Ou, Heng/ Greeven, A./ Belger, M.
Die ersten vierzig Tage

zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: http://www.naturmed.de

HENG OU

Die ersten vierzig Tage

Was junge Mütter nach der Geburt wärmt und stärkt

MIT AMELY GREEVEN UND MARISA BELGER
MIT FOTOGRAFIEN VON JENNY NELSON

AUS DEM ENGLISCHEN VON MAGDALENA KOTZUREK

Verlag Antje Kunstmann

Heng Ou wurde als Tochter chinesischer Einwanderer in den USA geboren. Sie studierte Grafikdesign in Pasadena und ist die Gründerin von *MotherBees*, einem Unternehmen, das junge Mütter während der ersten vierzig Tage mit Essen und Unterstützung versorgt. Heng Ou lebt mit ihren drei Kindern in Los Angeles.

Amely Greeven ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher zu Wellness- und Gesundheitsthemen, Marisa Belger arbeitet als Journalistin für Magazine wie *Travel + Leisure* und *The New York Magazine*.

layout: Laura Palese
fotografie: Jenny Nelson
foodstyling: Nicole Kruzick

Alle Rechte vorbehalten.
© Verlag Antje Kunstmann GmbH, München 2017
© der Originalausgabe: Heng Ou, Amely Greeven und Marisa Belger, 2016
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel „The First Forty Days.
The Essential Art of Nourishing the New Mother“
bei Stewart, Tabori & Chang, einem Imprint von ABRAMS, New York.
Druck und Bindung: Memminger MedienCentrum
ISBN 978-3-95614-209-3

ICH DANKE …

… meinen Kindern Khefri, India und Jude und ihrem Vater, der mir dabei geholfen hat, diese drei leuchtenden Sterne zur Welt zu bringen.

Meinen heldenhaften Co-Autorinnen Amely Greeven und Marisa Belger, die, inspiriert von eigenen schwierigen Erfahrungen, dieses Projekt mit mir angegangen sind – fest entschlossen, den Müttern nach ihnen einen Wegweiser an die Hand zu geben; und meinem Agenten, Marc Gerald, der uns drei zusammenbrachte. Ohne die beflügelnde Arbeit als das Trio, das aus uns geworden ist, hätten Holly Dolce, Rebecca Kaplan und der Rest des großartigen Teams bei Abrams dieses Buch niemals zu Gesicht bekommen.

Ein großes Dankeschön geht von ganzem Herzen auch an die vielen Expertinnen und Experten, die ihr Wissen mit uns geteilt haben, und an die wunderschönen Mütter, die uns an ihren ersten vierzig Tagen teilhaben ließen. Ich danke Jenny Nelson für ihren einzigartigen fotografischen Stil und ihr unbezahlbares Organisationstalent; ich danke Nicole Kruzick für ihr appetitliches Foodstyling; ich danke all meinen Begleitern und Freunden, die zusammen meine große Familie sind: Linda Costigan, Ani Compton, Jessica Janney, Stacy Sindlinger, Toni Spencer, Ian Scanlan, Joe Sturges, Rob Lam, Davi Khalsa, James Ballard, Hsuan Ou, meiner Mama, und dem Team von MotherBees.

INHALT

EINLEITUNG 8

KAPITEL 1

Meine Geschichte 16

KAPITEL 2

Alte Traditionen, neu interpretiert:
Die Zeit nach der Entbindung für Mütter von heute 28

KAPITEL 3

Die Phase des Sammelns 48

KAPITEL 4

An der Schwelle 78

KAPITEL 5

Der Übergang:
Die ersten vierzig Tage 88

KAPITEL 6

Auftanken:
Was essen? 106

KAPITEL 7

Die ersten vierzig Tage:
Die Rezepte 140

NACHWORT: FÜR DIE ZEIT DANACH 236

REZEPTVERZEICHNIS 239

EINLEITUNG

Die ersten vierzig Tage sind eine Zeit wie keine andere. Es ist ein kurzer Zeitabschnitt nach der Geburt deines Kindes, die sechs Wochen, die auf die vielen Wochen Schwangerschaft und die wer weiß wie vielen Stunden Entbindung folgen. Du bist dabei, dich von der Geburt zu erholen, dein Baby gewöhnt sich langsam an die helle, laute Welt, und gemeinsam macht ihr euch daran, eure Beziehung zu gestalten.

Diese Zeit ist kurz, aber unglaublich intensiv, und sie bringt massive Veränderungen mit sich.

Dein Körper verändert sich – erneut –, und dein Herz schlägt vor lauter Gefühlen so stark, wie du es niemals für möglich gehalten hättest. Die üblichen Rhythmen werden außer Kraft gesetzt, denn Tag und Nacht verschmelzen. Deine Ausdauer und Gemütsruhe werden auf die Probe gestellt – und zwar so sehr wie nie zuvor. Deine Verbindungen zur Welt, wie du sie bis dato kanntest, lockern sich, lösen sich vielleicht sogar, und dein Selbstbild wandelt und überformt sich.

Früher wurde eine Erholungs- und Gewöhnungsphase nach der Entbindung akzeptiert und regelrecht erwartet, so wie es an anderen Orten der Welt im Übrigen bis heute ist. Nach dem kräftezehrenden, anstrengenden Geburtsakt galt es als unbedingt nötig für die ganze Familie – und für die ganze Gesellschaft –, einer jungen Mutter die ersten vierzig Tage zur Erholung und Heilung zuzugestehen. Andere Menschen aus ihrer Umgebung kümmerten sich ums Kochen, pflegten sie und nahmen ihr alle Pflichten ab, während sie sich voll und ganz einer Sache widmen konnte: dem gesunden, glücklichen Übergang von der schwangeren Frau zur Mutter.

In den ersten 40 Tagen – je nach Kultur manchmal auch in den ersten 30 oder 21 Tagen – hielten sich frischgebackene Mütter vom Alltagstrubel fern und blieben mit ihrem Neugeborenen zuhause. Sie bekamen besondere Gerichte zu essen, die Energie spenden, verlorene Nährstoffe auffüllen und den Milchfluss fördern sollten. Darüber hinaus befolgten sie traditionelle Methoden, um sich auszuruhen und warm zu halten und so Erschöpfung und Abgeschlagenheit vorzubeugen.

Man ging davon aus, dass eine Mutter zu diesem Zeitpunkt noch genauso verletzlich wie ihr Neugeborenes ist und auch sie stete Aufmerksamkeit und Fürsorge benötigt. Eine bestimmte Zeit der intensiven Erholung könne dabei helfen, zukünftigen körperlichen und – was genauso wichtig ist – psychischen Erkrankungen vorzubeugen.

In der westlichen Welt wird uns derzeit immer mehr bewusst, wie wichtig es ist, das neugeborene Baby in den ersten Wochen nach der Geburt mit besonders viel Liebe und Wärme zu umsorgen. Die Erkenntnis, dass ein Neugeborenes noch nicht ganz bereit für die große Welt ist und sich in einer frühen Entwicklungsphase befindet, die inzwischen als „viertes Trimester" bezeichnet wird, hat uns die Augen dafür geöffnet, wie wichtig es ist, das Baby ein paar weitere Wochen ganz nah und geborgen bei sich zu haben, damit es sich behutsam und vorsichtig an das Leben außerhalb der Gebärmutter gewöhnen kann.

Irgendwie ist dabei jedoch die alte Weisheit in Vergessenheit geraten, dass auch die Mutter in den Genuss dieser besonderen Fürsorge kommen sollte. Einige der traditionellen Lehren sehen in den ersten vierzig Tagen – die in etwa mit den sechs Wochen übereinstimmen, welche die westliche Medizin für das sogenannte Wochenbett veranschlagt – eine großartige Gelegenheit: Zeit, um wieder aufzutanken, die eigenen Energiereserven aufzufüllen und eine solide Basis für die Anforderungen des Lebens als Mutter zu legen (ganz gleich, ob es das erste, zweite oder dritte Kind ist). Es heißt außerdem, dass eine entsprechende Pflege nach der Entbindung die gesundheitliche Basis für weitere Kinder legt und angenehmere Wechseljahre sowie ein würdevolles Altern während der kommenden Jahrzehnte ermöglicht.

Vielleicht liegt es daran, dass nur Schwangerschaft und Geburt auf Titelblättern und in Schlagzeilen zu sehen sind (wenig überraschend, denn damit lässt sich mehr Kram verkaufen), dass wir diesen letzten Teil des Kinderkriegens bislang völlig ausblenden. Schwangerschaftsratgeber widmen der Zeit nach der Entbindung vielleicht einen kurzen Absatz auf den letzten Seiten: Einen tieferen Einblick bekommen wir selten. Anstatt dazu ermuntert zu werden, sich

diese Auszeit zu nehmen, spüren junge Mütter meistens eher den Druck, schnell „zurückzukommen“: Zurück zu ihrer früheren Leistungsfähigkeit, ihrem früheren Körper und ihrer früheren Stimmung.

Allerdings gibt es beim Muttersein kein Zurück. Es gibt nur ein Vorwärts. Jede Frau muss nach der Entbindung diese anfängliche Gewöhnungsphase durchschreiten. Es ist ein seltsamer und wunderschöner Schwebezustand, der sowohl anstrengend als auch aufregend ist, gleichzeitig mysteriös und monoton. Wenn eine Frau am Ende dieses Zeitabschnitts angekommen ist, wird sie höchstwahrscheinlich zuversichtlich in die Zukunft schauen und bereit sein für ihre nächsten Schritte als Mutter.

