möchtest. Sortiere sie nach Priorität und kennzeichne sie jeweils mit Sternchen. Ein * bedeutet, dass du das jetzt sofort tun musst, zwei **, dass du es zeitnah umsetzen möchtest und drei ***, dass es ein Körpergesundheitsziel für die nächste Zeit ist, das aber noch ein bisschen Aufschub braucht, weil du nicht alles auf einmal schaffst.

Schaffe dir fest eingeplante Zeitfenster:

Nimm nun deinen Kalender zur Hand und verschaffe dir wöchentliche Freiräume für dich und deine Körper-To-do-Liste, z. B. immer Dienstag- und Samstagabend für Bewegung an der frischen Luft. Du blockst dir deine persönliche Körperzeit – und hast damit schon viel gewonnen!

Schritt 4: Pinne dir gute Gedanken an die Wand

Ich kümmere mich ab jetzt liebevoll um meinen Körper! Wie wäre es, wenn du dir diesen Satz zusätzlich auf einen kleinen Notizzettel schreibst und ihn dort hinhängst, wo du ihn täglich garantiert liest, an deinen Kleiderschrank, die Küchenpinnwand oder den Badezimmerspiegel – als Reminder für deine Körpergesundheit!

DEINE PSYCHE UND DU!

Mehr Selbstliebe = weniger Gedanken-Pingpong – das ist unsere Zauberformel. Vielleicht denkst du nun: Huch, was ist das denn bitteschön für eine Gleichung? Was hat denn das eine mit dem anderen zu tun? Tatsächlich ziemlich viel. Denn Selbstliebe ist nicht nur ein schönes und liebevolles Gefühl sich selbst gegenüber – Selbstliebe bedeutet auch, auf sich zu achten, an entscheidenden Stellen etwas für sich selbst zu tun, etwa das Handy bewusst beiseitezulegen, in sich hineinzuhören oder einfach mal STOPP! zu sagen. Und zwar dann, wenn Gedanken, Sorgen oder Ängste Pingpong im eigenen Gehirn spielen.

Manchmal sind das auch ganz unterbewusste Prozesse: eine negative Erwartungshaltung an das Leben, ein überkritischer Blick auf sich selbst oder auch die Erwartungshaltung der Familie, von Freund*innen oder anderen Müttern, die auf dir lastet.



Vier erste Schritte zu mehr innerer Ruhe

Wir möchten dir in diesem Kapitel zeigen, wie du es schaffst, das innere Hamsterrad anzuhalten, dich auf dich selbst zu konzentrieren, und dir ein Lächeln zu schenken. Klar, das geht nicht von heute auf morgen. Deshalb starten wir mit dir auch wieder langsam – mit vier ersten Schritten zu mehr innerer Ruhe.

Schritt 1: Schaffe dir Ich-Zeitfenster

Wir haben dir ja schon im ersten Kapitel erklärt, dass es wichtig ist, dass du dir bewusste Körperzeiten nimmst. Nun kommen die Ruhezeiten für deinen Kopf noch dazu. Nimm dir bitte einen Moment Zeit, setze dich hin, schnappe dir einen Zettel oder ein Notizheft und beantworte ehrlich die Frage: *Wie oft kommst du in einer ganz normalen Familienwoche wirklich zur Ruhe?* Wie oft hast du Momente, in denen du für dich bist, dich um dich alleine kümmerst und das Außen einfach mal Außen sein lässt und alles um dich herum vergisst? Momente, in denen du eben nur bei dir selbst bist, nicht bei anderen? Momente, in denen dein Kopf abschalten darf? – Damit meinen wir wirklich: nur bei dir. Oft glauben wir, im Hier und Jetzt und nur bei uns zu sein, doch ... weit gefehlt. Plötzlich fährt es in uns: *Mist, ich muss das Geschenk für XY kaufen! Ich muss beim Kinderarzt anrufen!* oder *Ich habe vergessen, meiner Kollegin die Übergabe zu schicken – mache ich gleich heute Abend.* Das kennst du vielleicht auch, oder? Du liegst völlig entspannt auf dem Sofa und versuchst zu chillen. Das klappt für eine Minute, dann wandern deine Gedanken schon zum nächsten To-do. Und wieder ist er da, der Alltag! Keine Pause – so schön es wäre.

