

Oscar Serrallach

Postpartale Erschöpfung

Wenn der Körper nach der Geburt streikt

Wie Mütter Energie, Gesundheit und
seelisches Gleichgewicht zurückgewinnen



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der Originalausgabe:
The Postnatal Depletion Cure

*A complete guide to rebuilding your health and reclaiming
your energy for mothers of newborns, toddlers, and young children*

ISBN der Originalausgabe: 9781478970309

Copyright © 2018 by Oscar Serrallach

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York,
New York, USA. All rights reserved.

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück
GmbH, 30161 Hannover.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt;
alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2019
Übersetzung: Isolde Seidel
Lektorat: Josef K. Pöllath
Layout: Karl-Heinz Munding
Umschlag: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Satz & Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-219-6

Dieses Buch ist allen Müttern gewidmet, die in ihrer selbstlosen Rolle als Betreuung für ihre Kinder leiden und sich plagen, häufig ohne die bedingungslose Unterstützung und Weisheit aus ihrer Kultur, Gesellschaft und Familie, die ihr angestammtes Recht sein sollten. Beim Schreiben dieses Buches hat Ihre Stärke mich inspiriert und geleitet. Das Wohlbefinden der Mütter ist der Stoff, aus dem die Zukunft unserer Gesellschaft gewoben ist.

DR. OSCAR SERRALLACH

Inhalt

Einführung	13
Meine Geschichte	14
1 Nachgeburtliche Erschöpfungszustände	23
1.1 Was ist nachgeburtliche Erschöpfung	24
Nachgeburtliche Erschöpfung: Definition	25
Nachgeburtliche Erschöpfung ist ein Syndrom	26
Faktoren einer nachgeburtlichen Erschöpfung	28
Warum nachgeburtliche Erschöpfung in der westlichen Gesellschaft so häufig ist	36
Beispiele für nachgeburtliche Unterstützung in verschiedenen Kulturen	38
Liegt bei Ihnen eine nachgeburtliche Erschöpfung vor? ..	43
1.2 Körperliche Symptome und warum sie sich verschlimmern	46
Wie körperliche nachgeburtliche Erschöpfung beginnt ..	46
Die Rolle von Entzündungen bei nachgeburtlicher Erschöpfung	51
Autoimmunerkrankungen bei nachgeburtlicher Erschöpfung	53
Schwangerschaftsdemenz	56
Licht- und Geräuschempfindlichkeit	66

1.3 Emotionale Symptome und warum sie sich	
verschlimmern	69
Emotionale Symptome	70
Emotionale Symptome einer nachgeburtlichen	
Erschöpfung	72
Nachgeburtliche Erschöpfung oder Wochenbett-	
depression?	73
Mögliche Faktoren, die zur Depression beitragen	74
Bindung mit dem Baby	78
Was passiert, wenn Sie das Fenster für die Bindung	
verpasst haben?	81
2 Das körperliche Wohlbefinden wiederherstellen	85
SPAN: Die vier Säulen der Gesundheit	88
2.1 Die Mikronährstoffe auffüllen	91
Zellabläufe und die Aufgaben der Mikronährstoffe	92
Essenzielle Mikronährstoffe	94
2.2 Die Makronährstoffe auffüllen	122
Der beste Treibstoff für den Körper	123
Über Fette	125
Über Proteine	129
Über Kohlenhydrate	134
2.3 Die Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen	138
Hormon-Lehrbuch	138
Einführung in die Hormone	144

Amandas Vorgeschichte	153
Isabelles Vorgeschichte	154
2.4 Energie wieder aufbauen	157
Traditionelle Chinesische Medizin, Jing-Auffüllung und Akupunktur	157
Ayurveda: das indische Medizinsystem	161
Regenerierendes Yoga	163
Atembewusstsein, Meditation und Biofeedback	166
Chloes Vorgeschichte	174
2.5 Schlaf harmonisieren	176
So bekommen Sie den erholsamen Schlaf, den Sie brauchen	177
Aprils Vorgeschichte	195
3 Die körperliche Erholung vervollständigen	197
3.1 Ernährungsplan für ein optimales Energieniveau	198
Essen nach der SAPIEN-Methode	199
Der Essensplan für einen Energieschub	202
Einige der besten Nahrungsmittel fürs Frühstück	204
Ihre tägliche Nährstoffeinteilung	205
Einige der besten Lebensmittel für das Mittag- und Abendessen	208
Nährstoffreiches Obst und Gemüse auswählen	219
Nahrungsmittel und Getränke, die Sie meiden sollten	231

