

baby info

1/2020 - INITIATIV LIEWENSUFANK  
Frühlings- Sommerausgabe / Édition de printemps, été

# baby info

Eischt Elterenzäitschrëft vu Lëtzebuerg

## STILLEN // ALLAITER

Dossier

### Die Einführung von Beikost, ein Thema - viele Fragen

## BABYS UND KLEINKINDER

Beitrag unserer Pikler Pädagogin

### Die Selbstregulierung während des Spiels

Interview mit Prof. Brisch

### Emotionale Bindung ist lebenswichtig - Feinfühligkeit kann man lernen

## FAMILIE UND LEBEN

### Kinder und Tiere Was gibt es zu beachten?





Wenn man die  
**Selbstständigkeitsphase**  
als Trotzalter bezeichnet,  
problematisiert man etwas, das ein Geschenk ist.

Es ist ein **natürlicher Prozess**,  
der die kindliche Entwicklung vorantreibt.

Jesper Juul



## Inhaltsverzeichnis // Sommaire

### In Kürze // En bref ..... 4

#### In eigener Sache

Unsere Beratungen ..... 6

Nos consultations ..... 7

8 Vorteile von Second Hand Kleidung .8

8 avantages d'habits seconde main ....9

### Schwangerschaft und Geburt // Grossesse et naissance

KURZ UND KNAPP ..... 10

Was ist die Fußreflexzonenmassage  
(FRM) „Reflexologie“? ..... 11

RÜCKBLICK AUF EINEN WORKSHOP  
„Heilungswege nach traumatisch  
erlebter Geburt“ ..... 14

STUDIE AUS LUXEMBURG  
Vaginale Geburt fördert die Entwicklung  
von Neugeborenen ..... 16

### Stillen // Allaiter

KURZ UND KNAPP ..... 18

#### DOSSIER

Die Einführung von Beikost,  
ein Thema - viele Fragen ..... 19

### Babys und Kleinkinder // Bébés et bambins

KURZ UND KNAPP ..... 24

Question à notre "Baby Hotline"  
Frage an unsere "Baby Hotline" ..... 25

UNSERE KURSANGEBOTE //  
NOS OFFRES DE COURS

Themenabende  
mit Daniela Rommelfangen ..... 26

### BEITRAG UNSERER PIKLER PÄDAGOGIN

Die Selbstregulierung während  
des Spiels ..... 27

Pikler Schriftenreihe ..... 28

### INTERVIEW MIT PROF. BRISCH

Emotionale Bindung ist lebenswichtig -  
Feinfühligkeit kann man lernen ..... 30

UNSERE KURSANGEBOTE //  
NOS OFFRES DE COURS

FamilySteps ..... 35

### Familie und Leben // Famille et vie

Kinder und Tiere was gibt es  
zu beachten? ..... 36

### Für Sie gelesen

// Recensions ..... 38

### Neues aus der Wissenschaft

// Nouvelles scientifiques ..... 40

### Unsere Kursangebote

// Nos offres de cours

Kursangebote & Beratungen 2020 .... 42

Impressum ..... 43



**Naturwelten**  
Bio & Fair

## KANNER & PUPPELCHER

7, rue Auguste Charles L-1326 Luxbg-Bonnevoie



**Schlaf-  
und  
Pucksäcke**  
aus BioBaumwolle  
Wickelsysteme

**Listes de  
naissance**

**Baby- und  
Kinderkleidung**  
aus 100% BioBaumwolle



**Still- &  
Schwangerschafts-  
bekleidung**

Schwangerschafts- und  
Tragemäntel:  
Kälte, Wind und  
Wasserfest

komplette  
**Kinderzimmereinrichtungen**  
Massivholz  
naturbelassen



**Kinderbettwäsche**  
mit vielen  
farbigen Motiven

Alle 2 Wochen:  
„Tragen-Wickel-Still-Treff“  
mehr infos im Laden

**ONLINE SHOP**

bequem von zu Hause aus bestellen

[www.naturwelten.bio](http://www.naturwelten.bio)



Verpassen Sie keine wichtigen Neuigkeiten mehr, abonnieren Sie uns auf Facebook!



# In Kürze

Neues aus der Welt

## Broschüre "Gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr"

Eltern von kleinen Kindern, die mit der Beikost beginnen möchten, sind häufig verunsichert, da es verschiedene Meinungen gibt über den besten Zeitpunkt der Beikosteinführung, die Auswahl der Mahlzeiten, die Entwicklung des Kindes u.v.m. Um eine gewisse Sicherheit zu bieten, haben wir mit viel Liebe und Erfahrung einen Leitfaden zusammengestellt.



Diese 4. Ausgabe wurde von uns mit aktuellen Richtlinien und offiziellen Empfehlungen und eine eigene Rezeptensammlung ergänzt. Wir haben uns sowohl auf wissenschaftliche Studien, wie auch auf die langjährigen Erfahrungen unserer Still- und Laktationsberaterinnen, sowie Hebammen und Mütter basiert.

Diese Broschüre können Sie auf unserer Webseite herunterladen (Sprache: Deutsch): [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) -> Info-Ecke -> Kostenlose Broschüren

## 100 ans pour l'ALSF!

C'était un énorme plaisir d'assister au 100<sup>e</sup> anniversaire de l'Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes (ALSF) le 15 novembre 2019.



Les trois interventions conférencières lors de cette journée ont donné un résumé très riche en analysant le passé, définissant le rôle de toute sage-femme d'aujourd'hui et faisant une projection dans le futur.

L'historienne Manon Pinatel nous a fait voyager dans le temps et nous a exposé le début de l'ALSF. Elle nous a appris – entre autres – qu'il y avait des maisons de naissances au Luxembourg. Selon l'historienne rien n'empêcherait de poursuivre l'idée des maisons de naissances au Luxembourg car les contraintes sont moins importantes qu'il y a 100 ans.

Beatrice Jacques, sociologue, a souligné que la sage-femme a un rôle innovateur pour chaque naissance de famille et que l'importance de ce rôle ne diminuera pas. Et ceci surtout dans un temps où les discours sur la violence lors des accouchements sont lancés.

A la fin de la conférence, Isabelle Brabant, sage-femme au Canada, nous a emmené dans son pays où la profession de sage-femme avait quasiment disparue.

Pour conclure, une sage-femme masculine a pu prendre la parole suivie d'un cocktail dinatoire et une belle exposition de photos.

**Félicitations à l'ALSF !**

## Pikler SpielRaum - Der Film

Erlebnisse einer Eltern-Kind-Gruppe von Stephanie Küpper und Laura Lazzarin

Am 24.11.2019 fuhr ich mit Bärbel Klose zur Vorpremiere des Films nach Aachen. Dort lebt Stephanie Küpper-Hoppe, die ich nun schon seit einigen Jahren kenne. Ich war gespannt auf den neuen Film, den sie mit Laura Lazzarin zusammen produziert hatte.



Der Film war ungefähr so, wie ich ihn mir vorgestellt hatte. Anschauliche Videoszenen aus dem SpielRaum zeigten, wie vertieft die jungen Kinder bei ihrer Tätigkeit waren. Ebenso gab es Szenen älterer Kinder in Streitsituationen. Hieraus ergaben sich dementsprechende Handlungsfelder, die beobachtet werden konnten. Des Weiteren zeigte der Film die Arbeit der Leiterin während, vor und nach dem SpielRaum. Es wurde auch die pädagogische Haltung erläutert, die sich aus den verschiedenen Szenen ergab.

Auch einige Väter und Mütter kamen im Film zu Wort und waren zudem auch bei der Premiere anwesend, so dass wir auch mit ihnen diskutieren konnten. Die Antworten auf die Fragen der Eltern im Film haben mich unglaublich berührt. Es war sehr schön zuzusehen, wie die Kinder sich trotz Kamera dort selbstständig und eigenständig in ihr Spiel vertiefen konnten.

Stephanie Küpper beschrieb einleitend unter anderem folgende Fragen:

„Welche pädagogische Haltung ermöglicht es den Kindern, sich eigenständig zu erfahren, selbstständig zu handeln und sich ungestört vertiefen zu können? Was erleben die Eltern in diesen bewegten Stunden und was können sie davon in ihren Alltag mitnehmen?“

Stephanie Küpper möchte durch diesen Film ihrem pädagogischen Handeln und dessen Reflexion eine Anregung geben, um vertiefter ins Nachdenken darüber zu gelangen.

Ich bin sehr dankbar, dass sie diesen Film nun produziert hat, da ein Film über den SpielRaum in der Pikler Serie definitiv noch fehlte.

Ein Beitrag von Claudia Goudemond, Bewegungspädagogin, Pikler-Pädagogin und Mitarbeiterin bei der Initiativ Liewensufank.

**DVD kaufen:** Sprache: Deutsch, Untertitel: Eng./Ital., Laufzeit: 64 min., Preis: 20€ (+Versandkosten). Bestellung bei: Stephanie Küpper [info@spielraum-aachen.de](mailto:info@spielraum-aachen.de)

Ausgewählt, übersetzt und zusammengefasst vom Team der // Choisi, traduit et résumé par l'équipe de l'Initiativ Liewensufank

## Rückblick: Weltstillwoche 2019

Während der Weltstillwoche im Oktober 2019 haben wir an zwei Tagen kostenlose Stillberatung angeboten. Dieses Angebot wurde erfreulicherweise sehr gut von den Eltern angenommen! Wir freuen uns sehr darüber, dass wir sowohl Eltern mit Neugeborenen, als auch Schwangeren während dieser speziellen Woche mit Rat und Tat zur Seite stehen konnten.



## Der Vorstand der Initiativ Liewensufank sucht nach Unterstützung!

Aktuell besteht der Vorstand aus 9 Mitgliedern, die sich für die Initiativ Liewensufank engagieren. Da nach der nächsten Generalversammlung einige Mitglieder ihr Amt abgeben möchten, sind wir im Moment auf der Suche nach Verstärkung.

Sie haben unsere Kurs- und Beratungsangebote bereits kennengelernt? Durch Ihre Ausbildung, Ihren Beruf haben Sie Kompetenzen und Ideen, die Sie gern bei uns einbringen wollen? Sie fühlen sich mit unseren Zielen und Werten verbunden?

**Wenn das auf Sie zutrifft, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung als neues Vorstandsmitglied.** Bitte kontaktieren Sie uns auf folgender mail: [rh@liewensufank.lu](mailto:rh@liewensufank.lu)

Auf der nächsten Generalversammlung werden die neuen Mitglieder für den Vorstand gewählt. Der Termin wird demnächst auf unserer Internetseite veröffentlicht. Wir würden uns freuen, Sie an diesem Tag begrüßen zu dürfen!

## Eine großzügige Spende des ALR!

Am 4. März 2020 hatte unsere Direktorin Monique Fey im Namen der Initiativ Liewensufank die große Ehre, einen Scheck in der Höhe von 5.000€ vom Atert Lycée Réiden (ALR) entgegenzunehmen. Wir sind dem ALR sehr dankbar für diese finanzielle Hilfe. An dieser Schule wird Solidarität und Unterstützung groß geschrieben. Die Einnahmen des Weihnachtsmarktes 2019 wurden als Spenden auf diverse Projekte verteilt.

Im Kanton Redingen sind wir mit unserem Service "BabyWELCOME" aktiv und bieten Schwangeren und Frauen, die kürzlich entbunden haben und ebenfalls internationalen Schutz (DPI) suchen oder die einen Flüchtlingsstatus haben, Unterstützung an.

Mehr Infos zum Service BabyWELCOME: [www.liewensufank.lu/de/consultation/de-babywelcome/](http://www.liewensufank.lu/de/consultation/de-babywelcome/)

# En bref

Actualités

## Timbre spécial pour l'ALSF

En 1919, année de la fondation, de l'ALSF 4 sages-femmes faisaient partie de l'association. Aujourd'hui, l'Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes compte 120 membres (représentant environ 50% des sages-femmes actives dans le pays) qui contribuent de manière responsable à la santé et à la protection des futures mères et des jeunes familles.



Pour les 100 ans de l'ALSF un timbre spécial a été créé en septembre 2019, par l'artiste Linda Bos en collaboration avec la POST Philately. La vente se fait dans les bureaux de la Philately.

Le visuel a également été repris pour illustrer l'invitation à l'événement de la célébration des 100 ans de l'ALSF en présence de Monsieur le Premier Ministre Xavier Bettel et Madame la Ministre de la Famille et de l'Intégration Corinne Cahen.

## Geburtshaus Saarburg geschlossen!

Mit großem Bedauern müssen wir Ihnen mitteilen, dass das Geburtshaus in Saarburg seit dem 31. März 2020 seine Türen geschlossen hat. Maria Wallat hat sich 44 Jahre lang ihrem Beruf gewidmet. Das Geburtshaus Saarburg wurde Ende Dezember 2011 eröffnet und befand sich in den ehemaligen Kreissaalräumen des Kreiskrankenhauses St. Franziskus Saarburg. Als 2014 in Deutschland die Haftpflichtversicherungsprämie um 20% angehoben wurde (5.090€ jährlich), zogen sich immer mehr Hebammen aus der Geburtshilfe zurück oder konzentrierten sich ausschließlich auf andere Bereiche wie Vorsorge oder Wochenbettbetreuung. Maria Wallat hat dennoch weitergemacht und auch Frauen aus Luxemburg betreut.

Wir hoffen seit langem, dass es auch in Luxemburg ein Geburtshaus geben wird. Aktuell existiert noch das Geburtshaus in Merzig (D), Bonn (D), Diez (D), Bad Sobernheim (D) und Namur (B).

Wir danken Maria Wallat für ihren unermüdlichen, engagierten Einsatz!



Die Initiativ Liewensufank ist ein gemeinnütziger Verein, Spenden sind daher von großer Bedeutung. Finanziert wird der Verein nur zu Teil über eigene Mittel (Mitgliederbeiträge, Kursgebühren, Einnahmen aus Beratungen).



## INITIATIV LIEWENSUFANK

## Unsere Beratungen

Für (zukünftige) Eltern bieten wir breitgefächerte Beratungsmöglichkeiten im Falle von Fragen, Unsicherheiten, Problemen zu vielen verschiedenen Themen rund um die Schwangerschaft und das Leben der Familie an.

**Baby Hotline** (LU/DE/FR/ENG)

Dieser kostenlose Service richtet sich an werdende und junge Eltern. Sie können uns anrufen, wenn sie Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Alltag mit Baby/Kleinkind, gesetzliche Bestimmungen, usw. haben oder auch Hilfe und Unterstützung bei bestimmten Problemen brauchen. Unser Baby Hotline Team besteht aus erfahrenen und speziell ausgebildeten Fachfrauen.

Erreichbar ist die Baby Hotline telefonisch (36 05 98) oder per E-Mail: [berodung@liewensufank.lu](mailto:berodung@liewensufank.lu).

**Persönliche Beratung** (LU/DE/FR/ENG)

Eine persönliche Beratung kann zu jedem Zeitpunkt vor, während oder nach der Schwangerschaft stattfinden. Verschiedene Aspekte zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und Babys können hier besprochen werden.

**Erziehungsberatung** (LU/DE/FR/ENG)

Die Erziehungsberatung konzentriert sich auf Fragen zur Entwicklung des Kindes, Erziehung, Bindungsaufbau und Verhalten. Bei belastenden Situationen während der Schwangerschaft und nach der Geburt kann diese Beratung für die Eltern auch sehr hilfreich sein.

**Krisenbegleitung** (LU/DE/FR/ENG)

Für Schwangere, die Ängste und große Unsicherheiten haben.

Für Eltern von Babys und Kleinkindern bis 3 Jahre, die Probleme mit ihren Kindern haben oder sich überfordert fühlen.

**Stoffwindelberatung** (LU/DE/FR/ENG)

In dieser Beratung werden folgende Themen behandelt: Vorteile von Stoffwindeln für Ihr Baby, eventuelle Nachteile, finanzielle, praktische und ökologische Aspekte, erster Einblick in die verschiedenen Wickelsysteme.

Erreichen  
können Sie uns unter  
der Telefonnummer:  
36 05 98

**Stillberatung** (LU/DE/FR/ENG)

Wir bieten Stillberatung ab der Schwangerschaft bis zum Abstillen. Eine individuelle Beratung ist jederzeit möglich. Wir besprechen Ihre Probleme und versuchen gemeinsam eine Lösung zu finden.

Mit dem **Still-Abo** haben Sie Anrecht auf 6 Stillberatungen bei einer Laktationsberaterin, Hebamme oder Stillberaterin der Initiativ Liewensufank. Diese wird Sie während Ihrer gesamten Stillzeit begleiten.

**Trageberatung** (LU/DE/FR/ENG)

Das Tragen im Tuch hat viele Vorteile sowohl fürs Baby als auch für die Eltern. In der Trageberatung stellen wir einige Bindetechniken vor und erklären wichtige Regeln zum Einbinden. Sie haben auch die Möglichkeit verschiedene Tragehilfen auszuprobieren. Unsere Beratung gibt ebenfalls Informationen zur Entwicklung der Wirbelsäule und Hüften des Babys, zu Grundbedürfnissen eines Säuglings, zu angepasster Kleidung für Eltern und für das Kind u.v.m.

**Beratung bei Kindsverlust – „Eidel Äerm“** (LU/DE)

Der Verlust eines Babys in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurze Zeit später ist eine einschneidende Erfahrung. Für die verwaisten Eltern bietet die Initiativ Liewensufank, in Zusammenarbeit mit der Elterngruppe „Eidel Äerm“, eine individuelle Beratung in Itzig an.



## INITIATIV LIEWENSUFANK

## Nos consultations

Nous proposons différentes consultations pour les (futurs) parents, en cas de questions, incertitudes, problèmes autour de la grossesse et la vie de famille.

Vous pouvez  
nous joindre  
au numéro:  
36 05 98

**Baby Hotline** (LU/DE/FR/ENG)

Ce service gratuit s'adresse aux futurs et jeunes parents. Ils peuvent nous appeler pour des questions sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement, le quotidien avec le bébé/enfant, la législation ou en cas de besoin d'aide et de soutien dans des situations difficiles. L'équipe de la Baby Hotline est composée de femmes spécialement formées et expérimentées.

La Baby Hotline peut être consultée en direct ou par mail: [berodung@liewensufank.lu](mailto:berodung@liewensufank.lu).

**Consultation personnelle** (LU/DE/FR/ENG)

Il peut y avoir une consultation personnelle avant, pendant ou après la grossesse. Des sujets concernant la grossesse, la naissance et la vie avec bébé peuvent être discutés.

**Consultation pédagogique** (LU/DE/FR/ENG)

La consultation porte sur les questions concernant le développement de l'enfant, l'éducation, l'attachement et le comportement. Dans des situations de stress pendant la grossesse et après la naissance, cette consultation peut également être très utile pour les parents.

**Accompagnement de crise** (LU/DE/FR/ENG)

Pour les femmes enceintes qui ont des incertitudes et des craintes.

Pour les parents de bébés et petits enfants jusqu'à 3 ans, qui ont des problèmes avec leurs enfants ou se sentent débordés.

**Consultations de couches lavables** (LU/DE/FR/ENG)

La consultation concernant les couches lavables porte sur les thèmes suivants: avantages des couches lavables pour votre bébé, les inconvénients possibles, les aspects financiers, pratiques et écologiques, le premier aperçu des différents systèmes de couches.

**Consultation d'allaitement** (LU/DE/FR/ENG)

Nous proposons des consultations en allaitement à partir de la grossesse jusqu'au moment du sevrage. Des problèmes peuvent être analysés pour trouver une solution ensemble.

Un accompagnement individualisé pendant toute la période d'allaitement est offert sous la forme d'**Abo Allaitement**. Cet abonnement donne droit à 6 consultations d'allaitement chez une spécialiste de la lactation qui va accompagner la dyade mère-bébé tout au long de la période d'allaitement.

**Consultation de portage** (LU/DE/FR/ENG)

Le portage en écharpe a beaucoup d'avantages non seulement pour les bébés mais aussi pour les parents. Pendant la consultation de portage, nous introduisons des techniques de nouage et expliquons les règles importantes. Vous avez également la possibilité d'essayer différents porte-bébés. Notre conseillère vous fournit également des informations sur le développement de la colonne vertébrale et des hanches du bébé, les besoins de base d'un nourrisson, des vêtements adaptés pour les parents et pour l'enfant etc.

**Consultation après perte d'un bébé « Eidel Äerm »**

La perte d'un bébé au cours de la grossesse, à la naissance ou peu de temps après est une expérience traumatisante pour les parents. L'Initiativ Liewensufank organise en collaboration avec le groupe de parents « Eidel Äerm » (« les bras vides ») des consultations individuelles dans nos locaux à Itzig.





## 8 Vorteile von Second Hand Kleidung

Manch einer liebt es, andere wiederum können es sich gar nicht vorstellen... die persönlichen Meinungen über den Kauf von "bereits getragener Kleidung" gehen weit auseinander. Seit Anfang der 90er Jahren gibt es bereits unseren "Second Hand Shop" in Itzig. Wir haben für Sie recherchiert, warum Second Hand Kleidung so toll ist.



Unser Second Hand Shop ist für jeden zugänglich. Zum Verkauf werden angeboten: gut erhaltene „Second Hand“ Kleidung für Babys und Kleinkinder: Strampler, Pyjamas, Mützen, Schals, Handschuhe, Badehosen, Kleider, Jacken, Skianzüge,... entsprechend der Jahreszeit. Doch auch Umstandskleider werden angeboten, sowohl Hosen und Röcke/Kleider, wie auch Oberteile für die Schwangerschaft und Stillzeit. (Siehe Anzeige unten).

- 1** Der Kleiderkauf ist **viel günstiger** und belastet so das Haushaltsbudget besonders beim Einkleiden mehrerer Kinder deutlich weniger.
- 2** Durch das schnelle Wachsen von Kindern ist Second Hand Kleidung häufig **wenig getragen** und in gutem oder sogar neuwertigem Zustand.
- 3** Gebrauchte Kleidung für Kinder und Erwachsene ist bereits mehrmals gewaschen, also **weniger durch Chemikalien belastet**. Dies ist, neben Allergikern, auch für die empfindliche Haut sehr junger Kinder ein besonders wichtiger Punkt. Zudem neigen diese häufig dazu, z. B. an Stoffärmeln zu „nuckeln“ oder zu kauen, also schädliche Stoffe zudem oral aufzunehmen.
- 4** Second Hand Kleidung ist oft **von guter Qualität**, da minderwertige Ware schneller abnutzt und es nicht so häufig in den Kreislauf des Wiederverkaufs schafft.
- 5** Der **Umweltschutzfaktor** verdient ein besonderes Augenmerk.
- 6** Second Hand Kleider sind häufig **Einzelstücke**; so wird vermieden, dass die Kinder in Kindergarten und Schule des öfteren dasselbe tragen.
- 7** Da das Auswählen in überfüllten Geschäften entfällt, ist **der Einkauf oft weniger ermüdend**.
- 8** Da gebrauchte Kleidung oft in kleinem Rahmen und in Gruppen verkauft oder getauscht wird, entstehen **persönliche Kontakte zu Gleichgesinnten**. Beiderseitige gute Erfahrungen führen oft zu erneutem Kauf/Einkauf/Tausch und es können sogar freundschaftliche Beziehungen entstehen.

