

IX. Babys und Kleinkinder

Die Fähigkeiten, die Bedürfnisse und die Entwicklung des Babys und Kleinkindes in den ersten Lebenswochen sind die Hauptthemen der nachfolgenden Bücher.

- IXa. Das Neugeborene - die ersten 6 Monate**
- IXb. Körperkontakt und Babymassage**
- IXc. Alltag mit Babys und Kleinkindern**
- IXd. Schlafverhalten**
- IXe. Gesundheitsfürsorge und Krankheit bei Kindern**
- IXf. Kinderspiele**
- IXg. Erziehung**
- IXh. Gesunde Ernährung für Babys und Kleinkinder**

IXa. Das Neugeborene - die ersten 6 Monate

IXa.1. ELIACHEFF Caroline

A corps et à cris

Être Psychanalyste avec les tout-petits

Editions Odile Jacob, 1993, 193 p.

Dans cet ouvrage bouleversant, Caroline Eliacheff nous relate son expérience de psychanalyste avec des nouveau-nés au travers de l'histoire de plusieurs tout-petits en situation de souffrance importante (abandon, naissance sous x...)

Au fil des pages, écrites dans un style accessible, on est émerveillé par cette capacité extraordinaire du bébé de comprendre, grâce aux paroles simples et vraies de la psychanalyste, ce qui s'est passé à l'origine de sa vie, ou ce qui lui arrive à un moment donné. Dans bien des cas, cette parole guérit le nouveau-né.

Parents, je vous recommande la lecture de ce livre, vous ne verrez plus jamais vos enfants de la même façon.

IXa.2. KELLER Heidi / SCHÖMERICH Axel

Das Baby-Bilderbuch

Was mein Kind mir sagen will

Kösel, 1983, 96 S.

Solange ein Kind klein ist und sich noch nicht sprachlich verständigen kann, wissen Erwachsene oft nicht, was ihr Kind ihnen sagen will. Dieses Buch möchte Eltern zum genauen Hinsehen und Sich-einfühlen anleiten: Durch Beobachten der Mimik und des Körperausdrucks lernen wir verstehen, was das Baby uns sagen will, wie es sich fühlt und was es bewegt. Über 100 Fotos zeigen Babys in verschiedenen Situationen. Kurze Texte geben Informationen.

IXa.3. KLAUS Marshall H. / KLAUS Phyllis H.

Das Wunder der ersten Lebenswochen

Kösel, 2000, 127 S.

Babys kommen bereits als kleine Persönlichkeiten zur Welt, sie können und wissen mehr, als gemeinhin angenommen wird. Die Beobachtungen von Marshall und Phyllis Klaus - die unangefochtenen Experten auf diesem Gebiet - führen uns das Wunder der ersten Lebenswochen vor Augen und belegen mit eindrucksvollen Fotos die ungeahnten Fähigkeiten Neugeborener. Ein Buch für alle, die neugierig sind und staunen können.

In diesem Buch wurden neue Erkenntnisse, die dem Einfühlungsvermögen und Einfallsreichtum zahlreicher Forscher zu verdanken sind, zusammengetragen und durch Fotos dokumentiert. Wenn Eltern und andere, die mit Babys zu tun haben, die kindlichen Reaktionen und Bedürfnisse richtig deuten und sich immer besser darauf einstellen lernen, wächst ihre Selbstsicherheit. Und wer sein Kind sensibel wahrnimmt, schafft die besten Bedingungen für seine soziale, körperliche und geistige Entwicklung und kann viel entspannter mit ihm umgehen.

Elaine Siegel hat mit großem fotografischem Talent und scharfsinniger Beobachtungsgabe wunderbare Fotos geschaffen, die die Spontaneität des Babys einfangen.

IXa.4. KLAUS Marshall et Phyllis

La magie du nouveau-né

(idem Das Wunder der ersten Lebenswochen)

Editions Albin Michel, 2000, 145 p.

Cet ouvrage très agréable à lire et illustré de nombreuses photographies noir et blanc, plonge le lecteur dans cet instant magique qu'est la rencontre d'un nouveau-né. Avec un souci permanent du respect du bébé, les auteurs apportent de nombreuses informations quant aux étonnantes capacités de l'enfant, depuis la vie intra-utérine jusqu'aux premières heures après la naissance. La lecture de ces pages permet une meilleure connaissance de ce qu'est un bébé et contribue à un accueil plus averti et donc plus détendu.

Un livre utile, écrit de manière douce et humaine, à lire pour le plaisir, en couple, en préparation à la naissance.

IXa.5. KLAUS H. Marshall et Phyllis

Your amazing newborn

(idem Das Wunder der ersten Lebenswochen)

Perseus Books 1999, 114 p.

In stunning photographs, all of babies less than two weeks old, this unique book illustrates the incredible new findings of research on newborns. Newly identified abilities such as reaching are shown in exciting detail, as are the beautiful choreography between infants and parents, new discoveries about the five senses, the wonderful adaptation of adopted newborns, and above all that first spark of recognition that ignites a lifetime bond.

IXa.6. KLAUS Marshall / KENNEL John H.

Mutter-Kind-Bindung

Über die Folgen einer frühen Trennung

Kösel, 1983, 363 S.

Die Bindung einer Mutter an ihr Kind ist sicherlich die intensivste Bindung, die es gibt. Aus ihrer jahrelangen Erfahrung als Ärzte beschreiben die Autoren die Entwicklung dieser frühen Bindung aus der oft vernachlässigten Sicht der Mutter bzw. des aufziehenden Elternteils. Außerdem geben sie Empfehlungen für den Umgang mit Müttern und Vätern bei Frühgeburt, normalen Geburten, bei der Geburt eines behinderten Kindes, sowie für den Fall, dass ein Säugling stirbt.

IXa.7. KLAUS Marshall / KENNEL John / KLAUS Phyllis

Der erste Bund fürs Leben

Bonding - Die gelungene Eltern-Kind Bindung und was Mütter und Väter dazu beitragen können

Rowohlt, 1997, 286 S.

Dieses Buch bietet eine Gesamtübersicht über die neuesten Erkenntnisse zum Bindungsverhalten beim Menschen. Das Buch widmet sich nicht ausschließlich der Mutter-Kind Bindung. Auch die Rolle des Vaters in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Zeit danach wird beschrieben. Spezielle Kapitel widmen sich der Sondersituation bei einer Frühgeburt oder bei einer Behinderung des Kindes. Die drei Autoren, sind die kompetentesten Spezialisten zur Eltern-Kind-Beziehung weltweit, zwei von ihnen sind Pädiatrieprofessoren und Phyllis Klaus ist Psychotherapeutin. Sie haben zusammen bahnbrechende Studien veröffentlicht, welche den Empfang der Neugeborenen und die Neugeborenenpflege stark humanisiert haben und weiter humanisieren werden.

Das Bonding - die innige Verbundenheit zwischen Eltern und Kind - ist von entscheidender Bedeutung für die Entwicklung jedes Menschen.

Je besser dieses Bonding gelingt, desto sicherer und gesünder werden sowohl die Kinder als auch die Eltern. Glück und Unglück im späteren Leben hängen weitgehend von der Qualität des Geschehens am Lebensanfang ab. Was können Mütter und Väter tun, um den Bonding-Prozess vor, während und nach der Geburt ihres Kindes zu optimieren?

Wie reagiert das Baby auf die zärtliche Zuwendung seiner Eltern - oder auf deren Mangel? Welche Auswirkungen hat das auf die spätere Entwicklung des Kindes? Zum Beispiel auf seine Fähigkeit, mit anderen Menschen emotionale Bindungen einzugehen, also auf seine Fähigkeit zu lieben?

Diese Lektüre ist nicht nur nützlich für Eltern sondern auch für Fachpersonal, die durch ihre wichtige Arbeit, den günstigen Rahmen für Eltern schaffen können und dadurch präventiv hervorragendes leisten.

IXa.8. LEACH Penelope

Les six premiers mois

Seuil, 1988, 149 p.

Dans ce livre au style direct et accessible, Penelope Leach s'adresse aux femmes: "assurer une naissance respectueuse et humaine est

capital, mais ce n'est pas suffisant, il faut prolonger cette approche "sans violence" après la naissance".

Le livre donne, et c'est ce qui en fait son originalité, quelques pistes essentielles pour permettre cette approche humaine et douce dans les premiers mois de la vie du bébé.

Penelope Leach déclare notamment que l'écoute et le respect de soi-même et de son bébé est primordial et permet le plus souvent de trouver les réactions appropriées. Elle insiste également sur l'importance capitale de répondre aux besoins du bébé, à tous les besoins du bébé, cette présence l'aidera à construire une confiance en lui solide.

Une place importante est en outre réservée à la place et au rôle du papa.

Plusieurs idées reçues reçoivent de la part de l'auteur de sévères critiques.

"Les six premiers mois" semble vouloir communiquer ce message: "mères, pères, écoutez-vous, écoutez votre enfant, c'est en vous que vous trouverez les meilleures façons d'agir".

En sachant à quel point l'allaitement est important surtout pendant cette période c'est dommage qu'il y en a pas au moins un chapitre là dessus.

IXa.9. MORRIS Desmond

Le bébé révélé

Editions Calmann - Lévy, 1993, 233 p.

Pourquoi le bébé a-t-il tant de mal à venir au monde? - Que voit le nourrisson? - Qu'entend-il? - Que sent-il? -Rêve-t-il? - Comment la mère reconnaît-elle les pleurs de son enfant parmi tant d'autres?- Comment consoler un bébé? - Pourquoi aime-t-il qu'on le berce? Pourquoi certaines mères ont-elles des jumeaux? - Pourquoi dit-on que la cigogne apporte les bébés?- Pourquoi le nouveau-né crie-t-il? En somme, ce bébé, qui est-il?

Desmond Morris fait appel à son expérience de zoologue et d'observateur de l'espèce humaine pour se pencher sur la forme de vie la plus remarquable de toutes: le bébé. Il nous livre ici le portrait plein d'humour et de tendresse des douze premiers mois du petit homme, et répond à nombre de questions que se posent les parents.

IXa.10. SCHUTT Karin

Das große Falken Babybuch Pflege, Ernährung und Entwicklung

Falken Verlag, 1998/99, 351 S.

Dieses Buch ist ein umfassender Ratgeber, besonders für Eltern die ihr erstes Kind erwarten. Es beantwortet die vielen, vielen Fragen die man/frau sich stellt, sehr sachlich und objektiv und streift auch die eher naturheilkundlichen Aspekte der Babypflege. Es vermittelt jedoch vor allem Informationen und geht nicht so intensiv auf die psychologischen Aspekte der Eltern-Kind Bindung ein. Insgesamt ist es ein ansprechendes, gut aufgemachtes Buch mit zahlreichen Fotos. Das Kapitel übers Stillen enthält nur z.T. gute und richtige Informationen, ist insgesamt nicht empfehlenswert, weil manche Informationen in Text und Bild einfach falsch sind und stellenweise eher negative unterschwellige Botschaften vermitteln. Die Anleitungen zum Hochheben eines Säuglings entsprechen auch nicht den neuesten Empfehlungen zur Förderung der motorischen Fähigkeiten des Kindes.

IXa.11. SICHTERMANN Barbara

Leben mit einem Neugeborenen

Ein Buch über das erste halbe Jahr

Fischer Verlag, 1998, 250 S.

Dieses Buch ist eine Kritik an den überkommenen Methoden des Umgangs mit Säuglingen und als solche gleich positive Aufklärung - ein Gegenleitfaden. Es soll helfen, Unsicherheiten, Ängste und Vorurteile abzulegen und statt dessen vor allem eine Körperbeziehung herzustellen, d.h. mit dem Kind zu leben, statt es lediglich zu versorgen.

IXa.12.

Enfanter

Le lien mère - enfant - père

Guide de la création des liens à la naissance pour donner à la vie toutes ses chances

Editions Frison - Roche, 1989, 315 p.

Le livre est constitué en grande partie de témoignages de parents et de professionnels recueillis lors du Congrès international sur la création des liens à la naissance, organisé les 15 et 16/10/88 par l'association <Sages - Femmes du monde>.

Chacun parle à sa façon de la création de ces liens si indispensables pour la vie et le bonheur.

Le style parlé, a été laissé aux témoignages avec l'accord de leurs auteurs.

Ce guide se veut un témoignage universel de la naissance. Les parents y trouveront information et réconfort, les professionnels de la naissance apprécieront ce qu'est l'accompagnement global de la parentalité. Espérons que cela favorisera la rencontre de tous pour plus de convivialité et de respect dans la création des liens autour des naissances dans le monde.

Il contient notamment des articles du Dr. Papiernik, du Dr. Tomatis, de Jaques Gelis, du Dr. Martinez, du Dr Marsden Wagner, ainsi que de nombreux témoignages de parents.

IXa.13. ZIMMER Katharina

Erste Gefühle

Das frühe Band zwischen Kind und Eltern

Kösel-Verlag, 1998, 216 S.

Der Wissenschaftsjournalistin Katharina Zimmer ist es gelungen in diesem Buch in einer klaren, alltagstauglichen Sprache die Forschungsergebnisse der letzten Jahre aus allen Sparten der Wissenschaft um das Baby herum, auf eine verständliche und nachvollziehbare Art darzustellen. Sie legt den Akzent auf den Prozess des Werdens und schildert anschaulich, wie sich die unterschiedlichen Funktionen des menschlichen Gehirns "ent - wickeln". So erfahren wir z.B., warum bestimmte Bedürfnisse des Babys zu einem sehr frühen Zeitpunkt nach seiner Geburt unbedingt befriedigt werden müssen. Wir verstehen, dass nur die Befriedigung dieser Bedürfnisse es möglich macht, dass diese gleichen Bedürfnisse Wochen oder Monate später anderen Bedürfnissen Platz machen - Bedürfnissen und nicht Ängsten. Wenngleich sie deutlich macht, dass auch Ängste zu den genetisch bedingten Grundgefühlen der Menschen gehören und aufzeigt, wie wir Eltern diesen Ängsten unserer Babys konstruktiv begegnen können. Sie spricht von den Grundbedürfnissen unmittelbar nach der Geburt, die sich an die Befindlichkeiten während der Schwangerschaft anlehnen, von der Entwicklung der Sinneswahrnehmungen als Orientierung (von der Hautwahrnehmung über den Geruch, den Geschmack zum Hören und dann zum Sehen). Und sie zeigt auf, dass eine harmonische Entwicklung nur möglich ist in einem Klima von Vertrauen und Sicherheit. Von Katharina Zimmer ausgewertete Studien haben gezeigt, dass wir, entgegen vielfältiger Meinungen in Presse und Ratgebern, durchaus noch in der Lage sind ohne akademisches Wissen, mit den Instinkten mit denen uns die Natur aus gestattet hat, die Bedürfnisse unserer Babys zu erkennen. Vorausgesetzt allerdings, wir orientieren uns an unseren eigenen Gefühlen und nicht nur an den Ratschlägen, die uns von allen Seiten entgegenkommen. Die Beschreibung endet bei den Gefühlen des 3jährigen Kindes, das es schafft Mitgefühl für seine Umwelt zu empfinden so wie es erfahren hat, dass seine Erziehungspersonen ihm mit Mitgefühl begegnet sind. "Erste Gefühle" ist ein sachliches Buch, das uns LeserInnen die Möglichkeit einräumt, buchstäblich "aus dem Bauch heraus" und gleichzeitig informiert auf unsere Babys zuzugehen.

IXa.14. MICHAELIS Richard Prof. Dr.

Die ersten fünf Jahre

Knauer 2006, 240 S.

Jedes Kind entwickelt sich anders! So lautet eine der Hauptbotschaften von Dr. Michaelis, Kinderarzt und langjähriger Leiter der Abteilung Kinderentwicklung und Kinderneurologie an der Universitäts-Kinderklinik Tübingen. In diesem Buch schöpft er aus einem

großen Wissensfundus in den Gebieten Neurologie, Entwicklungspsychologie, Pädagogik, Sprachwissenschaften, Evolutionstheorie und Entwicklungsforschung der Kinderheilkunde. Ebenso wichtig für seine Arbeit war das, was er direkt von den Kindern und ihren Eltern gelernt hat. So ist ein Buch zustande gekommen, das sehr viele neue Informationen über die individuelle Entwicklung eines Kindes in den ersten 5 Jahren enthält.

In der ersten Buchhälfte beschreibt der Autor, wie die Entwicklung beeinflusst wird von genetischen Faktoren, Anpassungsstrategien, der Gefühlswelt, dem Gedächtnis, der Nachahmung. Dabei werden komplizierte wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich dargestellt und mit zahlreichen konkreten Beispielen verdeutlicht.

In der zweiten Hälfte des Buches geht es die Entwicklung in den ersten 5 Lebensjahren, jeweils in ein Halbjahr aufgeteilt. Dabei werden in jedem Kapitel die motorische, die kognitive, die soziale, die emotionale sowie die Sprachentwicklung dargestellt, sowie die altersgebundenen Besonderheiten. Für jedes Lebenshalbjahr wird auch auf die Gefährdung durch Unfälle hingewiesen mit praktischen Ratschlägen zur Vermeidung.

Der Autor bringt es fertig, die etwas trockene und theoretische Materie interessant, manchmal richtig spannend und praxisorientiert zu behandeln. Er tut dies mit einer Sensibilität für das Fühlen und Werden des Kindes, die ich mir vor der Lektüre nicht erwartet hätte, und scheut auch nicht davor zurück, "alte" Sichtweisen in Frage zu stellen. Besonders gut hat mir das Kapitel über die magische Phase im dritten Lebensjahr gefallen, ein Thema, das in vielen Erziehungsbüchern nicht behandelt wird. Wie hilfreich kann es für Eltern sein, das Verhalten ihrer Kinder in dieser Phase besser zu verstehen!

Nur eines ist mir negativ aufgefallen: Im wichtigen Kapitel über Bindung und Bindungsverhalten fehlt der Vater komplett oder wird nur am Rande erwähnt. Das ist einfach nicht mehr zeitgemäß! Viele junge Väter sind heute schon vor der Geburt (z.B. Haptonomie) oder spätestens nach der Geburt ihrem Kind sehr nah, haben viel Körperkontakt mit ihm, verbringen Zeit mit ihm und stellen durchaus eine der ersten Bindungspersonen für das Baby dar. Aber abgesehen davon: ein sehr lesenswertes Buch mit zum Schluss einem Entwicklungsüberblick mit den wichtigsten Entwicklungsschritten von 0 bis 5.

IXa.15. KIRKILIONIS Evelin

Bindung stärkt

Kösel 2008, 159 S.

Die Verhaltenbiologin E. Kirkilionis, bekannt auch durch ihr Buch "Ein Baby will getragen sein", schreibt in ihrem neuen Buch über die wichtige emotionale Bindung zwischen Eltern und Baby bzw. Kind. Sie fordert Eltern auf, ihren Intuitionen zu folgen um auf das Bedürfnis nach Geborgenheit und Sicherheit des Babys zu reagieren.

Nach einem einführenden Kapitel mit neuen Erkenntnissen aus der Bindungsforschung und Erklärungen zum Thema "Feinfühligkeit der Eltern" erklärt sie, wie eine Bindungsbeziehung entsteht und wächst. Sie plädiert für "rooming-in" im Krankenhaus um das wichtige "bonding" in den ersten Tagen nach der Geburt zu erleichtern, sowie auch für "bedding-in" d.h. die Möglichkeit für Mutter und Baby in einem Bett zu schlafen. Die Autorin stellt auch fest, dass die Bedingungen für den Aufbau einer innigen Bindung von Anfang an häufig noch zu wünschen übriglassen und sie fordert daher Frauen auf, sich selbstbewusst die Bedingungen zu schaffen / zu fordern die sie brauchen, auch z.B. durch die Inanspruchnahme einer Doula. Ihre Erklärungen werden immer wieder durch Beobachtungsergebnisse in traditionellen Kulturen veranschaulicht.

Das letzte Kapitel nimmt verschiedene Aspekte der aktuellen Wirklichkeit unter die Lupe wie z.B. Kleinkindbetreuung außerhalb der Kernfamilie und Frühgeburten. Die Autorin beschreibt wie die emotionale Eltern-Kind-Bindung in diesen Situationen ausgebaut und gestärkt werden kann.

Alles in allem ist es ein aufschlussreiches und wertvolles Buch, welches Müttern und Vätern konkrete Ratschläge für den Aufbau einer starken emotionalen Bindung mit ihrem Baby gibt und auch den Wind aus den Segeln derjenigen nimmt, die Tragetücher oder "co-sleeping" als "vorübergehende Modeerscheinung" titulieren.

IXb. Körperkontakt und Babymassage

Die Bücher unter dieser Rubrik belegen die Wichtigkeit des Hautkontaktes für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Sie stellen Babymassage-Techniken vor und geben praktische Anleitung für das Tragen des Babys am Körper.

IXb.1. AUCKETT Amelia D.

Wie man ein Baby glücklich macht

Haldenwang, Edition Schangrila, 1984, 127 S.

Mütter und Väter, die nach einer Methode suchen, ihrem Kind liebevolle und sanfte Zuwendung zu zeigen, finden hier ein Handbuch. A. Auckett führt an die Praxis der Babymassage heran und gibt praktische Anweisungen für verschiedene Massagetechniken, die auf die jeweiligen Bedürfnisse des Babys ausgerichtet sind.

IXb.2. DALICHOW Irene

Sanfte Massagen für Babys, Kinder und Eltern

Liebe, die durch die Haut geht

rororo, 1989, 114 S.

Streichelnde Hände eines zärtlichen Menschen bereiten Freude, trösten und heilen. Für Babys ist es sogar lebenswichtig, berührt zu werden. Untersuchungen zeigen auch: Mit regelmäßiger Massage sind Säuglinge und Kleinkinder aufmerksamer, und sie werden mit Stress besser fertig. In diesem Buch lernen Eltern, wie sie ihre Kinder und auch ihren Partner oder ihre Partnerin entspannend und entspannt massieren können. Die vielen hautnahen Fotos machen Lust, sofort damit anzufangen.

IXb.3. HILSBERG Regina

Körpergefühl

Die Wurzeln der Kommunikation zwischen Eltern und Kind

rororo, 1997, 158 S.

Wenn das Baby am warmen Busen der Mutter wieder hört, was viele Monate im Uterus seine tägliche Geräuschkulisse war, dann geht ein Lächeln über sein Gesicht. Körperkontakt - das ist mehr als nur mal "aufgenommen werden". Die Beweise sind zahllos, dass mit dem Körpergefühl auch ein anderer, ein zuversichtlicher, angstloser, starker Mensch wächst. Das aber ist das Wichtigste an diesem Buch: Ein Kind in der ersten Zeit seines Lebens viel zu tragen und am Körper zu haben, bringt der Mutter, wenn sie es richtig anfasst, entscheidende Erleichterungen in ihrem Alltag. Es hilft ihr, eine Mutter zu sein, die ihrem Kind nahe ist, aber sich durch ihr Kind nicht selbst vernachlässigt oder gar vergisst.

Die Autorin zeigt auf Grund eigener Erfahrungen und vieler Gespräche mit jungen Müttern, aber auch auf Grund von Ergebnissen der Verhaltensforschung und der Ethnologie: Am Körper getragen zu werden ist für die meisten kleinen Kinder die beste Voraussetzung, um selbständig auch Nähe und Distanz zu den Eltern zu regeln.

IXb.4. KIRKILIONIS Evelin

Ein Baby will getragen sein

Alles über geeignete Tragehilfen und die Vorteile des Tragens

Kösel, 1999, 169 S.

Was kann es Schöneres für ein Baby geben, als sich von seinen Eltern geliebt und getragen zu fühlen? Und wie ließe sich das unmittelbar erfahren als durch Körperkontakt? Angeschmiegt an die Mutter oder den Vater erlebt ein Kind jene Nähe und Geborgenheit, die es so sehr braucht, um nach und nach vertrauensvoll seine neue Welt zu erforschen.

Dieses Buch vereint in anschaulicher Sprache den gesamten neuen wissenschaftlichen Hintergrund zum Tragen. Die Erwartung des Babys getragen zu werden, wird aus seinen Verhaltensmustern, der Anatomie und der Physiologie abgeleitet.

Das Tragen wird dargestellt als kindgerechte, adäquate Prophylaxe bei Hüftdysplasie oder sogar als Therapie, als Förderung der Eltern-Kind-Bindung und als Bewegungserfahrung, die das Körpergefühl schult. Obwohl Tragen praktisch ist und viele Vorteile hat, wird darauf hingewiesen, nicht strikt aus Ideologie sein Kind zu tragen, sondern die Zufriedenheit von Träger/in und Kind als Maßstab zu nehmen.

Der zweite Teil des Buches widmet sich den praktischen Aspekten. Die einzelnen Tragemöglichkeiten werden ausführlich besprochen. Die Anleitungen zum Tragen im Tragetuch legen immer wieder Wert auf den festen Halt und die gespreizte Beinhaltung. Leider ist die schriftliche Trageanleitung etwas schwerfällig und wirkt daher kompliziert.

Das eher pessimistische Vorwort von Jirina Prekop, der bekannten "Festhaltetherapeutin" entspricht ihrer zwiespältigen Einstellung zum Tragen und gibt einen fehlklingenden Anfangston für dieses rundum empfehlenswerte Buch.

IXb.5. KLEIN Margarita

Schmetterling und Katzenpfoten

Sanfte Massagen für Babys und Kinder

Ökotopia Verlag Münster, 1999, 107 S.

Dieses Buch erklärt in einer anschaulichen und poetischen Sprache, wie Massage zu einem wichtigen Teil des Alltags in der Familie und in der Baby- und Kindergruppe werden kann: Die Möglichkeiten reichen von der Pflege des Babys übers Spielen und Geschichten erzählen auf der Haut bis hin zur Linderung von seelischen und körperlichen Beschwerden. Die einzelnen Kapitel zeigen, was Massagen bewirken, wie sie umgesetzt werden und wann sie gut tun.

Das Buch vermittelt Wissen und Freude an Massagen und Berührungen und gibt Vertrauen und Impulse, um selbst "Hand anzulegen". Eine gute Idee für die Anfangszeit ist das beiliegende Plakat mit den wichtigsten Schritten für die erste Massage des Babys, wahlweise nach der Leboyer-Methode oder nach Eva Reich.

IXb.6. KÖHLER Renate

Die Kunst des Bindens

Köhler Verlag, 1995, 144 S.

Jedes kleine Kind will auf den Arm genommen werden. Es als "Tragling" zu akzeptieren und in den Alltag zu integrieren ist Thema dieses Buches. Es informiert über die positiven Auswirkungen auf das Kind und verdeutlicht die Vorteile des Körpertragens für den Erwachsenen. Als Traghilfe bietet das Tragetuch optimale Dienste. Verschiedene Trageweisen ermöglichen einen vielseitigen Einsatz. Das "richtige Einbinden" will gelernt werden! Wie die Handhabung konkret geht, zeigen die praxisnahen Bindeanleitungen mit Bild und Text und zwar Schritt für Schritt. Als dokumentiertes Erfahrungsgut ist es für jede/jeden nachvollziehbar, bei Schwierigkeiten oder Unsicherheiten ist eine individuelle Beratung sinnvoll.

IXb.7. LEBOYER Frédéric

Sanfte Hände

Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage

Kösel Verlag 1990, 136 S.

Tiefsinniger, feinfühliges Bildband mit Fotos, die mehr sind als bloße Anleitung, mit Texten, die an Gedichte erinnern. Durch die indische Mutter Shantala können Eltern lernen, wie sie das Bedürfnis ihres Babys nach Berührung, Wärme und Zärtlichkeit mit sanften Händen stillen können. Es existiert hierzu auch ein Film.

IXb.8. LEBOYER Frédéric

Shantala

(idem **Sanfte Hände**)

Un art traditionnel: le massage des enfants

Seuil 1974, 154 p.

Nourrir l'enfant? Oui. Mais pas seulement de lait. Il faut le prendre dans les bras. Il faut le caresser, le bercer. Et le masser.

Ce petit, il faut parler à sa peau, il faut parler à son dos qui a soif et faim autant que son ventre.

Dans les pays qui ont conservé le sens profond des choses les femmes savent encore tout cela. Elles ont appris de leur mère, elles enseigneront à leurs filles cet art profond, simple et très ancien qui aide l'enfant à accepter le monde et le fait sourire à la vie.

Le livre montre le massage Shantala par des belles photos et un texte poétique.

IXb.9. MANNS Anja / SCHRADER Anne Christine

Ins Leben tragen

Verlag für Wissenschaft und Bildung, 1995, 125 S.

In diesem Buch werden Referenzen und Aussagen von anderen Autoren/Autorinnen zusammengetragen.

Das Tragen wird unter dem Blickwinkel der Geschichte, der Ethnologie, der Biologie, der Verhaltensbiologie, der Psychologie, der Soziologie, der Anatomie und der Medizin dargestellt.

Das Baby ist von seinen psychologischen und anatomischen Voraussetzungen darauf angelegt, getragen zu werden. Das Wachstum von Knochen und Gelenken wird gefördert und durch die Haltung beim Tragen kann sich das Hüftgelenk des Babys gut ausbilden. Der Gleichgewichtssinn und das Gehirn können sich durch das Tragen optimal entwickeln. Die psychische Entwicklung des Kindes wird positiv beeinflusst, denn Nähe und Körperkontakt helfen in allen Phasen der frühkindlichen Entwicklung, Sicherheit zu erzeugen. Das Tragen befriedigt elementare Bedürfnisse des Kindes. Es spürt das Leben um sich herum und kann aus seiner "secure-base" heraus beobachten und lernen, bis es soweit ist, selbst ins Leben hinaus zu gehen.

Das Buch geht auch auf die Gefühle des/der Tragenden ein, der/die oft groß geworden ist zu einer Zeit, wo Sterilität und das Einhalten von Prinzipien wichtiger waren als körpernah erlebte Geborgenheit. Die einzelnen Tragehilfen werden mit ihren Vor- und Nachteilen vorgestellt und ihre Handhabung wird erläutert. Die Kriterien für eine physiologisch einwandfreie Unterstützung der Körperhaltung des Kindes durch die Tragehilfe werden genannt.

