

ABENDZEITUNG FREITAG, 4. OKTOBER 2013  
TELEFON 089.23 77 345 FAX 089.23 77 408  
E-MAIL KINDER@AZ-MUENCHEN.DE

## DIE FAMILIEN-FRAGE

Nächste Woche ist Internationale Babytrageweche. Im Café Glanz in Haidhausen ist diesen Samstag dazu schonmal ein Info-Nachmittag.

### Sind Kinderwagen schlecht?

**Laura Dingel, zertifizierte Trageberaterin:** „Nein, gar nicht. Aber Babys zu tragen ist einfach praktisch. Meistens genießen das die Eltern ebenso wie die Kleinen. Das Kind ist gut aufgehoben, und man hat beide Hände frei. Es gibt überhaupt kein Dogma, wie lange man ein Kind tragen soll. Man trägt es, solange man will und es einem bequem ist. Beim Wandern will vielleicht auch nochmal ein Zweijähriger auf den Rücken vom Papa. Wichtig ist, dass man die Tragehilfe findet, die zu einem und zum Kind passt. Und dann hängt es natürlich auch vom Trainingszustand der Eltern ab, wieviel Gewicht man gut aushält auf dem Rücken.“

Veranstalter des Kindertrage-Forums „Tragen in München“ ist der Verein Tragenetzwerk. Von 12 bis 16 Uhr kann man im Café Glanz Tragehilfen ausprobieren, Tragekleidung und Bücher zum Thema ansehen. Sedanstraße 37, Eintritt frei.

## PRO & KONTRA

### Jeden Sonntag Ausflüge machen

**N**a klar machen wir Ausflüge mit der Familie. Gut, nicht wirklich jeden Sonntag. Aber so oft es irgendwie geht. Weil wir, mein Mann und ich, gemerkt haben: sonst frisst der Alltag uns auf.

Die ganze Woche über sind wir mit Organisation beschäftigt. Sind die Hausaufgaben gemacht? Wurde Klavier geübt? Ist am Samstag ein Fußballspiel? Was ist mit Omas Geburtstag? Man hängt sich von Termin zu Termin. Und kommt oft nicht zu mehr.

Man muss sich Auszeiten nehmen vom Kleinklein, das finde ich ganz wichtig. In den Bergen oder am Lagerfeuer auf irgendeinem Zeltplatz kommen plötzlich ganz andere Gespräche auf. Man muss aber auch nicht immer reden. Man kann auch einfach nur den Himmel anschauen, Sterne zählen, die Aussicht genießen. Mal runter schauen auf die winzige Welt. Mit ihrem ewigen Tagesgeschäft.

Jeder klagt darüber, die Kinder würden so schnell groß. Stimmt ja auch.

Dann ist es gut, wenn man die Zeit gut nutzt, die man mit ihnen zusammen hat.

Christine Mann

**M**an will ja, dass sein Kind schöne Dinge erlebt. Dass es sich später gern an die Kindheit erinnert. Dass es die Schneeballschlacht Anfang Oktober im Karwendel nicht vergisst. Das Baden im eiskalten Walchensee an einem Frühsommertag. Das Rieseneis, das es gab, als rauskam, dass am Taubenstein die letzte Gondel soeben abgefahren war. Aber man kann das nicht steuern. Man weiß ja überhaupt nicht, was Erleben für Kinder bedeutet. Das ist doch die klassische Situation im Tierpark: Man ist umgeben von Löwen, Tigern, Wölfen. Das Kind? Füttert irgendeinen dahergeflogenen Spatz. Ich kenne Familien, die Wahnsinns-Touren unternehmen jedes Wochenende.

Dann fragt man den Sohn, was er am schönsten fand im letzten Sommer, und er erzählt ein winziges Detail, das die Eltern längst vergessen haben. Das alles heißt: Es ist schön, wenn man als Familie etwas unternimmt. Aber man darf es auch nicht übertreiben. Wer zu übersättigt ist, sieht, hört, fühlt gar nichts mehr. Man braucht auch mal Zeit, um durchzuschlafen. Langeweile muss auch mal sein. *and*

