

MORIJA HECKEL

BEIKOST

LEITFADEN FÜR DEN GELUNGENEN BEIKOSTSTART



FAMILIENORIENTIERT

GANZHEITLICH

KINDGERECHT

Gesunde Ernährung für die ganze
Familie mit alltagstauglichen
Impulsen und Rezepten aus der
Ernährungsphilosophie der
Chinesischen Medizin



FAMILIENFREUNDLICH GANZHEITLICH KINDGERECHT



DIESES EBOOK ENTHÄLT:

- Umfangreiche Informationen und Impulse zum Beikoststart und der gesunden Ernährung für die ganze Familie.
- Rezepte und Einblicke in die Perspektiven der Chinesischen Medizin auf die Zeit der ersten Esserfahrungen.
- Anregungen für Selbstreflexion rund um den persönlichen Zugang zu Ernährung
- Links, Tipps und Buchempfehlungen für Unterstützung, weiterführendes Arbeiten und Selbsterkenntnis, Bewusstsein auf dem Weg der Elternschaft

HALLO

und herzlich Willkommen in diesem besonderen Lebensabschnitt!

Eine kleine Bitte vorweg:

Die Materialien dieses Kurses sind allein für dich bestimmt.
Bitte kopiere sie nicht und gebe sie nicht an andere weiter.
Dadurch achtest du nicht nur den Wert meiner Arbeit
sondern lebst auch deine Integrität.

Die Zeit der frühen Kindheit ist eine einzigartige Zeit voller Veränderungen – für dich, dein Baby und all eure Beziehungen. Vieles was ihr durchlebt prägt euch tief und bildet ein Fundament für weitere Lebensetappen. Es ist mir eine Freude, dich ein Stück dieses Weges begleiten zu können und ich danke dir für dein Vertrauen. Mein Ziel ist es, dich mit meinen Inhalten vielschichtig positiv zu inspirieren, deine Perspektiven zu bereichern und dich tiefgreifend zu nähren und zu stärken.

Herzlicher Gruß





GEMEINSAM ESSEN LERNEN

Mit dem Beginn des Beikoststarts steht ein Meilenstein in der Entwicklung des Kindes bevor.

Nicht nur deshalb ist dieser Moment der ersten Beikost auch für alle Beteiligten oft ein ganz besonderer. Das kleine Baby ist nun schon so „groß“, dass es andere Nahrung aufnehmen kann als (Mutter)Milch. **Aus Perspektive der Chinesischen Medizin geht das Kind jetzt in den Entwicklungsschritt über, bei dem es bald nicht mehr den physischen Filter der Mutter braucht. Es tritt, durch das Sichauseinandersetzen mit Nahrungsmitteln, in einen noch direkteren Kontakt mit seiner Umwelt – ein wirklich großer Schritt!** In der chinesischen Medizin wird diesem Prozess auch deshalb so viel Platz eingeräumt, weil man die Verdauung der Kinder als essenziellste Basis für Gesundheit betrachtet. Man möchte besonders in den ersten Jahren eine sehr stabile Verdauung ausprägen, um so ein Fundament für lebenslange Gesundheit zu bilden.

Beim Thema Beikost geht es also nicht nur um folgende Fragen: Was ist die richtige Ernährung für mein Kind? Oder, wie wird es auf das Essen reagieren? Sondern auch um einen großen Schritt innerhalb der Eltern-Kind-Beziehung.

Ein Augenmerk meines Kurses und dieses Buches liegt besonders darauf, dass Aspekte des Beikoststarts auch Ausdruck einer neuen Form der Eltern-Kind-Kommunikation sind. **Wie wir essen lernen, strahlt in vielseitige Entwicklungsbereiche hinein.** Im Hinblick auf motorische Entwicklungen mit Auswirkung auf Ausdruck und das Sprechenlernen oder wenn wir soziale und emotionale Entwicklungen betrachten – **Essen ist so viel mehr als reine Nahrungsaufnahme und das Wie, besonders prägend in diesem Lebensabschnitt.**

In diesem Leitfaden zeige ich auf, wie der Familientisch zu einer verbindenden und ganzheitlich nahrhaften Erfahrung werden kann. Neben allen Ernährungsempfehlungen ist es von großer Bedeutung, dass die Atmosphäre stimmt, sodass das Kind im Grundgefühl erfährt: Essen ist ein angenehmes Ereignis, es ist sinnlich, freudvoll und hinterlässt ein wohliges Körpergefühl. Und das Grundgerüst hierfür bilden die Eltern bzw. die Kernfamilie. **Nicht nur deshalb ist es unabdingbar, dass wir für einen gesunden Beikoststart zuerst unseren persönlichen Zugang zu Ernährung und unsere Essgewohnheiten unter die Lupe nehmen.**

Rund um den Globus ist das Einnehmen der Mahlzeiten Hauptbestandteil von sozialer Interaktion. Essen – insbesondere der Familientisch – bietet Raum zur Gemeinschaft, Begegnung und Besinnung. Oftmals bieten die gemeinsamen Mahlzeiten Raum, um sich zu finden und auszutauschen und auf verbindende Art das positive Gefühl der Sättigung gemeinsam zu erleben. In unserer schnelllebigen Zeit mit hohen Ansprüchen und oft zu großem Zeitdruck bleibt häufig zu wenig Zeit, um all dies in seiner Ausführlichkeit zu erleben und zu zelebrieren.

Besonders deshalb sehe ich ein großes Geschenk in der Zeit des Beikoststarts. Sie bietet der gesamten Familie die Gelegenheit, noch einmal einen neuen Zugang zu finden. Sofern es durch Stress und andere Lebensbedingungen in den Hintergrund gerückt ist, unserer bewussten Auseinandersetzung mit dem, was uns nährt, mit der richtigen Aufmerksamkeit zu begegnen. So kann das Thema Ernährung für alle Familienmitglieder nochmals zu einer sinnlichen und wirklich nährenden Erfahrung werden.



ZU BEGINN

Generell sollten die Mahlzeiten so geplant werden, dass es möglich ist, gemeinsam eine schöne Zeit zu haben. Es sollte ausreichend Raum und Zeit sein, mit dem Baby das Essen zu erforschen: Welche Farbe hat es, wie riecht es, wie fühlt es sich an? Wonach schmeckt es, was geschieht innerhalb des Mundes und dann im Bauch?

All diese sinnlichen Erfahrungen sind essenziell für die Entwicklung und Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergefühls. Bevor es also an den Beikoststart mit dem Kind geht, gilt es, diese Herausforderung zu nutzen, um das Thema Essen für sich neu zu entdecken. Falls eingeschlafen, den Familientisch neu zu beleben und dem Thema Ernährung gegebenenfalls einen neuen, fundamentalen Platz im Alltagsgeschehen einzuräumen.

Folgende Fragen sollten am besten in der Partnerschaft erörtert werden. So lässt sich ein gesunder und kindgerechter Rahmen für das Baby am Familientisch schaffen:

- Wie zufrieden bin ich mit meinem Umgang mit Ernährung?
- Gibt es eine (oder mehrere) gemeinsame Mahlzeiten, wo sich alle Familienmitglieder regelmäßig treffen und zusammen das Essen genießen?
- Wie viel Zeit nehme ich mir fürs Essen und dessen Zubereitung?
- Gibt es Mahlzeiten, zu denen ich das, was ich esse, genießen und schätzen kann?
- Wie hat sich mein Umgang mit Ernährung im Laufe der Schwangerschaft bis jetzt verändert?
- Welche Ernährungsgrundsätze verfolge ich und warum?
- Werde ich regelmäßig bekocht oder anderweitig mit Nahrung umsorgt?

Sind all diese Fragen erst einmal gestellt, sollte sich daraus zumindest ein vielleicht etwas achtsamerer und bewussterer Rahmen ergeben können.



Wie wir den Beikoststart gestalten, prägt nicht nur den Körper unserer Kinder, es bildet ein Fundament für Selbstfürsorge und Genussfähigkeit.



GRUNDLAGEN DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Spätestens in der Schwangerschaft beginnen die meisten Frauen doch etwas genauer hinzuschauen – bewusster zu essen und sich die Frage zu stellen: “Wie ernähre ich mich gesund?” Warum das intuitiv richtig und wichtig ist und wie die Ernährungsgewohnheiten der Schwangeren Einfluss auf das Ungeborene nehmen, können wir zum einen klar westlich herleiten. **Wir wissen, dass die Ernährungsgewohnheiten der Schwangeren nicht nur direkten Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf und das Geburtsgeschehen haben können, sondern auch den Stoffwechsel des Kindes prägen.** Wir können es aber auch aus der Perspektive der Chinesischen Medizin betrachten, und dort beschreibt man, dass die Frau die Jing-Ebene, also die stabilsten Stoffwechselmechanismen, beim Kind von Grund auf prägt.

Westliche Ernährungsempfehlungen gibt es wie Sand am Meer, und teilweise erlebe ich eine große Verwirrung und Verunsicherung durch die sich mitunter auch widersprechenden Empfehlungen. **Das ist einer der Gründe, warum ich den Grundleitfaden zur gesunden Ernährung nach Chinesischer Medizin so wertvoll finde. Der Leitsatz bietet Orientierung in allen Fragebereichen zur individuellen gesunden Ernährung.** Er lässt sich überall und für jede Person sehr simpel und alltagstauglich anwenden.

Die einfache Antwort auf die Frage: “Was ist denn jetzt gesunde Ernährung?” lautet gemäß den Grundlagen der Chinesischen Medizin:

Jeder Mensch ernährt sich entsprechend der Region, in welcher er lebt, und entsprechend der aktuellen Saison. Die Hauptnahrungsmittel am Tag bestehen überwiegend aus Lebensmitteln, die aus der umliegenden Region und der aktuellen Saison kommen.

REGIONAL & SAISONAL



Aus dem Blickwinkel der Chinesischen Medizin betrachtet man den Menschen als Teil seiner Umwelt. Man betrachtet ihn stets in dem in seiner Umgebung ablaufenden Gefüge. In puncto Ernährung bedeutet das konkret, dass man die Region und die Jahreszeit als Bestandteil der (Ernährungs-)Bedürfnisse des Menschen versteht.

Vitalität - das Gefühl von Gesundheit - entsteht unter anderem daraus, wie gut es gelingt, sich an die vorherrschenden Umweltbedingungen anzupassen. Hierfür nutzt der Mensch als ständige Austauschstelle zum einen seine Atmung und zum anderen die Ernährung.

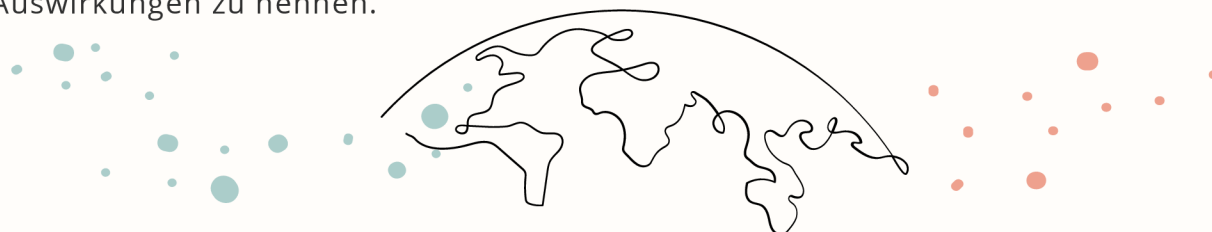


Das Ganze ist noch etwas einfacher zu verstehen, wenn wir einmal einen Blick rund um den Globus werfen. Betrachten wir die Klimazonen, wird schnell klar, dass wir in einer gemäßigten Klimazone leben.

Wir haben von allem ein bisschen was – also im Sommer ein wenig südländisches Feeling und im Winter dann eher nordisches Klima. **Wir kennen und erleben hier den Wandel der vier Jahreszeiten** – wir haben keinen Dauerwinter mit kurzer Wärmephase und auch keinen Dauersommer mit kurzer Regenzeit statt Winter. **Deshalb müssen wir uns jeder der Jahreszeiten aufs Neue anpassen.**

Wir genießen zum einen das gemäßigte Klima, sowie zum anderen auch den Luxus, global betrachtet, verhältnismäßig sehr gut abgesichert zu leben! Statt in Iglus oder Bambushütten leben wir in stets beheizbaren Häusern. **Ein verhältnismäßig hoher Lebensstandard und überdurchschnittlich gute medizinische Versorgung machen es uns möglich, uns verhältnismäßig viel, schlecht und unpassend zu ernähren, ohne gleich in akuter Lebensgefahr zu schweben.**

Hinzukommend sollte man noch das (zumindest scheinbar) vielfältige und allzeit verfügbare Angebot in jederzeit erreichbaren Supermärkten unter die Lupe nehmen. Die Auswirkungen von mangelhafter Anpassung durch Ernährung an unsere Umwelt werden uns zwar nicht direkt durch beispielsweise Erfrierungen vor Augen gehalten, sondern durch viele Arten von meist eher schleichend eintretenden Erkrankungsbildern. Immer mehr Menschen leiden unter diversen Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, um nur zwei der zahlreichen Auswirkungen zu nennen.



Regional und saisonal: Ist Ernährung dadurch nicht schrecklich einseitig?

Betrachten wir hierfür die (scheinbare) bunte Vielfalt in den Regalen etwas genauer. Wir genießen zwar eine bunte Obst- und Gemüsepalette, im Sommer genauso wie im Winter. Aber in Anbetracht der Tatsache, dass die Banane (Orange, Kokosnuss, Mandarine etc.) eben nicht aus Deutschland kommt – sprich, dem Organismus nicht hilft, sich an die hier herrschenden Bedingungen anzupassen – wird klar, dass wir auf diese Art von Vielfalt gar nicht so dringend angewiesen sind. Zeitgleich verzerrt dieses Bild unseren Blick auf die regionale Vielfalt.

Zum anderen muss man unbedingt die Qualität der Lebensmittel in genaue Betrachtung ziehen. Heidelbeeren, Gurken, Tomaten etc. aus Gewächshäusern sind genetisch meist so konstruiert, dass sie z.B. möglichst ertragreich geerntet werden können. Außerdem sollen sie optisch ansprechend sein. Viele Lebensmittel, die wir immer in den Supermarktregalen finden, sind genetisch so stark modifiziert, dass sie sich mitunter nur noch optisch unterscheiden.