## Kleidung für Schwangere und Stillkleidung

Eine **große Auswahl** an Hosen, T-shirts, Blusen, Röcken, Kleidern für alle Anlässe und in verschiedenen Grössen.

Unser Second Hand Shop in Itzig hat von Mo.-Fr.: 08:00-12:00 geöffnet und bietet selbstverständlich auch Kleidung für Babys und Kleinkinder an.

## Vêtements pour femmes enceintes et allaitantes

Un **grand choix** de pantalons, t-shirts, chemises, jupes, robes, pour toutes les occasions et en différentes tailles.

Notre boutique seconde main à Itzig est ouverte du lu.-ve.: 08h00-12h00 et dispose également d'habits pour bébés et bambins.



## 8 avantages d'habits seconde main

Certains le font, d'autres ne peuvent pas l'imaginer... les opinions personnelles sur l'achat de "vêtements déjà portés" sont très différentes. Depuis le début des années 90 existe notre "magasin d'habits seconde main" à Itzig. Nous avons fait des recherches, pour faire ressortir les avantages sur les vêtements d'occasion.



Notre magasin d'habits de seconde main est accessible à tous. Sont proposés à la vente : des vêtements "d'occasion" en bon état, pour bébés et jeunes enfants : grenouillères, pyjamas, casquettes, écharpes, gants, maillots de bain, robes, vestes, combinaisons de ski,... selon la saison. Mais aussi des vêtements de grossesse sont proposées, pantalons, jupes/robes, ainsi que des hauts pour l'allaitement. (Voir la publicité sur la page précédente).

- 1** L'achat de vêtements **est beaucoup moins cher** et soulage ainsi le budget du ménage, surtout lorsque plusieurs enfants ont besoin de nouvelles tenues.
- 2** En raison de la croissance rapide des enfants, les vêtements de seconde main sont souvent **peu portés** et sont en bon état, voire en parfait état.
- 3** Les vêtements des enfants et des adultes ont déjà été lavés plusieurs fois, ils sont donc moins **pollués par les produits chimiques**. C'est, outre les personnes souffrant d'allergies, un point particulièrement important pour la peau sensible des très jeunes enfants. En plus, les bébés ont souvent tendance à "sucrer" ou à mâcher les manches en tissu, et par la suite peuvent absorber des substances nocives par voie orale.
- 4** Les vêtements d'occasion sont souvent **de bonne qualité** car les habits de qualité inférieure s'usent plus vite et n'entrent souvent plus dans le cycle de revente.
- 5** Le **facteur environnemental** mérite une attention particulière.
- 6** Les vêtements d'occasion sont souvent des **pièces uniques**, ce qui permet d'éviter que les enfants de la maternelle et de l'école portent plus souvent les mêmes vêtements.
- 7** Comme il n'est pas nécessaire de faire des sélections dans des magasins encombrés, **les achats sont souvent moins fatigants**.
- 8** Comme les vêtements d'occasion sont souvent vendus ou échangés dans un cadre étroit et en groupe, des contacts personnels sont établis avec des personnes partageant les mêmes idées. De bonnes expériences de part et d'autre conduisent souvent à un renouveau des achats, des achats et des échanges, et même des relations amicales peuvent se développer.



*Perla*  
yoga & accompagnement de la naissance

- Bienfaits du yoga prénatal:
  - mieux vivre sa grossesse,
  - préparer l'accouchement avec sérénité.
- Bienfaits du yoga postnatal:
  - retrouver une activité physique adaptée,
  - profiter d'un moment de détente.

Les cours ont lieu à Junglinster le mercredi matin.



Perla Ghidale ☎ 691 69 80 80 ✉ perla@shantiyoga.eu  
14, rue Rham à Junglinster chez Pierre Roller, kinésithérapeute



## Kurz und Knapp

### Initiativ Liewensufank, unsere Info-Ecke

Auf unserer Internetseite gibt es **zahlreiche nützliche Informationsunterlagen zum Thema Schwangerschaft und Geburt**. Sowohl Artikel zu diesen Themen, wie auch eine Rubrik "kostenlose Broschüren" in der man viele Ratgeber einsehen oder herunterladen kann. Unter der "Bibliothek" kann man sich ein paar Bücher ausleihen und alle Ausgaben der Elternzeitschrift "baby info" seit 2015 online einsehen. Viel Spaß beim Entdecken!

www.liewensufank.lu -> Info-Ecke -> Zeitschrift "baby info"

### Bilder aus dem Internet

Im Internet und auf sozialen Medien gibt es immer wieder schöne Projekte und Bilder:

"Bob Atisso is a Togolese sand sculptor. Ephemeral creations are his specialty. An art form which translates the meaning of life. The secret of his sculptors comes from the field of physics." (facebook/bob.atisso)



Gefunden auf [www.deviantart.com](http://www.deviantart.com)  
Künstlernamen: myanmartreasure

## LESERBRIEF

## Was wird es denn?

### Von der (Un-)Möglichkeit, ein "Kind" zu bekommen.

In einigen Tagen werden wir unser drittes "Kind" in den Armen halten. Ich betone „Kind“, da wir nicht wissen, welches Geschlecht unser Kind haben wird. Das war für uns schon ganz klar am Anfang der Schwangerschaft. Dieses Kind hat den Weg zu uns gefunden, ohne eigentlich geplant zu sein. „Das sind die Besten“, hatte mir mein Gynäkologe bei der ersten Untersuchung gesagt. Dafür danke ich ihm heute noch, denn wir waren am Anfang doch ein wenig überrumpelt.

Im dritten Monat dann hätten wir das Geschlecht erfahren können, wollten es aber nicht. Wir haben bereits einen Sohn und eine Tochter. Hauptsache, das dritte Kind ist gesund. So dachten wir. Dann kamen die Fragen. Nicht unsere eigenen, sondern die der Familie. „Was wird es?“ mit einem Lächeln - „Ein Kind!“ unsere Antwort. Unverständnis. „Ach so, man kann es noch nicht sehen.“ - „Doch, doch, aber wir wollen es nicht wissen.“ Noch mehr Unverständnis. Manchmal sogar eine abfällige Bemerkung uns gegenüber. Später sogar ein regelrechtes Beleidigt-sein verschiedener Mitmenschen, die wohl annahmen, dass wir es zwar wüssten, nur gerade dieser Person nichts sagen wollten. Es ist schon komisch, was so ein kleines Wort, das Wort „Kind“ (anstatt „Mädchen“ oder „Junge“), auslösen kann.

Mein Mann und ich blieben standhaft. Manchmal hätten wir es selbst gern gewusst. Dann kam der eine oder der andere zum Partner, zweifelte: „Tun wir das Richtige? Sollen wir das Geschlecht nicht doch erfragen und dann mitteilen?“ Aber wir unterstützten uns gegenseitig. Dieses Kind hat das Recht, dass

wir es bedingungslos lieben. Bedingungslos, auch ohne das Geschlecht zu wissen. Immerhin ist es ja noch gar nicht so lange in der Menschheitsgeschichte möglich, dass wir vorab sagen können, welches Geschlecht ein Kind hat.

Jetzt weiß jede Frau, die bereits Mutter ist, wie es in einem Kindergeschäft aussieht. Genau: Rosa und hellblau. Prinzessin oder Auto. Können Sie sich als Leser/in vorstellen, wie schwer es ist, neutrale Kleidung für ein Kind zu bekommen? Der größte Teil unserer Vorbereitungen ging genau damit einher. Klar, wir haben noch Kleidung von den ersten beiden Kindern. Allerdings nicht mehr in diesen Größen, weil das dritte Kind eben nicht geplant war. Neutral also. Braun oder weiß. Nicht mal gelb, rot oder grün. Und eine Frage drängte sich uns auf: Seit wann ist die Welt so starr? Gedanklich so polarisierend? Das ODER das, etwas anderes gibt es nicht? Auf die vorhersehbar sich wiederholende Reaktion der Verkäufer/-innen waren wir mittlerweile vorbereitet. Spätestens bei unserer Antwort erstarrte das künstliche Lächeln. Sei es drum. Und noch etwas fiel uns auf: Wie viele uns völlig unbekannte Menschen wissen wollten, welches Geschlecht unser Kind hat. Wie viele Menschen schnippisch reagierten, wenn wir es ihnen nicht sagten. Wie viele Menschen diese Frage stellten und eigentlich ihre eigene Antwort voraussetzten. Ich kam mir zeitweise vor wie in der Schule, wenn die Lehrperson eine Frage stellt, auf die nur sie selbst die Antwort weiß und der



Schüler raten muss, welche das ist.

Mittlerweile fragt die Familie nicht mehr. Im sechsten Monat haben die meisten aufgegeben. Einige Hartnäckige fragen zwar immer noch ungläubig: „Ach komm, und du hast nicht mal eine Ahnung?“, als ob mein runder Bauch eine Hellseher-Kugel wäre. Oder es werden Theorien aufgestellt: Es sollte sich mehr als bei der Tochter bewegen, ich sollte müder aussehen als beim Sohn, der Bauch sollte diese oder jene Form haben. Und ich dachte: Ja, so müssen die Frauen sich vor einigen Jahrzehnten auch gefühlt haben. Vor allem jene der oberen Schichten, von denen „ein Stammhalter“ erwartet wurde. Sehr großes Mitgefühl hatte ich für diese Frauen, und noch mehr für diese Kinder.

Wie „die ganze Sache“ ausgegangen ist, werden Sie als Leser/in nicht erfahren. Sie werden sich damit begnügen müssen, dass es ein Kind geworden ist. Ich schreibe das nicht ohne ein Lächeln im Gesicht. Ein Kind. Ist das nicht genug? Ist das nicht schon sehr, sehr viel? Ist das nicht genau das, was wir uns wünschen, wenn wir schwanger werden? Ein Kind? Bedingungslos?

C. E.

## Was ist die Fußreflexzonenmassage (FRM) „Reflexologie“?

Am großen Zeh drücken und die Kopfschmerzen gehen weg? Den Fußballen massieren und die Müdigkeit verschwindet? Mit der Fußreflexzonenmassage soll dies gelingen. Die Wirkung dieser speziellen Massage beruht auf der Annahme, dass sämtliche Körperbereiche und Organe mit den Füßen in Verbindung stehen.

Die FRM ist bereits seit mehr als 5.000 Jahren bekannt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und anderen fernöstlichen Heilkünsten gibt es die Idee der Lebensenergie, die im menschlichen Körper über Leitbahnen (Meridiane) zirkuliert. Über Behandlungen wie die FRM sollen der Energiefluss angeregt und Ungleichgewichte im Körper ausgeglichen werden.

Die heute in der westlichen Medizin praktizierte Reflexzonenmassage der Füße geht auf den amerikanischen Arzt William Fitzgerald aus dem 20. Jahrhundert zurück. Er wertete den Erfahrungsschatz indianischer Völker aus und entwarf eine Landkarte der FRM beim Menschen.

Die Druckpunkte (auch Reflexzonen genannt) stehen in Verbindung mit allen Organen. **Durch gezielten Druck an einer Reflexzone rufen wir eine entsprechende Reaktion eines Organs oder eines bestimmten Körperbereichs hervor.** So werden z. B. das Verdauungssystem oder das Muskel-Skelett-System bearbeitet und je nach Druck und Bewegung wirkt der Griff beruhigend, entlastend oder anregend.

### FRM in der Schwangerschaft

Jede Frau erlebt die körperlichen und hormonellen Veränderungen individuell. Einige sind völlig beschwerdefrei, andere wiederum klagen über Stimmungsschwankungen, Stresszustände und Beschwerden. **Die FRM kann in vielen Fällen Linderung bringen, ohne direkt im betroffenen Gebiet arbeiten zu müssen.**

Bei der FRM in der Schwangerschaft ist allerdings Vorsicht geboten: Ab dem 4. Monat (14. SSW) kann man die Fußreflexzonenmassage einsetzen. Die Stimulierung einzelner Punkte oder Massagezonen soll Wehen auslösen können.

Dies wiederum kann man sich bei der Geburtsvorbereitung zunutze machen: der Gebärmutterpunkt (zwischen Innenknöchel und Ferse) kann mit Druck massiert werden, wenn die Wehentätigkeit angeregt werden soll. ▶

**"Dort, wo Deine Füße stehen, beginnt auch die Reise von tausend Meilen." Lao Tse**





# BABY PLUS

**Service en collaboration avec différentes communes**  
Differdange, Dudelange, Bettembourg, Sanem, Kayl-Tétange,  
Betzdorf, Mondorf-les-Bains et Frisange (autres communes en planification)

Ein Projekt verschiedener Gemeinden in Zusammenarbeit mit der Initiativ Liewensufank a.s.b.l.

- für alle Familien der Partner-Gemeinden, die ein Baby erwarten oder bekommen haben
- **kostenlose Information, Beratung und Begleitung rund ums Baby im ersten Lebensjahr**
- bei Ihnen zu Hause oder im Beratungsraum der jeweiligen Gemeinde
- kompetent, einfühlsam und mehrsprachig (Lux., De., Fr., Port., Engl.)
- diese Dienstleistung ist nicht obligatorisch

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Webseite oder kontaktieren Sie Ihre Gemeinde.

Un projet de diverses communes en collaboration avec l'association Initiativ Liewensufank a.s.b.l.

- s'adresse à toutes les familles des communes affiliées, qui attendent ou viennent d'avoir un bébé
- **information, consultation et suivi gratuit concernant le bébé dans sa première année de vie**
- à votre domicile ou dans le bureau de consultation de la commune respective
- compétent, sensible, multilingue (Lux., All., Fr., Port., Angl.)
- ce service n'est pas obligatoire

Pour de plus amples renseignements veuillez visiter notre site web ou contactez votre commune.

Um serviço de varias Câmaras Municipais em colaboração com a Initiativ Liewensufank a.s.b.l.

- para todas as famílias residentes que esperam ou tiveram um bebé
- **informações gratuitas, aconselhamento e acompanhamento durante o primeiro ano de vida do bebé**
- em sua casa ou no gabinete de aconselhamento da respetiva câmara
- competência, sensibilidade e multilinguismo (Lux., All., Fr., Port., Angl.)
- este serviço não é obrigatório

Para mais informações e marcação de encontros, consulte o nosso website ou entre em contacto com a sua câmara.



**Einschreibung ONLINE** Scannen Sie dafür diesen QR-Code mit Ihrem Telefon  
**Inscription EN LIGNE** Scannez ce QR-code avec votre téléphone  
**Inscrição ONLINE** Digitalize este código QR com o seu telefone



INITIATIV LIEWENSUFANK  
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

[babyplus@liewensufank.lu](mailto:babyplus@liewensufank.lu) • [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

## Wirkungsvoll und sanft Schwangerschaftsprobleme lindern

Die Fußreflexzonenmassage wird ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt. Lokal bewirkt die FRM **eine Verbesserung der Durchblutung und des peripheren Lymphabflusses. Sie soll die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren sowie Verspannungen der Muskeln lockern. Die FRM kann unterstützend wirken, um Ängste loszulassen sowie das Selbstvertrauen zu stärken.**

Während der Schwangerschaft wird bei Wassereinlagerungen oder schweren und müden Beinen das Lymphsystem angeregt und der Rückfluss gesteigert. **Die FRM kann zum Beispiel sehr gut mit der Lymphdrainage in der Schwangerschaft kombiniert werden.**

Leichte Rückenschmerzen, Beschwerden im Brustraum oder Becken können schonend gelöst werden.

Über Behandlungen in den Zonen des Verdauungstraktes können Probleme wie Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall gelindert oder sogar behoben werden. Vor der Geburt hilft die FRM auch, den **Beckenboden zu entlasten**. Die allgemein entspannende Wirkung **steigert die Schlafqualität und das Wohlbefinden** der werdenden Mutter. Die FRM kann auch dann eine Hilfe sein, wenn das **Baby sich in der Beckenendlage befindet**. Über gewisse Punkte am Fuß kann sie das Baby dazu anregen, im Bauch eine andere Position einzunehmen.

FRM kann auch angewandt werden, **um die Geburt einzuleiten**. Rückt der Geburtstermin in unmittelbare Nähe oder ist dieser bereits überschritten, so kann man über die FRM durch Stimulation der Gebärmutterpunkte eine Wehentätigkeit auslösen oder beschleunigen. (Dies empfiehlt sich jedoch nur nach Absprache mit dem Arzt!).

Risikoschwangerschaften, unklare Beschwerden und eine komplizierte Gesundheitssituation der Mutter oder des Kindes sollten unbedingt ärztlich abgeklärt und überwacht werden. Dann wird entschieden, ob mit FRM behandelt wird. In jedem Fall sollte der Therapeut gut ausgebildet sein.

## Nach der Geburt bietet die FRM weitere Vorteile

Hat der Körper 9 Monate gebraucht, um das Kind in sich „reifen“ zu lassen, so braucht er auch wieder einige Zeit nach der Geburt, um wieder zurück zu seiner Balance zu finden.

Nach der Schwangerschaft wirkt die FRM unterstützend zur **körperlichen und psychischen Erholung**. Sie kann auch als Unterstützung für den Beckenboden angewandt werden, keinesfalls ersetzt die Massage aber eine Rückbildungsgymnastik.

**Auch das Stillen kann durch die FRM unterstützt werden;** einige Studien zeigen, dass über die Stimulierung bestimmter Zonen die Milchbildung angeregt werden kann.

## Was kann eine FRM beim Baby bewirken?

**Prinzipiell kann man mit der FRM ab der Geburt am Baby arbeiten.** Es bietet sich aber vor allem dann an, wenn das Baby sich merklich unwohl fühlt.

Die FRM dauert oft nur wenige Minuten, manchmal genügt ein Griff. Der Therapeut streicht sanft über die Füße des Kindes und beobachtet dabei sehr genau seine Reaktionen. So kann es vorkommen, dass das Baby den Fuß entzieht, wenn es genug Impuls bekommen hat, oder dass es einschläft. Des Weiteren kann die FRM Verstopfung lindern, beruhigend wirken, bei Schlafschwierigkeiten helfen, beim Zahnen unterstützen, das Immunsystem stärken, ...

Ein zusammengestellter Artikel von

*Initiativ Liewensufank*

Mit freundlicher Unterstützung von Joëlle Hoffmann, Reflexologie plantaire. (Voir annonce sur cette page)



Joëlle Hoffmann

Réflexologie plantaire.  
Détente pour femme enceinte et bébé.

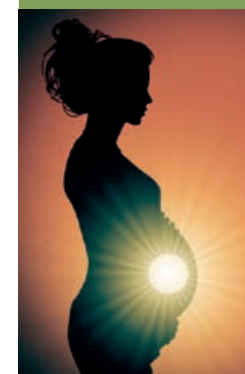
Fussreflexzonenmassage  
für Schwangere und Babies.  
Kurse zum Erlernen der Massagetechniken.



180, avenue de la Faïencerie - L-1511 Luxembourg - (+352) 621 35 71 70

[www.joellehoffmann.lu](http://www.joellehoffmann.lu)

## Ayurvedische Massage für Schwangere und Babys



**AyurVeda**  
Nāda Wellbeing

**Denise Franck**  
Ayurveda - thérapeute

25, Neie Wee L-6833 Biwer  
Tel.: +352 71 92 58 / + 352 691 600 708  
[nada-ayurveda@pt.lu](mailto:nada-ayurveda@pt.lu)

[www.nada-ayurveda.info](http://www.nada-ayurveda.info)

Massage ayurvédique pour futures mamans et bébés

## BABYMASSAGE KURS FÜR ELTERN

Die Babymassage hilft den Eltern, mit ihrem Baby in Kontakt zu kommen, es besser verstehen zu lernen, zu seinem Wohlbefinden beizutragen und seine Körperwahrnehmung zu fördern. In diesem Kurs können Eltern gezielte Massagetechniken selbst erlernen.

**Zielgruppe:** Eltern mit Babys/Kleinkindern von 1-6 Monaten

Genaue Termine und Anmeldung auf [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)



## RÜCKBLICK AUF EINEN WORKSHOP

## „Heilungswege nach traumatisch erlebter Geburt“

Das Netzwerk „Wurzeln und Flügel“ organisierte Ende 2019 einen Workshop in Zusammenarbeit mit der Initiative Liewensufank (IL) in Itzig

Jeder Vater, jede Mutter wünscht sich eine harmonische Geburt, an deren Ende man sein Kind im Arm hält und glücklich ist. Leider ist das nicht immer so! Geburten können einen Verlauf nehmen, der für die Mutter und /oder den Vater zu einem traumatischen Erlebnis wird. Dann ist es wichtig, dass Betroffene Wege zu einer Heilung finden können. Der Workshop „Heilungswege nach Kaiserschnitt und traumatisch erlebter Geburt“ von Flavie Singirankabo beschäftigte sich mit diesem Thema.

Das Wort „Trauma“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich übersetzt „Wunde“, „Verletzung“ oder „schwerwiegendes Ereignis“. Das Erleben eines Traumas ist so überwältigend, dass es auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene nicht integriert werden kann. Auftretende Symptome können sein: Schlafstörungen, Flashbacks, depressive Verstimmungen, Angstzustände, Anhedonie (Verlust der Empfindung von Freude oder

Vergnügen), Dissoziation (der/die Betroffene spürt sich nicht mehr im eigenen Körper oder fühlt sich losgelöst von seiner Identität), Todesangst, Belastungsreaktionen und Anpassungsstörungen.

