



## **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

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.

© Motherbees

## Pressestimmen

"Eine Wohltat aus Asien."  
Brigitte MOM

"Ich finde das Buch wundervoll und würde es jeder guten Freundin noch während der Schwangerschaft schenken. Es ist ein Ratgeber, der die werdende Mutter voller Wärme und Empathie durch die letzten Wochen der Schwangerschaft begleitet und sie auf die ersten Wochen mit dem Baby und den damit verbundenen körperlichen und psychischen Veränderungen vorbereitet. Der Bezug auf die Jahrtausende alten Traditionen der Mutterpflege in den verschiedenen Kulturen hat mich als Hebamme und Mutter gleichzeitig nachdenklich gemacht und inspiriert."

Deutsche Hebammen Zeitschrift

Heng Ou hat eine Verwöhnanleitung für Magen und Seele geschrieben mit allem, was Müttern Kraft und Energie gibt.  
Leben & erziehen

"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

"Eine gelungene Mischung aus Geschichte(n), guten und unterhaltsamen Tipps und Checklisten sowie (nicht nur, aber auch vielen vegetarischen und veganen) Rezepten, die jungen Müttern und allen, die unterstützend tätig sein wollen, dabei helfen, die Mutter und deren Bedürfnisse in der Zeit nach der Geburt ernst zu nehmen. Es ist ein Buch, das ich wirklich jeder jungen Mutter wünsche und das auch ich selbst schon einige Zeit früher hätte brauchen können."

Weiberdiwan

"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

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

Main-Echo