



Von der Hand in den Mund

Lecker, gesund, stressfrei und altbewährt:
Warum Selberessen auch Besseressen ist –
und zwar von Anfang an!

Adieu Pürierstab, Tschüss Gläschen

Da tut Scheiden nicht weh: Verabschieden Sie sich vom Extra-Kochen und staunen Sie über die genialen, angeborenen Fähigkeiten Ihres kompetenten Babys.

Breifrei – ein neuer Trend in der Babyernährung? Nein, ganz und gar nicht! Eher eine Babyernährung mit Tradition. Statt spezielle Babynahrungsmittel zuzubereiten oder gar zu kaufen, bekamen und bekommen die meisten Babys auf der Welt einfach eine geeignete Auswahl vom Familientisch. Um den sechsten Lebensmonat sind Babys reif für Beikost und zur gleichen Zeit entwickelt sich ihre Fähigkeit, gezielt Dinge zu greifen und in den Mund zu stecken. Das Besondere: Gesunde Babys, die ihre Nahrungsmittel selbst auswählen und selbstständig zum Mund führen dürfen, haben quasi einen eingebauten Ernährungsberater und greifen genau zu den Dingen, die der kleine Körper benötigt und führen sie sich in genau der richtigen Menge zu. Kein Grund mehr nach irgendwelchen Tabellen zu kochen, die sowieso alle paar Jahre komplett über den Haufen geworfen werden.

Verabschieden Sie sich vom planmäßigen Kaufen, Wiegen, Abmessen. Dünsten, Garen, Kochen. Matschen, Pürieren, Stampfen und Befüllen. Das muss nicht sein. Denn ein gesundes Kind muss Essen eben gar nicht »lernen«. Oder üben Sie mit Ihrem Baby Laufen, weil Sie Angst haben, es krabbelt sonst irgendwann einmal zur Schule?

Noch als mein erstes Kind schon auf der Welt war, dachte ich, dass Beikost ungefähr so funktioniert: Stillmahlzeiten auf fünf Stück runterfahren und dann nach und nach eine Mahlzeit nach der anderen durch Brei ersetzen.

Dass das Quatsch ist, dämmerte mir ziemlich schnell, weil ein nach Bedarf ernährtes Baby überhaupt nicht mit fünf Mahlzeiten auskommt. Meistens eher mit zehn ... oder zwanzig...

Ich hatte damals schon lockeren Kontakt zu einer us-amerikanischen Stillorganisation (hier in Deutschland vertreten durch <http://www.lalecheligade/> und dort war »baby-led weaning« bereits ein Begriff. Ich verschlang die wenigen Informationen, die ich bekommen konnte – und merkte sofort: Das ist genau das Richtige für uns! Die Pastinaken, die mein Mann in voraus-eilendem Gehorsam bereits im Garten gezogen hatte, aßen wir natürlich trotzdem, aber unpüriert und am Familientisch. Wenn ich mich richtig erinnere, haben wir die Pastinaken in dem Fall sogar ganz alleine gegessen, denn das Baby aß viel lieber etwas vom gleichzeitig servierten Rinderbraten. Durfte es auch. Und wir waren nicht sauer/enttäuscht/besorgt/was auch immer und mussten nichts wegschmeißen/aufheben/in Eiswürfelbehältern einfrieren, weil wir es eben einfach selbst aßen und mochten. Allen ging und

geht es mit dieser Methode gut. Ob das »Baby« inzwischen Pastinake essen würde, weiß ich übrigens nicht, denn die kam bei uns seither gar nicht mehr auf den Tisch. Baby Nummer zwei lebt ohne Pastinaken, »Früh-«Karotten und Belöffelung bisher übrigens ebenfalls glücklich und zufrieden.