Die ersten vierzig Tage ist ein liebevoller Leitfaden für diese prägende Zeit. Die einfachen Empfehlungen für Ernährung und Unterstützung sind von Traditionen der Mutterpflege inspiriert, die auf der ganzen Welt seit Jahrtausenden existieren. Dieses Buch vermittelt praktisches Wissen über die heilenden Nahrungsmittel, die man essen, die Tees und Kräuter, die man trinken kann, und es zeigt, wie man sich in kleinen Schritten auf die Zeit nach der Entbindung vorbereiten kann. Zugleich ist es ein zeitgemäßer Ratgeber, in dem es darum geht, einer modernen Frau durch ihre ersten Wochen als Mama zu helfen – und zwar mit Genuss und viel Geschmack.

Dieser Ratgeber basiert auf meiner eigenen Erfahrung als Mutter und in den USA geborene Nachfahrin einer Familie chinesischer Heilkundiger und Ärzte. Meine Verwandten weihten mich in die als *Zuo Yuezi* bekannte chinesische Tradition der Mutterpflege ein, und diese Erfahrung brachte mich schließlich zur Gründung meines eigenen Unternehmens mit dem Ziel, Mütter mit dem rundum nährenden Essen zu versorgen, das sie nach der Geburt ihrer Kinder für ihr Wohlbefinden brauchen. Nachdem ich jede Menge Mütter in den Tagen und Wochen nach ihrer Entbindung mit Essen beliefert habe, bin ich überzeugt: Nährstofffreiche und an die besondere Situation angepasste Gerichte – am besten mit einer großzügigen Dosis guter Musik serviert – sind ganz entscheidend, wenn man junge Mütter in dieser physischen und psychischen Erholungsphase unterstützen und ihnen Vertrauen und das Gefühl von Geborgenheit einflößen möchte.

In diesem Buch sind meine Lieblingsrezepte für heilsame Suppen, regenerierende Speisen und Snacks sowie wärmende, beruhigende und den Milchfluss anregende Tees versammelt. Die Rezepte basieren auf traditionellen Kochmethoden. Es werden dafür zwar ein paar ausgefallene Zutaten verwendet, aber vor allem sollen sie eines sein: einfach. Die nährenden und wohltuenden Gerichte

werden aus leicht zu beschaffenden Grundnahrungsmitteln aus dem Vorratsschrank und ein paar ansprechenden, frischen Produkten gezaubert und stehen schon nach ein paar unkomplizierten Handgriffen auf dem Tisch. Genauso wichtig: Fast jeder kann sie kochen. So können sich die Mama und ihr Partner auf viel interessantere Dinge konzentrieren – nämlich auf ihr heißgeliebtes Kind und alles, was es darüber zu erfahren gibt.

Ich selbst habe am eigenen Leib erfahren, was unserer Kultur derzeit am meisten fehlt: der angemessene Rahmen und die Zeit, die es einer Frau erlauben, in ihrem eigenen Tempo Mama „zu werden". Die spezifischen Bedürfnisse der Zeit nach der Geburt sind schwer mit den Anforderungen unserer schnelllebigen, hochproduktiven Gesellschaft vereinbar: Wie sollen wir zur Ruhe kommen und abschalten, wenn diese Welt kontinuierlich mehr von uns verlangt? Viel zu viele Frauen erleben, wie diese beiden Pole aufeinanderprallen. Bei vielen Müttern mischen sich in die Freude über die Ankunft des Babys deshalb negative Gefühle: Verlassenheit und Einsamkeit, nachdem sich die erste Woge der Begeisterung gelegt hat, eine befremdliche Müdigkeit, die davon kommt, alles gleichzeitig schaffen zu wollen, oder Ratlosigkeit und Scham, wenn das nicht gelingt.

Um diese Schieflage wieder geradezurücken, sind die Vorschläge für eine heilende Ernährung in *Die ersten vierzig Tage* in einen größeren Zusammenhang eingebettet: Es gibt Ratschläge dazu, wie man sich Hilfe holen und ein unterstützendes Netzwerk für die Zeit nach der Entbindung aufbauen kann, wie man eine optimale Umgebung zum Erholen und Stillen schafft, wie man seine Beziehung auf die bevorstehenden Veränderungen vorbereitet und wie man sich liebevoll dem eigenen Körper und Geist widmen kann. Darüber hinaus finden sich einige Tipps und inspirierende Sätze weiser Frauen – und einiger Männer –, ein Erfahrungsschatz aus mehreren Jahrhunderten. Sie übernehmen in diesem Buch die Rolle der alten Weisen, die es früher in jedem Dorf und jeder Gemeinschaft gegeben hat, und werden für dich da sein, wenn du sie brauchst – während einer langen und einsamen Nacht oder in schwierigen Momenten, wenn die Magie des Mutterseins von der Realität eingeholt wird (und das wird sie auf jeden Fall). *Die ersten vierzig Tage* ist viel mehr als nur ein Kochbuch. Es ist ein Vademecum, das dir dabei helfen soll, das Beste aus diesem wunderbar unberechenbaren Lebensabschnitt zu machen. Es ist dazu da, die Mutter in den Mittelpunkt von Aufmerksamkeit und Fürsorge zu rücken – die Person, deren Bedürfnisse in der Aufregung um ein neugeborenes Baby ziemlich schnell untergehen können.

So wie traditionell immer eine Gruppe von Frauen zusammenkam, um für die junge Mutter zu sorgen, ist *Die ersten vierzig Tage* ein kollektives Projekt. Als mir die Idee kam, dieses Buch zu schreiben, wandte ich mich an eine befreundete Autorin, Amely Greeven, und fragte sie, ob sie mir dabei helfen würde, meine Gedanken zu Papier zu bringen. Sie wiederum holte eine weitere Autorin und Freundin, Marisa Belger, mit ins Boot. Von da an arbeiteten wir zu dritt: drei Mütter von sechs Kindern im Alter von unter einem Jahr bis elf. Jede von uns hatte ganz eigene Erfahrungen mit der Zeit nach der Geburt gemacht, aber uns verband eine klare Vision und ein Ziel: Frauen in ihrer Suche nach der Unterstützung und Fürsorge zu bestärken, die sie nach der Geburt eines Kindes wirklich verdienen. Eine vierte Freundin – Jenny Nelson, Rezeptentwicklerin und Fotografin – schloss sich uns an, um jedes Rezept liebevoll nachzukochen und zu überprüfen, ob die Gerichte und Getränke genauso einfach gelangen, wie ich es mir vorgestellt hatte, und auch so schön aussahen. Wir schrieben spätnachts oder zwischen Mittagsschlaf und Schulabholzeiten, auf unseren Herden dampften riesige Töpfe Brühe neben dem Frühstück für unsere Kinder, und wir trugen die Informationen zusammen, die nun in diesem Buch versammelt sind. Während der ganzen Entstehungszeit inspirierten und motivierten wir uns gegenseitig mit wahren Geschichten aus den ersten Wochen mit unseren Kindern. Wir dachten wieder und wieder darüber nach, was diese wichtige Zeit hätte verbessern, erleichtern und versüßen können, und schrieben die Antworten danach in dieses Buch. Ich hoffe, dass du uns beim Lesen dieses Buches neben dir spüren wirst und dass dir klar werden wird, dass du mit deiner Entscheidung, dir die ersten vierzig Tage zur Heilung und Eingewöhnung an dein Leben als Mama zu geben (egal in welcher Weise und in welchem Ausmaß), in die Fußstapfen unzähliger Frauen trittst, denen es so gegangen ist wie dir.

Die ersten vierzig Tage ist kein medizinisches Fachbuch zu Schwangerschaft, Geburt und den Wochen danach. Es gibt schon viele davon. Es wird dir nicht alles erklären, „was zu erwarten ist". Es ist die Einladung, genauso bewusst für die Grundlagen einer gesunden, glücklichen Zeit nach der Geburt zu sorgen, wie man es auch bei der Vorbereitung auf Schwangerschaft und Geburt getan hat. (Allerdings mit einer gewissen Leichtfüßigkeit und Flexibilität, da es, wie bei allem, was mit Kindern zu tun hat, nie ganz nach Plan läuft.) Es ist ein Buch, das werdende Mütter vor der Ankunft des Babys lesen können – und danach, in den kurzen Momenten zwischen dem Stillen und Wiegen des Kindes. Und es richtet sich auch – und das ist genauso wichtig – an die liebenden Personen, die Mama und Baby nahestehen und, so gut es geht, für die beiden da sein möchten.

Das Spektrum an Erfahrungen, die Frauen heutzutage nach der Geburt ihrer Kinder machen, ist riesig und reicht von Frauen mit einigen wenigen Tagen Mutterschutz bis zu solchen, die planen, nie wieder arbeiten zu gehen. Aber fast jede Frau erlebt, dass die ersten vierzig Tage unperfekt sind, voll von verwirrenden und unbeholfenen Momenten, mit chaotischen, seltsamen und manchmal sogar melancholischen Anteilen. Wenn man es schafft, den Höhen und Tiefen und auch anstrengenden Gefühlen Raum zu geben, und wenn man sich während dieser Zeit einigermaßen gut um sich selbst kümmern kann, sind das gute Voraussetzungen. Du kannst von einer sicheren, unterstützenden, heilsamen Umgebung profitieren, die sich im Moment und auch zukünftig positiv auf dich und dein Kind auswirkt, und lernen, dich selbst nicht zu verlieren, auch wenn du dich um jemand anderes kümmerst. Der Übergang in das Leben als Mutter – oder die erneute Mutterschaft – ist ein unglaublich wichtiger Lebensabschnitt, und es gibt immer eine Möglichkeit, den besonderen Zauber des Sorgetragens für ein neugeborenes Baby zu erfahren. Selbst wenn du diese Zeit bei deinem ersten oder zweiten Kind nicht besonders genießen konntest: Dieses Buch soll dabei helfen, dass dieser Zauber Teil deines Mutterseins wird.

