

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: Schau 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

Das sind wir

Wir sind keine Coaches, die irgendwelche abstrusen Glücksversprechen via Social Media rauskloppen und für viel Geld Wochenend-Seminare anbieten. Wir sind auch keine dubiosen esoterischen Frauen, die wilde Heilsversprechen in den Raum werfen und das Ganze erst mal mit Räucherstäbchen bei einem gemütlichen Glas Tee besprechen möchten. Wir mögen auch das Bild von der schwarzen Therapie-Couch nicht – nur um mal mit gängigen Klischees rund um die Themen „Hilfe zur Selbsthilfe“ oder „Mom-Empowerment“ zu spielen. Wir glauben tatsächlich an sehr viele (manchmal schier unglaubliche) Dinge zwischen Himmel und Erde und würden uns auch schon als spirituell bezeichnen, aber trotz allem sind wir in erster Linie Expertinnen und Mamas aus dem echten Leben, die nicht nur an die Kraft und Energie von uns Frauen glauben, sondern auch Fans des gegenseitigen Supports sind. In einem Hashtag ausgedrückt: #womensupportwomen!

FRAUENGESUNDHEIT – DAS IST UNSER STECKENPFERD

Für dich schreiben hier eine erfahrene Frauenärztin, eine siebenfache Mutter und langjährige Hebamme mit Expertise in Naturheilkunde sowie eine leidenschaftliche (TV-)Journalistin. Wir haben insgesamt 14 Kinder und lieben es, Mamas mit unserem Wissen und echten Geschichten aufzuklären und dazu noch zu unterhalten. Etwas, das wir in dieser Kombination übrigens schon auf dem gleichnamigen Online-Magazin „MutterKutter“ machen.

Wir sind alle neugierig und nah dran an anderen Menschen. Wir wissen, wie andere Mütter fühlen und denken. Zum einen durch die vielen Geschichten auf MutterKutter und durch unzählige persönliche Gespräche mit unseren Leser*innen, vor allem aber durch unseren jeweiligen beruflichen Background. Wir sind:



Dorothee Dahinden. Unsere erfahrene (TV-)Journalistin, Foto- und Videografin Doro hat hunderte Beiträge fürs Fernsehen vor und hinter der Kamera produziert. Die Kielerin hat unzählige Menschen kennengelernt und die unterschiedlichsten Geschichten erzählt: Von verrückten über lustige Geschichten bis hin zu schweren Schicksalen – da war wirklich alles dabei. Ihr Anspruch an ihre Arbeit – egal, wie herausfordernd das Thema ist: Sie möchte, dass sie und ihre Protagonist*innen sich vorher und nachher gegenseitig herzlich in die Augen schauen können. Mitgefühl, Respekt und Verständnis für andere – das ist auch die Kernphilosophie des Magazins „MutterKutter“, das sie seit Ende 2015 mit wachsendem Erfolg herausgibt: Ihr Rezept, die Mischung aus Unterhaltungs- und Gesundheitsthemen, geht auf! Inzwischen sind nicht nur sieben weitere Autor*innen an Bord, das hier ist auch schon der zweite MutterKutter-Ratgeber, der im Humboldt Verlag erscheint. Hier kommt ihr zu unserem ersten Ratgeber:



<https://www.humboldt.de/product/9783842616165/der-survival-guide-fuer-mamas>



Dr. Judith Bildau. Unsere Frauenärztin mit langjähriger Erfahrung, einem verdammt großen Wissensschatz, wahn-sinnig guten medizinischen Tipps und dazu einem großen Herzen. Judith ist die Frauenärztin, mit der wir nach Feierabend wohl alle gerne einen Vino trinken würden, weil sie einfach da ist, zuhört und hilft, wenn sie kann. Sie macht keinen Unterschied zwischen den Menschen – für sie zählt einfach nur der Mensch. 2018 ist Judith mit ihrer Familie nach Italien ausgewandert – inzwischen arbeitet sie in der Toskana als leitende Frauenärztin in den Krankenhäusern auf dem Land und genießt La Dolce Vita mit ihren Töchtern und ihrem Mann. Judith

hat nicht nur als fünffache (Patchwork-)Mama viele Geschichten zu erzählen, sie liebt es vor allem, andere verständlich und auf Augenhöhe mit ihrem Wissen zu versorgen und schreibt mit diesem inzwischen schon an ihrem vierten Buch.