DIE WICHTIGSTEN KRITERIEN FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG

REGIONAL & SAISONAL

- Die täglichen **Hauptnahrungsmittel** stammen mindestens aus der eigenen Klimazone oder **kommen überwiegend aus meiner Region**
- Die täglichen **Hauptnahrungsmittel** entsprechen der vorherrschenden **Jahreszeit** und sind **erntefrisch** oder **eingelagert verfügbar**
- Die täglichen **Hauptnahrungsmittel** sind an die **hauptsächliche Tätigkeit** und mit Blick auf den **derzeitigen Vitalitätszustand angepasst** und entsprechend **zubereitet**

DIE HÄUFIGSTEN ERNÄHRUNGSFEHLER

- zu viel aus der falschen Klimazone
- zu unabhängig von der vorherrschenden Jahreszeit
- zu viel Rohkost, bzw. zur falschen Zeit
- zu schlechte Qualität
- Zubereitungsprobleme
- Frühstücksprobleme
- Suppenmangel





LEITFADEN

REGIONAL & SAISONAL

Nutze überwiegend Lebensmittel, die deiner direkten oder näheren Umgebung entstammen. Dadurch gibst du deinem Organismus die Möglichkeit, sich an deine direkten Umgebungsbedingungen anzupassen. Außerdem, fast ganz nebenbei, stärkst du die Wirtschaft in deiner Region und trägst zum Schutz des Klimas und der Umwelt bei.

TEIL DER UMWELT

Versuche, das, was du isst, nicht nur als Lieferant für blanke Inhaltsstoffe zu betrachten. Du bist kein Auto, das blanken Kraftstoff tankt. Betrachte die Bedingungen, unter denen dieses Lebensmittel entstanden und gewachsen ist. Stell dir vor, in welche Richtung dieses Nahrungsmittel deine Anpassung fördern wird. Mach dir bewusst, dass du alles, was du zu dir nimmst, auch verstoffwechselst und es damit bis in seine kleinsten Bestandteile ein Teil von dir wird und deine Ausrichtung bestimmt.

SAISONALITÄT BEWUSST WAHRNEHMEN

Im Einklang mit den Jahreszeiten zu essen, bietet auch die Gelegenheit, die reichhaltige Vielfalt deiner Region neu zu entdecken und sich den Wandlungsphasen des Jahres, welche auch unseren Stoffwechsel stark prägen, bewusster anzupassen und sie zu genießen.

QUALITÄT STATT QUANTITÄT

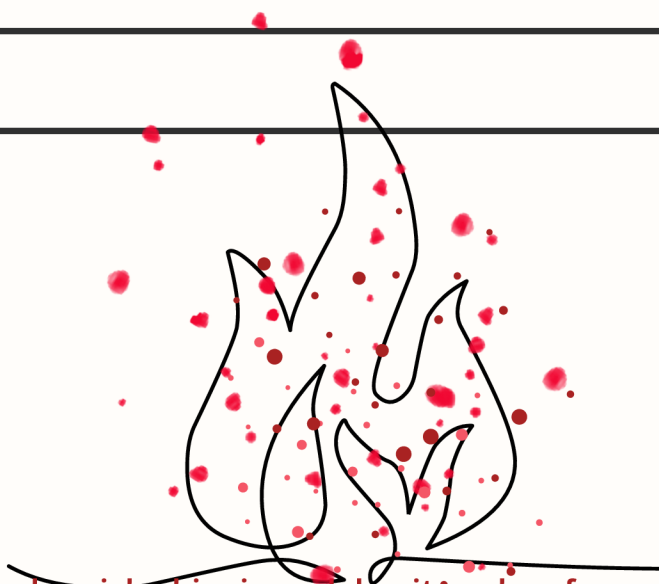
Unsere Nahrungsmittel haben maßgeblichen Einfluss auf unsere direkte und langfristige Vitalität. Unser Essverhalten hat auch maßgeblichen Einfluss auf unsere Umweltgestaltung. Wert auf Qualität zu legen, ist Ausdruck deines Werteverständnisses. Hier drückt sich Selbstwert und Wertebewusstsein für unsere Umwelt, Mitmenschen und Wirtschaft aus.

GENUSS ZELEBRIEREN

Ein straff geplanter Tagesablauf ist wohl einer der Hauptgründe, warum wir immer seltener Zeit für einen ausgiebig genossenen Familientisch finden. Lange Zubereitungszeiten schrecken zusätzlich ab. Unsere Perspektive, dass eine Mahlzeit möglichst „effizient“ sein muss, lässt uns das nährnde, wärmende Gefühl, das Essen in uns auslösen kann, oft vergessen. Wie bereits erwähnt, sind wir keine Maschinen, die lediglich Kraftstoff tanken, sondern als Lebewesen ein äußerst umfangreiches transformatorisches System. Schaffe dir ausreichend Raum für einen Zeitabschnitt, in dem du dich ganz bewusst auf deine Nahrung konzentrieren kannst.



ÜBERS KOCHEN



Unser "Tagestempo" wirkt in alle Lebensbereiche hinein und damit auch auf unsere Essgewohnheiten. Da du vermutlich gerade mit einem Kleinkind oder Baby konfrontiert bist, erlebst du wahrscheinlich auch die teilweise enorme Diskrepanz zwischen einer inzwischen normalen Aktivitätsgeschwindigkeit in alltäglichen Dingen mit und ohne Kind.

Durch unser Tempo, welches auch maßgeblich geprägt ist durch ein Bedürfnis nach Effizienz und uns oft Multitasking-Fähigkeiten abverlangt, erheben wir den Anspruch, dass unsere Nahrungsaufnahme „Blitzschnell Fix und Fertig" mit hohem Nährstoffgehalt bieten kann.

Dass wir bei Produkten, die derart angepriesen werden, nur selten auf gute Qualität hoffen können, ist relativ klar. Was in jedem Fall hier viel zu kurz kommt, ist die notwendige Zubereitung.

Und um begreifbar zu machen, warum genau die Kochzeit so maßgeblichen Einfluss hat, vergleiche ich den Menschen im Hinblick auf die Ernährungsthemen gerne mit einer Feuerstelle oder einem Holzofen.

Dieses Beispiel ist aus der Chinesischen Medizin angewandt. Es verdeutlicht zum einen, dass wir alle eine intuitive Ahnung davon haben, keine riesigen, halb feuchten Holzscheite in eine kleine Glut zu legen. Auch erwarten wir nicht, mit kleinen Zweigen und etwas Reisig einen riesigen Ofen für den ganzen Tag beheizen zu können. Zum anderen bietet es ein starkes Sinnbild, wie wir durch unser Essverhalten direkten und langfristigen Einfluss auf unsere Verdauungsvitalität nehmen.

Diese kleine Metapher verdeutlicht sehr gut, warum das Kochen des Essens so eine wichtige Rolle spielt! Uns allen ist klar, dass Feuer von zu nassem Holz erstickt wird – wenigen ist aber klar, dass z.B. zu rohe Nahrungsmittel unsere Verdauung arg belasten und dies oftmals der Grund für etwaige Beschwerden ist. Wir wissen, dass falsches Heizen den Schornstein verstopft, den Ofen schädigt und ein kaltes Zimmer hervorbringt.

Ebenso senkt falsche Ernährung mit schlecht oder zu gering zubereiteten Nahrungsmitteln unsere Vitalität maßgeblich – (Ofenbild: kaltes Zimmer und feuchter Raum) – und führt langfristig zu Erkrankungen.

Kochen ist unsere Art, unser Essen „vorzuverdauen". Wir bringen es so in einen Zustand, in welchem es für uns besser transformierbar ist.



Das ist für kleine Beikoststarter besonders wichtig, denn: Anderes als Muttermilch oder Flaschennahrung zu verdauen, ist das Baby noch nicht gewöhnt. Deshalb hat es zu Beginn des Essenstarts erstmal einen verhältnismäßig hohen Verdauungsaufwand. **Je roher die Nahrungsmittel, desto anstrengender für das Baby, weil es verhältnismäßig viel Aufwand für viel zu wenig "Einkommen" leisten muss.**

Vor gar nicht allzu langer Zeit und in einigen Kulturkreisen auch heute noch, wurden bestimmte Nahrungsmittel für Babys erst vorgekaut und damit - etwas vorverdaut! Das macht man hier und heute zwar nicht mehr, aber **prinzipiell ist Kauen und Nahrung einspeicheln auch wieder Teil des Vorverdauens unserer Nahrung.**

Ich will hiermit niemanden dazu anhalten, seinem Kind das Essen vorzukauen. Aber ich will die Bedeutsamkeit des Kochens hervorheben und auch verstärkt darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, dass Kinder mit ausreichend Zeit und Freiraum Essen erfahren dürfen.

Das Kauen lernt das Kind erst nach und nach. Ohne oder mit wenigen Zähnen zerdrücken die Kinder ihre Nahrung zwischen Gaumen, Zunge und Ober- und Unterkiefer. Das schult die Mundmotorik, was sich wiederum positiv auf beispielsweise das Sprechen lernen auswirkt. **Unser Speichel enthält Verdauungsenzyme, welche den Nahrungsbrei schon "vorverdauen", noch bevor das Essen überhaupt im Magen ankommt.**

GUTE VERDAUUNG BEGINNT MIT BEWUSSTEM ESSEN

Durch das Kauen zerkleinern wir unsere Nahrung und speicheln sie ordentlich ein. Hierdurch entsteht ein Nahrungsbrei, der sich sicher hinunterschlucken lässt und bereits auf seinem Weg in den Magen vorverdaut wird.



Das ist ein wichtiger Grund, warum Schlingen, hastiges Essen Bauchweh macht und das führt nicht nur bei kleinen Kindern zu Verdauungsproblemen!

Abgesehen von der mangelnden Ruhe für den Prozess des Essens an sich, ist die Nahrung zu wenig zerkleinert und eingespeichelt, was sie schlichtweg schwerer verdaulich macht. Ein wirklich wichtiger Faktor, wenn wir Symptome wie Schweregefühl und Müdigkeit nach dem Essen sowie Blähungen und Stuhlprobleme ganzheitlich begreifen wollen!



Das ist auch einer der wesentlichsten Gründe, warum wir, wenn wir ein Kind füttern, unbedingt auf ausreichend Zeit und Ruhe achten sollten. Stress blockiert unsere Transformationsfähigkeit. Anspannung und Stress bündeln unsere Ressourcen und rauben uns langfristig Kraft für geschmeidige Beziehungsgestaltung. Essen, Nahrung zu uns zu nehmen, ist ein elementarer Ausdruck unserer Art, mit der Umgebung in Beziehung zu gehen!

Nur wenn wir selbst entspannt und nicht im Zeitstress sind, können wir das Kind achtsam begleiten und ihm ausreichend Zeit lassen, um die Nahrung in seinem Tempo zu zerdrücken, einzuspeicheln und schließlich auch hinunterzuschlucken. Erfahrungen, die wir selbst gemacht haben, unsere tiefsten Überzeugungen rund um Nahrung zeigen sich in der Art, wie wir Kinder in der Beikostzeit begleiten. Setzen wir uns nicht mit unseren Grundprägungen auseinander, werden sie umso mehr die Kontrolle übernehmen.

Die Art, wie Kinder essen lernen, legt einen maßgeblichen Grundbaustein für Körperbewusstsein, Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge.



Die Art und Weise, wie wir unser Kind füttern, wirkt sich darauf aus, wie das Kind die Nahrung zerkleinern und einspeicheln kann. Hierdurch nehmen wir Einfluss auf die Verdauung des Kindes und auf motorische Entwicklungen, die im Prozess des Essenlernens stimuliert werden.

Eine liebevoll zugewandte Haltung ermöglicht es uns, achtsam zu beobachten. In meinen Kursen habe ich oft eine Fütterungsübung gemacht. Unter Verzicht auf verbale Kommunikation sollte so gefüttert werden, wie man selbst gefüttert wurde oder es oft gesehen hat, wie es teilweise auch wieder mit älteren Pflegebedürftigen praktiziert wird.

Immer wieder wurde hier ein zu hohes Tempo bemängelt, gerade beim Füttern von Brei, wo Erwachsene denken, dass es ja nur geschluckt werden muss. Harte Löffel, die herausgelaufenen Brei von den Mundkanten schaben und nochmal nachschieben – all das wurde als zutiefst unangenehm, stressend und isolierend wahrgenommen.

Ein gutes Grundgefühl für eine gute Art zu füttern, mit angenehmem Tempo, lässt sich am schnellsten eruieren durch eine Fütterungsübung mit anderen Erwachsenen. Wenn wir im Moment bewusst bei unserem Kind sind, etwas langsamer und bedachter agieren, können wir kaum etwas falsch machen.



BEIKOST - DAZU UND NICHT STATTDESSEN

EINE KLEINE STILLKUNDE

Der Name BEI-kost hat es schon in sich - er sagt: dazu und nicht stattdessen. Einer der größten Irrtümer, denen viele Eltern von kleinen Beikoststärtern aufliegen, ist der, dass durch die ersten Mahlzeiten auch gleich jeweils eine Stillmahlzeit ersetzt wird.

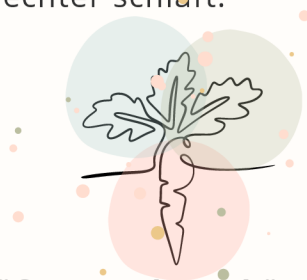
Getoppt wird diese Aussage meist durch das „Versprechen“, wenn das Kind abends mal was „Ordentliches“ essen würde, schliefe es auch bald durch. Oft ein Hoffnungsschimmer für Eltern, die sich nach ruhigeren Nächten sehnen, und leider oftmals auch ein Schuss in den Ofen, denn der noch ungeübte Verdauungstrakt kann gerade abends, wenn die Verdauungskapazität eher nachlässt, schlecht mit Schwerverdaulichem umgehen. Am Ende wachen die Kinder dann durch Unruhe und Bauchweh auf, weil der schwerverdauliche Getreidebrei ihnen im Magen liegt.

Muttermilch ist für Kleinkinder zu Beginn des Lebens die sicherste, natürlichste und mit Abstand hochkonzentrierteste Nahrungsquelle. Dies ist so wichtig zu verstehen, weil das Argument, „dem Kind muss man nun doch mal was Richtiges geben“, die meisten Mütter zutiefst verunsichert und damit, einer der häufigsten Gründe für einen verfrühten und mit falschen Nahrungsmitteln gestarteten Beikostbeginn ist.





