

Ihr seid Heldinnen!

Dass Mama die Beste ist, wissen wir ja! Trotzdem wird viel zu oft unterschätzt (oder vergessen?), was alle Mütter dieser Welt tagtäglich leisten. Deswegen: **Ein Hoch auf die Momfluencer!** Also Mütter, die ihre Follower:innen hinter die Kulissen ihres Familienalltags blicken lassen - immer herrlich ehrlich und endlos liebevoll!

TEXT LENE RUSBÜLT

Mama sagt nicht nur, wo es langgeht - sie zeigt auch den besten Weg und nimmt uns dabei an die Hand



Fotos: Eyecandy Berlin (1), privat (1), PPR, Felix Adergold (1), ©Verlag Herder GmbH (1), Vitalhotel Meierhof (1), Josh Withers/Unsplash (1), Marina Hobi/mamawahnsinnhochvier (1)

Auf Elternreise mit Charlotte Weise

Auf ihrem Instagramaccount (@charlotte_weise) lässt die 30-jährige Greenfluencerin ihre Follower:innen an ihrem Leben teilhaben. Seit Dezember 2021 ist sie auch noch Mutter eines kleinen Sohnes. Ein absolutes Wunschkind. Dabei war der Start alles andere als einfach: Mads kam acht Wochen zu früh auf die Welt und musste viele Wochen im Krankenhaus auf der Frühchenstation versorgt werden. **Maxi** hat sich mit ihr über ihr neues Leben als Mutter unterhalten.

Sie schaffen galant den Spagat zwischen Selbstständigkeit und Muttersein. Was ist Ihr Geheimnis?

Meistens arbeite ich um elf Uhr alles ab und hab genau eine Stunde, während mein Freund Felix mit unserem Sohn spazieren geht, damit er schlafen kann. Um 20 Uhr bringe ich ihn ins Bett und danach kann ich etwa E-Mails erledigen. Ich muss schnell und effizient arbeiten und meistens klappt das alles ganz gut, aber natürlich ist es auch stressig. Ohne meinen Freund würde es überhaupt nicht klappen. Ich versuche vor meinem Sohn wenig am Smartphone zu sein, aber mit meinem Beruf ist das gar nicht so einfach. Ich bekomme allein pro Tag ungefähr 2.000 Nachrichten bei Instagram!

Wie hat Ihre eigene Kindheit Ihr Muttersein geprägt?

Wir haben immer viel gesungen, getanzt und gelacht und diese Leichtigkeit und Lebensfreude versuche ich nun auch vorzuleben.

Was machen Sie in Momenten, in denen Sie das Gefühl haben, dass Ihnen das Muttersein über den Kopf wächst?

Tanzen, am Strand spazieren gehen, meditieren, schlafen oder meine Freundin anrufen.

Wie hat die Geburt von Mads Ihre Partnerschaft verändert? Wir haben abends immer viele Serien geschaut. Das ist eine Seltenheit geworden. Außerdem haben wir immer viel miteinander geredet und das ist auch weniger geworden oder beschränkt sich oft auf die wichtigsten Dinge. Zudem haben wir im Moment zwei Schlafzimmer - Felix schläft mit unserem Hund Mini in dem einen und ich mit unserem Sohn in dem anderen Zimmer.

Aktuell schlafen wir so alle besser, da Mads nachts alle zwei Stunden wach wird und unser Hund auch gern nachts rumwuselt. Außerdem geht Felix viel später ins Bett und würde uns dann wecken. Wir lieben uns immer noch sehr und wir wissen auch, dass alles nur Phasen sind und wir irgendwann wieder mehr Zeit füreinander haben.

Was sind die wichtigsten Werte, die Sie Ihrem Sohn mitgeben möchten?

