

Heng Ou

mit Amely Greeven und Marisa Belger

Neun goldene Monate

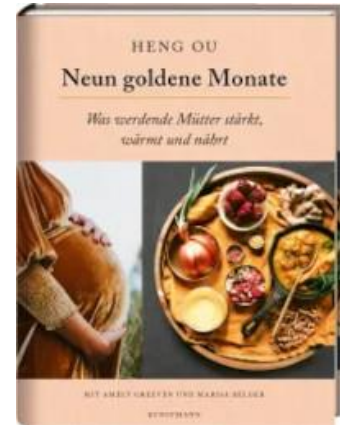
Was werdende Mütter stärkt, wärmt und nährt

Antje Kunstmann Verlag 2023

255 S., gebunden, mit Farbfotos

ISBN 978-3-95614-566-7

Preis: 30,- €



Die Autorin Heng Ou lebt in Los Angeles und wurde als Tochter taiwanesischer Einwanderer in den USA geboren. Sie ist Grafikdesignerin und hat die Firma Motherbees gegründet. Mit Motherbees liefert sie Essen fürs Wochenbett und schwangere Frauen. Zuvor hat sie ein Buch zu den ersten 40 Tagen nach der Entbindung verfasst. Tatsächlich ist ihr, nachdem sie es veröffentlicht hatte, aufgefallen, wie wenig sich während der Schwangerschaftsmonate um die Schwangere selbst gekümmert wird. Oftmals dreht sich alles allein um die Gesundheit des Babys. Die Schwangere wird eher wie beiläufig, fast nebensächlich in dem Prozess behandelt. Ja, selbst die Schwangeren, stellt sie fest, betrachten sich häufig nur unter dem Aspekt zu funktionieren, fit zu sein, alles für das Baby zu tun und verpassen so aus Ous Sicht die eventuell einmalige Chance, eine neunmonatige goldene Ära für sich selbst zu zelebrieren.

Ou, Mutter von drei Kindern, gibt all ihre praktischen kleinen und großen Weisheiten, die ihren Ursprung in der asiatischen Medizin und Philosophie haben, kapitelweise weiter. Zunächst finden sich viele Anleitungen wie biografisches Arbeiten, Meditationen, Selbstbeobachtung und die klare Ermunterung, diese kostbare Zeit auch als solche wahrzunehmen. Ihre Kapitel bezeichnet sie als Schätze. Da wären: Unser Recht gehalten zu werden, das Geschenk der Stille, das Geschenk der Wertschätzung, des Selbstvertrauens, der Nähe und das Geschenk der Kraft. In diesen Kapiteln spricht sie die Schwangeren direkt an, Merksätze oder medizinische Infos sind farbig hervorgehoben.

Der zweite Teil befasst sich mit der Ernährung, die auch aus Sicht der TCM (traditionelle chinesische Medizin) die Basis allen Gedeihens ist. Ein großer Rezeptteil folgt. Hier sei jedoch darauf hin gewiesen, dass es viele fleischhaltige Rezepte sind und für Veganer*innen leider keine wirklichen Alternativen genannt werden.

Ein interessantes Buch für Erstgebärende, für welche, die eine Schwangerschaft planen und für solche, die mit Schwangeren arbeiten und für TCMLerinnen. Es bietet viele schöne Anregungen und enthält eine Menge ästhetischer (und leckerer) Abbildungen.