

EINLEITUNG 8

KAPITEL I

Meine Geschichte 16

KAPITEL 2

*Alte Traditionen, neu interpretiert:*

Die Zeit nach der Entbindung für Mütter von heute 28

KAPITEL 3

Die Phase des Sammelns 48

KAPITEL 4

An der Schwelle 78

KAPITEL 5

*Der Übergang:*

Die ersten vierzig Tage 88

KAPITEL 6

*Auftanken:*

Was essen? 106

KAPITEL 7

*Die ersten vierzig Tage:*

Die Rezepte 140

NACHWORT: FÜR DIE ZEIT DANACH 236

REZEPTVERZEICHNIS 239