



MutterKutter

## Der Survival-Guide für Mamas

Die besten Überlebensstrategien  
für deinen Familienalltag

ca. 192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1616-5

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

**Erscheint am: 31.08.2020**

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Haushaltschaos, kindliche Gefühlsausbrüche, Schulfrust – jede Mutter kennt solche Situationen und weiß, dass ihre Bedürfnisse im Familienalltag oft auf der Strecke bleiben. Die „MutterKutter“-Crew zeigt, wie es gelingt, mit neuer Kraft und positiver Energie in den Familienalltag zu starten. Die Autorinnen führen ihre Leserinnen durch die Zeiten der Vor- und Grundschuljahre und zeigen, wie man in Problemsituationen gelassen bleibt, Familie und Haushalt entspannt organisiert, Zeit für Zweisamkeit findet und ein selbstbestimmtes und gesundes Leben führt.

### Aus dem Inhalt:

- Fünf Tipps für einen Haushalt im Griff
- Katastrophen im Alltag mit Vorschulkindern
- Die Wackelzahnpubertät unter der Lupe
- Vier Tipps, verantwortungsbewusst und entspannt mit Gefühlen umzugehen
- Mama und (Liebes-)Partnerin sein – so gelingt dir der Spagat
- So bleibst du fit im Alltag
- Körper und Seele im Einklang!
- Liebe dich selbst

### Die Autorinnen

Das erfolgreiche Online-Magazin „MutterKutter“ bringt praxiserfahrene Expertinnen zusammen: Herausgeberin Dorothee Dahinden ist TV-Reporterin, Foto- und Videografin. Sie stellt gerne Fragen, um die Geschichten und Gefühle anderer Menschen kennenzulernen. Neben ihr besteht die „MutterKutter“-Crew aus der Frauenärztin Dr. Judith Bildau, der Hebamme Kerstin Lüking und der Psychologin Isabel Huttarsch. Zusätzlich zu ihrem Fachwissen bringen die Vier eine große Mama-Erfahrung mit: Insgesamt haben sie 16 Kinder und wissen genau, wie anstrengend der Familienalltag sein kann.



Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de) Vielen Dank!