

## ELTERNLEBEN

## Kuhkindesser

Das liebe Essen ist in vielen Familien Dauerthema. Denn die „Das-mag-ich-aber-nicht“-Phase kommt. Bei den einen früher, bei den anderen später. Kinder, die im Kleinkindalter noch problemlos Pasta mit Krabben gegessen haben, kreischen im Schulalter auf einmal „iiiiii, das sieht ja aus wie Würmer! Das esse ich nicht!“

Neu ist das Mag-ich-nicht-Problem nicht, wie die Suppenkaspar-Geschichte von Heinrich Hoffmann aus dem 19. Jahrhundert zeigt. Allerdings ändern sich die Ernährungswünsche.

Bei uns zu Hause ist gerade vegetarisch in. Schließlich kann man ja so ein

niedliches Schweinchen, das man gerade im Streichelzoo gekraut hat, nicht einfach aufessen. Das leuchtet natürlich ein.

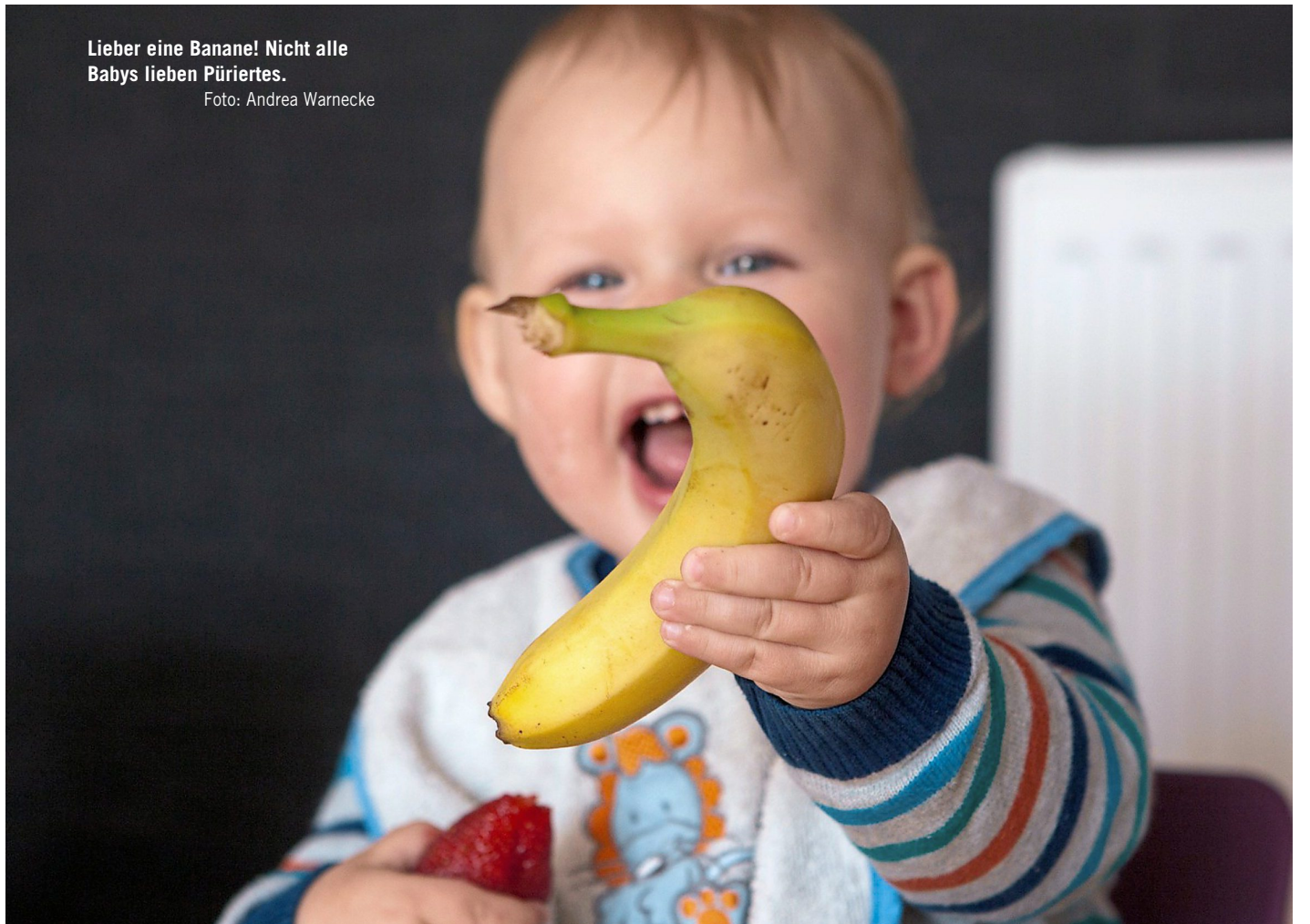
Trotzdem konnte ich als Liebhaber bayerisch-bodenständiger Schweinsbratenküche diesen Aspekt beim Essen bislang immer recht gut ausblenden.