LEGE DOCH MAL DAS HANDY BEISEITE

Im Übrigen ist auch das Scrollen durch Social Media keine Pause. – Oft merken wir gar nicht, dass uns das, was wir dort sehen, in irgendeine Richtung pusht. Ob nun positiv oder negativ. Fakt ist: Auch Social Media ist ein äußerer Einfluss mit vielen Bildern und lässt den Kopf nicht zur Ruhe kommen. Deshalb raten wir dir dazu, das Handy öfter bewusst zur Seite zu legen oder gar nicht erst mitzunehmen.

Also, liebe Mama: Bitte sei ehrlich mit dir und überlege mal, wie oft du WIRKLICH runterfährst, an wenig denkst und deinem Gehirn so die Chance gibst, zu pausieren. Einfach mal OFF sein – ein Zeitfenster alle zwei Wochen am Wochenende reicht da nicht. Versuche die Zahl der Momente für dich ab jetzt hochzuschrauben und dir jeden Tag ein Zeitfenster für dich und deine innere Pause freizuschaukeln. Diese Pausen können irre beruhigend wirken. Wie das aussehen kann, erklären wir dir jetzt.

BITTE VERZAGE NICHT

Wir wissen natürlich, dass es immer wieder Zeiten gibt, in denen das sehr schwierig ist, in denen du dich voll auf die Kinder konzentrieren musst oder – vielleicht bist du auch alleinerziehend – du gar nicht weißt, wo oben und unten ist. Falls du in einer solchen Situation bist und grad den Kopf schüttelst, falls du denkst *Hallo, wie soll das denn bitte noch möglich sein?*, dann möchten wir dir unbedingt sagen: *We feel you!* Aber bitte verzage nicht – im fünften Kapitel erläutern wir dir, wie du ein Netzwerk aufbauen und wie du es für dich und deine Freiräume nutzen kannst.

Schritt 2: Finde deinen Off-Knopf

Was hilft dir denn beim Abschalten? In welchen Momenten schaffst du es, einfach mal nur zu SEIN und dich mit nichts anderem zu stressen? Diese Momente, in denen du dich kurz an den Off-Ort katapultierst – einen Ort, an dem alle Sorgen, Ängste, Zweifel und To-dos für einen Augenblick vergessen sind. Überlege dir, was dir hilft. Eine fesselnde Geschichte zum Lesen oder Hören vielleicht, die dich aus deinem Alltagstrott rausreißt? Vielleicht ein bestimmter Sportkurs – einer von denen, die dich körperlich so austoben lassen, dass du gar

keine Zeit mehr hast, groß nachzudenken. Vielleicht machst du auch regelmäßig (zu Hause) Yoga oder meditierst. Vielleicht ist es Gitarrespielen, Nähen, Malen, Fotosmachen, Aus-dem-Fenster-Gucken oder eben auch der Spaziergang, über den wir im ersten Kapitel schon gesprochen haben. Vielleicht drehst du auch die Musik auf und tanzt wie verrückt durch die Wohnung – es ist egal, was es ist. Überlege dir, was dir hilft und wähle genau das als Off-Knopf.

DIE REGELMÄSSIGKEIT SCHAFFT ENTSPANNUNG



Die Hauptsache ist, dass du dir regelmäßige Zeitfenster für dich nimmst. Vielleicht sind es montags zehn Minuten in einem Buch lesen, dienstags ein Spaziergang alleine zur Kita oder Schule und mittwochs eine kleine Sporteinheit, donnerstags ein Kaffee-Kinder-Spiel-Date mit einer Freundin. Versuche doch die Woche über möglichst viele kleine Wohlfühl-Inseln für dich einzubauen. Du kannst sie auch gleich mit auf deine To-do-Liste für deinen Körper (siehe erstes Kapitel „Dein Körper und du!“) eintragen.