Zum Abschluss werden unter dem Blickwinkel der Arbeit der Sozialpädagoginnen die einzelnen Praxisbereiche dargestellt, wo das Tragen eingesetzt werden kann. Neben dem großen Gebiet der Elternbildung und Elternberatung, zeigen die Autorinnen auch prophylaktische und/oder therapeutische Konzepte auf für Säuglingsstationen und Frühgeborenenabteilungen, für die Betreuung und Pflege von behinderten oder kranken Kindern und für die Praxis des Tragens in Kinderheimen, Kinderkrippen und Tageseinrichtungen für Säuglinge und Kleinkinder.

IXb.10. MONTAGU Ashley

Körperkontakt

Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen

Klett Verlag 1974, 266 S.

Ausgehend von den verschiedenen Formen der Säuglingspflege bei den einzelnen Völkern untersucht der Anthropologe Montagu, wie diese Praktiken die Entwicklung des Kindes und sein Verhalten als Erwachsener bestimmen. Die Zusammenhänge zwischen dem Fehlen des Körperkontaktes in der Kindheit und der Entstehung bestimmter Krankheiten sowie kultureller Zeiterscheinungen und die Abhängigkeit der sozialen Fähigkeiten eines Menschen vom Erlebnis der Haut werden verdeutlicht.

IXb.11. SCHNEIDER Vimala

Baby-Massage

Praktische Anleitung für Mütter und Väter

Kösel 1998, 133 S.

Die von Vimala Schneider zusammengestellten Massagegriffe bestehen hauptsächlich aus der traditionellen indischen Baby-massage, ein paar schwedischen Massagegriffen und aus einigen Anregungen der Reflexzonenmassage und des Yogas.

Die Massagegriffe und die sanften Übungen sind mit Bildern und Text praxisnah dargestellt. Ein Kapitel ist speziell den Vätern gewidmet. Vimala Schneider beschreibt gut verständlich und liebevoll die tiefere Bedeutung der Baby-massage und geht auf angrenzende Themen ein, wie Entspannungstechniken, besondere Bedürfnisse des Babys / Krankheit / Blähungen / Frühgeborene, entspannt oder nicht-entspannt-sein der Eltern. Wo liegen Entstehungsherde der Verspannung? Die Massage fördert die Bindung zwischen Eltern und Kind, die Entwicklung des Kindes und die Entspannung aller Beteiligten.

Das Buch beschreibt die Vorteile der Massage die über das Babyalter hinausgehen und gibt Anregungen wie das größere Kind sich besser an das neue Baby gewöhnen kann.

IXb.12. VELTEN Heidi / WALTER Bruno

Harmonische Kindermassage

Kösel 2000, 127 S.

Für Beginn der Massage ist es nie zu spät, so wie Zuwendung und Kommunikation immer entwicklungsbedürftig sind.

In "fassbarer Zuwendung" zum Kind tun und helfen wir, statt zu theoretisieren und diskutieren.

Die Autoren erläutern Massagehilfsmittel wie ätherische Öle, Musik und Farben grundlegend. Diese erleichtern Massierendem und Kind den Umstieg von Aktivität auf Ruhe, den Polaritäten unseres Lebens.

Der praktische Übungsteil macht Lust auf Massage, sei es am Kind oder einem erwachsenen Menschen! Auch Kinder untereinander können sich massieren. Hierzu gibt es genaue anatomische Erläuterungen. Dem liebevollen Spüren kommt viel Gewicht zu (siehe die Fotos des Buches), mehr als der Technik.

Kernpunkt des Buches ist der kombinierte Einsatz von Massage und Ölmischungen bei Störungen des Schlafes, der Konzentration oder der Gesundheit, genannt Aroma - Reflexzonen - Massage. Der Tenor des Buches ist geprägt von der Erfahrung Bruno Walter's als langjähriger Ausbilder in Baby-massage.

IXb.13. WALKER Peter

Babymassage - für ein gesundes, glückliches Kind

Mosaik Verlag, 1988, 95 S.

"Babymassage" ist ein Buch für Mütter und Väter, ein Buch, das Vertrauen und Zusammengehörigkeit stärkt und hilft, das Baby besser zu verstehen. Das Buch gliedert sich in drei Teile: Teil eins nennt Wissenswertes vor Massagebeginn und erklärt, wie Sie später am einfachsten und bequemsten vorgehen.

Teil zwei bietet eine Anleitung für Massageformen und -sequenzen und demonstriert, wie der ganze Körper oder auch nur bestimmte Bereiche massiert werden, je nachdem, wonach Ihnen und dem Baby zumute ist. Die gezeigten Techniken sind bereits für das Neugeborene geeignet und wurden den einzelnen Entwicklungsstufen exakt angepasst.

Teil drei betrachtet die Phasen der Entwicklung vom aufrechten Sitzen bis zum ersten Gehen, und zeigt, wie Sie Ihr Baby beim Erlangen der natürlichen motorischen Fertigkeiten am besten unterstützen.

IXb.14. WALKER Peter

Baby Massage

(idem **Babymassage - für ein gesundes, glückliches Kind**)

A Practical Guide to Massage and Movement for Babies and Infants

Judy Piatkus (Publishers) Ltd, 1998 128 p.

Massage offers a special way of caring for your baby. In this practical guide, you will discover easy-to-learn massage routines and flexibility exercises which will help you to nurture your child through the crucial early stages of development. Peter Walker shows how, by introducing gentle massage movements and by nourishing your baby's skin with oils, you can help the bonding process and soothe your newborn. He then provides simple massage routines and playful exercises for babies from 2 months upwards.

Massage is the oldest and most natural of the healing arts. It can be used to:

- ✓ Build a loving bond with your baby
- ✓ Soothe and comfort a fractious child
- ✓ Promote relaxation and confidence
- ✓ Strengthen the cardiovascular and immune systems
- ✓ Aid digestion
- ✓ Improve co-ordination and posture
- ✓ Help your child maintain flexibility as he or she becomes more mobile
- ✓ Increase the health and vitality of children with special needs.

IXb.15. WALKER Peter

Bébé massages

(idem **Babymassage - für ein gesundes, glückliches Kind**)

Le guide du développement harmonieux

Marabout, 1997, 125 p.

Peter Walker, auteur de ce livre, est médecin et enseigne sa technique aux parents et professionnels depuis vingt ans. En lisant ce livre et en regardant ces belles photos vous ne pourrez pas vous empêcher de masser votre bébé. Ce qui est important ce n'est pas vraiment la technique, car des techniques il y en a plusieurs, et elles sont toutes aussi valables les unes que les autres. La richesse de ce livre réside aussi dans ses explications, conseils, informations.

Chaque chapitre a son importance, le premier vous expliquera l'importance du toucher et les origines du massage. Dans le deuxième il vous donnera toutes les informations pratiques et nécessaires pour commencer à masser votre bébé. Le troisième vous décrira comment allier le massage au mouvement en vous expliquant comment faire des exercices d'assouplissement pour aider votre enfant à s'asseoir, ramper et marcher. Dans le dernier chapitre vous trouverez des conseils pour masser des enfants ayant certains besoins spécifiques comme les prématurés, les bébés nés par césarienne ou encore pour les bébés avec des handicaps physiques. Également comment faire face à toute une variété de maladies infantiles courantes comme problèmes de digestion, respiration, etc. Un livre à lire si vous voulez donner une dimension affective aux soins apportés à vos enfants.

IXb.16. WALKER Peter

Das entspannte Baby

Mehr Wohlbefinden für Ihr Kind durch Massage und Gymnastik

Kösel Verlag, 1993, 127 S.

Dieses mit vielen schönen Fotos illustrierte Buch zeigt alles Wesentliche über Babymassage und Babygymnastik. Peter Walker begleitet alle Entwicklungsschritte und Übergangphasen, vom Liegen zum Sitzen, Krabbeln, Stehen bis zum Laufen. Die körpergerechten Haltungen sorgen für Wohlbefinden. Die Massage beruhigt und entspannt, hält die Muskeln geschmeidig, regt den Kreislauf an und stärkt das Gefühl körperlicher Sicherheit. Die Empfehlungen zum therapeutischen Massieren, zur Verwendung von Hautölen und Pudern, zur Förderung von Verdauung, Atmung und Entspannung runden das Buch in idealer Weise ab.

IXb.17. SEYFFERT Sabine

Viele kleine Streichelhände

Kinder massieren Kinder

Menschenkinder Verlag, 1998, 94 S.

Sabine Seyffert wünscht sich für Kinder das "Erlangen eines positiven Selbstbildes". Ihr Buch beschreibt hierzu Massagen und Übungen zur Körperwahrnehmung. Die Übungsanleitungen sind so kindgerecht bildlich und ansprechend - "Ein Elefant kommt ange-erant", dass sich dies Buch als Vorlesebuch eignet.

Elemente aus Phantasiereisen und autogenem Training leiten Entspannung ein, die Voraussetzung für positive Streichelerfahrungen.

IXb.18. VOPEL Klaus

Zauberhände

Kinder ohne Stress

iskopress, 1998, 89 S.

Sanfte Spiele - im Hauptteil des Buches übersichtlich und rezeptbuchartig beschrieben - "finden ihren Platz im Rahmen einer Pädagogik, die sich für Kinder als konsistent und flexibel zeigt."

Liebe, Achtung und Respekt stehen für den Autor vor Techniken und Regeln. Der Autor lässt Wissen durchblicken über ganzheitliche Denkweisen und Methoden (Yoga, Atmung,). Die Übungsbeschreibungen sind offen und laden zum Erleben ein.

Ein geeignetes Buch auch für Eltern, die Babymassage praktizierten und sich nun fragen: Wie setze ich ähnliches Erleben mit dem grösseren Kind fort.

IXb.19. BARTH Marcella / MARKUS Ursula

Zärtliche Eltern

Gelebte Sexualerziehung durch Zärtlichkeit, Sinnesnahrung, Körpergefühl, Bewegung

Verlag Pro Jeventute 1996, 151 S.

"Bereicherung des Sinneslebens" für Eltern und Kind und Anregungen zur "Erziehung zum Glücklichein" vermitteln die Autoren M. Barth und U. Markus in ihrem Buch.

Sie stützen sich auf entwicklungspsychologische Erkenntnisse, sowie Elemente aus Bioenergetik, indischer Babymassage und Forschungen über Körperkontakt (siehe auch Montagu, Bibliothek der Initiativ Liewensufank). Die Autoren sprechen uns an mit positiven Reizworten:

"Zärtlichkeit ist erotisch", "Nacktheit ist reizvoll", Das gibt Erlaubnis und lädt zum Hinterfragen althergebrachter Denkweisen ein. So ist reinlich und sinnlich kein Gegensatz im natürlichen Umgang des Kindes mit seinem "Haus", dem Körper und dessen Ausscheidungen.

Etwas fremd fühlen sich die Beispiele aus dem schweizerischen Dialekt an.

Das Buch bringt vielleicht keine neuen Erkenntnisse, ist aber durch die positiven Schilderungen vom Wechselspiel elterlich-kindlicher Zusammenhänge sehr lesenswert. Theorie und Praxis sind im ausgewogenen Verhältnis beschrieben, so dass sich "Zärtliche Eltern" leicht liest.

IXb.20. VOORMAN C. / DANDEKAR D.

Massage pour bébés

Contact, chaleur et douceur

Editions Vigot, 2002, 96 p.

Ce livre ne contient pas seulement des techniques en ce qui concerne les massages pour bébé. (son auteur, directrice du centre ayurvédique de Munich). Ses auteurs sont tous les deux spécialités de l'ayurvéda, qui est en Inde l'enseignement sur l'art de vivre mieux et en bonne santé. En Occident on entend de plus en plus parler d'ayurvéda, alors pour les lecteurs et lectrices de ce livre ce sera soit une complète découverte, ou alors peut-être des renseignements complémentaires en ce qui concerne le massage pour bébé. Par exemple le massage adapté à la personnalité de votre bébé avec questionnaire ludique qui pourrait vous permettre d'établir plus précisément le type de constitution de votre bébé, Kapha ou bien Pitta ou encore Vata.

Vous trouverez également des recettes d'huiles de massage ainsi que de pâtes végétales à composer vous-même.

Très important aussi le chapitre dédié aux mamans " A mères heureuses bébés joyeux ". Il détaille le massage fait par le partenaire mais aussi d'autres thèmes comme l'allaitement, la santé de la peau, quelques exercices de yoga et quelques conseils ayurvédiques sur l'alimentation.

Pour revenir au titre "Massages pour bébé", ce livre vous montre avec de très belles photos des méthodes détaillées pour masser votre bébé à tous les stades de sa croissance. Ce livre contient également un poster en couleur ou les photos sont accompagnées d'un texte. Alors mon avis, que vous connaissiez l'Ayurveda ou pas: ce livre est très intéressant car au fond le message autour des bienfaits du massage est très bien passé.

Je vous souhaite des moments de détente et de bonheur pas seulement en le lisant mais surtout en mettant en pratique sur vos enfants, vous-mêmes et votre partenaire ces gestes qui sont un délice pour le corps et l'âme.

IXb.21. JANSEN-SCHULZE Yvonne

Ayurvedische Babymassage

Kösel, 2007, 175 S.

Dieses Buch eignet sich für Leser/innen, die den Menschen/ das Thema Babymassage aus ayurvedischer Sicht betrachten wollen. Die Autoren nehmen Bezug zur 5-Elementen-Lehre des Ayurveda. So gibt es zum Beispiel Erd-Übungen, Wasser-Übungen etc., das Ganze unter dem Blickwinkel der 3 Doshas: Nervenenergie= Vata, Feuerenergie= Pitta, Anab. Närenergie= Kapha

Im letzten Kapitel unterteilt Frau Jansen-Schulze die Babys in Vata-, Pitta-, Kapha-Typen - positive Gefühle und Tipps vermittelt! Mein Kind darf zart, ohne klaren Rhythmus, moppelig oder unruhig sein, ohne dass wir gleich in pathologische Bewertungen geraten.

Helfen kann Babymassage, in diesem Buch ausführlich behandelt von der Auswahl der ayurvedischen Öle bis zur Beantwortung vieler in Kursen gestellten Fragen über Rhythmen, Zeitdauer der Massage usw.

Die Anleitungen sind begleitet von schönen Photographien. Die Grundzüge der vorgestellten Babymassage ähneln der von F. Leboyer im Westen eingeführten indischen BM.

Im Buch von Jansen-Schulze kommt auch die yogische Philosophie zum Tragen: die Einheit von Körper-Geist-Seele als Prozess auf zeitlebens, von Anfang an vermittelbar/ erlernbar.

IXb. 22. Claude-Suzanne Didierjean

Porter bébé, Avantages et bienfaits

Jouvenence Editions 2005, 93 p.

En ce qui concerne le portage des bébés et des bambins, beaucoup de crainte et d'hésitation sont de nos jours encore en circulation, p.ex.:

Le portage rend-t-il le bébé dépendant de sa mère? En étant beaucoup porté, pourra-t-il devenir un jour autonome ou va-t-il se transformer en tyran capricieux? Quant à sa colonne vertébrale : Le bébé ne doit-il pas être allongé sur le dos pendant de longues heures pour qu'elle devienne bien droite?

Va-t-il un jour apprendre à dormir seul?

Trop puissant sont encore dans l'esprit de certains, les règles impérieuses, édictées dans de nombreux manuels de puériculture, de laisser crier le bébé pour ne pas lui donner la déplorable habitude de l'avoir tout le temps dans les bras.

Quels sont maintenant les bienfaits et les joies du portage pour le bébé, quels sont les avantages pour les jeunes parents? C'est le sujet primordial de ce petit livre français, avec lequel Mme Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau veut faire envie aux jeunes parents de le pratiquer et de leur fournir des arguments de le justifier face à un entourage souvent sceptique, voire critique.

Tout d'abord, les différents types de développement de la progéniture des mammifères sont décrits (tels que: les nidifuges, les nidicoles et les primates) ainsi que les raisons pour lesquelles la biologie du comportement classe l'homme parmi celui des primates « porteurs (ou portés) » actifs. Ensuite elle jette un regard à l'histoire du portage et elle constate que, contrairement à nos régions, ailleurs dans le monde le portage n'a jamais disparu. Dans de multiples études réalisées depuis les années cinquante du vingtième

siècle, les chercheurs sont d'accord sur l'importance d'un contact corporel étroit entre mère et enfant et les effets positifs sur le comportement d'attachement réciproque ce qui signifie pour le bébé d'être plus sécurisé et pour la mère de pouvoir mieux répondre aux besoins du petit et d'avoir ainsi moins de stress.

Parmi les bienfaits du portage pour le bébé, il y a de multiples effets positifs à énumérer p.ex. sur le développement moteur, la stimulation vestibulaire, le sens du toucher, le développement du langage etc. Quant aux avantages pour les parents: c'est pratique, c'est économique et c'est bien pour la forme.

Ce petit livre se lit facilement et il contient beaucoup d'informations et d'explications intéressantes et parfois surprenantes sur l'art du portage.

Selon l'auteur, les aspects plus pratiques sont abordés dans un autre ouvrage, qui s'appelle « Peau à peau » d'Ingrid van den Peereboom.

IXc. Alltag mit Babys und Kleinkindern

Alles was mit der Kinderpflege und dem Zusammenleben mit Kindern zu tun hat, ist in diesen Büchern nachzulesen. Auch Themen wie "Weinen des Babys" und "Sauberkeitserziehung" sind hier vertreten.

IXc.1. DAY Jennifer

Schließe deine Augen und stell dir einmal vor....

Wie Kinder durch Visualisieren ihr Selbstvertrauen stärken und Probleme lösen

Kösel, 1994, 143 S.

"Kreatives Visualisieren" wird beschrieben als: Bewusste Anwendung der Phantasie im Alltag zur Überwindung von Hindernissen, um Selbstwahrnehmung und Lebensqualität zu verbessern. Das Buch mit umfassenden und genauen Anleitungen richtet sich an Eltern und pädagogische Begleiter.

Zur Methode: Das Kind wird in Form einer Phantasiereise ein vorgegebenes Thema ausgestalten, später eventuell in kreativen Medien umsetzen. Vorbereitend zum kreativen Visualisieren setzt Jennifer Day Yoga-Übungen, auch Atemübungen, Meditation und kinetische Übungen ein.

Die Autorin hat einen freien spirituellen Hintergrund ("nenne es Gott, die Liebe oder..."). Sie geht aus von liebevoller Annahme des Lesers, seiner selbst und der zu begleitenden Kinder. Damit appelliert sie an die Verantwortung im Spüren und Wahrnehmen der ganzheitlichen/energetischen Verfassung der Kinder.

Für Kinder ein empfehlenswertes Anleitungsbuch, geht es doch aus dem Passiven (Konsumierenden) vieler Entspannungstechniken zum aktiven Selbstgestalten.

Allerdings: Ein Großteil der Eltern wird wohl Hilfestellung brauchen vor der Arbeit mit den Kindern, da vor der überzeugenden Weitergabe die Selbsterfahrung und Reflexion stehen.

IXc.2. FRIEDERICH Sabine / FRIEBEL Volker

Entspannung für Kinder

Übungen zur Konzentration und gegen Ängste

Rororo, 1991, 153 S.

Ansprechend! Alles wird Schritt für Schritt erklärt mit Abbildungen aus den Kursen. Für Ungeübte ist das Buch vielleicht kein Ersatz für einen Kurs über autogenes Training, erweitert aber sicherlich den elterlichen Horizont in puncto Entspannung und sensibilisiert für kindliche Ängste und Probleme (und wie sie sich äußern können). Auch die Geschichten sind kindgerecht und nett.

IXc.4. GRIMM Gunhild / BODENBURG Inga

So werden Kinder sauber

Schwierigkeiten und Erfolge

Rororo TB mit Kindern leben, 1991, 120 S.

In vielen Familien ist es ein gut gehütetes Geheimnis, dass die Kinder Probleme mit dem Sauberwerden haben. Ab wann muss ein Kind sauber sein? Ist es schlimm, wenn es mit fünf noch manchmal ins Bett macht? Wie werden Kinder sauber? Was tun, wenn es Schwierigkeiten gibt? Was sagen die Wissenschaftler? Und wie ist es bei anderen gelaufen?

IXc.5. GÜRTLER Helga

Mit dem zweiten Kind wird alles anders

Wenn Kinder teilen lernen müssen. Wie Eltern die Konkurrenz unter Geschwistern spielend meistern können.

Südwest-Verlag, 1995, 96 S.

Am Anfang des Buches macht die Autorin darauf aufmerksam, dass Eltern die ganze "Erziehung" nicht ganz so verbissen sehen sollten. Wieso nicht auch mal über einen Streich herzhaft lachen! Wieso nicht mal zurückdenken an die eigene Kindheit!

Kurz angesprochen werden danach Themen wie: - Braucht man Geschwister - Wann sollte ein zweites Kind kommen - Wer entscheidet - Stieffamilien, Zwillinge.

Ein großes Kapitel ist der Entthronung des Kronprinzen gewidmet. Was fühlt ein Kind, wenn es auf einmal ein Geschwisterchen bekommt? Muss es wirklich groß und vernünftig sein? Und was ist, wenn ein drittes Kind dazukommt? Wie entwickelt sich die Familienkonstellation?

Im letzten Drittel des Buches geht es dann um Streit! Wie verhalten sich Kinder und Erwachsene beim Streit? Ist der Unterschied so groß? Weshalb ist Streit wichtig? Eltern als Schlichter oder Richter? Immer wieder wirft die Autorin Fragen auf, die dann doch offen bleiben, weil jedes Kind anders ist.

Vom Untertitel "Wie Eltern die Konkurrenz unter Geschwistern spielend meistern können" dürfte man sich konkreteres erwarten.

IXc.6. HAUG-SCHNABEL Gabriele

Wie Kinder trocken werden können

Was Sie als Eltern wissen müssen, damit das Sauberwerden klappt

ObersteBrink, 1998, 153 S.

Das Buch nimmt den Druck weg und hilft gelassener damit umzugehen, wenn ein Kind ab einem gewissen Alter nicht mehr ins Bild vom gut entwickelten unauffälligen Jungen oder Mädchen passt. Die Autorin schreibt von 5-jährigen, die einnässen und bezeichnet dies als Entwicklungsverzögerung in diesem speziellen Bereich. Als Gründe für diesen Rückstand gibt sie u.a. an: "Sprechblase" Reifungsverzögerung, Vererbung oder Reaktion auf spezielle Stile der Sauberkeits-Erziehung

Alle sind nur mit Zeit, Verständnis und Zuversicht in das Kind anzugehen. Es geht nicht um die Blase, sondern um das ganze Kind, heißt es in Kapitel 5. Das Kind zu einer ausgeglichenen Persönlichkeit werden lassen, heißt auch, die Blase zu "heilen". In jedem Kapitel gibt es wissenschaftliche Fakten und Zahlen, die beruhigen, sowie kleine Anekdoten von "früher und heute".

Gabriele Haug schlägt Eltern einen Einnässkalender vor, mit Belastungs- und Normaltagen. Sie schreibt über die Verbindung zwischen Kummer und Harnabgabe in der kindlichen Entwicklung und räumt auf mit Schauermärchen.

Negativ ist vielleicht, dass es viele Wiederholungen gibt und einiges doch recht "mit den Haaren herbeigezogen" scheint. Trotzdem ein recht hilfreiches und interessantes Buch für Eltern mit diesem einen, speziellen Problem.

IXc.7. KELLER Heidi, Prof.Dr./LOHAUS Arnold, Prof.Dr.

Was Dein Kind Dir sagen will

Falken Verlag, 1997, 159 S.

Die Autoren, Experten auf dem Gebiet der Entwicklungspsychologie, haben mit diesem Buch einen Elternratgeber zum Thema Körpersprache des Säuglings und Kleinkindes, mit schönen, aussagekräftigen Fotos, veröffentlicht.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert, in eine Einführung in die Körpersprache und Entwicklung des Säuglings und Kleinkindes, (die kurzen, prägnanten Texte sind mit vielen, kleinen Bildbeispielen aussagekräftig unterlegt), sowie in einen ausführlichen, vertiefenden Bildteil.

Im ersten Teil lauten die Themen:

* Das Neugeborene und seine Fähigkeiten in den Bereichen Wahrnehmung, Bewegung, Lautbildung, Gefühl, Schlafen und Wach sein.

* Die Verhaltensentwicklung bis zum zweiten Lebensjahr.

* Die Beziehung zwischen Eltern, Neugeborenen und Kleinkind, die Signale der Kinder und ein angemessenes Elternverhalten, die Entwicklung der Bindung und ihre Auswirkungen. Die Kompetenz der Säuglinge, ihre Verhaltensfähigkeiten, die bei der Geburt bereits vorliegen, das lernintensive 1. und 2. Lebensjahr, und die "Funktionslust" der Kleinen sind einfühlsam präsentiert, u.a. mittels der ansprechenden und aussagekräftigen Bilder. Ein Stichwortregister im Anhang ermöglicht ein schnelles Auffinden im Textteil. Das Buch ist informativ, schön anzuschauen und somit empfehlenswert.

IXc.8. KIRKMANN Rick / SCOTT Jerry

Bébé Blues

La nuit des pères-vivants

Editions Hors collection, 1999, 63 p.

Cette BD illustre avec des traits sûrs la vie de tous les jours des jeunes parents. On y retrouve des scènes familiales qui, fixées par les auteurs font même rire ou sourire ceux qui s'y retrouvent en plein dans leur réalité quotidienne. Un livre à s'offrir pour survivre le stress quotidien avec humour où à offrir à des jeunes parents ou plus spécialement à un futur ou jeune père, thème de ce fascicule.

IXc.9. KITZINGER Sheila

Wenn mein Baby weint

Praktische Hilfen und Informationen für Eltern

Kösel 1990, 287 S.

In diesem Buch beschreibt die Autorin die Bedürfnisse des Babys, sie versucht das Wie und Warum des Weinens zu erklären und so sein Weinen verständlicher und erträglicher zu machen.

Dieses Buch soll den Eltern, vor allem den Müttern, Mut machen und ihr Selbstvertrauen stärken.

Sheila Kitzinger geht auch auf die Rolle der Väter ein und auf die Hilfe und Unterstützung, welche der Vater dem weinenden Baby und seiner Frau anbietet.

Den Schwerpunkt legt sie aber auf die besondere Situation der Mutter, die in ihrer Rolle als perfekte Mutter ganz einfach überfordert ist. Sie gibt Tipps und aus vielen Gesprächen und Briefen gewonnene Erfahrungen weiter und bietet so konkrete Hilfe für die vielfältigen Belastungen, denen die Mütter ausgesetzt sind.

IXc.10. KLAUS Michael (HG)

Nachwehen

Frauen und Männer mit Kindern

Verständigungstexte

Suhrkamp Verlag, 1982, 268 S.

Ein subjektives, sehr schönes Aufsatzbändchen zum Kind-haben mit literarischen Texten und Gedichten bekannter und unbekannter Autor/innen. Es verströmt etwas von der Atmosphäre der siebziger Jahre. Dennoch finden sich auch zeitlose Berichte, Beschreibungen, Momentaufnahmen, durch die das Buch noch immer interessant ist.

IXc.11. KREKELER Hermann

CHAOS im Kinderzimmer

Wenn Kinder nicht aufräumen wollen

Kösel, 1995, 104 S.

Aufräumen. Von diesem einzigen Wort können die meisten Eltern mehr als ein Lied singen. Überraschenderweise hat in diesem Buch sich ein Mann dieses Themas angenommen. Wenn man dann seine Kurzbiographie liest, so erklärt sich einiges: Er ist nämlich Redakteur bei einer Kinderzeitschrift und Halbtagshausmann.

Dieses Buch ist sicher ein Trost für so manche aufräumgeplagten Mütter und Väter.

Es ist zeitweise sehr erfrischend zu lesen, dass es doch auch andere Kinder gibt, die es mit der Ordnung nicht so genau nehmen und, dass nicht nur die eigene Erziehung in dieser Hinsicht versagt hat. Auch der Hinweis, an sein eigenes früheres Kinderzimmer zu denken, kann für einige Nachsicht mit den eigenen Kindern sorgen.

Insgesamt stellt das Buch allerdings eine Zusammenfassung von Erklärungen dar, die die meisten Eltern sicher kennen und die man hier nur noch einmal in kompakter gebundener Form zusammenge-

fasst hat. Dass dieses Buch ein wirkliches Hilfsmittel darstellt, ist zu bezweifeln.

IXc.12. POLINSKI Liesel

Kleine Kinder entdecken die Welt

Was Eltern dazu beitragen können

Rororo, 1998, 189 S.

Dieses Buch lädt den Leser/die Leserin dazu ein, die Kinder auf dem Weg in die Welt hinein zu begleiten. Wenn Kinder am Alltag der Erwachsenen teilnehmen, sammeln sie für ihre Entwicklung wichtige Erfahrungen, stärken ihre Grob- und Feinmotorik und erproben eigene Handlungsmuster. Statt zuhauf pädagogisch mehr oder weniger sinnvolles Spielzeug anzuschaffen, ist es besser die Kinder in den Tagesablauf miteinzubeziehen und ihnen so altersentsprechende Erfahrungen und Lerninhalte zu ermöglichen. Nach den einleitenden grundlegenden Gedanken zum zweiten Lebensjahr gibt die Autorin (Sozialarbeiterin, Kursleiterin und Ausbilderin für PEKIP - Gruppen) zahlreiche Anregungen für den Alltag mit Kind. Sie beschreibt viele Beispiele wie Kinder bei der Körperpflege, beim Essen, bei Arbeiten im Haushalt und im Freien ihre Fähigkeiten entwickeln und mit den Erwachsenen ihre Selbständigkeit üben können. Ein Buch, das helfen kann, die Kinder und ihre Welt unter deren Blickwinkel zu betrachten und ihnen die nötige Freiräume für ihre Persönlichkeitsentwicklung zu geben. Wenn auch in diesem Buch die Betrachtungen vor allem von der Situation "Mutter und Kind zu Hause" ausgehen, so sind diese Überlegungen auch für die Betreuung der Kinder in Tagesstätten sehr wichtig, damit hier nicht der Eindruck einer "künstlichen Spiel - Welt " entsteht die weitgehend von alltäglichen häuslichen Pflichten befreit ist.

