

woman

ÖSTERREICH'S MAGAZIN FÜR MÜTTER (& VÄTER)

NR. 01  
2017/18  
C 4,90

mom

Ihr  
Extra:  
Karten  
für die  
Baby-  
shower



**#momlife**

Alles andere als perfekt:  
Der echte Family-Alltag  
der Mama-Blogger

**BABY, BITTE  
EINSTEIGEN!**

Echt abgefahren:  
Kinderwagen im  
großen WOMAN-Test

**Geburt  
ohne  
Schmerzen**

Neuer Trend  
Hypnobirthing  
Plus: Relax-Techniken

**UND WER  
MACHT WAS?**

Nie wieder wegen der  
Hausarbeit streiten!

Baby-Chic /  
Make-up-  
Quickies für  
Mütter /  
bunte Kiddy-  
Küche /  
Mini-Trips:  
Reisen mit Kids

Super-  
Kraft  
Mama!

Österreichischer Medienanleger  
Verlagsgesellschaft  
Graz 2017



## @einerschreitimmer

CHRISTINA TROPPER, 36, MIT KONRAD & MAXIMILIAN, 4

**Meine größte Stärke als Mama:** Wenn der Hut brennt, schaffen wir es immer wieder, alles hinzubiegen.

**Meine größte Schwäche:** Übervorsichtig zu sein. Ich hatte Frühchen und bin deshalb manchmal zu ängstlich.

**Das hat mich heute gestresst:** In Stereo trotzende Kinder. Kann da übrigens ein Buch empfehlen, nämlich meines: „Die Trotzphase ist kein Ponyhof“ (Trias Verlag, € 15,50).

**Wenn mir alles zu viel wird:** Verstecke ich mich am Klo.

**Zur Verzweiflung bringt mich:** Der Wäscheberg im Keller.

**So entspanne ich:** Ich dusche täglich. Mehr ist nicht.

**Meine größte Hilfe:** Mein Mann – in jeder Lebenslage. Er ist ein guter Vater, ein toller Ehemann und der beste Mensch der Welt. Ich hab so ein Glück mit ihm.

**Das Schönste am Mamasein ist:** Die ehrliche Liebe. Und die feuchten Schoko-Bussis.

**Meine Kinder sagen über mich:** „Mamaaaaaa!!!! Komm spielen!“

**Daran werde ich mich nie gewöhnen:** Müdigkeit.

**Mein Mom-Survival-Tipp:** Entspannen und alles locker sehen. Nur nicht zu viele Ratgeber lesen, sondern sich auf das eigene Bauchgefühl verlassen.

# #momlife

– *in echt*

Auf Instagram schaut das Leben der Mama-Bloggerinnen meistens ziemlich stylish und perfekt aus – ist das bei denen wirklich immer so? Natürlich nicht! Uns zeigen sie auch ihre **UNPERFEKTEN MOMENTE**. Und sprechen über schmutzige Wäscheberge und fehlende Ruhe am Klo.

REDAKTION: MELANIE ZINGL



#FRISCHAUSDEMBETT

#WIEDERMUTTERSODIETOCHTER



**@gaensebluemchen\_sonnenschein**

ANJA, 36, MIT IHREM „KLEINEN FRÄULEIN“, 2 1/2, UND IHREM „KLEINEN DETEKTIV“, 6 MONATE

**Meine größte Stärke als Mama:** Vertrauen. Ich vertraue bei meinen Kindern auf mein Gefühl.  
**Meine größte Schwäche:** Das Lächeln meiner Kinder. Da kann man ihnen kaum was abschlagen.  
**Das hat mich heute gestresst:** Des kleinen Fräuleins eigener Kleidungsstil. Da spielt Wetter nur eine untergeordnete Rolle. Heute: 7 Grad, da geht kurze Hose nicht!  
**Wenn mir alles zu viel wird:** Atme ich drei Mal tief durch.  
**Zur Verzweiflung bringt mich:** Dass ich nur zwei Hände habe.  
**So entspanne ich:** Beim Schreiben oder in der Badewanne.  
**Meine größte Hilfe:** Mein Mann. <3  
**Das Schönste am Mamasein ist:** Das Kinderhaben.  
**Meine Kinder sagen über mich:** „Nicht schon wieder ein Foto!“  
**Daran werde ich mich nie gewöhnen:** Wäscheberge.  
**Mein Mom-Survival-Tipp:** Auf den Instinkt vertrauen.