Schritt 3: Suche dir eine*n Motivator*in

Du kommst selber nicht so ganz aus diesem Gedanken-Pingpong-ich-müsste-nun-aber-mal-Zeit-für-mich-finden-schaffe-es-aber-nicht-Hamsterrad raus? Kein Problem! Da haben wir eine Idee: Suche dir jemanden, der dich motiviert, der dein persönlicher Kick-in-the-Ass ist. Das kann dein Partner bzw. deine Partnerin sein, eine Freundin oder ein Freund, eine andere Mama aus der Kita – bitte doch einfach mal jemanden, zu dir zu sagen: *Liebe XY, ich habe dir versprochen, dass ich dir dabei helfe. Jetzt ist es so weit – du darfst dir nun Zeit für dich nehmen. Bitte finde nun keine Ausrede, denke nicht groß nach und fange an!*



Nimm dein Glück selbst in die Hand!

Glück als das große Ganze und für alle gültig zu definieren, ist extrem schwierig, da jeder sein persönliches Glück anders festlegt. Bedeutet es für die eine Glück, wenn sie eine Woche ohne Kinder in den Urlaub fahren kann, wäre das für die andere ein großes Glück, sieben Tage mit den Kindern zu verreisen. Bedeutet Glück für manchen: mein Haus, mein Pferd, mein Swimmingpool, so ist es für den anderen Freiheit, Gesundheit und Zeit, die ihn zufrieden macht. Sind es die materiellen Dinge, die uns wichtig sind, werden wir in der Regel weniger Zeit haben, da die materiellen Dinge durch Arbeit erwirtschaftet werden müssen.

ZEIT UND FREIHEIT STATT MATERIELLER DINGE



Stehen Zeit und Freiheit ganz oben auf der Prioritätenliste, werden die materiellen Dinge in den Hintergrund rücken müssen. Vielleicht wünschst du dir einen Mittelweg, von jedem ein wenig! Es ist egal, wie du dein Glück definierst: Du musst nicht verkrampt Dingen hinterherrennen, um sie zu erreichen. Stelle dir mal einen Hund vor, der einem Würstchen an der Angel hinterherrennt und es einfach nie erreicht. Die Frustration ist irgendwann immens. Der Hund wird traurig und vielleicht krank. Die Kunst besteht darin, zufrieden zu sein mit dem, was man hat. Bitte vergleiche dich nicht ständig mit anderen und nimm dich an, wie du bist: wertvoll und einzigartig. Dein Glück hängt nicht von anderen ab. Für dein Glück bist du am Ende selbst verantwortlich. Und wenn du glücklich bist, dann ist es auch deine Familie. Wenn in deiner Beziehung die Basis stimmt, wirst du merken: Wenn du strahlst, dann strahlt dein Partner bzw. deine Partnerin mit. Oder andersherum gesagt: Du drehst an deinem kleinen Glücksrädchen, einfach nur für dich selbst – und am Ende kommt positiver Schwung in eure familiäre Gesamtkonstellation.

**Paarcoach Sascha Schmidt erklärt:
So bewertest du ehrlich, ob Trennung eine Option ist**

Aber was ist, wenn du trotz allem merkst, dass deine Beziehung einfach nicht mehr so richtig läuft? Du hast das Gefühl, dass ihr nicht mehr so wirklich zueinanderkommt. Ab wann ist Trennung eine Option? Wir haben Paarcoach Sascha Schmidt gebeten, dir seine Tipps rund um das Thema aufzuschreiben.

„Die Entscheidung für eine Trennung ist oft ein emotionales i-Tüpfelchen.“

Ich trenne mich – ich trenne mich nicht – ich trenne mich – ich trenne mich nicht – ich trenne mich – oder eher doch nicht? Das Blumenorakel hast du vielleicht auch früher auf der Wiese sitzend befragt. Jedoch in der Liebesversion: Er liebt mich – er liebt mich nicht. Jedes gerupfte Blütenblatt war ein Statement; das letzte Blütenblatt die Wahrheit. Was in der Verliebtheit ein wunderschöner Spaß ist, sollte bei der Frage einer Trennung nicht die entscheidende Antwort geben – erst recht nicht, wenn Kinder im Spiel sind. Die Entscheidung für eine Trennung ist oft ein emotionales i-Tüpfelchen. Plötzlich bist du dir sicher und sagst: *Jetzt will ich nicht mehr! Jetzt reicht es wirklich!* Der Kopf ahnte und wusste es bereits vorher. Doch jedes Argument, welches eine Auszeit oder eine Trennung befürwortete, konnte mit einem Gegenargument geschwächt werden. Und so plätschern Beziehungen vor sich hin – mit Gedankenkarussell und flauem Bauchgefühl.