Unsere Generation befindet sich derzeit mitten in einer Phase des Umdenkens darüber, wie wir Kinder zur Welt bringen und Mütter sein wollen. Wir teilen unsere Erfahrungen mit Schwangerschaft, Entbindung und dem Elternsein ganz offen mit anderen – in Mutter-Kind-Gruppen und auf Online-Foren – und bewegen uns in Richtung einer neuen, achtsameren und authentischeren Form des Mutterseins, die neu darüber nachdenkt, was wir und unsere Kinder wirklich brauchen. In einer Gesellschaft, in der von allen Seiten Druck gemacht wird, schneller und produktiver zu werden, schnell „wieder da“ zu sein und voranzukommen, beginnen Frauen, sich gegenseitig Mut zur Entschleunigung zu machen, durchzuatmen und Entscheidungen zu treffen, die viel mehr zu ihren eigenen Bedürfnissen passen. Den ersten Wochen nach der Geburt mit Aufmerksamkeit und Fürsorge zu begegnen, ist ein wesentlicher Teil davon.

Dieses Buch soll dir in den ersten empfindlichen Wochen mit Kind ein Verbündeter sein. Wir hatten beim Schreiben immer eine große Frage im Hinterkopf: *Was benötigt eine junge Mutter, um sich unterstützt und genährt zu fühlen?* Ich möchte dich dazu ermuntern, das Wissen und die Rezepte zu nutzen, die auf den folgenden Seiten versammelt sind, und das Buch später an eine nächste werdende Mutter weiterzugeben. Du kannst sie auf die Stellen hinweisen, die dich am meisten inspiriert, dir am besten geholfen oder am leckersten geschmeckt haben. Auf diese Weise wird dieses Wissen weitergetragen, es kann

mehr Frauen erreichen, und der Kreis möglicher Unterstützer wird erweitert. Es ist Zeit, etwas zu bewegen und eine neue Tradition der Mutterpflege zu etablieren, die die Vergangenheit wertschätzt und uns und unsere Kinder in eine freundlichere, glücklichere Zukunft begleitet.

1

MEINE GESCHICHTE

In meiner großen, chinesisch-amerikanischen Familie gibt es so einige legendäre Charaktere, aber nur wenige kommen an meine Tante Ou heran. Ou ist eine sehr besondere Frau: Sie ist zwar klein, hat dafür aber unglaublich viel Energie, und ihre Leidenschaft für die Kunst der traditionellen chinesischen Medizin ist ungebrochen seit den Siebzigern, als sie zu praktizieren begann. Ou kann eine Diagnose stellen, nachdem sie nur einen Blick auf die Zunge ihres Patienten geworfen und seinen Puls gefühlt hat. Ihre unprätentiöse Klinik in Oakland, Kalifornien, hat sich seit Jahrzehnten kein bisschen verändert. Das Durcheinander aus Döschen mit Gewürzen und Kräutern, Meridian-Schautafeln und medizinischen Lehrbüchern muss auch gar nicht modernisiert werden. Tante Ou ist berühmt für ihre ausgezeichnete Kenntnis von Akupunktur und Kräuterheilkunde, genauso wie meine andere Tante und mein Onkel. Es heißt, dass sie in der Lage ist, Frauen in Bezug auf jede Frage rund um Kinderwunsch und Schwangerschaft zu helfen.

Ähnlich bekannt ist, dass sie – damals lebte sie noch in China – nach der Geburt ihrer Tochter Wendy 54 Tage lang *Zuo Yuezi* vollzog. *Zuo Yuezi* (übersetzt heißt das „Monatssitzen") ist eine alte, typisch chinesische Tradition, die Verhaltensregeln zu Gesundheit und Wohlbefinden für frischgebackene Mütter liefert und deren Anwendung direkt nach der Geburt des Kindes beginnt. Frauen befolgen sie normalerweise gute 30 Tage lang (etwa einen Mondzyklus), aber meine Tante Ou, Nachfahrin vieler chinesischer Heilkundiger, gab sich damit nicht zufrieden. Noch heute erzählt sie stolz, dass sie mit ihrer Neugeborenen zwei Monate vor Wind und Kälte geschützt zuhause verbrachte, täglich zwei Schweinenieren aß, um ihr *Jing* (die in den Nieren gespeicherte Lebensessenz) zu stärken, und gehorsam jede heilende Suppe und jeden Tee zu sich nahm, die ihre Schwiegermutter für sie zubereitete. Wie es die Tradition verlangt, verzichtete sie außerdem einen Monat darauf, zu baden oder sich die Haare zu waschen. Ou ist überzeugt davon, dass sie heute, mit Mitte sechzig, wegen dieser Zeit der Zurückgezogenheit und Disziplin in ihren Zwanzigern noch so vital und jugendlich aussieht und einen so widerstandsfähigen Körper hat. „Nach Wendys Geburt habe ich auf mich geachtet, darum bin ich bis heute so stark", pflegt sie zu sagen und zerteilt dabei geschickt und mühelos ein Hühnchen, das gleich in den Kochtopf wandern wird. Von Arthritis keine Spur! Wie immer hat sie ein Strahlen in ihrem bemerkenswert jung gebliebenen Gesicht.

Als Kind wusste ich nichts von dieser heldenhaften Geduldsleistung der Frauen. Obwohl mein Bruder und ich während unserer Besuche in Oakland viel Zeit in den Küchen unserer Tante und Großmutter verbrachten, wir alles aufsogen, was sie uns über die heilenden Kräfte von Kräutern und Nahrungsmitteln erzählten, und uns die Geschicklichkeit faszinierte, mit der sie Zutaten in Töpfen vermischten, hörte ich Tante Ou nie von der uralten Tradition der Mutterpflege sprechen. Bis zu dem Tag, an dem mein erstes Kind zur Welt kam.

Zu diesem Zeitpunkt lebte ich ein ganz anderes Leben, nur sechs Autostunden Richtung Süden, aber eine Welt entfernt von meinen chinesischen Verwandten. Nach meinem Universitätsabschluss in Grafikdesign hatte ich angefangen, im Ausland zu arbeiten, und reiste dementsprechend viel. Später zog ich nach Los Angeles, um eine Familie zu gründen. „Traditionsbewusst" war nicht wirklich ein Wort, das mich charakterisiert hätte, „individualistisch" hätte es schon eher getroffen. Einschränkungen und Regeln sind nie mein Ding gewesen. Als Kind asiatischer Immigranten aus Mittelamerika und getrieben von Fernweh war ich immer das schwarze Schaf der Familie und, egal wo ich mich befand, eine Außenseiterin. Aber ich habe gelernt, diese Eigenschaft positiv zu sehen: Ständig auf Achse habe ich Spezialitäten auf unzähligen Hinterhofmärkten gekostet und viel Zeit damit verbracht, fremde Kulturen und das Leben der dortigen Menschen kennenzulernen. Diese Unabhängigkeit hat meine Art zu kochen und auch meine Herangehensweise an geschäftliche Unternehmungen und das Leben insgesamt geprägt. Das Erbe meiner Familie umgibt mich zwar wie die duftenden Schwaden von Räucherstäbchen – vieles, was ich entwerfe oder was ich koche, ist inspiriert von Erinnerungen daran –, aber in meinem Alltag trage ich Flipflops und gehe gern surfen.

Es war also wirklich eine Überraschung, als das alte China plötzlich vor meiner Tür stand. Einen Tag nachdem meine neugeborene Tochter Khefri und ich aus dem Krankenhaus nach Hause kamen, klopften Tante Ou und ihre inzwischen erwachsen gewordene Tochter Wendy bei mir, um mich in die Geheimnisse von *Zuo Yuezi* einzuweihen. Sie waren mit dem Bus aus Oakland gekommen und hatten auf dem Weg zu mir nach Hause Unmengen an frischem Essen in den chinesischen Läden von Los Angeles eingekauft. Aus ihren Einkaufstüten ragten verschrumpelte Hühnerfüße, duftende Ingwerknollen, Reisweinflaschen, Beutel voller Erdnüsse, jadegrüne getrocknete Algenblätter, üppige Papayas und, um dem Ganzen die Krone aufzusetzen, ein paar furchteinflößende Schweinsfüße. Fröhlich befahlen sie mir, mit dem Baby in mein Zimmer zu verschwinden, und marschierten schnurstracks in die Küche, um dort ihr Lager aufzuschlagen. Unter dem Geklapper von

Töpfen und Pfannen fingen sie an, die traditionellen Gerichte zuzubereiten, die mich nach der Entbindung wieder aufbauen würden.