Neuerdings wird das immer schwieriger. „Aber Mama! Weißt du etwa nicht, dass du grad die Beine von einem Tier verputzt?!“, lautete unlängst der Kommentar zum Schinkenbrot. Der Bissen blieb im Hals stecken. Oder zum Kalbsbraten: „Was, du isst das Kind von der Kuh?“ – So gesehen ...

pah

Lieber eine Banane! Nicht alle Babys lieben Püriertes.

Foto: Andrea Warnecke



## Ab in den Schwimmkurs

Eltern sollten ihre Kinder behutsam ermuntern

Nicht jedes Kind springt etwa zu Beginn des Grundschulalters fröhlich ins Wasser und lernt problemlos das Schwimmen. Weil es aber wichtig ist, sich zumindest über Wasser halten zu können, sollten Eltern behutsam drangleiben.

Dazu rät Maria Große Perdekamp, Leiterin der Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. Etwa zwischen fünf und acht Jahren sei ein günstiger Zeitpunkt zum Schwimmenlernen. Dann können die Kinder Anweisungen kognitiv umsetzen. Weil es das übliche Alter ist, treffen sie im Schwimmkurs außerdem Gleichaltrige.

Auch wenn die Eltern selbst nicht schwimmen können oder es nicht gern machen, sollten sie die Kinder zum Kurs anmel-

den, sagt Große Perdekamp. „Es ist so wichtig für die Sicherheit, für die Kinder in der Schule und auch im Jugendalter.“ So ist es für einen Jugendlichen schon riskant, mal mit Freunden an den See zu fahren und dort vielleicht eine Bootstour zu machen, wenn er gar nicht schwimmen kann. Außerdem sei es ein sehr gesunder Sport, den Kinder deutlich einfacher lernen als Erwachsene.

Aber was, wenn das Kind keine Lust aufs Schwimmen hat oder sogar das Wasser scheut? „Eltern sollten das Kind dann auf jeden Fall erst mal langsam ans Wasser gewöhnen“, rät Große Perdekamp. Dabei kann viel Geduld gefragt sein – und kleine Schritte. Wenn die Kinder in der Grundschule oder Freizeit sehen, wie die anderen schwimmen, dann wollen sie oft mitziehen und überwinden ihre Scheu ([www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)). **Sophia Weimer**

## SELBSTMACHTIPP

## Kürbisgesteck

Blumengestecke in Zierkürbissen sind ein schönes Mitbringsel im Herbst. So geht's:

- Kürbisse aushöhlen. Doch Vorsicht! Zierkürbisse sind härter als Speisekürbisse. Alle Kerne entfernen.
- Mit nassem Steckschwamm auffüllen.
- Mit Blumen, Gräsern usw. gestalten

● An einem Bouillondraht Lampionblüten befestigen und dann um das ganze Gesteck wickeln.

Das Ganze hält mindestens eine Woche (Gießen nicht vergessen!). Zur Sicherheit sollte man das Gesteck auf einen Glasteller oder Ähnliches stellen, falls der Kürbis zu faulen beginnt.



Herbstlicher Hingucker: ein selbstgemachtes Kürbisgesteck.

## Pampe? Bäh!

Was darf es heute sein? Würden Babys sich wirklich Brei wünschen? Nein, meinen manche Eltern und Experten. Sie finden, auch ganz kleine Kinder sollen ihr Essen selber wählen

Kein Füttern, kein Brei: Das Kleinkind sitzt mit seiner Familie am Tisch und wählt selbst, was es gerne essen möchte. Vielleicht darf es ein Gemüsestückchen oder etwas Fisch sein? Dazu wird das Baby gestillt oder bekommt ein Fläschchen mit Milch.

Anke Krämer hat vor rund sieben Jahren nach der Geburt ihres ersten Kindes in einer Zeitung von der Methode gelesen. Baby-Led Weaning stammt aus Großbritannien – demnach bekommen Babys keinen Brei, sondern nehmen quasi an den Mahlzeiten der Familie teil.

## „Vom Baby geführtes Entwöhnen“ ist keine neue Erfindung

Baby-Led Weaning (BLW) bedeutet übersetzt etwa: „vom Baby geführtes Entwöhnen“. „Ich fand das total spannend, zumal ich bei Freunden und Bekannten schon erlebt habe, wie ungerne manche Babys Brei

essen“, erzählt Krämer. Erst bot sie ihrem Sohn Milo Gurkensticks und Kohlrabi an. Es folgten Reiswaffeln, später Kartoffeln, Brot, gedünstetes Gemüse, Nudeln. „Es war beeindruckend, mit welcher Freude mein Kind am Tisch saß und sich durch die Lebensmittel probierte.“

Baby-Led Weaning ist keine neue Erfindung. Seit Jahrtausenden geben Eltern ihren Babys kleine Häppchen zu essen. „Die meisten Kinder sind mit ungefähr sechs Monaten reif für Beikost“, sagt Aleyd von Gartzten, Beauftragte für Stillen und Ernährung beim Deutschen Hebammenverband.