Kerstin Lüking. Unsere Kerstin ist 24/7 ON FIRE. Kerstin ist unsere rasende Hebamme. Du möchtest wissen, was du tun kannst, wenn der Beckenboden sich wie Ü80 benimmt? Kerstin hat eine Antwort. *Keerstin, was soll der gelbe Strich in meinem Auge?* Kerstin sagt dir, woran es liegen könnte und liefert dir das passende Mittelchen zur Bekämpfung mit. Natürlich ohne Gewähr und nicht ohne den Hinweis, im Zweifel den Arzt bzw. die Ärztin oder die Apotheke deines Vertrauens aufzusuchen. Interessanterweise gibt es fast nie Momente, in denen die Berlinerin keine Antwort hat. Kein Wunder, denn Kerstin hat als siebenfache Mutter nicht nur eine große Erfahrung rund ums Leben mit Kindern – sie hat sich als Hebamme ständig fortgebildet und deshalb auch passenden Rat in Sachen Homöopathie, Akupunktur, Pflanzenheilkunde und Co. Sie ist quasi unser Telefon-Joker, wenn wir nicht mehr weiterwissen.



Spüre in dich hinein

Wir möchten mit dir direkt einsteigen und bitten dich: Höre mal in deinen Körper rein. – Hast du? Du spürst nichts? Hm. Dann noch mal. Fange am besten in deinen beiden großen Zehen an. Fühle die Füße, deine Unterschenkel, deine Oberschenkel, deinen Po. Dann den Bauch, deine Brust und weiter in deinen Kopf. Spüre dort erst dein Gesicht, dann deinen Hinterkopf und schließlich den Scheitel. – Wie lange hat das jetzt gedauert? Keine halbe Minute, stimmt's? Trotzdem machen wir Mamas das viel zu selten: in uns hineinhören, unseren Körper einfach mal durchchecken. Wie fühlt er sich an? Wie fühlen WIR uns an? Was braucht er? Was brauchen WIR?

Ein ganz wichtiger Punkt: Selbstfürsorge für den Körper. Wir „benutzen“ ihn täglich, meist ohne Pause. Er funktioniert ja auch. Jammert nicht, motzt nicht, läuft. Bis er nicht mehr kann. Dann merken wir, dass wir schon viel zu lange Raubbau betrieben haben. Wir haben genommen, ohne etwas zurückzugeben. Ich kenne keine Mama, die nicht unter Nackenschmerzen leidet oder über lähmende Müdigkeit klagt, aber nachts nicht zur Ruhe findet, weil das Gedankenkarussell rast. Ganz zu schweigen von den Symptomen wie Kopf- und Rückenschmerzen und sogar Haarausfall. Und einem Blähbauch. Meist sind die Beschwerden Wehwechen, die eben da sind: *Geht schon wieder weg!* Keine Mama beklagt sich gerne. Dazu hat sie meist auch gar keine Zeit. Stattdessen: Business as usual. Das geht eine ganze Zeit lang gut so. Manchmal sogar auch ein ganzes Leben. Immer wieder mündet es aber auch in einem körperlichen und auch seelischen Burn-out. Aber STOPP! Wir kriegen im Leben keine Medaille fürs Durchhalten! Auch nicht für das Am-wenigsten-Klagen! Wir Mamas haben ein Recht auf Wohlbefinden. Genauso, wie unsere Kinder das Recht auf eine Mama haben, die sich wohlfühlt. Deshalb: Fange heute damit an, jeden Tag mindestens (!) einmal deinen Körper durchzuchecken! Und was ist, wenn irgendwo etwas komisch ist? Dann ist es höchste Zeit, genauer hinzuschauen, deinen Körper liebevoll zu betrachten und ihm Zeit zu schenken. Im folgenden Kapitel findest du mögliche Erklärungsansätze für deine Beschwerden sowie einfache und wirksame Erste-Hilfe-Maßnahmen.