Beikost war für uns also von Anfang an völlig unspektakulär, anders als bei fast allen unseren Freunden und Bekannten. Wenn die uns besuchten, brachten sie immer ein ganzes Gläser, Tupper und Löffelarsenal mit, ließen sich irgendwann zu einer vorgegebenen Zeit in unsere Mikrowelle einweisen, hantierten, rührten, kühlten und belöffelten fleißig und nicht selten schweißgebadet. Und eigentlich blieb jedes Mal ein $\frac{2}{3}$ gefülltes Gläschen bei uns stehen. Nun ist es eine selten dämliche Idee zu seinen Freunden zu sagen: Hey, warum tut ihr euch das an – ich weiß da was viel Geileres! Jedenfalls sollte man das nicht tun, wenn man seine Freunde behalten will. Aber dass ich diese »neue, alte Beikost« ohne Tabellen und ohne Belöffeln mehr Menschen nahebringen wollte, stand für mich schnell fest. Und so gab ich 2012 meine ersten Breifrei-Workshops und bin seit Anfang 2015 bundesweit mit meinen Fortbildungen für Fachpersonal unterwegs –und die Eltern der ersten Stunde haben fast alle seitdem noch weitere Kinder bekommen, zu vielen meiner Klienten habe ich dank sozialer Medien weiter Kontakt und keiner ist, soweit ich weiß, jemals wieder zurückgekehrt zum Belöffeln nach Plan.

Welcher Breifrei-Typ sind Sie?

Jede Ähnlichkeit mit realen Personen ist rein zufälliger Natur – viel Spaß:

Meggie Makellos

Es ist Meggies erstes Kind und Sie hat alles durchgeplant und sich hervorragend informiert. Meggie hat schon vor der Geburt einen neuen Pürrierstab, eine elektronische Präzisionswaage und einen Dampfgarer gekauft. Später hat sie die besten, teuersten und frischesten Bioprodukte besorgt und mit dem speziellen Beikostöl verfeinert, das Sieger bei Ökotest war. Als der Kalender den geplanten Beikoststart-Tag anzeigt, ist alles perfekt. Alles. Bis auf eine Kleinigkeit: Meggies Baby mag den perfekten Brei nicht. Aber Meggie Makellos, wäre nicht Meggie Makellos, wenn sie jetzt aufgeben würde. Alternativen müssen her – und da stößt sie bei einer Google-Suche auf baby-led weaning. Hmm, klingt gar nicht schlecht, aber so wirklich klar ist ihr das alles noch nicht. Mehr Informationen müssen her...

Meggies Breifrei-Style: So systematisch wie Meggie sich vorher mit dem Breikochen beschäftigt hat, geht sie jetzt Breifrei an. Wenn irgendwo Pommes frites-Größe als Faustregel für von Essanfängern meist gut zu greifende Beikost angegeben wird, zückt Meggie die Kunstschnitzutensilien, findet die DIN-Norm für ein Kartoffel-

stäbchen heraus und – handelt danach! Denn so ein bisschen Maß, Regel und Kontrolle braucht Meggie schon.

Rita Relaxed

Rita Relaxed hat erst ein Kind. Aber weil sie einfach immer entspannt bleibt, meint man fast, sie hätte schon sieben. Rita macht eigentlich das meiste nach Gefühl, und ihr Gefühl sagt ihr fast immer, dass weniger mehr ist. Im Babyfachmarkt sieht man Rita eigentlich nie, dafür auf Flohmärkten, Partys, Konzerten oder Grillfesten. Ritas Motto: Das passt schon. Und Gläser kaufen passt genau so wenig zu Ritas Lebensstil, wie für ihr Baby nach Plan zu kochen. Da erzählt Ritas Kollegin ihr von Breifrei...

Ritas Breifrei-Style: Rita liest einmal quer durch dieses Buch, versteht die Beikostreifezeichen und die Sicherheitsregeln und – legt los! Sie verschwendet weiter keinen Gedanken an Happengröße oder gar Rezepte. Das klappt bei Rita prima und sie versteht überhaupt nicht, wer über Breifrei mehr als eine Seite an Info braucht.