Der Partner bzw. die Partnerin fällt eventuell aus allen Wolken, weil er bzw. sie nichts geahnt hat, oder ist dir dankbar, weil du die Reißleine ziehst und damit etwas tust, was er bzw. sie sich nicht traute. Im Idealfall erkennt ihr beide als Partner*innen, dass es so nicht weitergehen kann und soll. Damit dies gelingt, müsst ihr in Kontakt sein – das bedeutet, einander zu sehen, miteinander zu reden und einander ernst zu nehmen.

Diese Beziehungsklarheit ist nicht nur für euch, sondern auch für eure Kinder sehr wichtig. Kinder verkraften Trennungen ihrer Eltern gut, wenn diese respektvoll, ehrlich und klar geschieht. Der Glaube, sich der Kinder

wegen nicht trennen zu dürfen und deshalb lieber eine toxische Beziehung zu ertragen, ist mehr als überholt. Damit tust du als Mutter deinen Kindern überhaupt keinen Gefallen. Dein Kind lernt nur *Aha, als Frau oder Partnerin muss man aushalten* oder *Meinetwegen lässt sich Mama schlecht behandeln*. Das willst du nicht wirklich deinem Kind vorleben, oder?

Zwei Gründe für eine sofortige bzw. schnelle Trennung:

- Du erfährst körperliche oder seelische Gewalt. (Hier solltest du nicht mehr abwägen, sondern SOFORT handeln!)
- Das Suchtverhalten des Partners (u. a. Alkohol, Drogen, Sex, Spiele) ist nicht mehr tragbar für dich.

Zwei Gründe, eine Trennung ernsthaft in Erwägung zu ziehen:

- Dein*e Partner*in hat eine Affäre oder führt eine parallele Beziehung. (Schwierig, wenn es nicht unter euch vorher abgesprochen wurde. Der Fall ist zugleich extrem selten.)
- Dein*e Partner*in und du, ihr habt diametral entgegengesetzte Auffassungen, wie ihr zukünftig zusammenleben wollt. (Klassiker ist, wenn sich jemand auf eine Selbst-Entfaltungsreise begibt und den bestehenden Lebensstil nicht mehr mittragen möchte, z. B. bzgl. Nachhaltigkeit.)

Zwei Gründe, eine Trennung als Option zu betrachten:

- Du oder dein*e Partner*in hatte einen Seitensprung. (Nicht automatisch ein Trennungsgrund. Viele Paare verkraften und verarbeiten dies, wenn es eine einmalige Sache war mit Fokus auf Sex.)
- Du fühlst dich nicht mehr wertgeschätzt und gesehen von deinem Partner bzw. deiner Partnerin. Ihr funktioniert wunderbar als Team; als Liebespaar ist der Ofen aus. (Hier gibt es Möglichkeiten, das Feuer wieder zu entfachen. Der Gedanke an eine Auszeit oder Trennung ist oftmals der erste kleine Funke, der das Liebesfeuer neu entzünden kann. Klingt paradox – ist es aber nicht. Denn ihr steht wieder in Kontakt, auch wenn es mit der Diagnose beginnt, dass eure Beziehung in echter Schiefelage ist.)

Abgesehen von den ersten beiden Fällen (Gewalt und Sucht) empfiehlt es sich, die Trennungsoption gut zu durchdenken und zu erfüllen. Paarberatung oder individuelles Coaching kann eine sehr gute externe Perspektive geben und bisher unbekannt neue Beziehungswege aufzeigen. Das solltest du nutzen, damit deine Selbstwahrnehmung ein Korrektiv bekommt. Es muss keine Paartherapie sein, denn in den seltensten Fällen ist deine Beziehung krank, oft ist sie „nur“ aus dem Gleichgewicht.