Der Umgang mit Nahrungsmittelunverträglichkeit	241
Serenas Vorgeschichte	244
3.2 Bewegungsplan für ein optimales Energieniveau	247
Ausgewogenheit beim Sport anstreben	247
Sport nach der Schwangerschaft	248
Aufgerichtet Stehen	253
Dehnungsübungen	257
Die besten Formen der Rückbildungsgymnastik	259
Kräftigen Sie Ihre Muskeln	262
Häufige nachgeburtliche Schwierigkeiten korrigieren ...	265
Diese Kraftübungen sollten Sie nach der Entbindung vermeiden	285
4 Das Leben zurückgewinnen	293
4.1 Emotionales Wohlbefinden wiedererlangen	294
Sich der emotionalen Reise der Mutterschaft stellen	295
Methylierung	304
Den Flow-Zustand finden, der Sie glücklich macht	307
Annas Vorgeschichte	311
4.2 Selbstliebe wiedererlangen	313
Selbstliebe praktizieren	313
4.3 Die Beziehung zu Ihrem Partner und Ihrer Libido wiederherstellen	322
Die zu Unzufriedenheit beitragende Beziehungs- dynamik	324

Die Kommunikationsfähigkeit verbessern	325
Ihre Libido wiedererlangen	333
Fazit	344
Anhang A	347
Starthilfe für Ihre Erholung	347
Danksagungen	351
Anhang B	354
Literaturverzeichnis und Quellenangaben	354
Stichwortverzeichnis	361
Über den Autor	368

Einführung

Dieses Buch ist eine Antwort auf die Frage, die viele Frauen stellen: „Wie bekomme ich mein Leben und mich selbst zurück, jetzt, wo ich Mutter bin?“ Wie finden Sie die Kraft, sich um Ihre Bedürfnisse zu kümmern, wenn unsere Gesellschaft uns vorschreibt, wir sollten uns nur auf die Bedürfnisse des Säuglings konzentrieren, wodurch Sie im Schatten Ihrer vorbestimmten Rolle verschwinden? Dieses Hauptaugenmerk ausschließlich auf das Kind gerichtet, erlebte ich bei meiner Tätigkeit als Arzt und als Vater, als ich mit ansah, wie sich meine wunderbare Partnerin *Caroline* nach der Geburt unserer Kinder quälte. Fast jede Mutter, mit der ich gesprochen habe, erwähnt dies immer wieder, wenn es um ihr Energieniveau, um Krankheiten, Zeiteinteilung und ihr Selbstvertrauen geht.

Das ist ein *Riesenloch* in unserem Denken und in unserem Umgang mit frischgebackenen Müttern. Schlimmer noch, dieses Loch wird immer größer, weil es vom medizinischen Standpunkt aus nicht angesprochen wird. *Postpartale Depression*, also Wochenbettdepression, ja. *Postpartale Depletion*, also nachgeburtlicher Erschöpfungs- bzw. Mangelzustand? Wie bitte? Zu diesem Konzept gibt es nicht einmal einen gesunden Dialog in unserer Gesellschaft, geschweige denn ein gesundes Bewusstsein und Informationen darüber.

Genauso wichtig, wenn nicht noch wichtiger, ist die Erkenntnis, dass nachgeburtliche Erschöpfung nicht nur frischgebackene Mütter, sondern *alle* Mütter betrifft. Wenn sich eine Mutter nach der Entbindung von den hohen Anforderungen der Schwangerschaft und Geburt nicht vollkommen erholen darf, können die Nachwirkungen jahrelang anhalten. Ich habe Frauen behandelt, die *zehn Jahre* nach der Geburt ihrer Kinder noch ausgelaugt waren. Wenn Sie dann noch den Stress und die Schlaflosigkeit einkalkulieren, die die Erziehung von Kindern und Jugendlichen mit sich bringen, in Kombination mit den hormonellen Auswirkungen der Wechseljahre, dann kann das ein

recht harter Weg werden, wenn Mütter nicht wirklich unterstützt werden und sich erholen dürfen.