Schnell wurde mir klar, dass die Pflege meiner Tante mit einer ganzen Reihe von Anweisungen einherging. In der ersten Woche sollte ich besonders langsam und wegen meiner geschwächten Verdauung vorzugsweise weiche, traditionelle Gerichte essen, zum Beispiel eine Suppe aus schwarzen Sesam mit Reismehl und Ingwer oder Congee (Reissuppe). Kalte Gerichte oder Getränke waren strengstens verboten: Sie würden den Blutkreislauf verlangsamen, den ich gerade jetzt für eine optimale Heilung brauchte. Nach der ersten Woche durfte ich auf spezielle Suppen aus lang eingekochter Rinderbrühe und Fischfond umsteigen – diese würden die Produktion meiner Muttermilch anregen, sie anreichern und meinen Hormonspiegel ausgleichen, damit ich bei guter Laune blieb. Trotzdem sollte ich im Bett bleiben – oder mich zumindest in der Nähe aufhalten –, mich so wenig wie möglich bewegen, mit Wollsocken und einer kuscheligen Mütze in zusätzliche Decken gepackt, um meinen Körper gut warm zu halten. Meinen Laptop, mein Handy und sogar meinen geliebten Bücherstapel auf dem Nachttisch hatten sie längst an einen mir unbekannten Ort verbannt, denn ich sollte nicht dazu verleitet werden, mich abzulenken, wenn ich eigentlich zu schlafen hatte.

Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird der weibliche Körper während der Schwangerschaft von dem großen Volumen an zirkulierendem Blut gewärmt und ist ausgefüllt von dem Baby, das die Frau in sich trägt. Doch nach der Entbindung geht dieser *Yang*-Zustand eher in den *Yin*-Zustand über, das leere und kalte Gegengewicht des *Yang*. Die Lehre besagt, dass Frauen schon von Natur aus eher zum *Yin* tendieren und dass sich diese Veranlagung nach der Entbindung noch verstärkt. In Kombination mit den durch die Anstrengungen der Entbindung ohnehin aufgebrauchten Energiereserven macht dies besonders anfällig für Erschöpfung oder Krankheiten. Zugige Luft, kaltes oder schweres Essen und zu viel Anstrengung würden es „Wind und Kälte" – zweien der „sechs Übel", die unserer Gesundheit schaden – leicht machen, sich in meinem Körper auszubreiten, sagte Tante Ou, während sie mich zu meiner Tochter ins Bett schickte. Laut TCM sind Kälte und Wind die Ursache vieler Beschwerden, die Mütter allzu häufig plagen: Kopf-, Regel-, Gelenkschmerzen und Depressionen. Schonung und Ruhe würden mir in dieser schwierigen Phase helfen, mein wertvolles *Qi*, meine „Lebensenergie", zu bewahren, und durch ausgewähltes Essen würde ich mein *Jing* stärken. Auf diese Weise könnte ich alle Probleme umschiffen, Schwangerschaft und Geburt reibungslos hinter mir lassen und hätte ein gesundes Leben als Mutter vor mir. Als besondere Schutzmaßnahme wehrte meine resolute Tante

zu viel Besuch ab wie ein wachsamer Posten vor dem Schlosstor. Zudem stellte sie einen Topf mit keimtötendem, schwarzem Reisessig auf den Herd, um die Luft zu reinigen – so wie es schon ihre Großmutter und Urgroßmutter für Frauen in meiner Situation getan hatten.

Schwarzes Schaf hin oder her – wer war ich, um Streit mit Tante Ou anzufangen? Ich war müde, hatte Schmerzen und war ausreichend damit beschäftigt, meine winzige, neugeborene Tochter zu stillen und in den Schlaf zu wiegen. Ich hatte, so wie fast alle Mütter, die ich kenne, viel über eine gesunde Schwangerschaft und Geburt nachgedacht, aber kaum über die Frage, wie ich mich nach der Geburt um mich selbst kümmern würde. Ich war einfach davon ausgegangen, dass ich nach ein paar Tagen Erholung wieder zu meinen normalen Verpflichtungen zurückkehren würde – einkaufen, kochen, putzen und arbeiten –, nur mit einem bezaubernden, schlummernden Baby im Tragetuch an der Brust. Eine moderne und unabhängige Frau wie ich, so dachte ich, würde schnell wieder auf die Beine kommen. Jeder würde meine Tochter sehen wollen. War ich es nicht meiner Familie und meinen Freunden schuldig, in Form zu sein, mit ihnen zu feiern und gemeinsam mit ihnen und meinem neugeborenen Baby strahlend für Fotos zu posieren?

Meine weise Tante schob diesen Gedanken schnell den Riegel vor. Ihr *Zuo Yuezi* beschränkte mein Universum auf drei entscheidende Dinge: Erholung, Ruhe, Stillen. Stürmische Wogen von Müdigkeit und Freude trugen mich durch die ersten Wochen der Stillzeit, und ich merkte auf einmal, dass ich alles, was ich über weibliche Verantwortung anderen gegenüber gelernt hatte, über Bord werfen musste. Ich war sehr überrascht, wie wenig Energie oder Konzentration ich für so einfache Dinge aufbringen konnte wie mir etwas zu kochen – oder auch nur das Bett zu machen. An die Bewirtung von Gratulanten war gar nicht zu denken! Dankbar kapitulierte ich vor den Befehlen meiner Tante.

In der chinesischen Kultur ist Essen Liebe – und ein strenges Getue bedeutet Zuneigung. Hausgemachte Hühnersuppe und Goji-Beeren-Tee sind deshalb so wohltuend wie Küsse und Umarmungen. Dass mich meine Tante und meine Cousine in diesen ersten unsicheren Wochen als Mutter so umsorgten – und zwar mit essbarer und spürbarer Liebe –, gab mir Kraft und Halt. Als sie ein paar Wochen später abreisten – die immer ausgebuchte Klinik in Oakland brauchte Tante Ou ein wenig früher, als sie es sich gewünscht hätte –, füllten die beiden unseren Kühlschrank mit vorgekochten Suppen, stockten meine Teevorräte auf und hinterließen mir genaue Anweisungen, wie ich diese schonende Lebensweise mit viel Ruhe und minimalen Aktivitäten fortführen und wie mich mein Mann und meine Freunde mindestens zwei weitere Wochen mit Essen und Liebe umsorgen sollten.

Ich bemerkte, wie die Ruhe, in die ich mich gefügt hatte, mir nun den Raum gab, die Signale meines Körpers besser wahrzunehmen. Wenn ich fror, half mir eine Kanne Roter-Dattel-Tee, Angstgefühle ließen sich mit einem beruhigenden Hühnchen-Congee lindern: Meine Medizin stand direkt in der Küche bereit. Und nach etwa sechs Wochen bemerkte ich, wie sich etwas veränderte. Ich hatte mehr Energie, fühlte mich der Mutterrolle gewachsen und vertraute darauf, dass meine Tochter und ich unseren Rhythmus gefunden hatten. Wir waren bereit, unser Nest zu verlassen und als Mutter und Tochter aufzutreten: ein Schrittchen nach dem anderen.

Die Erfahrungen, die ich innerhalb der nächsten fünf Jahre nach den Geburten meiner beiden anderen Kinder machte, waren ganz anders. Meine zweite Tochter India kam bei einer Hausgeburt zur Welt, kurz nachdem ich eine Firma gegründet hatte. Im ganzen Trubel kam ich mir wie Supermom vor – vielleicht auch, weil mich die erste Runde *Zuo Yuezi* so sehr gestärkt hatte –, sodass ich buchstäblich vergaß, was ich gelernt hatte. Fünf Tage nach der Entbindung saß ich mit India in einem Tragetuch am Schreibtisch und arbeitete, es war alles wie immer, nur, dass eben ein Baby dabei war. Diese Euphorie wurde jedoch bald von Angstzuständen und einer überwältigenden Erschöpfung eingeholt. Ich hatte mein Bauchgefühl verloren, mehr auf meinen Kopf gehört als auf die Signale meines Körpers. Der Anblick von Indias winzigem, schlafenden Gesicht an meiner Brust brachte mich zum Glück zur Besinnung. Auch ich brauchte erstmal eine große Dosis Schlaf und gutes Essen.

Drei Jahre später, nach der Geburt meines Sohns Jude, gab es große Veränderungen in meiner Familie. Meine Ehe wurde geschieden, und ich war auf einmal alleinerziehende Mutter eines neugeborenen Sohns und zwei kleiner Töchter. Emotional befand ich mich im freien Fall und tappte in die Falle, in die viele selbstbewusste, moderne Mütter geraten: Solange ich meinen Kindern Sicherheit, Liebe und Nahrung bieten könnte, würde ich – so glaubte ich - auch mit allem anderen klarkommen. Darüber hinaus fand ich es schon fast peinlich, um Hilfe bitten zu müssen, schließlich war es ja schon mein drittes Kind. Meine kluge He-

bamme war diejenige, die bei der Nachsorge bemerkte, dass diese schwierige Zeit eine emotionale Kälte in mir und meiner Familie ausgelöst hatte. Sie war zutiefst besorgt darüber, wie verschlossen und körperlich schwach ich geworden war. Ich erinnerte mich plötzlich daran, was meine Tante mir über „Wärme" gesagt hatte, und war ziemlich schockiert davon, wie wenig ich diesen Vorboten einer depressiven Verstimmung bemerkt hatte. Ich befolgte den Rat meiner Hebamme, heiße Suppen zu essen, nahm homöopathische Mittel ein und bündelte meine Energie, um einen Kreis aus Unterstützern um mich herum aufzubauen. Ich bat Freundinnen dringend um Hilfe. Sie wurden zu meiner Familie – einer Art persönliches Dorf –, und mit ihrer liebevollen Gesellschaft, ihrer Hilfe beim Kochen und im Haushalt tauten mein Körper, mein Geist und meine Seele langsam wieder auf. Diesmal brauchte ich etwas mehr als sechs Wochen, um mich wiederzufinden, was zeigt, dass es ziemlich lange dauern kann, bis wirkliche Heilung einsetzt und alles wieder ins Lot kommt.