Uns ist sehr wichtig, dass er der Natur, den Tieren und Menschen mit Respekt, Empathie und Liebe begegnet. Außerdem finden wir es wichtig, die Lebensfreude niemals zu verlieren, da die Welt viel Negatives mit sich bringt. Wir leben am Strand und werden früh mit ihm auf spielerische Art und Weise dort Müll aufsammeln. Außerdem leben wir vegetarisch/vegan und werden ihm auch früh erklären, woher welches Lebensmittel kommt. Aber alles ohne Zeigefinger und in seinem Tempo.



Mama, selbstständig und eine echte Superwoman: Influencerin Charlotte Weise



Unterhaltsamer Eltern-Talk mit Julia Knörschild und Fanny Husten

Was passiert eigentlich, wenn zwei Freundinnen zur gleichen Zeit schwanger werden? In diesem Fall nehmen sie zusammen einen Podcast auf – und einen richtig unterhaltsamen noch dazu! Was tun, wenn die Kinder auf einmal keine Lust mehr auf Mittagsschlaf haben? Die nervigsten Großeltern-Situationen? Und wie streitet man eigentlich richtig in einer Eltern-Beziehung? In ihrem Podcast Mama Lauda (@mamalauda_podcast) verraten Fanny und Julia die kleinen und großen Tipps und Tricks rund ums Elternsein, teilen ihre Erfahrungen und Erlebnisse als Mütter und quatschen mit Experten offen und ehrlich über Themen wie Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Erziehung und vieles mehr. Besonders toll: die unglaublich diversen Themen, wie zum Beispiel Regenbogenfamilien oder alleinerziehende Elternteile. So können sich wirklich alle Zuhörer:innen in den verschiedensten Lebenssituationen gut aufgehoben und verstanden fühlen. Den Disclaimer „Achtung – dieser Podcast kann Lachkrämpfe und Kinderwünsche auslösen“ bitte ernst nehmen – können wir aus eigener Erfahrung bestätigen!



Authentizität und Humor bei Joanna Godard

Ehrlichkeit, Offenheit und eine Menge Sympathie: als Joanna Godard 2007 ihren Blog „A Cup of Jo“ (cupofjo.com) ins Leben gerufen hat (erst einmal nur als Wochenendhobby), hat sie nicht nur eine Plattform für Reise-Fans, Fashion-Lover und Foodies geschaffen, sondern auch eine kleine Welt, in der sie schonungslos ehrlich, aber auch immer mit Humor vom Muttersein und über Elternschaft berichtet – inzwischen mit vielen tollen Mitautorinnen. Sie selbst ist seit Kurzem alleinerziehend und lebt mit ihren zwei neun- und zwölfjährigen Söhnen in Brooklyn. Die Boys kommen auf Mamas Blog auch selbst zu Wort!

Was hilft eigentlich, wenn das Kind Trennungsangst hat? Welchen Mega-Trick sollte man beachten, wenn man mit den Kids essen geht? Und wie findet der Nachwuchs am schnellsten neue Freunde? Joanna hat die Antworten – und die lesen wir meistens nicht, ohne dabei die eine oder andere Lachträne zu verdrücken oder einen neuen Aha-Moment zu erleben. Was wir an Joanna besonders lieben: Sie bricht Tabus und redet über Themen, die die meisten wohl eher privat halten – so wie über die Trennung von ihrem Partner – und gibt Tipps, wie man das Thema auch den Kindern am besten vermitteln kann.



Vierfacher Familien-trubel bei Verena Enzenhofer

Ist es überhaupt möglich, mit vier Kindern noch entspannen zu können? Wie sieht es mit Me-Time aus oder wird der Alltag nur noch von Stress und Nervenzusammenbrüchen regiert? Nicht bei Verena Enz! Auf Instagram (@mamawahnsinnhochvier) und ihrem Blog (mamawahnsinn.com) zeigt die Vierfach-Mama, wie sie souverän ihr Familienleben meistert und sich dabei stets eine Extraportion Alltagsglitzer bewahrt. Von humorvollen Kolumnen („Nichts kann Mama recht machen!“) über praktische Tipps und Tricks (Wie planen wir unseren Abend, damit der Morgen entspannter verläuft?) bis hin zu Realtalk (Schluss mit Perfektionismus im Alltag!) bespricht sie nicht nur Themen, die ihre Kinder involvieren, sondern auch, wie man sich selbst als Frau zwischen Windelnwechseln und kindlichen Wutanfällen nicht vergisst. Super inspirierend!