Ich weiß, dass es diesen Zustand wirklich gibt, und ich weiß auch, dass Sie nicht zu leiden brauchen. Unterbewusst wird es fast mit einem Ehrenabzeichen gleichgesetzt, wenn eine Mutter Mutterschaft und Kinderbetreuung sowie eine möglichst schnelle Rückkehr an ihren Arbeitsplatz unter einen Hut bringen kann. Unsere westliche Kultur erweist Müttern einen Bärendienst, wenn sie deren Weg zur Erholung nicht achtet und ihnen nicht die notwendige Zeit gibt, sich an die gewaltigen Veränderungen in ihrem Leben anzupassen. Das muss sich ändern! Ich hoffe, ich kann dazu beitragen, dass wir anders über die Nachsorge nach der Geburt denken und sprechen – das ist dringlich. Aus der Not heraus machte ich mich auf die Suche, wie ich meiner geliebten Partnerin Caroline helfen und sie unterstützen könnte, wieder gesund zu werden. Mit der Unterstützung erkannte ich schließlich, warum Mütter in solche Erschöpfungszustände geraten und was man tun kann, um ihnen wieder zu vollkommener Leistungsfähigkeit zu verhelfen.

Meine Geschichte

Nimbin ist ein reizendes Städtchen, ungefähr eine Autostunde landeinwärts von Byron Bay entfernt, dem östlichsten Punkt Australiens im Bundesstaat New South Wales. Dorthin war ich 2003 gezogen, weil ich als Arzt unzufrieden war und einen Wechsel brauchte, der mich aus meinem beruflichen Trott herausholte. Bis dahin war ich als Arzt nur auf ein hohes Einkommen aus gewesen, hatte mich in einer Stadt nach der anderen um Jobs gerissen und auf allen Gebieten gearbeitet, von Drogensucht über Gesundheit indigener Menschen, von Psychiatrie bis hin zur Mitarbeit in einem Team einer Notaufnahme in der Küstenstadt Ballina.

Anders als die meisten anderen Bereiche in der Medizin ist die Notfallmedizin kompromisslos einfach: Patienten haben bestimmte

Bedürfnisse, die man sofort behandeln kann. Ich genoss die Kameradschaft sehr, und mein Dienstplan ließ mir Zeit, surfen zu lernen, Gitarre zu spielen und die Spieler meines örtlichen Fußballvereins zu trainieren. Doch eine tiefe Ruhelosigkeit und Frustration führten mich nach Nimbin, einen Ort, der in meinem Land als Zentrum der Gegenkultur bekannt ist. Ich ließ mich zwar nicht auf das etwas berüchtigte Hippie-Ethos „freie Liebe und Drogen“ ein, tauchte aber in das tiefe ökologische Bewusstsein ein, das ebenfalls integraler Bestandteil des Lebens in dieser Gegend ist. Ich begegnete vielen inspirierenden Menschen, die mir Denkanstöße gaben. Hier begann meine Entwicklung als Arzt.

2003 lernte ich bei einem Musikfestival *Caroline Cowley* kennen, die schon wenig später meine Lebenspartnerin wurde. Obwohl sie in der Metropole Melbourne geboren und aufgewachsen und beruflich sehr erfolgreich war, konnte ich sie überreden, mit mir in dem verschlafenen Landstrich in der Nähe von Nimbin zu leben. Wir verliebten uns ineinander und vertieften uns eingehend in die romantischen Ideen der Selbstversorgung. Wir legten einen blühenden Garten an und arbeiteten viele Stunden auf dem Feld. Rasch war uns klar, dass wir in diesem idyllischen Umfeld eine Familie gründen wollten, wodurch wir mit einer sehr lebendigen Gemeinschaft in Kontakt kamen, in der die Kinder zu Hause auf die Welt kamen.

Aufgrund meiner schulmedizinischen Ausbildung konnte ich mich nicht leicht mit der Vorstellung anfreunden, dass unser erstes Kind außerhalb eines Krankenhauses auf die Welt kommen sollte. Ich brauchte viele Begegnungen mit Müttern, die zu Hause entbunden hatten, mit erfahrenen Hebammen und Ärzten, deren Kinder zu Hause auf die Welt gekommen waren, bis ich mich mit dem Gedanken anfreunden konnte. Ich nutzte unendlich viel Unterstützung und Informationen über Mutterschaftsvor- und -nachsorge aus Büchern und Workshops und von Müttern, die wir trafen. Eine der ergreifendsten Erfahrungen war eine *Blessingway-Zeremonie* für Caroline, eine Zeremonie der amerikanischen Ureinwohner, bei der

die Mütter in einem Kreis zusammensitzen und zur Unterstützung der werdenden Mutter Geschichten austauschen. Als zukünftiger Vater nahm mich ein Ureinwohner und Freund mit auf eine zeremonielle Wanderung an einen heiligen Ort, um meine bevorstehende Rolle zu feiern. Es war eine wundervolle Erfahrung und vermittelte mir das Gefühl, Teil der langen und uralten Tradition zu sein, in der eine Generation die nächste hervorbringt. Dennoch konnte ich mich nicht zurückhalten und erstellte einen sehr detaillierten Geburtsplan, falls wir doch ins Krankenhaus müssten!