Let's talk about sex

Sich zusammen stundenlang durch die Kissen wühlen oder ein schneller Quickie im Badezimmer – gut für Körper und Seele! Wie, du erinnerst dich gar nicht mehr daran, wann du das letzte Mal so richtig guten Sex hattest? Mit gemeinsamem Lachen, Stöhnen und danach einem Gefühl der tiefen Entspannung? Wie? Keine Zeit, zu müde oder zu schlechte Stimmung? Das müssen wir ändern!

Sechs gute Gründe für regelmäßigen Sex

Die Wahrheit lautet: Die Zunahme der Familiengröße ist umgekehrt proportional zu der Häufigkeit an gutem Sex. Ist ja eigentlich auch logisch – ein Kind liegt vielleicht regelmäßig in der Besucherritze, das andere träumt gerade in dem Augenblick schlecht, in dem sich die Eltern gerade gegenseitig zum Höhepunkt schaukeln. *Coitus interruptus* auf die schnelle Art und Weise. Na, vielen Dank auch. Dass da die Lust auf die Lust im wahrsten Sinne des Wortes immer wieder auf der Strecke bleibt, ist eigentlich logisch. Aber deswegen nicht gleich gut! Denn: Sex ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Wir alle sind sexuelle Wesen. Natürlich je nach Lebensphase mal mehr und mal weniger, dennoch gehören der Wunsch danach und die Befriedigung durch körperliche Nähe, die gegenseitige Hingabe und das gemeinsame Erleben von Zärtlichkeiten zu unseren menschlichen Grundbedürfnissen. Da wir alle dazu neigen, unsere Grundbedürfnisse im

Alltag zu vergessen oder ihnen nicht ausreichend Gehör zu schenken, fällt auch das Thema „Sex“ immer wieder hinten runter. Dabei ist es so wichtig! Und es ist außerdem eine Investition in deine körperliche und seelische Gesundheit, wie dir die später folgenden Punkte zeigen werden.

BITTE LASST SEX NICHT ZUM PFLICHTPROGRAMM WERDEN



Eins ist sehr wichtig: Sex darf niemals ein Pflichtprogramm werden, niemals etwas, das du erfüllen solltest. Aber: Du darfst immer wieder *Ja* zu einem ausgefüllten und für dich befriedigenden Sexleben sagen! Auch als Mama und als eine Frau, die manchmal gar nicht weiß, wo ihr der Kopf steht. Du darfst immer wieder und aus vollem Herzen *Ja* zu deinem Partner bzw. zu deiner Partnerin sagen, zu seinem*ihrem Körper, eurer Lust und euch ohne schlechtes Gewissen diese ganz exklusive gemeinsame Zeit schenken. Alles, was euch gefällt, ist erlaubt! Ihr dürft es überall tun! Und ein Kind in der Bettritze kann auch immer mal wieder vorsichtig zur Seite geschoben werden, ohne dass es davon einen lebenslangen Schaden erleiden wird.

Und hier die guten Gründe für dich, aus denen ihr es immer wieder tun solltet:

1. **Sex ist Sport!** Ihr müsst dafür nicht einmal wirklich rumturnen, sondern euch einfach nur eurer Lust hingeben. Die Durchblutung wird gesteigert, die Muskeln trainiert und es werden sogar Kalorien verbrannt.
2. **Sex reguliert deinen Hormonhaushalt!** Sex unterstützt die Ausschüttung von Endorphinen, den berühmten „Glückshormonen“, reguliert außerdem die Ausschüttung des Stresshormons „Cortisol“ und stabilisiert zudem den Haushalt deiner weiblichen Hormone.
3. **Sex lindert Schmerzen!** Sex hat nicht nur einen Trainingseffekt, nein! Dadurch, dass die Durchblutung gesteigert wird und Endorphine ausgeschüttet werden, hast du auch weniger Schmerzen.