Dieses Buch ist durchaus lesenswert, abgesehen von einigen fragwürdigen und überflüssigen Aussagen über das Saugverhalten und das Trockenwerden.

IXc.13. RAHN-HUBER Ulla

Der ultimative Survival-Guide für junge Eltern

Kösel, 1997, 168 S.

Viele Tipps und Tricks für (fast) jede Lebenslage - und sei sie noch so verzwickt.

Auf knapp 160 Seiten versucht der Ratgeber das Leben mit Kindern von der Geburt bis zur Pubertät abzudecken. Weitere Kapitel sind: Job und Haushalt, Urlaub vom Familienstress, Trennung, der Alltag von Alleinerziehenden.

Wer nicht das Handbuch fürs Leben erwartet, kann sich an der flotten Lektüre erfreuen und sich dabei entspannen, manche Erlebnisse weniger eng sehen und einige Tipps für den Alltag aufgreifen.

IXc.14. RIEDEL-HENCK Jutta

Weinendes Baby - ratlose Eltern

Kösel, 1998, 195 S.

Die Autorin, selbst Mutter eines "anspruchsvollen" Babys, möchte mit diesem Buch Eltern informieren und ihnen Mut machen, ihre eigenen Lösungsansätze für den Umgang mit ihrem Baby, das viel weint und schreit, zu finden. Sie geht detailliert auf die unterschiedlichen Ursachen für übermäßiges Schreien ein und zeigt sehr konkrete, praktische und bewährte Möglichkeiten auf, wie man ein Baby beruhigen kann. Dabei werden auch manche fragwürdigen Praktiken erwähnt (z.B. Schnuller mit Traubenzucker). Ein besonderes Augenmerk richtet sie auf die Schwierigkeiten, die der Alltag mit einem immerfort weinenden Kind mit sich bringen kann. "Das Buch möge als Sprachrohr für all die schreienden Babys dienen, die nun mal nicht anders können als zu schreien, wenn sie etwas zu sagen haben, das uns alle betrifft, uns alle betreffen sollte".

Ein einfühlsam geschriebenes Buch für ratlose Eltern.

IXc.15. SCHWABENTHAN Sabine / WEIGERT Vivian

Damit Ihr Kind sich wohlfühlt

Natürliche Heil- und Pflegemittel

Mosaik, 1989, 222 S.

Damit ein Baby/Kind sich wohlfühlt, sind manchmal die "alten" Hausmittel und Rezepte ganz nützlich. In diesem Buch werden, von

A (wie "Abwehrkraft") bis Z (wie "Zwiebel") gegliedert, zahlreiche Informationen und Anregungen gegeben um die Gesundheit der Kinder zu fördern und zu erhalten. Auch für kranke Tage finden Eltern wichtige Tipps und Hinweise, um die Genesung der Kinder zu unterstützen. Neben allgemeinen Hinweisen zu Kräutern, Ernährung, Kinderkrankheiten sind auch praktische Anleitungen zu Wickeln, Kompressen, Bädern, Salben usw. zu finden. Ein empfehlenswertes Buch für Eltern!

IXc.15. SCHWABENTHAN Sabine / WEIGERT Vivian
Natürliche Heilmittel für Kinder

Damit Ihr Kind sich wohlfühlt

Mosaik Verlag, 1996, 159 S.

(Gleiche Ausgabe: Damit Ihr Kind sich wohlfühlt)

IXc.16. SEARS William

Das 24-Stunden-Baby

Kinder mit starken Bedürfnissen verstehen

La Leche Liga International, 1998, 201 S.

Es gibt sehr unruhige, besonders liebesbedürftige Babys, die mit ihrem Schreien und Weinen die Eltern an ihre Grenzen bringen.

Dr. William Sears hat diese Buch geschrieben, um Eltern in solch schwierigen Zeiten zu helfen. Er erklärt, dass das Schreien eines Säuglings zu den lautesten aller menschlichen Geräusche gehört und bei allen, die sich in Hörweite befinden, starke Reaktionen auslöst. Wenn alle Bemühungen, das Baby zu beruhigen, nichts fruchten, werden viele Eltern hilflos und wütend und verlieren den Mut.

Dr. Sears beschreibt ausführlich, wie Eltern mit ihren unruhigen Kindern umgehen können. Er rät Eltern dringend zu einer positiven Einstellung und dazu, eine enge Bindung zu ihrem ständig weinenden Baby herzustellen. Es lohnt sich. Er drückt es so aus: "Kinder, die in einer liebevollen Umgebung eine gute Eltern/Kind - Beziehung genießen, entwickeln sich geistig und motorisch besser". Er beschreibt unruhige Babys, die schwer zufriedenzustellen sind, und erklärt, warum sie so viel weinen. Er geht darauf ein, wie Väter sich einem unruhigen, besonders liebesbedürftigen Kind zuwenden können, er schreibt über den Umgang mit wachen Babys in der Nacht und über die sexuellen Gefühle der Eltern, ihre Partnerschaft, und welche Auswirkungen das Schreien auf Vater, Mutter und die übrige Familie hat.

Das wichtige Kapitel über Erschöpfung und wie sie sich vermeiden lässt, enthält einen Stresstest mit neunzehn Punkten, die es zu bedenken und zu bewerten gilt. Diese Warnsignale für bevorstehende Erschöpfungszustände, können Eltern dabei helfen, all das zu vermeiden oder zumindest besser zu verstehen, was ihre Frustrationen im Umgang mit ihrem besonders liebesbedürftigen Kind verstärken kann. Dr. Sears' Ansicht über Erziehungsmaßnahmen und die Förderung von Vertrauen und Selbstwertgefühl kann Eltern durch diese schwierigen Phasen helfen.

IXc.17. SEARS William M.D./ La Leche League International Book

The Fussy Baby

(idem **Das 24-Stunden-Baby**)

How to bring out the best in your high-need child

Signet, First Signet Printing, December 1989, 192 p.

How do you cope with a crying baby, especially one who keeps fussing even after feeding, burping, walking, rocking, and cuddling? Should you pick the baby up every time he cries? Every new parent asks these questions at some point. Parents of fussy babies ask them every day. If you use words like supersensitive, demanding, unpredictable, uncuddly, and draining to describe your baby, you have a high-need child, one who requires an extra measure of empathy and patience. With warmth and wisdom, Dr. William Sears, a renowned paediatrician and father of six, gives you expert advice.

IXc.18. SEARS William

Que faire quand bébé pleure?

(ancien titre: **Le bébé difficile**)

(idem **Das 24-Stunden-Baby**)

La Leche Ligue, 1985, 194 p.

Tous les nouveaux parents se posent ces questions à un moment ou à un autre; les parents d'un bébé difficile se les posent chaque jour. Si vous utilisez des termes tels que hypersensible, intense, exigeant, imprévisible, distant ou épuisant pour décrire votre bébé, c'est peut-être que vous avez un enfant aux besoins intenses, c'est-à-dire un enfant qui nécessite des doses supplémentaires d'empathie et de patience. Vous aurez donc besoin de soutien et de conseils pratiques que vous trouverez dans ce livre.

IXc.19. SPEICHERT Horst / SCHÖN Bernard (HG)

Elternlexikon

rororo TB, mit Kindern leben, 1988, 450 S.

Mit dem Hochgefühl der Schwangerschaft beginnen tausend Fragen: Wie sich ernähren? - Wie richtet man das Kinderzimmer ein? - Wo und wie gebären? - Sanfte Geburt? - Zwillinge - eine Katastrophe? - Der Vater beim Stillen im Abseits? - Schadet das Tragetuch der Wirbelsäule? - Wann muss das Baby sauber sein? - Welche Bücher und welches Spielzeug für das Kind? - Ist Daumenlutschen schädlich? - Kinder nachts im Bett der Eltern? - Eifersucht und Geschwister? - Welche Bedürfnisse sind natürlich? - Wenn das Kind einen Dickkopf hat - Mit drei schon ein Fahrrad? - Wann in den Kindergarten? - Umgang mit bösen Träumen - Wie lernt ein Kind Zeit und Ordnung? - Hausmittel bei Kinderkrankheiten - Ist Intelligenz vererbbar? - Besitzen und Teilen - Wie soll man ein Kind richtig loben? - Machen Computerspiele dumm? - Wenn es abends nicht einschlafen kann - Ideen für das Kinderfest - Tipps zum gemeinsamen Malen und Musizieren - Angst vor der Schule - Wie umgehen mit "Behinderungen"? - Wenn ein Umzug bevorsteht - Die richtige Versicherung - Tipps für Sicherheit im Haus und Erste Hilfe - Fundierte Grund-Information, Adressen und Literaturhinweise. Über 600 Stichwörter, 200 Artikel - von "Aggressives Kind" bis "Zwillinge". Ein wichtiges Nachschlagewerk für die ganze Elternzeit.

IXc.20. ZIMMER Katharina

Das wichtigste Jahr

Kösel, 1987, 111 S.

Die ersten zwölf Lebensmonate des Säuglings werden in diesem Buch unter Einbeziehen von medizinischen und psychologischen Forschungsergebnissen in einer gut zu lesenden Art und Weise und anhand zahlreicher Fotos, beschrieben. Dabei wird die Anpassung des Neugeborenen an diese Welt, seine ganz frühen Fähigkeiten, seine Sinneswahrnehmung, seine körperliche und emotionale Entwicklung erklärt. Anhand vieler praktischer Beispiele und vieler Einzelheiten fügt sich ein ganzes Bild des Kindes in seinem ersten Lebensjahr zusammen. Dabei gelingt es der Autorin nicht nur wichtige Informationen an die Eltern weiterzugeben. Sie vermittelt ihnen auch das Gefühl, dass sie auf ihre innere Stimme vertrauen können und sich nicht durch mehr Information verunsichern lassen. Auf die Kompetenz des Babys und der Eltern, für eine tragfähige Beziehung zueinander, wird großen Wert gelegt. Ein besonderes Kapitel widmet die Autorin den zu früh geborenen Babys.

IXc.21. BETZ Felicitas

Die Freuden der Großeltern

Erfahrungen und Weisheiten

Kösel, 2002, 127 S.

Ein sympatisches, esoterisches und generationsverbindendes Buch, wie schon das liebevolle Cover zeigt: Großvater und Enkelin begegnen sich in Spiel und Staunen.

Die Autorin läßt Verantwortungen da, wo sie hingehören. Je nach Alter und Zumutbarkeit können die drei Generationen sich gegenseitig (Entwicklungs) Helfer / Stütze / Freund sein im ".... erfrischenden Zueinander" Wortgebrauch von Frau Betz. Bilder und deren hilfreiche Interpretation, Gedichte aus vielen Zeiten und recht

viel Religiöses ergänzen sich zu einem lebendigen Ratgeber von Großmutter zu Großmutter (vater).

IXc.22. BROCKNER Siegrid / SCHREIBER Gisela
Heilende Märchen für Kinder und Eltern
Erzählen und Zuhören wirkt Wunder
Südwest-Verlag, 1997, 208 S.

Wer sich von diesem Buch eine ganze Menge Märchen erwartet ist möglicherweise enttäuscht, denn die ersten 150 Seiten des Buches behandeln Erziehungsstile, Erziehungsfehler und wie Kinder darauf reagieren, die Entwicklung vom Baby zum Kleinkind mit all ihren Konflikten usw.

Eingeflochten in diese Kapitel sind immer wieder Auszüge aus bekannten oder weniger bekannten Märchen mit entsprechenden Erklärungen über die Wirkung dieser Märchen auf das Kind. Dabei wird deutlich, dass Märchen die Kinder auf ihrer Gefühlsebene ansprechen und ihnen Hilfe, Trost und Vorbild sein können.

IXc.23. DIEDERICHS Paula / OLBRICHTS Vera
Unser Baby schreit so viel
Was Eltern tun können
Kösel Verlag, 2002, 140 S.

Die Autorin ist Dipl.-Sozialpädagogin, Körperpsychotherapeutin und Heilpraktikerin und leitet in Berlin drei Schrei-Ambulanzen. Ihr Konzept der Beratung unterscheidet sich zum Teil von anderen und seine Effizienz ist wissenschaftlich bewiesen. Einfühlsam geht sie auf die Erschöpfung, die Verunsicherung, die Verzweiflung und die Wut ein, die Eltern empfinden können, wenn es ihnen nicht gelingt, ihr Baby zu beruhigen. Schon allein dieses Verständnis kann helfen, mit der schwierigen Situation besser zurechtzukommen. Darüberhinaus gibt die Autorin Tipps und Anregungen für die gestressten Eltern selbst, um wieder etwas zur Ruhe zu kommen, um sich auf das Baby einlassen zu können, ohne sich selbst aufzugeben, um wieder mehr Vertrauen in die eigenen intuitiven Fähigkeiten zu erlangen und um nicht nach einer Perfektion zu streben, die völlig unrealistisch ist. Sie geht auf mögliche Gründe ein für stundenlanges Schreien, wobei auch die Schwangerschaft und die Geburt eine Rolle spielen können. Ein Kapitel beschäftigt sich mit dem kindlichen Schlaf und den neuesten Ergebnissen aus der Schlaforschung und nimmt dem Thema "Schlafstörung" ein Stück seiner Dramatik. Das Besondere an diesem Buch sind die verschiedenen Atem- und Entspannungsübungen für die Eltern, die dabei helfen können, wieder zu einem harmonischen, entspannten Miteinander zu finden. Ausserdem empfiehlt die Autorin eine Form der zarten Babymassage, abgewandelt nach Eva Reichs Schmetterlingsmassage, die sie am Ende des Buches kurz, aber anschaulich beschreibt.

IXc.24. THIEL Monika
Babyspaß mit PEKiP- Spielen
Urania Verlag, 2003, 127 S.

Das einfühlsame Vorwort dieses Buches von Erika Roch (Mitbegründerin des PEKiP Vereines) unterstreicht des Spielspaß den Eltern mit ihren Kindern in den PEKiP Stunden gemeinsam erleben können.

Monika Thiel greift den Grundgedanken auf, freut sich mit den Eltern über deren Zuwachs und stellt die Wunder des ersten Jahres dar. Sie erörtert auf verständliche Art, was sich hinter den fünf Buchstaben PEKiP verbirgt. Ferner beschreibt sie die Entwicklung des Babys in den ersten 3 Monaten und welche PEKiP Spiel- und Bewegungsanregungen es für diesen Zeitraum gibt. Das zweite Vierteljahr und das zweite Halbjahr stellt sie in entsprechender Weise vor. Fotos verdeutlichen die PEKiP Anregungen. Ein sehr gutes Buch, um sich über PEKiP zu informieren, aber auch ein wertvolles Begleitbuch zu den PEKiP Kursen.

IXc.25. STUEDAHL Reidunn
Ein Glück dass es Oma und Opa gibt!
Beust Verlag, 2001, 221 S.

Intrafamiliäre Beziehungen werden in Reidunn Stuedahl's Buch beschrieben, einfühlsam und positiv in Ausdruck und Bewertungen.

Ihre gelebte Rolle als Großmutter klingt an, so dürfen Humor, Ernst und Sachlichkeit nebeneinander stehen. Die vielfältigen Aspekte möglicher Großeltern-Eltern-Kind-Beziehungen reichen bis zur Beleuchtung der Rollen als Stiefgroßeltern und Adoptivgroßeltern. Hierzu mischt sie geschickt geschichtliche Daten mit Fallbeispielen und viel ALLTAG!

Besonders erheitend sind die Comics!

Auch das Lay-out ist gefällig: Buch-Symbole für Zitate und thematisch abgesetzte Mehrfarbigkeit lassen Lesen zum Erleben werden.

IXc.26. POLINSKI Liesel / KRÜGER Katrin
100 Fragen: Babys erstes Jahr
rororo Verlag, 2004, 95 S.

Wer sich einen Überblick verschaffen möchte über die Entwicklung eines Babys im ersten Lebensjahr, sowohl motorisch als auch was seine Persönlichkeit anbelangt, sollte dieses Buch lesen. Es ist gut strukturiert und liefert nicht nur Informationen über Babys Bewegungsentwicklung, sondern auch über Rhythmus, sein Körper- und Schlafbedürfnis, sein Weinen und über viele ganz konkrete Fragen zum Alltag mit einem Baby. Babygeräte werden auf ihren Sinn hin kritisch betrachtet und geeignetes Spielzeug für die Kleinen wird vorgestellt. Den Autorinnen, beides PEKiP Gruppenleiterinnen, gelingt es sehr gut, einfühlsam für die Bedürfnisse des Babys zu sensibilisieren und die Eltern zu ermutigen, hin zu schauen und hin zu hören um die Bedürfnisse ihres Kindes zu verstehen und darauf einzugehen. Erfährt ein Baby Fürsorge, seelische Unterstützung und körperliche Zuwendung, so wird es Urvertrauen entwickeln und sich neugierig der Welt zuwenden. Darüber hinaus erfahren Eltern wie sie ihr Baby in seiner Entwicklung unterstützend begleiten können und es dabei in seiner Individualität annehmen können. Die zahlreiche Fotos von Babys in verschiedenen Entwicklungsstufen lockern auf und machen zusammen mit der ansprechenden Gestaltung Lust aufs Lesen. Ein empfehlenswertes Buch!

IXc.27. NIEDER Angelika / KAMPMANN Gudrun
Das wichtige erste Jahr
Südwest Verlag, 2003, 63 S.

Dieses Büchlein ist schnell gelesen und enthält doch viele wichtige Informationen und praktische Anregungen für Babys erstes Lebensjahr, insbesondere was seine Grundbedürfnisse und seine geistigen und körperlichen Entwicklungsverläufe anbelangt. Die einzelnen Kapitel behandeln jeweils ein Trimester und die Autorinnen, beides Pädagoginnen, liefern für dieses Alter spezifische Informationen bezüglich der Entwicklung des Babys, der Eltern-Kind Beziehung, des Alltags und der altersgemäßen Anregungen und Spiele. So wird auch ersichtlich, welche Anschaffungen sinnvoll und förderlich sind für Babys Wohlergehen und welche überflüssig oder gar schädlich sind.

Das Buch ist ansprechend aufgemacht, mit Zeichnungen aufgelockert und gerade in der ersten Zeit mit dem Baby, wo kaum Zeit bleibt, sich durch dicke Schmöker durch zu lesen, sehr empfehlenswert.

IXc.28. GIER Renate
Die Bildsprache der ersten Jahre verstehen
Kösel Verlag, 2004, 127 S.

Das Buch beginnt mit einer Doppelseite die mit 8 Kinderzeichnungen, die Entwicklung der bildlichen Darstellung vom 1 ½ jährigen bis zum 7 jährigen dokumentiert.

Das Buch ist in 3 große Teile gegliedert:

- ✓ Die Kinderzeichnung und ihre Entwicklung
- ✓ Die Farben und ihre Verwendung
- ✓ Antworten auf häufig gestellte Fragen

die jedes auch einzeln lesbar sind.

Im ersten Teil beginnen die Ausführungen mit der Kritzelstufe. Die Autorin bringt die verschiedenen Bewegungen mit vorgeburtlichem und nachgeburtlichem Körpergefühl in Verbindung und bietet gleichzeitig den Eltern eine Malübung an um ihr Körpergedächtnis beim Malen zu aktivieren. Viele Beispiele von Bildern und Situationsbeschreibungen in denen die Bilder entstanden sind, machen das

Buch anschaulich bei der Beschreibung von Kritzeln, Kopffüßler, Standlinienbilder usw. Der Teil über Farben ist farbig illustriert mit vielen Beispielen und widmet jeder Farbe ein kleines Kapitel. Die Antworten auf häufig gestellte Fragen im 3. Teil sind allein Grund genug das Buch zu lesen:

- ✓ Wie reagiere ich auf ein geschenktes Bild?
- ✓ Findest du mein Bild schön? Was antworte ich?
- ✓ Wenn ältere Kinder kleinere Kinder kritisieren, wie reagiere ich?
- ✓ Welches Material wird gebraucht?
- ✓ Soll ich, darf ich vormalen?
- ✓ Malbücher?

Ein praktischer Ratgeber für Eltern und Betreuer/innen malender Kleinkinder, deren Schützling erste Spuren mit Schreibwerkzeugen hinterlässt, und die gerne mehr wüssten über diese Entwicklung.

IXc.29. AHR Barbara

Schwimmen mit Babys und Kleinkindern

Trias Verlag, 1989, 124 S.

Auf den ersten Seiten werden die Ziele des Babyschwimmens definiert. Die Grundlage dieses Buches sind die vorwiegend praktisch ausgerichteten Bestandteile des Säuglings- und Kleinkinderschwimmens.

Stunde für Stunde mit den jeweiligen Übungen und Spielen werden kompetent aufgezeichnet. Einige Grifftechniken, wie sie üblich sind im Schwimmen, werden gezeigt. Sodaß der Leser einen guten Einblick in einen kompletten Kursaufbau bekommen kann.

Ein lesenswertes Buch für Eltern, die selber mit ihren Kinder ins Schwimmbad gehen.

Die Autorin ist Diplom-Medizin Pädagogin und seit den 70iger Jahren im Babyschwimmunterricht tätig.

IXc.30. CHEREK Reiner

Säuglings- und Kleinkinderschwimmen

Verlag modernes Lernen - Dortmund, 1998, 119 S.

Seit nunmehr ca. 30 Jahren arbeitet der Autor mit Säuglingen und Kleinkindern integrativ, d.h. mit gesunden und behinderten Kindern in seiner eigenen Schwimmschule mit großem Erfolg.

Zeitweise arbeitete er mit Prof. Dr. Phil. Kiphardt zusammen, der sich viel mit Motopädagogik und Sport befasst.

Sein Ratgeber versucht alle Fragen, die Eltern in Bezug auf das Säuglings- und Kleinkinderschwimmen haben, zu beantworten. Im ersten Teil wird die Theorie in den Vordergrund gestellt, unter anderem werden Themen behandelt, wie die Geschichte des Säuglingsschwimmens, eine kurze Erläuterung der kindlichen Entwicklung und der Sinneswahrnehmung. Auf die frühkindliche motorische Entwicklung und deren Fördermöglichkeiten wird hier eingegangen. Der Autor liegt viel Wert auf Natürlichkeit, ohne Über- oder Unterforderung für das Kind.

Im zweiten Teil, der praxisorientiert ist, beschreibt der Autor die verschiedenen Möglichkeiten und Übungen, die mit Säuglingen im Wasser durchgeführt werden können. Verschiedene Schwünge werden vorgestellt und mögliche fehlerhafte Grifftechniken werden beschrieben.

Die Kleinkinder in seinen Kursen bewegen sich selbstständig mittels Auftriebshilfen, so können sie eigenständig ihre Körperlage durch Drehung verändern, können selbst auf angebotene Materialien klettern und ihren Körper so erforschen.

Ein interessantes Buch, in lockerer angenehmer Sprache verfasst und leicht zu lesen.

IXc.31. BALASKAS Janet

Natural baby

Gaia Books, 2001, 191 S.

IXc.32. BAUER Ingrid

Es geht auch ohne Windeln

Kösel Verlag, 2005, 239 S.

Der Titel ist Programm: ein Baby ohne Windeln und das vom ersten Tage an!

Das ist für uns Westeuropäer unvorstellbar, doch wenn wir über den Tellerrand hinausschauen, stellen wir schnell fest, dass weltweit die meisten Babys ohne Windeln auskommen: Afrika, Asien. Und dass es bei uns früher auch so war. Das bedeutet nicht, dass die Kinder oder Erwachsenen schmutzig herumlaufen würden (eigentlich laufen unsere Kinder mit beschmutzter Kleidung herum!). Laut Ingrid Bauer können wir mittels "natürlicher Babypflege" herausfinden, mit welchen Gesichtsausdrücken und/oder Lauten das Baby uns mitteilt, dass es Pipi oder Stuhlgang machen muss. Denn von Geburt an kennen Babys ihre Ausscheidungsbedürfnisse und können sie uns ankündigen.

Der zweite Teil des Buches ist eine praktische Anleitung: wie lebe ich mit meinem Baby ohne Windeln?

Der erste Teil jedoch ist noch weit interessanter, erklärt er doch die philosophische Tragweite dieses Elternseinstils. Man kann es gut vergleichen mit dem Comeback des "Stillens nach Bedarf": die Mütter fühlten sich anfangs unsicher, wann denn nun das Baby gestillt werden muss oder nicht. Dass das Baby dies mitteilen kann, und eine Mutter dies verstehen kann, das war anfangs in unserer "Flasche/feste Zeiten" Kultur schier unvorstellbar.

Mit den Ausscheidungen verhält es sich genauso. Das Baby kann uns mitteilen, wann es "muss". Es ist an uns, unser Feingefühl aus unserem tiefsten Inneren herauszuholen und uns auf das Baby einzustellen. Die positiven Folgen sind: tiefes Vertrauen, eine starke Bindung und ein Kind, das ein ausgeprägtes Körperbewusstsein hat.

Selbstverständlich entfällt in dem Falle unser klassisches "Sauberkeitstraining" mit all seinen Problemen.

Ein sehr Horizont erweiterndes Buch für werdende Eltern, aber auch für Eltern von bereits geborenen Babys, denn man kann jederzeit mit der "natürlichen Babypflege" beginnen.

IXc.33. FRIES Mauri

Unser Baby schreit Tag und Nacht

Reinhardt Verlag 2006, 125 S.

Die Autorin dieses Buches Diplompsychologin und Vorsitzende der "Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit". Auf sehr einfühlsame Art und Weise erklärt sie die Fähigkeiten, die ein Baby bereits bei der Geburt hat und beschreibt, dass manche Babys vor allem in den ersten Monaten, Schwierigkeiten haben, sich an das Leben außerhalb der Gebärmutter anzupassen. Diese Babys quengeln und schreien sehr viel, finden nicht leicht in den Schlaf und versetzen ihre Eltern an die Grenzen ihrer Möglichkeiten. Erschöpfung, Schlafmangel, Wut, Traurigkeit und Verzweiflung stellen sich ein und führen oft zu einem Teufelskreis. Mauri Fries gibt in ihrem Büchlein Informationen, die Eltern dabei helfen können, die "Sprache" ihres Babys besser zu verstehen und adäquat auf seine Äußerungen einzugehen. Hierbei gilt das Prinzip "Weniger ist mehr", denn die meisten Babys, die exzessiv schreien, haben große Schwierigkeiten, viele und intensive Eindrücke zu verarbeiten. Ein weiteres wichtiges Kapitel zeigt, wie wichtig es für Eltern - in den meisten Fällen die Mütter - ist, gut für sich selbst zu sorgen und sich entlasten zu lassen. Sie ermutigt betroffene Eltern, sich rechtzeitig an eine geeignete Beratungsstelle zu wenden. Ein hilfreiches Buch, auch für werdende Eltern.

IXc.34. KERLEN-PETRI Katharina / SALIS Bettina

Mein Baby im ersten Jahr

Urania Verlag, 2004, 190 S.

Endlich einmal ein Buch über Babypflege und Entwicklung im ersten Lebensjahr, das wir (fast) uneingeschränkt empfehlen können. Die Autorinnen (beides Hebammen) geben hier Informationen

weiter, die korrekt, auf dem letzten Stand des Wissens, praxisorientiert und sinnvoll sind. Dabei bestärken sie die Eltern in ihren intuitiven Kompetenzen und geben Anregungen, die Raum lassen für persönliche Entscheidungen und dennoch eine Orientierungshilfe sind. Sie setzen dabei schon in der Schwangerschaft an und geben nützliche Tipps, wie werdende Eltern sich auf die erste Zeit mit dem Baby vorbereiten können. Alle Themen, die im ersten Lebensjahr wichtig sind, werden angesprochen: Die erste Begegnung nach der Geburt, die ersten Tage, die enorme Umstellung, die das Leben mit einem Baby darstellt, Babypflege, Stillen, Flaschenernährung, Beikost (da teile ich nicht immer die Meinung der Autorinnen), die Entwicklung des Babys, sein Schlafverhalten, sein Schreien, usw. Der Gesundheitsvorsorge und dem Umgang mit "banalen" Erkrankungen, der Impffrage und den wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen ist ein besonderes Kapitel gewidmet. Die Anregungen zum Spielen sind gut gelungen und das Kapitel über den Übergang vom Paar zum Elternpaar finde ich sehr wichtig. Ein lesenswertes Buch, schön bebildert und gut aufgemacht!

IXc.35. SCHREIBER vs. SCHREIBER

Baby gelandet

Kösel Verlag, 2007, 144. S.

Nach dem gemeinsamen Erstling "9 Monate Lieferzeit" begleitet der Leser/die Leserin das Autorenpaar nun durchs "turbulente erste Jahr". Auch hier geht die Rechnung der beiden auf; die Kurztex-te aus zweierlei Sicht sind überaus amüsant und thematisch bleiben keine Wünsche offen. Auf humorige, doch niemals verharmlosende Art kommen auch "delikatere" Themen zur Sprache. Ob der junge Vater sich über die Funkstille in ihrer körperlichen Beziehung beklagt oder die junge Mutter von Ängsten geplagt ist, der Grundton bleibt stets respektvoll und die Lösungen der beiden können als interessante Anregung verstanden werden.

Fazit: Ein nettes und positives Elternbuch zum Schmöckern und verschenken.

IXc.36. KARIMILOFF-SMITH Annette

Baby it's you

Ebury Press, 1994, 256 S.

Walking upright, using tools, talking, thinking and interacting socially – these are all characteristics that define us as human beings, separate from the rest of the animal world. Yet these skills do not come easily, the new baby must absorb more information in his first two years than he will deal with for the rest of his life. From baby gurgles to the sophisticated storytelling of the four-year-old, and from the first struggle to sit unaided to running, skipping, and climbing stairs: this is when the baby develops from a helpless organism into a small human being. It's an extraordinary journey, but once completed it is usually taken for granted.