Caroline und ich hatten das große Glück, bei Felix, unserem ersten Kind, eine wunderschöne und völlig routinemäßig verlaufende Hausgeburt erleben zu dürfen, im Kreis der Familie und mit Freunden. Unsere Dorfgemeinschaft organisierte hernach sogar zwei Wochen lang, dass uns Essen gebracht wurde. So brauchten wir nicht einmal darüber nachzudenken, was wir kochen sollten, als wir unausgeschlafen waren und uns auf unser wunderbares kleines Neugeborenes einstellten. Diese unmittelbaren Turbulenzen der Elternschaft stellten uns vor unzählige Entscheidungen: Verwenden wir Stoff- oder Wegwerfwindeln? Sollen wir ihm einen Schnuller geben? Wie lang soll Caroline stillen? Warum schrie das Baby? Wie Ihnen alle Eltern bestätigen können: Sobald Sie eine Frage beantwortet bekommen, taucht eine neue auf – genau wie Urteile und kritische Äußerungen (wie gut sie auch gemeint sind) von Freunden, Angehörigen und natürlich all diesen Fremden, die es ja nur gut meinen.

Ähnlich war es bei unseren anderen beiden Kindern, Maximo und Olivia. Mit jedem Kind wurde Caroline erschöpfter, und bald nach der Geburt unseres dritten Kindes, Olivia, spitzte sich die Situation dramatisch zu. Caroline konnte sich nichts mehr merken und sich nicht mehr konzentrieren. Sie empfand, in ihrem eigenen Gefühl der Überforderung zu ertrinken, und war die ganze Zeit wie benebelt (was auch als Schwangerschaftsdemenz bezeichnet wird). Ihr Vertrauen war weg, sie fühlte sich isoliert und konnte sich nicht mehr um sich selbst kümmern. Sie war extrem erschöpft, litt unter Angstzuständen,

schlief ihrem Empfinden nach bestenfalls oberflächlich und hatte massive Angst, sie würde sich nie mehr erholen.

Weil ich mir mit jedem weiteren Tag größere Sorgen um meine Frau machte, erinnerte ich mich an eine Patientin, die ich zu Beginn meiner Tätigkeit im *Nimbin Medical Centre* behandelt hatte – eine hagere Mutter namens *Susan*. Sie war Mitte zwanzig und hatte schon fünf kleine Kinder, kein Wunder, dass sie erschöpft war und Mühe hatte, zurechtzukommen. Bei unserem Termin war sie ausgesprochen ängstlich und konnte nur schwer beschreiben, was sie quälte und wie sie sich fühlte, abgesehen vom allgemeinen Stress und völliger Abgeschlagenheit. Ich machte mir Sorgen und wollte alles in meiner Macht Stehende tun, um ihr zu helfen. Ich ließ ihr Blut untersuchen, um sicherzugehen, dass sie keine Anämie hatte, und führte einen Screeningtest zu Wochenbettdepressionen durch. Ich war ihr behilflich, einen Termin mit einer Sozialarbeiterin und Hausbesuche einer Gemeindegeschwester zu vereinbaren. Als die Ergebnisse der Blutuntersuchung einen niedrigen Eisenwert ergaben, besprachen wir, inwiefern der Eisenwert mit ihrer Abgeschlagenheit zusammenhing. Wir suchten nach Möglichkeiten, wie sie über ihre Ernährung mehr Eisen zu sich nehmen könnte, und wir begannen mit einem einfachen Nahrungsergänzungsmittel.