Ein Trauma kann während der Geburt durch vielfältige Ereignisse hervorgerufen werden. **Dabei ist nicht in erster Linie wichtig, was passiert, sondern wie es von den Betroffenen wahrgenommen wird und welche Reaktionen, traumatisierende Ereignisse auslösen.** Ein wichtiges Ergebnis des Workshops war, **dass aber in jedem Fall Heilung möglich ist.**

Eine traumatisch erlebte Geburt hat Folgen für die Mutter und für das Kind. Das Rollenverständnis als Frau und Mutter ist betroffen. Die Mutter-Kind-Bindung ist nicht selten beeinträchtigt. Typische psychische und emotionale Folgen für die Frau können sein: Lustlosigkeit, Scham, Angst vor einer erneuten Schwangerschaft und ein vermindertes Selbstwertgefühl. Oft auch

körperliche Beschwerden, wie Narben, Verwachsungen, Menstruationsstörungen und Probleme mit der Sexualität. Beim Baby können sich Regulationsstörungen zeigen (Schreibaby, Schlafprobleme, Stillprobleme). In der Diskussion wurde deutlich, dass **eine traumatisch erlebte Geburt und deren Auswirkungen natürlich auch den Mann betreffen können**, der die Partnerin zur Geburt begleitet. Ein Aspekt, der oft unterschätzt wird.

Vor der Geburt können die Eltern sich in einem Geburtsvorbereitungskurs (am besten gemeinsam bei allen Themen) auf die Geburt vorbereiten. Sie sollten so viele Informationen wie nötig erhalten, um selbst informierte Entscheidungen treffen zu können. **Einen „Plan-B“ zu haben ist wichtig, d.h., wenn die Geburt nicht nach den Wünschen verläuft, sollte es möglich sein, auch den nicht optimalen Geburtsverlauf innerlich anzunehmen und positiv zu gestalten.** Der Kaiserschnitt sollte



Um eine traumatische Situation für die Mutter und /oder den Vater nach Möglichkeit zu vermeiden, ist Prophylaxe wichtig.

vor der Geburt thematisiert werden, weil bei Kaiserschnittraten von um die 30% leider auch dieser Geburtsverlauf nicht unwahrscheinlich ist. **Die Aufbereitung von vorherigen negativen Geburtserfahrungen ist wichtig.**

Im Kreißsaal können gute Rahmenbedingungen einem traumatischen Erlebnis vorbeugen. Wichtig sind Empathie und Wärme des Teams im Kreißsaal, sowie die Würdigung der Leistung der Gebärenden. Die Entbindung sollte so selbstbestimmt wie möglich ablaufen, Vater und Mutter sollten über jeden Eingriff informiert werden und zu allem ihre Einwilligung geben können (natürlich nach medizinischer Notwendigkeit). **Ausführliches und möglichst ungestörtes Bonding zwischen Eltern und Baby ist eine weitere prophylaktische Maßnahme.**

Nach der Geburt muss es für die Mutter und den Vater die Möglichkeit geben, über das Erlebte zu sprechen, zum Beispiel mit der Hebamme oder dem Frauenarzt.

Auch bei der Initiative Liewensufank können Betroffene Hilfe bei der Verarbeitung finden. z. B. auf unsere Baby Hotline (Tel.: 36 05 98) und/oder in einem persönlichen Gespräch. Des Weiteren gehört zu

unseren Geburtsvorbereitungskursen auch immer ein Nachtreffen, wo die frischgebackenen Eltern mit ihren Babys nach der Geburt zusammenkommen und wo nicht selten auch negative Geburtserfahrungen thematisiert werden.

Alternative Methoden, wie das Mutter-Kind-Heilbad nach der Hebamme Renate Meissner, können beim „Ankommen“ und beim Beginn des Heilprozesses für Körper und Seele helfen.

Der Workshop fand in einer sehr harmonischen Atmosphäre statt. Durch einen von Flavie Singirankabo kompetent moderierten interaktiven Austausch gestaltete sich die Veranstaltung zu einem profunden und eindrücklichen Wissens- und Erfahrungsgewinn für alle Teilnehmenden.

*Berthold Heltemes*

Soziologe, Väterprojekt "Aktive Vaterschaft – von Anfang an!", Kursleiter Geburtsvorbereitung und Mitarbeiter der Initiative Liewensufank

*Eliane Streitz-Hess*

Kursleiterin Geburtsvorbereitung und Stillberatung, Doula, Krisenbegleiterin der Initiative Liewensufank

**Haben Sie Gewalt während der Geburt erfahren und wissen nicht, an wen Sie sich wenden sollen?**

Unsere Baby Hotline können Sie jederzeit anrufen, wir haben ein offenes Ohr für Sie! Tel.: (+352) 36 05 98  
[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) -> Beratungen



**Baby Hotline**  
TEL.: 36 05 98

## Therapeutische Frauenmassage



### Betreuung und Begleitung bei

- Senkungsbeschwerden
- Beschwerden rund um die Menstruation und den Zyklus
- Kinderwunsch
- Schwangerschaft
- Schwangerschaftsbeschwerden
- hormonellen Störungen
- Endometriose
- Myomen und Zysten
- Wechseljahresbeschwerden



**LENOIR & SCHÄFER**

Sandrine Lenoir & Vanessa Schäfer | 1, Rue Dr. René Koltz | (+352) 621 315 916  
L-6149 Junglinster | (+352) 691 739 065



## STUDIE AUS LUXEMBURG

# Vaginale Geburt fördert die Entwicklung von Neugeborenen

Per Kaiserschnitt geborene Babys sind anfälliger für manche Krankheiten, wie z. B. Allergien. Weshalb? Eine Studie Luxemburger Forscher zeigt, welche Rolle Bakterien bei der Geburt spielen.

Unumstritten gilt die vaginale Geburt als natürlichste Art, auf die ein Kind die Welt erstmals erblicken kann. Nicht nur werden bei dieser Geburtsform der Kreislauf des Neugeborenen intensiv angeregt und Fruchtwasser aus den Lungen gepresst, um die Atmung im neuen Umfeld zu vereinfachen. Ein weiterer, oft nicht bedachter Aspekt, der die Gesundheit des neuen Erdenbewohners aber deutlich und langfristig beeinflussen wird, kommt entscheidend hinzu: die Erstbesiedlung durch Bakterien während des Geburtsprozesses durch den mütterlichen Vaginalkanal.

## Bei einer vaginalen Geburt überträgt die Mutter nützliche Bakterien an ihr Neugeborenes

Die Bakterien, die die Mutter bei einer vaginalen Geburt ganz natürlich an den kleinen Sprössling weitergibt, beeinflussen auf positive Weise die Entwicklung einer gesunden Darmflora beim Neugeborenen. Bakterien, die mindestens die Hälfte aller Zellen in und auf dem menschlichen Körper ausmachen, haben nämlich unlängst nicht mehr nur den schlechten Ruf von üblen Krankheitserregern. Sondern sind unter dem Sammelbegriff des Mikrobioms mittlerweile anerkannt mitverantwortlich für das menschliche Wohlbefinden.

Mehrere mikrobiologische Studie deuten

darauf hin, dass gerade die Erstbesiedlung während der natürlichen Geburt äußerst wichtig ist, um eine optimale Zusammensetzung von verschiedensten Darmbakterien zu fördern. Die Bakterien, die sich als erstes im Darm niederlassen, bestimmen dabei, welche weiteren Bakterien-Arten sich späterhin ansiedeln können, um ein komplexes Netzwerk aus Mikroorganismen zu bilden – das untereinander, aber auch mit dem Menschen kommunizieren kann. Somit kann sich ein natürliches Mikrobiom zusammensetzen, um eine gesunde Entwicklung des Neugeborenen zu unterstützen.

## Frühe Stimulierung des Immunsystems positiv für die kurz- und langfristige Entwicklung des Kindes

Auch luxemburgische Forscher des "Luxembourg Centre for Systems Biomedicine" (LCSB) haben sich diesem interessanten Thema gewidmet und dabei Erstaunliches herausgefunden: Nicht nur werden im Falle einer vaginalen Geburt äußerst spezifische Bakterien von Mutter zu Kind übertragen. Diese können zudem im Darm auch wertvolle metabolische Funktionen für das Neugeborene übernehmen und somit unter anderem die Entwicklung des Darmtraktes und vor allem das Immunsystem von Frühestem an fördern und stärken.

Die luxemburgischen Forscher deuten eine frühe Stimulierung des Immunsystems als durchaus positiv für die kurz- und langfristige Entwicklung des Kindes. In diesem Sinne würde das Neugeborene ganz natürlich und optimal auf die bakterienreiche Welt vorbereitet werden und somit könnte mitunter ein späteres Risiko für verschiedene Krankheiten des Abwehrsystems, z. B. Allergien reduziert werden.

## Eine Geburt per Kaiserschnitt verhindert den Austausch von Bakterien zwischen Mutter und Neugeborenem

Im Falle einer Geburt per Kaiserschnitt findet dieser wichtige Austausch von mütterlichen Bakterien gar nicht oder nur sehr bedingt statt. Wegen der sterilen Natur des medizinischen Eingriffs wird logischerweise der Kontakt zu vaginalen oder intestinalen Bakterien der Mutter unterbunden. In diesem Falle sind die ersten bakteriellen Besiedler des neugeborenen Darms dann meist auf Haut oder Umgebung zurückzuführen.

Laut den Forschungsergebnissen aus Luxemburg, die in dem renommierten Fachjournal "Natur" publiziert wurden, besaßen Neugeborene, die per Kaiserschnitt geboren wurden, zwar selbstverständlich auch eine Darmflora. Jedoch zeigten sie zum Einen deutliche Unterschiede in der Zusammensetzung ihrer Darmflora im Vergleich zu natürlich geborenen Kindern auf. Zum Anderen wurden teilweise gar keine Bakterien nachgewiesen, die direkt von der Mutter stammten.

Auch die metabolischen Funktionen, welche die vorhandenen Bakterien erfüllten, waren deutlich weniger ausgeprägt. Zudem war das Potenzial dieser Bakterien, das Immunsystem des Neugeborenen positiv zu beeinflussen, wesentlich geringer als bei vaginal geborenen Gleichaltrigen.

## Erhöhte Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten der Kinder, die per Kaiserschnitt geboren werden

Kinder die per Kaiserschnitt geboren werden, sind natürlich nicht krank, haben jedoch eine etwas erhöhte Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten wie Übergewicht, Allergien oder Asthma im fortgeschrittenen Alter. Wenn sich auch die bakterielle Zusammensetzung im Darmtrakt unabhängig von der Geburtsart mit der Zeit immer ähnlicher wird, so sind es doch die sehr frühen Unterschiede, die in diesem Fall ausschlaggebend sein könnten. Geht man von den neuesten Erkenntnissen aus, so könnte es durchaus möglich sein, dass der fehlende natürliche Kontakt zu mütterlichen Bakterien bei der Geburt einen Teil zu dieser erhöhten Anfälligkeit beitragen könnte.

## 31% aller Geburten in Luxemburg werden per Kaiserschnitt durchgeführt

Zurzeit gibt es in Europa den zunehmenden Trend, immer öfters die Geburt per Kaiserschnitt zu wählen. Luxemburg bildet dabei keine Ausnahme. Hier kommt im Schnitt fast jedes dritte Kind per Kaiserschnitt auf die Welt. Trotzdem muss man dabei unterscheiden, ob medizinische Gründe vorliegen, die für den chirurgischen Eingriff sprechen, oder nicht. Denn auf jeden Fall sollen Mutter und Kind die Geburt bestmöglichst

und gesund überstehen!

Trotz der Vorteile, die eine natürliche Geburt für die unsichtbare bakterielle Besiedlung des Neugeborenen haben kann, raten Forscher und Ärzte jedoch stark davon ab, im Falle eines ungewollten Kaiserschnitts eine eigene Besiedlung des Neugeborenen vorzunehmen, indem dem Kind nach dem Eingriff mütterliche Bakterien gegeben werden. Hierzu sind unbedingt weitere Studien notwendig, um die Risiken und Vorteile von ähnlichen Praktiken realistisch einschätzen zu können.

## Forscher erhoffen sich Neugeborenen langfristig mit Bakterien auf die Sprünge zu helfen

Mit weiteren tiefgreifenden Studien, die an bisherige Ergebnisse anknüpfen, könnten die Forschungsergebnisse aus Luxemburg die neonatale Pädiatrie nun auf längere Sicht hin verändern. So könnte man sich vorstellen in Zukunft Neugeborene, die per Kaiserschnitt auf die Welt kommen, von Frühestem an [mit Bakterien] zu versorgen, damit sie vaginal geborenen Kindern, zumindest aus Sicht des Mikrobioms gesehen, in nichts nachstehen.

Das Forschungsprojekt, aus dem die erläuterten Resultate hervorgingen, wurde erstmals 2011 vom Mikrobiologen Paul Wil-

mes und der pädiatrischen Medizinerin Carine de Beaufort ins Leben gerufen. Um bestmögliche Resultate zu erzielen, wurde vom LCSB aus in enger Zusammenarbeit mit dem Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) und der "Integrated BioBank of Luxembourg" (IBBL) gearbeitet. Finanziert wurde das Projekt dabei vom Fond National de la Recherche (FNR), der IBBL und einer großzügigen Unterstützung seitens der Fondation André et Henriette Losch.

Linda Wampach

Editors: Jean-Paul Bertemes, Michèle Weber

Quelle: www.science.lu

Original: COSMIC Study  
www.nature.com/articles/s41467-018-07631-x

**Nachträgliche Anmerkung vom Autor:** Diese Forschungsergebnisse sind noch nicht in Kliniken umzusetzen, da noch weitere Forschung statt finden muss, um alle Zusammenhänge zu erkennen.

**Anmerkung der Initiativ Liewensufank:** ein Teil der "guten" bakteriellen Besiedelung des kindlichen Darms wird durch das erste Anlegen zeitnah nach der Geburt erreicht, denn das bakterielle Milieu der mütterlichen Haut wird beim "peau à peau" und beim Stillen an das Neugeborenen weitergegeben.

15, rue Astrid Lindgren  
L-6189 Gonderange  
Tél. 20407341

**BON**  
Shooting au choix

**-50€**

**Pregnancy Newborn Communion Wedding ...**  
sur rendez-vous  
info@photographybycloclo.eu

Privatpraxis für  
Prävention und Therapie  
Fachpraxis für Osteopathie

**Stefan Schmitt** MSc; D.O. (A)  
Master of Science Osteopathie (Donau-Universität Krems)  
Abschluss (D.O.) an der WSO (Wiener Schule für Osteopathie)  
Kinderosteopathie OSD (Osteopathie Schule Deutschland)  
staatl.gepr.Masseur,med.Bademeister (Bez.Reg.Trier)  
FDM-Practitioner  
(S. Typaldos D.O. Faszien-Distorsions-Modell)  
Heilpraktiker (Kreisverwaltung Trier-Land)

**Praxisschwerpunkte:**  
**Begleitung der Schwangerschaft und Nachsorge**  
**Beckenkorrektur zur Geburt**  
(ab SSW 38)  
**Säuglingsbehandlung**  
(ab zweiter Lebenswoche)

Publikation: "2+1 = alles Neu"; Elternratgeber  
(Amazonsuche: schmitt msc)  
Email: termin@osteopathen-trier.de  
Post: Gustave-Eiffel-Str. 36; 54294 Trier  
Parkplatz; GPS: Pellingier Str. 49; 54294 Trier  
Tel.: (0049)651-97901633

**Buch "2 + 1 = alles Neu" - Elternratgeber**  
Eigenverlag Dezember 2018, erhältlich auf Amazon (Suchbegriff "Stefan Schmitt")

**Stefan Schmitt**  
MSc; D.O. (A)

ein Elternratgeber aus der osteopathischen Praxis

**2+1 = alles Neu**



## Kurstipp

### STILLVORBEREITUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Für Frauen oder Paare, die das Stillen gut informiert und vorbereitet beginnen wollen.

Eine gute Stillvorbereitung ist eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Stillen. Informiert zu sein heisst: wissen, wie das Stillen funktioniert, wie mit Problemen umzugehen ist und wo man Hilfe bekommt. Frauen, die sich auf das Stillen vorbereiten, stillen problemloser und länger.

In Itzig - Infos auf [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

## Leser-Ecke // Coin des lecteurs/trices

Schreiben Sie uns, wenn Sie Anmerkungen haben oder Ihre eigenen Erfahrungen mitteilen möchten. Wir freuen uns über einen lebendigen Austausch! [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu)

// N'hésitez pas à nous envoyer vos remarques ou à nous faire part de vos expériences, de votre vécu. Nous avons hâte d'avoir un échange vif! [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu)



## Blick in die Welt

### Bilder aus dem Internet

Weitere Bilder der Serie "Strandskulpturen" von Bob Atisso (siehe S. 10)

## Vernetzung // Interconnexions

### Diese wertvollen Webseiten teilen wir gerne mit unseren LeserInnen

Zum Thema **Stillen**, die Hebamme Regine Gresens hat ihre eigene Webseite, sie ist Stillberaterin IBCLC, Laktationsberaterin, Berufspädagogin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis für Stillberatung in Hamburg. Auf ihrer Seite gibt es einen Blog und man kann sich für ihre Newsletter anmelden: [www.stillkinder.de](http://www.stillkinder.de)

### Nous souhaitons partager des sites internet intéressants avec nos lecteurs/trices

Hotmilk est un magazine francophone, avec plein d'articles autour de l'**allaitement**, des infos, des astuces, des histoires... à voir en ligne sur: <https://hotmilkmagazine.com>

## DOSSIER

# Die Einführung von Beikost, ein Thema - viele Fragen



Unsere alltägliche Arbeit bringt uns, bei der Initiative Liewensufank, in Kontakt mit frischgebackenen Eltern. Durch unsere Kurse oder Beratungen haben viele unserer Mitarbeiter ein aktuelles Bild für die Bedürfnisse und Fragen, die bei neuen (und manchmal auch bereits erfahrenen) Eltern auftauchen. Eltern, die sich zum ersten Mal mit dem Thema „Beikost“ auseinandersetzen, versuchen natürlich die besten Informationen zu erhalten.

Leider müssen wir aber feststellen, dass es viele Fehlinformationen gibt, viele Halbwahrheiten, Mythen, (falsche) Gewohnheiten in der Familie, usw.

Wir haben uns Quellen herausgesucht und geben hier einige Empfehlungen des deutschen „Bundeszentrum für Ernährung“ weiter, sowie Auszüge aus unserer neusten Broschüre „Guten Appetit“.

**Damit sind wir sicher, den Babys und ihren Eltern den bestmöglichen Start mit der Beikost zu gewährleisten.**

### Geschmack übt sich schon früh

Das Schmecken von Lebensmitteln beginnt nicht erst mit der ersten Beikost; für viele Erwachsene das erste „richtige“ Essen ihres Kindes. Nein es **beginnt schon im Mutterleib**. Durch das Schlucken von Fruchtwasser, das Aromen aus dem mütterlichen Essen annimmt, erfährt das Kind schon eine ganze Palette von Geschmacksstoffen. Das gleiche gilt für das **Stillen**. Deshalb dient eine ausgewogene Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit nicht nur der Gesundheit der Mutter, sondern fördert und **prägt den Geschmackssinn des Kindes schon frühzeitig**. Formulanahrung dagegen schmeckt, da sie industriell hergestellt werden muss, immer gleich.

### Stillen und Beikost gehen Hand in Hand

**Ausschließliches Stillen ist nach wie vor das Beste für Ihr Baby und dies bis zum vollendeten 6. Monat.** Dies bedeutet, dass dem Kind keine Formulanahrung, Säfte, Tees und Wasser gereicht werden. Muttermilch liefert alle nötigen Nährstoffe für Ihr Baby, damit sein Körper und sein Gehirn optimal wachsen können. Dieser Bedarf ist immer passend auf Ihr Kind abgestimmt. Dies kann Formula nicht leisten, da seine Zusammensetzung immer gleich ist. Stillen ist Hunger- und Durstlöscher in einem.

Ist dies nicht möglich, kann Ihr Kind beim teilweise Stillen auch von den Vorteilen der Muttermilch profitieren. Es gilt jedoch auch bei Teilstillen und ausschließlicher Formulanahrung, dass kein zusätzliches Wasser, Saft, Tee gefüttert werden sollte.

[www.lalecheleague.lu](http://www.lalecheleague.lu)

## La Leche League Luxembourg

asbl



La Leche League Luxembourg bietet **Information und Unterstützung** durch unsere ehrenamtlichen Stillberaterinnen, Mütter von der LLL ausgebildet, damit sie ihre Stillzeit entspannt verwirklichen können.

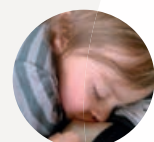
**Über Telefon, Mail und Stilltreffen**, welche Ihnen Austausch und Begegnung zum Thema Muttersein und Stillen anbieten - von der Schwangerschaft bis zum Wiedereinstieg in den Beruf und darüber hinaus. Offen für alle Interessenten.

La Leche League Luxembourg offre **Information et soutien**, par des animatrices, mamans bénévoles formées par LLL, afin de réussir votre allaitement.

**Par téléphone, e-mail ou lors de nos réunions**, vous bénéficiez d'un espace de parole et d'échange autour de la maternité et de l'allaitement - de la grossesse à la reprise du travail et bien au-delà. Ouvert à tous les intéressés.

Die **La Leche League** ist eine internationale, von der **Weltgesundheitsorganisation** und der **UNICEF**, anerkannte Organisation auf dem Gebiet des Stillens.

**La Leche League** est une organisation internationale pour l'allaitement, reconnue par l'**OMS** et par l'**UNICEF**.







### UNSER TIPP

**Auch wenn Sie Ihr Baby nicht an der Brust stillen können, so können Sie ihm dennoch ihre Muttermilch geben. Mit Hilfe einer Milchpumpe können Sie ihm die abgepumpte Muttermilch füttern. Wollen Sie stillen, aber es bereitet Ihnen Schwierigkeiten, entweder durch Schmerzen oder weil Sie nicht genügend Milch haben. So zögern Sie nicht bei Fragen und Unsicherheiten die Baby Hotline anzurufen (Tel: 36 05 98). Viele Stillprobleme können durch eine bessere Anlegetechnik oder durch das Lösen von Blockaden beim Baby und durch das Beurteilen des Zungenbändchens gelöst werden.**

Es gibt noch weitere Beikostreifezeichen. Die hier genannten sind jedoch die Wichtigsten und Ausschlaggebendsten. Im Allgemeinen ist es hilfreich, wenn Ihr Baby relativ von Anfang an an den Familienmahlzeiten teilnimmt. Mahlzeiten einnehmen bedeutet rund um die Welt nicht nur reine Nahrungsaufnahme, sondern ist auch sozial und kulturell geprägt. So machen Sie Ihr Baby mit diesem alltäglichen Geschehen vertraut und merken viel bewusster wann es hungrig auf feste Nahrung ist.

Auch nach der Beikosteinführung bleibt Ihr Kind im ersten Lebensjahr ein Säugling. Das heißt, dass Muttermilch oder Formulanahrung unerlässlich sind. Zum ersten Geburtstag sollte die Beikost-Milchnahrung in einem Verhältnis von 50:50 stehen.