## TIPPS DER WOCHE

- Morgen, Samstag, ist **Kindertheater in der Pasinger Fabrik**. Gezeigt wird „Mary-Ann und Fleck“, die Geschichte eines Mädchens, das sich einen Hund erkämpft. 15 Uhr, August-Exter-Straße 1, ☎ 888 88 06.
- Am Sonntag ist **Familienführung im Nationalmuseum**, Thema: Taschen. Kinder ab sechs sehen sich die Sonderausstellung an und entwerfen dann selbst eine Tasche. 15 Uhr, Prinzregentenstraße 3, ohne Anmeldung.
- Die **Schauburg** bringt am Sonntag „Nero Corleone“



von Elke Heidenreich auf die Bühne. Nero ist eine Katze, beziehungsweise: „ein schwarzer Kater mit Löwenherz“. 16 Uhr, ab sechs Jahren, Franz-Joseph-Straße 47, ☎ 233 371 61.

# Baby Windellos

Gemeinhin fangen Kindern ab dem zweiten Lebensjahr damit an, sich fürs Töpfchen zu interessieren. Aber immer mehr Eltern halten schon ihre Babys windelfrei

**AZ: Ein Baby windelfrei zu halten: Das geht doch gar nicht, möchte man meinen.**

**NICOLA SCHMIDT:** Meinen die meisten. Natürlich ist es sehr gut möglich. Die Leute stellen es sich nur falsch vor.

**Äh. Wie soll man es sich denn vorstellen?**

Wir halten die Kinder ab, wenn sie mal müssen. Das heißt, dass wir Eltern vorher natürlich wissen und erkennen müssen, wann es soweit ist.

**Sie können also auch noch andere Dinge tun, als nur mit dem Topf in der Hand aufs Baby zu gucken?**

Durchaus. Ich habe meinen Job als Wissenschaftsjournalistin weitergemacht, auch als meine beiden Kinder, die jetzt zweieinhalb

5000 Windeln kann sparen, wer sein Kind von Anfang an abhält. In der richtigen Position, zu den richtigen Zeiten, mit einem begleitenden Laut. Und wenn mal was danebengeht? „Dann geht halt was daneben“, sagt Nicola Schmidt.

Foto: Schmidt

## AZ-INTERVIEW mit Nicola Schmidt

Die Mutter und Journalistin hat das Artgerecht-Projekt ins Leben gerufen. Eins der Ziele: windelfreie Babys.

### Nur noch schnell vorweg: Abhalten heißt genau?

Die Kinder über ein Töpfchen zu halten, im richtigen Moment.

### Wie erkennt man, wann der richtige Moment ist?

Zum einen gibt es Zeiten, zu denen Babys relativ wahrscheinlich müssen. Beim oder nach dem Stillen, nach dem Schlafen, nach dem Essen. Ansonsten ist es so, dass man vor allem Babys unter sechs Monaten leicht ansieht, wenn sie sich erleichtern müssen. Sie stöhnen, strampeln, ziehen Grimassen.

**Aber wenn sie bieseln müssen, sieht man das doch nicht.** Man sieht es bei vielen Kindern eben doch. Und man merkt es den Kindern auch an. Ein Kind, das mal muss, während es gestillt wird, ist extrem unruhig. Es will sich einfach nicht beschmutzen.

**Also muss man den ganzen Tag sein Baby beobachten, ob es Grimassen zieht?**

Gar nicht. Wir machen uns überhaupt nicht verrückt, ob wir nun jedes Pipi unseres Kindes erwischen oder nicht. Die meisten Eltern wickeln ihre Babys ja zusätzlich. Aber eben mit Stoffwindeln.

### Warum mit Stoffwindeln?

Weil die Babys dann, wenn sie gepinkelt haben, die Nässe spüren, ihre Körperwahrnehmung wird bestätigt. Das Problem bei Wegwerfwindeln ist ja: die bleiben trocken, damit wird das Reiz-Reaktionsmuster des Babys unterbrochen.

und fünf sind, klein waren. Und zusätzlich hab' ich noch das Windelfrei-Projekt gemanagt. Außerdem ist es doch so: Ganz aus dem Blick lässt man ein Baby doch ohnehin nicht.

**Und, ging oft was in die Windeln bei Ihren Kindern?**

Große Geschäfte gingen eigentlich zuverlässig ins Töpfchen. Ich hab' meinen Kindern vielleicht insgesamt viermal den Po richtig sauber machen müssen. Das ist eine ziemliche Arbeitserleichterung.