Diese drei Erfahrungen vermittelten mir die wichtigsten Lehren meines Lebens. Sie machten mir bewusst, wie verschieden die Situation für Frauen sein kann, die gerade ein Kind bekommen haben: Manche werden liebevoll umsorgt, andere hungern schrecklich. Gleichzeitig begriff ich ein Dilemma, das in der ganzen Aufregung rund um Schwangerschaft und Geburt praktisch nie benannt wird: Eine werdende Mutter bekommt neun Monate lang von allen Seiten Unterstützung, aber sobald die Nabelschnur durchtrennt ist, verlagert sich alle Aufmerksamkeit auf das Baby. Wen verwundert es, dass sich manche Frauen auf einmal fallen gelassen fühlen? Ironischerweise passiert das genau dann, wenn eigentlich ihr Wohlbefinden an erster Stelle stehen sollte. Denn schließlich sind Mütter die Quelle allen Lebens. Wenn ihre eigenen Quellen versiegen, kann niemand daraus trinken.

Es ist meine Lebensaufgabe geworden, den frischgebackenen Mütter um mich herum dabei zu helfen, ihre Energiereserven wieder aufzufüllen. Was sie und ihre Partner in diesen wilden und unvorhersehbaren ersten Tagen nach der Geburt am meisten stärkt, ist genau das, was man am schnellsten vergisst: Essen. Ist für das Essen gesorgt, ist die Herausforderung, plötzlich ein Baby zuhause zu haben, immer noch immens, aber zu bewältigen. Wenn nicht, wird alles schwieriger. Aber wer hat in so einem Moment noch Zeit und Energie zum Einkaufen und Kochen? Viel zu oft kommt es so weit, dass die junge Mama schwindlig vor Hunger und kurz vor dem Umkippen aus den letzten Zutaten im Kühlschrank irgendeine schnelle Mahlzeit improvisiert oder ein bestelltes Essen in sich hineinstopft. Auch wenn man während der Schwangerschaft sehr sorgfältig auf eine gesunde Ernährung geachtet hat, geht das eigene Wohlbefinden oft flöten, sobald das Kind geboren ist.

Die Küche ist meine eigene Version von Tante Ous Klinik geworden. Ich fing an, für Frauen zu kochen, die ich persönlich kannte, aber auch für die Freundinnen von Freundinnen, und versorgte diese Mütter, so gut ich konnte, mit Essen. Ich hatte die Suppen und Eintöpfe, die Tante Ou nach meiner ersten Schwangerschaft für mich gekocht hatte, noch im Kopf, als ich besondere Gerichte mit traditionellen östlichen und westlichen Zutaten entwickelte, die einen wunden und erschöpften Körper stärken, den Milchfluss anregen und das Nervensystem beruhigen. Darunter mischten sich kulinarische Anregungen, die ich von Reisen mitgebracht hatte, oder auch Zutaten, die mir auf dem Markt ins Auge fielen. Ich schmeckte die fertigen Gerichte mit großen Portionen Fürsorge und Zärtlichkeit ab, füllte sie in Einmachgläser, versah sie mit Etiketten und lieferte meine Gaben schließlich liebevoll aus. (Hätte ich Oxytocin abfüllen können, das Hormon der Liebe und der zwischenmenschlichen Beziehungen – ich hätte einen Spritzer davon dazugegeben.)

Innerhalb weniger Monate wurde aus dieser Idee eine Firma, ein Lieferservice namens „MotherBees". Die Kunde davon verbreitete sich erstaunlich schnell, fast wie von selbst. Die Frauen empfahlen uns gegenseitig weiter, und schon nach kurzer Zeit waren meine Gerichte ein beliebtes Geschenk auf Babypartys geworden – sie sorgten für das Baby, indem sie erst einmal die Mama beschenkten. Manche Freunde oder Verwandte bestellten gleich eine oder zwei komplette Wochen, um ihre frischgebackene Mama mit Liebe zu umsorgen, auch wenn sie selbst gerade nicht da sein konnten. Als „MotherBees" weiter und weiter wuchs, begannen wir, gemeinsam mit den Suppen auch kleine kostenlose Extras anzubieten: Wir holten auf dem Weg noch schnell ein Mittel gegen wunde Brustwarzen ab, gaben die Namen guter Doulas (Schwangerschaftsbegleiterinnen) weiter, stellten Kontakte zu Massagetherapeuten, Chiropraktikern, Akupunkteuren (oder Haushaltshilfen!) her, die auf die Bedürfnisse von Müttern spezialisiert waren. Aus uns wurde ein summender Bienenstock der Mutterpflege, der Frauen dabei unterstützt, einfacher durch die allerersten Wochen mit dem Baby zu kommen.

Wenn ich eines meiner Gerichte zu einer Mama bringe, versuche ich, dabei ungesehen zu bleiben und schnell wieder zu verschwinden, damit die Mutter ungestört ihren Hunger stillen kann. Manchmal werde ich jedoch auf einen Plausch hereingebeten, und es entsteht ein Moment der Nähe. Die Frauen haben alle unglaublich verschiedene Entbindungserfahrungen – sie waren im Krankenhaus oder bei sich zuhause, haben Schmerzmittel bekommen oder nicht, hatten eine natürliche Geburt oder einen Kaiserschnitt. Sie leben in verschiedenen Vierteln, in verschiedenen familiären Konstellationen und sind finanziell ganz unterschiedlich ausgestattet. Viele stillen, manche geben das Fläschchen, andere wiederum bekom-

men zusätzliche Muttermilch von einer anderen Frau. Doch trotz all dieser Unterschiede verbindet sie eine gemeinsame Erfahrung: die Zeit nach der Entbindung. Frischgebackene Mütter haben auf allen Ebenen mit Veränderungen zu tun – in ihrer Familie, bei ihrer Körperform, sogar ihre Identität verschiebt sich, und alles ist im Fluss. Ihnen wird bewusst dass, egal was sie zuvor über die Anstrengungen der Entbindung gedacht hatten, die *wirkliche* Arbeit erst jetzt beginnt. Es ist eine schweißtreibende, schmerzhafte Arbeit, noch dazu mit Brüsten, aus denen Milch tropft! Zudem kann sie sehr einsam sein. Oft pendeln Partner und Familienangehörige zur Arbeit, und Mama und Kind bleiben für den Großteil des Tages alleine. Freunde wiederum verstehen oft nicht, was in diesen Wochen zuhause los ist, oder haben es wieder vergessen, ausgenommen von denen, die das erst kürzlich mitgemacht haben.

Außerdem müssen sich viele frischgebackene Mütter um ihre anderen Kinder kümmern, machen sich um ihr Einkommen Sorgen und leiden unter dem Druck, wieder arbeiten gehen zu müssen. All das trägt dazu bei, sich in den ersten Tagen und Wochen mit einem Baby überfordert zu fühlen. Ich habe mich inzwischen an den Anblick todmüder Mütter gewöhnt, die mir die Tür öffnen und einerseits begeistert, andererseits schockiert davon wirken, was sie da gerade erleben. In ihrer Küche fragen mich manche dann bei einer Tasse Tee oder einem Teller Suppe, halb lachend, halb weinend: „Warum hat mir niemand gesagt, was da auf mich zukommt?“

Ich sage nichts, lächle nur und schiebe die volle Tasse Tee oder Suppe noch ein wenig mehr in ihre Richtung. Nimm erstmal noch einen Schluck.

In den Jahren, in denen ich Mütter mit Kühltaschen voller Suppen, Tees, Smoothies und anderen Leckereien beliefere, habe ich festgestellt, dass solch ein Essensangebot nicht nur die Mägen füllt. Genauso wichtig ist der Aspekt des Gebens. Der Austausch von Energie und Fürsorge wärmt eine junge Mutter von innen, gibt ihr Kraft, wenn sie sich antriebslos und unsicher fühlt, fängt sie auf, wenn sie einsam ist, und schenkt ihren Bedürfnissen Beachtung, wenn sie glaubt, dass sie vergessen oder übersehen wurde.

Ich habe viel darüber nachgedacht, warum sich der mögliche Erfahrungshorizont von Frauen nach der Entbindung so weit in Richtung Einsamkeit, Erschöpfung und Junkfood verschoben hat, und so weit weg von Umarmungen und wohltuenden Suppen und Eintöpfen. Wie konnten wir nur vergessen, diese schnell vergangenen Tage wertzuschätzen und zu zelebrieren? Wie konnte uns entgehen, dass wir ein System brauchen, das dafür sorgt, dass sowohl die Gemeinschaft als auch jede einzelne Mutter weiß, was in der Zeit nach der Geburt zu erwarten

ist – und dass man sich auf entsprechende Unterstützung verlassen kann?

Die einst ganz selbstverständlichen Traditionen der Mutterpflege sind uns abhanden gekommen, und nur noch die ältesten Familienmitglieder wissen davon, während die jüngeren oft nie etwas davon gehört haben. Doch Mütter brauchen sie heutzutage mehr denn je! Die meisten Eltern investieren unzählige Stunden und Ressourcen, um ihren Kindern den bestmöglichen Start ins Leben zu ermöglichen – doch auch Mütter brauchen einen guten Start. Die jahrhundertealten Traditionen lehren uns, dass die beste Investition im Anfang liegt: Ist eine Mutter von Anfang an ausgeruht und richtig genährt, gelassen und bei sich, kann sie die Geduld und das Feingefühl – also die mütterliche Hingabe – für ihr Baby aufbringen, das es verdient. Genau das ist schwer zu bewerkstelligen, wenn man vor Müdigkeit und Gefühlsschwankungen am Rande der Verzweiflung ist.