- **Die beliebtesten Startbreie in Deutschland sind Möhre-, Pastinake- und Kürbisbrei.**
- **Nun wissen wir ja, dass Kinder, vor allem innerhalb des ersten Lebensjahres, auf eine optimale und hochkonzentrierte Nahrung dringend angewiesen sind. Schauen wir uns hierzu also mal an, was „drin“ ist!**
- **Während also 100 g Muttermilch (und auch künstliche Säuglingsnahrung) ca. 70 kcal enthalten, bringen 100 g Möhrenbrei lediglich ca. 25 kcal zusammen. Wie vorher schon beschrieben, passt hier der Aufwand nicht zum „Endergebnis“.**
- Das Einführen der Beikost am Abend macht unter anderem genau deshalb wenig Sinn. Gewonnen hat man oft damit nur ein Kind, das unter Bauchweh in der Nacht leidet und vorerst noch schlechter schläft.



Im gesamten Prozess des „Größer Werdens“ können wir beobachten, wie sich das Kind durch unterschiedliche Entwicklungsschritte immer mehr dem direkten Kontakt mit seiner Umwelt annähert. Es reift nach und nach zu einer ganz eigenen „Ich-Stabilität“, die den direkten Kontakt mit der Umwelt nicht nur aushalten kann, sondern auch braucht, als Beziehungsmöglichkeit und persönlichen Stimulus.

Die ganze Schwangerschaft über ist das Ungeborene noch vollkommen begrenzt. Die uns bekannte Umwelt tritt nur „gefiltert“ durch die Mutter an das Ungeborene heran. Dies ändert sich durch die Geburt. Jedoch sollte auf die Geburt ein wohlbehütetes Wochenbett folgen, in welchem das Kind langsam und mit viel „Begrenzung“ die Chance hat, in der großen und noch unbekannten Weite anzukommen.

Dies geschieht im besten Falle auch unterstützt durch das Stillen. Das Kind tritt nun also nach der Geburt durch Atmung, Haut-an-Haut-Kontakt und Stillen in direkteren Kontakt mit der uns bekannten Umgebung; Nahrung bleibt aber zunächst gefiltert, quasi vorverdaut. Aus philosophischer Perspektive: Die Welt ist absolut perfekt an die Bedürfnisse des Babys angepasst und vorverdaut durch das mütterliche System.

Erst wenn der Organismus ausreichend ausgereift ist, um selbstständig mit der Umgebung in Austausch zu gehen, indizieren Kinder selbstständig den Beikoststart. Eltern sind im Gegenzug gefordert, jederzeit bereit zu sein, um einen schützenden Rahmen zu generieren, in welchem das Kind immer auch Raum hat, sich zu entwickeln.

Sie bereiten also altersgerecht immer neue Angebote, in denen das Kind Anbindung an den nächsten Entwicklungsschritt findet. Herausforderungen und Grenzen entstehen im besten Fall ganz natürlich durch das „Sein“, den Alltag und die Grundbedürfnisse der Eltern und engsten Bezugspersonen.



MUTTERMILCH

KLEINE STILLKUNDE



Während der Schwangerschaft bereiten sich die Brüste bereits auf die Zeit nach der Geburt vor, und schon einige Wochen vor der Geburt befindet sich das Kolostrum, die sogenannte „Vormilch“, an Ort und Stelle. Sie ist ein absolutes Wunderwerk; es ist ähnlich zu verstehen wie etwa Astronautennahrung: Die aufgenommenen Mengen mögen gering erscheinen, was jedoch schon allein deshalb Sinn macht, weil der Babymagen nach der Geburt gerade einmal Murmelgröße hat.

Pro Stillgang trinkt das Baby anfangs vielleicht gerade mal so viel, wie auf einen Teelöffel passt. Ein Tropfen enthält bis zu 4000 lebende Zellen, bestehend aus Immunfaktoren, Enzymen und Hormonen. Es ist sehr leicht verdaulich und kleidet den Magen-Darm-Trakt von innen aus, legt sich schützend über die Innenwände und wird kaum ausgeschieden. Es hilft jedoch, das Mekonium, das Kindspech, auszuscheiden. Einige Säugetierarten, sind ohne das Kolostrum nicht überlebensfähig. Nicht umsonst nennt man es das flüssige Gold!

Die sogenannte reife Frauenmilch schießt, meist abhängig vom Verlauf der Geburt, zwischen 24 und 72 Stunden nach der Geburt ein. Sie unterscheidet sich ganz klar von der Vormilch, denn sie ist nicht mehr so dickflüssig und auch nicht gelblich, sondern zu Beginn jeder Stillmahlzeit eher wässrig und flüssig. Später dann sehr milchig und weiß.

Im Wesentlichen sollte man wissen, dass jede Stillmahlzeit sich in zwei Abschnitte unterteilt – ich nenne es Vorsuppe und Dessert. Zu Beginn der Stillmahlzeit wird der Durst gelöscht. Wenn die letzte Stillmahlzeit länger als zwei Stunden zurückliegt, haben die meisten Frauen eher einen starken Milchspendereflex – die Milch schießt aus den Brüsten.

Die meisten Babys trinken hier recht zügig und schlafen dann auch gerne mal ein. **ACHTUNG: Die Mahlzeit ist da noch nicht beendet, denn nun fehlt noch das Dessert! Ist einmal die flüssige Vormilch abgetrunken, kommt die „fette“ Hintermilch noch nach; sie ist auch dicker, weißlicher und macht so richtig schön wohligh satt.**

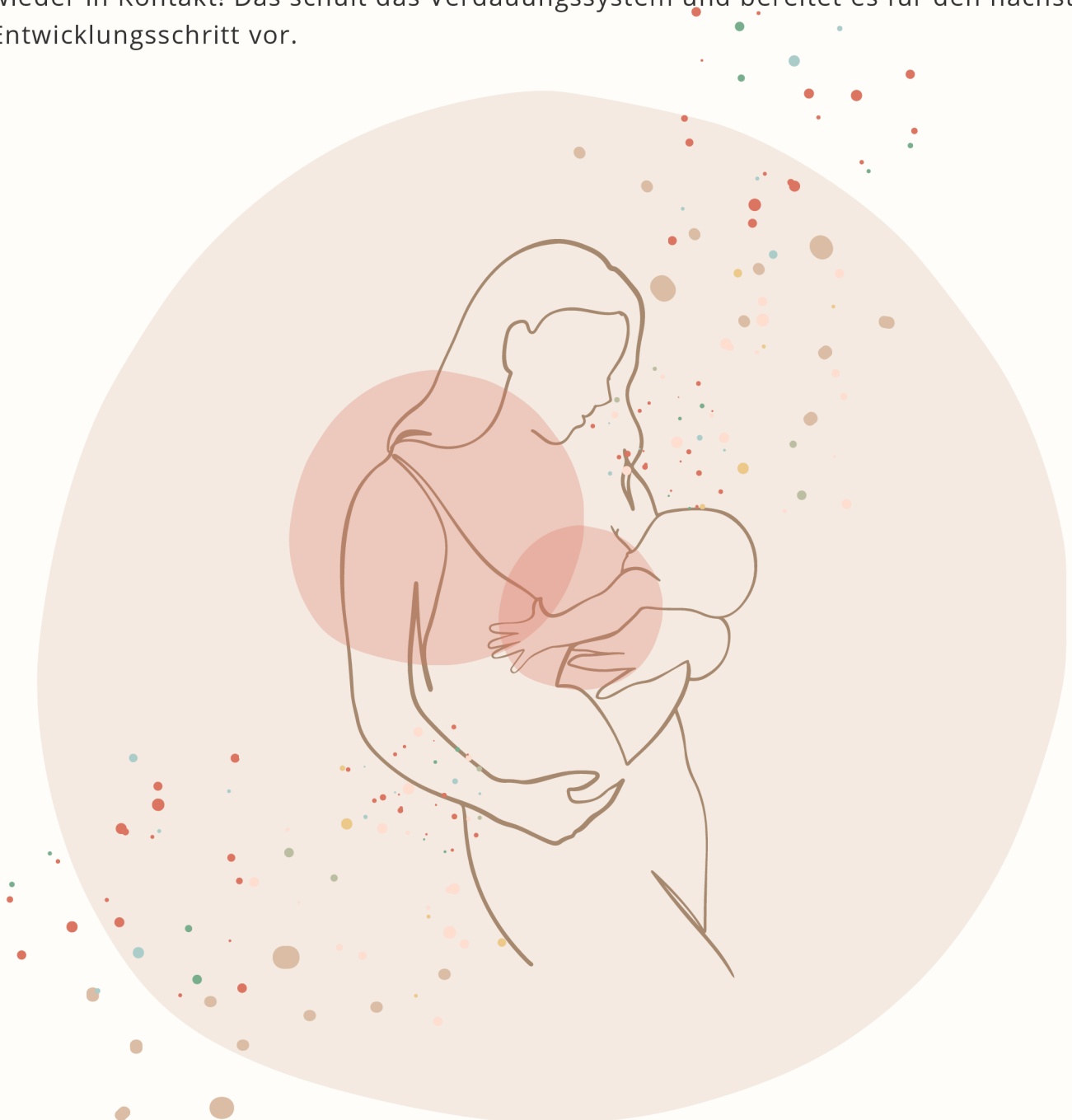
Nach einem kurzen Nickerchen kann man dem Baby also helfen beim Aufstoßen und dann nochmals dieselbe Brust reichen. Erst danach spüren auch die meisten Frauen einen deutlichen Unterschied, was die Festigkeit der Brust anbelangt. Nach dieser ausgiebigen Mahlzeit ist sie nicht mehr fest, sondern fühlt sich angenehm weich an. Dieses zu beachten kann vielen Stillproblemen, wie z.B. dem Grundeindruck „Mein Baby wird nicht satt“, den Gar ausmachen! Kinder, die „zu kurz“ an der Brust sind, haben natürlich in kürzeren Abständen auch wieder Hunger! Also auch hier gilt schon: Zeit lassen für die Nahrungsaufnahme. In den ersten Lebenswochen braucht das Baby mitunter über eine halbe Stunde pro Brust und Mahlzeit.



Die WHO und auch UNICEF bleiben dabei – trotz hartnäckiger Werbekampagnen und bezahlter Studien von Babybreiherstellern:

Es wird empfohlen, die ersten sechs Monate voll zu stillen und bis ins zweite Lebensjahr hinein und darüber hinaus, wenn Mutter und Kind dies wünschen!

Eine Empfehlung, die gesamtglobal gültig ist und nicht nur für Entwicklungsländer, wie manchmal angenommen. Muttermilch passt sich durch den ständigen Kontakt und dadurch auch den Austausch von zahlreichen Botenstoffen nicht nur an den jeweiligen Entwicklungsschritt, sondern auch an unterschiedliche Erkrankungen an. Durch die Muttermilch kommt das Baby mit allen Speisen, die es später selbst essen wird, immer wieder in Kontakt! Das schult das Verdauungssystem und bereitet es für den nächsten Entwicklungsschritt vor.





PRE- NAHRUNG



Mir ist wichtig, klar auszudrücken, dass die Entscheidung, sein Kind nicht zu stillen oder abzustillen, immer dann goldrichtig ist, wenn Mutter oder Kind dies wünschen. Ich wünsche mir, dass Frauen viel mehr und fachlich einheitlich bessere Beratung und Begleitung rund um das Stillen und auch Nicht-Stillen bekommen. Diese Beratungen sollten immer darauf abzielen, die Frau in ihrer Eigenkompetenz zu fördern und sie in ihren Entscheidungen bestmöglich zu unterstützen.

Babys können vielseitige Transformationsstagnationen durch qualitativ eher minderwertige Pre-Nahrung ausprägen. Hier lohnt es sich, verschiedene Anbieter in Betracht zu ziehen und besonders bei sensiblen Babys auf Varianten umzusteigen, die nicht auf Kuhmilchpulver basieren.

Wird das Kind mit Pre-Milch ernährt, sollte folgendes Bedacht werden: Flaschennahrung ist der Muttermilch nachempfunden, kann aber bei weitem nicht alles leisten, was die Muttermilch liefert.

Bioaktive Substanzen wie Immunglobuline, Wachstumsfaktoren und Hormone können nicht künstlich zugeführt werden. Ein Faktor, weshalb gestillte Kinder weniger häufig krank werden. Sie leiden nicht nur seltener an Atemwegsinfekten, Mittelohrentzündungen oder Magen-Darm-Erkrankungen, sondern haben auch später beispielsweise eine geringere Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken.

Muttermilch ist immer und überall, wohltemperiert verfügbar. Und das in hygienischer und umweltfreundlicher Verpackung. Muttermilch enthält außerdem Verdauungsenzyme und hilft dem kleinen und noch ungeübten Verdauungstrakt, mit den fremden Nahrungsmitteln fertig zu werden und diese immer besser verwerten zu können. Das Ammenmärchen „Muttermilch nach dem sechsten Monat ist weniger nahrhaft“ trifft absolut nicht zu.

Hingegen stimmt es, wenn das Kind älter wird, dass sich die Muttermilch dem Entwicklungsstand und Bedarf des Kindes anpasst. Sie enthält nun zum Beispiel mehr Antikörper für das Kind, das nun immer mobiler wird und mit mehr fremden Substanzen in Kontakt kommt. Muttermilch verändert sich stetig, sie wird nicht schlecht – es kommt nur irgendwann der Zeitpunkt, wo das eigenständige In-Interaktion-Gehen mit der Umwelt wichtiger wird. Durch die zunehmende Reife des Kindes und die zunehmende Stabilität des Kindes auf allen Ebenen braucht es immer weniger die Stillbeziehung.

Beim Beikoststart ist bei Flaschenkindern ein höheres Augenmerk auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, da Flaschennahrung oft strikter gefüttert werden muss als Muttermilch und weniger Wasserbestandteile hat als die verschiedenen Stillgänge.



ÜBER DAS ABSTILLEN

Kinder wollen wachsen und sich immer weiterentwickeln. Das Bedürfnis nach Entwicklung und Wandel wohnt allem, was lebendig ist. Wir müssen dem Bedürfnis nach Wandel absolut nichts hinzufügen. Was wir aber immer wieder üben dürfen, ist das bewusste Zulassen.