**Wie kamen Sie überhaupt auf die Idee, Ihre Kinder windelfrei aufwachsen zu lassen?**

Ich wusste davon schon vor der Geburt meines Sohnes, aber es interessierte mich nicht weiter. Dann war er sechs Wochen alt und wurde wund. Ich hab dann einfach mal probiert, ihn abzuhalten. Es klappte eigentlich auf Anhieb hervorragend.

**Die Chinesen pfeifen, wenn sie ihre Kinder zum Bieseln hochheben.**

Ich habe nicht gepfeifen, aber einen Ton gemacht: sssss. Als Zeichen fürs Baby: Du kannst jetzt loslassen. Vorher muss ich natürlich das Kind in die richtige Position gebracht haben.

### Und die wäre?

Kleine Babys hält man in der Wiegeposition, der Kopf liegt im Ellenbogen des eines Armes. Mit der anderen Hand hält man die Füßchen. Das ist wichtig, mit Kontakt an den Füßen kann sich das Baby entspannter erleichtern.

**Stillen mit dem Topf unterm Babyhintern stelle ich mir nicht so prickelnd vor.**

Ach was. Ganz kleine Babys machen einfach oft beim Trinken, das ist eine Standardsituation. Muttermilch enthält viel Milchzucker, und der wirkt abführend. Viele Stillprobleme lösen sich von selbst, wenn Mütter beim Stillen abhalten. Mit voller Blase sind Babys beim Trinken einfach unruhig. Sie docken an und ab, denn sie wollen sich nicht schmutzig machen.

**Erinnert das nicht an die Sauberkeitserziehung unserer**

**Großmütter? Sich davon emanzipiert zu haben, galt bislang als Fortschritt.**

Was viele mit traditionellem Sauberkeitstraining verbinden, war Sauberkeit nach Plan und Drill. Wir bieten dem Kind lediglich an, sich außerhalb seines Nestes zu erleichtern. Was möglich ist, weil das Kind von Anfang an kommuniziert. Übrigens: Wenn Sie Ihr Kind im Tragetuch haben, und es muss, dann wird es unruhig und will raus.

**Und dann reiße ich panisch das Kind aus dem Tragetuch, damit es bieseln kann?**

Langsam. Kinder, die abgehalten werden, können ihr Pipi mehrere Minuten zurückhalten, auch Säuglinge schon. Zu Hektik besteht also kein Anlass.

**Aber ich muss dann das Kind erstmal aus seinen Klamotten fingern.**

Es gibt heute ganz tolle Abhaltetecklamotten, Wollwalkoveralls mit einem Reißverschluss bis zum Rücken. Da können Sie Ihr Baby easy untenrum freimachen.

### Und im Winter? Draußen?

Auch Eskimos halten ihre Kinder ab. Es passiert einfach überhaupt nichts, wenn ein Ba-

bypo mal an die kalte Luft kommt. Man sollte nur Wechselklamotten dabei haben, falls das Kind sich anpinkelt. **Mir ist trotzdem noch nicht ganz klar: Warum tu' ich mir den Aufwand an?**

Weil Ihr Kind dann nicht wund wird. Weil Sie später nicht mit Ihrem Zweijährigen auf der Wickelkommode ringen. Weil die Kinder leichter sauber werden, weil wir ihr Körperempfinden respektieren. Außerdem sparen Sie pro Kind 1,5 Tonnen schwer verrottbaren Mülls.

**Ich kann ja Stoffwindeln nehmen.**

Strom und Wasser brauchen Sie dann auch.

**Man sagt, ein Baby hat siebenmal am Tag Stuhlgang oder einmal alle sieben Tage. Beides ist normal. Das macht es für Windelfrei-Mütter nicht leichter.**

Die ersten vier bis acht Lebenswochen halten wir die Kinder höchstens mal beim Stillen ab oder nach dem Schlafen. Windelfrei ist ein Prozess.

**Wann sind die Kinder dann in der Regel trocken?**

Oft geht mit Mamas Hilfe schon mit acht Monaten fast alles ins Töpfchen, sauber sind die meisten dann mit zwei Jahren. Auch nachts.

**Sie geben auch Windelfrei-Kurse. Wieviele Mütter haben Sie schon angeleitet?**

Gut 600 bestimmt. Inzwischen bilden meine Partnerin Julia Dibbern und ich nur noch Kursleiter aus, in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Tschechien.

Andrea Kästle