#BREALFVORDEMWÄSCHKORB



#SISTERS #JASISTREITEN

#LIKEMOTHERLIKEDAUGHTERS  
#SHOEADDICT

**@diekleinebotin**

DANIELA, 37, MIT IHREN TÖCHTERN E\*, 6, UND I\*, 3

**Meine größte Stärke als Mama:** Ich kann meine Kinder ernst nehmen.  
**Meine größte Schwäche:** Ich bin perfektionistisch.  
**Das hat mich heute gestresst:** Ich bin ohne Geldbörse aus dem Haus und musste den Einkauf abbrechen.  
**Wenn mir alles zu viel wird:** Gehe ich Eis essen oder zum Sport. Ein bis zwei Stunden. Hauptsache ein Ortswechsel.  
**Zur Verzweiflung bringt mich:** Ich kann nicht alles gleichzeitig erledigen, und die Kinder sind so ungeduldig wie ich.  
**So entspanne ich:** Beim Stand Up Paddling am See, mit einem Glas Wein am Abend & Tratsch mit der Besten.  
**Meine größte Hilfe:** Mein Mama-Coach & Freundin Linda. Sie kann Gedanken zurechtrücken.  
**Das Schönste am Mamasein ist:** Dass man sich selber jeden Tag neu kennenlernt.  
**Meine Kinder sagen über mich:** Die „beste“ und „blödeste Mama“, je nach Situation. ;)  
**Daran werde ich mich nie gewöhnen:** Taschentücher/ Feuchttücher in jeder Tasche zu haben.  
**Mein Mom-Survival-Tipp:** Lachen!



#BASTELLIEBE #DIYADDICT



**@little.paper.plane**

EVELYN, 29, MIT MATILDA, 15 MONATE

**Meine größte Stärke als Mama:** Humor.  
**Meine größte Schwäche:** Schlaflosigkeit.  
**Das hat mich heute gestresst:** Mein Kind am Einschlafen zu hindern, während ich mit dem Auto gefahren bin.  
**Wenn mir alles zu viel wird:** Zähl ich bis zehn ... manchmal auch bis 20.  
**Zur Verzweiflung bringt mich:** Ständiges Geseumse.  
**So entspanne ich:** Zeit zu dritt (und auch alleine).  
**Meine größte Hilfe:** Kaffee!  
**Das Schönste am Mamasein ist:** Das Gefühl, etwas Perfektes geschaffen zu haben.  
**Mein Kind sagt über mich:** „Mama, dada, nananana“ – mehr geht im Moment noch nicht.  
**Daran werde ich mich nie gewöhnen:** Mich mit „Hallo, ich bin die Mama von Matilda“ vorzustellen.  
**Mein Mom-Survival-Tipp:** Eine #momsquad zu haben.



#NOPE



#STILLENBELIKE



#DANKEESWARLECKER



#KIDSCHAOSDELUXE

#BLOGGERMOMONBOARD



#VOMBABYZUMTELLERWÄSCHER

**@salon.mama**

ISABEL, 36, MIT MS. A, 3, UND MR. V, 8 MONATE

**Meine größte Stärke als Mama:** Ich versuche respektvoll, aufmerksam, empathisch und liebevoll zu sein. Und ihnen eine große Portion Selbstbewusstsein mitzugeben.  
**Meine größte Schwäche:** Ungeduld.  
**Das hat mich heute gestresst:** Meine Dreijährige hat heute die Nerven weggeschmissen, weil die Pommes in der „falschen“ Box waren. Und MR. V wollte mir beim Ausräumen des Geschirrspülers „helfen“.  
**Wenn mir alles zu viel wird:** Gehe ich in die Badewanne.  
**Zur Verzweiflung bringt mich:** Wenn Baby V um fünf Uhr aufstehen will.  
**So entspanne ich:** Heißes Bad, Massage, Pediküre ... Sich einfach etwas Gutes tun.  
**Meine größte Hilfe:** Mein Mann und ein Glas Prosecco zum richtigen Zeitpunkt.  
**Das Schönste am Mamasein ist:** Die bedingungslose Liebe.  
**Meine Kinder sagen über mich:** In den Worten meiner Dreijährigen: „Du bist mein Schatzi Mama, und ich liebe dich bis zum Mond und wieder zurück.“  
**Daran werde ich mich nie gewöhnen:** Dass ich nicht alleine aufs Klo gehen kann.  
**Mein Mom-Survival-Tipp:** Flexibel sein.