Frieda Freundeskreis

Frieda hat auch schon ein Kind und das mit dem Brei lief aus ihrer Sicht durchwachsen bis gut. Aber alle ihre Freundinnen machen jetzt »Breifrei« und da möchte sie nicht als Ewig-Gestrige dastehen. Deshalb guckt Sie sich das

jetzt mal näher an, kann sich aber noch nicht so recht vorstellen, völlig auf den gewohnten Weg zu verzichten und denkt über Mischformen nach. Auf jeden Fall backt sie schon mal die hübschesten und leckersten Dinkelstangen – viel besser als die all ihrer Freundinnen!

Friedas Breifrei-Style: Frieda kauft oft Gläser und kocht ab und zu mal selber Brei. Immer mal wieder bietet sie ihrem Baby auch etwas zum in die Hand nehmen vom Familientisch an. Etwas Radikaleres kann sie sich im Moment nicht vorstellen: Sie ist mit vorsichtigen Ausflügen in die Breifrei-Welt total zufrieden und ihr Baby freut sich, dass es jederzeit essen darf, aber nicht muss.

Nelly Neu

Nelly ist vor ein paar Monaten zum zweiten Mal Mutter geworden und hat mit ihrem ersten Kind alle Akte eines echten Beikostdramas erlebt. Nachdem Kind 1 erst gar keinen Brei essen wollte und jede Mahlzeit Stress und manchmal Tränen bedeutete, wollte Kind 1 später dann nur noch gefüttert werden. Heute ist es vier und isst außer Äpfeln (nur Pink Lady), Knäckebrötchen (nur das hellgraue mit den Löchern) mit Butter (nur ungesalzene) und Frikadellen (nur die von Mama) überhaupt nichts. Irgendwas ist da schiefgelaufen, denkt Nelly, und schwört sich, dass Sie dieses Mal eine Breifrei-Komödie mit eventueller Tortenschlacht dem Drama vorzieht.

Nellys Breifrei-Style: Nelly will es wissen: Sie wirft alte Vorstellungen komplett über Bord und traut sich was. Bei Familie Neu gibt es jetzt Essen für alle und alle sind happy. Sogar Kind 1, das übrigens Linus heißt, isst jetzt auch Birnen, weil das Baby die auch so gern mag.

Paul(a) Profi

Paul(a) Profi ist, wie sie heißt: Ein Profi eben. Keiner weiß ganz genau, was Sie beruflich macht – sicher ist nur: Sie ist wohl Erzieherin, Ärztin oder Ernährungswissenschaftlerin. Und als Paul ist auch ihre männliche Version profimäßig unterwegs. Paul(a) findet die aktuellen Beikostempfehlungen auf jeden Fall ziemlich fragwürdig, obwohl sie mehr oder weniger gezwungenermaßen mit ihnen arbeitet. Jetzt hat sie aber selbst ein Baby und ist auf der Suche nach einer Alternative. Aber diese Alternative muss schon Hand und Fuß haben, sonst: Nicht mit Paul(a)!

Paulas Breifrei-Style: Obwohl Paul(a) nach außen die unerschütterliche Powerfrau gibt, läuft es in ihrer Familie eigentlich entweder so, wie bei Meggie, Rita, Frieda oder Nelly. Mit dem Unterschied, dass Paula nie öffentlich preisgeben würde, dass ihr Baby neulich doch ein halbes Wiener Würstchen verspeist hat, damit sie als Vorbild nicht für Kochsalzvergiftungen oder verspernte Speiseröhren verantwortlich gemacht werden kann.

Besseresser

Das unschlagbare Plus bei breifreier Ernährung vom Familientisch: Alle essen besser! Wir überlegen viel genauer, was wir da eigentlich jeden Tag so auf den Tisch stellen, wenn das Baby mit isst. Eine prima Gelegenheit, den Ernährungsschlendrian, der sich bei Stress schon mal einschleicht, wieder loszuwerden. Indem nämlich die Erwachsenen und vielleicht auch ältere Geschwister ausgewogen essen, isst das Baby auch besser.