Bei ihrem zweiten Termin machte ich ihr behutsam den Vorschlag, ich könne sie an einen Berater oder Psychologen überweisen, was ihr Wohlbefinden möglicherweise deutlich verbessern könnte. Gerade als ich begann, mir für meine gute Arbeit und meinen Einsatz für eine offensichtlich hilfsbedürftige Person selbst auf die Schulter zu klopfen – meine Termine mit Susan dauerten immer eher 45 Minuten statt der üblich vorgesehenen 20 Minuten –, stand sie plötzlich auf und sagte: „Oh Gott, ich muss gehen.“ Sie packte ihre Handtasche und rannte zur Tür hinaus, bevor ich ein Wort sagen konnte.

In der darauffolgenden Woche erkundigte ich mich bei der Gemeindegeschwester, die zu Susan nach Hause gekommen war. Sie teilte mir

mit, dass es Susan etwas besser gehe und dass sie unsere Dienste nicht mehr brauche. Das überraschte mich sehr. Ich musste immer wieder daran denken, wie verstört und ausgelaugt Susan bei unserem Termin gewirkt hatte.

Fast eineinhalb Jahre vergingen, bis ich Susan wieder sah – diesmal mit einer schlimmen Lungenentzündung in der Notaufnahme unseres örtlichen Krankenhauses. Zu diesem Zeitpunkt hatte sie ein weiteres Kind auf die Welt gebracht und sah so erschöpft und gestresst aus wie bei unseren ersten Begegnungen. Ich wies sie früh am Morgen ins Krankenhaus ein, wo sie intravenös Antibiotika verabreicht bekommen sollte, doch am Spätnachmittag sagte sie, es gehe ihr besser, und sie bestand darauf, nach Hause zu gehen. Die Ärzte hatten gerade erst mit ihrer Arbeit begonnen, da wurde sie gegen ärztlichen Rat entlassen. Ich konnte nicht in Erfahrung bringen, was aus ihr und ihrer Familie wurde, und ich denke immer noch über sie nach und mache mir Gedanken, wie es ihr wohl gehen mag.

Weil ich zu diesem Zeitpunkt Caroline auf ihrem Weg zur Erholung unbedingt unterstützen wollte, hatte ich umfangreiche Notizen zu meinen Patientinnen gemacht. Ich dachte an andere Mütter, die zu mir gekommen waren – nicht bei allen waren die Symptome so extrem wie bei Susan, doch sie hatten ähnliche Probleme. Es waren Mütter wie meine Partnerin, die, wie ich erkannte, keineswegs die Einzige war, die litt. Diese Mütter liebten ihre Kinder. Doch sie waren auch unglücklich und völlig ausgelaugt. Sie waren nicht sie selbst und hatten anscheinend die Hoffnung aufgegeben, ihre Vitalität jemals wiederzuerlangen. Was, wenn sich alle meine Patientinnen mit ähnlichen, wiederkehrenden Symptomen in einem derartigen Zustand befanden? Was, wenn der körperliche Erschöpfungszustand, hervorgerufen durch die Anforderungen der Schwangerschaft, eine Kaskadenwirkung all des anderen auslöste, was sie erschöpft, ängstlich und unglücklich machte?

Die Vorstellung eines nachgeburtlichen Erschöpfungszustands spornte mich an, und ich erkannte, dass da ein Muster vorlag – etwas, was ich untersuchen konnte. Ich durchforstete die medizinische Literatur und die Lehrbücher und war sprachlos, als ich feststellte, dass über dieses anscheinend so wichtige Thema fast nichts zu finden war. Alles, was ich fand, waren Informationen zu Wochenbettdepression und einige kleine Studien über nachgeburtliche Abgeschlagenheit. Vorrangig ging es um die Sorge für das Kind. Völlig außer Acht gelassen wurden die Mütter, die selbst Fürsorge brauchen, damit sie sich bestmöglich um ihr Neugeborenes kümmern können, und es gab tatsächlich überhaupt nichts über nachgeburtliche Erschöpfung.

In dem Moment habe ich etwas Entscheidendes verstanden. Ich begann, jenseits der westlichen Medizin nach Konzepten zu suchen, wie man den Bedürfnissen einer Mutter nach der Entbindung besser entsprechen konnte. Ich las über die überlieferte Weisheit indigener Kulturen, die die Zeit der völligen Erholung für Mütter zutiefst respektierten und sie fest in ihrer Gesellschaftsstruktur verankert hatten. Während sie sich erholten, wurden die frischgebackenen Mütter von anderen in ihrer Gemeinschaft unterstützt: Sie konnten zu ihrer alten Stärke zurückfinden, sich ausruhen und erholen, während sie die Bindung zu ihrem Neugeborenen herstellten. In unserer Gesellschaft jedoch drehen sich die Gespräche üblicherweise darum, wann die Mutter wieder zu arbeiten beginnen kann und um sonst nicht viel mehr.