IXc.37. ROQUES Nathalie

Vivre la relation avec son bébé

Chronique Sociale, 2005, 132 S.

Nathalie Roques connaît bien la façon d'élever les bébés telle qu'elle est prépondérante dans notre culture occidentale : biberon, sommeil solitaire et indépendance sacro-sainte, c. à d. maternage distal.

En partant de cette situation, elle nous fait part des expériences qu'elle a faites avec ses sept enfants.

Elle développe de manière détaillée la philosophie de l'allaitement qui permet d'éviter les problèmes courants tels que engorgements, crevasses, etc., tout en y apportant des solutions rapides.

Quant au sommeil, elle part du sommeil solitaire pour en arriver au lit familial qu'en fin de compte toute la famille adore, y compris le papa, même si ce dernier a été réticent au début. Elle explique bien les arguments théoriques en faveur du lit familial et donne de nombreux conseils pratiques, y compris concernant la vie intime du couple.

Elle décrit par ailleurs les avantages du portage de nos bébés et fournit les conseils pratiques essentiels.

Finalement, un chapitre fort important est consacré aux interactions entre la maman qui allaite et son entourage : père, grands-parents,

amis, monde médical. Voilà ce qui n'est pas toujours facile, mais Nathalie Roques donne les bons conseils !

Un livre MERVEILLEUX ! 132 pages qui vont droit au but : vous donner envie de pratiquer le maternage proximal.

IXc.38. HERSCHKOWITZ Dr. Norbert / CHAPMAN-HERSCHKOVITZ Eleonore

Klug, neugierig und fit für die Welt

Herder Spektrum, 2006, 335 S.

Fit für die große Welt zu werden, bedeutet für die Kinder einen mühevollen Weg zu beschreiten. Für uns Eltern natürlich auch! Dr. Norbert Herschkowitz, Kinderarzt und Neurowissenschaftler und seine Frau Elinore Chapman Herschkowitz, Pädagogin haben sich in dem Buch: "Klug, neugierig und fit für die Welt" der Gehirn- und Persönlichkeitsentwicklung gewidmet. Das Ehepaar greift auf einen enormen wissenschaftlichen Fundus zurück und vereint ihr Wissen mit den aktuellen Forschungen in diesem einzigartigen Elternratgeber. Eigentlich kann es als ein sehr verständlich geschriebenes Grundlagenbuch bezeichnet werden. Die Fachausdrücke der Hirnforschung sind im Glossar erläutert und Skizzen, die sich im Anhang befinden, klären den Leser auf, wo sich z.B. der präfrontale Kortex befindet. Seine Funktionen werden innerhalb des Textes dargelegt.

Viele praxisnahe Beispiele verdeutlichen die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien.

Es wird aufgezeichnet, was sich da eigentlich in den Köpfen der Kinder abspielt, wenn sie beginnen die Augen-Hand-Koordination zu beherrschen oder anfangen sich fortzubewegen. Mit diesem Hintergrundwissen wird uns Eltern im Umgang mit unseren Kindern einiges klarer.

IXc 39. SEARS William, M.D. and SEARS Martha, R.N. **The Baby Book**

Little, Brown and Company 1993, 689 pages

Dr Bill and Martha Sears draw from their vast experience both as medical professionals and as parents to provide authoritative, comprehensive information on virtually every aspect of infant care. The Baby Book focuses on the essential needs of babies – eating, sleeping, development, health, and comfort – as it addresses the questions of greatest concern to today's parents. The topics covered include:

- bonding with your baby
- feeding your baby right
- soothing your fussy baby
- getting your baby to sleep
- understanding your baby's development
- treating common illnesses
- babyproofing your home
- toddler behaviour
- dealing with temper tantrums
- toilet training
- working and parenting
- and much more

The Baby Book presents a practical, contemporary approach to parenting that reflects the way we live today. The Seares acknowledge that there is no one best way to parent a baby, and they offer the basic guidance and inspiration you need to develop the parenting style that best suits you and your child.

IXc.40. FOWLER Cathrine & GORNALL Patricia **How to Stay Sane in Your Baby's First Year**

Tresillian Family Care Centres 1996, 264 pages

This Australian book is not really new but has a lot of sound advice still being up to date. It covers a lot of topics to help to cope with the baby in his first year.

The book gives information on baby's development on feeding babies, weaning of the baby, travelling with babies, sick babies and of leaving your baby in care.

IXd. Schlafverhalten

"Schläft es denn schon durch?" Diese Standardfrage bringt manche Eltern zum Verzweifeln, denn Durchschlafen ist für sie zu einem Fremdwort geworden. Hier finden Sie Bücher, die betroffenen Eltern Hilfe und Unterstützung sein können im Umgang mit Babys und Kleinkindern, die ein anderes Schlafverhalten haben, als das, was man sich als Eltern wünschen würde.

IXd.1. ANTIER Edwige

Mon bébé dort bien

Balland/Jacob Duvernet, 1998, 126 p.

Ce livre au titre évocateur est facile à lire avec des chapitres d'une à deux pages bien structurés sur tout ce qu'il faut savoir autour du sommeil de l'enfant. Il réserve beaucoup de place aux besoins du bébé, portage, bercement, contact corps à corps, consolation, tétées longues et fréquentes. Au fond un livre étonnant, écrit par une pédiatre connue, qui tient une chronique régulière sur France Info. Elle recommande le rooming-in de jour et de nuit car "la nurserie n'est pas un lieu calme. Dans votre chambre il ressent votre présence, votre odeur, votre intimité. Elles lui apportent sécurité et bien-être tout en vous permettant une meilleure connaissance réciproque".

Elle recommande même le partage du lit en suppliant les mères de se fier à leur cœur et à leur instinct maternel. Pour introduire le bébé à une chambre à lui et à un lit à lui, elle mentionne l'âge de six mois mais propose également l'âge de 4 ans comme seuil, ce qui est un peu contradictoire mais ouvre sûrement la porte aux flexibilités adaptées à toutes les familles. Lorsqu'elle préconise qu'après trois mois il y aura le calme entre 23 heures et 5 heures du matin, je crains que pour certains couples parents-bébés ceci ne soit trop optimiste. L'auteur souligne que c'est la maturation cérébrale qui règle le sommeil et non les interventions ou le dressage des enfants. Les chapitres voués aux coliques et aux pleurs du soir aident les parents à comprendre ce qui se passe, à modérer leurs attentes et à accompagner leur enfant avec sérénité. Les chapitres sur les rêves, les cauchemars, les rituels, l'influence de la garderie, de la garde-enfant "nounou", sur le sommeil sont très explicatifs. Mais il existe également des petites phrases qui me déplaisent tel: "Un lit à barreaux pour que le bébé se sente en sécurité" - "Changer les draps du lit chaque jour" ou quelques dissonances et contradictions sur l'accompagnement, la consolation, le bercement, la tétée de nuit, le couchage de nuit, qui alternent avec laisser pleurer et deux pages sur la méthode du Dr.Ferber de Boston.

En France un nombre effrayant de bébés ont déjà fait connaissance avec des somnifères (un petit sirop) selon des études, l'auteur parle d'une façon très claire en déconseillant cette pratique. Le livre se termine en beauté avec un aperçu sur les traditions d'ailleurs. En conclusion, il s'agit d'un livre de poche, qui fournit beaucoup d'informations pour un prix très avantageux.

IXd.2.FRIEDRICH Sabine / FRIEBEL Volker

Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen Ruhigere Nächte für Eltern und Kinder

rororo, 1993, 150 S.

Die in vielen Familien bekannten Zubettgeh-, Einschlaf- und Durchschlafprobleme werden in diesem Buch dargestellt, diskutiert und Lösungsmöglichkeiten präsentiert. Die beschriebenen Themen sprechen eher Schlaf "probleme" beim Kind oder Kleinkind an. Nur zwei Seiten widmen sich speziell dem Säugling.

Die Beschreibung von Alpträumen und Nachtschreck ist äußerst sinnvoll, da viele Eltern ratlos sind, wenn ihr Kind nachts hochschreckt, losschreit und nicht ansprechbar ist.

Die Situationsbeschreibungen und die aufgezeigten Lösungsmöglichkeiten sind sicher eine Hilfe für viele geplagte Familien.

Relativieren möchten wir den Rat zu Hörschenwindeln, da Erfahrungen vieler Mütter auch das lange Dichthalten von Mullwindeln und Wollhosen belegen. Auch der Rat zum Schnuller ist kritisch zu

sehen wegen der negativen Auswirkungen des Schnullers auf die Stilldauer.

Nach den ersten theoretischen Kapiteln über 50 Seiten, folgen Geschichten über schlafende Tiere, Schlaflieder, Gutenachtgeschichten, Traum- und Entspannungsgeschichten. Dies gibt vielen Eltern sicher die Möglichkeit, die theoretische Erkenntnis über ein ausklingendes Abendprogramm, eine Gutenachtgeschichte und ein fixes Einschlafritual, das nicht durch Durst, Toilettengang oder Betteln verlängerbar ist, in die Praxis umzusetzen.

IXd.3. HASLAM David

Schlaflose Kinder - unruhige Nächte Wenn Kinder nicht schlafen können

Ravensburger Verlag, 1996, 190 S.

Der Autor, Arzt und Vater von zwei Kindern kennt unruhige Nächte aus eigener Erfahrung. Mit Verständnis und Humor versteht er es, auf die Probleme der geplagten Eltern einzugehen und sie von der Sorge zu entlasten, sie hätten bei der Erziehung ihrer Kinder versagt. Er beschreibt die verschiedenen Arten von Schlafstörungen und illustriert sie mit den Erfahrungen von Leidtragenden. Er erläutert ganz verschiedene Vorschläge, wie Eltern mit den Schlafstörungen umgehen können, stellt sie vor, ohne etwas besonders zu empfehlen. Er stellt den Eltern frei, den für sie richtigen Weg zu finden. Wichtig ist ihm auch die Botschaft, dass die betroffenen Eltern nicht allein mit dem Problem dastehen.

IXd.4. JACKSON Deborah

Drei in einem Bett

rororo, 1991, 265 S.

Dieses Buch zeigt auf, wie Eltern die Ur-Bedürfnisse ihres Babys befriedigen können und trotzdem genügend Schlaf finden: Das Baby schläft im Bett der Eltern. Ausgehend von neuen Erkenntnissen zeigt die Autorin die immensen Vorteile dieser verblüffend einfachen Lösung.

Das Buch bietet viel Hintergrundwissen, wissenschaftliche Belege und Argumentationshilfen, wenn die Eltern ihr Konzept gegen Andersdenkende verteidigen müssen.

IXd.5. JACKSON Deborah

Three in a bed

(idem **Drei in einem Bett**)

The benefits of sleeping with your baby

Bloomsbury Publishing, 1999, 312 p.

Three in a Bed is the classic childcare manual for parents seeking an alternative to broken nights. This new edition includes exciting new evidence, vividly describing the many ways in which babies and parents can benefit from sharing a bed. It details the invaluable benefits for breastfeeding mothers, reviews the history of babies in the bed and, through interviews with parents, explores current attitudes to the idea. It also contains a new perspective on the tragedy of cot death, as well as practical advice on how to sustain your sex life, hints on safety in the bed and answers to all the common objections. Finally, the author deals with the moment when the baby leaves his parents' bed.

If you are a parent, or a parent-to-be, the approach advocated in this book could change your life. After all, one half of our parenting could be done at night.

IXd.6. JONES Sandy

Schreiende Babys - Schlaflose Nächte

Ravensburger Verlag, 1996, 189 S.

Der erste Teil des Buches behandelt die Ursachen des Schreiens, wobei Symptome, Ursachen und Behandlung tabellarisch aufgeführt sind. Das Thema Koliken wird eingehend besprochen. Deren Ursachen sowie allergische Reaktionen aufgrund der mütterlichen Ernährung bei gestillten Kindern werden gesondert behandelt. Der zweite Teil erklärt die Grundbedürfnisse des Babys. Die Eltern werden angeleitet, die Bedürfnisse ihres Kindes herauszufinden und darauf einzugehen. Der dritte Teil hilft, das Weinen zu deuten. Ausführlich wird auf Schlafverhalten, Schlafphasen und Schlafstörungen eingegangen. Der vierte Teil heißt bezeichnenderweise "Überlebensstrategien". Hier geht es vor allem darum, den Anspruch, eine perfekte Mutter, Partnerin, Hausfrau zu sein, einmal zu überdenken. Tipps für die weniger perfekten Mütter - also die normalen - werden gegeben, auch die Väter werden motiviert, ihren Frauen und Babys zu helfen.

IXd.7. SEARS William

Schlafen und Wachen

LLL Selbstverlag, 1992, 217 S.

Elternsein ist mehr als eine Ganztagsarbeit, Eltern sind Eltern rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag. SCHLAFEN und WACHEN wurde geschrieben, um diese Arbeit zu erleichtern. Dieses Buch kann der ganzen Familie dabei helfen - Mutter, Vater, Baby und Kind - besser zu schlafen.

* Sollte man Babys weinen lassen, wenn sie mitten in der Nacht aufwachen?

* Wie bringt man Kinder dazu, ein Mittagsschläfchen zu machen?

* Was können Eltern tun, damit aus dem Zubettgehen kein Kampf wird?

* Wo sollten Babys und Kleinkinder schlafen?

* Wie steht es mit "Gute-Nacht-Geschichten" und Einschlafritualen?

Dieses Elternbuch für Kindernächte beantwortet all diese Fragen und noch mehr. Weil es Eltern dabei hilft, zu verstehen, wie und warum Babys anders schlafen als Erwachsene, gibt es ihnen auch mehr Zuversicht in ihre Fähigkeiten, funktionierende Lösungen zu finden. Dr. Sears beschreibt sogar, wie gewisse Formen der nächtlichen Kinderbetreuung bei der Familienplanung und beim Sinken des Risikos des "Plötzlichen unerwarteten Kindstodes" helfen können.

IXd.8. SEARS William

Être parent le jour...et la nuit aussi

Comment aider votre enfant à dormir

Ligue Internationale La Leche, 1992, 189 p.

Les premiers mois, voire les premières années sont souvent difficiles en ce qui concerne le sommeil. Nos petits amours ne nous laissent pas toujours nous reposer et recharger "les batteries" aussi souvent qu'il le faudrait. Résultat: fatigue, énervement, manque de patience, parfois un ton plus élevé que nous le voudrions et pour finir, mauvaise conscience. En ce qui concerne ce thème, il y a deux sortes d'adeptes: ceux qui pensent qu'il faut laisser pleurer le bébé pour ne pas lui donner de mauvaises habitudes ou trop gâter, et ceux qui réfléchissent aux conséquences de ces pleurs et qui disent que lorsqu'un bébé pleure c'est qu'il a quelque chose et qu'il faut répondre à ses besoins, quels qu'ils soient, même si cela implique de dormir avec ses parents.

Ce livre partage et défend très bien la deuxième thèse. Quoi qu'il en soit, que vous soyez de l'un ou de l'autre avis, ou que vous ne sachiez pas encore très bien ce que vous voulez ou voudrez faire, prenez le temps de le lire, aussi bien la maman que le papa. Plutôt vous le lirez, mieux ça sera. Je suis sûre que ce livre répondra à beaucoup de vos questions. Exemples: Où devrait dormir le bébé? Pourquoi les parents sont-ils hésitants? Comment relaxer son bébé? Quels peuvent être les causes des pleurs? Comment l'aider à faire une sieste? Problèmes de sommeil chez les enfants des familles monoparentales - que faire? etc.

Le livre vous donne également des conseils pratiques: comment aider le bébé à s'endormir, les avantages de l'allaitement, le rôle important du père et dans les circonstances particulières, comme les voyages en famille, l'enfant hospitalisé etc. Il peut aider des nouveaux parents à élever leurs enfants dans la joie et dans un meilleur climat de sécurité...

Ces enfants qui, dès leur naissance, auront appris qu'ils peuvent avoir pleinement confiance en leurs parents, les êtres qu'ils chérissent le plus au monde, seront sûrs d'eux-mêmes et feront sans crainte leurs premiers pas dans le monde. Les besoins fondamentaux qui ont été satisfaits au moment où ils se manifestaient, ne harcèleront pas ces enfants durant toute leur vie. Ils seront libres, ils pourront se développer et s'épanouir, ils seront bien dans leur peau. Mieux encore, ils posséderont une précieuse expérience de première main de la vie familiale, qu'ils pourront partager et transmettre à leurs propres enfants.

IXd.9. THEVENIN Tine

The Family Bed

Avery Publishing Group Inc., 1987, 159 p.

The sharing of the family bed by parents and their children is no modern notion. From cave to castle, all over the world, group sleeping was accepted as the norm. It has only been within the last 150 years that modern Western "authorities" have discouraged this practice.

Now there is a book that puts this age-old concept into perspective. The Family Bed explores the pros and cons, the joys and irritations that occur when children sleep with their parents. What emerges from this book is a way to solve nighttime problems with young children and a means of creating a closer bond between family members, giving children a greater sense of security.

IXd.10. FRIEDERICH Sabine

100 Fragen: Babyschlaf

Rororo, 2004, 91 S.

Schon wieder ein Buch über Baby- und Kinderschlaf!

Dieses Buch empfiehlt nicht das gemeinsame Schlafen von Eltern und Babys oder Kleinkinder im Familienbett, es empfiehlt aber auch nicht das nächtliche Schreien lassen. Auf 100 Fragen, die kurz und allgemein gehalten sind gibt es Antworten, die zwischen ¼ Seite bis 1 ½ Seiten lang sind. Das Kapitel über Säuglinge bis zu einem Jahr hat knapp 50 Seiten und enthält 22 Fragen und Antworten zum Thema Müdigkeit, Einschlafen und Schlafbedarf, genau so viele zum Thema Durchschlafen und noch einmal 8 rund um die Frage Nachtsfüttern und 14 zum frühen Aufwachen, Tagschläfchen und Schlafumgebung.

Das erste Kapitel über Einschlafen und Müdigkeit ist dasjenige gewesen, das am wenigsten hilfreich ist und sehr viel Spielraum für Eigeninterpretation zwischen verschiedenen Dogmen lässt, mir aber insgesamt Schwierigkeiten bereitet da der Schnuller immer wieder empfohlen wird und unterstrichen wird, dass das Baby eigene Einschlafmethoden entwickeln soll. Die Mehrzahl der Antworten enthalten Sätze wie:

- ✓ "Mit der Zeit sollte man versuchen die Mahlzeit vom Einschlafen zu trennen."
- ✓ "Nuckeln und Saugen ist für Babys sehr beruhigend und deshalb eine prima Einschlafmethode. Dieses Bedürfnis sollten sie aber nicht mit der Nahrungsaufnahme koppeln."
- ✓ "Legen sie ihn noch ins Bett und geben ihm zum Nuckeln einen Schnuller."

Was das Durchschlafen anbelangt ist das Buch realistisch und weckt keine falschen Hoffnungen auf frühes Durchschlafen.

Das Kapitel Kleinkinder, zwischen einem und drei Jahren, hat 30 Seiten und umfasst 12 Fragen und Antworten zum Thema Zubettgehen und Einschlafen, 15 Fragen und Antworten zum Durchschlafen und noch mal 7 zu Themen wie Tagschläfchen, Nachtmahl und frühes Aufwachen.

Dieser Teil gefällt mir besser zum Beispiel bei den Antworten zum Umgang mit Ängsten und schlechten Träumen oder bei Nachtschreck. Hier wird auch klar betont dass Kleinkinder unter 12

Monaten von Methoden zum Schlaftraining, hier Freiburger Sanduhr benannt, überfordert sind. Die Fragen zum Thema "Kinder im Elternbett (82 - 85)" werden verschieden beantwortet.

Ein Buch das teilweise positive Ansätze enthält und den Vorteil hat, dass es schnell gelesen werden kann. In der Umsetzung bleibt Spielraum je nach Grundeinstellung des Lesers/der Leserin zum Thema Schlafen.

IXd.11. THEVENIN Tine

Das Familienbett

Fischer Verlag, 1985, 202 S.

Dieses Buch befürwortet das Aufbrechen eines Tabus: das gemeinsame Schlafen der Familie. Das gemeinsame Schlafen verhindert nächtliche Probleme mit Kindern, lässt enge Bindungen in der Familie entstehen und es gibt Kindern das so wichtige Gefühl von Sicherheit, auf das sie gerade nachts angewiesen sind.

IXd.12. FRIEDERICH Sabine

Ruhigere Zeiten für Eltern und Kinder

Rororo Verlag, 1998, 314 S.

Die beiden Erfolgstitel "Entspannung für Kinder" und "Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen" sind hier in einem Sonderband zusammengefasst.

Im ersten Band begleiten wir Sandra, die unter Schlafproblemen, Nervosität und Konzentrationsmangel leidet, in einen Entspannungskurs. Wir werden vertraut gemacht mit den Grundhaltungen und -übungen des autogenen Trainings und mit seinen Wirkungen. Verschiedene Geschichten zum Entspannen aber auch zum Einschlafen, die sich für jüngere und ältere Kinder eignen, schließen diesen Band ab.

Im 2. Band behandeln die beiden Diplompsychologen Zubettgeh-, Einschlaf- und Durchschlafprobleme und bieten Lösungen dafür an. Welches sind die richtigen Schlafzeiten und was können Eltern tun bei Alpträumen und Nachtschreck? Eine ganze Reihe von Geschichten, Liedern und Versen runden dieses Buch ab.

Nachdem ich mich durch meine Yogaweiterbildungen intensiv mit Yoga Nidra, einer Tiefenentspannungstechnik, befasst habe, kann ich mich für das autogene Training nicht mehr so sehr begeistern. Die über 80 Vorlesegeschichten, Lieder und Verse zum Träumen helfen aber sicher den Eltern dabei, daheim eine entspannte Atmosphäre für ihre Kinder zu schaffen.

IXd.13. MC KENNA James J. Ph.D.

Sleeping with your baby

Platypus Media, L.L.L., 2007, 128 S.

Sleeping with your baby has been the norm for almost all cultures through almost all ages. Yet, in our modern world, the practice is fraught with questions and guilt. In *Sleeping with Your Baby: A Parent's Guide to Co sleeping*, a world-wide recognized co sleeping authority examines why simplistic recommendations against any and all forms of co sleeping are not only scientifically inappropriate, but dangerous and morally wrong. Walking readers through various ways to safely co sleep, whether bed sharing or not, this book provides the latest information on the potential scientific benefits of co sleeping. Complete with sections on minimizing hazards and risks, this book explains why and how to sleep with your baby.

It explains not only the benefits of co sleeping for the breastfeed baby and the breastfeeding mother, but for the bottle feed baby too. It clearly explains that sleeping through the night alone is not promoting the child's ability to be independent. Independence and autonomy have nothing to do with self-soothing or forcing babies to learn how to sleep by themselves. Studies quoted by Mc Kenna can even prove that children who had coslept are making friends more easily, are more innovative, better able to control their tempers and are better problem-solvers.

IXd.14. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne

Partager le sommeil de son enfant

Jouvence, 2005, 93 p.

Ce petit livre contient en comprimé beaucoup d'informations utiles sur le sommeil de l'enfant. En sept chapitres il nous présente d'abord la réalité sur le sommeil des bébés avec des sous-chapitres nommés : des attentes irréalistes, pourquoi les réveils nocturnes ? Doit on apprendre à dormir aux enfants ? Cinq chapitres présentent différentes façons de passer une nuit reposante pour tous ensemble (le co-sleeping ou cododo) et donnent toutes les informations utiles. Un chapitre très pratique fournit des réponses basées en partie sur des études scientifiques aux parents et à leur entourage sur toutes sortes de critiques et craintes qu'on peut entendre face au cododo : Vous allez l'étouffer, cela doit gêner votre intimité de couple, c'est un caprice, il faut qu'il prenne son autonomie.

Dans la préface la pédiatre Edwige Antier introduit le livre avec les mots suivants : " Notre culture occidentale érige la séparation précoce en dogme au mépris des besoins du petit de l'homme, qui a une maturité longue à établir. Les bras de ses parents pour s'endormir, leur présence rassurante sont nécessaires pour lui donner cette base affective de sécurité qui lui permet de se remettre de tous les efforts et de toutes les angoisses de la journée. C'est cette réassurance qui permet à ses neurones de se recharger et de le rendre frais et dispo, optimiste et radieux, le lendemain pour la grande vie. Mais on vous culpabilise d'endormir votre enfant près de vous parce que dans notre société les enfants dérangent - même si nous les noyons sous une avalanche de gadgets en plastique. Nous sommes extrêmement pressés qu'ils s'endorment seuls, nous laissant une soirée de détente entre la vie professionnelle et la vie de nuit.... Profitez de cette dépendance des premières années, vous regretterez ce temps lorsqu'à l'adolescence il partira par la porte de la cuisine pendant que vous dormirez ".

Un livre important à lire que nous recommandons vivement

IXe. Gesundheitsfürsorge und Krankheit bei Kindern

Die nachfolgenden Bücher betrachten Gesundheitsförderung und Behandlung von Krankheiten aus einer mehr oder weniger ausgeprägten ganzheitlichen Sicht

.IXe.2. GOEBEL Wolfgang / GLÖCKLER Michaela

Kindersprechstunde

Ein medizinisch - pädagogischer Ratgeber

Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, 1998, 676 S.

Dieses umfangreiche Buch wurde von zwei Kinderärzten geschrieben, basierend auf einer ganzheitlichen Betrachtung des Kindes und auf der Grundlage schulmedizinischer und anthroposophischer Erkenntnisse. Es ist ein umfassender ärztlicher und pädagogischer Ratgeber, der zuverlässig Auskunft gibt im Krankheitsfall und bei den vielen großen und kleinen Erziehungsfragen des Alltagslebens mit Kindern. Auch Themen wie Ernährung, Impfungen, Spielzeug, Temperamente, Schulprobleme, Suchtprävention und viele andere werden behandelt. Das Kapitel über das Stillen wurde neu überarbeitet und aktualisiert. Trotz seiner Fülle ist das Buch gut gegliedert und übersichtlich und mit ansprechenden Fotos aufgelockert. Ein sinnvoller Begleiter über viele Jahre hinweg.

IXe.3. KONITZER Martin, Dr. / WOLF Peter, Dr.

Naturheilverfahren für Säuglinge und Kinder

Ein Ratgeber für sanfte Kinderheilkunde

Taoasis Verlag, 1991, 148 S.

In dem vorliegenden Buch haben die Autoren ihre langjährigen Erfahrungen mit den am häufigsten auftretenden Erkrankungen bei Kindern aufgezeichnet. Neben den aus Umwelteinflüssen und Fehlernährung resultierenden Krankheiten werden auch banale und chronische Infekte, Prophylaxe und Impfungen sowie die wichtigsten Kinderkrankheiten aufgezeigt und in einer leicht verständlichen Sprache erklärt. Da besonders bei Kindern die Ursache vieler Erkrankungen im psychischen und psychosomatischen Bereich zu suchen ist, versäumen es die Autoren nicht, die vorgeburtliche Entwicklungsphase des Kindes miteinzubeziehen und werdenden Müttern durch eine schwangerschaftsbegleitende Behandlung die Voraussetzungen für eine natürliche Geburt nahezubringen.

Dieses Buch ist ein praktischer Ratgeber für alle Eltern, die ihre Kinder natürlich behandeln lassen wollen und bietet darüber hinaus Ratschläge zur Selbsthilfe.

IXe.4. LANGE Petra

Hausmittel für Kinder

Naturgemäß vorbeugen und heilen

rororo TB mit Kindern leben, 1998, 153 S.

Was tun, wenn mein Kind Fieber hat? Gleich ein Zäpfchen geben? Und Penicillin bei Halsschmerzen? Obwohl bekannt ist, dass Medikamente oft zu stark sind und Nebenwirkungen haben?

Viele Eltern suchen Alternativen zur herkömmlichen Medizin. Dieses Buch zeigt ihnen Wege zur naturgemäßen Behandlung von Kinderkrankheiten. Über 100 Rezepte und praktische Hinweise erläutern das Anlegen von Wickeln oder die Anwendung von Kräutertees, Heilbädern und Inhalationen.

IXe.5. STELLMANN Michael H. Dr. med.

Kinderkrankheiten natürlich behandeln

Gräfe und Unzer, 2000, 128 S.

Ärztlicher Rat und genaue Anleitungen für Eltern, die ihrem kranken Kind mit natürlichen Heilmitteln helfen möchten.

Der Autor, ein erfahrener Kinderarzt, leitet Eltern an, Störungen und Krankheiten von Säuglingen, Klein- und Schulkindern zu erkennen und eigenverantwortlich zu behandeln. Er erläutert Wesen

und Funktion der naturgemäßen Behandlung, gibt Anleitungen für Bäder, Wickel, Umschläge, Auflagen, Kompressen, empfiehlt wirkungsvolle Heilpflanzentees und homöopathische Medikamente. Außerdem erklärt er Wirkung und Anwendung von Maßnahmen zur Stärkung der Abwehrkräfte, zur Festigung der Gesundheit unserer Kinder.

Wir empfehlen die Lektüre dieses Buches erst ab S. 22. Mehrere Angaben zum Stillen sind schlichtweg falsch, wichtige Informationen fehlen und manche Empfehlungen zum Stillen, Tragen am Körper usw. entsprechen ganz und gar nicht den Empfehlungen der Initiativ Liewensufank.

IX.e.14. STOPPARD Miriam Dr.

Das große Buch der Kinderkrankheiten

Ein praktisches Nachschlagewerk von A-Z

Urania Verlag, 2001, 336 S.