Als Eltern sind wir gefordert, auf Basis guter Selbstreflexion die Ausdrucksformen der Bedürfnisse zu erkennen und dann bewusst gesunde Rahmenbedingungen zu gestalten.

Im besten Fall gelingt es dann, dem Bedürfnis nach Wachstum und Reife einen passenden Raum zu bieten, in welchem das Kind stimuliert und behütet wird.

Entgegen älterer Erziehungsratschläge wissen wir heute, dass wir grundlegende Entwicklungsschritte nicht beschleunigen können. Wir können keine „echte Reife“ erzwingen oder auf gesunde Art beschleunigen durch etwaige Erziehungsmaßnahmen.

Zwangsläufig wird ein Kind sich so weit entwickeln, bis es zu einem Punkt gelangt, an welchem es reif für andere Nahrungsquellen als Muttermilch/Flaschennahrung ist. Nun liegt es an den Eltern, diesen Zeitpunkt richtig zu erkennen und dann:

- **Diese Loslösung von der Mutter zuzulassen und eine neue „Verbindungsebene“ (in diesem Fall z.B. das genussvolle, gemeinsame Essen und den Familientisch) zu öffnen.**
- **Einen geschützten Rahmen (gesunder Familientisch) zu schaffen, an welchem das Kind mit allen in der Familie dazugehörigen Qualitäten und Grenzen diesen Entwicklungsschritt machen darf**
- **Diesen Prozess weder zu früh zu forcieren noch zu spät zuzulassen.**





Das, was ich gerade beschrieben habe, bedingt für mich übrigens gute Erziehung – nämlich in allererster Linie eine gute Beziehung zu pflegen. **Grundlage für gute Beziehungen bilden wir immer selbst, und das bedeutet, dass unser Investment in unsere Selbstannahme der Nährboden für unsere Fähigkeit zur bewussten Beziehungsgestaltung bildet.**

Aus diesen gesunden und durch Achtsamkeit sowie Selbst- und Nächstenannahme geprägten Beziehungen entstehen ganz zwangsläufig auch an die Familie und die Bedürfnisse jedes Mitgliedes angepasste Grenzen.

Nach und nach zu lernen, diese einzuhalten, und dadurch auch die eigenen zu erfahren, zu hinterfragen und für sie einzustehen, macht lebendige und gesunde Beziehungen aus. **Dies erweitert sich wieder zwangsläufig durch hinzukommende Bezugspersonen und ihre ganz eigenen Überzeugungen und Grenzen. Dies macht einen ganz grundlegenden Punkt aus, warum Kinder zu haben eine solche große Herausforderung darstellt: Immer wieder Tag für Tag sind Eltern dazu aufgefordert, schonungslos ehrlich zu hinterfragen und klar zu dazu zu stehen.**

Wenn Mütter beispielsweise eine grundlegende Zufriedenheit mit sich als Frau und Mutter empfinden, entsteht daraus eine klare Stabilität. So fällt es leicht(er), die Kinder mit ihren Bedürfnissen zu verstehen und anzunehmen. Dann kann man sie liebevoll, anregend und beschützend in und durch die Entwicklungsschritte geleiten.

Dabei spielt natürlich auch das entsprechend anerkennende und unterstützende Umfeld für die Mutter eine wesentliche Rolle. Kinder in ihr Leben zu begleiten, ist keine Aufgabe für eine einzelne Person. Die Selbstannahme und grundlegende Zufriedenheit von Müttern ist auch als Ausdruck der Beziehungsqualitäten zu verstehen, in welche die Frau eingewoben ist.





Stillbeziehung ist dann gesund, wenn die Mutter die Bedürfnisse des Kindes klar erkennt und sie auf eine für alle förderliche und befriedigende Weise in das bestehende Beziehungsgefüge einwebt, so auch mit dem Abstillen.

Es gibt einen sehr allgemeingültigen Tipp, den ich für jeden Abstillprozess geben kann:

Die Frau muss sich vollkommen klar und sicher in ihrer Entscheidung sein. Im besten Fall erfolgt das Abstillen dann zu einem auf den Entwicklungsstand und die Grundbedürfnisse des Kindes angepassten Zeitpunkt. Jedoch können Kinder einen Abstillprozess zu jedem Zeitpunkt gut meistern, und viel geschmeidiger und leichter geht es, wenn die Frau und das Kind tatkräftige Unterstützung und wohlwollende Begleitung erfahren.

Abstillen ist auch ein Abschied und ein Ende, was auch gleichzeitig wieder Nährboden für neue Beziehungsebenen ist. Steht die Frau also ganz stabil in ihrer Entscheidung, nun z.B. das nächtliche Stillen zu beenden, dann wird sie das Kind mit all seinen Emotionen leichter annehmen können. **Das Kind darf traurig sein, weinen und toben – die Mutter und auch der Vater können dann zeigen: Auch ohne diese Ebene bin ich ganz bei dir, höre, verstehe und begleite dich, ohne mich selbst dabei in Frage zu stellen.** Dadurch kann für das Kind eine neue Bewusstseinsebene entstehen. Es muss durch diese Herausforderung eine neue Art und Weise entwickeln, mit seinen Emotionen umzugehen. Das Grundbedürfnis nach Schutz und Beruhigung wird nun nicht mehr durch das Saugen an der Brust befriedigt.

Das Kind lernt nun, durch die Annahme und den Umgang der Eltern mit seinen Empfindungen, auf neuen Wegen seine Emotionen anzunehmen und mit ihnen umzugehen, ohne dabei Ablehnung und Trennung zu erfahren.

Wann sollte man abstillen? Diese Frage beantwortet sich ja schon ein wenig durch das, was ich im Vorangehenden geschrieben habe. Dass in unseren Breitengraden ab dem sechsten Monat Schluss sein soll, hängt gerade hier bei uns in Deutschland auch eng mit den Rollenvorstellungen der Frau als Mutter in unserem gesellschaftlichen System zusammen. Geprägt auch von unserer geschichtlichen Vergangenheit. Man betrachte hierfür einfach die Situation der Frauen der Kriegs- und Nachkriegsgeneration, den Umgang mit diesem Thema zur DDR-Zeit. **Die Prägungen unserer Mütter und Großmütter lassen sich nicht einfach wegwischen und haben bis heute großen Einfluss auf unseren Umgang und Blickwinkel zu Kinderthemen; sie bilden auch unser Erfahrungsgeflecht. Sofern wir uns nicht bewusst damit auseinandersetzen, lenken sie unsere Überzeugungen und Beziehungsgestaltung.**

Über den sechsten Monat hinaus zu stillen, ist völlig gesund, normal und eigentlich auch notwendig. Da aber das Bild von gestillten Kindern, die älter als sechs Monate sind, nicht gerade häufig ist, tun wir uns schwer damit, dies als normal zu betrachten. Je mehr Mütter ihre Stillbeziehung nicht vor der Öffentlichkeit verbergen, sondern sie als Bestandteil ihres weiblichen Daseins leben und zeigen, desto normaler und gesellschaftsfähiger wird das Ganze auch.



Mein Kind kommt bald in die Krippe, ich stille noch und es ist auch noch kein regelmäßiger Esser. Muss ich jetzt abstillen und dafür sorgen, dass es mehr isst?

Ganz klar: Nein.

Ihr könnt ganz entspannt sein – wie schon beschrieben – Entwicklung lässt sich weder beschleunigen noch aufhalten. Zum Essen: **Euer Kind wird in der gewählten Einrichtung in ein gänzlich neues soziales Gefüge gehen. Dort sind andere Kinder, auch größere, und alle sitzen zu bestimmten Zeiten am Tisch und essen. Euer Kind wird genau da mitmachen wollen, es will Teil der Gruppe sein und die Großen nachahmen.** Außerdem ist das, was dort angeboten wird, auch das Einzige, denn die Option, doch noch zu stillen, gibt es nicht. Das Bedürfnis nach Schutz und (ver)Bindung ist in diesem Alter so treibend, weil überlebenssichernd, dass die Kinder im Prinzip gar nicht anders können, als sich in die Gruppe zu integrieren.

Da es in unserem Kulturkreis nicht üblich ist, dass unsere Kinder von mehreren Frauen gestillt werden, erwartet euer Kind auch von der Betreuungsperson nicht, dass sie es zum Einschlafen stillt. **Was die meisten Kinder zum Einschlafen suchen, ist Körperkontakt – je kleiner sie sind, desto mehr haben sie dieses Bedürfnis, auf diesem Weg Schutz, Nähe und Geborgenheit zu erfahren.**

Aber auch hier gilt wieder: Es herrscht im positiven Sinne "Gruppenzwang". Alle haben ein Bettchen, stets den gleichen Ablauf, alle machen mit, also wird auch euer Kind sich dort einfügen wollen. Über die Eingewöhnungszeit hinaus zu stillen, kann gerade bei Kindern, die gerade ein Jahr alt geworden sind oder sogar noch kleiner sind, vieles vereinfachen:

Durch die Muttermilch erhält das Kind weiterhin viele Abwehrstoffe, es fällt ihm so leichter, mit den gesteigerten pathogenen Faktoren umzugehen. Es erfährt trotz der Trennung auch intensive Momente der Nähe und es kann diesen Entwicklungsschritt dann altersgerecht vollziehen.





WANN GEHTS LOS?

SICHERE ANZEICHEN DAS DEIN BABY BEREIT FÜR BEIKOST IST

Es gibt genau drei klare Anzeichen dafür, dass das Baby bereit für Beikost ist:

- **DER ZUNGENSTOSSREFLEX HAT NACHGELASSEN.**

Das Baby schiebt nicht mehr alles, was nicht Mamabrust/Flasche oder Nuckel ist, aus dem Mund.



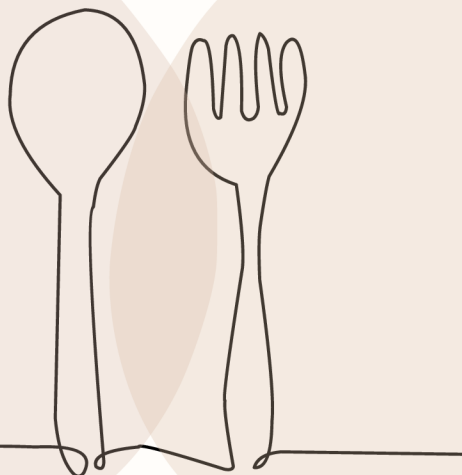
- **ES KANN ALLEIN ODER MIT HILFE SITZEN.**

Die Muskulatur an Hals und Nacken ist sichtbar entwickelt, das Baby kann dadurch seinen Oberkörper halten. Dies lässt darauf schließen, dass auch Muskeln, die an der Nahrungsbreibeförderung und Verdauung beteiligt sind, ausgeprägt sind.



- **HAND-MUND-AUGEN-KOORDINATION IST VORHANDEN.**

Das zeigt das Bedürfnis des Kindes an, mit der weiteren Umwelt in Kontakt zu gehen. Ist dieser Schritt erreicht, wäre es normal, dass das Baby einfach beginnt, in das Essen der Bezugsperson zu greifen. Dadurch käme es das erste Mal mit Nahrung in Kontakt.





KEINE SICHEREN ZEICHEN SIND:

Altersangaben auf Gläschen

2010 wurde nach der Veröffentlichung einer Studie (welche hauptsächlich von einer großen namenhaften Firma finanziert wurde) verbreitet, dass Kinder ab dem 4. Lebensmonat an akutem Eisenmangel leiden würden, deshalb müsse man ab diesem Zeitpunkt mit Breikost beginnen. Viele Kinder, die an dieser Studie teilnahmen, haben gemeinsam, dass sie weder (voll) gestillt wurden noch interventionsfreie Geburten erlebt haben. Keine Angabe ließ sich finden zum Auspulsieren der Nabelschnur, was maßgeblichen Einfluss auf den Eisenhaushalt des Kindes hat. **Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung legt für Kinder zwischen vier und zwölf Monaten einen Tagesbedarf von 8 mg Eisen fest. Ein Babybreigläschen mit Fleisch enthält ca. 8 % Fleisch. Ein 190 Gramm Gläschen kommt bei einem Fleischgehalt von ca. 15 % auf 0,32 mg Eisen (bei Rindfleischgehalt; enthält das Gläschen Huhn, sind es ca. 0,11 mg). Beginnen die Babys nun also im Schnitt ca. zwei Monate eher mit Gläschenkost, bedeutet das den zusätzlichen Verkauf von ungefähr 60 Gläschen pro Kind. Bei ca. 700.000 Geburten pro Jahr und einem Euro pro Glas macht das ein Umsatzplus von ungefähr 42 Millionen Euro.**

Erzählungen anderer oder Erfahrungen mit Geschwisterkindern:

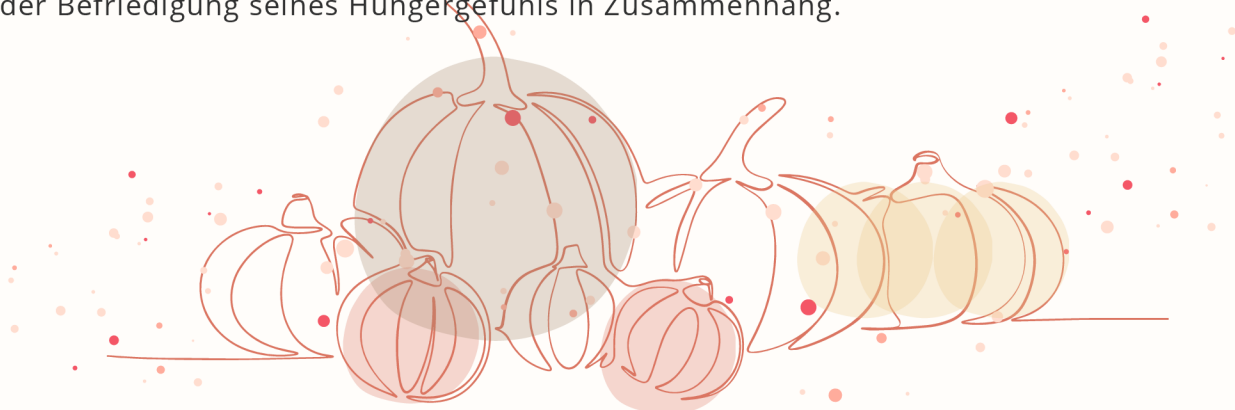
Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo und Menschen sind individuell einzigartig!

