



Heng Ou

Die ersten vierzig Tage

Was junge Mütter nach der Geburt wärmt und stärkt

240 Seiten

Euro 26,00 € (D)

sofort lieferbar

erschienen im September 2017

Übersetzt von Magdalena Kotzurek

ISBN 978-3-95614-209-3

Ein Geschenk für jede junge Mutter: Konkrete Ratschläge und herzerwärmender Zuspruch, moderne Erkenntnisse und alte Weisheit – und nicht zuletzt wunderbare Rezepte für stärkende Brühen, würzige Suppen und Eintöpfe, leichte Gerichte, appetitliche Happen und duftende Tees.

Die ersten vierzig Tage nach der Geburt sind eine entscheidende Phase im Leben einer Mutter: Ihr Baby kommt langsam in der Welt an, Mutter und Kind lernen einander kennen und miteinander leben. Dieses Buch widmet sich dem Wohlergehen der Mutter in den ersten Lebenswochen des Kindes – während sonst fast immer der Fokus auf dem Neugeborenen liegt.

Inspiziert wurde Heng Ou vom traditionellen chinesischen Ritual des zuo yuezi, der uralten Kunst der Pflege der jungen Mutter, in das ihre Tante Ou, eine begnadete Heilkundige, sie einweihete. Dieses fürsorgliche Ritual sieht Rückzug, Ruhe und Wärme vor und unterstützt die Mutter emotional, mental und ganz konkret, indem sie mit sorgfältig ausgewählten, stärkenden Speisen und Getränken versorgt wird.

Auch in vielen anderen Kulturen gibt es ähnliche Rituale, und Heng Ou interpretiert diesen Wissensschatz auf frische, zeitgemäße Weise. Sie liefert jungen Müttern – und den Angehörigen und Freunden, die sie gerne liebevoll unterstützen wollen – Nahrung für Geist, Seele und Körper: praktische Ratschläge und herzerwärmenden Zuspruch, moderne Erkenntnisse und alte Weisheit – und wunderbare Rezepte für stärkende Brühen, würzige Suppen und Eintöpfe, leichte Gerichte, appetitliche Happen und duftende Tees.



Heng Ou

Hen 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.

© Motherbees

Pressestimmen

"Eine Stärke des Buches ist die positive Sprache, das konsequente Mutmachen und die Wertschätzung, mit der die Autorin den Handlungsbedarf zum Schutz neugeborener Mütter verdeutlicht."

Hebamme.ch

"Schönes Buch mit dem Auftrag die Mutter zu bemuttern - wie das früher im Wochenbett üblich war."

Main-Echo

"Ein tolles Buch für (werdende) Mamas und diejenigen, die Mama und Baby nahe stehen und für sie da sein möchten. Es vermittelt auf einfühlsame Weise, wie besonders die Zeit nach der Geburt ist und unterstützt dabei, für sich selbst gut zu sorgen."

Sonja, Pädagogin, wertvoll-blog.de

"Eine Wohltat aus Asien."

Brigitte MOM