Dies ist ein umfassender Ratgeber bei Kinderkrankheiten. Die A-Z-Einteilung macht das Nachschlagen einfacher. man erfährt hier, ob ein Leiden ernst ist, was der Arzt vorraussichtlich tun wird und was man selbst tun kann. Das Buch bietet in Schautafeln eine Anleitung vom Symptom zu einer möglichen Diagnose. Es vertritt die schulmedizinische Auffassung. Oft wird Paracetamol als Mittel in der Hausapotheke bei Schmerzen oder Fieber empfohlen. Einige Ratschläge sind nicht umfassend genug so wird z.B. bei Läusebefall nicht empfohlen, auch die Bettwäsche zu wechseln. Ein Kapitel enthält auch noch eine Erste-Hilfe Anleitung. Es ist ein brauchbares Buch, sinnvolle Ergänzung findet es durch das Buch von Dr. Stellmann, "Kinderkrankheiten natürlich behandeln", welcher konkrete Empfehlungen zu Naturheilmitteln macht und das Buch von Dr. Glöckler und Dr. Goebel, "Kindersprechstunde" welches ganzheitliche, anthroposophische Medizinbetrachtungsweise vertritt und als einziger von den dreien klare Schautafeln hat, die es erlauben die verschiedenen Hautausschläge bei Kinderkrankheiten zu identifizieren.

IX.e.16. ZIJNEN Nicole

Das Gesundwerdebuch

Kinder liebevoll durch Krankheiten begleiten

Kösel, 2001, 125 S.

Dieses Buch beschreibt keine Krankheiten, gibt keine Hinweise zu Heilmitteln, sondern ist ein Begleiter, damit die Bezugsperson in Ruhe und mit Liebe dem kranken Kind den Raum schaffen kann, den es braucht um die Krankheit mit Unterstützung bewältigen zu können.

Neben ganz konkreten Ratgebern über Krankheiten ist dieses Buch eine sinnvolle Ergänzung. Schade, dass immer wieder die Mutter angesprochen wird und diese Ansprache selten auf Väter oder andere Bezugspersonen erweitert wird.

Die spirituelle Dimension der Begleitung, das Vertrauen in Selbstheilungskräfte, der Blick für die positiven Kräfte, für den Entwicklungsschub nach einer Krankheit, wird manchem fremd sein, anderen wohl vertraut, jedenfalls kann es helfen, neue Lebenserfahrung zu gewinnen. Das Buch kann auch für berufstätige Eltern gewinnbringend sein, wenn man/frau nicht gleich alles als unrealisierbar abtut, sondern sich Zeit nimmt und offen nach Lösungen sucht, die die Bedürfnisse seines Kindes ernstnehmen.

Der zweite Teil des Buches ab Seite 45 birgt eine Sammlung von 16 märchenhaften Vorlesegeschichten, die sich an Kinder ab 4-5 Jahre wenden und bei dem Aufarbeiten des Krankheitsgeschehen helfen können.

IX.e.17. HARMS Thomas (Hrsg)

Auf die Welt gekommen

Die neuen Baby-Therapien

UlrichLeutnerVerlag, 2000, 493 S.

Thomas Harms stellt als Herausgeber in seinem Buch eine Anzahl namhafter Autoren/Artikel vor. "Auf die Welt gekommen" wird von vielen Seiten beleuchtet: Wissenschaftliche Untersuchungen, psychologische Erkenntnisse und esoterisches Wissen stehen nebeneinander im ganzheitlichen Denken und Arbeiten, resp. den "neuen Babytherapien".

Prä- und perinatale Traumata, das so genannte Schreibaby bis hin zum späteren Autisten können therapeutische Hilfe finden. Behandlungsmöglichkeiten durch Arzt, Hebamme, Heilpraktiker und weitere Therapiebegleiter zeigen Offenheit für mannigfaltige Wege zur Krisenbewältigung.

Lebendig und interessant lesbar wird das Buch durch Fallbeispiele.

IX.e.18. STADELMANN Ingeborg

Homöopathische Haus- und Reiseapotheke

Stadelmann Verlag, 2004, 90 S.

Klein und handlich, ideal für unterwegs ist dieses Handbuch, das neben grundlegenden Informationen über Homöopathie für rund 20 verschiedene alltägliche Erkrankungen und Beschwerden mehrere homöopathische Mittel zur Besserung angibt. Dabei sind jeweils die Gemütsverfassung und die Leitsymptome kurz, aber präzise angegeben, ebenso Hinweise zur Differenzierung von anderen Mitteln. Eine sehr gute Hilfe zur Selbsthilfe!

IX.e.19. UHLENMAYER Ursula

Wickel und Co

Urs-Verlag, 2005, 176 S.

In diesem Ratgeber sind zahlreiche Hausmittel (nicht nur) für Kinder enthalten: Heilmaßnahmen wie Wickel, Bäder und Kneippanwendungen, Heilkräuter und Teezubereitungen, ätherische Öle, usw. Diese Anwendungen zur Selbstbehandlung eignen sich auf sanfte Weise dazu, Beschwerden zu lindern, das Immunsystem zu stärken und so die kranken Tage besser zu überwinden. Die praktischen Anleitungen sind gut verständlich, das Buch insgesamt gut und übersichtlich strukturiert. Schöne Fotos und kindgerechte Illustrationen der Bärenfamilie machen dieses Buch über die bärenstarken Hausmittel auch für kleine Kinder ansprechend und können dazu beitragen, Widerstände gegen die eine oder andere Anwendung zu überwinden. Ein sehr empfehlenswertes Buch für alle Familien mit Kindern, die für Naturmedizin offen sind.

IX.e.20. WOODFIELD Julia

Gesunde Kinder fördern

Novalis Verlag, Ag. 1996, 117 S.

Unbedingt vor Schwangerschaft und Geburt lesen!

Denn die Autorin setzt titelübergreifend bei den pränatalen Bedingungen und Einflüssen auf das Ungeborene an. Sie stärkt das Selbstvertrauen der Frauen für die Bewältigung einer möglichst natürlichen Geburt und gibt hierzu hilfreiche Tipps.

Mit einfachen Worten, die das Herz erreichen, beschreibt sie die Grundbedürfnisse des Säuglings.

Jetzt wird es wissenschaftlicher .Entwicklungsphysiologische Kapitel (besonders das Gehirn und die Haut betreffend) schaffen Wissensgrundlagen für spätere Erziehungsthemen wie z.B.Gewalt verschiedenster Äthiologie.

Der Haltung des Behandlers/Helfers schenkt Julia Woodfield im praktischen Teil große Beachtung.

Beispiel: Weint ein Baby, soll es zunächst gehalten werden.

Sätze wie "Es ist ja nichts passiert" unterdrücken und negieren ein Grundgefühl!

Trifft der Behandler/der Gebende innere und äußere Vorbereitungen, so wird er/sie das Kind oder Baby direkt und tief erreichen. Leboyersche Babymassage ist in Wort und Bild ausgiebig beschrieben, ebenso der Einsatz von Massageölen.

Für die Behandlung zu früh geborener, zu kleiner oder kranker Kinder empfiehlt Julia Woodfield das Polarity-Handauflegen und die Riss-Methode (auch LOVING TOUCH genannt), sowie die

Känguruh-Methode. Alle drei Methoden sind in Wort und Bild anschaulich dargestellt.

Ein extra Kapitel widmet die Autorin den "süchtig" Geborenen. Hier empfiehlt sie viel sanfte Berührung und zum mildern des Stresses Bachblüten.

Im letzten Teil bezeichnet J.W. den Erzieher auch als Heiler, was uns Motivation gibt, liebevolle und verantwortungsbewusste Wege zu beschreiten mit gesunden und bedürftigen Kindern.

IX.e.21. NEWIGER Christoph / BEINHORN Birgit

Osteopathie

Trias Verlag 2000, 159 S.

Dieses Buch informiert den Leser/die Leserin über die verschiedenen Möglichkeiten, welche die Osteopathie bietet, um Säuglingen und Kindern anlässlich zahlreicher Krankheiten bei ihrer Genesung zu helfen. Osteopathie ist eine ganzheitliche Form der Medizin, welche Schulmedizin und Naturheilkunde sinnvoll ergänzen kann. Der Osteopath löst dabei mit seinen Händen Spannungen und Störungen auf. Die Behandlung ist schmerzfrei und regt die Selbstheilungskräfte des kindlichen Organismus an.

Nach einer Einführung über die Entstehung, Philosophie, die Möglichkeiten und Grenzen der Osteopathie wird die Entwicklung des Kindes von der Schwangerschaft bis ins Schulkindalter aus osteopathischer Sicht beschrieben.

Das Hauptkapitel beschäftigt sich mit rund 60 verschiedenen Gesundheitsstörungen oder Krankheitsbildern, die von der Neugeborenenphase bis ins Schulalter auftreten können. Dabei wird jeweils das Krankheitsbild beschrieben, die schulmedizinische Vorgehensweise und die Hilfe durch die Osteopathie erläutert sowie, wenn möglich, einige Anregungen gegeben, wie Eltern selbst helfen können. Insgesamt ein gut strukturiertes Buch, um die Möglichkeiten der Osteopathie kennen zu lernen.

IX.e.22. VON RIBBECK Janko

Schnelle Hilfe für Kinder

Kösel 2006, 293 S.

Der Ratgeber des deutschen Heilpraktikers und Homöopathen Janko von Ribbeck informiert schwerpunktmäßig über die häufigsten Notfälle, die bei Kindern eintreten können - von Unterkühlung über Verbrennungen bis zu Zeckenbissen und Verletzungen des Auges. Der Ratgeber behandelt aber nicht nur Unfälle, sondern auch alle Arten von Krankheitsanzeichen, bei denen schnell gehandelt werden muss - so auch hohes Fieber, Bauchschmerzen, plötzlicher Kindstod etc.

Der erste Teil des Taschenbuchs vermittelt das Hintergrundwissen zu den wichtigsten Unfällen, Symptomen und lebensrettenden Maßnahmen wie beispielsweise Wiederbelebung, denn nur, was man richtig verstanden und durchdacht hat, ist laut Autor in der Notfallsituation widerabruftbar. Im zweiten Teil werden Notfälle nach Symptomen geordnet beschrieben, so dass man das Gesuchte schnell findet. Wenn der Notfall wirklich eingetreten ist, helfen übersichtlich gestaltete Sofortanleitungen weiter.

Das Buch ist schwarz/weiß illustriert, auf den Umschlagklappen zeigen bunte Abbildungen die wichtigsten giftigen Pflanzen.

Das ausgesprochen praxisorientierte und leicht zu lesende Buch informiert außerdem über den Aufbau der Hausapotheke, erste Hilfe mit Homöopathie und die Vorbeugung und Vermeidung von Notfällen. Weitere Tipps und aktuelle Informationen können auf der Homepage des Autors abgerufen werden: www.erste-hilfe-fuer-kinder.de

Die nachfolgenden Bücher beschäftigen sich mit der Impffrage und nehmen zum Teil eine sehr kritische Haltung zum Impfen ein. Um Ausgeglichenheit bemüht, haben wir beim Gesundheitsministerium nachgefragt, welche Bücher dort bekannt sind, in denen die Vorteile des Impfens dargelegt werden. Wir wurden daraufhin auf die Impfbroschüre hingewiesen, die beim Gesundheitsministerium und bei der Initiative Liewensufank gratis erhältlich ist.

IXe.6. COULTER Harris L.

Impfungen-der Großangriff auf Gehirn und Seele

Hirthammer, 2000, 344 S.

Dieses Buch beschäftigt sich hauptsächlich mit der Frage, welche Gefahren und Schäden auftreten können, wenn Säuglinge und Kleinkinder geimpft werden. Dabei werden verschiedene Störungen wie Dyslexie, Hyperaktivität, Autismus, u.a. als mögliche Impfschäden untersucht und die Haltung des Medizin-Establishments kritisiert, die eine offene Diskussion über Impfprogramme zu unterdrücken versucht.

IXe.7. DELARUE F. und S.

Impfungen - der unglaubliche Irrtum

Hirthammer, 1998, 192 S.

Das Hauptthema dieses Buches sind die Impfschäden. Es werden nicht nur die sogenannten "Entwicklungsstörungen" wie Dyslexie, Hyperaktivität usw., sondern auch häufig auftretende Krankheiten wie Krebs, kardiovaskuläre Erkrankungen, aber auch Aids in Zusammenhang gesetzt mit den flächendeckenden Impfungen.

IXe.8. DELARUE Simone

Impfschutz - Irrtum oder Lüge?

Hirthammer, 1997, 264 S.

Sehr kritisch setzt sich die Autorin mit der Behauptung auseinander, Impfung schütze vor Krankheiten. Die verschiedenen Impfungen werden unter diesem Gesichtspunkt betrachtet.

IXe.9. GRÄTZ Joachim-F.

Sind Impfungen sinnvoll?

Ein Ratgeber aus der homöopathischen Praxis

Hirthammer, 1998, 168 S.

Dem Autor dieses Buches geht es darum, die Eltern sachkundig zu machen, um eigenverantwortlich zu entscheiden, ob sie ihr Kind impfen lassen oder nicht. Sinn und Unsinn der Impfungen werden ebenso umgehend behandelt wie das Risiko von Impfschäden.

IXe.10. KNEIBL Georg, Dr. med.

Impfratgeber aus ganzheitlicher Sicht

Hirthammer, 2000, 191 S.

Mit diesem Buch verfolgt der Autor das Ziel, Eltern umfassend aufzuklären. Er will auf der einen Seite die Fragen über die gängige Meinung der Schulmedizin mit ihrer Forderung nach konsequenter Umsetzung der öffentlichen Impfpfehlungen erschöpfend beantworten. Auf der anderen Seite will er die Sicht der Impfkritiker darlegen. Diese kommen meist aus dem Lager der homöopathischen oder naturheilkundlich behandelnden Therapeuten, wobei immer mehr Wissenschaftler sich ihrer Meinung anschließen.

IXe.11. SCHEIBNER Viera

Impfungen

Immunschwäche und plötzlicher Kindstod

Hirthammer, 2000, 328 S.

Als Laie fällt es schwer dieses Buch zu kommentieren und doch ist es gerade auch für Laien also Eltern geschrieben, die als solche entscheiden müssen ob und wann ihr Kind geimpft wird.

Der aufrüttelnde Titelteil "plötzlicher Kindstod" wird nur auf 10 Seiten behandelt. Insgesamt wird sehr viel an medizinischer Fachli-

teratur zitiert, leider sind Originalzitate, Kommentar und Interpretation nicht klar differenziert. Es ist also nicht mehr nachvollziehbar, was in besagter Fachzeitschrift stand, was die Autorin zwischen den Zeilen gelesen hat und wo ihre Interpretation anfängt oder Zitate aus dem Kontext herauszitiert werden. Die Quellenangaben am Schluss der einzelnen Kapitel sind recht umfangreich, also kaum überprüfbar. Der Ton ist manchmal polemisch bis aggressiv, was verständlich sein kann, wenn die Autorin gegen die ganze etablierte Medizinwelt antreten muss um ihre Bedenken zu artikulieren.

IXe.12. SPLITTSTOEßER W., Dr.

Goldrausch

oder die Frage: Sind Impfungen notwendig, geeignet und zumutbar

Libri books on Demand, 1999, 396 S.

Dieses Buch weist eindringlich darauf hin, dass in Impfstoffen Formaldehyd, Phenol, Aluminium und Quecksilber enthalten sind, die chronische Erkrankungen (wie Neurodermitis und Asthma) hervorrufen können.

Der Autor versteht sein Buch als Anreiz und Hilfe bei der Überprüfung, der Entscheidung für oder gegen Impfungen.

IX.e.13. GOEBEL Wolfgang Dr. med.

Schutzimpfungen selbst verantwortet

Grundlagen für eigene Entscheidungen

Athera Verlag, 2002, 207 S.

Eltern, die sich Fragen darüber stellen, ob und wenn ja, welche Impfungen für ihr Baby oder Kleinkind sinnvoll sein können, werden Antworten finden in diesem Buch, welches sich bemüht, im Spannungsfeld von Impfpropaganda und Impfgegnerschaft, sachlich aufzuklären. Der Autor hat sich eingehend mit der Impfhematik beschäftigt und alle Informationen zusammengetragen, um Eltern in die Lage zu versetzen, ihre eigenen Entscheidungen treffen zu können. Nach einem einleitenden Teil über Infektionskrankheiten werden die einzelnen Krankheiten und Schutzimpfungen eingehend behandelt. Dabei werden jeweils die Symptome, mögliche Begleitkrankheiten oder Komplikationen und die Übertragungsweise beschrieben. Dann wird informiert über die Impfung, die Impfstoffe sowie Begleitstoffe und Rückstände in den Impfpullen, gesicherte und mögliche Risiken und Nebenwirkungen der Impfungen sowie über die offiziellen Impfpfehlungen. Weitere Beiträge über die Geschichte der Impfungen, über Gesundheitsförderung im Allgemeinen, über das gesunde und kranke Immunsystem sowie über die ärztliche Aufklärungspflicht und über rechtliche Fragen ergänzen den Hauptteil.

IX.e.15. CHOFFAT François Dr.

Vaccinations: le droit de choisir

Editions Jouvence, 2001, 191 p.

La première partie de ce livre écrit par un médecin homéopathe suisse traite des vaccinations en général et en particulier de l'enthousiasme pour les vaccinations tel qu'il est communiqué lors des études en médecine. Puis l'auteur explique les doutes qui se sont installés lors de sa longue expérience comme médecin de santé publique au Maroc et comme médecin de campagne en Suisse.

Ce livre présente une vaste panoplie d'informations pour soutenir un choix personnalisé des vaccinations: celles à retenir, à refuser ou à relayer à plus tard. L'auteur donne des réponses aux questions qui peuvent se poser autour des vaccinations, et de leurs conséquences.

L'ouvrage n'est pas polémique mais largement documenté, il fournit les informations nécessaires pour faire des choix, chacun à sa façon.

IXf. Kinderspiele

Viele Anregungen zum Spielen drinnen und draußen für verschiedene Altersstufen sind in den folgenden Büchern zu finden.

IXf.1. AUSTERMANN Marianne / WOHLLEBEN Gesa

Die pfiffige Murmelbahn

Fröhliche Spiele mit kleinen Kindern

Kösel, 1992, 128 S.

Mit Murmeln spielen kleine Kinder besonders gerne. Aber es gibt noch viele andere lustige Spiele, mit denen Ein- bis Dreijährige zu begeistern sind. Eine Auswahl wurde in diesem Band zusammengestellt. Neu getextete, bekannte Volkslieder, einfache Bastelideen - meist aus vorhandenem Haushaltsmaterial - und lustige Verse machen das Buch zu einer Fundgrube für den fröhlichen Spiel - Spaß im Alltag.

IXf.2. AUSTERMANN Marianne / WOHLLEBEN Gesa

Zehn kleine Krabbelfinger

Spiel und Spaß mit unseren Kleinsten

Kösel, 2000, 128 S.

Marianne Austermann hat in ihrem Buch eine Auswahl der schönsten Spiele für das erste Lebensalter zusammengefasst. Einfache Fingerspiele, Verse, Lieder und viele Anregungen zum Selberbasteln. Neben den schönen Fotos, machen einfache Fingerspiele, Verse, Lieder und viele Anregungen zum Selberbasteln dieses Buch empfehlenswert.

IXf.3. BARTL Almuth

111 klitzekleine Spiele für drinnen

Kösel, 1996, 158 S.

Wenn das Wetter das Spielen draußen nicht erlaubt, kann drinnen auch schon mal Langeweile aufkommen. In kurzen knappen Beschreibungen werden hier mögliche Beschäftigungen für Kleinkinder und Schulkinder vorgestellt. Die Spiele sind thematisch geordnet, z.B. Malspiele, Spiele beim Schlafengehen, Memoryspiele, Beschäftigungsvorschläge für den Sonntagmorgen.

IXf.4. BARTL Almuth

111 lustige Spiele für draußen

Kösel, 1996, 157 S.

Ein Buch im Taschenformat mit Spielen für draußen, vorwiegend für Frühling und Sommer, aber ebenfalls mit einigen Vorschlägen für Spiele im Schnee.

IXf.5. CONRARDI Laura

Das beste Spielzeug für mein Kind

Empfehlungen von A-Z für Kinder von 0-6

Rororo 1998, 187 S.

Die Autorin greift in ihrem Buch die wichtigsten Fragen zum Thema Spielzeug auf. Neben kurzen Beschreibungen, Herstellernachweis und Altersempfehlungen gibt sie Tipps und Anregungen für den Spielzeugkauf und den Umgang mit Kinderwünschen. Alles in allem handelt es sich hierbei um ein empfehlenswertes Buch. Es wäre allerdings sinnvoll, dieses Buch komplementär zum "spiel gut" Ratgeber: "Gutes Spielzeug von A-Z" zu lesen.

IXf.6. DESSAI Elisabeth / ALT-ROSENDAHL Renate

Wohnen und Spielen mit Kindern

Alternativen zur familienfeindlichen Architektur

Econ, 1976, 190 S.

"Die herkömmliche Stadtwohnung macht Kinder und Eltern aggressiv. Sie verursacht unproduktive Konflikte und ist deswegen familienfeindlich" - diese These der Autorinnen werden viele Eltern bestätigen können, die mit kleinen Kindern in einem der üblichen Mehrfamilienhäuser wohnen.

In einem ersten und umfangreichen Teil "Wohnen und Spielen" zeigt Elisabeth Dessai anhand von Situationsanalysen Konflikte auf, die auf Familien unweigerlich zukommen, wenn sie in einer der gängigen Neubauwohnungen leben. Diese Fallbeispiele verdeutlichen die Ursachen schwerer Störungen im Familienleben. Dieser familienfeindlichen Wohnraumplanung stellt die Autorin Alternativen entgegen, in denen sie erläutert, welche Bedingungen eine Wohnung, ein Haus, eine Siedlung erfüllen müssten, um als familienfreundlich gelten zu können. Denn: "Weil die Konfliktsache kinderfeindliche Wohnung aufhebbar ist, verdient sie das besondere Interesse der Öffentlichkeit." Darüber hinaus widmet die Autorin ein gesondertes Kapitel dem Kinderzimmer und dessen Einrichtung. Sie gibt den Eltern praktische Tipps, wie sie z.B. mit preiswerten "Lernspielmöbeln" die Kinder zu kreativem Spielen anregen können. In einem zweiten Teil untersucht Renate Alt-Rosendahl die für eine gesunde Entwicklung des Kindes so notwendigen Kleinkinderspielplätze und Spielplätze für Große. Sie zeigt ebenfalls in Fallbeschreibungen die Probleme der Eltern auf, die das Fehlen gesetzlich vorgeschriebener Kinderspielplätze hinnehmen müssen und vor den Schwierigkeiten meistens resignieren, ja oft die Gesetze gar nicht kennen.

Ein zwar altes, aber immer noch sinnvolles und empfehlenswertes Buch.

IXf.7. HOFFMANN Klaus W.

Kinder brauchen Bewegung

Übungen, Spiele und Lieder für Kinder und Erwachsene

rororo, 1998, 126 S.

Dieses Taschenbuch basiert auf dem Nachweis, dass heutzutage vielen Kindern Bewegung als Kinderspiel fehlt.

Uns allen ist bekannt, was die Wahrnehmung der körperlichen Fähigkeiten für Kinder darstellt und doch nehmen nachweisbar auch bei Kindern die sitzenden Tätigkeiten durch Kindergarten, Schule, Spiel am Computer, Fernsehen immer mehr zu.

Das vorgestellte Buch versucht Bewegungsspiele, die gut nachvollziehbar sind und auch Spaß machen, erklärend vorzustellen. Es ist eine wirklich gute, witzige Sammlung von Kinderbewegungsspielen, die einem auch für so manchen Kindergeburtstag Ideen bringen könnte. Es wendet sich hauptsächlich an Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren, hat aber desweiteren einige Lauf- und Raufspiele, die auch älteren Kindern noch gefallen dürften.

IXf.8. LANGOSCH-FABRI Hella

Alte Kinderspiele neu entdecken

rororo, 1995, 153 S.

Viele Erwachsene werden sich mit Freude noch an die Spiele ihrer Kindheit erinnern können. Die Autorin hat viele dieser in Vergessenheit geratenen Spiele mit den dazugehörigen Regeln und Variationen in diesem Buch zusammengefasst. Sicherlich werden die Kinder heute genauso viel Freude daran haben.

IXf.9. MÖNKEMEYER Karin

Babyspiele und Kinderspiele

333 erprobte Spielideen

Südwest Verlag, 1999, 191 S.

Wie man spielend Lust aufs Leben macht

Dieses Buch bietet Anregungen für 333 Schmuse-, Finger-, Krabbel-, Bastel-, Sprach-, und Rollenspiele für Kinder vom Babyalter bis zum Schulbeginn. Es

*gibt für jede Altersstufe eine kurze Beschreibung der kindlichen Entwicklung.

* enthält auch Anleitungen zum Basteln und Empfehlungen für altersgerechtes Spielzeug.

* hilft Eltern behinderter Kinder durch spezielle Hinweise, z.B. Bewegungs-, Sprach-, und Verhaltensstörungen zu mildern oder gar zu überwinden.

IXf.10. VON HOHENSTEIN Alexandra **Fingerspiele für Kuschkinder**

Südwest Verlag, 1994, 79 S.

Die schönsten Fingerspiele, Schmusverse, Lach- und Quatschgeschichten, Sprüche, die Trost spenden und Mut machen sind hier gesammelt: Über 90 einfache Verse, Lieder und Spiele verschiedenster Herkunft mit lustigen Illustrationen, leicht verständlichen Anleitungen und anschaulichen Fotos für viele Gelegenheiten überwiegend für Kinder bis zum Primärschulalter.

IXf.11. SPIEL GUT

Gutes Spielzeug von A - Z Ratgeber für Spiel und Spielzeug

Arbeitsausschuß Kinderspiel und Spielzeug e.V., 2000, 128 S.

Gesunde Kinder spielen 15.000 Stunden in ihren 6 ersten Lebensjahren. Spielen ist eine aus der Neugierde geborene, freiwillige, spontane und lustvolle Auseinandersetzung der Kinder mit ihrer Umwelt. Beim Spielen kann es die Fähigkeiten und Haltungen entwickeln, die es in allen Lebenssituationen dringend brauchen wird: Freude am Tätig sein, Aufgeschlossenheit gegenüber allem Neuen, Geschicklichkeit, Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit, soziales Verhalten. Fachleute auf dem Gebiet des Kinderspiels machen die Leser/innen mit vielen wichtigen Gesichtspunkten vertraut, die ihnen helfen können, das Spiel der Kinder besser zu verstehen und das richtige Spielzeug zum richtigen Zeitpunkt auszuwählen.

IXf.12. SPIEL GUT

21. Verzeichnis des Spiel gut ausgezeichneten Spielzeugs

Arbeitsausschuß, 1996, 280 Seiten

Dieses Verzeichnis ist als Ergänzung zu "Gutes Spielzeug von A - Z" gedacht. Alle spiel gut empfohlenen Spielsachen, Spiele und Spielmaterialien wurden ausgiebig mit Kindern oder Jugendlichen in geeigneten Familien und/oder Institutionen erprobt. Die Kriterien für die Bewertung des Spielzeugs betreffen alle wichtigen Aspekte des Kinderspiels und Spielzeugs: Spielwert, Funktion, Material, Verarbeitung, Gestaltung, Umweltverträglichkeit, Sicherheit. Geordnet ist alles nach Spielfunktionen. Jedes Spielzeug ist kurz, verständlich und möglichst anschaulich beschrieben. Fotos ergänzen die Spielzeugbeschreibungen.

IXf.13. Verein "Mehr Zeit für Kinder"

Sprich mit mir

Proost NV, Turnhout, Belgien, 2004 125 S.

Das Buch "Sprich mit mir!", möchte mit Tipps, Ideen, Informationen und vielen Spielen in deutscher Sprache zur Förderung der Sprachentwicklung ermuntern.

Die überarbeitete Neuauflage ist mit vielen bunten Illustrationen ansprechend und kindgerecht aufgemacht.

Einige Themen sind:

- ✓ Wie Sprache entsteht, mit vielen Beispielen
- ✓ Wenn Kinder mit zwei Sprachen aufwachsen
- ✓ 10 goldene Regeln für eine gute Kommunikation zwischen Erwachsenen und Kindern
- ✓ Sprache lernen mit Liedern und Gedichten
- ✓ Ideen, Spiele und Anregungen zum Malen
- ✓ Vorlesen und Kinderbücher
- ✓ Spiele zur kindlichen Sprachförderung
- ✓ Sprachspiele zum Selbermachen
- ✓ Vom Umgang mit Medien wie Fernsehen, Computer etc.
- ✓ Sprachspiele auf Reisen
- ✓ Wie gemeinsame Mahlzeiten noch mehr Spaß machen.

Im letzten Kapitel kommen Fachleute zu Wort, die aus Forschung und Praxis berichten.

Das Buch ist liebevoll gestaltet. Die Theorie wird anschaulich und mit vielen Beispielen erklärt. Die Spielvorschläge lassen sich in der Regel schnell und ohne großen Aufwand umsetzen. Kinder finden

Anregungen und Ideen, die sie alleine oder mit Freunden umsetzen können, für drinnen und draußen, für daheim oder unterwegs.

Man kann das Buch einfach aufschlagen und irgendwo anfangen zu lesen. Es ist nicht nötig, eine bestimmte Reihenfolge der Kapitel einzuhalten.

IXf.14.

Sprich genau, hör genau

Ravensburger „Spiel“

Das Ravensburger Spiel "Sprich genau, hör genau" will Sprache spielerisch fördern und ist für Kinder von 4-7 Jahre gedacht.

Folgende Fähigkeiten sollen beim Spielen angeregt werden:

- Genauer Sprechen
- Einzelne Laute hören
- Reimwörter finden (z.B. Dach - Bach, Bohne - Krone)
- Anfangslaute erkennen (z.B. alle Wörter mit b sammeln: Buch, Bach, Beil...)
- Ähnlich klingende Wörter unterscheiden (z.B. Meise - Mäuse, Bären - Beeren)
- Wörter in Silben zerlegen (z.B. durch Klatschen der Wörter. - Zweimal klatschen für "Pflau - men" oder "Garten")
- Wortschatz erweitern (d.h. neue Wörter lernen, die das Kind vorher noch nicht kannte)

Wichtig sind diese Fähigkeiten nicht nur für die Sprachentwicklung, sondern auch für das Lesen und Schreiben.