**Isst das Kind mit Beginn des 11. Monats noch keine Beikost sollte ärztlicher Rat hinzugezogen werden, um einen Nährstoffmangel, vor allem Eisenanämie, auszuschließen.** Denn vor allem Eisenmangel kann wieder verminderten Appetit nach sich ziehen.

### Und was ist mit vegetarischer und veganer Beikost?

Vegetarische Beikost ist ohne Probleme vertretbar solange sie, wie jede andere Ernährungsform ausgewogen ist und vor allem auf die Eisenzufuhr geachtet wird. Bei der veganen Ernährungsform ist zu beachten:

- dass Vitamin B12 supplementiert werden muss;
- dass Pflanzendrinks kein Milchersatz sind, sondern ein Getränk und diese u.a., wegen der starken Süße oder zugefügtem Salz, auch erst nach dem 1. Lebensjahr eingeführt werden sollten. **Drinks pflanzlichen Ursprungs unterscheiden sich grundlegend vom Nährstoffbedarf eines Säuglings.**



### ► Doch wann fängt man mit der Beikost an?

**Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt weltweit Babys 6 Monate ausschließlich zu stillen, und das Stillen bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus fortzusetzen, so lange wie Mutter und Kind es wünschen. Dies sollte ein Richtwert sein.**

**Beikost sollte nicht vor dem Beginn des 5. Monats gefüttert werden, da die Nieren und vor allem der Darm noch nicht richtig ausgereift sind.**

Dies würde das Risiko für Infektionskrankheiten steigern, problematische Gewichtszunahme mit sich bringen, sowie Allergien fördern. Richtig und wichtig ist jedoch anzumerken, dass **die ideale Beikosteinführung unter dem Schutz des Stillens passiert.** Diese Regel gilt für gesunde, reifgeborene Kinder. Bei kranken oder frühgeborenen Kindern, die eventuell einen anderen Nährstoffbedarf haben, ist es daher sinnvoll die Beikost mit der behandelnden Ärztin und/oder einem Ernährungswissenschaftler zu besprechen.

Doch richtet sich der ideale Zeitpunkt der Beikosteinführung ausschließlich nach dem Alter des Kindes? Hier kann man klar sagen: Nein! Babys entwickeln sich individuell und manche sind in der Tat schon mit Beginn des 5. Monats „beikostreif“, andere erst mit 7,5 Monaten. Hierbei handelt es sich vor allem um ein Zeitfenster, das sich öffnet und folgende Reifezeichen deuten auf **Beikostreife** hin:

1. Das Baby sitzt mit minimaler Unterstützung aufrecht und hält seinen Kopf selbst. Gerne auch auf dem Schoß der Eltern.
2. Der Zungenstossreflex, durch den das Baby feste Nahrung automatisch wieder aus dem Mund herauschiebt, ist nicht mehr vorhanden.
3. Hand-Augen-Mund-Koordination ist vorhanden. Speisen oder Löffel werden gezielt zum Mund geführt.

Ihr Baby ist im ersten Lebensjahr ein Säugling, das Milch tierischen Ursprungs braucht, um gesund zu gedeihen. Ist Stillen nicht möglich, muss Formulanahrung gefüttert werden. Leider gibt es derzeit noch keine vegane Formula, die wir empfehlen könnten.

**Es ist also durchaus möglich sein Kind vegetarisch oder vegan zu ernähren, solange man auf eine generell ausgewogene Ernährung achtet, bei veganer Ernährung auf die Supplementierung und eventuell Blutanalysen beim Arzt als Kontrolle zurückgreift. Schwierig wird es, wenn die Eltern selbst noch keine erfahrenen Vegetarier/Vegane sind und ihre Ernährung vegetarisch/vegan umstellen wollen. Hier empfiehlt es sich, eine Ernährungsberaterin hinzuzuziehen, um Mangelernährung vorzubeugen.**

### Doch wie starte ich am Besten?

Der Name ist Programm: es handelt sich hierbei um eine „Bei“-Kost zur Milchernährung. Muttermilch oder Formulanahrung bleiben vor allem am Anfang noch Hauptbestandteil der Ernährung des Kindes. Über die Monate hinweg wird die Beikost immer wichtiger und am Ende des ersten Lebensjahres sollte idealerweise die Hälfte der Kalorien über die Beikost zu sich genommen werden. Das initiale Ziel der Beikost ist auch die Babys an die Familienkost heranzuführen und so einen harmonischen Übergang herzustellen.

### Die Einführung der Beikost verläuft etappenweise:

Manche Kinder sind total „hungrig“ auf Beikost und essen von Anfang an ordentliche Portionen, andere Kinder essen anfangs nur kleine Löffel voll. **Wichtig ist es immer wieder Beikost ohne Zwang anzubieten und dies in einer abwechslungsreichen Form.** So beugt man als Eltern am Besten einer Mangelernährung vor und das Kind kann sich in seinem Tempo an die Beikost gewöhnen. Anfangs kann es durchaus sein, dass das Kind nach ein paar Happen stillen oder Formula trinken möchte. Sie werden sehen, langsam aber sicher wird Ihr Kind mehr am Tisch essen. Es kann jedoch auch zu Rückschlägen kommen, gerade wenn Ihr Kind erkältet ist.

Anfangs erhält das Baby noch viele erforderlichen Nährstoffe aus der Muttermilch, beginnt aber andere Nahrungsmittel kennenzulernen, um so langsam aber sicher die Nährstoffe aus diesen Lebensmitteln zu ziehen. Diese Nahrungsmittel werden „babygerecht“ zubereitet. Doch was bedeutet babygerecht? Hierunter kann man sowohl pürierte Nahrung als auch Fingerfood verstehen. Denn auch ohne Zähne können Babys schon dank ihrer Zahnleiste kauen. Ob man als erstes Nahrungsmittel Obst, Gemüse oder Getreide wählt, hängt stark vom kulturellen Background ab. In unseren Gegenden ist es üblich mit Gemüse, vorzugsweise Karotten und Pastinaken, anzufangen, in England reicht man als erste Mahlzeit einen Porridge. An diesem Beispiel sieht man wie unterschiedlich die Beikosteinführung gehandhabt wird. Als Grundregel gilt: die Eltern sollen ein Essen vorbereiten, das sie selbst schon kennen und saisonales, am besten regionales Gemüse /Obst verarbeiten.

Eltern sollen ganz klar ihrem Gefühl nach entscheiden, welche Form der Beikost in ihr Familienleben hineinpasst. Manche Eltern fühlen sich mit Brei sicherer, andere bevorzugen Fingerfood/Baby-led-weaning. Wichtig ist nur anzumerken, dass Verschluckungsgefahr





bei BLW nicht grösser ist, **solange runde, glatte Früchte und Gemüse, wie Cocktailtomaten und Weintrauben in zwei Hälften geschnitten werden**. Außerdem wird bei Babys und Kleinkindern der Würgereflex noch sehr schnell ausgelöst, um ein problematisches Verschlucken zu verhindern. Daher ist es wichtig, **Kinder niemals im Liegen, sondern immer im Sitzen zu füttern**. Dies gilt auch für pürierte Nahrung.

**Sobald zwei tägliche Mahlzeiten eingeführt worden sind, ist es auch wichtig dem Kind Wasser anzubieten.**



## Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme

### Essen mit der nötigen Achtsamkeit der Eltern

Bitte schenken Sie Ihrem Kind die volle Aufmerksamkeit, wenn Sie es füttern. Dies ist vor allem am Anfang aus Sicherheitsgründen wichtig: so bemerken Sie jedes Verschlucken sofort und Ihre Reaktion ist auch imminent. Des Weiteren können Sie anhand der Reaktion von Ihrem Kind ablesen, ob es noch mehr Beikost will, ob es schneller oder langsamer gefüttert werden sollte, was ihm schmeckt und wann es genug hat. So wird viel Stress vermieden und Sie können Ihr Kind am besten begleiten. Irgendwann wird Ihr Kind Ihnen ganz klar zeigen, dass es selbst essen will, was Neues ausprobieren möchte oder doch gerade keinen Hunger hat. Bitte seien Sie nicht frustriert, wenn das Baby manche Lebensmittel nicht gleich essen möchte. **Es braucht Zeit, um sich an den Geschmack zu gewöhnen**. Dies ist auch aus evolutionärer Sicht sinnvoll: vorsichtig Neues ausprobieren, ein paar Tage abwarten, ob Vergiftungserscheinungen auftreten, erst dann ist man sicher was Bekömmliches zu essen. Dies ist auch ein Grund, weshalb Babys bittere Lebensmittel nicht so gerne mögen.

### Tablets, Smartphones & Co bleiben draußen!

Essen ist ein Fest der Sinne! Und dies ist gerade am Anfang aufregend und neu für die Babys. **Das Manipulieren des Essens, das Zerdrücken um die Konsistenz zu begreifen, das Riechen, Schmecken und Schlucken .... All dies ist wichtig für Ihr Kind**. Bitte überfordern Sie es nicht mit weiteren, unnötigen Reizen. Ihr Kind sollte in einer ruhigen Atmosphäre essen können. Jede Art von zusätzlichen Reizen stört dieses Lernen und das Sättigungsgefühl. Wer kennt es nicht: während eines spannenden Films ist die Chipstüte leer gegessen, ohne dass man es gemerkt hat. Und ohne dass man ein Sättigungsgefühl verspürt hat. Auch essen während dem Spielen, z. B. auf einem Spielplatz kann das gleiche Problem zur Folge haben und auch zum Verschlucken führen, da die Kinder nicht auf das Essen konzentriert sind.

### Ungeeignete Nahrungsmittel für alle Babys im ersten Lebensjahr:

Bei diesen Lebensmitteln geht es vor allem um Gefahr einer Lebensmittelvergiftung, da das Immunsystem der Babys noch nicht so weit ausgereift ist, beziehungsweise Erstickungsgefahr besteht. **Diese Risikolebensmittel sind daher zu meiden.**

- **Honig:** mögliche Vergiftung durch Botulismus Toxine
- **Salz und Kochsalz:** belastet die Nieren
- **Zucker und künstliche Süßstoffe:** beeinflussen die Geschmackssinne des Babys und die akzeptable Menge ist bei Babys schnell überschritten
- **Quark:** belastet die Nieren, da er sehr eiweißreich ist
- **Rohmilch:** Salmonellengefahr
- **Rohe Eier:** (auch nicht im Kartoffelpüree) Salmonellengefahr
- **Salat:** kann vom Baby noch nicht gekaut werden
- **Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln, Knoblauch:** können zu Blähungen führen
- **Frischkornbrei:** ist zu schwer verdaulich
- **Ganze Nüsse:** Erstickungsgefahr
- **Alkohol:** giftig für Kinder
- **Sehr scharfe Gewürze:** werden von Babys schlecht vertragen.

Anouk Wagner

Stillberaterin, Fachkraft für babygeleitete Beikost, Mitarbeiterin der Initiativ Liewensufank

Weitere Infos zu den Themen Allergien, vegetarische Ernährung, Fertignahrung oder Selbstgekocht, Getränke, Wachstumsmilch, gibt es in der Broschüre „Gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr“.

Die digitale Ausgabe der Broschüre kann man auf unserer Webseite herunterladen:

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) -> Info-Ecke -> Kostenlose Broschüren



Ein Dokument zum Thema "Baby-led weaning" (BLW) gibt es hier: [bit.ly/blw-liewensufank](http://bit.ly/blw-liewensufank)



Aus unserem Beikost-Kurs haben wir eine "Rezeptesammlung – Ernährung im Beikostalter" zusammengestellt. Das Dokument kann man hier herunterladen: <http://bit.ly/beikost-liewensufank>



## Bücher aus unserer Bibliothek

Das breifrei!-Kochbuch - Loretta Stern, Anja Constance Gaca

Die besten Gerichte für Ihr Kleinkind - Anne Iburg

Einmal breifrei, bitte! Die etwas andere Beikost - Loretta Stern, Eva Nagy

Baby-led Weaning: das Grundlagenbuch - Grill Reapley, Tracey Murkett

Babyernährung gesund und richtig - Gabi Eugster

Mein Kind will nicht essen - Dr. Carlos Gonzalez

Buchtipp:  
Breifrei! Das veggie-Kochbuch - Loretta Stern, Anja Constance Gaca, Björn Moschinski

[www.liewensufank.lu/de/bibliothek/](http://www.liewensufank.lu/de/bibliothek/)



Bequeme schöne Schuhe,  
Vollholzbetten und Naturmatratzen

136, Boulevard de la Pétrusse, L-2330 Luxembourg  
info@gea.lu, Tel.: 26 48 30 02 - Parking Martyrs





Kurstipp

BabySteps und FamilySteps

Diese beiden ganzheitlichen Kurse sind bindungsorientiert. Es wird großer Wert auf die wertfreie Sensibilisierung zu verschiedenen Themenschwerpunkten gelegt.

Beim **BabySteps** für Eltern mit ihren Babys zwischen 2 und 12 Monaten, werden Themen besprochen wie Eltern-Kind Bindung, Stillen/Fläschchen, Tragen, Kinaesthetics Infant Handling, Schlafen, Babymassage, Brei/Breifrei, Kommunikation.

**FamilySteps** ist der Anschlusskurs und begleitet Eltern mit ihren Kindern zwischen 1 und 3 Jahren. Hier steht die Familie im Mittelpunkt und verschiedene Aktivitäten werden angeboten: Yoga für Kleinkinder, Elemente aus der Kindermassage, Atemspiele, Traumreisen, Verschiedene Bewegungsangebote, Tanzen. Es gibt viele Themen, über die gesprochen wird, z. B.: eigene Erziehungsziele entwickeln, Trösten, Autonomiephase, Strafen, Konsequenzen, Belohnung, Schnuller, trocken werden, Rollenbilder, kindliches Lügen, Teilen, achtsame Kommunikation, ...

In Itzig - Infos auf [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

"Vorsicht, Schadstoffe im Alltag" - Ratgeber der WECF

Eine Publikation mit diesem Namen wurde von der WECF (Women Engage for a Common Future) im Rahmen des Programms "Nestbau" 2019 veröffentlicht. Das Thema betrifft die ganze Familie, daher auch der Untertitel "Mehr Schutz vor schädlichen Chemikalien - für Sie, Ihr Kind, Ihre ganze Familie und Ihre Liebsten". Diese Broschüre enthält auf 16 Seiten Informationen, wie man sich und sein (ungeborenes) Baby vor Schadstoffen schützen kann, Tipps, wie man ökologischer leben kann sowie weiterführende Links.

Die Broschüre kann man unter folgendem Link finden: <http://bit.ly/wecf-liewensufank>



Die durchschnittliche Wachzeit von Babys (0-12 Monate)

Diese Tabelle gilt lediglich als Durchschnittswert. Da jedes Baby anders ist, müssen auch die Wachzeiten den Bedürfnissen des Babys angepasst werden.

Die angegebenen Wachzeiten beziehen sich auf die Dauer zwischen den Wach- und Schlafphasen, d.h. wie lange ein Baby durchschnittlich wach sein kann, bevor es wieder müde wird und Schlaf braucht.

Wir bieten Familienorientiertes Babyschlafcoaching bei der Initiative Liewensufank: 36 05 97

Alter vom Baby	Wachzeit
Neugeborene	45-60 Minuten
2 Monate	1h00
3-4 Monate	1h00-1h30
5-6 Monate	1h30-2h30
7-9 Monate	2h15-3h00
10-12 Monate	3h00-4h00

Zauberen mat Stoffreschter fir Prématuréen a.s.b.l.

D'Geschicht huet ugefaange mam Myriam Linster, déi gäre bitzt an oft Stoff Rechter iwwereg hat. Si huet eppes gesicht, fir an hirer Fräizäit bénévol ze ënnerstëtzen, an ass per Zoufall iwwer d'Thema gefall vun de fréigebuerene Kanner (Prématuré), fir déi et heefeg keng passend Kleedung gëtt.

Duerch intensiv Recherchen hat si eng Decisioun getraff, an huet sech viru 6 Joer enger däitscher Organisatioun ugeschloss, déi Kleeder fir „Frühchen“ gebitt hunn. Zu dem Ament war et dat hei am Land nach net ginn, wat se immens bedauert huet. De Kontakt mat de Klinikken zu Lëtzebuerg ass hier net direkt gelungen, bis eng aner Fra se mat op de Wee geholl huet an dat ganz och hei am Land an d'Rulle koom. Di éischt Kontakter sinn ugelaft, an e puer Dammen hu sech zesumme gedoen an no den däitschen Virschrëften gebitt.

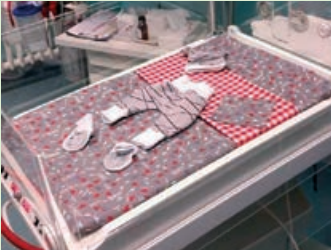
Dat éischt Joer hu si de Stoff nach selwer kaf, an alles aus eegener Täsch bezuelt wat se fir hier Aarbecht gebraucht hunn. Lues a lues ass déi Saach gewuess an Decisioun ass getraff ginn fir eng ASBL ze grënnen, déi am November 2018 entstanden ass. Ab dem Ament sinn se méi professionell un d'Saach eru gaangen an et ass bei de Klinikken a bei de Leit gutt ukomm. **Alles wat si verdeelen ass Gratis fir d'Elteren, a gëtt ewell aus Spenden hiergestallt** - entweder Stoff- oder Geldspenden. U Stëfter kënnen si ëmmer Rechter aus Bio Kotteng Jersey, an och aus 100% Kotteng gutt gebrauchen, an all Don de si kréien, gëtt an dat Material investéiert dat si brauchen (z. B. Zwir, Drockknäpp oder Bündchen).

Haut gesäit et esou aus, dass eng Dose Fraen sech 3-4x am Joer gesinn, an Kleeder bitzen, déi ab der Gréisst 36 ufänken. Dat kënnen Saache sinn ewéi Mutzen, Eendeeler, Boxen an Leweschter, Schong, Händschen, Ënnerboxen. Op Ufro vun de Klinikken och Ënnerlagen fir de Kapp an ganz Grousser fir d'Bett.

**Eltere vu fréigebuerene Kanner kenne sech bei hinne mellen**, fir e klengen „Starter Set“ ze kréien an Gréissten 36-44. An de Klinikken ass et méttlerweil esou, dass si d'ASBL froen wann hinnen eppes feelt, oder wann si eppes Spezielles brauchen. Zousätzlech maache si och kleng Decken an alle Gréissten fir „Stärekanter“, also Kanner déi et leider net gepackt hunn. Esou kënnen déi Kanner den Elteren awer schéin iwwerginn, an eng Erinnerung gëtt et och nach derbäi.

**Wien hinne wëll en Don maachen**, kann dat maachen op de Konto: Zaubere mat Stoffreschter asbl, IBAN: LU60 0099 7800 0077 2590 BIC: CCRALLULL. Erreeche kann e si iwwer hier Facebook Säit „Zaubere mat Stoffreschter vir Prématuréen“, wou e si bei Bedarf kontaktéiere kann, an sech och hier wonnerbar Aarbecht ukucke kann.

Text a Fotoen an Zesummenaarbecht mat der Mme Myriam Linster, Presidentin vun der „Zauberen mat Stoffreschter vir Prématuréen asbl“



Et Set fir grouss Stärekanter unzedinn

Question à notre "Baby Hotline"

« Mon fils (4 ans) est turbulent et parfois agressif. Je me demande si je dois m'inquiéter ou si c'est dû à son âge »

Tout d'abord il faut se demander de quel point de vue on regarde le comportement agressif en général. Les agressions sont un tabou dans notre société, un comportement qu'on ne veut pas tolérer pour des raisons bien compréhensibles. Pourtant ici on parle des agressions d'un petit enfant de 4 ans qui est en train de trouver sa place dans une société, sa famille, sa classe. Un enfant à cet âge n'a pas encore la maturité pour s'exprimer oralement son comportement est « impulsif ». Il est très important de l'accompagner à travers de ses émotions, qui sont aussi difficiles pour les parents que pour lui et de ne pas lui donner l'impression que son comportement est « mauvais ». Peu à peu, il apprendra des approches plus sociales au lieu de l'expression à travers l'agression.

Beaucoup d'adultes ont la tendance d'avoir un comportement ou des expressions agressives quand ils sont stressés, fatigués, etc.

Une méthode qui peut aider à diminuer les agressions est de bouger, p.ex. sortir en nature avec l'enfant, ou de faire des jeux d'activités qui lui permettent à se défouler. On peut également créer des moments spécifiques dans la journée où l'agression est tolérable dans un certain cadre : jouer au chevalier avec des règles clairement définies, ...

Si p. ex. l'enfant a été agressif parce qu'il n'a pas pu mettre son pull préféré, vous lui avez coupé sa tartine sans l'avoir demandé...; il me semble très efficace d'en reparler à l'enfant à un moment calme, mais sans le culpabiliser. Au moment de la crise, l'enfant est souvent incapable de réagir de manière adéquate (pour nous), comme il est hors de soi, voir déconnecté. Adressez-lui la parole en disant : "J'ai vu que tu étais fâché". Ainsi vous mettez des mots sur les émotions qu'il ne savait pas encore exprimer verbalement et il ressent que vous le prenez au sérieux. Votre fils remarquera que même s'il a exprimé un besoin de manière inappropriée, que vous avez quand-même vu ce besoin et que son besoin n'est pas moins important parce qu'il s'est exprimé corporellement.

Cette approche est le thème central de nos ateliers de "communication bienveillante" à Belvaux, plus d'infos sur notre site web [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) - cours



Baby Hotline  
TEL.: 36 05 98

Frage an unsere "Baby Hotline"

"Mein Sohn (4 Jahre alt) ist turbulent und manchmal aggressiv. Ich frage mich, ob ich mir Sorgen machen muss oder ob es an seinem Alter liegt".

Zunächst einmal müssen wir uns fragen, von welchem Standpunkt aus wir aggressives Verhalten im Allgemeinen betrachten. Aggression ist in unserer Gesellschaft ein Tabu, ein Verhalten, das wir aus verständlichen Gründen nicht tolerieren wollen. Doch hier geht es um die Aggressionen eines 4-jährigen Kindes, das seinen Platz in der Gesellschaft, seiner Familie, seiner Klasse erst finden muss. Ein Kind in diesem Alter hat noch nicht die Reife, sich verbal auszudrücken, und verhält sich "impulsiv". Es ist sehr wichtig, ihn durch seine Emotionen zu begleiten, die für die Eltern ebenso schwierig sind wie für ihn, und ihm nicht den Eindruck zu vermitteln, dass sein Verhalten "schlecht" ist. Nach und nach wird er mehr soziale Ansätze lernen, anstatt sich durch Aggression auszudrücken. Viele Erwachsene neigen dazu, sich selbst aggressiv zu verhalten oder sich aggressiv auszudrücken, wenn sie gestresst, müde usw. sind.