Nicht nur bis zum ersten Geburtstag, wenn die Tabellen (zum Glück) zu Ende sind, sondern langfristig. Häufig habe ich übrigens Eltern klassischer Breikinder in meinen Beratungen; die Kleinen sind schon zwei Jahre alt, lassen sich aber immer noch am liebsten füttern. Aus dem Baby, das sich vermeintlich so »vorbildlich« mit dem Löffel füttern lies, ist ein Kleinkind geworden, das keinen Grund sieht, mittelfristig die Konsistenzvorliebe zu ändern. Entweder, Sie füttern also einfach noch ein paar Jahre weiter, denn jedes gesunde Kind hat die Fütterei irgendwann satt; schließlich gibt es keine Teenager, die darauf bestehen, dass Mama das Schulbrot püriert, mit in die Klasse kommt und den Löffel als Flugzeug anfliegen lässt. Oder sie sparen sich das ganze überflüssige ans Fütternegewöhnen, nur um das Baby dann wenig später ans Selberessen zu gewöhnen. Ein gesundes Kind, das ein Gefütterter-

werden nie kennengelernt hat, isst von Beginn an selbständig und um den ersten Geburtstag herum zumindest teilweise mit Besteck. Die Angst, dass das Essen mit den Händen in schlechten Tischmanieren mündet, ist komplett absurd, denn Ihr Kind lernt durch Beispiel und Übung. Wenn Sie selbst mit Besteck essen und Ihr kleiner Liebling die Hände ausprobieren und seine Fingerfertigkeit an Nahrungsmitteln üben darf, wird bald der logische Schritt folgen, dass es selbst mit Besteck essen kann und essen möchte.

Spezielles Kinderbesteck benötigen Sie dazu nicht unbedingt. Am Anfang tut es zum Beispiel ein Teelöffel. Später können Sie eine stumpfe Gabel und ein stumpfes Messer ergänzen, wenn Sie mögen. Esslernbesteck mit einem Knick im Stiel können Sie sich komplett sparen. Es wurde für Erwachsene entwickelt, die die Hände alters- oder krankheitsbedingt nicht mehr gut koordinieren können. Überhaupt sind die meisten speziellen Baby- und Kinderartikel, die Essen lehren sollen, ursprünglich Produkte der Altenpflege. Alles voran die »Trinklernbecher« mit den Plastikschnäbelchen.

Suppenkasper

Wer kennt Sie nicht, die Geschichte vom Suppenkasper? Ein wohlgenährtes, im Kinderbuch heißt es sogar wörtlich »dickes« Kind, möchte seine Suppe nicht essen und nimmt innerhalb kurzer Zeit



ein böses Ende: Es magert so stark ab, dass es stirbt. Stark vereinfacht sitzt diese Urangst in uns allen: Mein Kind oder auch mein Baby isst zu wenig oder das »Falsche« und erleidet deshalb in irgendeiner Form Schaden. Schaden, den wir natürlich vermeiden müssen. Diese Ängste werden oft unwillkürlich durch Breifüttertabellen geschürt – isst das Baby nicht tabellenkonform, und ich kann ihnen versichern: Das tut fast keines, fangen häufig ungünstige Kreisläufe an.

Statt sich zurückzulehnen und zu sagen, Babys werden zum Glück nicht nach einer Industrienorm hergestellt und mein Baby ist offensichtlich noch nicht soweit, findet noch keinen Geschmack an anderer als an Milchnahrung, fängt die Zirkusnummer an. Das Baby wird abgelenkt und in einem unaufmerksamen Moment schiebt sich ihm ein Löffel in den Mund. Oder Zungenstoß- und Schluckreflex als wichtiger Schutzmechanismus eines gesunden, reif geborenen Säuglings werden mechanisch mit Spezialbesteck ausgehebelt oder umschiff. Tun Sie das auf keinen Fall. Ehrlich. Auf KEINEN Fall. Vermeiden Sie einfach jede Form von Zwang. Zum Zwang gehören auch Täuschungsmanöver, Tricks, Ablenkung, Ärmchen & Händchen festhalten, stundenlanges Verfolgen des Babys mit Beikost, Klagen und Weinen oder gar Schimpfen und Strafen. Während auch bei solchen Vorgehensweisen die meisten Kinder eine erstaunliche Resilienz mitbringen, und langfristig außer vielleicht