Enthalten sind neben dem Spielmaterial (48 Karten in deutscher Sprache mit Bildmotiv auf der Vorder- und Schriftbild auf der Rückseite) auch Spielideen. Die Spiele können auch in der Gruppe gespielt werden (Flüsterspiel, Reim-Reaktionsspiel, Hör- und Greifspiel).

Das Spiel ist ansprechend aufgemacht und schult das Ohr zum genauen Hinhören. Kinder haben in diesem Alter Spaß daran mit Sprache zu spielen, sich selbst "Geheimwörter" auszudenken, Sprache zu erfinden, oder Quatschreime zu machen. Das Spiel greift dieses Interesse der Kinder auf und bietet strukturierte Spielvorlagen.

IXf.15. Dr. WENDY S. MASI

Toddler play

New Holland Publishers (Australia) Pty Ltd, 2001, 192 pages

Engaging toddlers in fun-filled play is one of the most practical ways to ensure they receive the best start in life. The book provides ideas and inspiration to enliven quality playtime and satisfy your toddler's innate enthusiasm for learning.

In addition to being a lot of fun, each of the 100 toddler-tested activities has the added benefit of providing children with the foundations for many of the skills they'll need in preschool.

IXf.16. SILBERG Jackie

Games to Play with Two Year Olds

Gryphon House, inc., 2002, 256 pages

Hundreds of games to play with your two-year-old!

The book with 200 ideas for games is packed with opportunities to build confidence and to enhance language, coordination, social interactions, and problem-solving skills. Games to Play with Two-Year-Olds is a must-have for anyone caring for a child between the ages of two and three. Enjoy nursery rhymes and singing games, quit games, and car games.

IXf.17. ROWLEY Barbara

Baby Days

Hyperion 2000, 289 pages

There's a lot of information out there about what parents should be doing with their children from birth through age three, all of it made more compelling by research showing that these may be the pivotal years in a child's development.

As much as parents may want to follow the advice of experts – including the recent mandate of the American Academy of Pediatrics that children under two should watch no television – finding enough alternate activities to fit the busy life, budget, and energy

levels of the average parent – as well as the attention span and abilities of the typical baby and toddler – isn't easy.

This book explores ways to entertain, educate, and enjoy a young child and the parents during the course of an average day. Whether you are trying to cook a meal with a toddler, or are looking for a new way to get your child into the tub, happy in the restaurant, entertained in the car, or involved in the holidays.

IXg. Erziehungsratgeber

Auch wenn diese Rubrik viele Bücher enthält, so heißt das nicht, dass Eltern Erziehung aus Büchern lernen müssten. Die folgenden Bücher sollen eher zum Nachdenken und zum In-sich-hinein-spüren anregen, damit Eltern ihren eigenen Erziehungsstil finden.

IXg.1. ENDRES Wolfgang

Geschwister

haben sich zum Streiten gern

Beltz, 1997, 110 S.

Wolfgang Endres hat sich in seinem Erziehungsratgeber den Geschwisterstreitigkeiten angenommen. An Hand von kleinen Anekdoten und Comic-Zeichnungen gibt er Aufschluss über die Notwendigkeit des Streitens unter Geschwistern. Er zeigt Eltern, wie sie auf die Auseinandersetzungen und die, wie er sie nennt, Geschwistergymnastik mit Ellenbogen und Füßen reagieren sollen. Er gibt Anstöße zur Schaffung einer positiven Familienatmosphäre in der Humor und Heiterkeit an Stelle von zermürbenden Schuldzuweisungen treten.

IXg.2. GRIMM Gunhild / BODENBURG Inga

Was will das Kind denn bloß?

Kleine Kinder verstehen und ihnen mehr Erfahrungen ermöglichen

rororo Tb - mit Kindern leben, 1990, 125 S.

Die ersten Lebensjahre, wenn die kleinen Kinder sich noch nicht mit Worten ausdrücken können, sind oft sehr mühselig.

Häufig kommt es zu Missverständnissen, die auf beiden Seiten Kraft und Nerven kosten. Denn gar zu oft senden Erwachsene und kleine Kinder "auf verschiedenen Wellenlängen".

Dabei ergibt sich für die Erwachsenen das Problem, dass sie dazu neigen, dem Kind nichts "zuzutrauen". Das wiederum ist für das Kind die schlimmste Fessel, die sich denken lässt.

Darum ist es so wichtig, dass die Betreuer lernen, mit dem Kind "ins Gespräch zu kommen". Nur so kann das Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes wachsen. Nur so kann das Kind eigene Erfahrungen - "gute" oder "schlechte" - machen. Und jede von ihnen ist ein kleiner Schritt auf dem langen Weg zur notwendigen Selbständigkeit. Die Eigenaktivitäten der Kinder werden aber leicht durch besorgte Überbehütung erstickt. So ist es in den ersten Lebensjahren besonders wichtig, dass Kinder eine Umwelt vorfinden, in der sie gefahrlos Erfahrungen sammeln können.

Mit vielen Bildern und Geschichten will dieses Buch dazu anregen, kleine Kinder und deren Ausdrucksformen besser zu verstehen, mit ihnen aktiv "ins Gespräch zu kommen" und dabei zu lernen, das eigene Fühlen und Handeln als Erwachsener wahrzunehmen und nicht mit dem des Kindes zu vermischen.

IXg.3. GÜRTLER Helga

Kinderärger - Elternsorgen

Ravensburger Verlag, 1989, 144 S.

Kinderängste, Wutanfälle, Schlafprobleme, Kämpfe um Ordnung und Sauberkeit sind u.a. die Themen dieses Buches. Eltern erhalten Informationen über einige der häufigsten Probleme im Umgang mit Kindern zwischen Babyalter und Schulzeit.

Die Autorin versucht auch zu erklären, wie solche Probleme entstehen und wie verschieden die Wege zur Lösung sein können. Das soll Eltern ermöglichen, selbst zu entscheiden, welcher der Ratschläge zu ihrem speziellen Problem passt und welcher nicht. Das Buch will Eltern ermutigen, über sich selbst nachzudenken und eigene Wege in der Erziehung zu suchen.

IXg.4. HACKE Axel

Der kleine Erziehungsberater

Antje Kunstmann Verlag, 1993, 114 S.

Es gab Elterngenerationen, die wussten genau, worin Erziehung zu bestehen hatte. Die hatten Konzepte - ich weiß bloß nicht, ob es die richtigen waren. Wir hingegen sind nicht autoritär. Wir sind auch nicht anti - autoritär. Wir wurschteln uns so durch. Manchmal denken wir, wir machen alles falsch. Aber wir wollen nicht larmoyant sein. Wir lieben die Stürme, die brausenden Wogen, und kleine Kinder lieben wir auch, mit kurzen Unterbrechungen jedenfalls. Dieses Buch schenkt einem den nötigen Humor in Alltagssituationen die an den Nerven zehren.

IXg.5. HÄSING Helga / GUTSCHMIDT Gunhild

Handbuch Allein Erziehen

Rowohlt Verlag, Reinbeck, 1992, 235 S.

Oder - seltener - ohne Mutter? Kann ich meinem Kind genug Nähe und Wärme geben? Wird es zum Außenseiter? Muss ich mich zwischen meinem Beruf und meinem Kind entscheiden? Soll ich es lieber weiter in einer schlechten Ehe aushalten, als dem Kind den Vater (die Mutter) zu nehmen? Alleinerziehende Mütter (und die wenigen alleinerziehenden Väter) begegnen überall Vorurteilen: In ihrer Verwandtschaft, bei den Freunden, auf den Ämtern, in Kindergärten und Schulen. Die vielen Gespräche und einfühlsamen Analysen in diesem Buch zeigen dagegen: Einzeltern-Familien sind Familien wie andere auch, mit besonderen Problemen, aber auch mit besonderen Stärken.

IXg.6. HILLENBERG Lucie / FRIES Brigitte

Starke Kinder

zu stark für Drogen

Kösel 1998, 180 S.

In diesem "Handbuch zur praktischen Suchtvorbeugung" werden überwiegend Eltern jüngerer Kinder angesprochen. Nach Auffassung der Autorinnen beginnt eine wirksame Suchtprävention schon in der frühkindlichen Erziehung, da bereits da das Kind seinen "inneren Rucksack" auffüllen kann und sollte mit: Gutem Selbstwertgefühl, Eigenwillen und Eigensinn, Selbständigkeit, Konfliktfähigkeit, Gesprächsbereitschaft u.v.m.

Im Buch werden Anregungen dazu gegeben und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Suchtprävention im Alltag aussehen kann.

IXg.7. KÖHLER Henning

Vom Wunder des Kindseins

Verlag Freies Geistesleben, 2000, 65 S.

"Ich glaube, dass in viel mehr Fällen, als wir wirklich denken, die voreilige Vermutung, es liege Erziehungsversagen oder eine Entwicklungsstörung vor, sobald sich ein Kind ungewöhnlich benimmt, einen Teufelskreis in Gang setzt, und dass in vielen Fällen erst diese Vermutung und alles was aus ihr folgt, zu den wirklich krank machenden Prozessen führt."

Dieses Zitat umreißt einen Grundgedanken von Henning Köhler und eine Leitidee seines Wirkens. Er will darauf aufmerksam machen, was es heißt, wirklich Kind zu sein. Seine Vorbilder, große Pädagogen des 20. Jahrhunderts, unter ihnen Janusz Korczak, Maria Montessori und Rudolf Steiner, stehen als Anwälte für das Kindsein in unserer Zeit.

Dieses Buch, auf der Basis eines Workshops entstanden, plädiert für das Recht jedes Kindes auf seinen eigenen Weg. Wir sind nur

die hilfreichen Begleiter. Es enthält viele interessante Aussagen, die zum Nachdenken anregen.

IXg.8. LIEDLOFF Jean

**Auf der Suche nach dem verlorenen Glück
Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der
frühen Kindheit**

Beck Verlag, München, 2001, 218 S.

Die Begegnung mit einem "primitiven", aber in völliger Harmonie lebenden, Indianerstamm lässt die Autorin erkennen, wie unsere "höher entwickelte" Gesellschaft die uns angeborene Glücksfähigkeit zerstört. Liedloff schreibt ein leidenschaftliches Plädoyer für eine Kindererziehung ohne Zivilisationsneurosen.

IXg.9. LIEDLOFF Jean

**The Continuum Concept
(idem Auf der Suche nach dem verlorenen Glück)**

Arkana Penguin Books 1989, 168 S.

"Deserves to be read by Western parents, psychologists and other social engineers concerned with restoring self-reliance and well-being ... there are remarkable insights here" The New York Times Book Review

Jean Liedloff spent two and a half years deep in the South American jungle living with Stone Age Indians. The experience demolished her Western preconceptions of how we should live, and led her to a radically different view of what human nature really is. She offers a new understanding of how we have lost much of our natural well-being and suggests practical ways to regain it for our children and for ourselves.

IXg.10 .NEUMANN Ursula

**Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln,
wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel
Ein Elternbuch**

Kösel, 1997, 181 S.

Die Autorin, Ursula Neumann ist Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Familien, Erziehungsberaterin und Supervisorin. Nach langer klinischer Tätigkeit arbeitete sie viele Jahre als Leiterin einer Münchener Erziehungsberatungsstelle und danach in freier Praxis.

Sie berichtet in diesem Buch anhand vieler Beispiele aus ihrer beruflichen Praxis über Familien mit Kindern unterschiedlichen Alters. Erwachsene können auf diese Weise die reiche Gefühlswelt von Kindern im Klein- und Grundschulalter versuchen nachzuerfinden. Kleine Kinder brauchen als Basiserfahrung die emotionale Erfahrung angenommen und geliebt zu werden. Um einem Kind diese Basis geben zu können, kommen Eltern kaum daran vorbei, sich mit ihren eigenen Gefühlen, Erfahrungen vertraut zu machen und auseinander zu setzen. Wie das aussehen kann, beschreibt die Autorin in ihren Berichten.

Es folgt eine Liste mit den Wünschen, die Kinder an ihre Eltern haben (dürfen). Im letzten Teil des Buches befasst sie sich mit Erziehung im gesamtgesellschaftlichen Kontext. Ein lesenswertes, gut lesbares und einfühlsames Buch.

IXg.11. MONTAGU Ashley

Zum Kind reifen

Klett-Cotta Verlag, 1991, 403 S.

Vehementes Plädoyer für die Rettung der Kindlichkeit des Menschen. Montagu hat den Begriff Neotenie auch auf die verhaltensmäßige Ausstattung des Menschen ausgedehnt und damit unsere tradierten Schemata vom "reifen Erwachsenen" gründlich durcheinander gebracht.

Er stellt das Kind mit seiner Wissensbegierde, Offenheit, Experimentierlust, Spontaneität und Flexibilität als das eigentliche Muster menschlicher Reife dar.

IXg.12. PREKOP Jirina

Hättest du mich festgehalten

Grundlagen und Anwendung der Festhalte-Therapie

Kösel 1989, 255 S.

Das Festhalten als therapeutische Maßnahme wurde ursprünglich für autistische Kinder entwickelt. Inzwischen wird es aber auch dann angewandt, wenn ein Kind beziehungsunfähig geworden ist und keinen Kontakt mehr zu seinen Gefühlen hat. Festhalten heißt: einen, der in tiefer seelischer Not ist, in den Arm zu nehmen und so lange mit Liebe festzuhalten, bis er seine Wut ausgeschrien und seinen Kummer ausgeweint hat und sich wieder freier und zufriedener fühlt. Jirina Prekop beschreibt in ihrem Buch ihren Weg zur Festhalte-Therapie und ihre Begegnung mit Niko Tinbergen, der als erster mit der Festhalte-Therapie gearbeitet hat. Ausführlich setzt sie sich mit den Voraussetzungen auseinander, die für ein gutes Festhalten gegeben sein müssen, beschreibt, wann es sinnvoll ist, diese Methode anzuwenden, und welche Kontraindikationen es gibt. Die anschaulichen Fallbeispiele zeigen eindrucksvoll, welche heilende Wirkung das Festhalten haben kann. Für Jirina Prekop ist das Festhalten nicht nur eine Primärtherapie, um die Mutter-Kind-Bindung wiederherzustellen, wenn diese in der frühen Kindheit nicht gelungen ist, sondern eine Lebensform, die ein Korrektiv der Bindungslosigkeit in unserer heutigen Zeit sein könnte.

IXg.13. PREUSCHOFF Gisela

Von 0 bis 3

Alltag mit Kleinkindern

Papyrossa, 2000, 240 S.

Dieses Buch einer berufstätigen Mutter mit 2 Kleinkindern möchte zum Nach- und Umdenken anregen: Es möchte alte und neue Erziehungsvorstellungen, etwa die vom Kind als angepassten, dumm oder schlau geborenen Untertan oder aber vom Kind als Gegenstand von Lernprogrammen, kritisieren.

Es möchte Anregungen geben, wie Eltern ihre Kinder zu selbständigen, selbstbewussten, widerstandsfähigen, intelligenten Kindern erziehen können, zu Kindern, die ihre Umwelt nicht nur wahrnehmen und durchschauen, sondern aktiv verändern können. Das Buch enthält außerdem Spielideen, Turnübungen, Anregungen für die Alltagsgestaltung und Bastelvorschläge.

IXg.14. PREUSCHOFF Gisela

Von 3 bis 6

Alltag mit Vorschulkindern

Papyrossa, 2000, 183 S.

Fortsetzung von 0 bis 3

Kindheit ist in unserer Zeit vom Aussterben bedroht. Kinder haben oft kaum noch Freiräume. Sie haben die Krankheiten der Erwachsenen und sie nehmen ihre Drogen. Klaus Hurrellmann hat herausgefunden, dass es zu Beginn des neuen Jahrtausends mehr Kinder geben wird, die keinen Schonraum mehr für ihre persönliche Entwicklung haben und in Armut und Mangel leben müssen.

Doch Kinder sind voller Neugier, voller Träume und Ideen. Also haben Mütter und Väter jede Menge Möglichkeiten um Fragen aufzugreifen, um den Dingen gemeinsam mit ihren Kindern auf den Grund zu gehen. Und am Beispiel der Eltern erfahren Kinder, dass es Spaß macht, zu lernen, sich weiterzuentwickeln und zu leben.

Die Autorin möchte mit diesem Buch Anregungen geben, sich auf Kinder einzulassen, sie achtsam zu beobachten und mit ihnen zu spielen und zu lernen.

IXg.15. PREUSCHOFF Gisela

Von 6 bis 9

Alltag mit Schulkindern

Papyrossa, 2000, 176 S.

Fortsetzung von 3 bis 6

Der Ernst des Lebens beginnt mit der Schule. Aber auch Schulprobleme sind lösbar, meint die Autorin. Wer nachdenken möchte, wie Wohnung, Familie und Berufsleben nun aussehen sollten und welche LehrerInnen wohl imstande wären, Lebenslust und Fähigkeiten der Kinder zu fördern, der wird gerne in Gisela Preuschoffs Fund-

grube kramen und dort eine Fülle von Ideen, praktischen Hinweisen, Spielen, Adressen und Tipps finden - leider auch genug offene Fragen.

IXg.16. RENGGLI Franz

Angst und Geborgenheit

Soziokulturelle Folgen der Mutter-Kind Beziehung im 1. Lebensjahr

Rowohlt Verlag, Reinbeck, 1982, 283 S.

Mit dem Instrumentarium der interdisziplinären Wissenschaft (Verhaltensforschung, Psychoanalyse, Ethnologie) werden folgende Einsichten vermittelt: Ängste des Kleinkindes sind angeboren; Ängste lassen sich bestimmten Entwicklungsphasen zuordnen. Die spezifische Behandlung des Kleinkindes durch die Mutter hat eine spezifische Charakterstruktur des Erwachsenen zur Folge; die Charakterstruktur des Erwachsenen bestimmt den Charakter der Kultur.

IXg.18. ROGGE Jan-Uwe

Kinder brauchen Grenzen

rororo, 2000, 188 S.

Dr. Jan-Uwe Rogge, Familienberater und Autor, erzählt von zahlreichen Situationen im Erziehungsalltag, von der Wichtigkeit Kindern Grenzen zu setzen. Durch zahlreiche Lösungsvorschläge macht er Mut, den partnerschaftlichen Weg in der Erziehung konsequent zu gehen.

Viele Eltern fühlen sich heute überfordert. Sie wissen nicht, wie sie ihrem Kind Sicherheit, Orientierung und Halt geben können. Die Erziehungspraktiken sind breit gefächert. Zwischen starren, einengenden Regeln und einem grenzenlosen Laissez-faire, ist es schwer, seinen ganz eigenen Weg zu gehen.

Jan-Uwe Rogge erklärt die Bedeutung und Wichtigkeit des Grenzziehens. Er zeigt auch, dass die Konsequenzen nicht ausbleiben, wenn Eltern Wünsche nach Eigenständigkeit missachten oder aber, wenn grenzenlose Gleichgültigkeit herrscht. Der Autor will das Grenzziehen verstanden wissen, als konstruktives Bemühen, das Mut zur Verantwortung, Offenheit und Klarheit mit sich bringt, um den Alltagssituationen in gegenseitigem Respekt zu begegnen.

Ein lesenswertes Taschenbuch, das eventuell den eigenen Erziehungsstil überdenken lässt.

IXg.19. ROGGE Jan-Uwe

Kinder brauchen Grenzen

Text-o-phon, 2000, Kassette

Die entsprechende Kassette zum Thema beinhaltet einen Vortrag, den Jan-Uwe Rogge am 13. Oktober 1999 in Karlstein gehalten hat. In seiner lockeren, ironisch-kritischen Art beschreibt er Alltagssituationen im Zusammenleben mit Kindern und zeigt ganz deutlich die Schwachstellen der "richtigen, guten, ernsthaften", vorwiegend mütterlichen Erziehung.

Sein Anliegen ist es, der Erziehung den "tödlichen" Ernst zu nehmen, die Eltern zur Aufrichtigkeit gegenüber ihren Kindern zu ermuntern. Er gibt ihnen die Erlaubnis, täglich Fehler in der Erziehung zu machen und warnt davor, die ganze Erziehungsangelegenheit zu verbissen zu sehen und die Kinder "vollzulabern".

Zeitweise ist sein Vortrag das reinste Kabarett, das die Zuhörer oft in schallendes Gelächter ausbrechen lässt. Eine erfrischende Art, uns einen Spiegel vors Gesicht zu halten und zum Nach- und Umdenken anzuregen. Wer sich konkrete Ratschläge (das sind laut Rogge Schläge der besonderen pädagogischen Art) und praktische Tipps erwartet, wird enttäuscht sein. Den eigenen Weg zur partnerschaftlichen Erziehung müssen Eltern und Kinder schon selbst miteinander finden.

IXg.20. ROGGE Jan-Uwe

Wut macht Mut

Der Vortrag

Text-o-phon, 2000, Kassette

Herr Rogge bringt es immer wieder fertig, uns Eltern Mut zu machen, unsere eigenen Grenzen zu erkennen und sie anzunehmen. Immer wieder weist er darauf hin, dass "unsere Kinder nun mal

sind, wie sie sind". Er lehrt uns hinzuschauen, mit welcher Energie die Kinder von heute sich ihr Kindsein bewahren wollen. Er gibt uns ein Modell, wie eine partnerschaftliche Beziehung zusammen mit unseren Kindern funktionieren kann.

Die Art wie Jan-Uwe Rogge Erziehung betrachtet und die Mittel und Techniken, die er einsetzt, um seine Sichtweise zugänglich und verständlich zu machen, sind äußerst bemerkenswert und sehr hilfreich.

IXg.21. ROGGE Jan-Uwe

Ängste machen Kinder stark

rororo, 2000, 282 S.

Die angstfreie Welt für unsere Kinder ist eine Illusion. Eine Erziehung, die Ängste fernhalten will, macht Heranwachsende genauso lebensuntüchtig wie jene, die Kinder mit Ängsten unter Druck setzt. Kinder werden im Laufe ihrer Biographie mit vielfältigen Erfahrungen konfrontiert, die gefühlsmäßige Eindrücke und Belastungen mit sich bringen und Spuren hinterlassen. Kinder brauchen bei der Angstbewältigung elterliche Unterstützung, weil sie so Sicherheit und Halt erfahren.

Jan-Uwe Rogge lenkt deshalb in diesem wiederum sehr schönen Buch den Blick auf jene Seite der Angst, die zum Leben gehört, die schützt, die stärkt, die lebensstüchtig macht. Er geht auf zwei Formen der Angst ein: Auf die erziehungs- und auf die entwicklungsbedingten Ängste. Der Autor beschreibt, was Eltern tun können, wenn

- * ein Kind nicht ein- oder durchschlafen kann.
- * der Abschied vor dem Kindergarten jeden Morgen tränenreich ist.
- * Kinder fremdeln und sich an sie klammern.
- * Kinder in den Medien Katastrophen erleben.
- * Kinder sich als Aussenseiter fühlen.
- * Kinder sie mit ihren Ängsten unter Druck setzen.
- * sie Erziehungsfehler gemacht haben und ihre Kinder unsicher reagieren.

Wie immer gibt Jan-Uwe Rogge viele lebhaft Beispiele aus dem Erziehungsalltag und macht Mut zu eigenen Erfahrungen.

IXg.22. SICHTERMANN Barbara

"Nein, nein, will nicht!"

Was tun, wenn Kinder trotzen?

Rowohlt Verlag, Reinbeck 1990, 121 S.

Angeregt durch die Erfahrungen mit ihrem Sohn geht die Autorin das Problem an. Sie versucht zu erklären, woher der Zorn kommt, warum er besonders im Kleinkindalter so heftige Formen annimmt, welche Probleme das den Eltern macht, denn Einfühlung beim trotzenden Kind fällt oft sehr schwer. Die Autorin zeigt, wie Eltern und Kinder in solchen Situationen miteinander umgehen. Ihre Bearbeitungsweise, halbfertig, versuchsartig, gibt Anregungen und macht Mut, sich dem Problem zu stellen.

IXg.23. SIEß Heidrun

Starke Eltern - starke Kinder

Eine frühkindliche Erziehung zur Ichstärke

Walter Verlag, 1999, 203 S.

Dieses Buch ist weniger ein Ratgeber, es ist ein Gesprächspartner. Es begleitet die Mutter und den Vater durch die vielfältigen Ereignisse und Erlebnisse der Säuglings- und Kleinkindzeit ihres Kindes. Nicht lehrhaft, sondern entspannt und anschaulich - bereichert auch durch das Erzählen eigener Erfahrungen - wird aufmerksam gemacht auf Verhaltensweisen und Entwicklungen, die man an seinem Kind beobachten kann. Auch wird der Spürsinn geschärft, um zu bemerken, wie man den Bedürfnissen des Kindes gerecht werden kann. Vielfach werden neuere wissenschaftliche Erkenntnisse über die kindliche Verhaltensentwicklung einbezogen.

Die Autorin bringt in dieses Buch ihr wissenschaftliches Studium und ihre große persönliche Erfahrung als Mutter ein, ergänzt durch vielfältige Unterrichts-, Beratungs- und Organisationstätigkeit in folgenden Bereichen: Eltern-Kind-Kursleitung (Prager Eltern Kind Programm), Elternberatung, Familienbegleiterin, Suchtprävention.

IXg.24. SOMMERFELD Verena

Trotz, Wut, Aggressionen

Wenn Eltern nicht mehr weiterwissen

Rororo, 1999, 216 S.

In ihrem Buch beschreibt die Autorin die Ursachen von aggressivem Verhalten in verschiedenen Lebensaltern und räumt mit dem Bild der immer harmonisch funktionierenden Familie auf. Sie fordert Eltern und Erzieher auf, in negativen Emotionen einen Wert zu sehen und zu akzeptieren, dass Kinder nicht immer lieb und gut sein können/müssen. Eltern greifen nach Meinung der Autorin zu rasch bei Raufereien ein, statt sie mit Regeln in einem gewissen Rahmen zu halten. Die moderne, hektische Welt macht es den Kindern auch schwer, Aggressionen auszuleben und ihnen gleichzeitig Raum für Entspannung und Ruhe zu geben.

Die Beiträge von Tim Rohmann, welche sich mit den "wilden Jungs" und deren Spielen beschäftigen, öffnen einerseits Müttern und Erzieherinnen die "geheime Männerwelt", andererseits klingen manche Erklärungen wie Entschuldigungen für ihr Verhalten.

In den letzten Kapiteln werden Spiele und Spielzeug unter die Lupe genommen und viele Fragen (Muss Kriegsspielzeug sein? Was ist gutes Spielzeug?) aufgeworfen.

Abschließend macht die Autorin 77 Spielvorschläge, die nach Themen gegliedert sind. Sie benötigen kein Spielzeug, ermöglichen eigenes Erleben auszudrücken und orientieren sich nicht an Rollenklischees.

IXg.25. SWIENTEK Christine

Was Adoptivkinder wissen sollten und wie man es ihnen sagen kann

Herder, 1998, 158 S.

Auch wenn es heute für die meisten adoptierenden Eltern klar zu sein scheint, dass sie ihr Kind irgendwann über seine Herkunft aufklären müssen, so ist es doch nicht immer einfach den richtigen Zeitpunkt und die richtige Form zu wählen. Für alle Beteiligten ist die Situation neu.

Christine Swientek plädiert für Offenheit, von Anfang an, und gibt praktische Hinweise, wie Eltern ihre Kinder aufklären und auf schwierige Fragen Antworten finden können. Sie hat jahrelang Adoptiveltern und -kinder begleitet und zeigt an Hand von Beispielen, wie man schon sehr früh erste Schritte in Richtung Aufklärung gehen kann und wie sich dann das Thema immer wieder aufgreifen lässt, ohne die Kinder zu überfordern.

Sie zeigt aber auch was geschehen kann wenn man dieses immer wieder hinausschiebt oder sogar unterlässt.

Sie erklärt, wo und wann es sinnvoll ist, im Umgang mit Bekannten und Fremden auf die besondere Situation hinzuweisen.

Sie schneidet weitere brisante Themen an, auf die man im Gespräch mit dem heranwachsenden adoptierten Kind vorbereitet sein sollte :

- Wer gibt sein Kind zur Adoption frei?

- Dritte-Welt-Problematik

- Suche nach den leiblichen Eltern

Die Autorin gibt zusätzlich noch Literaturtipps als Gesprächshilfe, sowohl für die Eltern, als auch für Kinder und Jugendliche.

Insgesamt für betroffene Eltern ein sehr informatives Buch, ehrlich und sensibel.

IXg.26. LIEBERG Carolyn

Kleine Schwestern

Unschuldengel und Satansbraten

Econ & List Taschenbuch Verlag, 1999, 184 S.

Die Autorin bemüht sich redlich ein "Wir-Gefühl" zwischen kleinen Schwestern aufzubauen. Leider gibt es immer wieder langatmige Wiederholungen im Text. Inhaltlich gesehen bringt sie es fertig, eine Analyse zu liefern über die Vor- und Nachteile der Position als kleine Schwester im Familiengefüge, illustriert durch lebendige Schilderungen aus den Erinnerungen von vielen kleinen Schwestern.

Positive wie negative Erfahrungen sind das Fundament für die hervorragenden Persönlichkeitsmerkmale mit denen kleine Schwestern ihr Leben meistern. Dies ist die optimistische Grundhaltung,

die das ganze Buch prägt und aufbauend und stärkend wirkt, sowohl auf Eltern, wie auf Leidensgefährtinnen oder Geschwister.

IXg.27. CHU Victor

Die Kunst, erwachsen zu sein

Wie wir uns von den Fesseln der Kindheit lösen

Kösel Verlag, 2001, 239 S.

In diesem Buch beschreibt Victor Chu familiär bedingte Konflikte, die uns in unserer Entwicklung festhalten: Probleme in Liebe und Partnerschaft, Ängste, Scham- und Schuldgefühle usw. Die meisten Hindernisse auf dem Weg ins Erwachsensein resultieren aus ungelösten Konflikten aus der Kindheit, insbesondere aus der Beziehung zu unseren Eltern.

Der Autor gibt aber auch Tips, wie wir unseren eigenen Kindern helfen können, sich gut von uns zu lösen und wie wir es schaffen können, unsere eigenen Probleme nicht auf unsere Kinder zu übertragen.