Eine Methode, die dazu beitragen kann, Aggressionen abzubauen, ist Bewegung, z.B. mit dem Kind rauszugehen in die Natur oder Spiele und Aktivitäten, bei denen sich das Kind austoben kann. Es ist auch möglich, bestimmte Momente am Tag zu schaffen, in denen Aggressionen in einem bestimmten Umfeld tolerierbar sind: Ritterspielen mit klar definierten Regeln, ... Oftmals, wenn z. B. das Kind aggressiv war weil es seinen Lieblingspullover nicht anziehen konnte, weil Sie ihm ungefragt sein Butterbrot geschnitten haben, wegen seiner kleinen Schwester/Bruder usw.; da scheint es mir sehr hilfreich zu sein mit dem Kind in einem ruhigen Moment noch einmal darüber zu sprechen, ohne ihm jedoch ein schlechtes Gewissen zu machen. Im Moment einer Krise ist es oft nicht in der Lage, (für uns) angemessen zu reagieren, da es außer sich ist und ohne jegliche Verbindung zur Außenwelt. Sprechen Sie ihn mit den Worten an: "Ich habe gesehen, dass du wütend bist". Auf diese Weise drücken Sie die Emotionen aus, die er noch nicht verbal ausdrücken konnte, und er hat das Gefühl, dass Sie ihn ernst nehmen. Ihr Sohn wird feststellen, dass Sie, obwohl er ein Bedürfnis unangemessen ausgedrückt hat, dieses Bedürfnis gesehen haben und dass sein Bedürfnis nicht weniger wichtig ist, weil er es körperlich ausgedrückt hat.

Dieser Ansatz ist das zentrale Thema unserer Workshops "communication bienveillante" in Belvaux, weitere Informationen auf unserer Website: [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) - Kurse

BIO REGIONAL FAIR

BIOBUTTEK WILHELM  
93 A, rue du Kiem  
CAPPELLEN L-8328  
GSM: 691 90 33 12

œufs frais de la ferme  
fruits et légumes frais tous les jours  
pains, produits laitiers et viandes  
produits cosmétiques et détergents écologiques  
épicerie fine, pâtes, farines...

Mardi	9.00 – 13.00	15.00 – 19.00
Jeudi	9.00 – 13.00	15.00 – 19.00
Vendredi	9.00 – 13.00	15.00 – 19.00
Samedi	9.00 – 13.00	

**Bio**  
mit  
Tradition und aus Überzeugung  
schon seit  
**30 Jahre "Biohaff Wilhelm"**  
und  
**25 Jahre "Biobuttek Wilhelm"**

**Hof produziert** Eier, Fleisch, Gemüse,  
Pasta, Konfitüre,  
Selbstgemachte Kuchen mit Kaffee

**NEU!!! Ausbildung bei**  
**Bahnhof-Apotheke**  
Kempten – Allgäu

Die vollständige Produktpalette  
bei uns erhältlich.  
**Beratung und Begleitung.**

**Kontakt & Facebook:**  
**Biobuttek Wilhelm**  
93A, rue du Kiem  
L-8328 Capellen  
00352-691 903312



## UNSER NEUER KURS // NOTRE NOUVEAU COURS

# Themenabende

## MIT DANIELA ROMMELFANGEN

Gezielte Themen bei denen auf die Elternrolle, deren Verantwortung, aber auch ihre Bedürfnisse eingegangen wird.

Die Basis unserer Themenabenden ist die Elternrolle. Neben theoretischen Grundlagen und praktischen Beispielen widmen wir uns auch den Fragen der anwesenden Eltern. Es gibt einen Austausch und Raum für Sorgen.

- **Gemeinsam wachsen**  
Was braucht mein Kind und was brauche ich als Elternteil?
- **Kinder brauchen Grenzen**  
das Leben entdecken im sicheren Rahmen!
- **Der Abend zum Buch: Erziehung „to go“?**  
Leichte Ideen für zwischendurch
- **Kleine Kinder (er-)leben große Gefühle**

### DAS BUCH ZUM KURS *erhältlich in Itzig*

#### Erziehung „to go“? Leichte Ideen für zwischen durch

Daniela Rommelfangen, erschienen im Eigenverlag, 2019, 69 Seiten, Preis 9,95€  
ISBN: 978-3-00-063176-4



Daniela Rommelfangen Diplom-Pädagogin, Schwerpunkt Erwachsenenbildung. Eigene Praxis für Klarheit, Achtsamkeit und Entwicklung. Familienaufstellungen.

Das Buch umfasst gerade mal 69 Seiten, ist gut mitzunehmen und leicht zu lesen. Aber direkt im Vorwort klärt die Autorin auf, dass es Erziehung „to go“ und damit eine Musterlösung für jegliche Situationen im Alltag mit Kindern nicht gibt.

In erster Linie rät die Autorin den Müttern, gut für sich selbst zu sorgen, um gelassener und geduldiger zu bleiben und allen Kindersorgen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

Kinder brauchen Eltern, denen es gut geht. Deshalb ist es nach der ersten turbulenten Zeit wichtig, bewusst wieder Zeit als Paar miteinander zu verbringen. Die Eltern sollten sich als Team sehen, denn Kinder brauchen große Menschen, die ihnen zeigen, „wie das Leben geht“.



- Zielgruppe:** Eltern
- Ort:** Itzig
- Gut zu wissen:** Die Themenabende können individuell gebucht werden
- Termine, weitere Infos & Anmeldung:**  
[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

Auch über den Umgang mit Emotionen des Kindes, wie Weinen, Scham, Wut, Trauer oder Eifersucht, gibt die Autorin nützliche Tipps.

In einem anderen Kapitel geht es um Lob und Strafe, Macht und Zwang und was es bedeutet, „Grenzen zu setzen“.

Auch dem Thema „Fremdbetreuung“, widmet die Autorin einen kurzen Abschnitt. Sie gibt Einblicke in die Kindesentwicklung sowie Tipps, wann und wie eine gute Eingewöhnung in die Kinderkrippe gelingen kann.

Im letzten Kapitel holt sich die Autorin Unterstützung bei den Experten, nämlich den Kindern, um so dem Leser die Welt aus deren Blickwinkel näher zu bringen.

Auch wenn es die Tipps „to go“ nicht wirklich gibt, so ist es der Autorin doch gelungen in einem kleinen Büchlein, das Wichtigste für eine gelungene Beziehung zwischen Eltern und Kindern zusammenzufassen.

*Eliane Streitz-Hess*

## BEITRAG UNSERER PIKLER PÄDAGOGIN

# Die Selbstregulierung während des Spiels

Was kann unter dem Begriff der Selbstregulierung eigentlich verstanden werden?

**Laut Lexikon bezeichnet es allgemeine Prozesse, bei denen ein System seine Funktion selbst anpasst. Dies kann geschehen, um eine Funktion aufrecht zu erhalten oder das System an neue Bedingungen anzupassen.**

Und/oder „Im Gegensatz zur Steuerung beschreibt der Begriff Regulierung lernfähige Systeme, die sich durch Rückkoppelung (Feedback) an veränderte Rahmenbedingungen anpassen und trotz sogenannter Störungen (Soll-Ist-Abweichungen) ihr (selbst gesetztes) Ziel erreichen können.“

Ein kurzer Ausschnitt aus der Psychologie, dort wird es folgendermaßen beschrieben:

„Gemeinsamer Nenner von Modellen der Selbstregulierung in der Psychologie ist, dass Menschen in der Lage sind, eigenes Verhalten im Hinblick auf selbst gesetzte Ziele zu steuern.“ (Quelle: Wikipedia)

Frederick Kanfer geht davon aus, dass Selbstregulierung immer dann einsetzt, wenn eine Person ein Ziel erreichen will und auf diesem Weg Hindernisse auftreten. Oder wenn ein gewohnter Verhaltensfluss unterbrochen wird. In beiden Fällen richtet der Betroffene die Aufmerksamkeit auf sein Verhalten.

**Die Hauptkomponenten des Selbstregulierungsmodells nach Kanfer sind:**

**Selbstbeobachtung** - Information über die eigenen Handlungen werden eingeholt  
**Selbstbewertung** - Vergleich dieser Information mit allgemeinen Standards  
**Selbstverstärkung** - Kontingenz, - positive oder negative Konsequenzen.

**Es gibt also sehr viel darüber zu lesen und für mich, wie auch für viele andere, ist die Selbstregulierung des Menschen ein stetes, weiter zu lernendes Gut.**

Nun möchte ich das Ganze gerne an einem Beispiel während des Spiels verdeutlichen.

Diese Beobachtung ist nun schon einige Jahre her und doch noch sehr gut bei mir im Gedächtnis verankert, da ich diese Spielsituation eines 5 Monate alten Säuglings, ich nenne sie Sofie, als sehr deutlich in Bezug auf die Selbstregulierung empfand.

Sofie lag, nach einer Phase bei ihrer Mutter auf dem Arm, nun auf dem Rücken. Neben ihr auf der linken Seite lag eine kleine blaue Salatschüssel, die sie mit ihren Blicken wahrnahm. Sie fokussierte diese erst mit den Augen und versuchte sie anschließend mit der linken Hand zu greifen. Auch nach mehrmaligen Versuchen gelang es ihr nicht. Sie gab allerdings nicht auf. Sofie versuchte es auf die von ihr gewählte Art und Weise ungefähr 5-6 Mal. Ich empfinde es schon als eine enorme Leistung, im Alter von 5 Monaten so viele Versuche hintereinander zu tätigen.

Nach einiger Zeit wurde sie unruhig und fand ihre Versuche nicht mehr so schön und bereichernd. Ihren Körper legte sie bei den Versuchen leicht auf die linke Seite. Doch als sie unruhig wurde, legte sie sich zurück auf den Rücken, strampelte wild mit den Beinen, drückte die Fersen in den Boden und legte ihre beiden Hände gefaltet vor ihren Mund. Eine Faust legte sie in den Mund und lutschte daran, die andere Hand hielt die Hand, die im Mund war. So verhielt sie sich für ca. 1-2 Minuten, legte sich dann wieder ruhig auf den Rücken, drückte dann die rechte Ferse in den Boden, so dass ihr Körper sich dadurch mehr zur linken Seite neigte. Ihre Körperhaltung veränderte sich also, so konnte sie ihrem Objekt, der Salatschüssel, ein wenig näher sein. Nun versuchte sie wieder mit der linken Hand die Schüssel zu greifen, was beim ersten Mal nicht ging. Sie "rückelte" sich ein wenig mit dem Körper vermehrt zur linken Seite, hob ihre Hüfte leicht an, drehte ihren Körper noch mehr. Ihr linker Arm lag beinahe unter ihr. Nun kam der rechte Arm, die rechte Hand und sie griff die Salatschüssel mit der rechten Hand. Sie war über ihr Ergebnis erfreut, legte sich auf den Rücken zurück und betrachtete ihr Spielobjekt ausgiebig in der Rückenlage, bewegte und drehte sie, nahm sie näher zu sich heran und hielt sie wieder von sich fern.

Diese Spielsequenz habe ich damals notiert, da es für mich sehr gut widerspiegelt, wie Selbstregulierung aussehen und dass ein Säugling auf diese Art und Weise wunderbare Erfahrungen sammeln kann. Es ist im Vertrauen, dass seine Vertrauensperson in der Nähe ist und sie / oder er ihm bei seinen Versuchen zuhelfen kann. Sofie hätte jederzeit den Blickkontakt zu ihrer Mutter suchen und um Hilfe fragen können da sie vor ihr saß und ihr zuschaute. Doch Sofie tat es nicht. Sie wusste sehr gut, dass ihre Mutter in ihrer Nähe war und konnte voll Vertrauen ihren Versuchen nachgehen und auch unbewusst ihrer Selbstregulierung. Sollte sie mehr Unterstützung von ihrer Mutter erwartet haben, wäre sie sicherlich lauter und deutlicher in ihrer Kommunikation geworden.

**Wir sehen hier eine Selbstregulierung des Säuglings, indem es sich selbst nach genügenden Versuchen zur Ruhe begibt, bzw. vom Spiel abweicht und auch ihre Emotionen herauslassen kann.** Ihre Gefühlslage war recht stark und sie konnte sich selber durch das Nehmen ihrer Fäuste beruhigen. Auch ihrer Wut, die sie äußerte, konnte sie mit ihrem Körper Ausdruck verleihen, indem sie mit den Fersen in den Boden drückte, wild strampelte und zum Schluss ihre Hüfte hob. Danach legte sie die Hüfte wieder ab und nahm ihre Fäuste



in den Mund. Als sie sich genug beruhigt hatte, nahm sie ihr altes Spiel wieder auf und veränderte doch tatsächlich ihre Körperhaltung und ihre Strategie. Es scheint so, als ob sie nicht nur ihre Wut herausgelassen und sich beruhigt hatte, sondern auch, dass sie während dessen einen neuen Plan hatte? Sicher können wir natürlich hier nicht sein, doch hatte es den Anschein. Abgesehen davon, dass sie ihre Selbstregulierung dadurch stärkte und sie wusste, wie sie das machen könnte, hat sie auch noch sehr viel über Handlungsplanung, zielorientiertes Handeln und Willensstärke gelernt. Ihre veränderte Strategie führte sie ja doch zu ihrem Ziel.

Wir konnten also Zeuge von Selbstbeobachtung, - Selbstbewertung und Selbstverstärkung werden. Auch konnten wir sehen, dass Sofie wie auch andere Kinder durchaus in der Lage sind, sich Ziele zu stecken, diese versuchen zu erreichen, bei Misserfolgen neue Pläne erstellen, um doch ihrem Ziel näher zu kommen und es dann zu erreichen.

**Solche Momente des Zuschauens und Zeuge von solchen Handlungen zu sein, geben mir immer wieder die Bestätigung, dass schon Säuglinge stets lernen möchten und sie durchaus über Mechanismen der Selbstregulierung verfügen.**

Eltern und andere Erwachsene laden sich gern mal ein, sich selbst bei ihrer Selbstregulierung zu beobachten.

Ein kleines Beispiel: Schauen Sie und spüren Sie einmal in sich hinein, wann sie Hunger und/ oder Durst haben und ob sie da differenziert beobachten können, ob es wirklich Hunger oder Durst ist?

*Claudia Goudemond*

Bewegungspädagogin, Pikler-Pädagogin und Mitarbeiterin der Initiative Liewensufank

### PIKLER KURS "SPIELRAUM"

Für Eltern mit Babys/Kleinkindern von 3-24 Monaten. Nicht angeleitetes, freies, selbstständiges Spiel.  
[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)



BEITRAG UNSERER PIKLER PÄDAGOGIN

# Pikler Schriftenreihe

Es gibt schöne kleine Hefte über Piklerpädagogik, geschrieben von verschiedenen Pädagogen, Psychologen, Kinderärzten und Physiotherapeuten, die sehr mit dieser Pädagogik verbunden sind, bzw. im Pikler Institut arbeiten oder arbeiteten und an den Forschungsarbeiten teilgenommen haben. Einige von ihnen brachten die Pädagogik nach Berlin, haben eng mit Emmi Pikler zusammengearbeitet und nun mit ihrer Tochter Anna Tardos.

## Abschied von der Windel

Judit Falk und Maria Vincze - Pikler Gesellschaft Berlin 2010 ISBN 978 3980843 140 - 48 S.



Die Kontrolle der Schließmuskeln und die Entwicklung des kindlichen Selbstbewusstseins. Sie nennen es nicht Sauberkeitskontrolle oder Training.

Themen sind Folgen forcierter Sauberkeitserziehung,

- Grundlagen und Methoden der Studie aus dem Lozcy,
- Wichtige Ergebnisse dieser Studie,
- Der eigene Körper und die Reifung des Selbst,
- Kinder auf dem Weg zur Blasen-Darm-Kontrolle,
- Ausscheidungen, Anatomie und Sexualität,
- Kinder beobachten sich gegenseitig,
- Zusammenfassung und Folgerungen.

Zu diesem Thema gibt es oft Fragen, ob es doch sinnvoll wäre, das Kind dahingehend zu trainieren, das WC zu benutzen. Durch die Lektüre dieses Heftes wird man eines Besseren belehrt.

Das Kind gibt in den meisten Fällen, ab einem von ihm gewählten Zeitpunkt an, ob es die Toilette benutzen möchte oder nicht.

## Schritte zum selbstständigen Essen



Dr. Maria Vincze - Pikler Gesellschaft Berlin 2005 ISBN 3980843 122 - 32 S.

In der Pikler Pädagogik ist die Freude des Kindes am Essen ein großes und wichtiges Thema.

Hier werden die einzelnen Schritte der Einführung von der Muttermilch bis zum Esstisch genau beschrieben. Interessant ist, dass sie, bevor sie Speisen mit dem Löffel reichen, dem Kind etwas festeres Essen auf dem Schoß mit einem Glas anbieten, welches das Kind selbstständig mit Hilfe greifen kann.

Diese kleinen Bücher beruhen auf den Forschungsergebnissen aus dem Pikler Institut, die sich dort bewährt haben und nur auf der Beobachtung und dem stetigen Nachdenken, was das Kind gerade braucht, beruhen. Es ist das einzige Institut weltweit, in dem Kinder nicht in Versuchsreihen gebracht worden sind, um zu forschen. Denn allein der Gedanke, dass ein Kind zu einem Forschungsversuch gebraucht wird, ist nicht schön. Hier möchte ich einige dieser Bücher vorstellen.

## Ich, Du und Wir

### Frühes soziales Lernen in Familie und Krippe

Anna Tardos und Anja Werner Wiese - Pikler Gesellschaft Berlin 2011 ISBN 978 39808431 88 -112 S.



Hier geht es um die Sozialisation des Kindes in der Familie und in der Krippe. Das Buch wurde von Anja Werner und Anna Tardos geschrieben.

Die Themen in dieser Schriftenreihe sind die Familie als erste Gemeinschaft, Gedanken zum sozialen Lernen in der Kinderkrippe, Auf dem Weg der Sozialisation, über positives Erziehungsverhalten und der Anhang ist ein Artikel von Alice Miller: „Erziehen zum Menschsein“.

Ein ganzes Kapitel ist dem Thema Grenzen gewidmet. Es gibt rosa, blaue und rote Regeln. Nicht sehr viele und dennoch genügend. Diese immer mal wieder zu lesen, um sich der selbst gesetzten Regeln zu vergewissern und nachzufragen, was wirklich notwendig ist und wie man diese dem Kind kommunizieren kann.

Ich persönlich finde dieses kleine Büchlein hilfreich auf der Suche nach Antworten auf Fragen in Beziehungs,- und auch Erziehungsalltag.

## Von den Anfängen des freien Spiels



Éva Kálló und Györgyi Balog - Pikler Gesellschaft Berlin 2013 ISBN 978 3980843 140 -64 S.

Hier wird die Spielentwicklung des Säuglings und kleinen Kindes beschrieben mit verschiedenen Beobachtungen einzelner Spielsituationen. Es geht um unterschiedliche Formen des Hantierens und dazu geeignetes Spielmaterial, ausserdem geht es um die Themen Sammeln und Bauen.

## Vorbereitete Umgebung für Babys und kleine Kinder

Margret von Allwörden und Marie Wiese – Pikler Gesellschaft Berlin 2002 ISBN 398 08431 06, 80 S.



Ein Handbuch für Familien, Krippen und Krabbelstuben.

Dieses Buch behandelt die Umgebungsgestaltung des kleinen und größeren Kindes, die räumlichen Grenzen, die ein Kind benötigt, um sich gut entfalten zu können, welches Spielzeug angeboten werden kann und was sinnvoll ist.

Es beinhaltet auch Bauanleitungen von Klettermöglichkeiten für beispielsweise den Pikler Wickeltisch für daheim. Des Weiteren wird das Außengelände beschrieben, sowie Kleidung und vieles Interessantes mehr.

Ein Schatz von Emmi Piklers Zitaten und anderen Menschen regen dort zum weiteren Nachdenken an.

„Wie können wir es erreichen, unseren Kindern ihre Umgebung so zu gestalten, dass sie voller Neugierde bleiben, voll Vertrauen in sich selbst und ihre Welt aufwachsen, dass es ihnen erlaubt ist, ihre Welt so zu erleben und zu verwandeln, dass sie sinnvoll für sie wird, ohne dass wir als Erwachsene aus dieser Welt verschwinden müssen, damit sich die neue Generation darin wohlfühlt?“

Rebecca Wild

## Spielen und Lernen

Monika Aly, Anja Werner und Anke Zinser - Pikler Gesellschaft Berlin 2017 ISBN 978 3980843 157 - 80 S.



Dieser Teil der Schriftenreihe bezieht sich vorwiegend auf die Anregung zur Frühpädagogik in Kinderkrippen und ist eigentlich für Erzieher gedacht, doch für alle sehr interessant.

Die Spielentwicklung und Erfahrungen des Kindes mit seinem Körper und später mit Gegenständen werden hier beschrieben bis zum dritten Lebensjahr. Die Übergänge von einem Spiel zum nächsten und auch, wie ich das Spiel eventuell sprachlich begleiten kann, können dort gefunden werden. Fragen, wie die Umgebung vorbereitet werden kann und einiges mehr, finden sich ebenfalls in diesem Büchlein.

## Lasst mir Zeit

### Die selbstständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen



Emmi Pikler, überarbeitet von Anna Tardos – 2018 ISBN 978 37905 10683 - 250 S.

Dieses Buch, geschrieben von Emmi Pikler wurde nun von ihrer Tochter Anna Tardos,- Kinderpsychologin, neu überarbeitet und enthält unter anderem einige Forschungsergebnisse und ganz klare Formulierungen, wie und was der Säugling und das kleine Kind gerade in seiner Bewegung macht.

## Im Dialog mit dem Säugling und Kleinkind



Ute Strub und Anna Tardos - Pikler Gesellschaft Berlin 2006 ISBN 3980843 130 - 72 S.

Für mich ist es immer sehr schön, dieses Büchlein zur Hand zu nehmen und über die Art und Weise zu lesen, wie sie dort im Lozcy miteinander sprechen.

Emmi Pikler schreibt über das Sprechen lernen,- Ilona Sandor über: „Der Säugling spricht uns an“.

Weiterhin geht es um verschiedene Situationen der Pflege, die beschrieben werden, z. B.: das Bad, das Anziehen, und einiges mehr.