Ich zweifle nicht daran, dass sich fast alle Mütter – ganz egal, wann sie ihre Kinder zur Welt brachten – von nachgeburtlichen Erschöpfungszuständen vollständig erholen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden weit über das Maß hinaus wiedererlangen können, wie sie das vorher an sich kannten. Ich habe diesen Erholungsprozess selbst miterlebt. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Methoden an die Hand geben, mit denen Sie Ihre Energie und Ihr Wohlbefinden wiederherstellen können.

Wie Sie dieses Buch nützen können

Es ist in vier leicht umsetzbare Teile gegliedert:

- In Teil 1 „Nachgeburtliche Erschöpfungszustände“ erkläre ich die Ursachen dieser Erschöpfung und gehe detailliert auf die körperlichen, mentalen und emotionalen Zustände ein, die sie hervorruft. Außerdem erkläre ich, wie es zu diesen Zuständen kommt und warum sie sich während der Schwangerschaft und nach der Geburt verschlimmern können. Ferner zeige ich spezifische mit nachgeburtlicher Erschöpfung einhergehende Symptome und vermittele so aus medizinischer Sicht ein Verständnis dafür, warum Sie sich lethargisch und gar nicht wie Sie selbst fühlen. Zudem beschreibe ich, wie Menschen in nicht-westlichen Kulturen die Zeit nach der Geburt gestalten. Diese Gesellschaften betrachten und unterstützen frischgebackene Mütter mit unendlich viel wunderbarer Weisheit.
- In Teil 2 „Das körperliche Wohlbefinden wiederherstellen“ beschreibe ich, wie Sie wieder lebensnotwendige Mikro- und Makronährstoffe zuführen können, damit sich Ihr Körper besser erholt. Ferner zeige ich, wie Sie Ihre Hormone und Ihr Energieniveau wiederherstellen können und wie Sie wieder zu tiefem, gesundem Schlaf kommen.
- In Teil 3 „Die körperliche Erholung vervollständigen“ beschreibe ich genau, was und wann Sie essen sollen, um sich optimal zu ernähren. Damit ebbt nicht nur Ihre Erschöpfung ab, sondern belohnt beim Stillen auch Ihr Kind mit reichlich nahrhafter und köstlicher Nahrung. Zusätzlich stelle ich Ihnen einen sanften, einfachen, kostenlosen und strukturierten Sport- und Bewegungsplan vor. Ohne dass Sie es merken, werden Sie mit diesen Plänen auch überflüssiges Gewicht auf gesunde Art loswerden.

- In Teil 4 „Das Leben zurückgewinnen“ zeige ich Ihnen, wie Sie sich auf Ihr emotionales Wohlbefinden konzentrieren, wie Sie Ihre Libido wiederfinden und alle Ihre wichtigen Beziehungen verbessern können. Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihr Zuhause und Ihr Umfeld so gestalten können, dass Sie und Ihre Gesundheit langfristig davon profitieren.
- Im Anhang finden Sie einen forcierten Erholungsplan, falls Sie wieder zu arbeiten anfangen müssen, ferner Rezepte, Essenspläne und Ressourcen.

Durch meine Erfahrungen als Vater und Ehemann und bei meiner Arbeit in der integrativen Versorgung habe ich mich beruflich auf die Behandlung nachgeburtlicher Erschöpfung spezialisiert. Nachdem ich dieses Phänomen fast zehn Jahre lang ernsthaft erforscht habe, habe ich dieses Buch geschrieben, um allen Müttern und ihren Angehörigen notwendige und wichtige Informationen an die Hand zu geben, damit sie verstehen, was vor, während und nach einer Schwangerschaft in Körper, Geist und Seele vor sich geht. Ich wünsche mir sehr, dass ich Ihnen die Hoffnung und Unterstützung geben kann, die Sie verdienen, und dass sich damit Ihre Sorgen lindern lassen, besonders, wenn Sie sich hoffnungslos fühlen, wie meine Partnerin damals. Ihr Körper hat ein Wunder vollbracht, deswegen will ich Ihnen dabei helfen, sich schneller zu erholen, sich wieder kraftvoller und glücklicher zu fühlen und sich ganz auf Ihr Baby und alle anderen Menschen in Ihrem Leben einlassen zu können.