Er sieht in Einzeltherapien und in der Familienaufstellung nach Bert Hellinger bemerkenswerte Möglichkeiten, alte Konflikte mit seiner Ursprungsfamilie zu lösen. Dadurch klären sich meist auch viele gegenwärtige Probleme. Anhand von vielen Beispielen aus seiner Praxis zeigt er Wege, sich von den Fesseln der Vergangenheit zu lösen und seinen Platz im Leben zu finden.

IXg.28. GÜRTLER Helga

Regeln finden ohne Tränen

So lösen Sie Konflikte in der Familie

Ravensburger, 2002, 128 S.

Grenzen müssen sein, zu viele Grenzen engen ein und machen unselbstständig, vor allem, wenn sie den Kindern nicht einsichtig sind. Regeln in der Familie sollten deshalb gemeinsam festgelegt werden.

Wie dieser Prozess gut und sinnvoll gestaltet werden kann, erklärt die Autorin in diesem sehr einfühlsamen Buch anhand von vielen Beispielen. Sie findet, dass Kinder Eltern brauchen, die "echt" sind, denen man das, was sie sagen, auch abnimmt. Sie brauchen lebendige Menschen mit Stärken und Schwächen, an denen sie sich orientieren können und die berechenbar sind.

Wir sollten uns allerdings von dem Gedanken verabschieden, dass es für jedes Problem nur eine, nur die richtige Lösung gibt und dass es unsere Aufgabe ist, diese eine zu finden.

Helga Gürtler zeigt auf, wie Sie Ihre ursprünglichen Erziehungs Ideale aufrechterhalten und Ihr Kind zu einer selbstständigen Persönlichkeit heranwachsen lassen.

IXg.29. BIDDULPH Steve

Das Geheimnis glücklicher Kinder

Beust Verlag GmbH, 199 S.

Schritt für Schritt zeigt Biddulph in diesem Erziehungsratgeber an konkreten Beispielen, welches Verhalten sich bei Kindern ungünstig auswirkt und wie Eltern auf unkomplizierte Weise (mit etwas Selbstdisziplin) die Erziehungssituation meistern können. Der Autor stellt die Kommunikation in den Vordergrund. Er sagt: "..... es kommt darauf an, wie wir etwas sagen" und "das aktive Zuhören" sei eine der wichtigsten Grundlagen. Ferner zeigt er auf, was Kinder und Eltern wirklich brauchen und wie sie aufeinanderzugehen können. Alle Entwicklungsstufen werden kurz betrachtet.

Praktische Hilfen, konkrete Tipps, viele Beispiele und Verhaltens- trainingsvorschläge zeichnen das Buch aus.

IXg.30. JUUL Jesper

Das kompetente Kind

Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie

Rororo Verlag, 2003, 287 S.

Alle Kinder sind in menschlicher und sozialer Hinsicht kompetent. So lautet die Erkenntnis von Jesper Juule, einem dänischen Lehrer und Gruppen- und Familientherapeut nach jahrelanger pädagogischer und therapeutischer Arbeit an vielen Orten dieser Welt. Er hinterfragt die Machtstrukturen innerhalb der Familien, die zwar durchaus Halt und Orientierung geben können, jedoch nicht bewir-

ken, dass sich ein positives Selbstgefühl und ein gesundes Selbstvertrauen bei den Kindern entwickelt. Wenn Eltern nicht entsprechend der traditionellen Erziehungsprinzipien vorgehen wollen und ihre Kinder mit ihrer eigenen Persönlichkeit wertschätzen wollen, müssen sie lernen, auch störendes Verhalten in Botschaften zu übersetzen. Jesper Juule geht davon aus, dass Kinder im Prinzip kooperieren. "Wenn Kinder aufhören zu kooperieren, geschieht das entweder weil sie zu lange zu viel kooperiert haben oder weil ihre Integrität lädiert wurde." (Zitat) Der Autor zeigt anhand vieler Alltagssituationen, wie es zu Missverständnissen zwischen Eltern und Kindern kommen kann, wie Eltern oft ungewollt das Selbstwertgefühl der Kinder verletzen und bietet Alternativen an.

Es wird ganz klar: Erziehung ist ein Entwicklungsprozess-auch für Eltern. Ein empfehlenswertes Buch für (werdende) Eltern, die nach neuen Wegen in der Erziehung suchen und bereit sind, nicht den für sie einfachsten Weg einzuschlagen.

IXg.31. KNOLLER Rasso / SCHERF Uta

Das Geschwisterchen kommt

Falken, 1997, 79 S.

Die Autoren Uta Scherf, mehr als 10 Jahre erfolgreich als Erzieherin tätig und selbst Mutter von zwei Kindern und Rasso Knoller, Journalist und erfahrener Sachbuchautor, wollen mit ihrem Buch ein hilfreicher Begleiter durch die ersten Jahre des Lebens eines Neugeborenen und seiner Geschwister sein.

Sie geben zahlreiche gute Erklärungen, Anregungen und auch Tipps wie mit den großen Geschwistern umgegangen werden kann, in der Schwangerschaft, bei der Geburt und später im täglichen Miteinander. Wenn die Großen das Baby nicht als unerwünschte Konkurrenz betrachten, können viele schwierige Situationen von vorneherein vermieden werden. Die Autoren wollen vor allem Verständnis für das Leid der älteren Geschwister wecken. Auch sie brauchen weiterhin Aufmerksamkeit, Zuneigung, Streicheleinheiten und das Gefühl, geliebt zu werden.

Die Empfehlung der Autoren, der Altersunterschied zwischen Geschwisterkindern sollte nicht weniger als 3 Jahre sein, wird jedoch in meinen Augen zu rigoros vertreten. Es stimmt zwar, dass Kinder im Alter zwischen 18 Monaten und 3 Jahren eine schwierige Entwicklungsphase durchleben, in der sie ständig zwischen Angstgefühlen, die Mama oder den Papa zu verlieren, und dem Bedürfnis durch selbständige Ausflüge eine ihnen unbekannte Welt zu erforschen, hin und her gerissen sind.

Andererseits passieren aber sehr viele Schwangerschaften zu einem nicht geplanten Zeitpunkt oder es gibt andere Gründe warum ein Altersunterschied von 3 Jahren nicht eingehalten werden kann.

Es kann sein, dass bei vielen Eltern deren Kinder in kürzeren Zeitabständen geboren wurden oder werden, die schlechten Gefühle oder das schlechte Gewissen ihren Großen gegenüber durch dieses Buch sehr verstärkt werden.

IXg.32. FRIEDERICH Barbara

Zornmichel, Triezliese & Co

Umgang mit kindlichen Aggressionen

text-o-phon, 2001, 220 S.

Der Begriff Aggression kommt von "aggredi". Das heißt "an etwas herangehen" und zwar ohne jede böse Bedeutung. Diese Form der Aggression steckt in allem Tun, sie ist der Motor, um Schwierigkeiten zu meistern und Fähigkeiten zu erwerben, sie ist die Kraft, die das Kind dazu bringt, in vielen kleinen Schritten selbstständig zu werden. Das ist die "konstruktive Aggression". Wie diese in "destruktive Aggression" umschlagen kann und wie die Eltern damit umgehen können, erzählen eine ganze Reihe von aus dem Leben gegriffenen Geschichten dieses Buches.

Die Unterscheidung zwischen destruktiver und konstruktiver Aggression hilft, anders hinzusehen und damit auf das Verhalten der Kinder anders zu reagieren.

Dies ist ein Ratgeber, der nicht nur Theorie vermittelt, sondern Tipps gibt, die frau/mann in die Praxis umsetzen kann.

IXg.33. MONTANARI Elke

Mit zwei Sprachen groß werden

Mehrsprachige Erziehung in Familie, Kindergarten und Schule

Kösel-Verlag GmbH & Co., 2002, 192 S.

Ein leicht leserliches Buch über die Zwei- bzw. Mehrsprachigkeit in der Familie. Ein Buch, das die Theorie in einer anschaulichen Weise erläutert, indem die Autorin praktische, alltägliche Beispiele heranzieht. Es werden auch Erfahrungsberichte wiedergegeben. Die Autorin ist Sprachwissenschaftlerin, die selber Ihre Kinder zweisprachig erzieht. Vielseitig behandelt werden Sprechen und Lernen an sich und welche Faktoren diese beeinflussen.

Das Buch ist empfehlenswert für Familien, deren Kinder mehrsprachig aufwachsen sollen, da es für die "Sondersituation" Verständnis weckt und eine Hilfestellung für den praktischen Umgang gibt.

IXg.34. ZIMMER Katharina

Widerstandsfähig und selbstbewusst

Kösel-Verlag GmbH, 2002, 192 S.

Die Autorin hat sich mit zahlreichen Büchern zur Entwicklungspsychologie einen Namen gemacht. Wie kann ein Kind glücklich und mit sich selbst zufrieden werden? Wie kann ein Kind unvermeidliche schmerzende und schwierige Situationen im Leben unbeschadet überstehen?

Zu diesen Fragen gibt die Autorin interessierten Eltern klare Antworten. Bereits in den ersten Lebensjahren können Eltern helfen Widerstandsfähigkeit, Flexibilität und innere Stärke in ihrem Kind zu entwickeln. Wichtig ist, dass Eltern ihr Kind gut kennenlernen, aufmerksam auf seine positiven Kräfte werden und Vertrauen in die Stärke ihres Kindes haben. Eltern widerstandsfähiger Kinder haben Mitgefühl, pflegen Kommunikation in Gedanken und Gefühlen und akzeptieren ihr Kind vor allem so wie es ist. Fühlt ein Kind sich ohne Bedingungen geliebt, dann kann es mit Selbstvertrauen die Welt erkunden. Die Autorin bringt auch einige erläuternde Beispiele von anderen Entwicklungspsychologen um ihr Stärke-Vertrauensmodell zu untermauern.

Der beste Weg Kinder zu motivieren ist ihr Streben nach Autonomie zu unterstützen. Seinem Kind zu seiner Selbstbestimmung zu verhelfen, bedeutet letzten Endes Lebenslust zu erwecken.

Natürlich sind auch Grenzen notwendig. Das Kind soll verstehen, welche Rechte es hat und die Rechte seiner Mitmenschen achten. Wer also von Kindesbeinen an Vertrauen in das eigene Tun und Handeln aufbauen kann, dem wird es auch als Erwachsenen nicht an Zuversicht und Kraft mangeln, die oft schwierigen Aufgaben des Lebens zu bewältigen. Ein Buch, das Eltern bei ihrer Erziehungsbereitschaft ermutigt und unterstützt.

IXg.35. DEFERSDORF Roswitha

Deutlich reden, wirksam handeln

Kinder zeigen wie Leben geht

Herder Verlag, 2005, 188 S.

Wer sich gerne mit pädagogischen Fragen hinsichtlich seiner Kinder auseinandersetzt, sein eigenes Verhalten reflektieren mag und für neue Impulse Offenheit zeigt, wird mit dem Werk arbeiten können. Praktische Übungen und viele Beispiele aus dem Alltag mit Kindern veranschaulichen Lebens- und Lernsituationen. Ein hilfreicher Elternratgeber!

Roswitha Defersdorf leitet das Institut für Pädagogik und bewusste Sprache. Weitere wertvolle Veröffentlichungen von ihr sind u.a.: "Drück mich mal ganz fest", Geschichte und Therapie eines wahrnehmungsgestörten Kindes und "Ach, so geht das!", Wie Eltern Lernstörungen begegnen können.

IXg.36. TSCHÖPE-SCHEFFLER Sigrig

Perfekte Eltern und funktionierende Kinder

Barbara Budrich Verlag 2005 131 S.

Dieses Buch ist eine Sammlung von Beiträgen verschiedener Autoren, in dessen Mittelpunkt die Stärkung elterlicher Erziehungskompetenzen steht. Die veränderten Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft und die besondere Situation jeder einzelnen Familie machen es manchen Eltern schwer, ihrer "intuitiven Erziehungs-

vernunft" zu vertrauen. Ein Eltern-Stärken-Test ist der Mittelpunkt dieses Buches, durch den Eltern und Erzieher herausfinden können, wo ihre besonderen Fähigkeiten liegen. Anhand der fünf Säulen einer entwicklungsfördernder Erziehung können Eltern noch mehr darüber erfahren, wie sie ihre Potentiale weiterentwickeln können. Unter dem Titel "Erziehung war nie spannender als heute" schließt das Buch mit einem Interview mit der Herausgeberin ab. Ein empfehlenswertes Buch für Eltern und professionell interessierte Menschen.

IXg.37. TSCHÖPE-SCHEFFLER Sigrig

Fünf Säulen der Erziehung

Mathias-Grünwald Verlag, 2005, 112 S.

Dieses Buch ist kein Erziehungsratgeber mit Gebrauchsanleitungen und Rezepten zur Kindererziehung. Es ist ein Buch, das entstanden ist aufgrund eines Forschungsprojektes zur Evaluierung von Elternkursen. Es beinhaltet Kriterien, die entwicklungsfördernde und entwicklungshemmende Erziehungsverhalten beschreiben. Auf der Basis von bekanntem Erziehungswissen wurden fünf Säulen herausgearbeitet: Liebe und emotionale Wärme, Achtung und Respekt, Kooperation, Struktur und Verbindlichkeit, allseitige Förderung. Aufgrund dieser Eckpfeiler entwickelt die Autorin Wege zu einem entwicklungsfördernden Miteinander von Erwachsenen und Kindern. Es geht dabei recht theoretisch zu, doch das ist nicht unbedingt ein Nachteil. Schafft es doch eine gewisse Distanz, die es Eltern erleichtert, das eigene Vorgehen und Verhalten selbstkritisch zu betrachten und Veränderungen, falls notwendig, herbeizuführen. Gleichzeitig wird deutlich: Perfekte Eltern gibt es nicht und soll es auch nicht geben. Auch Eltern sind nur Menschen mit ihren eigenen Unzulänglichkeiten und auch sie dürfen Fehler machen. Absolut lesenswert!

IXg.38. WALTER Melitta

Jungen sind anders, Mädchen auch

Kösel-Verlag, 2005, 237 S.

Ein Buch zum "Gender Mainstreaming"- Ansatz. Zunächst erklärt Melitta Walter, was überhaupt mit diesem Ansatz gemeint ist. Dass es nicht um Gleichbehandlung von Mädchen und Jungen geht, sondern um gleichberechtigte Erziehung, die auf der einen Seite die Unterschiede zwischen den Geschlechtern berücksichtigt, aber nicht eine festgelegte Rollenzuschreibung akzeptiert. Dazu gibt sie viele Beispiele aus dem Erziehungsalltag, ob Kindergarten, Schule oder Elternhaus.

Beim Lesen des Buches wird deutlich, dass es in der Sozialisation der Kinder oft zu einer Benachteiligung der Mädchen kommt. Melitta Walter schaut genau hin und es gelingt ihr meist sehr gute Beispiele zu bringen, wie durch die Ungleichbehandlung von Mädchen und Jungs die Grundlagen für die spätere ungerechte Rollenaufteilung gelegt werden. Manche Beispiele schießen etwas über das Ziel hinaus: So schreibt sie, dass bei der Begegnungen mit Männern auf Bürgersteigen diese nie den Weg freimachten. Es sei zu Remplern gekommen, als sie auch nicht Platz machen wollte. Ob Unhöflichkeit typisch männlich ist, sei hier zumindest in Frage gestellt. Die sehr feministische Färbung des Buches kann aber auch dazu beitragen, die Unterschiede in der Erziehung deutlich zu machen. Und dass in der Sozialisation die Grundlagen für das spätere Rollenverständnis gelegt werden, ist unstrittig.

IXg.39. GONZALES Carlos Dr.

In Liebe wachsen

La Leche Liga Deutschland, 2005 256 S.

Die Realität zeigt, dass der Titel des Buches von González "In Liebe wachsen"- gar nicht so selbstverständlich ist. Dabei muss man nicht gleich an das Schlimmste denken, dass Kinder physisch und/oder psychisch misshandelt werden.

Vielmehr hinterfragt bzw. nimmt González Stellung zu verschiedenen Erziehungstheorien als auch zu (ach so) gut gemeinten Ratschlägen von Verwandten, Freunden, Ärzten, etc. und stellt klar, dass diese hinderlich, sogar schlecht für das Baby/Kind und die Mutter/den Vater sein können.

González analysiert zum einen Alltagssituationen und zeigt anhand von Beispielen, transferiert in unsere sog. Erwachsenenwelt, wie

absurd unsere Forderungen und Vorstellungen an unsere Babys/Kinder sein können.

Zum anderen räumt González mit Vorurteilen auf, wie z.B. "Wenn Du jetzt Dein Baby nicht schreien lässt, wird es Dir auf der Nase herumtanzen" oder den "Gefahren des Familienbettes" und vielem mehr.

Beim Lesen des Inhaltsverzeichnisses weiß man nicht, wo man zuerst beginnen soll.

Was man in diesem Buch nicht findet, sind Handlungsanweisungen. Das soll man gerade auch nicht. Dieses Buch sensibilisiert, bestärkt und gibt einem einen Anstoß, Situationen neu zu bedenken. Die von González gewählten Beispiele sind äußerst erfrischend.

IXg.40. KORTE Jochen

Wie Kinder weniger fernsehen

Herder Spektrum, 2007, 157 S.

Jochen Korte verfasste den Titel seines Ratgebers: "Wie Kinder weniger fernsehen" mit dem Bewusstsein, dass das Fernsehen aus den Wohnzimmern nicht mehr wegzudenken ist.

Im Zeitalter der multimedialen Technik gehören Play- Station, Computer, I- Pod, Handy und das altbekannte Fernsehen zum modernen Leben. J. Korte will mit seinem Buch das Fernsehen nicht verteufeln. Wenn es mit Verstand und in Maßen genossen wird, kann es seiner Meinung nach durchaus eine Bereicherung des Alltags darstellen. Er appelliert an die Eltern und regt an, wie sie ihre Kinder anleiten können, vernünftig mit dem Gebrauch des TV-Gerätes umzugehen.

Den zu hohen Konsum bei Kindern und Jugendlichen sowie die oft schlechte Auswahl der Sendungen kritisiert er. Mit verschiedensten Maßnahmen, den Umgang mit dem Fernsehen zu ändern, stellt er vor: z. B. Tagesabläufe der Kinder aufschreiben und gemeinsam analysieren, Fernsehregeln formulieren, Fernseher aus den Kinderzimmern stellen u. v. m.. Eindringlich hebt er hervor, warum zu viel Fernsehen schadet.

Die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse bezieht er in seinen Ausführungen mit ein und unterstreicht die Klage der Lehrer, dass durch den hohen Fernsehkonsum die Lese- und Rechtschreibfähigkeiten der Schüler extrem nachlassen, bzw. zu wenig Potenzial vorhanden ist, um das Lesen auf - und ausbauen zu können.

In vielen Haushalten läuft, wie nach dem amerikanischen Prinzip, der Fernseher von morgens bis abends, so ganz nebenbei. Der Fernseher schiebt in vielen Familien die angebotene Kommunikationsbereitschaft zur Seite.

Eltern, die selber vernünftig mit dem Fernsehen umgehen, wirken entsprechend als positive Vorbilder bei ihren Kindern. Diese Eltern wissen, dass ein Baby nicht vor die Flimmerkiste gehört. Das betont Korte auch, konzentriert sich in seinen Ausführungen aber mehr auf ältere Kinder und deren Eltern.

Grundlegend will er ihnen Möglichkeiten ans Herz legen, gemeinsam den Konsum in den Griff zu bekommen. Viele gute Anregungen, wie Familien einen Weg zu einem überschaubaren Fernsehgucken kommen, zeichnet Korte auf und für die gewonnene Freizeit hat er anspornende Gestaltungsmöglichkeiten parat.

J. Korte schlägt Eltern vor, ihren Kindern zu zeigen, dass sie nicht unter dem Diktat des Fernsehprogramms stehen. Einige Sender haben z.B. Serien massiv ins Programm aufgenommen. So entsteht unerschwinglich eine Abhängigkeit des Verbrauchers, weil er in den Soaps mit leben will. Dieses Konsumverhalten kann Suchtcharakter annehmen. Erhält oder holt sich das Kind seine Dosis Fernsehen täglich, dann wird dies zur Gewohnheit. Mit der Zeit kommt es nur noch darauf an, dass die "Kiste" an ist, egal was gerade läuft. J. Korte sagt dazu: "Aufpassen!". Er ermutigt die Eltern und Kinder einfach auch kritischer gegenüber den ausgestrahlten Sendungen zu werden. Also, ein Appell an das Bewusstsein und ggf. auch die Initiative zu ergreifen, sich bei den entsprechenden Sendern zu beschweren. Die Idee finde ich absolut gut.

Eltern, denen die gesunde Entwicklung ihrer Kinder am Herzen liegt und die bereit sind, auch an sich selbst zu arbeiten, kann ich das Buch als Arbeitsgrundlage empfehlen. Ein einfaches Durchblättern des Leitfadens hilft nicht, obwohl es durch Tabellen, kleinen Zeichnungen aufgelockert erscheint. Ein Schritt-für-Schritt-

Durcharbeiten kann durchaus mit etwas Disziplin zum gewünschten Erfolg führen.

IXg.41. HERZ Vroni

Was Kinder können bevor sie es lernen

Herder Spektrum, 2006, 128 S.

Ein sehr liebevolles Buch, nein dieses Buch ist mit sehr viel Liebe und einem großen Respekt gegenüber Kindern geschrieben. Diese Tatsache hat mir sehr imponiert!

Vroni Merz nimmt den Leser auf eine kleine Reise mit. Sie lässt uns in Lebenssituationen eintauchen und verdeutlicht uns mit weiterführenden Kommentaren das Fühlen und Denken der Kinder. Sie hat so viele gute Gedankengänge. Beim Lesen entstand in mir der Wunsch, sie bei einem Vortrag oder in einem Gespräch kennen zu lernen, denn sie ist eine Botschafterin der Kinder. Sie unterstreicht: "die inneren Kräfte des Kindes sind das beste Kapital unserer Kinder, um für die Anforderungen der heutigen Zeit gerüstet zu sein. Diese verborgenen Anlagen helfen ihnen, erfolgreich und glücklich zu werden - vorausgesetzt sie werden geweckt und gefördert."

Ihr Einfühlungsvermögen, ihr Wunsch sich ganz genau mit der Ursache für eine Situation oder einer Begebenheit auseinander zu setzen, ihre direkte, aber sehr behutsame Art, untermalt durch lyrisch-poetische Gedanken, ziehen den Leser in ihren Bann.

Eltern, die gerne mal eine andere Darstellung von Ratgebern lesen möchten, ist dieses Buch sicherlich eine willkommene Abwechslung. Und wer im pädagogischem Bereich tätig ist, kann mit Hilfe der Texte eine andere Sichtweise erfahren. Das Gesamtwerk wird durch ihre lyrischen Beiträge abgerundet. Daher empfehle ich, während des Lesens ab und zu eine Pause einzulegen, um die Worte auf sich wirken zu lassen.

IXg.42. JUUL Jesper

Die kompetente Familie

Kösel-Verlag, 2007, 174 S.

Dies ist das neue Buch von J. Juul. Es dreht sich im Kern um die Frage: "Wie verwandeln Eltern liebevolle Gefühle in liebevolles Verhalten?" und basiert auch Erfahrungen des europaweiten Seminar- und Beratungsprojektes "family-lab".

Die kurzen und leicht lesbaren Kapitel behandeln generelle Themen wie Grenzen oder Essen in der Familie und einige Kapitel widmen sich speziellen Themen wie ältere Kinder, Trennung der Eltern und Ratsuchen ("Von der Kunst sich beraten zu lassen"). In jedem Kapitel sind zentrale Punkte visuell hervor gehoben, was den Text auflockert und wichtige Aussagen übersichtlich darstellt. Jedes Kapitel endet mit einem Fazit bzw. einer kurzen Zusammenfassung. Das hilft dem Leser / der Leserin auch noch einmal über das Kapitel zu reflektieren.

Juul veranschaulicht theoretische Konzepte mit Beispielen aus seiner langjährigen Beratungspraxis, regt den Leser / die Leserin auch immer wieder an, sich Fragen zu stellen (Was will ich? Was gefällt mir (nicht)?) und nimmt Mythen und gängige Aussagen ("Du sollst aufessen!") und Ausreden ("Keine Zeit!") unter die Lupe.

Es ist eine informatives Buch für alle Eltern, die interessiert sind, "neue Wege in der Erziehung" (so der Untertitel) kennen zulernen (und umzusetzen).

IXg.43. KARNIAKAN-URBAN Ch. & LEX-KACHEL A.

Wenn Geschwister streiten

Kösel 2005, 188 S.

Ein ganz tolles Buch!! Allein schon deshalb, weil die Autorinnen gleich in der Einleitung klar und deutlich mitteilen: "Wir bieten Ihnen eine Speisekarte an Übungen an, die Sie nicht alle "abarbeiten" müssen. Suchen Sie sich zunächst einmal das Angebot aus, das Ihnen sofort einleuchtet und für Ihre Situation passend erscheint, und experimentieren Sie damit."

Die Autorinnen, beide Schulpsychologinnen, arbeiten auf drei Ebenen: Fallbeispiel, psychologisches Hintergrundwissen, um als Eltern Verständnis haben zu können und Übungen zum Ausprobieren. Diese Dreigleisigkeit zieht sich durch das ganze Buch.

Sie fangen bei der Beziehung Eltern/Kind/Geschwisterfolge an: Warum und wie vermeiden Eltern das Vergleichen der Geschwis-

ter? Wie/was tun bei petzenden Kindern? Umgang mit Schulnoten, Liebesstrategien der Kinder entdecken. Anschließend helfen sie uns, die Individualität unserer Kinder besser kennen zu lernen.

Nach dieser wichtigen Vorarbeit kommt es dann zum Geschwisterstreit: Eltern sollen Vermittler sein, nicht Richter. Verschiedene "Strategien" werden vorgestellt: Erst mal die Gemüter abkühlen lassen, Zeitfenster schaffen, Verträge abschließen, die feierlich von Eltern und Kindern unterzeichnet werden und sichtbar im Haus aufgehängt werden.

Zum Schluss etwas Wesentliches, was allzu oft vergessen wird: Das Klima zwischen den Eltern bestimmt das Klima in der Familie. "Gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung sind die Essenz glücklicher Partnerschaften." Miteinander im Gespräch bleiben, einander aufmerksam zuhören sind das A und O! Hier erhält der Leser wieder wertvolle und praktische Tipps!

IXg.44. JUUL Jesper

Nein aus Liebe

Kösel 2006, 125S.

In diesem Buch vom dänischen Familientherapeuten Jesper Juul geht es um das Nein-sagen. Der Autor nennt ein Nein die "liebenvollste aller möglichen Antworten", denn sie erfordert Umsicht, Engagement, Mut und auch Ehrlichkeit von demjenigen, der sie gibt. Juul fordert Eltern auf, ihren Kindern klare und authentische Antworten zu geben, die nicht immer begründet sein müssen, die aber von Herzen kommen sollen - das kann ein Ja oder eben auch ein Nein sein. Er argumentiert, dass kurze, prägnante Antworten (Nein, ich möchte nicht, dass du das jetzt tust!) für Kinder viel einfacher zu verstehen sind als umschweifende Antworten (Wie oft habe ich dir schon gesagt, dass du dafür noch zu klein bist und daher das nicht tun sollst.).

Juul hebt hervor, dass Eltern nie zu den Grundbedürfnissen ihrer Kinder Nein sagen dürfen, wohl aber zu Wünschen und temporären Launen. Er erörtert verschiedene Sorten vom Nein, wie das "reflektierte Nein", das "spontane Nein" und auch Situationen, in denen ein Nein verhandelbar sein kann.

Weiterhin sind spezielle Kapitel dem Nein gegenüber Kindern in verschiedenen Altersstufen gewidmet und ein Kapitel geht auch auf das Nein gegenüber dem Partner ein.

Der Leser/die Leserin wird vom Titel bis zur letzten Seite von der sympathischen Pinguinfamilie begleitet.

Ein gutes, leicht zu lesendes Buch mit kurzen Kapiteln, in welchen Schlüsselaussagen grafisch hervorgehoben sind.

IXg.45. JUUL Jesper

Nein aus Liebe

Kösel 2006, CD, 60:52 Min.

Dieses Hörbuch ist die dramaturgisch bearbeitete und gekürzte Fassung des gleichnamigen Buches aus dem Kösel Verlag, gelesen von Irina und Jörg Pilawa.

IXg.46. ROGGE Jan-Uwe

Das neue Kinder brauchen Grenzen

rororo 2008, 270 S.

Der nun schon 15 Jahre alte Klassiker unter den Erziehungsratgebern ist völlig neu überarbeitet und erweitert worden und ist immer noch sehr empfehlenswert. Wichtige Aspekte aus unserem "modernen Leben" wurden eingebaut, die für die neue Elterngeneration eine größere Rolle spielen, als dies noch vor 15 Jahren der Fall war. Anhand zahlloser Beispiele aus dem Erziehungsalltag und in der gewohnten lockeren, ironisch-kritischen Art zeigt er Eltern Wege auf, wie sie mit ihren in Kindern alltäglichen und krisenhaften Situationen umgehen können, ohne sie in autoritärer Art und Weise "klein zu machen" und ohne sie auf der anderen Seite ohne Halt und Orientierung allein zu lassen. Das "Grenzen setzen" ist für die Entwicklung der Persönlichkeit eines Kindes wichtig, darf es aber nicht einengen. Diesen Mittelweg zu finden, ist wohl eine der größten Herausforderungen in der Erziehung. Dabei begleitet Jan-Uwe Rogge die Eltern mit viel Kompetenz und Sensibilität für das kindliche Empfinden und die elterlichen Unzulänglichkeiten. Dabei hält er oft genug Letzteren den Spiegel vors Gesicht und macht deutlich, dass die Selbsterziehung der Eltern auch dazu gehört.

IXg.47. ROGGE Jan-Uwe

Von wegen aufgeklärt!

Sexualität bei Kindern und Jugendlichen

rororo 2008, 252 S.