## Pikler – SpielRaum

Daniela Pichler-Bogner und Christine Rainer

Für Bewegung und selbstständiges Entdecken – Schriftreihe der Pikler-Hengstenberg-Gesellschaft Österreich, 2010, 44 S.



„Ich 'erziehe' Sie nicht zu irgendetwas, und ich 'unterrichte' Sie nicht in irgendetwas. Ich möchte, dass Sie bewusst erleben und erkennen, was Sie in sich tragen. Wenn Sie sich von mir dazu bewegen lassen, sich für die Qualität ihres Verhaltens und für Verhaltensprobleme überhaupt in einer bestimmten Weise interessieren, ergeben sich daraus eine Fülle von Konsequenzen, die man nicht lehren kann und auch nicht zu lehren braucht.“

Heinrich Jacoby

Das ist das Eingangszitat dieses Buches.

Hier geht es vorwiegend um das Thema des SpielRaumes, geschrieben unter anderem von Daniela Pichler-Bogner und Christiane Reiner und einigen Berichten von Eltern, die an SpielRäumen teilgenommen haben.

„Sich richtig bewegen ist eine angeborene Fähigkeit, nicht nur der Tiere, sondern auch der Menschen – die Städter inbegriffen. Sichern wir den Kindern genügend Raum, freie Bewegungsmöglichkeit und sie werden sich ebenso gut und schön bewegen wie die Tiere: geschickt, einfach, sicher,, natürlich. Der gesunde Säugling turnt ohnehin von früh bis spät. Er tut tagelang nicht anderes als turnen, üben, wenn man ihn in Frieden lässt. Er probiert, wie ihm die Bewegung am besten behagt. Das kann er nur allein tun.“

Zitat von Emmi Pikler

Des Weiteren gibt es noch Bücher aus der Serie der Pikler Gesellschaft Berlin, über: „Das kleine Kind mit Down-Syndrom“ (Beiträge zu einem Symposium), „Beobachten, Verstehen und Begleiten“ von Judit Falk und Monika Aly und „Beziehungen“ Fotografien von Marian Reissmann.

Käuflich erwerben kann man die Bücher per E-mail unter: [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu)

## Claudia Goudemond

Bewegungspädagogin, Pikler-Pädagogin und Mitarbeiterin der Initiativ Liewensufank



# INTERVIEW MIT PROF. BRISCH

# Emotionale Bindung ist lebenswichtig - Feinfühligkeit kann man lernen

Interview mit Prof. Karl Heinz Brisch anlässlich der 3. Sitzung des Wissenschaftlichen Beirats der BKK ProVita am 13. März 2019

Sichere Bindung ist der beste Start ins Leben. Wie entstehen Bindungserfahrungen, und wie wirken sie sich im Erwachsenenalter aus? Was passiert, wenn Kinder unter Gewalt aufwachsen? Was kann man therapeutisch tun, was präventiv?

Darüber sprach ich mit Prof. Karl Heinz Brisch. Der Kinderpsychiater war 20 Jahre am Haunerschen Kinderspital in München tätig. Sein Spezialgebiet ist die Kinderpsychosomatik. Er hat verschiedene Präventionsprogramme entwickelt, darunter SAFE® – ein Trainingsprogramm zur Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind.



**Frage: Herr Prof. Brisch, was bedeutet eigentlich „Bindung“?**

**Prof. Karl Heinz Brisch:** Da möchte ich Ihnen ein Beispiel geben: Max kommt am Montagmorgen in den Kindergarten. Er fragt: „Wo ist Gabi?“ Gabi ist seine Erzieherin, die ihn auch eingewöhnt hat – die kennt er gut, mit ihr hat er den besten Bindungskontakt, die steht für Schutz und Sicherheit bei ihm. Yvonne, eine andere Erzieherin, antwortet: „Gabi ist diese Woche krank, sie hat Fieber.“ Daraufhin sagt Max zu seiner Mutter: „Wir gehen wieder.“ Und Mama sagt: „Auf gar keinen Fall, ich habe um 11 Uhr ein Meeting.“ Max protestiert: „Nein, Mama, wenn Gabi nicht da ist, dann bleib ich nicht.“ Dann sagt Mama: „Spiel doch ein bisschen mit Yvonne, sie kennst du doch ganz gut.“ Max lässt sich überzeugen, aber nur unter der Voraussetzung, dass Mama jetzt auch eine dreiviertel Stunde mit Yvonne spielt, damit diese ein bisschen vertrauter wird. Und dann sagt Max: „Siehst du, Mama, du jammerst doch auch, wenn Papa mal ne Woche weg ist. Der Papa ist besonders und speziell für dich, dann gehst du doch auch nicht eine Etage höher und klingelst bei dem Mann, der da oben eingezogen ist.“ „Ja, das stimmt“, sagt Mama. „Papa ist spezifisch, ganz besonders für mich.“ „Siehst du“, sagt Max, „so ist das mit Gabi auch, man kann Gabi nicht einfach gegen Yvonne oder Manuela austauschen.“

Das heißt, wir alle haben solche Bindungsbeziehungen. Das können die Eltern sein, die Großeltern, unsere Kinder, Partnerinnen und Partner. **Diese Bindungsbeziehungen sind sehr spezifisch. Die kann man nicht mal eben austauschen.** John Bowlby, der Gründer der Bindungstheorie, definiert Bindung als **ein unsichtbares, emotionales Band, das zwei oder sogar mehr Menschen über Raum und Zeit miteinander verbindet.**

**Wie viele Bindungspersonen hat ein Kind normalerweise?**

**Kinder haben drei, vier Bindungspersonen im ersten Lebensjahr, keine 20. Denen können sie gut vertrauen und sich sicher fühlen.** Dabei gibt es eine gewisse Pyramide: Es gibt eine primäre, die Hauptbindungsperson. Die kann am besten und schnellsten trösten, denn sie kennt das Kind am besten. Vielleicht ist Papa der zweitbeste oder die Großeltern – das kann wechseln. Wenn jetzt der Vater mal ein paar Monate zu Hause ist, kann es sein, dass er in die erste Position kommt. Wenn dann Mama nach Hause kommt

und fragt, „darf ich dich jetzt füttern und baden?“, kommt vom Kind „Nein – Papa“. „Und ins Bett bringen?“ „Nein – Papa!“

Wer ganz oben steht, hat die beste Position. Aber die ist nicht in Stein gemeißelt, das kann wechseln. Es gibt Kinder, da ist die Krippenerzieherin die Hauptbindungsperson, die Eltern stehen weit unten oder kommen gar nicht vor. Und wenn wir die drei oder vier Jahre alten Kinder dann fragen: „Wenn du hinfallst, dein Knie blutet, und da sitzen deine Eltern und trinken Kaffee – zu wem läufst du dann?“, sagt das Kind: „Weiß ich nicht.“ Das ist bedenklich. Wir würden erwarten,

dass das Kind jetzt seine Hauptbindungsperson nennt, denn wenn das Knie schmerzt, **bekommt das Kind Angst, und dieses Gefühl aktiviert sein Bindungsbedürfnis.** Die Eltern kommen aber offensichtlich als Schutzpersonen beim Kind gar nicht vor.

**Wie entsteht gute Bindung? Was ist das Rezept dafür?**

Für eine gute Bindungsversorgung brauchen wir Bezugspersonen – Eltern, Tageseltern, Krippenerzieher –, die von Anfang an feinfühlig mit dem Kind umgehen. Feinfühligkeit ist ein ganz wichtiger Faktor. Das bedeutet, **die Signale des Babys wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und angemessen und prompt darauf zu reagieren. Mit dem Baby zu sprechen, im Dialog oder gemeinsamen Rhythmus, mit viel Blickkontakt und feinfühligster Berührung** – all das ist sehr bindungsfördernd. Und das kann man Eltern beibringen, das kann man unterrichten.

**Das klingt jetzt alles ziemlich anspruchsvoll, fast schon anstrengend ...**

Da kann ich Sie beruhigen! Das muss überhaupt nicht perfekt sein. Man kann auch nicht ständig feinfühlig sein, das wäre super anstrengend.

## Feinfühligkeit ist auf Dauer anstrengend: "Nach der Hochzeitsreise ist man fertig."

Es gibt natürlich Ausnahmen: Wenn Sie verliebt sind, sind Sie hoch motiviert, feinfühlig die Signale Ihres Partners zu lesen. Das erzeugt dann beim Gegenüber das gute Gefühl: Wenigstens ein Mensch versteht, was ich will, und ich muss das gar nicht sagen – der versteht mich einfach so! Aber das ist sehr anstrengend. Deswegen sind die Menschen auch nach einer Woche Hochzeitsreise fertig. Das hält man nicht durch. **Und Mütter sind abends erschöpft, wenn sie das einigermaßen gut machen. Deswegen: Mittelmäßig reicht absolut aus. Das Bindungssystem ist sehr robust.**

**Können wir auch ganz ohne Bindung leben?**

Bindung ist ein grundlegendes Thema, das uns dauerhaft begleitet. Das beginnt in der Schwangerschaft und geht über den Tod hinaus. Bowlby und die gesamte Bindungsforschung sind da sehr klar: **Man kann auf Bindung nicht verzichten.** Das ist wie Atmen, wie Essen, wie Trinken – es gibt keinen Weg da raus. Ohne emotionale Bindung würde man sterben.

Nehmen Sie dieses Beispiel aus der Geschichte: Der Stauferkaiser hat Ammen Babys mitgegeben und ihnen gesagt: „Ihr dürft sie stillen, ihr müsst sie auch stillen, aber ihr dürft nicht mit ihnen sprechen – ich möchte wissen, was die Ursprache der Babys ist“. Wissen Sie, was passiert ist? Alle diese Babys sind im ersten Lebensjahr gestorben. Wie kann das sein? Die sind doch gestillt worden. Die haben doch das Beste gekriegt, was man sich vorstellen kann. Und sie sterben. René Spitz hat das in den 40er Jahren in Kinderheimen untersucht, er nannte dieses Phänomen „Hospitalismus“, ohne es genau erklären zu können. Heute wissen wir: Wenn Babys emotional nicht versorgt werden, wird das Wachstumshormon nicht gebildet – weder für das Größenwachstum, noch für die Vernetzung unserer Nervenzellen im Gehirn. Da können Sie in ein Baby so viel Milch hineinfüllen, wie Sie wollen.

Wenn so ein Kind aber frühzeitig in ein „Pflegesystem“ oder in eine Familie kommt, wo es gut versorgt wird, hat das Baby durchaus positive Entwicklungschancen. Sie können dann mit dem Maßband messen, wie der Kopf und somit das Gehirn wächst, weil neuronale Vernetzungen immer dichter werden und auch das Kind in die Höhe wächst. Das liegt ausschließlich am jetzt intensiven emotio-



nalen Austausch mit den neuen Bezugspersonen, also z. B. den – gut geschulten und betreuten – Adoptiv- oder Pflegeeltern.

**Welchen Stellenwert hat sichere Bindung im späteren Leben?**

**Ohne sichere Bindung gibt es kein Gefühl von Urvertrauen.** Wenn aber eine gute Bindungsversorgung von Anfang an gewährleistet ist, hat ein Kind am Ende des ersten Lebensjahres bereits ein Gefühl von Urvertrauen: Es weiß, wo sein sicherer Bindungshafen ist, von dem aus es die Welt entdeckt. Und wenn da draußen etwas schiefgeht, die Wogen hochschlagen, sagt eine innere Stimme: „Wow, Gefahr hier auf hoher See, wo ist mein Hafen?“, und es kann zu seinem Hafen – seiner sicheren Bindungsperson – zurückkehren und sich sagen: „Wie gut, dass ich hier geschützt und sicher bin!“ Und wenn die Wogen einigermaßen geglättet sind, kann es wieder losziehen. Wenn Kinder dieses Urvertrauen in frühester Kindheit erfahren, fahren sie später einfach durch die Welt – in der Gewissheit, wenn sie in Shanghai auf der Straße stolpern und sich den Fuß brechen, wird es Leute geben, die ihnen helfen. Wenn sie aber Angst haben, fahren sie erst gar nicht los, dann bleiben sie zuhause. Sie brauchen eine gewisse innere Vertrauenssicherheit, sonst würden sie die Welt gar nicht erkunden, sich nicht auf andere Menschen einlassen und auch Beziehungen nicht erkunden. ▶

**"Wenn man bindungssicher ist, hat man im Leben ein paar Vorteile."**



► Kurz gesagt: **Wenn man bindungssicher ist, hat man im späteren Leben ein paar Vorteile.** Man kann Stress besser bewältigen. Man kann sich Hilfe holen. Man hat ein breiteres Stress-Toleranz-Fenster. Man hat mehr Beziehungen und Freundschaften, die man pflegt. Die Kreativität, Lernleistung, Sprachentwicklung und Empathiefähigkeit sind viel besser. Kinder, die unsicher gebunden sind, können das alles nicht so gut. Sie lösen Konflikte eher allein, fragen nicht nach Hilfe – denn sie haben das Gefühl, sie müssten die Welt alleine bewältigen.

### Werden Kinder überhaupt selbstständig, wenn die Eltern – im Sinne einer sicheren Bindung – immer sofort zur Stelle sind?

Das Bindungssystem ist ganz eng verknüpft mit dem Erkundungssystem. Kinder wollen von Natur aus die Welt im Detail erkunden. Während Sie zum Beispiel hier mit mir sitzen, kann es sein, dass Ihr Enkelkind – 1,5 Jahre alt – zuhause gerade Ihr neues schickes Smartphone erkundet, das Sie sich am Wochenende gekauft haben und von dem Sie noch gar nicht wissen, ob es schwimmt oder nicht. Als Kind muss man das unbedingt ausprobieren: Da steht doch, es ist wasserdicht! Also will das neugierige Kind wissen, ob das wirklich wasserdicht ist. Kinder in dem Alter können Sie nicht aufhalten! Später gehen sie dann in die Schule, ins Studium, und noch ein bisschen später fliegen sie um die Welt und denken nicht daran, von Bangkok aus eine SMS zu schreiben, dass sie gut zwischengelandet sind. Denn der nette Mensch, den sie im Flugzeug kennengelernt haben, ist viel interessanter als Mama zu Hause, die sich vielleicht Sorgen macht.

**Bindung wird also nur dann aktiviert, wenn man Angst hat. Dann braucht man seine Bindungsperson. Ansonsten ist die Erkundung aktiv.** Bindung und Erkundung sitzen quasi auf einer Wippe. Und wenn eins beruhigt und unten ist, ist das andere automatisch aktiv und oben – und umgekehrt.

### Muss man Babys nicht auch mal frustrieren, um Sie zu erziehen?

Eine typisch deutsche Frage! Viele Eltern wollen wissen: „Wann fange ich denn mit dem Frustrationstraining an? Man soll doch Babys nicht zu sehr verwöhnen!“ Das ist eine deutsche Geschichte, das gibt es so in Italien, Spanien oder Südamerika überhaupt nicht. Das hängt mit einer düsteren Pädagogik zusammen, in denen Kinder Gehorsam lernen sollten, sich unterordnen, ja unterwerfen mussten.

Aber wenn wir Babys regelmäßig bewusst frustrieren, werden Kinder bindungsvermeidend. Wenn ihre Signale zwar beantwortet werden, ihnen aber gleichzeitig Angst gemacht wird, sehen wir eher ambivalent gebundene Kinder.

### „Bindungsvermeidend“ und „ambivalent gebunden“: Was bedeutet das?

Bei **ambivalenten** Kindern sind die Eltern manchmal feinfühlig und im gleichen Moment schimpfen sie. Das Kind fällt hin, die Mutter sagt: „Oh je – das tut weh, dein Knie blutet, bist du runtergefallen?“ Und im selben Moment sagt sie: „Aber glaub nur nicht, dass ich jedes Mal komme, wenn du runterfällst.“ Das heißt, sie tröstet, und im gleichen Moment macht sie Angst.

Die **bindungsvermeidende** Mutter würde sagen: „Das blutet gar nicht, das tut auch gar nicht weh. Und überhaupt, nicht so oft runterfallen! Und den Rest regelst du bitte alleine.“ Und sehr schnell wird sich das Kind nicht mehr melden. Dann haben Sie Eineinhalbjährige, die fallen hin, das Knie blutet – und die weinen nicht mal! Geschweige denn, dass sie einen Bindungsversuch wagen würden und sagen: „Mama, mein Knie tut weh, hilfst du mir?“ Diese Kinder haben gelernt: Wenn ich Stress habe, wenn ich Schmerzen habe, muss ich das alleine regeln.

## "Das bindungsvermeidende Kind ist der beliebte deutsche Prototyp."

Was Sie vielleicht überraschen wird: Das bindungsvermeidende Kind ist der beliebte deutsche Prototyp. Alle Eltern, z. B. in unserem Präventionsprogramm, wollen am Anfang solche Kinder haben: Die sind praktisch, die kann man schnell mal überall absetzen, die kann man von heute auf morgen in eine andere Krippe bringen. Da kann man abends um fünf anrufen und sagen, wir brauchen um sechs einen Babysitter. Egal, wer kommt – das Kind funktioniert scheinbar gut. Physiologisch hat es zwar eine hohe Erregung, aber es hat gelernt: Meinen bindungsvermeidenden Eltern kann ich nicht zeigen, dass ich Stress habe. Dann haben wir ja beide Stress. Das heißt, die haben miteinander die klassische „Passung“. Das bindungssichere Kind hat eine bindungssichere Mutter, die einigermaßen feinfühlig ist. Das bindungsvermeidende Kind hat eine bindungsvermeidende Mutter, die aufgrund ihrer eigenen Geschichte Signale des Kindes eher zurückweist. Und das ambivalente Kind hat eine ambivalent gebundene Mutter, die aus ihrer eigenen Biografie heraus, sagt „Komm her – geh weg“. Und das Kind sagt auch „Komm her – geh weg“. Somit haben wir eine klassische Passung zwischen den Bindungsmustern.



### Die Bindungstypen prägen uns bis ins Erwachsenenalter. Wie beeinflussen sie unsere Beziehungen – beruflich und privat?

Fangen wir mit dem Berufsleben an: Es ist ein großer Unterschied, ob Sie Menschen im Team haben, die kreativ, flexibel, ausdauernd und beziehungsfähig sind und sich Hilfe holen. Mit denen sind Sie superschnell unterwegs. Oder ob Sie Menschen im Team haben, die sich eher zurückziehen, wenn sie ein Problem haben. Die fragen nicht, denken, man muss hier alles allein machen – und sind eigentlich gar nicht teamfähig. Das ist richtig schwierig.

Vor einiger Zeit rief mich ein großes Unternehmen an und sagte: „Brisch, wir brauchen mal Ihre Hilfe: Wir haben hier drei hochkarätige Wissenschaftler, einen Physiker, einen Biologen, einen Chemiker. Die erstellen jeder ein Gutachten über ein Produkt und müssen sich dann zusammensetzen und ein einziges Gutachten daraus machen. Das kriegen die nicht hin! Jetzt haben wir das schon 14 Tage probiert: vollkommen unmöglich! Würden Sie mit denen ein Coaching machen? Wir können keinen von denen entlassen, wir brauchen die alle drei!“ Das heißt: Da sind drei erwachsene Menschen nicht in der Lage, zusammen an einem Tisch aus drei Gutachten eins zu machen. Die sind hochkarätig – aber nicht beziehungsfähig!

Ähnliches haben wir auch in Partnerschaften: Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Partnerin, die bindungsvermeidend ist, und rufen sie nach unserem Gespräch an und sagen: „Nimm dir bitte heute Abend Zeit, wir müssen über unsere Bindungsbeziehung reden – ich habe gerade mit Prof. Brisch gesprochen und einiges gelernt – das ist gar nicht so einfach, mir geht’s nicht gut mit diesem Thema.“ Dann würde Ihre Partnerin sagen: „Bitte melde dich wieder, wenn es dir besser geht.“ Das ist Bindungsvermeidung. Das würde Sie frustrieren, das würden Sie zwei-, dreimal machen, und dann würden Sie sich nicht mehr melden und gleich Ihren besten Freund anrufen, weil Sie wissen, der hört ihnen zu. Er ist bindungsorientiert.

## "Es macht die Beziehung schwieriger, komplexer, stressiger, wenn verschiedene Bindungstypen aufeinander treffen"

Oder umgekehrt: Wenn sich zwei bindungsvermeidende Männer treffen, und der eine sagt: „Meine Partnerin ruft dauernd an und sagt, ihr geht’s so schlecht“, dann sagt der andere, „Das hat meine am Anfang ein-, zweimal gemacht, und seitdem lässt sie es. Also mit der habe ich gar kein Problem.“ So regelt sich das.

Ganz wichtig: Es ist nicht pathologisch, also krankhaft, bindungsvermeidend oder ambivalent zu sein, so wie in den Beispielen beschrieben. Aber es macht das Leben irgendwie anders. Ein bisschen schwieriger, ein bisschen komplexer, ein bisschen stressiger. Und Sie können sich vorstellen, wenn sich in einer Partnerschaft zwei Sichere treffen, funktioniert das gut. Wenn sich zwei Vermeidende treffen, funktioniert das auch gut. Einer sitzt in München, einer in New York, die treffen sich alle drei Monate mal am Wochenende: Passt wunderbar. Aber wenn sie zusammenziehen, dann kriegen sie Stress. Und wenn einer bindungssicher und der andere vermeidend ist, wird’s auch schwierig. Aber das ist alles noch keine Psychopathologie.

### Wann sprechen wir von einer wirklichen „Bindungsstörung“ mit Krankheitswert – und wie entsteht diese?

Nehmen Sie Mütter, die zum Beispiel mit ihren Kindern nicht sprechen, weil sie nach der Geburt in eine Depression gerutscht sind und niemand das bisher gesehen und erkannt hat. Diese Mütter sitzen da und stillen vielleicht noch ihr Kind, aber schauen dabei ins Leere oder aus dem Fenster. **Das ist keineswegs ein Einzelfall, sondern betrifft circa 15% der gesunden Schwangeren, die noch nie eine Depression hatten.** Das ist ein Riesenthema. Und wir sehen dann nach einem Jahr Kinder, die sich widersprüchlich verhalten. Manchmal hin- und herlaufen, manchmal in tranceartigen, dissoziativen Zuständen einfrieren. Dieses Bindungsmuster nennen wir „desorganisiert“. Und wenn dann noch mehr Gewalt passiert, zum Beispiel sexueller Missbrauch, Vernachlässigung, körperliche und verbale Gewalt oder auch Gewalt zwischen den Eltern, und die Babys sind Zeuge dieser Gewalt, sind das für das Kind massive Stresserfahrungen schon im frühen Säuglingsalter. Dieses Kind wird keine sichere Bindung und auch keine vermeidende Bindung entwickeln, sondern mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Bindungsstörung. Das ist richtig frühe emotionale Psychopathologie.

