



*100 Tipps für*  
**EILIGE MÜTTER**

BARBARA SCHILLING

gedeckten Tisch alles mitessen zu lassen, und gar nicht mehr extra zu kochen, klingt erstmal überaus praktisch ... (= eine relativ neue Methode, die auf den Argumenten von Gill Rapley basiert. Sobald es bereit ist, das Baby selbst essen lassen, keinen Brei, keine kleinen, zurechtgeschnittenen Stückchen und ohne Löffel, also richtig, wie alle anderen auch. Natürlich wird anfangs ergänzend noch Milch gegeben.)

## TIPP

Die praktische Luxus-Schnipsel-Püriermaschine zum Bequem-Brei-Fertig-stellen bekommen Hebammen oft günstiger, also gleich nachfragen, ob Ihre Hebamme evtl. auch ...?

**SAUBER IST ANSICHTSSACHE.**

Streitpunkt Hygiene: DAS Zauberwort, das in früheren Zeiten im Alltag oft über Krankheit und Gesundheit entschieden hat. Doch in unserer hoch technisierten und zivilisierten Welt haben wir solch anspruchsvolle Hygienestandards, dass kaum noch etwas übrig bleibt bzw. es im Gegenteil oft zu viel des Guten ist. Da wird alles einmal am Tag geputzt und desinfiziert, alle paar Minuten gewaschen und gesprüht ... Dabei ist es erwiesen, dass das menschliche Immunsystem, vor allem das kindliche, die Begegnung mit bestimmten Keimen benötigt, um sich optimal zu entwickeln. Denn gibt es für das Immunsystem nichts zum „trainieren“, fängt es an, sich andere „Feinde“ zu suchen. Resultat können unter anderem Allergien sein. So scheinen in ländlicher Umgebung aufgewachsene Kinder, die viel mit Tieren und „Schmutz“ in Berührung gekommen sind,

seltener mit den Folgen eines irre geleiteten Immunsystems zu kämpfen zu haben. Vielleicht ist an dem alten Spruch „Dreck reinigt den Magen“ doch etwas dran. Damit wir uns nicht falsch verstehen; ich plädiere nicht dafür Wohnung und Kind völlig verdrecken zu lassen, aber ein bisschen weniger Reinlichkeit beim Spielen und im Alltag würde sicher einigen ganz gut tun. Also, auch wenn die Hersteller, oft aus versicherungstechnischen Gründen, dafür plädieren, ständig Schnuller und Co. auszukochen - ist das wirklich nötig? Eigentlich nicht. Die meisten Babydinge werden zu häufig und umständlich desinfiziert, bereits nach ein paar Lebenswochen reicht gründliches Auswaschen aus; aufwändiges Auskochen und Desinfizieren ist meist nur unter besonderen Umständen nötig. Spätestens wenn die

Zwerge eh anfangen, alles in den Mund zu stecken, wird das Auskochen überflüssig. Nicht zuletzt ist auch manchmal ein Blick in die Vergangenheit ganz hilfreich: Haben unsere Mütter (erfolgreich) bei jedem Stäubchen gleich zu Sagrotan und Co. gegriffen? Jedes Mal hektisch den Schnuller entsorgt, wenn er mal runtergefallen ist, und ihn nicht einfach nur kurz abgewischt oder abgewaschen; manche lutschen ihn sogar ab, (wobei sich hier die Geister scheiden, weil so die Keime der Erwachsenen direkt übertragen werden können). Meine persönliche Meinung: Das Baby/Kind sollte in einer gesunden, nicht sterilen, Umgebung aufwachsen. Und was man zudem für Zeit spart, wenn man auf das ständige Sterilisieren, Auskochen und Desinfizieren verzichtet ...!

# **PIPIKACKAKOTZEMANN.**

## **WICKELN:**

In den ersten zwei bis drei Jahren als Eltern eines Kindes wechselt man ca. 9000 Windeln. Das ist eine ganze Menge – Zeit, Geld und (Wo)Manpower, die dabei drauf geht. Nun, wir kommen nicht darum herum, aber: Wir können das Prozedere optimieren, indem wir vorbereitet sind, z. B. alles griffbereit hinlegen. Wer ständig nach neuen Windeln, Wickelunterlagen oder Feuchttüchern kramen muss, wer ständig Puder und Creme sucht, strapaziert die Nerven und verschwendet unnötig Zeit. Wenn man dem Baby quasi im Schlaf die Windeln wechseln kann, „flutscht“ es einfach besser und geht fast wie von selbst.