Erste Zähnnchen oder das Ausbleiben von Zähnnchen

Zähne sind nicht ausschlaggebend. Kinder können das Essen prima zwischen Gaumen, Zunge und Unterkiefer zerdrücken. Zu Beginn sollte das Essen weitestgehend breiig und sehr weich sein, auch das, was man als Fingerfood anbietet.

Nach dem Essen greifen

Kinder wollen immer weitergehen, Neues entdecken. Kinder im Beikoststartalter wollen immerzu Neues lernen und die Welt entdecken. Das Ins-Essen-Greifen ist in erster Linie als Ausdruck des Bedürfnisses, soziale Teilhabe zu generieren, zu verstehen. Die Kinder nehmen wahr: „...Mama/Papa/Oma...etc.; spielen ein schönes Spiel am Tisch. Immer alle zusammen, sie sitzen, schwatzen, es ist warm und schön, und wenn sie sich Dinge in den Mund stecken, werden sie zufrieden und ausgeglichen.“ An eben diesem Prozess will das Kind teilhaben. Wenn es Hunger oder Durst verspürt, bringt es jedoch noch nicht das Geschehen am Esstisch mit der Befriedigung seines Hungergefühls in Zusammenhang.





JETZT GEHT ES LOS!

Das Baby zeigt nun also an, dass es bereit ist für Beikost, der Familientisch ist organisiert und die Ernährungsstrukturen in der Familie geklärt. Die familiären Essgewohnheiten wurden unter die Lupe genommen und entsprechend den oben genannten Empfehlungen angepasst. Im besten Fall wurde die Vielfalt der Kräuter entdeckt und sich von übermäßig viel Salz entwöhnt. Es gibt regelmäßig Mahlzeiten, die in etwas abgewandelter Form durchaus für das Baby geeignet sein können! Bevor es nun tatsächlich losgeht, gibt es einen Grundsatz, der unglaublich wichtig zu verstehen ist:

BABYS NEHMEN ESSEN ANFANGS NICHT ALS NAHRUNGSQUELLE WAR



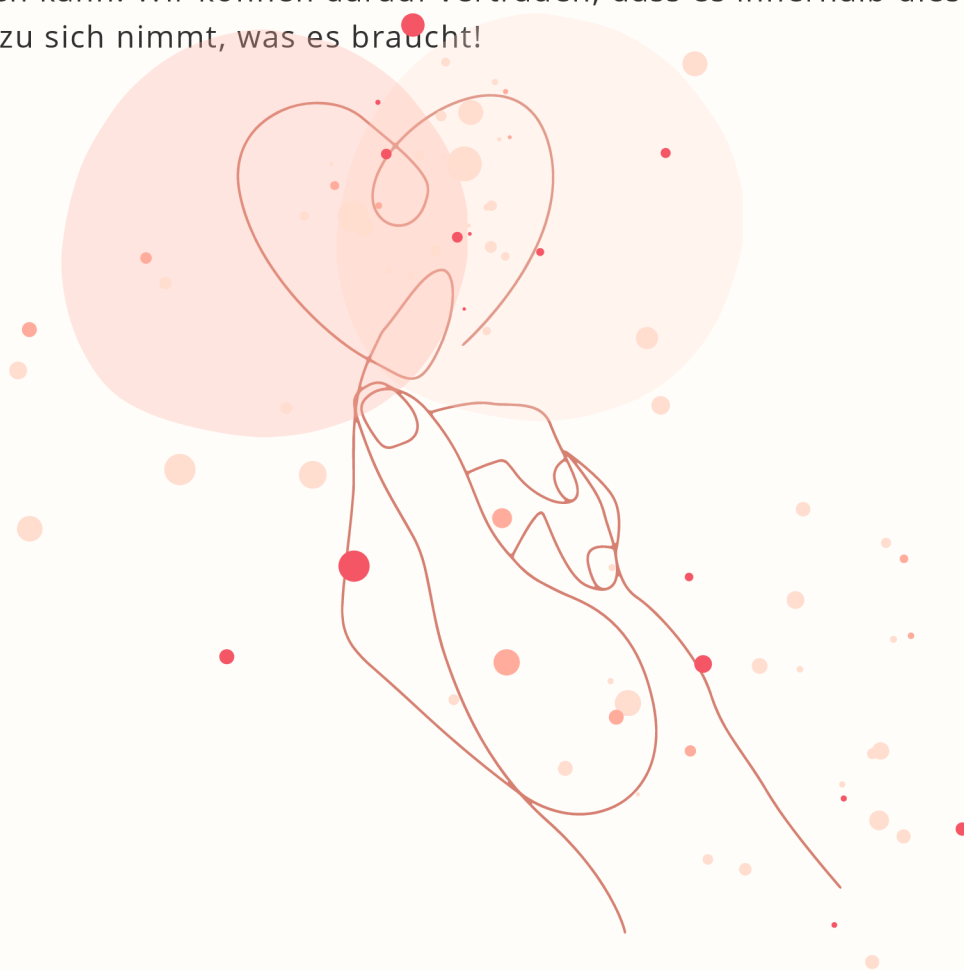
Schon bevor sie alle oben genannten Reifeanzeichen zeigen und damit ihr Interesse am Tischgeschehen kundtun, beobachten Kinder von Geburt an Mama und Papa (Geschwister, Oma, Opa usw.). Am Familientisch nehmen sie im besten Fall deutlich wahr: **„Alle sitzen beisammen, die Stimmung ist schön und wird immer friedlicher und harmonischer, je weiter das gemeinsame Essen voranschreitet. Bei diesem Spiel, das alle spielen, werden alle glücklich und zufrieden.“**

Als Nahrungsquelle, also Hunger-/Durststiller, ist bisher nur Mama oder die Flasche bekannt. Die Wahrnehmung von Kindern bis hin zum Beginn des siebten Lebensjahres ist eine vollkommen andere als die, die wir Erwachsenen gewohnt sind. Schon allein dadurch, dass die Kinder noch nicht all den sozio-kulturellen Prägungen unterworfen sind und auch das uns bekannte Raum- und Zeitgefüge noch nicht kennen, nehmen sie auf eine wesentlich emotionalere und körperlich geprägte Art und Weise wahr. Hier prägt sich das Grundgefühl:

ESSEN MACHT GLÜCKLICH, ZUFRIEDEN UND IST EINE ZUTIEFST SINNLICHE ERFAHRUNG.



Zu Beginn wird das Essen betrachtet, gerochen und befühlt, und all das bietet eine ganz natürliche Motorikschule. Dann wird es mit dem Mund betastet, durchgemahlen, zerdrückt, gut besabbert und zermatscht. Dies trainiert ganz nebenbei die Mund- und Zungenmotorik, regt ausreichend die Verdauungskräfte und -säfte an, und durch das ausgiebige Einspeicheln wird die Nahrung leichter verdaulich. Der gesunde und bewusst gestaltete Familientisch gibt einen gesunden Rahmen, in welchem das Kind Essen lernen kann. Wir können darauf vertrauen, dass es innerhalb dieser Grenzen genau das zu sich nimmt, was es braucht!



Wir beachten und respektieren die Bedürfnisse des Babys – so kann es sein gesundes und noch unverfälschtes Körpergefühl behalten und weiter ausprägen. Dies ist ein wichtiger Grundbaustein für eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise und ein gutes Körpergefühl, ein Leben lang!



DOS AND DONTs

WAS NICHT AUF BABYS TISCH GEHÖRT

- Nüsse (Erstickungsgefahr bis zum dritten Lebensjahr erst dann, wenn das Gebiss vollständig und die Mundmotorik ausreichend geschult ist)
- Honig
- scharfe Speisen und Gewürze
- In unseren Breitengraden auch keine rohen tierischen Lebensmittel (Fleisch/Fisch/Ei)
- Salz (max. 1g Salz pro Tag)
- Süßigkeiten
- Farbstoffe, Aromastoffe und chemische Zusätze
- Süße Getränke wie gesüßte Tees, Säfte oder Brause
- Kuhmilch als Getränk

Ein guter Anhaltspunkt dazu, welche Nahrungsmittel okay sind, kann das Beobachten des motorischen Entwicklungsstands des Kindes sein.

Die Feinmotorik der Hände bietet zumeist einen verlässlichen Hinweis auf die Entwicklung der Mundmotorik. Desto feiner der Griff der Händchen wird, desto kleiner und feiner dürfen die Nahrungsmittel werden.

Anfangs bedeutet es noch einen großen Koordinationsaufwand, das Stück Brot sicher zu greifen. Kann das Baby schon den Pinzettengriff, holt es schon zielsicher jeden noch so kleinen Fussel vom Teppich? Dann dürfen jetzt auch weiche Erbsen, Maiskörner oder entsteinte Kirschen auf das Tellerchen!

Generell ist das Kind natürlich vor chemischen Zusätzen, Aromastoffen, Farbstoffen und Zucker zu schützen – Stoffe, welche meist in Fastfood und Fertigprodukten zu finden sind.





Die Verdauung deines Babys ist noch sehr ungeübt. Das birgt unter anderem den Vorteil, dass es so noch wesentlich anpassungsfähiger ist als ein bereits erwachsener Mensch und ist somit Teil unseres Spezienvorteils. Natürlich hat es im Laufe der Schwangerschaft bereits eine Grundprägung erfahren und darüber hinaus sind wir auch in diesem Bereich von unseren Vorfahren grundgeprägt. Somit ist es prima vorbereitet auf die Nahrungsmittel, welche die Mama im Laufe der Schwangerschaft zu sich genommen hat. In unseren Breitengraden eben eher nicht Soja, Avocado, Banane oder rohes Rentierfleisch, sondern regionale Früchte, Gemüse, Getreide und Fleisch. Für Erwachsene ist regionales und saisonales Essen schon von großer Bedeutung. Kleine Kinder belastet zu viel Essen aus „falscher“ Region und Jahreszeit noch mehr, denn ihr „unreifer“ bzw. instabilerer Organismus wird schneller durch kleinere Konflikte aus der Bahn geworfen.

KUHMILCH

Nach wie vor wird viel darüber gestritten, ob nun auf Babys Tisch auch Milch gehört oder nicht. Gemäß des Ernährungsgrundsatzes der Chinesischen Medizin darf Kuhmilch auf den Beikosttisch. Allerdings müssen wir Kuhmilch unbedingt in ihrer Wirkweise betrachten und sie, aus der Perspektive der Regionalität und Saisonalität verstehen lernen.

Beachte die Saison. Eine Kuh würde nicht Milch in der für die meisten Familien üblichen Verbrauchsmenge abgeben. Sofern die Milch nicht aus einem Bio-/Demeter-Betrieb stammt, kann man mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass die Kuh direkt nach der Geburt von ihrem Kalb getrennt wurde. Wegen der Haltungsbedingungen müssen dem Futter oft Antibiotika und andere Arzneimittel beigesetzt werden, um schlimme Krankheitsbilder wie stark entzündete Euter einzudämmen. Außerdem werden in Milchbetrieben oft Hormone verabreicht, welche dafür sorgen, dass die Milchproduktion über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden kann. Kühe, die mehrfach gekalbt haben und in ihrer Milchproduktion nachlassen, werden in der Regel geschlachtet. Allein diese Komponenten ergeben logischerweise keine gute Qualität; weder das Futter, die Medikamente noch die teilweise massiven Bewegungseinschränkungen machen ein genießbares, gesundes Produkt. Und betrachten wir diese Milch aus dem Ansatz heraus, uns regional und saisonal ernähren zu wollen, macht dieses Produkt ohnehin keinen Sinn für uns. Diese Milch bietet ja maximal als Anpassungsschnittstelle die Stallbedingungen an.

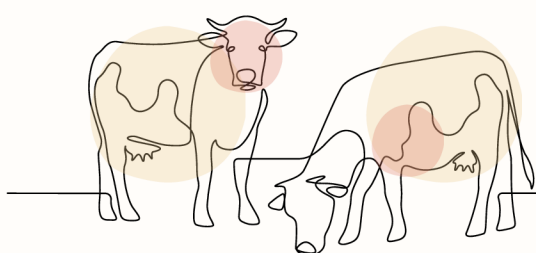
Milch darf und sollte ein „teures“ Gut sein. Zumindest aber sollte sie ihrem Wert entsprechend bezahlt werden. Jede Mutter, die einmal gestillt hat, weiß, wie wertvoll so manches Mal jedes Tröpfchen war. Es lohnt sich, auf Qualität zu setzen – unterstütze regionale Bio-/Demeter-Landwirte und kaufe deine Milch von Freilandkühen. Der Unterschied von ca. 50 Cent pro Liter zahlt sich aus. Vielleicht magst du auch mal Schaf- oder Ziegenmilch probieren? Diese wird deutschlandweit auf einigen Bauernhöfen frisch gemolken verkauft.

Milch sollte niemals Durstlöscher sein - Milch ist kein Getränk, sondern sollte betrachtet werden als ein (eingetragenes) Nahrungsmittel.



Generell ist bei Kindern auf einen moderaten und bewussten Genuss von Kuhmilch zu achten – wir können da auch wieder mit meiner kleinen Ofenalogie arbeiten: Ein Glas kalte Milch am frühen Morgen, im schlechtesten Fall auf rohe Haferflocken, wären in diesem Beispiel für unsere Verdauung gleichzusetzen mit einem großen und nassen Stück Holz, welches das Feuer im Ofen erstickt und für unangenehme Kälte im Raum sorgt. Also würde es in diesem Fall die Verdauungskapazität mindern und den Stoffwechsel mitunter sehr stark belasten. Dass Kuhmilch eben für Kälbchen genau richtig ist und Menschenmilch für Menschenkinder verdeutlicht auch sehr gut folgendes Gedankenspiel:

Betrachten wir ein Kälbchen und ein menschliches Neugeborenes, stellen wir fest, dass der Mensch ein Tragling ist; er lernt erst nach ca. einem Jahr laufen. Während beim Menschen innerhalb des ersten Jahres hauptsächlich der Kopf wächst und die geistige Entwicklung die größte Rolle spielt, lernt das Kälbchen innerhalb einer Stunde nach der Geburt zu laufen. Es muss sehr schnell verhältnismäßig viel (Muskel)Masse aufbauen, um bei der Herde bleiben zu können und mit den vorherrschenden Bedingungen zurechtzukommen. Um diese Kuhmilch gut zu verdauen, also zu verwerten, müssen wir uns auch dementsprechend verhalten. Also wäre wirklich viel kontinuierliche Bewegung von Nöten!



