



# Das ist doch kinderleicht

**JUNGMÜTTER.** Schlafmangel, Stress und Perfektionswahn lässt so manche Neo-Mum verzweifeln. Warum Mutterschaft heute viel herausfordernder ist – und wo es Hilfe im Internet gibt. *Von Brigitte Biedermann*

**G**lücklich schläft das Baby in seinem Bettchen, freudestrahlend werden die Einkäufe mit dem Kinderwagen erledigt, um dann einen Brei aus Biozutaten zuzubereiten: So stellen sich viele Schwangere die Zeit als Jungmutter vor. Doch meistens kommt alles anders. Die Geburt war Trauma statt



Traum, das Baby schreit, auch nachts, und statt zufriedener zuckersüßer Bodys zu kaufen, erwischt man sich dabei, auch am Nachmittag noch im Pyjama auf der Couch zu sitzen und ein wenig zu verzweifeln. Mutterschaft ist eine Herausforderung. Vor allem das erste Jahr ist anstrengend. Viele Frauen, die immer unabhängig wa-

## ONLINEHILFE FÜR MÜTTER

- **Online-Geburtsvorbereitungskurs:** Plattform der Gynäkologin Jasmin Rahhal-Schupp, der Hebamme Amelie Zitny und zehn weiterer Experten zur fundierten Onlinevorbereitung auf die Geburt. <https://kurs.deine-geburt.com>
- **MasterMum:** Workshops, Einzelcoaching und Podcast-Folgen „Raw and Real“ für Mütter, die den eigenen Bedürfnissen mehr Zeit schenken wollen. [www.mastermum.at](http://www.mastermum.at)
- **Mudditieren leicht gemacht:** Die Bloggerin Yavi Hameister gibt auf ihrem Podcast und Blog Infos zu den Themen Sport, Ernährung und Beziehung. [www.mama-moves.de](http://www.mama-moves.de)

## SHORT TALK



**Mag. Ruth Theuermann-Bernhardt**  
Kinesiologin und Mentaltrainerin, Gründerin von MasterMum

### Wie kamen Sie auf die Idee zu MasterMum?

Ich wurde 2012 zum ersten Mal Mutter und es hat mich bis ins Mark erschüttert. Denn alles kam anders als geplant, ich fühlte mich als Versagerin. Alle anderen Mütter sahen glücklich aus, und es schien, als hätte nur ich Zweifel.

### Welche Hilfe wollen Sie Jungmüttern geben?

Zum einen möchte ich zeigen, dass es anderen Müttern auch so geht. Zum anderen möchte ich sie dabei unterstützen, mehr

auf ihr Bauchgefühl zu hören. Es geht darum, die große Verunsicherung abzulegen und sich selbst als Mutter zu finden. In jeder von uns steckt eine MasterMum, jede hat diese Ressource in sich.

### Warum ist Mutterschaft heute herausfordernder?

Bei unseren Müttern fiel die Doppelbelastung weg, wir müssen heute alles sein. Und durch Social Media wird uns eine perfekte Welt vermittelt. Diesen Vergleich hatten unsere Mütter nicht, und der kostet sehr viel Kraft.

ren, kommen außerdem mit der Fremdbestimmtheit schwer zurecht. Die Kinesiologin Ruth Theuermann-Bernhardt weiß das. Sie wurde ebenfalls von den Gefühlen der ersten Mutterschaft überrascht. „Es wird nicht nur das Kind neu geboren, sondern auch die Mutter.“ Um negativen Gefühlen und Erschöpfung vorzubeugen, hat sie das MasterMum-Programm mit Workshops und Einzelcoachings gegründet. „Es geht darum, Frauen dabei zu begleiten, ihr Leben

als Mutter so zu leben, wie es ihnen guttut und sich von Perfektionsansprüchen und Tabus zu befreien.“ Tabus gibt es unter Müttern viele. Die Expertin rät: „Wir dürfen all unsere Emotionen zulassen und dazu stehen – auch Zweifel oder Überforderung.“ Oft wird unter Müttern nicht darüber gesprochen und man fühlt sich mit seinen Gefühlen alleine. Aber keine Mutter soll damit alleine klarkommen müssen.“ Hilfe gibt es auch online. ★

## Haben Sie Probleme mit dem Rücken?



### Für schnelle Hilfe bei normaler Funktion der Nerven in der Wirbelsäule.

Neuronal® beinhaltet Wirkstoffe, die vorteilhaft auf die Funktion des Nervensystems wirken und für normale physiologische Funktionen sorgen.

### Wissenschaftlich bewiesen\*:



- verbessert den allgemeinen körperlichen Zustand
- verbessert die Lebensqualität
- verbessert die Beweglichkeit

1 Kapsel täglich natürlich ohne Nebenwirkungen

Neuronal Kapseln wirken im Vergleich zu Analgetika vollkommen anders.

Neuronal® ist in Apotheken erhältlich.  
PZN 4126962

Telefon: +43 664 414 77 35  
[www.ohne-rueckenschmerzen.com](http://www.ohne-rueckenschmerzen.com)

\* Referenz:  
- Liebau C. et al. *Beschleunigte Schmerzreduktion bei akuter Lumbago*. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324  
- *Neurotrophe Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP*. Extracta ortho 2008;2:44-45

Copyright Panakea d.o.o.