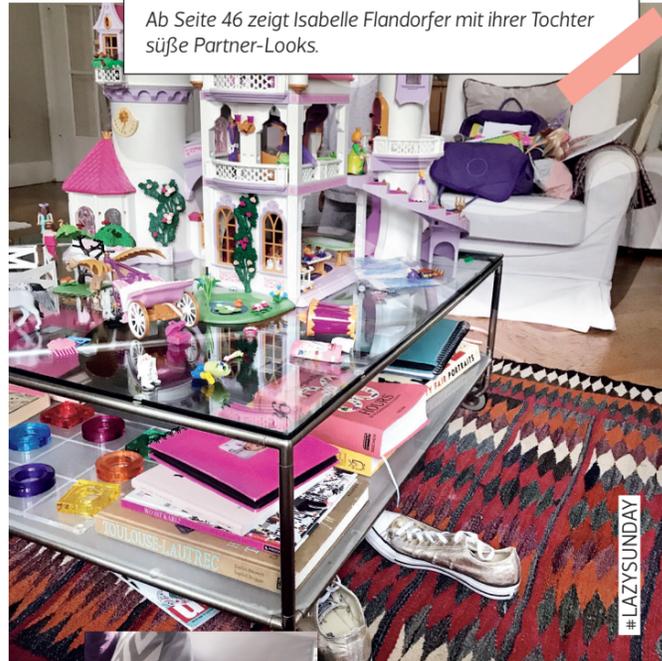
#MAMASERVICE

**@mothers\_finest**

ISABELLE, 44, HAT ZWEI SÖHNE (14 & 11) UND EINE TOCHTER (4)

- Meine größte Stärke als Mama:** Nicht immer gleich zu schimpfen.
- Meine größte Schwäche:** Mich immer wieder um den Finger wickeln zu lassen.
- Das hat mich heute gestresst:** Wäsche waschen, aufräumen, kochen – mach ich alles nicht besonders gern.
- Wenn mir alles zu viel wird:** Brauche ich Zeit allein und „verstecke“ mich im Bad oder Klo.
- Zur Verzweiflung bringt mich:** Wenn alle ihre Sachen liegen lassen und ich dann einen Brüller loslassen muss, bis sie es wegräumen.
- So entspanne ich:** Wenn ich allein sein kann. Ohne dass jemand etwas von mir will. Da reichen 10–15 Min.
- Meine größte Hilfe:** Meine Putzfrau und der Babysitter. Und natürlich mein Mann.
- Das Schönste am Mamasein ist:** Die bedingungslose Liebe, die du so nur deinen Kindern gegenüber empfinden kannst.
- Meine Kinder sagen über mich:** Dass sie mich lieb haben.
- Daran werde ich mich nie gewöhnen:** Dass dein Schlafverhalten, zumindest bis zu einem gewissen Alter der Kinder, fremdbestimmt ist.
- Mein Mom-Survival-Tipp:** Kaffee & Humor.

Ab Seite 46 zeigt Isabelle Flandorfer mit ihrer Tochter süße Partner-Looks.



#LAZYSUNDAY



#KINDERKUNST



#PLAYTIME



#ICHRÄUMEESSICHERWIEDERAUF

**@suchtdasglueck**

BIRGIT, 36, MIT LUIS, 6, UND SAMI, 3

- Meine größte Stärke als Mama:** Geduld, Geduld, Geduld.
- Meine größte Schwäche:** Ich bin eine schreckliche „Jein“-Sagerin.
- Das hat mich heute gestresst:** Wenn alle auf mich einquatschen.
- Wenn mir alles zu viel wird:** Dann schaue ich in die Luft.
- Zur Verzweiflung bringt mich:** Wenn ich reduziere, reduziere, reduziere, und es kommt trotzdem wieder so viel Zeug zusammen.
- So entspanne ich:** Ein bisschen Meditation & Fotografieren.
- Meine größte Hilfe:** Mein Mann.
- Das Schönste am Mamasein ist:** Zu sehen, wie die Kids und ich täglich so viel voneinander lernen.
- Meine Kinder sagen über mich:** Alles! Von „blöde Mama“ bis zu „beste Mama der Welt“.
- Daran werde ich mich nie gewöhnen:** Keine Ruhe am Klo zu haben.
- Mein Mom-Survival-Tipp:** Sich von anderen (Mamas) trösten lassen.