HAFERMILCH UND CO

DIE PFLANZLICHEN ALTERNATIVEN

Der Milchkonsum pro Kopf ist in Deutschland seit ein paar Jahren tendenziell im absteigenden Trend. Steigende Milchpreise und geschmackvolle sowie teilweise qualitativ hochwertige Milchersatzprodukte begünstigen diesen gesunden Wandel.

Um Pflanzenmilch auch in die Ernährungsprinzipien der Chinesischen Medizin einordnen zu können, betrachten wir sie wieder durch das Grundraster von Regionalität und Saisonalität. Hier wird dann schnell klar, dass Soja- oder Mandelmilch für uns eher keine alltäglichen oder ganzjährigen "gesunden Alternativen" darstellen. Beide Pflanzen brauchen das warme Klima, um gut gedeihen zu können. Was für uns immer gut gehen kann, wäre zum Beispiel Hafer- oder Sonnenblumenmilch. Bei allen Varianten ist es wichtig, auf gute Qualität zu achten und auch hier im Konsum Maß zu halten. Abgepackte Hafermilch wird in der Regel nicht durch einen längeren Kochvorgang gewonnen und ist damit verhältnismäßig roh und zählt damit zu eher schwer verdaulichem Getreide. Trotzdem ist z.B. der mit Hafermilch gebackene Pfannkuchen eine sinnvolle Variante für den Stoffwechsel des Beikoststarters und unseren ressourcenbewussteren Umgang mit unserer Umwelt.



FLEISCH UND TIERISCHE PRODUKTE

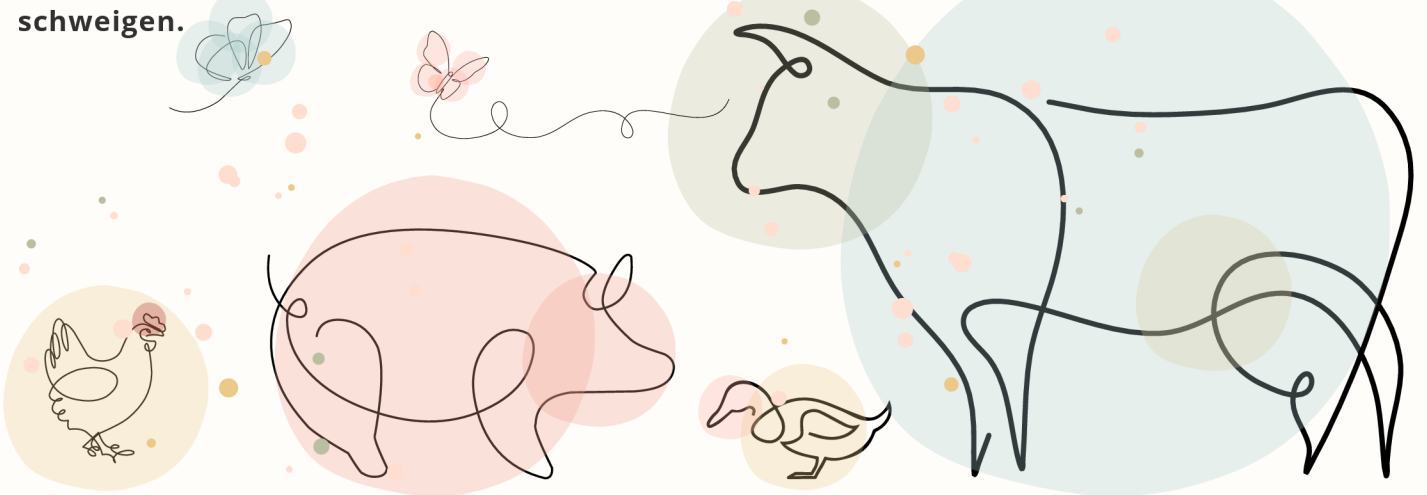
Weiter vorne habe ich bereits beschrieben, wie es sich mit der Empfehlung, ab vier Monaten Fleischbrei zu füttern, verhält und woher sie rührt. **Wir haben schon festgestellt, dass Fleischbrei aus Gläschen ein schlechter Eisenlieferant ist.** Da wir ja auch aus der Perspektive der Chinesischen Medizin unser Essen nicht als blanken Nährstofflieferanten auswerten, sondern eine möglichst sinnvolle Schnittstelle und Anbindungsmöglichkeit in unsere Umgebung finden möchten, machen Fleischbreie direkt zu Beginn des Beikoststartes auch gar keinen Sinn.

Der Fleischbrei aus Gläschen bietet dem Baby in der Regel keine Möglichkeit, sich mit den vorherrschenden Umgebungsbedingungen auseinanderzusetzen. Auch wollen wir zuerst ein gutes Fundament an gesunder Verdauungskapazität bilden, um dann nach und nach auch etwas schwer verdaulichere Nahrungsmittel einführen zu können, die so erst ihre nährnde und stabilisierende Wirkung wirklich entfalten können, weil das kindliche System sie wirklich verwerten und in Beziehung setzen kann.

Entscheiden wir uns also dazu, Fleisch zu füttern, sollten wir unbedingt die oben beschriebenen Auswahlkriterien walten lassen.

- Das Fleisch sollte möglichst aus der direkten Umgebung stammen
- Die Tiere sollten so natürlich wie möglich gehalten worden sein
- In einem artgerechten sozialen Gefüge
- So viel Freilauf wie nur möglich haben
- Mit hochwertigem und ökologischem Futter gefüttert worden sein

Fleisch aus Mastbetrieben ist schwer belastet mit allerlei Medikamenten, welche wir natürlich auch über das Fleisch aufnehmen und die sich direkt und deutlich auf unsere Gesundheit auswirken. Auch der große Bewegungsmangel und die oftmals sehr kurze Lebensdauer wirken sich schlecht auf die Qualität des Fleisches aus, von dem großen Leidensdruck durch den Mangel an artgerechten sozialen Verhältnissen ganz zu schweigen.



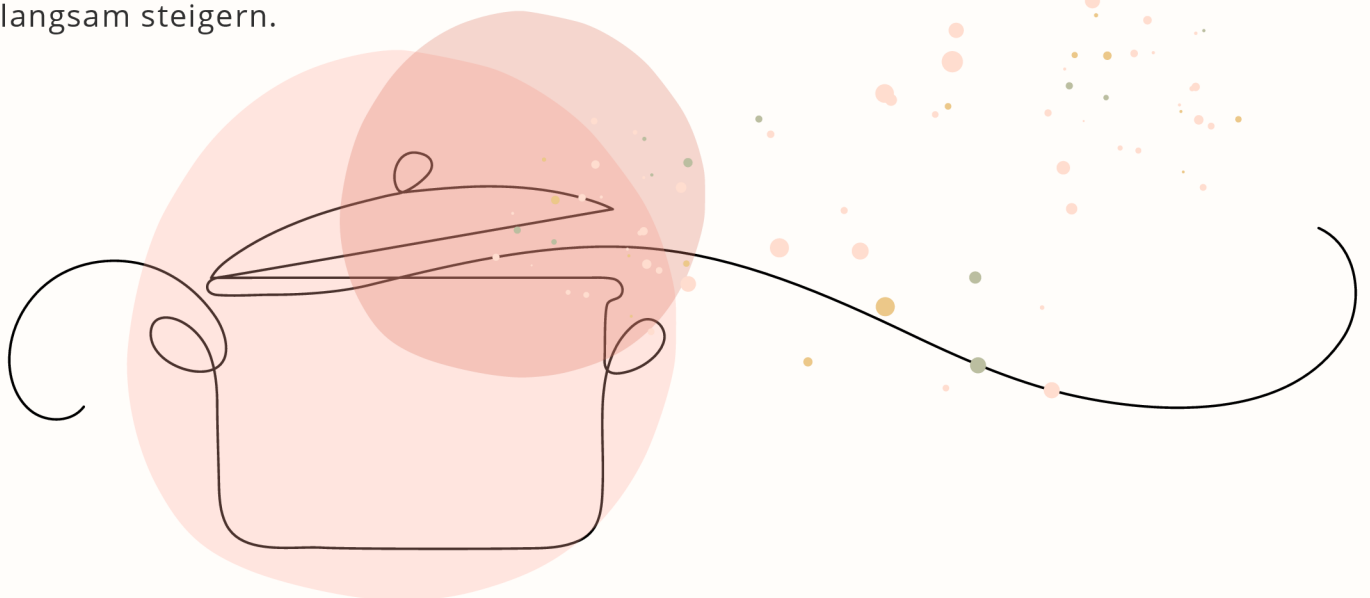


Die Entscheidung, ob Fleisch oder generell tierische Produkte auf den Tisch kommen oder nicht, ist sehr persönlich und der Umgang damit so individuell, wie jede Familie es gestalten mag.

In der Ernährungsphilosophie der Chinesischen Medizin wird im Wert des Lebewesens kein Unterschied gemacht. **Die westliche Idee, etwas Lebendiges in eine Art „Wertekatalog“ einzuteilen und damit zu bestimmen, was ein Bewusstsein hat und was eher nicht, gibt es hier nicht. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, ist es anmaßend, unser menschliches Sein als Maß der Dinge zu nehmen und dadurch bestimmten Tieren oder Pflanzen Bewusstsein abzusprechen.** Hier geht es einzig und allein um die Beziehung, die wir als Menschen aufbauen.

Wer sich für eine vegetarische Ernährung entschieden hat und auch sein Kind so ernähren möchte, sollte unbedingt „sattelfest“ sein und sehr sauber in der täglichen Anwendung des Grundsatzes der regionalen und saisonalen Ernährung. Wer sich vegetarisch oder vegan ernähren möchte, dann allerdings regelmäßig auf qualitativ äußerst fragwürdige Fertigprodukte zurückgreifen muss, tut sich selbst und der Umwelt leider wirklich nichts Gutes. Ich empfehle gerne, im besten Fall einen geeigneten Berater vor Beikostbeginn zu konsultieren. Es gibt inzwischen großartige Ratgeber und Berater, die in diesem Bereich genau

Später, in den Rezepten gehe ich noch etwas genauer auf die Zubereitungsmöglichkeiten von Nahrungsmitteln ein. **Nach der Ernährungsphilosophie der Chinesischen Medizin wird das Fleisch dadurch eingeführt, indem man eine Fleischbrühe kocht, in welcher dann der Getreidebrei und das Gemüse gekocht werden.** Dieser Brei und das Gemüse werden dem Kind dann gereicht, und erst nach und nach können in der Brühe auch sehr weiche Fleischstückchen enthalten sein. Man beobachtet, wie bei der Einführung der anderen Nahrungsmittel auch, wie das Kind das verträgt und kann die Mengen und Zutaten dann langsam steigern.





GETREIDE

Auf eine gute Qualität von Getreide ist gleich in zweierlei Hinsicht zu achten.

- Herkunft: Auch hier kann gute Qualität nicht zu teuer sein.
- Verarbeitung: Die meisten Bäckereien backen nur auf und das bedeutet -

In rohem Zustand ist Getreide für jeden Menschen relativ schwer verdaulich. Es braucht einen Zubereitungsprozess, welcher das Getreide für uns besser transformierbar macht. Durch mangelnde Qualität und mangelnde Teigführungszeiten entstehen Unverträglichkeiten, die sich äußern können durch Bauchweh, Blähungen, Durchfall, Schwere-Gefühl, Müdigkeit oder durch weit verbreitete Symptome wie Glutenunverträglichkeit, Allergien und anderes.

Bei Kindern sollte neben der schweren Verdaulichkeit von Getreide auch beachtet werden, dass die meisten Brote schon mit recht vielen Zusatzstoffen und Salz gebacken werden. Kommt auf die Scheibe Brot noch eine Scheibe Wurst, wird die Höchstgrenze von 1 Gramm Salz pro Tag recht schnell überschritten. Das belastet dann wiederum auch die Nieren.

OBST & GEMÜSE

Prinzipiell ist es mit Obst und Gemüse ganz einfach: Wir halten uns an den Grundsatz von Regional und Saisonal. Hierzu habe ich Kalender angefügt, welche einen guten Überblick schaffen, über die Vielfalt die wir hier am Ende doch über die Monate hinweg genießen. In schönerer Ausführung bekommt man die Regional- & Saisonal-Kalender inzwischen auch im Internet.

Natürlich ist gegen Obst und Gemüse aus fernen Ländern nichts einzuwenden, sofern es nicht den täglichen Bedarf abdecken soll, sondern eher als sinnliche Nascherei, kleines Schmankerl und Bonus konsumiert wird. Tägliche Bananen nützen uns im Winter nichts, dürfen natürlich aber auch mal sein.

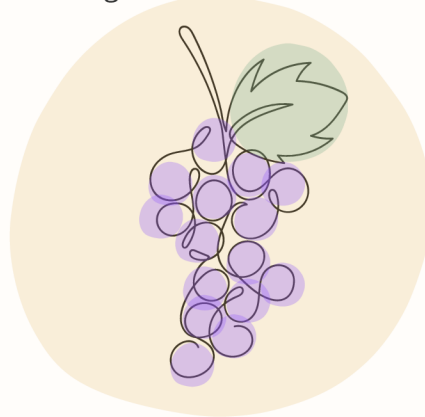
Gerade für Kleinkinder, die den Inhalt der bunten Tüten im Supermarktregal noch nicht kennen, kann eine Handvoll Himbeeren, getrocknete Mango-Streifen oder andere süße Früchte eine großartige „Süßigkeit“ sein. Süße Speisen großartig zu finden, liegt uns Menschen (und vielen anderen Säugetieren) übrigens tief inne, denn das Fruchtwasser im Mutterleib schmeckt tatsächlich vorwiegend süß!

So wissen wir wohl von Beginn an, dass „süß“ uns „schnelle Nahrung“ verspricht. Ein Strauch mit Himbeeren, Blau- oder Johannisbeeren wäre ohne Lidl und Co. wohl eine unserer liebsten Naschereien und ganz nebenbei auch ein wunderbar effektiver Energie-Booster.