Die Zahl der Mütter, die unter Stress, Burnout oder Depressionen leiden, hat laut Statistik schwindelerregend hohe Ausmaße angenommen, unabhängig davon, ob sie arbeiten gehen oder Vollzeitmütter sind. Bräuche, die vorsehen, dass Mütter sich erst einmal ausruhen, wieder zu Kräften kommen und all ihre Verpflichtungen für ein paar Wochen abgeben, zwingen sie im Gegensatz dazu zu einer Auszeit, in der sie sich von anderen umsorgen lassen. Aus solch einer Zeit nimmt man eine grundlegende Erfahrung mit: dass man um Hilfe bitten und Hilfe erhalten muss, um als Mutter alles geben zu können – ohne alles zu verlieren.

Mir ging es darum, einen kreativen Blick auf diese alten Traditionen zu werfen, um zu sehen, welche Lebensweisheiten sie heute für uns bereithalten: Könnten moderne Frauen die Zeit nach der Entbindung mit neuen Augen sehen und diese, statt in einem Zustand von Ermüdung und Stress hindurchzuhetzen, als einen kurzen Abschnitt des Lebens genießen, in dem auf einmal ganz andere Regeln gelten? Könnten wir diese besondere, magische Zeit der Erholung und Bindung zwischen Mutter und Kind nicht wieder für uns einfordern und so an das Erbe unserer Tanten, Großmütter und Schwiegermütter anschließen – egal wer sie waren und wo sie gelebt haben? Die ersten vierzig Tage erleben wir mit jedem Kind schließlich nur ein einziges Mal.

Mich befeuerte die Vorstellung, dass wir uns zurückholen könnten, was vergessen wurde, um einen neuen Verhaltenskodex rund um die Mutterpflege zu entwickeln. Meine Vision ist, all die Mütter zu unterstützen, die ich kenne, aber auch diejenigen, die ich noch nicht getroffen habe, und dieses Wissen weiterzugeben – an unsere Töchter, an deren Töchter und die Töchter dieser Töchter. Die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes ist der kreativste Akt unseres Menschseins überhaupt. Einem Menschen das Leben zu schenken, ist eine gewaltige Leistung – manche sprechen sogar von einem Wunder. Diese kreative Schaffenskraft sollten wir fruchtbar machen, um einen *neuen* Weg zu finden, Mütter zu bemuttern; einen, der zu den heutigen Frauen in der heutigen Zeit passt und ihnen die Fürsorge zugesteht, die sie brauchen, aber oft nicht einzufordern wagen. Um entschlossen auf diesem Weg voranzuschreiten, müssen wir jedoch zunächst einen Blick zurück in die Vergangenheit werfen.

2

Alte Traditionen, neu interpretiert:

DIE ZEIT NACH DER ENTBINDUNG FÜR MÜTTER VON HEUTE

Schnell wurde mir klar, dass es eine institutionalisierte Tradition der Mutterpflege gibt, die viele Jahrhunderte in die Vergangenheit zurückreicht und die man auf allen Kontinenten findet. Da sie zuhause hinter verschlossenen Türen ausgeübt und von Frau zu Frau weitergegeben wird – von der Großmutter zur Enkelin, der Hebamme zur Patientin –, wurde sie nicht systematisch in wissenschaftlichen Texten notiert oder bei Arztbesuchen diskutiert. Man muss ein bisschen danach suchen. Aber es gibt sie. Wie ein goldenes Seil, das Frauen über Generationen hinweg miteinander verbindet, findet man Bräuche, für eine Mutter zu sorgen, an den verschiedensten Orten der Welt: von Indien bis Mexiko, Myanmar bis Arizona, Russland bis Kambodscha, dem Nahen Osten bis zu in nordamerikanischen Städten lebenden indigenen Gemeinschaften. Das goldene Seil der Mutterpflege ist lang und ziemlich stabil. Es hält ganze Familien – und Gesellschaften – zusammen. Seine einzelnen Fäden sind die Millionen und Abermillionen Tanten, Schwiegermütter, Großmütter und Nachbarinnen, die seit jeher hilfsbereit mit Suppen, frischen Bettlaken und einem offenen Ohr bei all den Frauen aufgetaucht sind, die gerade ihr Kind bekommen haben.

Diese weltumspannenden Bräuche haben verschiedene lokale Ausprägungen, ein zentraler Aspekt ist aber immer nährstoffreiches Essen: vom cremigen Linsen-Dal bis zum blauen Maisbrei. Sie sind auch recht unterschiedlich, was die Empfindsamkeit angeht. Einige behandeln die Mütter so liebevoll wie die Neugeborenen und verwöhnen sie mit warmen Milchgetränken und transzendentalen Massagen mit heißen Ölen, andere – wie beispielsweise das *Zuo Yuezi* meiner Vorfahren – sind da pragmatischer und sehen die Mutterpflege eher als eine Investition in die Zukunft an: nämlich, dafür zu sorgen, dass Gesundheit, Schönheit und Lebenskraft der Mutter und somit auch ihrer Nachkommen so lange wie möglich erhalten bleiben. Doch im Kern aller Bräuche steckt das universelle Wissen, dass eine Überlastung nach der Entbindung ernsthafte Folgen haben kann und dass konstanter Schlafentzug die psychische und physische Gesundheit stark strapaziert. Die Vorstellung, nach der Entbindung gleich wieder „zur Normalität zurückzukehren", gab es nicht. Ganz und gar nicht.

In seiner Reinform ist das traditionelle chinesische *Zuo Yuezi* ein liebevoll-strenger Ansatz, der das Waschen mit dem Schwamm anstelle des Duschens vorsieht (um das Risiko von Erkältungen zu minimieren), Bücher verbannt (weil das Lesen

die Augen zu sehr anstrengen könnte) und auch Filme verbietet (da traurige Szenen die Mutter aufregen und den Fluss ihres *Qi* stören könnten), während andere sich um den Haushalt kümmern – ganz klar. *Zuo Yuezi* wird auch oft als „Übergang" bezeichnet, weil es an der Schwelle von einem Daseinszustand (dem Leben ohne Kind) zu einem ganz neuen Daseinszustand (dem Leben mit Kind) liegt. Was hast du davon, wenn du dir ausreichend Zeit an diesem belebenden Übergangsort zugestehst? Es könnte sein, dass du danach noch schöner und jünger aussiehst als zuvor. Nach TCM arbeitende Ärzte sind überzeugt davon, dass Frauen, die diese Erholungsphase auslassen, eine *Yin*-Schwächung riskieren. Folgen davon können Schlaflosigkeit, übermäßiger Nachtschweiß, Haarausfall, Angstzustände oder Kopfschmerzen sein. Chinesisch-amerikanische Familien praktizieren oft ein wenig *Zuo Yuezi*, manchmal ganz ohne es zu merken. Oft bringen Verwandte der jungen Mutter beim ersten Besuch im Krankenhaus eine traditionelle Hühnersuppe mit, denn sie kämen nicht im Traum auf die Idee, ein kaltes, matschiges Thunfischsandwich aus dem Automaten in der Kantine für sie zu holen. (Ziemlich sicher wird neben der Suppe auch noch die übliche Portion getrockneter Longans mitgebracht). Solch eine kleine, herzerwärmende Geste ist an sich schon gelebte Tradition!

In vielen Teilen Lateinamerikas übernehmen weibliche Verwandte 40 Tage lang den ganzen Haushalt (diese Zeit wird *la cuarentena*, „die Quarantäne", genannt, ein Wortspiel mit dem spanischen Wort für vierzig, cuarenta), damit die Mutter des neuen Kindes auch sicher zuhause bleibt und sich gegen zukünftige Krankheiten oder Leiden schützen kann, die aus Überanstrengung resultieren. Wahrscheinlich kommt in den ersten zwei Wochen oft ihre Hebamme vorbei, um nach dem Baby und der Mutter zu sehen, während selbstgemachte Hühnersuppe auf dem Herd steht und vor sich hin köchelt (übermäßig scharfe oder schwere Gerichte sind in dieser Zeit gestrichen). Eine um den Unterleib gewickelte *faja* oder ein Tuch wärmt unterdessen den Bauch der Mutter.

In vielen indigenen nordamerikanischen Gemeinschaften dreht sich alles um bestimmte Rituale: Die übliche Phase des Kindbetts endet mit rituellen Waschungen, einer Namensgebungszeremonie für das Baby und dem Besuch einer Schwitzhütte, zur Anregung des Blutkreislaufs und zur Entgiftung des Körpers. Bei den Hopi im Südwesten der Vereinigten Staaten gab es den alten Brauch von 22 Tagen Abgeschiedenheit für Mutter und Kind, während der man der Mutter *Piki* brachte, ein aus blauem Mais gebackenes, zeremonielles Brot. In stundenlanger Arbeit von einer der weisen älteren Frauen der Gemeinschaft zubereitet, ist das krosse, hauchdünne Brot bis heute ein Bestandteil von Initiationsriten.