Die Bücher dieses Autors können als "valeur sûre" gelten, so bekannt und beliebt sind sie seit Jahrzehnten. Der vorliegende Titel macht da keine Ausnahme. Wissenschaftlich fundiert und durch viele Fallbeispiele angenehm praxisbezogen begleitet der Autor den Leser durch das eher ungeliebte Aufklärungsthema.

Trotz einer bemerkenswerten Bandbreite ist es unvermeidlich, dass im Laufe der Erziehungsarbeit Situationen auftreten werden, die nicht in diesem Buch angesprochen wurden. Mit den darin festgehaltenen Grundsätzen gibt Jan-Uwe Rogge den Eltern Rüstzeug in die Hand, auf das sie im Krisenfall zurückgreifen können. Angenehm bei diesem Autor ist auch, dass er zwar von verschiedenen (manchmal grenzwertigen) Elternpraktiken sachlich berichtet, stets aber seinen eigenen Standpunkt daneben stellt und diesen auch plausibel begründet.

Ein rundum gelungenes Buch, das alle Erzieher gelesen haben sollten.

IXg.48. NEUMANN Ursula

Lass mich Wurzeln schlagen in der Welt

Kösel 2004, 140 S.

Wer schon Bücher über Mutter-Baby-Bindung, die Kompetenzen oder die Gehirnentwicklung des Säuglings gelesen hat, wird in diesem Buch nicht viel Neues finden. Wer aber ein interessantes Buch mit kurzen aber umfassenden Informationen über die Bedürfnisse von Säuglingen sucht, der kann hier fündig werden. Der persönliche Stil der Autorin ("Hier berichte ich von zwei Müttern...") mit direkter Ansprache an die Leserin ("Beobachtungen, die auch Sie als Mutter bei Ihrem Baby nachvollziehen können...") mag gefallen oder auch nicht. Er mag auf die langjährige Erfahrung der Autorin als Psychotherapeutin zurückzuführen sein. Sie schöpft einige Beispiele aus dieser Erfahrung, die sie interpretiert, aber was die Autorin mit diesen Fällen konkret sagen oder zeigen will, ist nicht immer klar zu sehen. Dieses Buch auch als "Mut-Mach-Buch" beschrieben, was eine treffende Beschreibung ist.

IXg.49 PREKOP Jirina / HÜTHER Gerald

Auf Schatzsuche bei unseren Kindern

Kösel Verlag, 2007

Ob mit oder ohne Spaten, diese Buch ruft Mütter und Väter auf, die Schätze, die in ihren Kindern stecken, zu suchen. Vor dem Hintergrund der steigenden Anzahl von Förderungs- und Bildungsprogramme für Kinder haben die Autoren, eine Psychologin und ein Hirnforscher, dieses Buch geschrieben. Sie zeigen, bestätigt von neuen Erkenntnissen der Hirnforschung, dass ohne eine liebevolle Beziehung zu den Kindern weder Erziehung noch Bildung gelingen kann. Um diese Beziehung aufzubauen sollten Eltern ihre Kinder eben als Schätze sehen, die es täglich neu zu entdecken gilt.

Die einzelnen Kapitel behandeln verschiedene Empfindungen und Haltungen wie Vertrauen, Dankbarkeit, Mitgefühl, verzeihen können oder Berührungen zulassen. Nach einer theoretischen Einführung folgt eine Fallstudie, die manchmal etwas überzeichnet scheint, aber die Theorie veranschaulichen. Abschließend nehmen die Autoren noch mal unsere Gesellschaft unter die Lupe und kritisieren, dass sie es sich erlaubt u. a. als Spaßgesellschaft, durch passiven Medienkonsum, Überreizung Verwöhnung und Vernachlässigung der Kinder diesen Goldschatz – in den Worten der Autoren – zu Blei werden zu lassen. Kann man persönlich dagegen ansteuern? Ja, sagen die Autoren im letzten Kapitel (aber was zu tun ist, können Sie ja selbst nachlesen).

IXg.50. HÜTHER Gerald

Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn

Vandenbeck & Ruprecht 2007, 140 S.

Hinter diesem ungewöhnlichen Titel verbirgt sich ein kleines, kurzweiliges Buch, welches im Grunde eine schallende Ohrfeige für unsere Gesellschaft ist. Auch wenn die Kapitelüberschriften des

Buches "normalen" Bedienungsanleitungen von Geräten gleichen – von "Entfernung des Verpackungsmaterials" über Aufbau, Einsatz und Installation bis zu Unterhaltungs-, Wartungsmaßnahmen und Störfällen – der Inhalt bringt dem Leser neueste Ergebnisse aus der Hirnforschung nahe ohne theoretisch oder trocken zu sein. Aber Vorsicht, so warnt selbst der Autor, diese ist kein Buch mit einer Schritt-für-Schritt Anleitung. Der Autor erwartet geradezu eine Verunsicherung des Lesers über die bisherige Nutzung seines Gehirns. Er kritisiert die "Bedienungsfehler" unserer schnelllebigen Gesellschaft, die Umweltzerstörungen zulässt, sich mit Kurzurlauben, Horrorvideos oder belanglosen internet-chats unterhält und eine Vielzahl von Pillen und Mittelchen für die verschiedensten Probleme bereithält. Was anstelle dessen zu tun wäre, ist eine optimale Nutzung des eigenen Gehirns – und dieses auch unseren Kindern vorzuleben. Ein empfehlenswertes Buch, was zum Nachdenken (Gehirnnutzung!) anregt.

IXh. Gesunde Ernährung für Babys und Kleinkinder

Die hier aufgelisteten Bücher sind interessant und empfehlenswert, widersprechen sich jedoch zum Teil ganz erheblich, weil sie unterschiedlichen Ernährungsphilosophien entspringen. Die Informationen zum Stillen sind z.T. haarsträubend und veraltet, sollten also besser nicht beachtet werden. Auch die Altersangaben für verschiedene Breie entsprechen nicht den allgemeingültigen Empfehlungen. Unsere Beikost Broschüre stellt zu diesem Thema eine gute Basis dar.

IXh.1. DANNER Helma

Die Bio-Kost für mein Kind

Econ und List, 1998, 224 S.

Die biologische Ernährung von Säugling und Kleinkind

Ratgeber für die biologische Vollwerternährung in den ersten Lebensmonaten (Frischkornbreie usw.)

IXh.2. FISCHER Elisabeth

Natürlich kochen für Babys und Kleinkinder

Gesundes aus der vegetarischen Küche

Mosaik, 1998, 127 S.

Die ersten 20 Seiten enthalten die theoretische Einleitung von der Muttermilchernährung als erste Vollwertkost bis zur Einführung des ersten Breis. Leider gibt es hier eine kleine Fehlinformation: Bei gestillten Babys wird in Ausnahmefällen zufüttern von Wasser empfohlen. In vielen Studien konnte aber bewiesen werden, dass in genau diesen Ausnahmefällen weiterstillen ohne Wasser das Sicherste ist. Insgesamt ist dieses Buch sehr informativ und behandelt wichtige Themen wie Zucker, "ein Löffelchen für Mama", selbstmachen oder kaufen. Leider sind die Altersangaben etwas verwirrend, genauso wie die Richtlinien dass nach 2 Wochen 100-150g gegessen werden. Dies kann falsche Erwartungen entstehen lassen. Vollmilch und Eier werden recht früh eingeführt (ab 6. respektiv ab 7. Monat), dies könnte eventuell Allergien auslösen. Leider wird nicht an ein Weiterstillen übers erste Lebensjahr hinaus gedacht sondern bis Anfang des 2. Lebensjahres sind alle Milchmahlzeiten ersetzt.

Abgesehen von diesen Einschränkungen sind die Breirezepte einfach, es wird bewusst auf eine zu große Vielfalt verzichtet. Die Familienrezepte für Kleinkinder samt Familie sind mit phantasievollen Namen ausgestattet, einfach nachzukochen, sehen appetitlich aus und schmecken. Sie geben wichtige Impulse zur undogmatischen, fast fleischlosen Ernährung. Mit den oben erwähnten kleinen Einschränkungen empfehlenswert.

IXh.3. KÜHNE Petra

Säuglingsernährung

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V., 1999, 104 S.

Das Buch behandelt die Ernährung des Säuglings aus der Sicht der anthroposophischen Menschenkunde. Ein Kapitel befasst sich mit dem Stillen, die hier aufgeführten Informationen entsprechen nicht den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ein weiteres Kapitel erklärt die Selbstzusammenstellung von Flaschenkost mit genauen Hinweisen zur eigenen Herstellung von Säuglingsernährung auf Kuhmilchbasis mit Getreideschleim, glutenfreier Babymilch und getreide- und milchfreier Säuglingsnahrung. Das größte Kapitel ist der Beikost, ihrer Auswahl und Zusammensetzung gewidmet. Das Buch enthält ebenfalls Ratschläge für die Kleinkinderernährung bis ins zweite Lebensjahr.

IXh.4. MOLL Ralf / SCHAIN-EMMERICH Ute

Natürliche Nahrung für mein Baby

Fit fürs Leben-Naturviva Verlag, 1999, 125 S.

Dieses Büchlein gibt einen Überblick über natürliche Ernährung für Mutter und Kind. Wichtige Basisinformationen zum Stillen sind nachzulesen, ebenso Hinweise für Flaschennahrung auf Basis von Stuten- oder Ziegenmilch, Mandelmilch oder industrielle Säuglingsanfangsnahrung. Außer den ernährungsspezifischen Hinweisen, liefert es auch Basisinformationen über die verschiedenen Nahrungsmittel und Erklärungen dazu, wie die Etikettierung der käuflichen Breie zu deuten sind. Die Autoren liefern für die Einführung der festen Beikost einfache und sinnvolle Rezepte und ein Abstillplan. Letzter scheint doch recht rigide (feste Zeiten für die Mahlzeiten) und es wird unterlassen, darauf hinzuweisen, dass das Stillen auch nach dem ersten Lebensjahr noch möglich und sinnvoll ist. Das Thema Allergieprophylaxe geht wie ein roter Faden durch das ganze Buch. Unter dem Titel "Allergien und Infektionen: Brauchen Kinder Infekte", findet sich am Ende des Buches noch ein wichtiges Kapitel.

IXh.5. MOLL Ralf / SCHAIN-EMMERICH Ute

Mon Bébé Bio

L'alimentation naturelle de la maman et du bébé

(idem Natürliche Nahrung für mein Baby)

Terre Vivante, 2000, 117 p.

Ce petit livre donne un aperçu sur l'alimentation naturelle de la maman et du bébé. Les informations élémentaires sur l'allaitement y sont intégrées, de même que les directives pour la préparation de biberons à la base de lait de jument, lait de chèvre, lait d'amandes ou lait industriel. En plus des conseils diététiques il fournit des informations de base sur les différents aliments et donne des explications concernant l'étiquetage des denrées préparées. Pour l'introduction des solides dans l'alimentation du bébé il fournit des recettes utiles et simples, ainsi qu'un planning de sevrage qui semble assez rigide en fixant des heures de repas et en ne mentionnant nullement que l'allaitement maternel reste possible après le premier anniversaire. La prévention des allergies se retrouve à travers tout le livre avec à la fin un petit chapitre nommé: Allergies et infections des enfants: les infections sont-elles utiles?

IXh.6. RENZENBRINK Udo, Dr. med.

Ernährung unserer Kinder

Verlag Freies Geistesleben, 1998, 306 S.

Das Buch vermittelt Grundzüge der anthroposophisch orientierten Ernährungskunde und gibt praktische Anleitungen für die vollwertige Ernährung der Kinder - von der Schwangerschaft bis zur Pubertät. Es handelt sich um eine grundlegende Betrachtung des Wesens der Ernährung und der Anwendung von Getreide, Heilkräutern, frischem Obst und Gemüse, Nüssen und Beeren. Auch Themen wie gesundes Wachstum, Konzentration, soziales Verhalten und Willensbildung werden behandelt. Das Kapitel über das

Stillen kann man getrost auslassen. Hier wimmelt es von Fehlinformationen und überaltetem Scheinwissen. Auch was die "alternative" Flaschennahrung angeht, werden Empfehlungen gegeben, die zu hinterfragen sind.

IXh.7. SCHÜERMANN-MOCK Iris

Nudeln, Pommes und was sonst?

Kösel, 1996, 172 S.

Die Grundlagenkapitel über Kinderernährung und Kinderbedürfnisse enthalten viele kritische Informationen und geben Lesern/Leserinnen, die anfangen, sich Gedanken zur Kinderernährung zu machen, viele brauchbare Denkanstöße. Erkenntnisse aus der Vollwerternährung werden mit normaler «Hausmannskost» gekoppelt.

Die Rezepte und Tipps zum alltäglichen Kochen sind gut umsetzbar, vor allem da sie eigentlich nur ein Grundgerüst vorgeben und nicht wie in manchen Kochbüchern 100 verschiedene Zutaten empfehlen, die man dann eh nicht zur Hand hat.

Weitere Kapitel sind: Mit allen Sinnen genießen - Kinder in die Küche - Urlaub vom Esstisch - Kochen wie in Märchen und Geschichten.

Kritisch betrachten wir die leichtfertige Fast-Gleichstellung von industrieller Säuglingsnahrung mit Muttermilch.

IXh.8. SEESLEN-HURLER Beate

Gesunde Küche - fröhliche Kinder Erfolgsrezepte für Kinder aus der Bio-Küche

Text-o-phon, 2000, 153 S.

Das Buch enthält einen theoretischen Teil und einen Rezept-Teil, der nach Jahreszeiten gegliedert ist. Einige spezielle Themen sind: Pausenbrot, Festessen, Grillen usw.

Die Rezepte sind einfach nachzukochen, auch mit Baby auf dem Arm und helfendem Kleinkind. Da zu jedem Menüvorschlag auch eine Nachspeise vorgeschlagen wird, enthält es viele gesunde Dessertrezepte. Gekocht wird mit Vollkorn, ohne Fleisch und ohne industriellen Süßstoff.

IXh.9. SPEICHERT Horst

Süße Sachen

Ein Rezeptbuch für gesunde Naschereien

rororo TB, mit Kindern leben, 1989, 185 S.

Dieses Buch ist mehr als nur ein Rezeptbuch, denn im ersten Teil wird über die süße Sucht und ihre Folgen informiert und kritisch analysiert. Eine Warenkunde leitet zum Rezeptteil über. Die Rezepte welche alle schnell zubereitet sind, bieten eine vollwertige, gesunde Alternative und stillen das Verlangen nach Süßem. Da sie nicht aufwendig sind, lassen sie sich leicht zusammen mit Kleinkindern und Kindern ausprobieren. Wer allerdings feine Konditoreispezialitäten auf Vollwertbasis sucht, hat besser sich ein anspruchsvolles, spezielles Vollkornbackbuch anzuschaffen.

IXh.10. GONZALES Carlos Dr.

Mein Kind will nicht essen

La Leche Liga, 2002, 206 S.

Dies ist ein wichtiges Buch für Eltern, welche mit dem im Titel genannten Problem geplagt sind und für alle Eltern, da es wichtige Informationen und Hintergrundwissen rund um Baby- und Kinderernährung liefert mit einem Hauptaugenmerk auf der Beikost Einführung. Es ist auch empfehlenswert für alle, die beruflich mit Baby- und Kinderernährung zu tun haben (Kinderärzte/innen, Mitarbeiter/innen von Säuglingsberatungsstellen Betreuer/innen in Kinderkrippen, Großeltern). Insgesamt ist es eine Wohltat dieses Buch eines Kinderarztes zu lesen, da es sich positiv abhebt von den Schuldzuweisungen an Eltern oder die Kinder, die man gewohnt ist und welche in den Fallbeispielen auch dieses Buch illustrieren.

Es gibt einige kleine Anmerkungen zu machen:

Auf Seite 37 sind die Tabellen dem Text falsch zugeordnet und Tabelle 3 fehlt.

Auf Seite 39 würde das Erwähnen der Studien welche aufzeigen, dass gestillte Kinder später im Leben weniger dick werden, gut

hinpassen. Einige neue waren aber bei Drucklegung der spanischen Ausgabe noch nicht bekannt.

Auf Seite 86 wurde das Resultat der WHO Expertengruppe, das nach Durchsicht von mehr als 3000 Studien 2001 zustande kam und sechs Monate ausschließliches Stillen heißt, die Studie mit den 18 Babies vorteilhaft ersetzen.

Das Buch ist einfach zu lesen, durch den besonderen Humor des Autors und seiner Art und Weise zu einfachen logischen Schlussfolgerungen zu kommen, auch sehr überzeugend in der Argumentation.

Besonders empfehlenswert!

IXh.11. GRIMM Hans-Ulrich / SABERSKY Annette

Mund auf, Augen auf

Droemersche Verlagsanstalt, 2002, 288 S.

Dies ist ein absolut lesenswertes Buch für Eltern von Babys, Kleinkindern und Kindern. Es wird Wissenswertes rundum die Ernährung für die verschiedenen Alterssparten vermittelt, z.B. über den "Wundertrank Muttermilch", über "Brei aus dem Gläschen?", weitere Kapitel widmen sich Vitaminen, Zuckerverstecken, Geschmacksentwicklung und Aromastoffen. Jedes Kapitel, obwohl gut gefüllt mit Fakten, ist leicht lesbar und schließt mit Tipps ab, welche den/die aufgerüttelte(n) Leser/in jetzt nicht allein lassen. Selbst als Eltern größerer Kinder ist das Lesen aufschlußreich, da man/frau z.B. erfährt, dass Brötchen von Mc Donalds Gips als Zutat erhalten, wieviel Zucker in den Frühstückscerealien wie Smacks, Pop et Co. enthalten sind, wie sich Fruchtsaft und Limonaden zusammensetzen und wie sich dies auf die Zahngesundheit auswirkt.

Das Buch wird abgerundet durch ein mehr als 80 Seiten dickes Lexikon, das alle Wörter rundum Ernährung noch einmal aufgreift und erklärt.

Das Buch ermutigt Eltern die Ernährung ihrer Kinder stärker selber zu bestimmen und sich auf keinen Fall den schönen Versprechungen aus der Werbung kritiklos hinzugeben.

P.S. Leider erhält dieses Buch, das 2002 gedruckt wurde, noch die veraltete Empfehlung der Beikost Einführung zwischen 4-6 Monaten. Dieser Mangel ist der einzige, der zu beanstanden ist, die restlichen Informationen geben einen guten Überblick über die jetzt schon bekannten Gefahren der "Convenience-Ernährung" für die Gesundheit der jetzigen Generation.

IXh.12. OBERBEIL Klaus / LENTZ Christiane Dr. Med

Obst & Gemüse als Medizin

Südwest Verlag, 2003, 292 S.

Wussten Sie, dass Avocado ideale Eiweißlieferanten sind für stillende Mütter und dass Kohlrabi die Stimmungslage verbessert und dabei hilft, Stress besser zu bewältigen? Diese und viele andere Informationen bekommen Sie in diesem gut aufgemachten und schön illustrierten Buch. Es richtet sich nicht speziell an schwangere oder stillende Mütter, sondern ist für die ganze Familie gedacht. Die Autoren, ein Medizinerjournalist und eine Ärztin, beschreiben in den ersten zwei Teilen die Besonderheit, die Herkunft und die Wirkstoffe vieler Arten von Obst und Gemüse, geben Hinweise für den Einkauf und die Zubereitung. Im dritten Teil sind alphabetisch geordnet verschiedene Erkrankungen und Beschwerden aufgeführt mit entsprechenden Hinweisen für eine Harmonisierung, Linderung oder gar Heilung durch geeignetes Obst und Gemüse. In allen drei Teilen sind zahlreiche Gesundheitsrezepte angegeben, die leicht und schnell zubereitet sind. Am Ende des Buches gibt es noch einen Rezeptteil mit etwas aufwändigeren Gerichten. Dieses Buch verdeutlicht sehr klar, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse und Obst ist und wirkt sehr motivierend, was die Umsetzung dieses Wissens im Alltag angeht. Fast gegen alles ist ja bekanntlich ein Kraut (oder Gemüse oder Obst) gewachsen. Der Hinweis, dass biologischer Anbau gesündere Pflanzen hervorbringt, die dem Menschen noch mehr Qualität bringen und seine Gesundheit nicht mit chemischen Rückständen aus Düngemitteln und Insektiziden belasten, wäre angebracht gewesen, fehlt aber leider. Dennoch ein empfehlenswertes Buch für alle, die die Ernährung der Familie und damit auch die Verantwortung für ihre Gesundheit wenigstens zum Teil in die Hand nehmen wollen.

IXh.13. KELM-KAHL Inge

100 Fragen: Die beste Ernährung für Babys

Rororo, 2004, 95 S.

Eine wahre Fundgrube für Schwangere! Es ist selten, dass in einem Buch so knapp und klar und dennoch kompetent und in erfrischender Art und Weise informiert wird. Gerade das Thema Ernährung eignet sich für die Form von Frage und Antwort sehr gut. Der/Die Leser/in erfährt, warum eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft so wichtig ist und wie sie ohne riesigen Aufwand umzusetzen ist. Nicht nur um Nährstoffe, Vitamine und Mineralien drehen sich die Fragen, sondern auch darum, wie der Durst gesund gelöscht werden kann. Spezielle Kapitel sind dem Thema Gewicht in der Schwangerschaft und Genuss ohne Reue gewidmet. Es wird aufgezeigt, wie die richtige Ernährung bei verschiedenen Beschwerden in der Schwangerschaft helfen kann und ein Kapitel behandelt die besondere Ernährung bei Schwangerschaftsgestose. Hervorzuheben sei noch die Tatsache, dass wirklich sehr viele konkrete Hinweise und praktische Tipps in diese Antworten eingepackt wurden und dass alle Informationen ohne den erhobenen Zeigefinger weitergegeben werden. Verschiedene gesunde Rezepte sind eingebaut, einige davon sehr schnell zubereitet. Die Gesamtgestaltung ist ansprechend und die paar schönen farbigen Fotos machen Lust auf frisches Gemüse und Obst und eine gesunde Kost.

IXh.14. EUGSTER Gabi

Babyernährung gesund und richtig

Urban und Fischer, 2005, 96 S.

Dieses Buch ist super! Es ist das erste Buch zum Thema Baby- und Kleinkindernahrung, das ich gelesen habe, an dem ich nichts aussetzen hatte. Alle Informationen über das Stillen, die erste Beikost und das Essen von Kleinkindern am Familientisch entsprechen den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation und beruhen auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Wenn es auch im Titel heißt "gesund und richtig", so verzichtet die Autorin völlig auf den erhobenen Zeigefinger. Sie setzt einige Leitplanken einer gesunden Babyernährung, berücksichtigt aber sehr stark die individuellen Vorlieben und Entwicklungswege der Kleinen. Alle wichtigen Fragen, die junge Eltern sich stellen, werden kompetent behandelt: Wie lange voll stillen? Wann und wie mit Beikost beginnen? Welche Lebensmittel wann einführen? Selbst zubereiten oder Gläschenkost? Worauf im ersten Lebensjahr verzichten? Was beachten zur Allergieprophylaxe? Wie übergehen vom Brei zum Familientisch? usw.

Die Autorin liefert außerdem gesunde Rezepte für das Alter von 6-12 Monaten und leckerere Familienrezepte, die auch für die Kleinen im zweiten Lebensjahr geeignet sind.

Im Kapitel "Besondere Situationen und Probleme mit kleinen Essern" geht sie auf Situationen ein, in denen Eltern sich Sorgen machen: wenn die Kleinen krank sind, wenn sie zu "dick" oder zu "dünn" sind, wenn sie erst spät feste Kost annehmen oder immer nur wenig essen, wenn sie sehr "wählerisch" sind, wenn ein erhöhtes Allergierisiko besteht, usw.

Im letzten Kapitel behandelt sie die Grundlagen der Ernährungslehre für Kleinkinder und beschreibt die Nahrungsbestandteile und ihre Funktionen.

Dieses Buch halte ich für absolut empfehlenswert, nicht nur für Eltern, sondern auch für Alle, die beruflich mit Babys, Kleinkindern und ihren Eltern zu tun haben!

IXh.15. CRONJAEGER Marietta

Das Breikochbuch

Kösel-Verlag, 2006, 127 S.

Einige Einschränkungen zu diesem Buch vorweg: Alles wird ein bisschen früh eingeführt. Mit der Beikost soll nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation erst nach dem vollendeten 6. Lebensmonat begonnen werden und das Stillen wird neben gesunder Beikost empfohlen bis ins zweite Lebensjahr oder noch länger. Solange kann durchaus auf Kuhmilch verzichtet werden. Auch die Einführung von Getreide, Fleisch und Eiern kann auf später verschoben werden, als die Autorin im Rezeptteil angibt.

Von diesen Anmerkungen abgesehen, findet der/die Leser/in in diesem Buch durchaus wichtige Informationen rund um die erste Beikost und einen umfangreichen Rezeptteil. Zahlreiche leckere Rezepte fürs erste Lebensjahr und darüber hinaus werden gegliedert in u.a. Gemüsebrei, ohne und mit Fleisch, Obstmus, Getreide-Obst-Brei, Milchbrei, Frühstücksideen und Abendbrot für Kinder ab 12 Monaten. Einige davon erscheinen begabten Köchen und Köchinnen vielleicht als sehr simpel und sie wundern sich darüber, dass man dazu ein Rezept schreiben muss. Andere Anregungen wiederum sind sehr ideenreich und absolut brauchbar. Für Eltern, die auf der Suche sind nach konkreten Anleitungen, durchaus lesenswert.

IXh.16. HILSBERG Regina

Meine Suppe ess ich nicht

Rororo, 1995, 222 S.

Regina Hilsberg ist eine gebildete, praktisch orientierte, emotional intelligente, familienerfahrene und an Alles denkende Frau. Deshalb wird der Titel "Meine Suppe ess ich nicht" diesem Buch ganz und gar nicht gerecht: denn nur Eltern, die der Meinung sind, dass ihr Kind nicht genug esse, greifen zu diesem Buch.

Der Untertitel "Kultur und Chaos am Familientisch" ist der richtige Titel für dieses Buch! Frau Hilsberg geht gründlich auf jeden Aspekt unserer Esskultur ein: der soziale, emotionale, psychologische, rhythmische, historische, biologische und praktische Aspekt: mit/ohne Kinder Kochen, das Kleckern, die Essgier, beim Essen sprechen usw. Solidarität und Konkurrenz der Esser, wenn Gäste kommen, die Familie zu Gast ist oder ins Restaurant geht, Essen mit den Großeltern, usw. Gerade eine Familie, in der das "zuviel Essen" ein Thema ist, wird in diesem Buch fündig: hier gibt es keine Diät! Sondern dieses Buch hilft uns bewusst zu werden, was beim Essen so alles in uns und mit uns, einzeln und gemeinsam, geschieht.

Ein Kochbuch beschreibt den materiellen Inhalt unseres Essens, dieses Buch beschreibt alles andere drum herum. Ein wunderbares Buch, das unser Wissen um unser Essen aus geistiger Ebene "vollwertig" werden lässt, auch wenn es schon älter ist.

IXh.17. GÄTJEN Edith

Das geniale Familienkochbuch

Trias Verlag 2009 212 Seiten

Ja, ein bisschen genial ist es schon, dieses Kochbuch, zumindest aber originell!

Im einleitenden Teil sind allgemeine Hinweise zu gesunder Ernährung zu finden, zu den Inhaltsstoffen der verschiedenen Lebensmittelgruppen und der Zusammensetzung der einzelnen Tagesmahlzeiten.

Das Buch begleitet die Leser/innen durch alle Wochen des Jahres mit jeweils 6 Rezeptvorschlägen pro Woche und der entsprechenden Einkaufsliste. Pro Woche wird außerdem eine Obst- oder Gemüseart vorgestellt, was ihre Herkunft, die Inhaltsstoffe und die Lagerung anbelangt. Die Rezepte orientieren sich an den saisonalen frischen Angeboten, sind vom Zeitaufwand her familienfreundlich und von der Zusammenstellung her gesund, vollwertig und ausgewogen.

Der Autorin geht es darum, im turbulenten Familienalltag, in dem oft aus Zeitgründen und mangelnder Planung letztendlich Spaghetti oder Tiefkühlpizza auf dem Teller landen, Vorschläge und Planungshinweise zu liefern für entspanntes Kochen und vergnügliches Essen. Und ... ja, wer sich darauf einlassen kann, dem könnte es gelingen!

IXh.18. EUGSTER Gabi

Kinderernährung gesund und richtig

Urban und Fischer, 2007, 167 S.

Dieses Buch ist das Nachfolgewerk von „Babyernährung gesund und richtig“ und beschäftigt sich mit dem Essen am Familientisch ab dem zweiten Lebensjahr bis zum Jugendalter. Neben den vielen Informationen über die Grundsätze einer gesunden Ernährung, die verschiedenen Nährstoffe und Nahrungsmittel, über die Verdauung und den Ess-Alltag mit Kindern steht der Spaß am Essen im Vordergrund. Dabei wird einerseits klar, dass auch gesundes Essen Spaß macht, andererseits wird aber auch nicht gleich der Zeigefin-

ger gehoben, wenn mal Süßigkeiten oder Fastfood auf dem Programm stehen. Dennoch, eins ist klar: Die Eltern sind für das Angebot verantwortlich, das auf den Tisch kommt, die Kinder entscheiden, was und wie viel sie davon essen möchten!

Auch der Ernährungspsychologie ist ein großes Kapitel gewidmet, ebenso werden Essstörungen und ernährungsabhängige Krankheiten erläutert. Rund 30 Rezepte und ein Anhang mit Angaben zum Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralien für Kinder verschiedener Altersklassen und einem E-Nummern-Verzeichnis der verschiedenen Zusätze wie Farbstoffe, Konservierungsmittel usw. runden dieses Buch ab.

Diese Lektüre ist wirklich für Eltern wirklich sehr empfehlenswert, denn sie liefert reichlich Information über Lebensmittel, Geschmacksentwicklung, Appetit und Hungergefühl, Essen und Essverhalten und das stets lebensnah und praxisorientiert.