Baby-Led Weaning fördere die Entwicklung: „Das Baby wird dabei nach Bedarf gestillt oder mit dem Fläschchen gefüttert. Und die Fingerfood-Häppchen sind eine spielerische Beigabe, die nach und nach immer mehr Raum einnehmen.“

Von Gartzten erklärt, wie das konkret funktioniert: „Das Baby sitzt bei den Mahlzeiten

mit am Familientisch und bekommt Lebensmittel in handlichen Stücken angeboten.“ Erst sind das vor allem weiche Sachen wie gekochte Gemüsestückchen, Brot, gedünstete Apfelschnitze oder klein geschnittener, grätenfreier Fisch.

## Nicht alle Experten sind von der Methode überzeugt

Die kleinen Fingerfood-Häppchen und Essens-Spiele machen Babys aber (noch) nicht satt. Das Kind wird weiter nach Bedarf mit Muttermilch oder Milch-Fläschchen gefüttert.

Nicht alle Experten sind davon komplett überzeugt. Maria Flothkötter, Leiterin des Netzwerks „Gesund ins Leben“, einer Initiative des Bundesernährungsministeriums, rät zum Brei.

„Das Risiko eines Nährstoffmangels kann durch diese Form der Ernährung nicht ausgeschlossen werden“, sagt sie. Stillen oder Fläschchen allein decke den Bedarf beim Kind oft nicht. Die Beikost sei genau berechnet und sicher in Bezug auf die Nährstoffversorgung, meint Flothkötter. BLW hinge-

gen sei noch nicht wissenschaftlich untersucht.

Das Risiko, dass die Kinder zu wenige Nährstoffe aufnehmen, sei deshalb zu groß. Für Eltern sei es kaum nachvollziehbar, welche Mengen ihr Kind durch diese Methode nun tatsächlich gegessen hat. Die Expertin sieht in der Fingerfood-Methode daher eher eine Ergänzung: „Man kann dem Kind Brei oder auch zerkleinertes Familienessen geben und ihm dann trotzdem noch Lebensmittel zum Selberessen anbieten.“

Es hat viele Vorteile für Kinder, sich selbst auszuprobieren. Das fördert das spielerische Entdecken der Geschmacksvielfalt.

## Expertenrat: Babys beim Essen niemals unbeaufsichtigt lassen

Die Angst, dass sich Babys an den Häppchen verschlucken, sei unbegründet, sagt von Gartzten. Ausnahmen sind Nüsse oder Kirschen: „Solche Lebensmittel gehören nicht in Babyhände“, mahnt die Expertin. Zudem sollten Eltern die Babys beim Essen nie unbeaufsichtigt lassen. **Bettina Levecke**

## Wie eine junge Frau den Krebs besiegte

Merle Zirk hat ihr Leben nach der schockierenden Diagnose komplett umgekrempelt. Nun will sie ihre Erfahrungen an Betroffene weitergeben

In ihrem ersten Leben, wie Merle Zirk es nennt, ist sie Fernsehredakteurin gewesen und viel herumgekommen. Ende 2012 wird sie dann mit der schockierenden Diagnose Krebs konfrontiert. „Und plötzlich war alles anders“, sagt die in München lebende 33-Jährige. „Auf dem Krankenhausflur hat sich mein Leben um 180 Grad gedreht.“

Es folgte eine zehnstündige Operation, bei der ihre Gebärmutter, Eierstöcke und 70 Lymphknoten entfernt wurden. Einige Wochen später



Hat nach ihrem schweren Schicksal neuen Mut geschöpft: Merle Zirk.

startete die Chemotherapie mit sechs Zyklen. Doch zusätzlich zur Betreuung durch die Ärzte und Versorgung durch die Schulmedizin wollte sie auch selbst etwas zur Verbesserung ihrer Situation beitragen – und begann, sich mit alternativer Medizin und Ernährung auseinanderzusetzen.

Nach kurzzeitiger Rückkehr in ihren Beruf wurde ihr schnell klar, dass es in ihrem Leben grundlegenden Änderungen bedurfte, um dauerhaft gesund und vital zu bleiben. „Ich konnte und wollte nicht einfach so weitermachen“, erinnert sich Merle Zirk. Aus dem Bedürfnis heraus, ihre Erfah-

rungen zu teilen und Menschen mit ähnlichem Hintergrund zu unterstützen, wurde die Idee für ihre Initiative „Happygolucky me“ geboren, was so viel bedeutet wie „Ich, einfach unbeschwert“.

Es ist eine Anlaufstelle für Menschen, die in ihrem Leben etwas ändern wollen und bereit sind, bei sich selbst anzufangen. Hier steht Merle Zirk als ärztlich geprüfte vegane Ernährungsberaterin mit ihren persönlichen Erfahrungen zum Thema Heilung, Ernährung und Persönlichkeitsentwicklung zur Verfügung.

Merle Zirk hat eine Veranstaltung für alle Frauen mit und nach dem Krebs ins Leben gerufen. Dieses „Recovery Retreat“ findet von 10. bis 17. Oktober auf Mallorca statt. Infos unter <http://happygoluckyme/retreat>