Was braucht es, damit die geweitete Gebärmutter nach der Entbindung von der Größe einer Melone zu ihrer normalen Größe zurückkehrt – also in etwa die einer Birne? Die dramatischen Veränderungen, die im Körper einer jungen Mutter vor sich gehen, müssen durch die richtige Ernährung begleitet werden, bis er langsam wieder zu seiner ursprünglichen Form zurückgekehrt ist. Wenn eine Frau in dieser Zeit nicht auf sich achtet, können verschiedene Krankheiten in ihrem Körper Wurzeln schlagen, unentdeckt bleiben und sich erst in ihren mittleren Jahren zeigen. Genau deswegen sollte eine Frau nicht genervt auf die Ratschläge ihrer Schwiegermutter reagieren, die ihr sagt, dass sie leicht verdauliche Speisen essen, nährstoffreiche Tees und Suppen trinken und auf bestimmte Dinge ganz verzichten soll. Die richtige Pflege, Ruhe und Ernährung nach der Entbindung verhilft der Mutter zu einem zwar gereiften, aber dennoch wunderschönen Körper.

NG SIONG MUI, DAS CHINESISCHE KOCHBUCH FÜR SCHWANGERSCHAFT UND WOCHENBETT

In Indien ziehen Frauen nach der Entbindung mit ihrem Baby oft für bis zu drei Monate zurück in ihr Elternhaus, um sich intensiv umsorgen zu lassen: Dort sind den ganzen Tag viele helfende Hände zur Stelle. Die Frauen aus der Familie bereiten weiche und nährende Gerichte zu, kochen frische Milch dreimal hintereinander auf und rühren dann geschmolzenes Ghee (geklärte Butter) und besondere Gewürze hinein, um sie leichter verdaulich zu machen. Die liebevollen Helferinnen nehmen der Mutter auch das Baby ab, wenn sie eine Pause braucht. Falls sie Familienangehörige hat, die in Ayurveda versiert sind – der 5000 Jahre alten indischen Heilkunst –, bekommt sie wahrscheinlich stärkende Kräutertees für mehr Energie, ihr Immunsystem und den Milchfluss und wird täglich mit warmen Ölmassagen verwöhnt. Diese sollen das überschüssige *Vata,* den „Wind", der sich nach der Entbindung in ihrem Körper befindet, besänftigen und ihre Nerven beruhigen. Man bringt ihr sogar bei, ihr Baby sanft zu massieren: für beide Seiten eine entspannende und Nähe stiftende Erfahrung.

In Korea umfasst der Zeitraum des *Samchilil,* einem Brauch, der den Fokus auf Wärme, Gemütlichkeit und gutes Essen legt, mindestens 21 und idealerweise 30 Tage. Mehrmals am Tag wird der jungen Mutter *Miyeok Guk* serviert, eine traditionelle Algen-Suppe mit Rind, Hähnchen oder Anchovis, die den Blutkreislauf anregt, für die Wiederaufnahme verlorener Nährstoffe sorgt und die Muttermilch anreichern soll. Sie verzichtet in dieser Zeit, in der das Zahnfleisch sehr empfindlich reagiert, auf kaltes Essen, um zukünftigen Zahnproblemen vorzubeugen. Am 100. Tag nach der Geburt des Kindes lernt auch

die entferntere Verwandtschaft das Baby kennen und heißt es mit einer *Baek-il*-Feier willkommen – einer Art Abschlussparty des vierten Trimesters! Dieses Fest ist auch der Abschluss der intensiven Mutterpflege, denn die Mutter ist inzwischen bereit für den nächsten Schritt.

In Elfenbeinküste begeben sich die weiblichen Verwandten der Frau direkt nach der Entbindung ins Haus der frischgebackenen Mutter. Sie wird gebadet und von ihrer eigenen Mutter mit Sheabutter massiert – ein die Haut mit wertvollen Ölen pflegendes Verwöhnritual –, während sich die Großmutter und Großtanten um das Baby kümmern, es zärtlich baden und anziehen. Die jüngeren Cousinen und Tanten bereiten unterdessen ein köstliches Mahl zu, und nachdem sie gemeinsam gegessen haben, darf sich die Mutter schlafen legen – sie weiß das Baby sicher in der Obhut des Helferinnenkreises.

In Indonesien brennt in Häusern, in denen ein Kind zur Welt gekommen ist, in den folgenden 40 Tagen ein helles Licht, zu Ehren des neuen Lebens. Die Hebamme schaut jeden Tag vorbei und massiert die Mutter, verwöhnt sie mit Heilbädern und gibt ihr *Jamu* zu trinken, einen besonders nährstoffreichen Trank aus Eidotter, Palmzucker, Tamarinde und Heilkräutern. Sie wickelt Tücher um ihren Bauch – zur Unterstützung des Heilungsprozesses der Gebärmutter – und sieht auch nach dem Baby. 40 Tage lang wird die Plazenta in der Nähe der Mutter aufbewahrt, bevor sie zeremoniell begraben wird. Denn es heißt, dass die Plazenta über schützende, spirituelle Kräfte verfügt und die Mutter vor Infektionen und Krankheiten schützen kann.

Der malaysische Brauch des *Pantang* sieht 44 Tage Erholung vor, während derer sich die Frau zurückzieht und mit heißen Steinen massiert wird sowie Ganzkörperpeelings, Kräuterbäder und heiße Kompressen bekommt, um auf diese Weise für ihre Lebenskraft zu sorgen. Meist wacht ihre eigene Mutter oder Schwiegermutter über diesen Prozess – oder es ist eine in diesem Bereich erfahrene Helferin.

Das waren einige Beispiele, aber längst nicht alle. Wenn man Frauen verschiedener Herkunft und mit unterschiedlichen Hintergründen nach ihren eige-

JAHRHUNDERTEALTE WURZELN

Vertieft man sich ein wenig in die alten Texte und religiösen Schriften, merkt man schnell, dass die überlieferte Volksweisheit zur Mutterpflege tiefe Wurzeln hat. Die Anfänge von *Zuo Yuezi* reichen 4000 Jahre in die Vergangenheit zurück. Das erste Mal wurde diese besondere Pflege für das Wochenbett in der Zhou-Dynastie erwähnt. Später fand sie Eingang in das *Li Gi,* das *Buch der Riten* von Konfuzius, welches empfiehlt, die Regeln zur Mutterpflege nach Entbindung 30 Tage, bei Zwillingen sogar 40 Tage lang einzuhalten. Die chinesische Philosophie besagt, dass es Teil einer taoistischen oder harmonischen Lebensweise ist, den eigenen Lebensstil an die verschiedenen „Jahreszeiten des Lebens" anzupassen – und dass dies dabei helfe, über 100 Jahre alt zu werden! Ayurveda wiederum, die uralte indische „Lebenswissenschaft" lehrt folgendes Prinzip: „42 Tage für 42 Jahre": Die Art, wie die Mutter in den ersten sechs Wochen nach der Entbindung er- und genährt wird, beeinflusst, wie gut sie die Welt in den nächsten vier Jahrzehnten mit ihrem Licht erhellen kann.

Sogar im Alten Testament ist etwas zu diesen alten Traditionen zu finden. Im Levitikus, Kapitel 12 verkündet Gott Moses, dass eine Mutter nach der Geburt des Kindes „nicht zum Heiligtum kommen soll, bis die Zeit ihrer Reinigung vorüber ist". Diese Zeit umfasste 40 Tage Zurückgezogenheit, wenn das Baby ein Junge, und 80 Tage, wenn es ein Mädchen war. Die exakte Bedeutung dessen, was mit „Reinigung" gemeint ist, wird in der Theologie bis heute heiß diskutiert. Die frauenfreundlichsten Lesarten gehen davon aus, dass der „unreine" Zustand der Mutter nichts Negatives ist, sondern nur der Gegensatz zum „heiligen" Zustand der Fruchtbarkeit und dass der Ausschluss der Frau eine Schutzmaßnahme für sie und das Kind ist – keine Strafe.

Am besten hat sich diese Szenerie Anita Diamant in ihrem Bestseller *Das rote Zelt der Frauen* ausgemalt, einer fiktiven Neuerzählung von Geschichten aus dem Alten Testament – aus einem weiblichen Blickwinkel. In ihrer Geschichte wird eine Mutter in der Abgeschiedenheit des rituellen Rückzugsorts der Frauen – dem roten Zelt – behandelt wie eine Königin. Einen Monat lang wird sie nicht nur umsorgt, sondern auch für die Macht ihres Körpers gepriesen, der schließlich Leben in die Welt gebracht hat. Das klingt himmlisch – kein Wunder, dass an vielen Orten auf der ganzen Welt die Bewegung der Roten Zelte entstand!

Eine junge Mutter sollte nach der Entbindung mit Massagen, warmen Bädern, einer besonderen Diät und Kräutertees verwöhnt werden, um Infektionen vorzubeugen, ihre Vitalität zu fördern und ihr Vata-Dosha zu unterstützen.

AUS DER *CHARAKA SAMHITA,*
EINEM DER WICHTIGSTEN UND ÄLTESTEN TEXTE DER AYURVEDISCHEN LITERATUR

In ihrem ersten Monat als junge Mutter wurde Lea im Schutz des roten Zelts von ihren Schwestern umsorgt, und zwar so intensiv, dass ihre Zehen kaum den Boden berühren durften. Jakob kam jeden Tag vorbei und brachte frisch geschlachtetes Geflügel mit, das sie für sie zubereiteten. Durch die pelzigen Wände des Zelts drangen die Neuigkeiten ihrer Tage sanft nach draußen und wärmten diejenigen, die sie zufällig hörten. Ada strahlte den ganzen Monat lang und sah ihre Tochter das rote Zelt schließlich gestärkt und ausgeruht verlassen.

