

## Mütter sind die Helden des Alltags

Eine Mutter zu sein ist um einiges härter und auch schweißtreibender als der berühmteste Ironman, die längste ausgetragene Langstrecken-Distanz im Triathlon. Während das Warm-up an einen Heldenlauf über mehrere Kilometer erinnert, heißt die zweite Trainingseinheit - jener Moment, wenn das Baby endlich auf die Welt gekommen ist - einem 24-Stunden-Zirkeltraining. Von Tag zu Tag wird sich langsam gesteigert, bis man entweder vor Anstrengung zusammenbricht oder das Ziel mit Blasen an der Fersen und einem glückseligen Lächeln auf den Lippen erreicht. Auch Monika Nowotny hat all dies durchmachen müssen und lässt mit "IronMom" jeden daran teilhaben, den nichts mehr erschrecken kann.

Insgesamt fünf Trainingseinheiten muss man durchstehen, um nach knapp 150 Buchseiten sagen zu können: Ich hab's geschafft! Hier lernt man nicht nur diverse Regenerationstechniken, sondern bekommt auch zahlreiche Tipps zum mentalen Equipment und geeigneten Outfit - ein kleines Rundum-Sorglos-Paket, mit dem eine Mutter die (eigenen) Sorgen im Nu vergisst. Das abschließende Trainingstagebuch - es steht unter dem vielsagenden Motto "Alles ist mögliches Vielerlei" - fordert ein letztes Mal die Lachmuskeln und reizt sie bis auf's Äußerste. So findet sich eine wunderbare Mischung aus anstrengendem Work-out und erholsamem "Beine hochlegen". Nur so ist ein Jahr "IronMom" unfallfrei zu bestehen.

"IronMom" ist der ultimative Ratgeber für die stressgeplagten Mütter dieser Welt. Denn Monika Nowotny gibt dem Leser nicht nur wertvolle Tipps im Umgang mit Kindern in die Hand, sondern unterhält gleichzeitig mit witzigen Anekdoten und Begebenheiten, die das Leben so oft schreibt. Dabei schreckt die deutsche Autorin zu keiner Zeit vor Selbstironie zurück, sondern treibt diese sogar auf die Spitze, indem sie mit ihrem (Sprach-)Witz nur so um sich wirft. Und doch erweist sich dieses kleine, aber feine Büchlein als das ideale Training, um den täglichen Kampf gegen kleine Schreihäse zu gewinnen. Alles, was man dafür braucht, sind eine gehörige Portion Humor und wertvolle Ratschläge, die für Kurzweile und Spaß sorgen. Mit "IronMom" ist man für die nächste (Mutter-)Olympiade formidabel gewappnet.

Susann Fleischer 01.08.2011

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)