KLEINER OBST- UND GEMÜSEKNIGGE

- Obst eignet sich prima als Beilage zu den ersten Breien – im besten Fall natürlich regional und saisonal ausgewählt.
- Als Fingerfood gereicht, gilt es Folgendes zu beachten: Kleine Früchte werden am Anfang der Länge nach durchgeschnitten, z.B. Weintrauben oder Cherrytomaten. Im besten Fall wird allzu feste Haut abgepellt.
- Steine werden aus Kirschen, Pflaumen, Pfirsichen, Trauben etc. vorher entfernt.
- Manche Obstsorten können auch unter Beobachtung als Ganzes gegeben werden, z.B. eine sehr reife, eventuell gelagerte Birne. Ein großartig herausforderndes Motoriktraining!
- Manchmal muss ein „Startpunkt“ in die Frucht gebissen werden.
- Frucht mit Schale wird natürlich gut gereinigt und muss, wie oben bereits erwähnt, anfangs am besten geschält werden, nicht nur wegen der Motorik, sondern oft auch für die leichtere Verdauung.
- Beikoststarter können Essen noch nicht in der Faust nach oben schieben. Sie essen also bis zu ihrem Händchen runter und legen es dann ab.



Deutsche schauen gerne eher sehnsüchtig in die südlichen Länder und beneiden die dortige Vielfalt an Südfrüchten. Dass wir so ein mangelndes Selbstbewusstsein rund um unsere Nahrungsvielfalt haben, liegt auch daran, dass diese kaum in den Supermarktregalen abgebildet wird. Wir sehen nur einen winzigen Bruchteil unserer regionalen Lebensmittel. Obendrein sehen wir keine saisonalen Unterschiede. Die wenigsten wissen, dass die Himbeeren im Frühjahr und Sommer anders aussehen und schmecken als die Himbeeren, die dann im Oktober, teilweise bis in den November hinein, an den Sträuchern sind.

Genauso verhält es sich leider auch mit unserer unglaublichen Vielfalt an Gemüse. Wir schätzen unsere Angebotswahl als sehr einseitig ein, dabei haben wir eine unglaubliche Auswahl an Wurzelgemüse, welches in unseren Breitengraden besonders in den kalten Monaten fast dauerhaft verfügbar ist. Auch hier machen saisonale Erntezeiten den entscheidenden Unterschied: Eine frische Sommermöhre ist meist kleiner, süßer und knackiger. Sie eignet sich besser zum Rohverzehr, wohingegen eine Wintermöhre oft viel härter, fester und mit leicht bitterem Geschmack kommt, welcher sich verändert, wenn wir sie kochen, dünsten oder braten und daraus ein wärmendes Gericht für die kalte Jahreszeit zubereiten.



LEITFADEN FÜR DEN PERFEKTEN START

Beginne mit dem Beikoststart in der Mittagszeit – im besten Fall hat dein Baby vorher geschlafen und gestillt oder eine Flasche bekommen. **Mittags ist die Aufmerksamkeit und Spielbereitschaft am höchsten, ebenso wie die Verdauungsvitalität.**

Anfangs satt zu sein, macht deshalb Sinn, weil das Baby Essen ja noch nicht als nahrhaft wahrnimmt und es sich mit Hunger eher schlecht auf entspannte Art entdecken lässt. Dann kannst du nach ein paar Tagen auch zum Frühstück oder vormittags etwas anbieten und erst später dann auch eine Abendmahlzeit.

Am besten startest du nicht, wie hier so oft üblich, mit einem Gemüsebrei, sondern mit einem leckeren Hafer- oder Reisbrei. Den Reisbrei stellst du aus Reisschmelzflocken her und kombinierst diesen dann mit saisonalem Obst. Sehr lecker **im Sommer mit frischen Himbeeren oder im Winter mit einer sehr reifen, gelagerten, weichen Birne.**

Wechsle nicht zu schnell die Nahrungsmittelangebote. Beobachte dein Baby gut, wie es schläft, wie sich die Ausscheidungen verändern, und eröffne ihm so langsam die Facetten eures Familientisches. **Ich empfehle zu Beginn, etwa 3-6 Tage lang ein Nahrungsmittel zu variieren.**

Wenn du mit dem Reisbrei begonnen hast und dein Baby Freude daran hat und das gut verträgt, bietest du ihm danach Haferbrei an. Genaue Rezepte findest du nachfolgend.

Die Reihenfolge wäre im besten Fall:

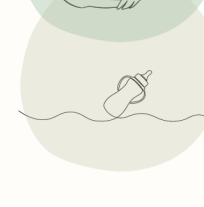
- Getreide
- Getreide-Obst-Kombination
- Gemüse
- erste Fleischbrühe, in welcher das dargebotene Gemüse oder Getreide gekocht wird dann Fleisch und Fisch



Vormittags oder Mittags nach dem ersten Vormittags- oder Morgensschläfchen starten



Das Baby ist satt und neugierig



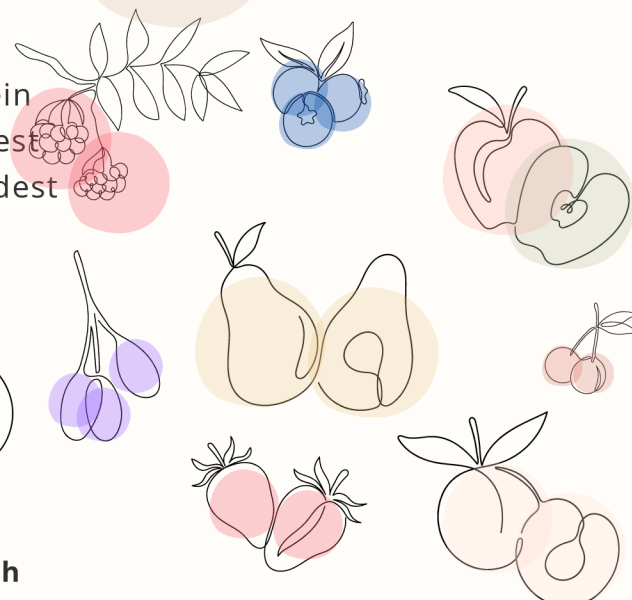
Mit Getreidebrei starten



Bei sensiblen Kindern bedachter sein im Dazubringen anderer Nahrungsmittel



3 - 6 Tage Beobachtungszeit und damit der kindliche Stoffwechsel sich gewöhnen kann





Ist deinem Baby schon ein Nahrungsmittel bekannt, kannst du natürlich auch die Tageszeiten, zu denen du fütterst, variieren. Dann kannst du ganz entspannt für dich ein leckeres Essen zubereiten und gibst dann einfach deinem Baby einen Teil davon ab. Davon profitierst auch du wieder, denn ein warmer Haferbrei mit deinem Lieblingsobst am Morgen ist auch für dich der perfekte Start in den Tag.

Plane Pausen ein. Dein Baby wird phasenweise futtern wie ein Bärenkind und am nächsten Tag dann vielleicht alles stehen lassen. Je nachdem, welchen Herausforderungen es gerade gegenübersteht, ist auch sein Essverhalten davon beeinflusst. Krankheitsphasen z.B. strengen an. Da bleibt bei kleinen Beikoststartern oft zu wenig Kapazität, um Ungewohntes zu verdauen und es macht mehr Sinn, wieder die gewohnt gut verdauliche und sehr nährhafte Milch zu trinken.

Manche Kinder haben während des Zahnens akute Verdauungsbeschwerden, andere legen Pausen ein, wenn sie anfangen zu krabbeln. Bleib einfach ganz entspannt. Wie schon oben erwähnt, Beikost ist zusätzlich da und nicht stattdessen. Ist dein Baby wieder aufnahmefähig, wird es sich mit großem Interesse wieder dem Essen zuwenden.

Hab Spaß und genieße. Entdecke neu. Lass dir selbst Zeit beim Essen, probiere Neues aus. Und sei dankbar für alles, was dir an Nahrungsmitteln gegeben ist.





REZEPTE UND ZUBEREITUNGSTIPPS

Ich möchte an dieser Stelle nochmal den Anfang dieses Ebooks in Erinnerung bringen und damit mein Statement, dass der Beikostbeginn einfach und familienfreundlich sein darf.

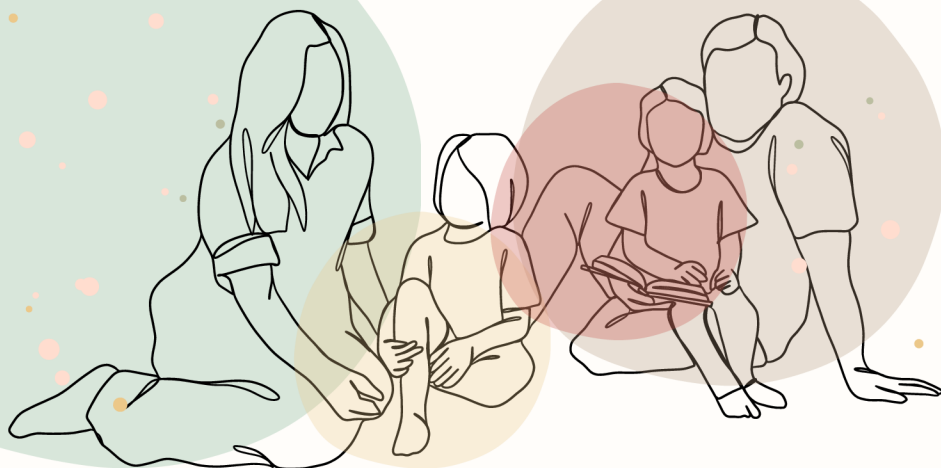
Du findest hier nicht eine Vielzahl an Rezepten, sondern eine Auswahl an Grundrezepten, die unglaublich vielfältig verwendet und zubereitet werden können. In erster Linie zielen die Rezepte darauf ab, für die ganze Familie sinnvoll zu sein. Im Zubereitungsprozess achtest du einfach darauf, eine Basis zu kreieren, die nicht oder kaum gewürzt wird. Wenn du dann eine Portion für deinen Beikoststarter abgezweigt hast, kannst du für dich noch mit Kräutern, Pfeffer und Salz nachwürzen.

Du kannst dich immer an den Richtlinien für die Auswahl der Lebensmittel orientieren und bist damit auf der sicheren Seite, sodass nichts auf Babys Tisch landet, was es (noch) nicht gut zerlegen und verdauen kann.

Für ausgiebige Rezeptideen in der Beikostzeit gibt es meines Erachtens nach ausreichend Literatur und Videos, und meine Mission ist die Aufklärung und Stärkung für einen bewussten Beikoststart.

Wie etwas früher schon erwähnt, dürfen die angebotenen Nahrungsmittel mit voranschreitender motorischer Entwicklung immer kleiner bzw. gröber werden.

Desto feinmotorischer dein Baby wird und sicherer im Zerdrücken und Einspeicheln von Nahrung, kannst du auch damit beginnen, Fingerfood zu reichen. Nachfolgend findest du z.B. ein Rezept für gebackene Gemüsesticks.





HAFERBREI PORRIDGE

Nicht nur aus westlicher Sicht zählt Hafer zu unseren wertvollsten Getreidesorten. Nicht nur wegen des hohen Eiweißgehaltes, der enthaltenen Mineralstoffe und Vitamine. Die im Getreide enthaltenen Ballaststoffe regulieren die Verdauung und bilden im Magen eine Schutzschicht, kleiden ihn von innen aus und regulieren so die Wirkung des sauren Magensafts an der Magenschleimhaut. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass ein gekochtes Porridge die Bakterienflora im Darm positiv beeinflusst. Haferflocken enthalten zwar viele Kalorien, aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes sind sie jedoch keine „Dickmacher“.

Die magenschonende Wirkung von Haferbrei ist schon lange bekannt und wurde lange Zeit auch in unseren Breitengraden bei Magen-Darm-Erkrankungen und zum Stoppen von Durchfall in der Volksmedizin verwendet. Das sogenannte Porridge wird in Großbritannien immer noch mit langer Tradition als beliebtes Frühstück gereicht.

Auch in den Grundrezepten der Chinesischen Medizin ist das Rezept für den Haferbrei eines der wichtigsten. Aus Perspektive der Ernährungslehre der Chinesischen Medizin wirkt Hafer nährend und durch die lange Kochzeit dabei aber nicht belastend, sondern regulierend. Man verwendet den Haferbrei, um Hitze zu eliminieren, also Symptome, die Entzündungen anzeigen, wie z.B. Sodbrennen oder Magenbeschwerden.

Diese nährnde, regulierende Eigenschaft ist genau das, was in unserer Ofenanalogie das Anzündematerial ist, welches dafür sorgt, dass wir ein klares Feuer entfachen. Wir stimulieren die Verdauungsvitalität und bringen erste, leicht bekömmliche Nahrung ins System.



Haferbrei kann unglaublich vielfältig zubereitet werden und ist damit zu allen Jahreszeiten ein Evergreen



HAFERBREI PORRIDGE

ZUBEREITUNG

Um ein gutes Porridge zuzubereiten, ist es wichtig, auf eine gute Qualität der Haferflocken sowie auch auf eine hinreichend lange Kochzeit zu achten! Gerade bei Kranken, Schwangeren und Babys sollte die Kochzeit mindestens 10 Minuten betragen. Wenn du nicht weiter umrührst, brauchst du keine Angst vorm Anbrennen des Breis zu haben.