Sex, das haben verschiedene Studien bewiesen, wirkt auf ganz natürliche Weise schmerzlindernd.

4. **Sex stärkt das Immunsystem!** Regelmäßiger Sex, auch das haben verschiedenen medizinische Untersuchungen festgestellt, stärkt dein Immunsystem. Er wirkt also quasi wie ein Schutzschild gegen Erkältungen und Co.
5. **Sex ist ein gutes Schlafmittel!** Gerade wenn du abends Probleme hast, zur Ruhe zu kommen, ist Sex ein wahres Wundermittel. Das freigesetzte Hormon „Oxytocin“ und die ausgeschütteten Endorphine nach dem Orgasmus wirken beruhigend und einschläfernd.
6. **Sex macht deine Haut schön!** Dadurch, dass deine Haut vermehrt durchblutet wird, wirkt dein Gesicht strahlender und jünger. Sex wirkt zudem auch gegen Falten! Über verschiedene Kaskaden wird nach dem Orgasmus die Kollagenproduktion angeregt. Deine Haut wird straffer und fester.



Selbstbefriedigung – eine gesunde Nummer

Was kannst du machen, wenn dich die Lust packt und dein*e Partner*in gerade nicht verfügbar oder „unlustig“ ist? Ganz einfach: Befriedige dich selbst! Warum? Die guten Gründe für Sex sind tatsächlich auch die für Selbstbefriedigung. Masturbation ist zum Glück schon lange kein Thema mehr, das einfach totgeschwiegen wird. In vielen Gesprächen mit Frauen haben wir herausgehört, dass das Bewusstsein, sich mit seinen eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen, immer mehr an Bedeutung gewinnt. Und dass „Frau“ sich auch gerne mit entsprechendem Sex-Equipment ausstattet, das ihr – allein oder zu zweit – ein genussliches Erlebnis bereitet. LOVE YOURSELF lautet nicht nur der Titel unseres Buches, sondern ist auch unser Appell an dich. Befreie dich von allen Lasten, die du zum Thema Selbstliebe und deinem Körper mit auf den Weg bekommen hast.

STELLE DICH AN ERSTE STELLE!



Love yourself, Mama!

Und zum Abschluss dieses Buches haben wir noch einmal den eindringlichen Appell an dich: Bitte nimm dich auf allen Ebenen ernst. Unsere Erfahrungen aus unserem jeweiligen Berufsleben als Hebamme, Frauenärztin und (TV-)Journalistin haben uns klar gezeigt: Wir Frauen stellen uns (fast) immer hinten an der Schlange an, wenn es um uns selbst geht. Die eigene Gesundheit wird immer so lange in den Hintergrund gedrängt, bis es richtig knallt. Obwohl der Körper schon lange Signale gegeben hat, werden diese wissentlich überhört, weil immer andere Dinge „Vorfahrt“ haben. Wir können es auch als eine gewisse Bequemlichkeit interpretieren, da es ja in der Regel immer Mühe macht und Zeit kostet, sich mit sich selbst zu beschäftigen und an sich zu arbeiten. Plötzlich ist der Tag da, an dem der Hörsturz passiert, das Burn-out zuschlägt oder man beim Abtasten der Brust einen Knubbel ertastet. Das Kind ist dann in der Regel schon in den Brunnen gefallen und die Reue groß.

Unser Buch entsteht in einer Zeit, in der besonders deutlich wird, dass und insbesondere auch wir Mütter systemrelevant sind. Im Klartext: *Ohne uns geht der ganze Laden den Bach runter*. Wir kümmern uns 24/7 um unsere Kinder, halten unser*en Partner*innen den Rücken frei, wir sind Köchinnen, Putzfrauen, arbeiten rein zufällig auch noch Vollzeit im Homeoffice und zu guter Letzt sind wir auch noch Entertainerinnen für die ganze Sippe, damit alle bei Stimmung bleiben. Nur

uns ist dabei eigentlich zum Heulen zumute, weil wir nicht wissen, wie wir das alles schaffen sollen.

