

# WOMEN'S *nature*

---

## Eine bessere Welt für neugeborene Mütter

Women's Nature - ein junges Wiener Startup stellt sich vor: Caro Leonhartsberger, Sarita Schuh, Stella Steinbrecher, Doris Schneilinger und Julia Esslinger (im Bild v.l.n.r.) - fünf Doulas, die in Wien und Umgebung tätig sind, haben sich zu einem Kollektiv zusammengeschlossen und bieten seit April 2022 einen Wochenbett-Lieferservice an. „Unsere Vision ist klar: Wir wollen die Welt für frischgebackene Mütter ein Stückchen besser machen.“



Die Idee ist entstanden, weil die Geburts- und Wochenbettbegleiterinnen sehr eng mit den frischgebackenen Müttern direkt nach der Geburt arbeiten und jedes Mal aufs Neue klar war, dass Frauen in dieser zauberhaften und gleichzeitig herausfordernden Phase kaum Zeit finden, sich um sich selbst zu kümmern und schon gar nicht, um für sich selbst zu kochen. Den allermeisten ist sehr bewusst, wie wichtig gesunde Ernährung für die Unterstützung der Rückbildung des Körpers ist, und dass wertvolle Seelennahrung es einfacher macht, den neuen Herausforderungen als neugeborene Mutter entgegen zu sehen. Gesunde Ernährung sei demnach kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis, welches mit dem neuen Lieferservice für alle Wienerinnen abgedeckt werden soll.

“Den Mamas im Wochenbett fehlt allzu oft die Unterstützung, die sie sich wünschen. Es gibt kaum mehr die Großfamilien, die zu früheren Zeiten oft Halt boten, Tipps gaben und versorgten. Kinder werden geboren und schon nach kurzer Zeit sind Mütter mit dem Nachwuchs allein zu Hause. Auch alleinerziehende Mamas werden immer häufiger. Ich habe immer wieder mit Frauen zu tun, die im Wochenbett überfordert sind“, sagt Sarita Schuh, die schon viele Jahre als Doula tätig ist und zusammen mit ihren Kolleginnen nun Abhilfe schaffen möchte.

Die Wochenbettboxen stehen in zwei verschiedenen Größen, die entweder für eine ganze Woche oder für drei bis vier Tage reichen, und in jeweils zwei Varianten, einmal mit und einmal ohne Fleisch, zur Online-Bestellung zur Verfügung. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, extra Kraftsuppen oder gesunde Snacks zu bestellen und für “Stammkundinnen” gibt’s natürlich auch Staffelpreise. Eine kleine vegetarische Box kostet 83 Euro, für 148 Euro ist frau bereits eine ganze Woche vom Frühstück bis zum Abendessen versorgt.

*nourish your soul - nurture your body*

office@womensnature.at | www.womensnature.at | 0680/15 81 644

Die Gerichte, die mit Liebe von den fünf Unternehmerinnen in der Antonigasse im 18. Bezirk selbst gekocht werden, umfassen Frühstück, Suppen, Hauptspeisen, Kompotte und Snacks und sind auf die Bedürfnisse von Wöchnerinnen abgestimmt. Lang gekochte, milde, ölige und süßliche Speisen, wie sie in der TCM für Wöchnerinnen empfohlen werden, machen den Großteil der Menüs aus. Die verwendeten Lebensmittel sind von höchster Qualität, vorwiegend biologisch und regional. Die eingekochten Speisen kommen nachhaltig in hochwertigen Weckgläsern, die über ein Pfandsystem nach Absprache bei den Familien entweder wieder abgeholt oder bei einem der Newborn-Mama-Treffs in den Räumlichkeiten des Women's Nature wieder abgegeben werden können. Das Einzige, was es noch zu tun gibt, um sich im Wochenbett gesund zu ernähren, ist das Essen zu wärmen.



„Frauen, die sich im Wochenbett schnell zwischen den Stillpausen ein Butterbrot schmieren und oft nicht einmal das fertig essen, sind keine Seltenheit.“ Das eigene Wohl wird im Wochenbett oft hintangestellt. Alles dreht sich um das Neugeborene, doch die Schwangerschaft, die Geburt und das Stillen fordern den Körper und auch die Psyche der Mutter. Plötzlich die Verantwortung für ein Neugeborenes zu haben, ist eine große Herausforderung - ein Butterbrot zwischendurch kann hier keine gute Unterstützung sein, jetzt braucht es kräftigende und nährstoffreiche Speisen, die dem Körper schnell und nachhaltig Energie liefern. Das tut nicht nur dem Magen, sondern auch der Seele gut - und genau deshalb gibt es den ersten Wochenbett-Lieferservice für Wien und Umgebung.

Die Doulas von Women's Nature sorgen auch für das emotionale Wohl. In den schönen Räumlichkeiten im 18. Bezirk, aber auch bei Hausbesuchen in und um Wien, können Mamas sich Begleitung, Beratung und Austausch holen. Von Netzwerktreffen, Stillgruppen oder Aroma-Abenden über Rituale und Wohlfühlanwendungen gibt es für viele Bereiche rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett Unterstützung.

Mehr Informationen und Bilder-Download:

[www.womensnature.at](http://www.womensnature.at)

Presse-Bereich

Ansprechpartnerin:

Doris Schneilinger

Women's Nature Gaia OG

[office@womensnature.at](mailto:office@womensnature.at)

[doris@womensnature.at](mailto:doris@womensnature.at)

0676/3420648

*nourish your soul - nurture your body*

[office@womensnature.at](mailto:office@womensnature.at) | [www.womensnature.at](http://www.womensnature.at) | 0680/15 81 644