#DIECOUCHISTDERBESTESPIELPLATZ



#BUBENMAMA

FOTOS: PRIVAT



#GEMEINSAMUNSINNTREIBEN



#KLEINEHAUSHALTSFEE



#REZEPTEAUSPROBIEREN

**@trendnum**

PAULA, 29, MIT MARK, 3, UND DAVID, 1

- Meine größte Stärke als Mama:** Mit einer Hand zu bügeln, mit der anderen zu kochen, und mit beiden Füßen im Leben zu stehen.
- Meine größte Schwäche:** Nach wie vor Schokolade.
- Das hat mich heute gestresst:** Etwas zu kochen.
- Wenn mir alles zu viel wird:** Siehe meine Schwäche.
- Zur Verzweiflung bringt mich:** Meinem Sohn erfolglos zu erklären, dass man nicht drei Badebomben in eine halbvolle Badewanne werfen kann.
- So entspanne ich:** White Noise, Daunendecke, Augen zu.
- Meine größte Hilfe:** Mein Mann & meine Schwiegermutter.
- Das Schönste am Mamasein ist:** Das gemeinsame Wachwerden am Morgen.
- Meine Kinder sagen über mich:** „Was Mama, was? Waaas?“
- Daran werde ich mich nie gewöhnen:** An den schmutzigen Couchtisch.
- Mein Mom-Survival-Tipp:** Raus aus dem Haus und Kontakte mit anderen Müttern knüpfen. Der Austausch tut gut.



#GUTENAPPETIT

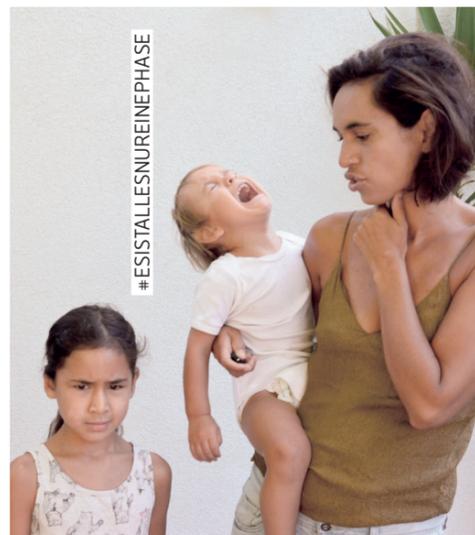


#UNGESCHMIKTMITFREMDENFINGERNIMMUND

**@titantinasideen**

TINA, 37, MIT SOPHIE, 8, UND RUBEN, 2, (BALD KOMMT BABY NR. 3)

- Meine größte Stärke als Mama:** Meine Empathie und mein Bestreben, mit Verständnis & Geduld zu reagieren.
- Meine größte Schwäche:** Ungeduld. Ich bin zwar organisiert, aber auch chaotisch. Der Haushalt bleibt immer wieder auf der Strecke.
- Das hat mich heute gestresst:** Als Ruben heute in der Früh knapp eine Stunde schrie und tobte.
- Wenn mir alles zu viel wird:** Fahren wir in die Natur.
- Zur Verzweiflung bringt mich:** Wenn die beiden streiten.
- So entspanne ich:** Bei DIY- oder Upcycling-Projekten. In der Natur während meiner Mama-Auszeit (1 x/Woche).
- Meine größte Hilfe:** Mein Mann, Omas & Opas, und meine Mama-Auszeit.
- Das Schönste am Mamasein ist:** Miterleben zu können, wie die Kinder an ihren Erfahrungen wachsen.
- Meine Kinder sagen über mich:** Meine Tochter sagt, dass ich kreativ bin und gerne fotografiere.
- Daran werde ich mich nie gewöhnen:** Dass bei mehreren Kindern ein höherer Lärmpegel herrscht. Und dass Konflikte untereinander dazugehören.
- Mein Mom-Survival-Tipp:** Sich untertags Pausen gönnen. Und den Perfektionismus beiseitezulegen.



#ESISTALLESNUREINEPHASE



#CHAOSKINDERZIMMER



#FÜRMEHRREALITÄT AUFINSTA

**Lini  
Taschner, 37**

Die Wiener Grafikdesignerin ist Gründerin von Studio Kolo (studio-kolo.com) und wurde vor 13 Monaten Mami von Sohn Felix.