Übrigens: Am 15.5. erscheint Verenas Buch „Mama Self Love – ein Survival-Guide für Mamas“, in dem sie nicht nur Tipps und Tricks gibt, sondern den Leserinnen auch Worksheets und Übungen an die Hand gibt, um den turbulenten Mama-Alltag mit starken Nerven zu meistern. (Herder, 18 Euro)



Diese Goodies berühren jedes Mutterherz

Am 14. Mai ist **Muttertag** – und auch wenn wir Mamas jeden Tag feiern, haben sie an diesem Sonntag etwas ganz Besonderes verdient, oder?



Urlaubstraum in Glücksburg
Heller Sandstein und dunkles Fachwerk: Das ist das 5-Sterne-Superior-Vitalhotel Alter Meierhof am Ufer der Flensburger Förde. Nicht nur, dass die 54 Zimmer und Suiten volle Entspannung versprechen: Wellnessfans kommen in der 1.400 Quadratmeter großen Hof-Therme mit ganzjährig beheiztem Innen- und Außenpool, Hamam, mehreren Saunen und

Dampfbädern, einer Vitalbar und 15 Räumen für exklusive Body- und Beauty-Behandlungen ganz auf ihre Kosten. Das Sternrestaurant setzt unter Leitung von Dirk Luther auf klassische französische Küche mit modernen Elementen, die „Brasserie“ kreiert in der offenen Showküche internationale und regionale Gerichte, und die „Bodega“ offeriert feine Weine und köstliche Tapas. alter-meierhof.de

Wohlfühlduft trifft Weiblichkeit

Bei Raumduft denken Sie eher an unschöne Duftbäume, wie sie schon die Großeltern im Auto hatten? „Maison Berger“ läutet ein neues Zeitalter der Raumbeduftung ein. Unter dem Motto „Ein Duft – verschiedene Arten der Raumbeduftung“ versteht es die Marke, Ihr Interieur sowohl olfaktorisch als auch optisch zu akzentuieren.

Die Kollektion umfasst dabei nicht nur das bewährte System der Katalyse-Lampe, welche unerwünschte Gerüche beseitigt, für reinere Raumluft sorgt und auf Wunsch auch gleichzeitig das Zuhause beduftet, sondern weitere dekorative Duftobjekte in Form von Duftstäbchen-Diffusoren, Duftkerzen, elektrischen Diffusoren und sogar einen Autodiffusor – Ihr Lieblingsduft als stetiger Begleiter. maison-berger.de



Wellness fürs Zuhause

Achtsamkeit fängt bei den kleinen Dingen an. Wer achtsam sein will, muss nicht meditieren, kein Yoga praktizieren oder den Jakobsweg entlangwandern. Schon kleine Rituale wie die morgendliche und abendliche Skincare können so praktiziert werden, dass sie für fünf Minuten Me-Time im Alltagswahn-sinn sorgen. DUSA & KAMEN setzt auf eine wohlgedachte Pflege-

serie, frei von tierischen Rohstoffen, die in nur drei Schritten gegen unreine Haut vorgeht, Schwächen und Probleme des Teints behebt und für ein rundum gutes Körpergefühl sorgt. Damit wir uns in unserer Haut wohlfühlen. Schöne Geste: Pro Bestellung werden 2 Euro an Projekte gegen den Klimawandel gespendet. DUSA & KAMEN plant natürlich eine Rabattaktion zum Muttertag. dusa-and-kamen.com