ANITA DIAMANT, *DAS ROTE ZELT DER FRAUEN*

MUTTERSCHUTZ WELTWEIT

Der Mutterschutz ist in verschiedenen Ländern ganz unterschiedlich geregelt: Die USA sind das einzige Land der westlichen Welt, in dem es weder bezahlten Mutterschaftsurlaub mit einer Jobgarantie für dessen Dauer noch finanzielle Unterstützung für arbeitslose Mütter gibt. In Kanada dagegen erhalten junge Mütter 50 Wochen Mutterschaftsurlaub zu 55 % ihres üblichen Gehalts. In Deutschland hat die Mutter 14 Wochen (6 Wochen vor der Entbindung, 8 danach) Anspruch mit vollem Lohn, in der Schweiz ebenfalls 14 Wochen zu 80 % ihres Lohnes. Die Karenz in Österreich dauert mindestens 2 Monate und höchstens 2 Jahre, während dieser Zeit zahlt die Sozialversicherung ein einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld. Schwedische Mütter erhalten luxuriöse 56 Wochen Mutterschaftsurlaub zu 80 % ihres bisherigen Gehalts, norwegische Mütter ebenso, allerdings nur ein Jahr lang. In Frankreich gibt es lediglich 16 Wochen Mutterschaftsurlaub, dafür aber mit voller Gehaltsfortzahlung. In Großbritannien sind 39 Wochen bezahlter Mutterschaftsurlaub vorgesehen, davon 6 Wochen mit vollem Lohn, die weiteren Wochen mit 90 % des vorherigen wöchentlichen Durchschnittsverdiensts. In Italien dauert der Mutterschaftsurlaub 5 Monate mit 80 % des Gehalts, in Spanien nur 4 Monate, aber mit 100% des Gehalts.

nen Bräuchen fragt, wird man viele weitere Geschichten hören! Auszeiten von 40 Tagen sind in Jordanien, dem Libanon, Ägypten und Palästina üblich. In Moldawien wird eine besondere Hühnersuppe gekocht, um den Milchfluss anzuregen. In Sambia wird der Mutter strikt verboten, jedwede Haushaltstätigkeiten aufzunehmen, bis die Nabelschnur abfällt. (Meist dauert das eine gute Woche bis zu zehn Tagen – und dann ist es an der Zeit, wieder wie gewöhnlich den Abwasch zu machen.) Vietnamesische Eltern zeigen Außenstehenden ihre Kinder erst sechs Wochen nach der Geburt, um sie vor Neid zu schützen – oder ganz einfach vor zu viel Aufmerksamkeit. Japanische Mütter ziehen für ein bis zwei Monate in das Haus ihrer eigenen Mutter, wo man sie mit besonderer Fürsorge und traditionellem Essen verwöhnt.

Früher wurden in chinesischen Haushalten spezielle *Pui-Yuet-* oder „Wochenbett"-Begleiterinnen angestellt, deren Aufgabe es war, in diesem Monat auszuhelfen. Aktuell entwickeln sich zeitgenössische Varianten davon, die modernen Frauen ermöglichen, traditionelle Bräuche der Mutterpflege zu erleben: In Europa und Nordamerika können Frauen neuerdings *Doulas* buchen, die manchmal auf Ayurveda spezialisiert sind und Frauen mehrmals pro Woche besuchen. Sie bringen Essen vorbei, führen Massagen durch und helfen der Mama ganz allgemein dabei zu lernen, wie das Leben mit Baby funktioniert. In den chinesischen

Communitys kanadischer Städte wie Toronto und Vancouver floriert das Geschäft von auf *Zuo Yuezi* spezialisierte Doulas, und auf traditionelle Gerichte spezialisierte Lieferservices bringen die für ihre positive Wirkung auf die Muttermilch berühmte Fisch-Papaya-Suppe direkt zu den Kundinnen nach Hause. In New York und anderen US-amerikanischen Städten existieren sogar einfache Pensionen, in denen Einwanderer der ersten Generation, die keine Verwandten in der Nähe haben, gemeinsam mit anderen Müttern auf die traditionelle Weise „ihren Monat sitzen" können.

Am ganz anderen Ende der Skala befinden sich die „Wochenbett-Luxushotels" in Shanghai und Hongkong, die gutbetuchteren Frauen sozusagen einen roten Teppich für das Erlebnis von *Zuo Yuezi* ausrollen – eine Art Fünf-Sterne-Monatssitzen – und ihnen dabei ganz nebenbei das Drama ersparen, die Schwiegermutter einen Monat lang zuhause zu haben. In teuren Bademänteln sitzen hier die frischgebackenen Mütter in ihren vornehmen Hotelzimmern, löffeln heilsame, von Gourmetköchen gezauberte Suppen und können, sooft sie möchten, das hoteleigene Spa besuchen, während uniformierte Kindermädchen den Babys alle Wünsche von den Augen ablesen, sie täglich an die frische Luft bringen und zur Förderung ihres Muskeltonus in Warmwasserbäder tauchen.

Dies mag der komplette Gegensatz der bindungsorientierten Erziehung sein – und ist mit Sicherheit ein Statussymbol für die Eltern –, trifft aber den Nerv finanzstarker, vielbeschäftigter Frauen: Denn in diesem Monat ist jeder Moment hundertprozentig der optimalen Entwicklung des Neugeborenen und der optimalen Erholung und Verwöhnung der Mutter gewidmet.

In dem vielfältigen, Jahrhunderte umspannenden Panorama der Mutterpflege dauern manche Rituale 21 Tage lang, andere 30, 40 oder noch mehr. Allen gemeinsam ist das Verständnis, dass die Geschichte des Kinderkriegens nicht mit dem Moment endet, in dem das Baby geboren ist und in den Armen der Mutter liegt. Sie geht weiter. Wenn die Schwangerschaft der erste, sich nach und nach aufbauende Akt dieses Stücks ist und die Geburt Akt Nummer zwei, der Höhepunkt des dramatischen Spannungsbogens, gehört dem dritten Akt die Zeit danach: das große Finale. Aus einer traditionellen Perspektive sind diese Wochen nicht nur unabdingbar für Heilung und Genesung, sondern sie sind ein weibliches Geburtsrecht und grundlegend dafür, dass eine Frau sich selbst, ihrer Familie und der gesamten Gesellschaft eine Stütze sein kann. Man kann sich die Frau, die nach ihrer Zeit der Pflege und Regeneration das rote Zelt oder die dampfende Küche verlässt, förmlich vorstellen: Sie sieht vital und selbstbewusst aus, mit einem glücklichen Baby auf dem Arm. Sie ist bereit für ihre Rolle, die tragende Säule

der Familie zu sein, der Mittelpunkt, der alles zusammenhält. Inoffizielle Studien bestätigen dieses Bild: Eine Studie zu ayurvedischer Mutterpflege, die auch kurze Meditationssitzungen beinhaltet, zeigte erheblich höhere Raten von Entspannung, Gesundheit und emotionaler Stabilität bei den Frauen, die durch diese besondere Mutterpflege unterstützt worden waren. Andere Studien zu lateinamerikanischen Müttern in den USA haben bewiesen, dass sich auch in einkommensschwachen Familien die Gesundheit des Kindes und das Wohlbefinden der Mutter verbessert, wenn ein unterstützendes Netzwerk der Mutter durch Kochen, Fürsorge und Gesellschaft zur Seite steht.

Das alles ist allerdings meilenweit von der Situation entfernt, welche die meisten werdenden Mütter heutzutage erwartet. Wenn sie keine Familie in der Nähe haben, die stark zusammenhält, oder kein Teil einer Kirchengemeinde oder einer anderen, gut organisierten Gruppe sind, haben sie nicht viel Unterstützung von ihrer Umgebung zu erwarten. Dabei gibt es viele Anhaltspunkte dafür, dass Frauen, die nach der Entbindung bewusst unterstützt werden und eine Umgebung haben, welche die Bedeutung dieses einschneidenden Ereignisses anerkennt, seltener unter einem Babyblues leiden oder seiner schwerwiegenderen Variante, der Wochenbettdepression. Wenn man bedenkt, dass zu den Hauptgründen dieser besorgniserregend weit verbreiteten Krankheit mit einer extrem hohen Dunkelziffer Einsamkeit, extreme Müdigkeit, Überanstrengung, Scham und Traumata in Bezug auf die Entbindung oder den eigenen Körper, Schwierigkeiten und Sorgen rund um das Stillen und eine Unterversorgung mit Nährstoffen gehören, deutet alles darauf hin, dass wir, ohne es zu wollen, durch das Vergessen von altbewährtem Wissen den perfekten Nährboden für Wochenbettdepressionen bereitet haben.

Es ist höchste Zeit, etwas zu ändern, die Fäden des vergessenen Wissens wieder aufzunehmen, um daraus einen neuen Stoff zu weben, der Mütter wirklich auffangen kann. Es ist höchste Zeit, dass wir die Wochen nach der Geburt für uns zurückfordern und sie wieder an ihren rechtmäßigen Platz als letztes Kapitel in der Geschichte des Kinderkriegens setzen: Denn sie verlangen genauso viel Umsicht wie Schwangerschaft und Entbindung. Wir müssen das für uns *und* für unsere Kinder tun. Denn die Art, wie eine Frau zur Mutter wird, hat einen sehr starken Einfluss darauf, wie ihr Kind diese Welt wahrnehmen wird. Kümmert man sich um die Mutter, kümmert man sich auch ums Kind.

Hat Ihnen das Buch Ou, Heng/ Greeven, A./ Belger, M. Die ersten vierzig Tage gefallen?

zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: http://www.naturmed.de