BITTE SCHEUE DICH NICHT DAVOR, DIR HILFE ZU SUCHEN



Ein Anliegen habe ich noch: Hast du anhaltende Beschwerden, bitte scheue dich niemals davor, deinen Arzt bzw. deine Ärztin aufzusuchen! Manchmal braucht es eine körperliche Untersuchung, manchmal auch zusätzlich noch andere Kontrollen (z. B. von Blut, Urin oder Stuhl), um deine Symptome richtig einordnen zu können.

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!

SEI SANFT MIT DIR SELBST

Eine Sache ist uns wichtig zu betonen: Bitte verzweifle nicht, falls du nicht gleich alles umsetzen kannst, was du dir vorgenommen hast. Wichtig ist erst einmal, dass du mental bereit für Veränderungen bist und die Dinge dann auch wirklich angehst. Gehe dann Schritt für Schritt und sei sanft mit dir selbst. Du bist ein Mensch und kein Roboter.



Fünf Tipps für einen gesunden und fitten Körper

Wir sind der Meinung: Auch viele kleine Schritte führen zur Erfüllung der Gleichung starker Körper = starke Mama. Und wir fangen ganz easy für dich an. Mit Lösungen für fünf Problemklassiker, die sicherlich nicht nur du kennst, sondern auch sämtliche Mütter um dich herum. Eben genau diese Dinge, über die wir hier schon gesprochen haben – die auch wir uns täglich vornehmen und die dann doch allzu schnell wieder im Gedankenwirrwarr des Alltags verschwinden, wenn wir nicht auf uns aufpassen. Die aber im Hintergrund ständig arbeiten und mal leiser, mal lauter maunzen und dir damit verklickern: *Fange bald an!* Wir sagen dir jetzt, wie du starten kannst und in die Umsetzung kommst.

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

Diese Nummer mit der Müdigkeit scheint nie ein Ende zu nehmen. Entwicklungsphase für Entwicklungsphase gibt es Gründe, warum Schlaf für uns Eltern Mangelware ist. Das Baby brauchte dich, die elterliche Besucherritze war belegt oder du hast dir Gedanken über deine pubertierende Tochter gemacht – und hattest die Augen daher offen statt zu. Dieser wohlverdiente und geruhsame Schlaf – der ist

gefühlte Lichtjahre her. Seitdem du Mama bist, wachst du morgens viel zu oft zerknittert, völlig erledigt oder vielleicht sogar muffelig auf. Entweder hat dich dein Wecker zu früh geweckt, weil der Alltag rief – oder dein Kind hat dich aus den Federn geholt. Das ist tierisch anstrengend. Schlafenzug ist auf Dauer Folter für Körper und Seele. Nimmst du dir jeden Tag vor, früher ins Bett zu gehen, und es klappt einfach nicht? Stattdessen guckst du zum Abschalten deine Lieblingsserie oder scrollst hundemüde durchs Internet. Vielleicht räumst du abends auch lieber in Ruhe auf, um den nächsten Tag entspannt einläuten zu können oder telefonierst endlich mit deiner besten Freundin. Dinge, die du wahrscheinlich brauchst. Und trotz allem empfehlen wir dir für deine langfristige Kraft und Energie: Gehe eine Zeit lang früher ins Bett.

So gehst du leichter ins Bett

Wie müde bist du? Wie gut kannst du dich tagsüber konzentrieren? Wie ist deine Laune? Wie viel Kraft hast du für Sport? Super müde geht ja oft gar nichts, und die Unzufriedenheit wird immer größer, je weiter du deinen Schlaf aufschiebst. Versuche doch einfach mal, jeden Abend eine halbe Stunde früher ins Bett zu gehen – komme, was wolle! Wahrscheinlich fühlst du dich schon nach ein paar Tagen besser! Vielleicht denkst du nun: Das habe ich schon so oft versucht, das geht nicht. Dann probiere es mit folgenden Tricks:

1. **Stelle dir zwei Zu-Bett-geh-Wecker:** Du möchtest um halb zehn das Licht ausmachen? Dann stelle deinen Wecker auf neun Uhr – dann hast du noch eine halbe Stunde Zeit, um dich selbst runterzufahren. Als Geräusch bietet sich hier ein Gong mehr an als ein schrilles Klingeln – weil er sanft ist. Und dann stelle dir noch einen zweiten Wecker, bei dessen Gong du auch definitiv das Licht ausmachst.