**1. Wie lange brauchen Sie morgens, um startklar zu sein?**

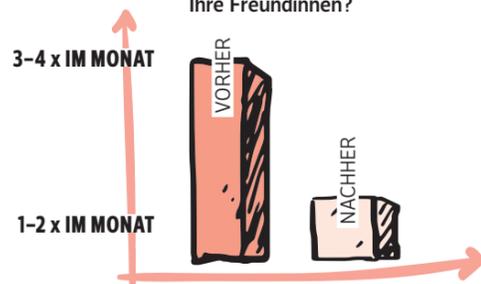
**VORHER:** Circa eineinhalb Stunden. Unser Start in den Tag begann gemütlich mit Kaffeetrinken und Lesen im Bett, dann haben wir uns gemeinsam im Bad fertig gemacht und oft gleichzeitig das Haus verlassen, um ein Stück des Arbeitsweges gemeinsam zu gehen. Oder mit dem Rad zu fahren!  
**DANACH:** Das entspannte Kaffeetrinken im Bett haben wir als Ritual beibehalten. Ich mache mich jetzt in 30 Minuten ausgehertig, während mein Freund auf Felix aufpasst.

**2. Wie oft gehen Sie zum Friseur?**

**VORHER:** Alle zwei Monate.  
**DANACH:** Hat sich nicht verändert.

**Frage 3**

Wie oft treffen Sie noch Ihre Freundinnen?



**4. Wie oft gehen Sie shoppen?**

**VORHER:** Am Weg von der Arbeit und zu anderen Terminen schaffte ich es hin und wieder, spontan Besorgungen zu machen und zu shoppen. Das klappte vielleicht ein Mal im Monat. So eine richtige Shopping-Queen war ich aber eh nie.  
**DANACH:** Heute versuche ich so viel wie möglich online bzw. von zu Hause aus zu erledigen.

**5. Wie viel Zeit haben Sie für Hobbys?**

**VORHER:** Bis zu drei Mal in der Woche nahm ich mir schon Zeit fürs Lesen, Zeichnen oder Sporteln. Das passierte

aber meist sehr spontan, abhängig von Lust und Laune.  
**DANACH:** Zeit und Muße für Lesen und Zeichnen bleibt gerade kaum. Sport versuche ich ein Mal in der Woche.

**6. Wie viel Zeit haben Sie und Ihr Partner nur für sich allein?**

**VORHER:** Wir nutzten während der Woche vor allem die Morgenstunden für Quality-Time, also 1,5 Stunden pro Tag, und gemeinsame Wochenenden.

**DANACH:** Seit der Geburt unseres Sohnes hatten wir erst zwei Dates, an denen wir essen waren. Ansonsten genießen wir die Zeit, in der das Kind schläft, für uns allein. Klappt circa zwei bis drei Stunden in der Woche.

**7. Wie oft besuchen Sie ein Kosmetikstudio?**

**VORHER:** Gar nicht.  
**DANACH:** Noch immer nicht.

FOTOS: PRIVAT

# Was hat sich verändert?

Me-Time? Für frischgebackene Mütter oft ein Fremdwort. In den ersten Monaten mit Kind dreht sich alles um wichtigere Dinge als Friseurbesuche, Shopping-Marathons oder Beauty-Dates.

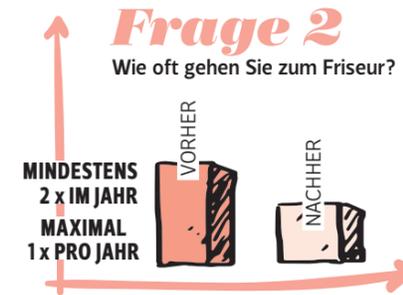
**WIE VIEL ZEIT FÜR SICH HABEN SIE ALS MAMI NOCH?** Das

wollten wir von vier Frauen wissen.

REDAKTION: ANGELIKA STROBL

**1. Wie lange brauchen Sie morgens, um startklar zu sein?**

**VORHER:** Mindestens 45 Minuten. Ich trödelte früher sehr oft rum und war so gut wie immer zu spät dran bei Dates.  
**DANACH:** Ich bin jetzt wesentlich effizienter in der Früh und habe mich sogar daran gewöhnt, ungeschminkt außer Haus zu gehen. In 45 Minuten bin ich meistens startklar! Dabei geht aber die meiste Zeit eigentlich drauf, um meine Tochter Rosalie ausgehertig zu machen.