Zutaten, die du brauchst:

- Haferflocken – feinblättrig in guter Qualität

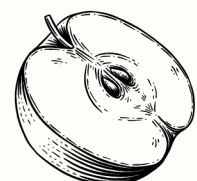
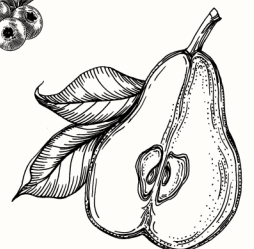
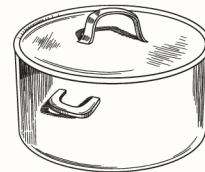
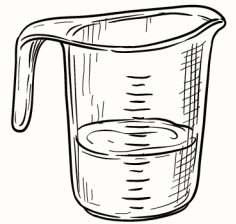
Und du kannst die Zubereitung des Breis variieren mit:

- Butter
- Milch, Sahne oder Milchersatzprodukten
- Ei und Kräutern sowie Salz – für eine salzige Variation
- Obst, Zucker, Zimt, Apfel-/Birnen-/Pflaumenmus, Beeren und Nüsse für eine süße Variation

Gib die gewünschte Menge Haferflocken in einen Topf, fülle diesen mit Wasser, sodass die Haferflocken gut mit Wasser bedeckt sind. Dann lässt du das Ganze einmal kräftig aufkochen – danach drehst du den Herd etwas runter, sodass der Inhalt leicht köcheln kann. Nun gibst du nach Belieben weiteres Wasser, Milch oder Pflanzenmilch dazu und rührst immer wieder einmal um. Für Beikoststarter empfehle ich die Zubereitung mit weiterem Wasser. Lasse es auf kleinster Stufe mit Deckel darauf für 5 bis 10 Minuten köcheln.

Verändere die Konsistenz des Breis, indem du Flüssigkeiten hinzufügst, ganz so wie du es lecker findest. Du kannst während des Kochens Obst klein schneiden und es dazugeben und mitkochen, wenn du schon weitere Nahrungsmittel eingeführt hast.

Oder du kochst den einfachen Brei ohne weitere Zutaten und streust dann Obst, Nüsse, Honig oder Schokosplitter (für dich, nicht für das Baby) darüber. Fertig ist ein super leckeres Frühstück oder auch Abendbrot – leicht verdaulich, wärmend und super Energie spendend.





KRAFTSUPPENREZEPT

REZEPT FÜR DIE WÖCHNERINNENBRÜHE

Das Geheimnis der super stärkenden Suppen in der Chinesischen Medizin liegt in der für verhältnismäßig langen Kochzeit und in den bewusst gewählten Zutaten.

Traditionell beginnt eine der Frau nahestehende Person mit dem Kochen der Suppe, sobald die Frau in die Geburt geht, und diese wird ihr dann gleich als erste Mahlzeit nach der Geburt gereicht. Dieses Rezept eignet sich hervorragend zum Einführen von Fleisch!

Einkaufsliste:

- ein ganzes Suppenhuhn
- regionales und saisonales Gemüse, achte darauf, nicht zu viel blähendes beizufügen (Kohl und Lauch z.B.)
- Pfeffer
- Salz
- Kräuter, die die Schwangere gerne mag
- nach Wunsch: Getreide oder Reis

Achte beim Kauf des Huhns auf höchste Qualität, am besten kaufst du bei einem regionalen Demeterhof. Tiere aus Mast- und Zuchtställen sind nicht zu empfehlen.

Kommst du nicht an Fleisch in dieser Qualität, ist es sinnvoller zu verzichten und eine starke Gemüsebrühe aus Wurzelgemüse und Hülsenfrüchten zu kochen.





KRAFTSUPPENREZEPT

SO WIRD SIE ZUBEREITET

- Gebe das Suppenhuhn in einen großen Kochtopf und fülle diesen mit Wasser, das Huhn muss mindestens bedeckt sein
- Lass es sprudelnd aufkochen und schöpfe ggf. den Schaum ab
- Reguliere die Wärmezufuhr auf kleinste Stufe und lass das Huhn 8 - 12 Stunden köcheln
- Bereite am Ende der Kochzeit das Gemüse vor indem du es wäscht/schälst/klein schneidest
- Nach dieser Zeit ist das Huhn zerfallen und du siebst die Suppe einmal durch
- Sammle die großen und kleinen Knochen raus und trenne sie ggf. vom Fleisch
- Jetzt gibst du das Gemüse in die Kraftbrühe und würzt im Kochvorgang nach belieben
- Füge die Kräuter hinzu und wenn gewünscht auch das Fleisch (kann auch kurz angebraten zur Suppe gereicht werden)
- Ganz zum Schluss, sofern erwünscht das Getreide



*Kraftsuppe
Variante mit Nudeln*



*Sehr erschöpften Frauen kann
man auch Löffelweise die klare
Brühe zum schlürfen reichen*

**Du hast jetzt eine
große Menge Suppe.**

**Behalte eine gute
Portion für die Mama
und Partner: in
bereit.**

**Den Rest frierst du für
die kommenden Tage
und Wochen in ein
Liter Portionen ein**



GEMÜSESTICKS MIT DIP

ZUTATEN UND ZUBEREITUNG

Für etwas geübtere Beikostler darf es auch schon etwas Handfesteres sein. Für eine einfache Fingerfoodmahlzeit, die dir und deinem Baby schmecken wird, brauchst du gar nicht viel und du kannst hier wieder sehr vielfältige und saisonal geprägte Variationen zaubern. Meine Kinder lieben bis heute die Blechvariante mit Kürbis, die wir inzwischen mit Käse, Sesam und Pfeffer überbacken, direkt vom Blech essen.

Du brauchst:

- Gemüse, das gerade Saison hat

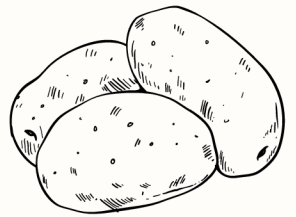
Für dich:

- Käse
- Körner oder Nüsse
- Kräuter, Salz und Pfeffer

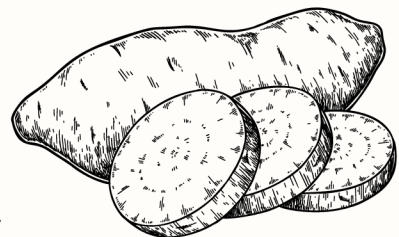
Schäle und schneide das Gemüse in ungefähr fingerdicke Streifen und lege sie auf dein Backblech. Wenn du magst, kannst du sie mit etwas Öl bestreichen. Dann bäckst du die Streifen so lange, bis sie gold-braun und schon weich und griffig sind.

Über deine Sticks streust du zum Schluss noch die Gewürze, Körner oder Käse.

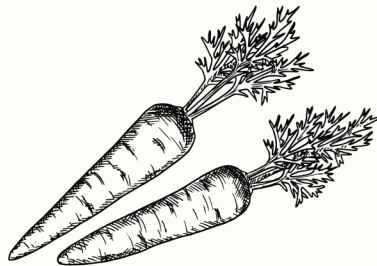
Dazu kannst du als Dip zum Beispiel frischen und fein gekochten Spinat servieren oder einen Quarkdip.



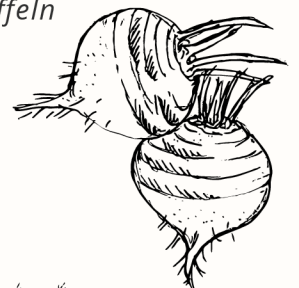
Kartoffeln



Süßkartoffeln



Möhre



Rote Beete



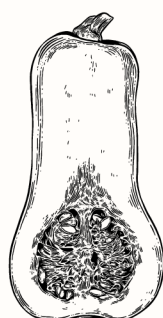
Fenchel



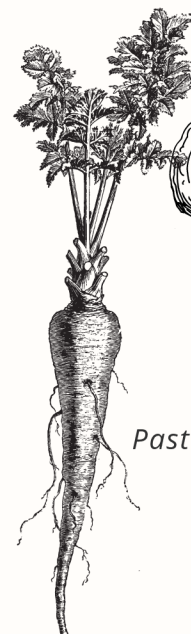
Zucchini



Spargel



Kürbis



Pastinake



REIS CONGEE

ZUTATEN UND ZUBEREITUNG

Das Congee hat in der Chinesischen Medizin eine sehr lange Tradition. Nicht nur weil es mit so wenigen Zutaten auskommt, sondern weil es zutiefst nährend und stärkend wirkt, benutzt man es besonders gerne, um stark geschwächte Personen wieder aufzubauen.

Hierfür brauchst du:

- für dein Baby am besten Rundkornreis
- später kannst du aber jede andere Reissorte benutzen

Sofern du magst ausserdem:

- Die Brühe deiner Kraft- oder Knochensuppe

Nur für dich:

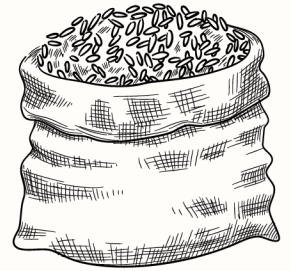
- Salz
- Eier
- Fleisch (z.B. ganz zart gekocht aus deiner Kraftbrühe)
- Pilze
- Lauchzwiebeln
- Soja Soße

Für dein Baby:

- am Anfang nichts weiter, später gerne weich gekochtes Gemüse oder Fleisch

Du nimmst einen Teil Reis und 10 - 12 Teile Wasser, lässt alles einmal sprudelnd aufkochen und lässt es dann bei geringer Hitze mit Deckel ein bis zwei Stunden vor sich hin köcheln.

Das Reis Congee kannst du auch in der Kraftbrühe köcheln und es dir wieder sehr vielfältig anrichten. Schnell und einfach hast du so ein wirklich nahrhaftes Gericht für dich und dein Baby zubereitet.



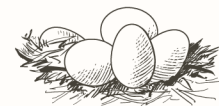
Reis



Topf mit
Wasser oder Brühe



Soja Sauce



Eier



Pilze





KARTOFFELSTAMPFNEST

ZUTATEN UND ZUBEREITUNG

Das Kartoffelstampfnest bietet dir wieder vielseitige Variationsmöglichkeiten. Du kannst Gemüse der Saison dazubringen oder auch Ei, Fisch oder Fleisch dazukombinieren.

Hierfür brauchst du:

- Kartoffeln
- Butter

Sofern du magst ausserdem:

- Milch
- Salz
- Eier
- Fleisch (z.B. ganz zart gekocht aus deiner Kraftbrühe)

Du schälst und schneidest die Kartoffeln in Würfel und gibst sie in einen Kochtopf. In diesem kochst du die Würfel, mit einem Schluck Wasser und Milch einmal sprudeln auf und lässt sich dann auf kleiner Stufe köcheln, bis sie gar sind.

Dann nimmst du den Kartoffelstampfer und gibst nach belieben Butter dazu um den Kartoffelstampf schön cremig zu bekommen.

Für die Erwachsenenportion kannst du jetzt wieder nach belieben würzen.

Das gekochte Ei, oder das zarte Fleisch kannst du nun in ein Nest aus Kartoffelstampf legen.

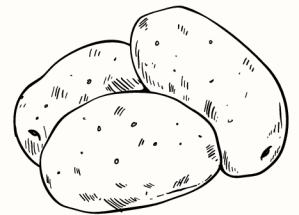
Ich habe mir dazu immer gerne noch eingelegtes Gemüse beigelegt. Zum Beispiel rote Beete aus dem Glas, kleine Gurken, oder Maiskölbchen.



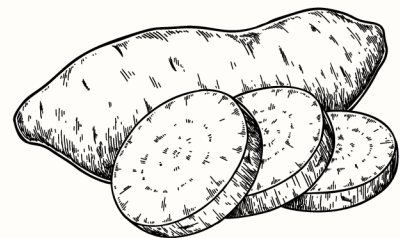
Milch



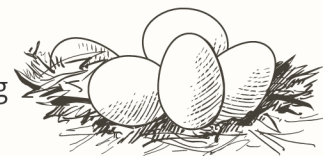
Butter



Kartoffeln



Süßkartoffeln



Eier



Rote Beete



Möhre

REGIONAL- UND SAISONALKALENDER FÜR OBST UND GEMÜSE

Angaben ohne Gewähr
+ = in diesem Monat, regional und saisonal erntefrisch verfügbar
__ = in diesem Monat gelagert verfügbar

Obst	Jan.	Feb.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Apfel	-	-	-	-	-		+	+	+	+	+	-
Aprikose							+	+				
Birne	-	-					+	+	+	+	-	-
Blaubeere						+	+	+	+			
Brombeere							+	+	+			
Erdbeere						+	+	+				
Himbeere						+	+	+	+	+		
Holunderbeere							+	+	+			
Flieder					+	+	+					
Johannisbeeren						+	+	+				
Kirschen						+	+					
Mirabelle						+	+	+				
Pflaume							+	+	+			
Quitte									+	+	+	
Rhabarber				+	+							
Stachelbeeren						+	+	+				
Wassermelonen								+	+			
Weintrauben									+	+	+	
Zwetschgen							+	+	+			

Gemüse	Jan.	Feb.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Aubergine							+	+	+	+		
Blumenkohl					+	+	+	+	+	+		
Butterrüben	-	-	-	-					+	+	+	+
Bohnen							+	+	+	+		
Brokkoli						+	+	+	+	+		
Erbsen						+	+	+				
Fenchel						+	+	+	+	+	+	
Gurke						+	+	+	+	+		
Kartoffel	-	-	-	-		+	+	+	+	+	-	-
Kohlrabi	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	-	-
Kürbis	-	-						+	+	+	+	-
Lauch/Porree	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+
Mais								+	+	+		
Mangold						+	+	+	+	+		
Möhren/Karotten	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	-
Pastinaken	+	+	+	-					+	+	+	+
Radieschen						+	+	+	+	+		
Rosenkohl	+	+	+							+	+	+
Rote Beete	-	-	-	-			+	+	+	+	+	-
Rotkohl	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	-
Spargel				+	+	+						
Spinat			+	+	+				+	+	+	
Steckrübe	-	-	-					+	+	+	+	+
Tomate							+	+	+	+		
Tupinambur	+	+	+							+	+	+
Weisskohl	-	-	-				+	+	+	+	+	-
Wirsing	+	+	-			+	+	+	+	+	+	+
Zucchini						+	+	+	+	-	-	-
Zwiebel	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-



LINKS UND BUCHEMPFEHLUNGEN

Mein Kind will nicht Essen
Dr. Carlos Gonzales

Die ersten vierzig Tage
Heng Ou

Kinder verstehen
Herbert Renz-Polster

Demokratie braucht Erziehung
Herbert Renz-Polster

Das Kind in dir muss Heimat finden
Stephanie Stahl

Trauma und Beziehungen
Verena König

Was Familie leichter macht
Nora Imlau

Geborgen Wachsen
Susanne Mirau

www.kinder-verstehen.de

www.susanne-mirau.de

www.emotionelle-erste-hilfe.org

www.morijaheckel.de

www.thammavong.de

www.daocademy.de