Entscheidend ist aber auch, ob es andere Bindungspersonen in einer solchen Situation gibt, vielleicht eine Erzieherin in der Krippe oder Großeltern, an die das Kind sich wenden kann und die ihm andere, etwa feinfühligere, Bindungserfahrungen vermitteln. Dann könnte es sein, dass das Kind mit seinen Eltern, die ihm so großen Stress bereiten, eine desorganierte oder sogar gestörte Bindungsbeziehung entwickelt, aber eine sichere mit der Krippenerzieherin. Diese sichere Bindung wird es dann als Ressource ebenso für den Rest seines Lebens zur Verfügung haben, und diese Erfahrung wird ihm helfen, sein Leben besser zu meistern. **Wir sprechen von psychischer Widerstandskraft oder „Resilienz“, die das Kind – trotz widriger Entwicklungsbedingungen in seiner Familie – mit auf seinen Lebensweg nimmt.**

### Worauf sollten sich Eltern einstellen, die ein Kind adoptieren wollen, das bereits erste Bindungserfahrungen gemacht hat?

Das ist tatsächlich ein wichtiges Thema. Stellen Sie sich einmal folgende Situation vor: Frau und Herr Müller wollen im Ausland ein Kind adoptieren. Sie kommen in ein Kinderheim, um ein potentielles Adoptivkind kennenzulernen. Die kleine Lisa – sie ist vier Jahre alt – läuft auf Frau Müller zu und sagt „Mama“. Frau Müller nimmt das Mädchen auf den Arm, Lisa umarmt sie und würde sofort mit beiden mitgehen, als wäre sie schon immer ihr Kind gewesen.

Das heißt, die Müllers adoptieren übers Wochenende eine Lisa, die ist vier Jahre alt und – wie wir es nennen – schwerst „promiskuitiv bindungsgestört“. Denn dasselbe hätte Lisa mit Frau Meier gemacht, mit Frau Schulze – mit jedem, der zur Tür reingekommen wäre. Vollkommen unspezifisch. Und das macht große emotionale Entwicklungsstörungen: In der Pubertät laufen diese Kinder jedem nach, den sie auf der Straße sehen. Wenn sie Stress haben, nehmen sie den Nächstbesten, den sie gerade treffen.



## ► Wie können wir es schaffen, dass möglichst viele Kinder einen guten Start haben?

**Nicht alle werdenden Eltern wissen, wie wichtig Bindung ist und wie man eine sichere Bindung zu seinem Neugeborenen aufbauen kann.** Genau dafür haben wir das SAFE\*-Programm entwickelt. Der Name steht für „Sichere Ausbildung für Eltern“. Mit diesem Präventionsprogramm schulen wir seit 2006 werdende Eltern, wie sie sich feinfühlig ihrem Baby gegenüber verhalten können. Dabei nutzen wir erfolgreich viele Videobeispiele, um den Vätern und Müttern mögliche feinfühligkeits Verhaltensweisen anschaulich nahezubringen. Wichtig ist: Prävention sollte im Idealfall schon während der Schwangerschaft beginnen. Denn je früher wir anfangen, die Eltern begleitend zu unterstützen, umso weniger Geld müssen wir investieren. Wenn man im vorgeburtlichen Bereich ein bisschen Geld investiert, hat man einen Rieseneffekt. Je älter die Kinder werden, umso mehr Geld müssen Sie investieren, und erreichen doch nur noch einen kleinen Effekt.

**"Je früher Prävention anfängt, umso weniger Geld müssen wir investieren."**

Wir haben dazu aktuell eine Studie laufen mit der Wirtschaftsuniversität Wien. Die macht eine Analyse zum „Social Return on Investment“ unseres SAFE-Programms. Aus anderen Studien wissen wir, dass

solche früh einsetzenden Programme sich mit dem Faktor 1:8 bis 1:15 „refinanzieren“. Das heißt, wenn die Gesellschaft an dieser frühen Stelle 1€ investiert, fließt der mit dem Faktor 8 oder 15 wieder in das Gemeinwesen zurück. **Da reden wir wirklich über Schwangerschaft, erstes Lebensjahr – in dieser Zeit muss man Geld investieren, um Bindungsstörungen vorzubeugen.** Später wird es teurer: Der Jugendhilfeplatz im Heim kostet in Deutschland 8.000€ pro Monat und Kind, der Gefängnisplatz pro Jugendlichen sogar 15.000€.

Prävention ist also ein Thema, dessen sich der Staat und auch Institutionen wie z.B. Krankenkassen noch stärker annehmen sollten. Eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kind ist die beste Grundlage für eine gesunde körperliche, psychische und soziale Entwicklung eines Kindes. Wir sollten daher Eltern und Kinder in ihren ganz frühen Entwicklungsphasen so gut wie möglich unterstützen, damit dieser wichtige Entwicklungsschritt bestmöglich gelingen kann. Deshalb freue ich mich auch über Ihr Interesse.

Mit freundlicher Genehmigung zur Veröffentlichung von BKK ProVita und Prof. Dr. med. Karl Heinz Brisch.

Quellen:

Interview der BKK ProVita: <https://bkk-provita.de/emotionale-bindung/>

Prof. Dr. med. Karl Heinz Brisch: [www.khbrisch.de](http://www.khbrisch.de)

**Karl Heinz Brisch** ist ein deutscher Kinder- und Jugendlichenpsychiater und Psychotherapeut, Psychiater und Psychoanalytiker für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Gruppen. Er ist Autor mehrerer Bücher zum Thema Bindungstheorie, Bindungsstörungen und deren Psychotherapie. Sein Forschungsschwerpunkt ist die frühe Eltern-Kind-Bindung. Hierzu hat er u. a. das Elternprogramm Safe (Sichere Ausbildung für Eltern) entwickelt.

## UNSER NEUER KURS // NOTRE NOUVEAU COURS

Mehr Infos, Termine und Anmeldungen: // Plus d'infos, dates et inscriptions: [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

# FAMILYSTEPS

Ein begleitender Kurs mit vielen Themen, bei denen die Familie im Mittelpunkt steht.

Ihr Kind ist jetzt mindestens ein Jahr alt und euer gemeinsames Leben steckt voller neuer Herausforderungen. Als eingespieltes Team entdecken Sie gemeinsam die Welt. Mit FamilySteps® möchten wir Sie auf diesem Weg begleiten. Sie stehen als Familie im Mittelpunkt.

- Yoga für Kleinkinder
- Elemente aus der Kindermassage
- Atemspiele
- Traumreisen
- Verschiedene Bewegungsangebote
- Tanzen

Die Themen, über die wir sprechen, sind: eigene Erziehungsziele entwickeln, Trösten, Autonomiephase, Strafen – Konsequenzen – Belohnung, Schnuller, trocken werden, Rollenbilder, kindliches Lügen, Teilen, achtsame Kommunikation, u.v.m.

**Zielgruppe:** Eltern mit Kindern zwischen 1 und 3 Jahren

**Ort:** Belvaux

**Termine, weitere Infos & Anmeldung:** [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)



**NATURATA** Bio Marche

Fair a kooperativ mat de Bio-Bauern

**Grand choix en aliments et autres produits pour bébés!**

Rollingergrund Esch-Belval

Munsbach Rollingen (Mersch)

Erpeldange Windhof

Marnach Howald

Dudelange Altrier

Merl

[www.naturata.lu](http://www.naturata.lu)

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmëtter

Op der Schock

Dir sicht e flotte Remerciement

**fir d'Gebuert vun Ärem Kand**

Kaddosiddien aus den kreativen Ateliers

vun Op der Schock: Käerzen – Kichen – Keramik

Öffnungszäiten: Méindes – freides: 8-12/13-17 Auer a samschdes: 8-12 Auer

**Servicer fir Mënsche mat intellektueller Beanträchtiigung**

34A, route de Reichlange, L-8508 Redange / Attert

Tel.: +352 26 62 93-1 / [info@ods.lu](mailto:info@ods.lu) [www.opderschock.lu](http://www.opderschock.lu)

**PARC MERVEILLEUX**

Bettembourg

28. März – 11. Oktober

täglich 9.30-18.00

Erwachsene 10 Euro

Kinder (3-14 Jahre) 7 Euro

(Kinder unter 3 Jahren frei)

[www.parc-merveilleux.lu](http://www.parc-merveilleux.lu) L-3260 Bettembourg Tel.: (00352)511 48 -1



# Kinder und Tiere

## was gibt es zu beachten?

Viele kennen es aus der eigenen Kindheit: aufwachsen mit einem Tier. Gerade die Menschen, die schöne Erinnerungen damit verbinden, wünschen dem eigenen Kind dieselben Erfahrungen. In einigen Familien gab es auch bereits Tiere, bevor ein Kind auf die Welt kam oder Eltern denken über ein Tier nach, weil es viele Berichte darüber gibt, wie gut Tiere für verschiedene Bereiche der kindlichen Entwicklung sind.

Ja, es gibt unterschiedliche Motive, warum ein Tier Teil der Familie werden soll. Vor der Anschaffung eines Tieres sollte allen in der Familie klar sein, warum man ein Tier möchte. Diese Klarheit schützt vor späteren Enttäuschungen. Wünschen sich Kinder zum Beispiel einen Spielkameraden, dann ist ein Hamster eine schlechte Wahl. Soll ein Tier ein wenig Ruhe ins Haus bringen, dann ist ein lebhafter Welpen vielleicht nicht die richtige Entscheidung. Bei der Wahl eines Tiers sollen auch immer finanzielle Ressourcen und Zeit, die dem Tier gewidmet werden kann, mitbedacht werden. Im Idealfall wird

die Wahl gemeinsam getroffen, Kinder und Erwachsene sollten dabei gleichwertige Gesprächspartner sein, auch wenn die Eltern bei einem solch weitreichenden Thema immer die Verantwortung zu tragen haben.

### Ein Tier bedeutet Verantwortung

Verantwortung übernehmen – der Hauptgrund, warum Eltern überlegen ein Tier anzuschaffen. Es gibt unzählige Berichte, wie Kinder durch Tiere lernen, Verantwortung zu übernehmen. Auch soziale Kompetenzen sollen gefördert werden, das Planen und Strukturieren von Aufgaben erlernt, evtl. noch Aspekte wie mehr Bewegung im Alltag (z. B. bei einem Hund), eine bessere Konzentrationsfähigkeit.... Die Liste kann lange fortgesetzt werden. Mancher wird jetzt vielleicht fragen, ob das nicht schon genug Gründe wären, ein Tier in die Familie zu holen.

So einfach ist das jedoch nicht. Die Effekte stellen sich nicht von selbst ein. Kinder brauchen zunächst viel Begleitung, damit sie sicher im Umgang mit Tieren werden. Dabei geht es nicht nur um Umgangsregeln, auf die ich am Ende des Textes noch eingehen werde, sondern auch um die innere Haltung einem anderen Lebewesen gegenüber. Ideal wäre dabei ein Kennenlernen des Tiers in einer artgerechten Umgebung, da dies für Tiere stressfreier ablaufen kann.

Nur, weil Katzen angeblich viel Ruhe ins Haus bringen oder der Kontakt zu Hunden therapeutische Wirkungen haben kann, muss das nicht für das individuelle Kind gelten. Selbst wenn alle Familienmitglieder begeistert sind von der Idee, schnell die geeignete Tierart gefunden wird und die Liebe am Anfang überschwänglich ist, müssen Eltern immer damit rechnen, dass das Interesse abflauen kann. Oder Jahre später andere Zeitressourcen vom Kind genutzt werden und weniger Zeit für das Tier da ist. Kinder können sich einfach nicht vorstellen, was es bedeutet, dass ein Tier eine Lebenserwartung von 8, 10 oder 15 Jahren hat. Sehen Sie das bitte realistisch, wenn ein 3-jähriges Kind gefragt wird, ob es einen Hund haben möchte und dieser lebt dann 13 Jahre, dann ist das Kind am Ende 16 Jahre alt. Kein 3-jähriges Kind kann entscheiden, ob es sich mit 7, 12 oder 16 Jahren um einen Hund kümmern möchte. Hier stehen klar die Eltern in der Verantwortung. Sie können entscheiden, ob sie sich ein Leben mit einem Haustier vorstellen können oder nicht und das nicht nur aktuell, sondern über Jahre hinweg. Falls es nicht klar ist, dass eine artgerechte Pflege über Jahre hinweg gewährleistet werden kann, so ist es meist eine bessere Lösung, Kindern den Umgang mit Tieren auf Zeit zu ermöglichen (Urlaubspflege von Tieren übernehmen, Bauernhofbesuche,...).

Auch tägliche Pflichten müssen eigentlich vollständig von den Eltern getragen werden können. Reichen die Ressourcen dafür aus? Sicherlich

können und sollen Kinder mithelfen. Es ist aber klar, dass vor allem bei jüngeren Kindern diese Aufgaben anfangs gemeinsam erledigt werden (was somit keine Zeitersparnis für die Eltern bedeutet) und auch bei Grundschulern und Jugendlichen müssen Erwachsene immer ein Auge auf die Erledigung der Arbeiten haben (zumindest kontrollieren, ob sie erledigt wurden). Die Letztverantwortung über das Wohlergehen des Tieres liegt immer bei den Eltern.

### Kleine Kinder – kleine Tiere

Immer wieder trifft man auf Aussagen, dass gerade Meerschweinchen oder Kaninchen ideale Tiere für Kinder wären. Die Osterzeit verführt auch viele Eltern oder Großeltern dazu, Kaninchen zu verschenken – wer möchte nicht einmal einen „echten“ Osterhasen geschenkt bekommen?

Aber auch Kleintiere machen Arbeit, kosten Geld, brauchen verhältnismäßig viel Platz (bei artgerechter Haltung) und nicht immer sind Nagetiere ideal für Kinder. Hamster sind nachtaktiv, Meerschweinchen sind Fluchttiere und auch Kaninchen wollen sich oft nicht gerne tragen lassen, manche nicht einmal streicheln. Auch Aquarien und Terrarien können spannend sein, aber auch kostenintensiv (Wärmequellen, Lichtquellen, Pumpen,...) und manches Mal für Kinder nicht auf lange Zeit hin interessant genug, weil sie wenig Zugang zu dem Tier haben. Kinder lernen und erfahren sehr viel über den Tastsinn – je jünger das Kind, desto mehr möchte es die Welt im wahrsten Sinne des Wortes begreifen. Das sollte bei der Wahl des Tiers mitbedacht werden. Denken Sie dabei immer auch aus der Sicht des Tiers: Kinder finden es vielleicht frustrierend ein Tier nicht umarmen zu können, aber für Beutetiere (Kaninchen, Meerschweinchen) bedeutet es viel Stress, wäre eine feste Umklammerung in der Natur doch ihr Todesurteil. Hunde empfinden es als Dominanzverhalten, da ein Hund einem anderen Hund Dominanz signalisiert, wenn er ihn mit den Pfoten umklammert.

### Überforderung – wenn die Tierpflege zur Last wird

In Gesprächen mit Eltern treffe ich immer wieder auf das Thema der Pflichtenübernahme bei Haustieren. Es werden Abmachungen getroffen, wer etwas zu erledigen hat, aber am Ende bleibt alles an einer Person hängen. Das erzeugt Frust und Konflikte, einfach weil es zu einer Überforderung wird. Gerade vor der Anschaffung eines Tieres sollten Eltern auch besprechen, ob auch einer von ihnen die Arbeit erledigen könnte, falls ein Elternteil zeitweise ausfällt (längere Krankheit,...). Außerdem sollte die Arbeitsaufteilung immer wieder überprüft und angepasst werden. Das sollte wirklich eingeplant sein, z. B. alle sechs Monate als Thema im Rahmen eines Familienrats: Können oder wollen die Kinder mehr Verantwortung übernehmen? Sollen Aufgaben längerfristig fix verteilt werden oder gibt es eine Art Wechselsystem, wo wöchentlich die Aufgaben neu verteilt werden? Benötigt ein Elternteil mehr Unterstützung, weil sich beruflich oder gesundheitlich etwas geändert hat? Wer könnte dann Aufgaben übernehmen? Kann kurzfristig ein Verwandter oder Bekannter einspringen? Wer übernimmt die Urlaubspflege oder kann das Tier mitgenommen werden (nicht alle Tiere vertragen eine Umsiedelung für kurze Zeiträume)?

Damit es erst gar nicht zur Überforderung kommt, sollten diese Fragen auch bereits vor der Anschaffung bedacht werden (Pflichtenverteilung, Urlaub, wer kann einmal für Notfälle einspringen,...).

### Umgangsregeln – nicht nur mit eigenem Tier

Den Umgang mit Tieren sollten alle Kinder erlernen, auch wenn eine Familie entscheidet, dass sie kein Haustier haben möchte. Immer wieder haben Kinder Kontakt zu Tieren: bei Freunden, Verwandten, im Park, auf Bauernhöfen,....

Oft sehe ich im Park Kinder, die Hunde streicheln, ohne den Besitzer zu fragen oder neben einem Hund vorbeilaufen oder aus Angst zu laufen anfangen, wenn sie einen Hund sehen. Gerade bei Handlungen,

die aus Ur-Instinkten erfolgen, z. B. Flucht, muss ein Kind gut vorbereitet sein. Für Kinder ist es irrational, neben einem Hund stehen zu bleiben, vor dem sie Angst haben, b.z.w. nur langsam wegzugehen. Solche Verhaltensweisen müssen geübt und immer wieder besprochen werden. Junge Kinder benötigen dafür viel Begleitung und Eltern sollten vorausschauend sein (z. B. im Park auch immer wieder den Blick schweifen lassen, ob bald ein Hund entgegenkommt).

Bedenken Sie, dass auch Tiere ein Bedürfnis nach Ruhe haben. Der Hundekorb ist für das Kind tabu, genauso Rückzugsmöglichkeiten für Kleintiere oder Katzen.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich einem Tier nähert, wie man es streichelt, wie man Tiere füttert, was und wie man mit einem Hund oder einer Katze (Katzen können z. B. aggressiv werden, wenn man sie festhält oder mit der Hand bespielt) spielen kann. Erklären Sie Verhaltensweisen von Tieren (z. B. Fluchtverhalten bei Meerschweinchen und Kaninchen), erzählen Sie dem Kind über die Lebensweisen, über artgerechte Haltung, was Tiere fressen dürfen und was nicht (z. B. Schokolade bei Hunden!). Je mehr ein Kind über verschiedene Tiere weiß, desto besser kann es sein eigenes Verhalten anpassen. Leben Sie richtiges Verhalten vor und lassen Sie, vor allem jüngere Kinder oder kurz nach der Anschaffung eines Tiers, Kinder nicht alleine mit dem Tier, bis Sie sich sicher sind, dass das Kind den richtigen Umgang gelernt hat.

### Julia Strohmer

Pädagogin - [www.erziehungsfragen.lu](http://www.erziehungsfragen.lu)



## Finde DEINEN Weg in der Erziehung!

- Individuelle Gesprächsmöglichkeiten
- Onlinekurse
- Vorträge und Trainings
- Familienrat-Training



Julia Strohmer (Pädagogin)

+ 352 691 12 07 82  
[julia.strohmer@erziehungsfragen.lu](mailto:julia.strohmer@erziehungsfragen.lu)  
[www.erziehungsfragen.lu](http://www.erziehungsfragen.lu)



# Für Sie gelesen // Lu pour vous

Die folgenden Bücher, sowie eine weitere nette Auswahl an Büchern zu ähnlichen Themen, können Sie bei uns in Itzig ausleihen.

Buchtipps sind hiervon ausgeschlossen.

*Les livres présentés ici, ainsi qu'une belle selection de livres similaires, peuvent être empruntés chez nous à Itzig.*

*Exclus sont les livres avec notion "Livre conseillé"*

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

## Entre parent et enfant

Haim Ginott, Editeur : L'Atelier des Parents, octobre 2013, 272 pages, ISBN: 978-2954560502



« Les parents ont besoin d'interagir avec leurs enfants et de leur parler de manière appropriée. Que ressentirons-nous si nous entendons un chirurgien dire, dès l'entrée en salle d'opération, avant que l'anesthésiste nous ait endormi : „Je n'ai pas reçu de véritable formation en chirurgie, mais j'aime mes patients et je me sers simplement de mon bon sens ? ” Nous serions sans doute terrifiés et nous nous enfuirions à toutes jambes. Mais les enfants ne peuvent pas s'enfuir si les parents comptent uniquement sur l'amour et le bon sens... Tout comme un chirurgien, qui use de prudence quand il opère, les parents ont besoin de maîtriser l'usage des mots. Parce que les mots sont comme des couteaux. Ils peuvent infliger de nombreuses blessures fort douloureuses, sinon physiques, du moins émotionnelles. »

L'auteur, Dr Haim Ginott, était psychologue clinicien et thérapeute pour enfants et il a traité des enfants perturbés, aux problèmes comportementaux. Il a constaté que si l'entourage change son attitude, sa manière de communication envers l'enfant, cela a une conséquence favorable sur le comportement de l'enfant. Il était convaincu du fait que non seulement les parents des enfants malades ou de comportements difficiles peuvent profiter de cette méthode mais tous les autres parents aussi. Il a ainsi organisé des ateliers pour parents afin de les aider à améliorer leur bienveillance et leur efficacité avec

les enfants. Il a voulu leur apprendre à discipliner sans humilier, à critiquer et féliciter sans juger, à identifier les sentiments, les besoins au lieu de chamailler avec les enfants.

Depuis une cinquantaine d'années, ce livre aide des millions de parents à travers le monde à consolider leurs relations avec leurs enfants. Ce livre révolutionnaire, comportant des conseils précis qui découlent de principes fondamentaux de la communication, expose de manière simple comment élever nos enfants en associant empathie et discipline. Il introduit de nouvelles techniques de communication qui changent la façon dont les parents parlent à leurs enfants et les écoutent.

Fondé sur l'idée qu'être parent est un talent qui peut s'apprendre, ce manuel indispensable vous montrera comment :

- Discipliner sans menacer, sans sou-doyer, sans railler, ni punir.
- Critiquer sans rabaisser. Complimenter sans juger. Exprimer votre colère sans blesser.
- Accueillir les sentiments, les perceptions et les opinions des enfants plutôt que de les remettre en question.
- Répondre aux enfants de façon à leur apprendre à faire confiance aux autres, ainsi qu'à eux-mêmes.