**Frage 2**

Wie oft gehen Sie zum Friseur?

**3. Wie oft besuchen Sie ein Kosmetikstudio?**

**VORHER:** Gar nicht.  
**DANACH:** Und jetzt erst recht nicht.

**4. Wie oft gehen Sie shoppen?**

**VORHER:** Ein Mal pro Monat habe ich früher online geshopp.

**DANACH:** Alle drei Monate. Das erste Jahr nach der Geburt wollte ich gar nichts für mich kaufen, da mir nichts gepasst hat. Langsam finde ich nun wieder Gefallen dran, mir schöne Kleider zu kaufen.

**Michaela  
Trenz, 35**

Die Gründerin eines veganen Online-Shops für Kosmetik (vegalinda.com) mit Tochter Rosalie. Das Mädchen ist 21 Monate alt, beide sind in Wien zu Hause.

**5. Wie viel Zeit haben Sie für Hobbys?**

**VORHER:** Ich habe täglich viel gelesen.

**DANACH:** Jetzt brauche ich für ein Buch manchmal Monate.

Am Abend bin ich auch oft viel zu müde, um zu lesen. Bilderbücher darf ich mir aber täglich anschauen. ;)

**6. Wie viel Zeit haben Sie und Ihr Partner nur für sich allein?**

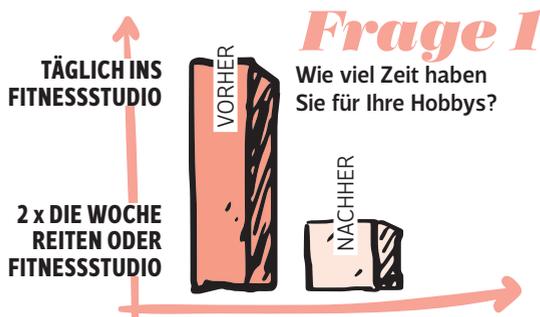
**VORHER:** Fast jedes Wochenende.  
**DANACH:** Ein Mal im Monat. Mein Partner verbringt seine Freizeit am liebsten mit mir und unserer Tochter.

**7. Wie oft treffen Sie noch Ihre Freundinnen?**

**VORHER:** Zwei Mal im Monat.  
**DANACH:** Alle drei Monate. Mein enger Freundeskreis ist kinderlos. Mal schnell jemanden nach der Arbeit zu treffen, ist mit einem Kleinkind zu Hause echt schwierig.



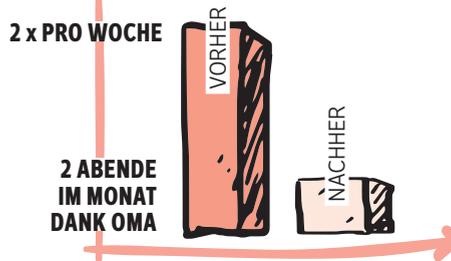
- 1. Wie lange brauchen Sie morgens, um startklar zu sein?**  
**VORHER:** 45 Minuten für duschen, Zähneputzen, Make-up und Katze füttern.  
**DANACH:** Eine Stunde und 15 Minuten, da ich mit meinem Sohn gemeinsam frühstücke und ihn ausgefertigt machen muss.
- 2. Wie oft gehen Sie zum Friseur?**  
**VORHER:** Alle drei Monate.  
**DANACH:** Alle drei Monate.
- 3. Wie oft besuchen Sie ein Kosmetikstudio?**  
**VORHER:** Ich war alle drei Monate im Nagelstudio.  
**DANACH:** Diesen Luxus gönne ich mir auch jetzt noch alle drei Monate.
- 4. Wie oft gehen Sie shoppen?**  
**VORHER:** Ein Mal in der Woche Window-Shopping, bis zu drei Mal im Monat wurde auch was gekauft.  
**DANACH:** Heute gehe ich circa gleich oft shoppen, mit dem großen Unterschied, dass ich meistens nur mehr für meinen Sohn Sachen kaufe.