MIT DIESER AFFIRMATION VERSCHAFFST DU DIR SELBST PRIORITYÄT



Stelle dich bei allem an die oberste Stelle. Wir haben eine letzte Aufgabe für dich: Schreibe dir einen Zettel mit folgenden Sätzen *Meine Gesundheit hat oberste Priorität. Ich habe nur das eine Leben. Ich bin wertvoll. Ich bin wichtig für meine Familie.* – Und hänge ihn da auf, wo du ihn definitiv täglich siehst. Das kannst du dir in Zukunft, wenn mal wieder etwas anderes wichtiger erscheint, als Affirmation aufsagen!

Und mal ganz ehrlich, irgendwie haben wir doch alle irgendwann mal Zeit. Es ist nur die Frage, wie wir sie sinnvoll einsetzen oder auch nicht. Wir sind immer wieder erstaunt, wenn wir uns die Tagesauswertungen unserer Bildschirmzeiten ansehen. Ist es wirklich immer so wichtig, Herzchen zu verteilen und Texte zu kommentieren? Müssen wir Stunde um Stunde am Handy oder Computer verbringen? Es ist viel Lebenszeit, die wir dadurch verschenken. Zeit, die wir in der Regel sitzend verbringen. *Sitzen ist das neue Rauchen*, diesen Satz solltest auch du auch noch verinnerlichen, um dich zu mehr Bewegung zu motivieren. Bewegung, die deine Verspannungen löst und deine Laune hebt. Bewegung, die dich auspowert, sodass du abends wirklich mal ins Bett plumpst, ohne das Gedanken-Karussell mit unter die Bettdecke zu nehmen, und einfach mal sofort ein- und vor allem durchschläfst. Vorausgesetzt, es steht nicht postwendend ein kleiner Geist vor deiner Matratze, der dir was von Krokodilen im Kinderzimmer erzählt. Begib dich spätestens in die Spur, wenn dein Körper mit dir „spricht“. Nimm ihn ernst und kümmere dich um dich: ZEITNAH! Love Yourself, Mama – genau JETZT!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1644-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-1645-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1646-2 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die weibliche oder die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorinnen, Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorinnen, Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Katia Simon, Essen

Covergestaltung: ZERO München

Covermotiv: Shutterstock.com/Nadia Grapes, Tartila, Picnote

Illustrationen: Verena Potthast (www.rundfux.com)

Satz: PER MEDIEN & Marketing GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Mehr Selbstfürsorge im Familienalltag

Jetzt mache ich endlich was für mich! Diesen Vorsatz fassen vermutlich 99 Prozent aller Mütter – und werfen ihn im Familienalltag doch wieder über Bord: Zwischen Terminstress, Haushalt, Job und den Bedürfnissen aller anderen Familienmitglieder kommen die eigenen meist zu kurz. Wie kannst du im Familien-trubel mehr Raum für dich schaffen, dir regelmäßige kleine Auszeiten nehmen, deine körperliche und seelische Gesundheit im Blick behalten und dabei deine Beziehungen stärken? Dieser Ratgeber liefert dir leicht umsetzbare Tipps sowie wertvollen schulmedizinischen und naturheilkundlichen Rat. Denn: Selbstliebe, mentale Stärke und eine gesunde Portion Egoismus sind wahre Energiequellen für deinen Familienalltag!



Dein Leben in Balance!

MutterKutter gehört zu den beliebtesten Online-Magazinen für Mütter und wird von der erfahrenen TV-Reporterin sowie Foto- und Videografin **DOROTHEE DAHINDEN** herausgegeben. Sie hat gemeinsam mit den *MutterKutter*-Crewmitgliedern Frauenärztin **DR. MED. JUDITH BILDAU** und Hebamme **KERSTIN LÜKING** diesen Ratgeber für mehr Selbstfürsorge und Frauengesundheit geschrieben. Neben ihrem geballten Fachwissen bringen die drei Autorinnen eine große Mama-Erfahrung mit: Insgesamt haben sie 14 Kinder und wissen genau, wie anstrengend der Familienalltag sein kann.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1644-8



9 783842 616448 19,99 EUR (D)