*Hajnalka Szenner*

Certains cours de l'Atelier des Parents sont proposés chez l'Initiatiw Liewensufank

## Keine Angst vor Babytränen

Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten

Thomas Harms, Psychosozial-Verlag, Juli 2019, 184 Seiten, ISBN: 978-3837928914



Babyweinen – ein Thema, das alle Eltern kennen. Aber auch Menschen, die selbst keine Kinder haben, können oft das Weinen eines Babys nicht mit anhören. Immer wieder erlebt man Menschen, die alles tun, damit ein Baby nur möglichst schnell zu weinen aufhört, manche sehen es sogar als Gradmesser, wie gut Eltern ihre Aufgabe erledigen: eine gute Mutter / ein guter Vater schafft es, dass das Baby sich schnell wieder beruhigt oder am besten gar nicht bitterlich weinen muss.

Der Autor zeigt in seinem Buch, welchen Sinn das Babyweinen hat. Die Ausführungen sind theoretisch sehr fundiert und bringen das Thema sprachlich für Laien gut verständlich auf den Punkt. Dabei geht Harms nicht von Idealisierungen aus, sondern bleibt eng an jener

Realität, die gerade Eltern von „Schreibabys“ Tag für Tag erleben und gemeinsam mit ihrem Kind erleiden. Das zeigt er auch in vielen Beispielen und deren „Auflösungen“, also den Überlegungen, was wohl „dahinter stecken“ mag, auf. Das Buch nimmt Eltern in ihre Pflicht, ohne dabei vorwurfsvoll oder belehrend zu sein. Der Autor versteht es, den Eigenanteil der Eltern an der Situation klarzumachen, ohne dass diese dabei in Schuld- und Schamgefühlen untergehen müssen. Im Gegenteil: er gibt den Eltern eine gewisse Richtschnur an die Hand, betont stets, wie wertvoll ihre bisherigen Strategien waren und ermutigt auch zum Aufsuchen professioneller Hilfe. Trotzdem ist das Buch in erster Linie der Versuch, Eltern so weit zu informieren, dass sie in einem ersten Schritt ausprobieren können, das Dilemma selbst zu meistern. Dafür gibt er nicht nur viele Beispiele, die das Verstehen der Theorie vereinfachen, sondern ergänzt seine Ausführungen durch Übungen, die Eltern helfen können, in Kontakt zu sich zu treten und zu bleiben. Harms Grundthese lautet: Nur wer in Kontakt zu sich steht, seine Gefühle wahrnimmt und annimmt, kann ein Baby achtsam in seinem Weinen begleiten.

Er selbst formuliert dies so: „Die wichtigste Botschaft in diesem Buch lautet, dass die achtsame Selbstverbindung zu Ihrem Körper eine wichtige Voraussetzung dafür ist, die Bedürfnisse und Gefühle Ihres Kindes besser zu verstehen und beantworten zu können.“ (Buch S. 5)

Ein wesentliches Element hierbei ist für den Autor eine Bauchatmung, die hilft, sich mit sich selbst zu verbinden, quasi zu erden. Er sieht diese aber nicht rein als technisches Mittel an, denn die Methode funktioniert nur, wenn der Erwachsene in diesem Moment präsent ist – jedoch nicht auf das Kind fixiert, sondern in sich ruhend, offen für die eigenen Emotionen. Nur so kann der eigene Tank wieder aufgefüllt und das Baby in seinem Schreien begleitet werden.

Erst wenn das nicht gelingt, wird als letzter Schritt (dies zeigt auch die Kapitelauflistung) professionelle Hilfe thematisiert. Auch das geschieht in einem sehr wertschätzenden Aufbau und wird theoretisch unterfüttert, warum es Eltern gibt, die mit der Herausforderung des Babyweinens selbst nicht hinreichend umgehen können.

Nicht zu vergessen ist der gesellschaftskritische Ton, den Thomas Harms auch an mehreren Stellen anspricht: eine Welt, in der wir alle friedlich und zufrieden zusammenleben können, braucht Menschen mit engen Bindungserfahrungen. Emotionale Sicherheit und Bindung werden als beste Gewaltprävention dargestellt.

„Keine Angst vor Babytränen“ ist somit ein Buch für alle Eltern – sie mögen es am besten schon vor der Geburt ihres Kindes lesen!

*Julia Strohmer*



## Als Oma ein Vogel wurde

Kristien Aertssen, Gertenberg Verlag 2011, 32 Seiten, ISBN: 978-3407229052



Oma liebt die Vögel sehr. Oma, Opa und Merle, ihre Enkelin, setzen sich jeden Freitag zusammen an den Tisch, essen Kuchen und verteilen Brotkrumen an die Vögel. Doch die Oma wird eines Tages krank und stirbt nach kurzer Zeit. Der Opa ist sehr traurig und mag von der ganzen Welt nichts mehr wissen. Doch als ein kleiner Vogel an sein Fenster fliegt, erinnert er sich an Omas Worte: „Sei nicht traurig, ich komme mit den Vögeln zurück...“. Eine kurze, sehr schön verbildlichte Geschichte über den Abschied, den Tod, den Neubeginn und die ewig anhaltende Liebe. Sicherlich eine Möglichkeit, Kindern unaufgeregt das Thema Tod und seine verschiedenen Etappen nahezubringen.

*Yasmine Banzer-Schmit*

Bücher a Spillgezei
Books and toys

8, um Kiem • L-6960 Senningen  
Tel: 26 34 02 08  
info@bicherhaischen.lu  
www.bicherhaischen.lu  
Bücher und Spielzeug Livres et jouets



Ausgewählt, übersetzt und zusammengefasst  
vom Team der Initiativ Liewensufank  
// Choisi, traduit et résumé par l'équipe de  
l'Initiativ Liewensufank

# Neues aus der Wissenschaft

## Kontinuierliche Unterstützung während der Geburt

Permanente Unterstützung könnte die Interventionen mit Saugglocke und Geburtszange sowie Kaiserschnitte verringern. Wochenbettdepressionen könnten weniger häufig sein, ebenso die Verabreichung schmerzlindernder Mittel während der Geburt. Dazu hat die Cochrane-Gruppe 26 Studien aus 17 Ländern ausgewertet. Da die Studien schwer vergleichbar waren, kann die Auswertung nur Wahrscheinlichkeitsaussagen ergeben, weitere Forschung ist notwendig.

Quelle: [www.cochrane.org](http://www.cochrane.org) „Kontinuierliche Unterstützung für Frauen während der Geburt“

## Datteln haben positive Wirkung auf die Geburt

An der jordanischen „University of Science and Technology“ (Irbid) wurde eine Gruppe von Frauen, die ab der 36. Schwangerschaftswoche 6 Datteln pro Tag zu sich nahmen mit einer Kontrollgruppe ohne Dattelkonsum verglichen. Die „Dattelgruppe“ hatte bei der Aufnahme zur Geburt eine signifikant größere Muttermundöffnung und häufiger eine intakte Fruchtblase. Es wurden weniger weheneleitende Maßnahmen während der Geburt angewendet. Die Ergebnisse wurden von einem iranischen Forscherteam bestätigt, das noch zusätzlich eine kürzere Austreibungsphase belegen konnte. Dattelkonsum in den letzten Wochen vor der Geburt ist also empfehlenswert.

Al-Kuran, O., u.a.: The effect of late pregnancy consumption of date fruit on labour and delivery. J. Obstet. Gynaecol. 2011, 31(1): 29-31  
Kordi, M., u.a.: Effects of dates in late pregnancy on the duration of labor in nulliparous women. Iran. J. Nurs. Midwifery Res. 2017, 22(5): 383-387

## Langes Stillen hat positive Wirkungen auf die Gesundheit der Mutter

Zu diesem Ergebnis kommt eine Metastudie in Bezug auf Diabetes und Bluthochdruck. Die Forscher konnten unter Eliminierung von Störfaktoren wie Übergewicht, Rauchen oder schwierigen Familienverhältnissen herausfinden, dass eine Stillzeit von über 12 Monaten das Risiko, später an Diabetes zu erkranken, um 30% senkt. Später verringert sich das Bluthochdruckrisiko um 13% im Vergleich zu Müttern mit einer kürzeren Stilldauer. Stillen hat also nicht nur einen wichtigen Einfluss auf die Gesundheit der Kinder, sondern auch auf die der Mutter und zwar umso mehr, je länger die Mutter stillt.

Rameez R. M., u.a.: Association of maternal lactation with Diabetes and Hypertension; JAMA Netw Open. 2019, 2 (10): e1913401  
Original: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.13401>

## Langer direkter Hautkontakt nach einem Kaiserschnitt

In einer Pilotstudie (mit geringer Fallzahl) ging ein Forscherteam der Frage nach, welchen Effekt ein möglichst langer Hautkontakt nach einer komplikationslosen Kaiserschnittoperation für Mutter und Kind hat. Dabei bildeten sie zwei Gruppen: in der ersten Gruppe fand nach der Operation ein enger Hautkontakt für etwa 2 Stunden statt, in der zweiten Gruppe für etwa 5 Stunden. Die Säuglinge zeigten keine signifikanten Unterschiede. Bei den Müttern hingegen wurde durch das längere Bonding der Kaiserschnitt subjektiv besser erlebt und dies führte zu deutlich niedrigeren Cortisol-Werten.

Widström, A.-M., u.a.: Skin-to-skin contact th first hour after birth, underlying implications and clinical practice; Acta Pediatr, 108: 1192-1204  
Deutsche Zusammenfassung: Newsletter Europäisches Institut für Stillen und Laktation, März 2019

## Zuckerkonsum in der Schwangerschaft

Erhöhter Zuckerkonsum von Schwangeren korreliert mit einem höheren Risiko für Allergien und allergisches Asthma beim Kind, unabhängig von dessen eigenem Zuckerkonsum. Dies ergab eine Datenauswertung von 9.000 Kindern im Alter von 7 bis 9 Jahren. Das Fünftel der Mütter mit dem höchsten Zuckerkonsum hatte 38% häufiger asthmatische Kinder als das Fünftel mit dem niedrigsten Konsum.

Bédard, A. u.a.: Maternal intake of sugar during pregnancy and childhood respiratory and atopic outcomes; European Respiratory Journal 2017 50 1700073

## Einstellung zu PDA korreliert mit Stillerfolg

Ein italienisches Forscherteam fand einen Zusammenhang zwischen der Einstellung zur PDA und dem späteren Stillerfolg. In einem babyfreundlichen Klinikum in Italien untersuchten sie Frauen, die sich bereits vor einer vaginalen Geburt für eine PDA entschieden hatten mit einer Gruppe von Müttern, die ohne PDA gebären oder sich erst spät im Geburtsverlauf dafür entschieden hatten. Die Gruppe mit Vorfestlegung zur PDA hatte ein signifikant höheres Risiko für einen schlechten Stillstart. Also muss bei der Beurteilung möglicher negativer Wirkungen einer PDA auf das Stillen berücksichtigt werden, dass schon die Einstellung dazu sich negativ auswirken kann.

Wetzel R.G., u.a.: A priori choice of neuraxial labour analgesia and breastfeeding initiation success. BMJ Open 2019, 9: e025179. DOI  
Deutsche Zusammenfassung: Newsletter Europäisches Institut für Stillen und Laktation, März 2019

## “Was ist mit den Vätern los?“

Der Soziologe Martin Schröder hat Daten von 57.627 Personen zwischen 1984 und 2015 ausgewertet. In einer Studie kommt er dabei zu dem Ergebnis, dass die Lebenszufriedenheit der Männer sehr stark von ihrer geleisteten Arbeitszeit abhängt. Je mehr sie arbeiten, um so glücklicher sind sie. Bei kinderlosen Frauen und Männern sind die Ergebnisse vergleichbar, je mehr sie arbeiten, desto zufriedener sind sie. Bei Müttern spielt die Arbeit keine große Rolle. Sie sind immer sehr zufrieden, egal wieviel sie arbeiten. Dagegen ist bei den Vätern sogar die Zufriedenheit noch mehr als bei den kinderlosen Männern abhängig von den Arbeitsstunden. Sie steigt extrem mit der Wochenarbeitszeit! Ein Widerspruch zu dem Trend, dass sich Väter immer mehr um ihre Kinder kümmern möchten!

Schröder, M. u.a.: How working hours influence the life satisfaction of childless men and women, fathers and mothers in Germany.  
Original: <https://doi.org/10.1515/zfsoz-2018-1004>

## Hausgeburten sind sicher

Zu diesem Ergebnis kommen kanadische Wissenschaftler in einer internationalen Metastudie. Insgesamt wurden ca. eine halbe Million Geburten erfasst. Die Sterblichkeitsrate von Neugeborenen während oder kurz nach der Geburt war nicht höher als bei einer Klinikgeburt. Zumindest, wenn vor der Geburt keine Komplikationen zu erwarten waren. Da in Luxemburg aber zu erwartende oder tatsächliche medizinische Komplikationen ein Ausschlusskriterium für eine Hausgeburt sind, kann man also sagen, dass Hausgeburten in Luxemburg genauso sicher sind wie Klinikgeburten.

Hutton, E.K. u.a.: Perinatal or neonatal mortality among women who intend at the onset of labour to give birth at home compared to women of low obstetrical risk who intend to give birth in hospital.  
Original: <https://doi.org/10.1016/j.eclim.2019.7.005>

## Kolostrumgewinnung vor der Geburt

Eine australische Untersuchung ging der Frage nach, ob die Kolostrumgewinnung vor der Geburt bei Frauen mit Diabetes einen positiven Effekt auf den Säugling hat. Dazu verglichen sie eine Gruppe von Frauen, die vor der Geburt Kolostrum einlagerten (80) mit einer Gruppe, die dies nicht tat (223). Im Blutzuckerspiegel der Babys konnte kein Unterschied festgestellt werden. Allerdings kamen die Säuglinge mit weniger Milchersatzprodukten aus, die vorher gewonnenes Kolostrum erhielten.

Casey, J.R.R. u.a.: The effects of expressing antenatal colostrum in women with diabetes in pregnancy; ANZJOG 2019  
<https://doi.org/10.1111/ajo.12966>  
Deutsche Zusammenfassung: Deutsche Hebammenzeitschrift <https://www.dhz-online.de/news/detail/artikel/antenatale-kolostrumgewinnung>





# Kursangebote & Beratungen 2020

Aufgrund der aktuellen Lage finden unsere Beratungen ausschließlich übers Telefon oder Videokonferenz statt. Einige Kurse werden auch online angeboten. Informieren Sie sich auf unserer Homepage und auf Facebook.  
// En raison de la situation actuelle, nos consultations ont lieu exclusivement par téléphone ou par vidéoconférence.  
Certains cours sont également proposés en ligne. Veuillez vous informer sur notre site web et sur Facebook.

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) • [facebook.com/InitiativLiewensufank/](https://facebook.com/InitiativLiewensufank/)

## Vor der Geburt // Avant la naissance



HypnoBirthing®

- **Geburtsvorbereitung** (LU/DE)  
Langzeitkurs und Wochenendkurs

### Préparation à l'accouchement et à la parentalité (FR)



- **HypnoBirthing®** (LU/DE/FR/ENG)

- **Dancing for Birth™** (DE) **NEU**



Fit for 2

- **Fit for 2** (DE/LU)

- **Yoga für Schwangere** (LU/DE)

- **Stillvorbereitung für Schwangere** (LU/DE)



Stillvorbereitung

- **Workshop „Tragehilfen“** (LU/DE) in Itzig und Grosbous

### Atelier « porte-bébé » (FR) à Itzig

## Nach der Geburt // Après la naissance



Rückbildungsgymn.

- **Rückbildungsgymnastik** (DE/LU)

- **Yoga nach der Geburt** (LU/DE)

## Für Eltern // Pour les parents



Ateliers de comm. bienveillante

- **Ateliers de communication bienveillante** (FR) à Belvaux

- **Jalousie, Conflits, Rivalités dans la fratrie** (FR) à Belvaux **NOUVEAU**



Jalousie, Conflits, Rivalités dans la fratrie

- **Crash-Kurs 1. Hilfe am Kind** (LU/DE) in Itzig und Grosbous

- **Réagir face aux urgences pédiatriques** (FR) à Itzig



Familienrat-Training

- **Workshop „Tragehilfen“** (LU/DE) in Itzig und Grosbous

- **Atelier „Porte-bébés“** (FR) à Itzig

- **Familienrat - Training** (DE/LU) **NEU** in Betzdorf



Themenabende

- **Themenabende mit Daniela Rommelfangen** (DE/LU) **NEU** in Itzig

## Mit Babys und Kleinkindern // Avec bébés et bambins



BabySteps

- **Babymassage** (LU/DE, 1-6 Monate)

- **BabySteps** (LU/DE, 2-12 Monate)



FamilySteps

- **FamilySteps** (LU/DE, 1-3 Jahre) **NEU**

- **PEKiP** (LU/DE, 2-12 Monate)



PEKiP

- **Mobile** (LU/DE, 1-2 Jahre)

- **Pikler® SpielRaum** (DE/LU, 3-24 Monate)



Pikler® SpielRaum

- **Pikler® Bewegung und Spiel** (DE/LU, 2-4 Jahre)



MiMaMusica

- **Musikkinder** (LU/DE, 1-4 Jahre)

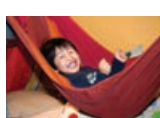
- **MiMaMusica** (LU/DE, 1-4 Jahre)



Kreativatelier

- **Baby- und Kleinkindschwimmen** (LU/DE, 6 Monate - 4 Jahre)

- **Kannertreff** (LU/DE, 2-4 Jahre)



Singen, Spielen, Gestalten

- **Kreativatelier** (LU/DE, 1-4 Jahre)

- **Singen, Spielen, Gestalten** (LU/DE, 1-4 Jahre)

## Beratungen // Consultations (DE/LU/FR/ENG)

- **Baby Hotline**

- **Doula Service**

- **Persönliche Beratung // Consultation personnelle**

- **Stillberatung // Consultation d'allaitement**

- **Still-Abo // Abo Allaitement**

- **Trageberatung // Consultation de portage**

- **Stoffwindelberatung // Consultation couches lavables**

- **Krisenbegleitung // Accompagnement de crise**

- **Erziehungsberatung // Consultation pédagogique**

- **Beratung bei Kindsverlust – „Eidel Äerm“ // Consultation après la perte d'un bébé « Eidel Äerm »**

## Soutenez l'Initiativ Liewensufank:

### • Avec votre adhésion

Les membres bénéficient d'une réduction tarifaire des frais de participation aux cours et des tarifs de consultation. Ils reçoivent également le magazine « baby info » deux fois par an gratuitement à leur domicile.

L'adhésion est valable pour une année calendrier (01.01. -31.12.). Le paiement se fait par notre site web.

Le tarif d'une adhésion annuel est fixé à:

• **30€**

### • Avec un don

Le soutien financier par l'état ne couvre qu'une partie de nos dépenses. Pour garantir la continuation de nos activités, nous dépendons donc fortement de dons privés.

Puisque l'Initiativ Liewensufank est reconnue comme association d'utilité publique, votre don est déductible de votre revenu imposable.

Nous vous remercions de votre soutien!

## Unterstützen Sie die Initiativ Liewensufank:

### • Mit Ihrer Mitgliedschaft

Unsere Mitglieder erhalten Vergünstigungen bei Kurs- und Beratungsgebühren. Außerdem wird ihnen das Magazin "baby info" zweimal im Jahr kostenlos nach Hause geschickt.

Die Mitgliedschaft ist für ein Kalenderjahr gültig (01.01. -31.12.). Die Bezahlung erfolgt über unsere Webseite.

Der Kostenbeitrag für eine Mitgliedschaft beträgt:

• **30€**

### • Mit einer Spende

Die Finanzierung aus öffentlicher Hand deckt nur einen Teil unserer Ausgaben. Um unsere Arbeit bedarfsgerecht weiterführen zu können, müssen wir einen großen Anteil eigener Mittel aufbringen und sind dabei auf Spenden angewiesen. Da die Initiativ Liewensufank als gemeinnütziger Verein anerkannt ist, sind Spenden steuerlich absetzbar.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)



2a, ZARE Ilot-Est | L-4385 Ehlerange | Tél: 48 26 36-1 | [info@reka.lu](mailto:info@reka.lu) | [www.reka.lu](http://www.reka.lu)



INITIATIV LIEWENSUFANK  
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

## Impressum

**baby info** - erscheint zweimal im Jahr bei der **Initiativ Liewensufank** a.s.b.l.  
20, rue de Contern L-5955 Itzig  
Tel: 36 05 98 / Fax: 36 61 34  
email: [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu)  
[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

**Auflage:** 2.200 Exemplare

**Redaktionsteam:** Berthold Heltemes, Sabine Haupt, Claudia Goudemond, Eliane Streitz, Maria Eudier, Monique Fey, Yasmine Banzer-Schmit, Anouk Wagner.

**Grafik und Layout:** Yasmine Banzer-Schmit

**Inserate:** Yasmine Banzer-Schmit

**Druck:** Reka Imprimerie

**Titelfoto:** ©Unsplash.com - Christian Hermann

**Icons:** flaticon.com

**Nächste Ausgabe:** Herbst 2020



L'imprimerie **plus** le digital interactif

Livres, brochures, fardes, dépliants, mailings, invitations, blocs, entêtes de lettre, enveloppes, cartes de visite, faire-parts, remerciements, flyers, affiches, calendriers, chèques, découpe et gravure laser. Depuis plus de 80 ans, que vous soyez un client privé ou professionnel, toute l'équipe Reka est à votre service pour vous conseiller au mieux.



No. 01-14-561533 - [www.myclimate.org](http://www.myclimate.org)  
© myclimate - The Climate Protection Partnership



Naturwelten

Kanner & Puppelcher  
Wunnen & Schloofen



AKABO &  
NATURWELTEN  
100%



*Bio & Fair*

ZWEE BUTTEKER – ENG IDDI

NATURWELTEN  
7, RUE AUGUSTE CHARLES  
LUXEMBOURG-BONNEVOIE  
[WWW.NATURWELTEN.BIO](http://WWW.NATURWELTEN.BIO)

AKABOBUTTEK  
8, RUE DE BONNEVOIE  
L-1230 LUXEMBOURG-GARE  
[WWW.AKABOBUS.COM](http://WWW.AKABOBUS.COM)



WALDORFSCHOUL  
Freed um Lëieren!



Précocce | Spillschoul | Maison relais



Wo Kinder noch  
Kinder sein dürfen

...où l'enfant est  
encore enfant...



Sites: Luxembourg-Limpertsberg | Rollingen-Kasshaff