- 5. Wie viel Zeit haben Sie für Hobbys?**  
**VORHER:** Lesen ist meine große Leidenschaft, für gute Bücher nahm ich mir täglich mindestens 30 Minuten Zeit.  
**DANACH:** Momentan habe maximal eine Stunde in der Woche zum Schmökern.
- 6. Wie oft treffen Sie noch Ihre Freundinnen?**  
**VORHER:** Zwei Mal pro Woche.  
**DANACH:** Maximal zwei Mal pro Monat.

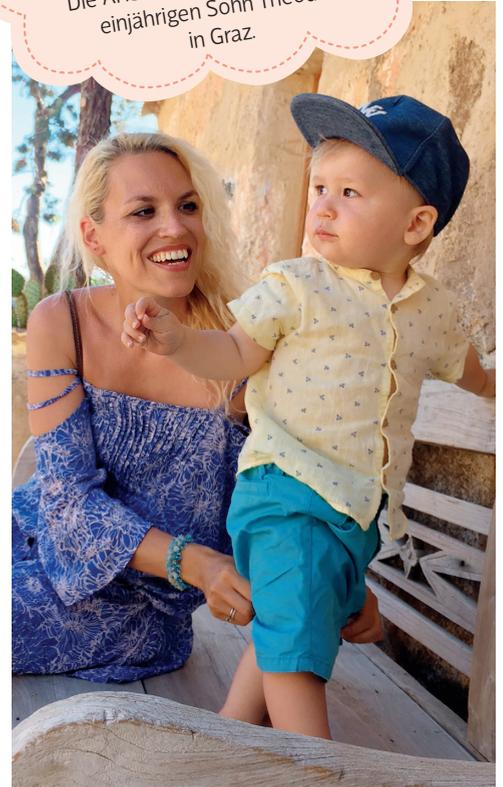
**Frage 7**

Wie viel Zeit haben Sie und Ihr Partner für sich allein?



**Angelika Aumüller, 35**

Die AHS-Lehrerin lebt mit ihrem einjährigen Sohn Theodor in Graz.



**Sarah Wasmer, 30**

Vorher hat sie die Rundum-Glücklich-Praxis (rundumgluecklich.at) geleitet, momentan ist die Wienerin Fulltime-Mami von Sohn Nico, vier Monate.

- 2. Wie oft gehen Sie zum Friseur?**  
**VORHER:** Zwei bis drei Mal im Jahr.  
**DANACH:** Friseurbesuche habe ich momentan komplett abgeschrieben.
- 3. Wie oft besuchen Sie ein Kosmetikstudio?**  
**VORHER:** Ein Mal im Monat Nägel und Wimpern machen war Pflicht.  
**DANACH:** Seit Nico auf der Welt ist, hab ich mir erst ein Mal den Luxus einer Fußpflege gegönnt.
- 4. Wie oft gehen Sie shoppen?**  
**VORHER:** Ich kaufte jedes Wochenende Kleidung und Accessoires für mich.  
**DANACH:** Momentan shoppe ich mehrmals in der Woche Babykleidung, Windeln, Feuchttücher und natürlich Lebensmittel. Nur für mich selbst kaufe ich so gut wie nix mehr.
- 5. Wie lange brauchen Sie in der Früh, um startklar zu sein?**  
**VORHER:** Bevor ich Mami wurde, brauchte ich mindestens 40 Minuten, inklusive Frühstück, Fernsehen und Hübschmachen.

- DANACH:** Make-up trage ich nur mehr selten, gefrühstückt wird dann, wenn mein Sohn sein Vormittagsnickerchen macht. So oft verlasse ich das Haus momentan aber auch nicht, deswegen kann ich keine genaue Angabe dazu machen.
- 6. Wie viel Zeit haben Sie und Ihr Partner nur für sich allein?**  
**VORHER:** Wir nutzten jede freie Minute, um gemeinsam Dinge zu unternehmen.  
**DANACH:** Mit einem vier Monate alten Stillbaby haben wir nur die Zeit, in der Nico schläft, für uns. Insgesamt vielleicht zwei Stunden am Tag.
- 7. Wie oft treffen Sie noch Ihre Freundinnen?**  
**VORHER:** Fast jede Woche traf ich meine beste Freundin zum Brunchen, für Kinobesuche oder lustige Mädelsabende.  
**DANACH:** Heute bin ich oft zu müde, um überhaupt jemanden sehen zu wollen. Aber zwei Mal im Monat schaffen wir's für ein paar Stunden. Mit Baby treffe ich eher andere Mamis aus Babygruppen, ein Mal die Woche.