leichtem Übergewicht keine größeren Schäden nehmen werden, kann schon eine dieser »Methoden« beim regulati- onsempfindsamen Säugling zu dauerhaf- ten, schweren Essstörungen führen. Die Probleme, die sie also eigentlich gerade vermeiden wollten, haben sie dann erst selbst kreiert. Ihre vornehmste Aufgabe besteht darin, sich locker zu machen. Leichter gesagt als getan, aber ich helfe Ihnen dabei. Ich bin nämlich eigentlich der unlockerste Mensch überhaupt – hät- ten Sie's gedacht? Man muss mich schon mit mehr überzeugen als den üblichen »ist von der Natur so gedacht« Floskeln. Und es gibt viel mehr Überzeugendes für breifrei.

»Ich esse meine Suppe nicht«

Wer weniger aufnimmt als er verbraucht, nimmt irgendwann ab. Und wenn Sie täglich nur einen großen Bissen Käse- brot über Ihren Bedarf hinaus essen, hätten Sie in einem Jahr theoretisch ungefähr 2 Kilo überflüssiges Gewicht draufgepackt, und in 30 Jahren wären sie vielleicht eine glückliche, aber mit Sicherheit eine ziemlich übergewichtige Oma mit stolzen 60 extra Käsebroten-Kilos. Umgekehrt gilt natürlich das gleiche, sparen Sie jeden Tag nur wenige Kalorien ein und bleiben damit unter ihrem Be- darf, wiegen Sie nach Ablauf eines Jahres bummelig zwei Kilo weniger usw. Ist es da nicht eigentlich wunderbar und sehr

erstaunlich, wie die allermeisten Menschen es schaffen keine oder in der Regel nur sehr geringe Gewichtsschwankungen zu provozieren? Durch welche Mechanismen ganz genau dieses sensible innere Programm gesteuert wird, ist bisher nur in Ansätzen erforscht. Wir wissen aber trotzdem bereits ziemlich genau, wie wir dieses im Grunde sehr stabil laufende Programm doch vielleicht noch kaputt bekommen können. Ganz kaputt klappt zum Glück nur selten, Menschen und vor allem Babys sind äußerst widerstandsfähige Wesen, aber beschädigt oder zumindest irritiert kann schon klappen. Erinnern Sie sich? Zwingen, tricksen oder überreden Sie Ihr Kind niemals zum Essen! Niemals. Keine Ausnahmen. Pfuscht man nämlich nicht dazwischen, kalibriert sich Ihr gesundes Baby durch sein empfindliches Hunger-satt-Gefühl genau auf die Kalorienmenge, die es benötigt. Es wählt aus einem einigermaßen ausgewogenen Nahrungsangebot die Speisen aus, die ihm die Stoffe liefern, die sein kleiner Körper gerade benötigt.

Geiz ist geil

Und Geiz ist nicht nur geil, sondern im Fall von breifreier Beikost auch noch nachhaltig. Um Ihre Ersparnis zu berechnen, müssen Sie kein Mathegenie sein. Im ersten Jahr gibt es einfach Familienkost, vielleicht mit leichten Variationen, wenn Sie bisher etwas zu oft Fertiggerichte auf dem Speiseplan standen. Aber im Grunde

geben Sie nicht mehr für Essen aus als bisher. Ein Baby nimmt mit Beikoststart anfangs meistens nur homöopathische Mengen zu sich. Am Anfang werden Sie häufig nicht wissen, ob es tatsächlich überhaupt etwas gegessen hat. Und auch mit einem Jahr wird Ihnen Ihr Baby nicht gerade die Haare vom Kopf fressen. Wenn Sie aber hoch motiviert extra-spezial-super-besondere Babykost mit super-spezial-ober-extra-besonderen Eigenschaften für Ihren Schatz kochen, sieht die Sache schon anders aus. Und falls Sie sich tatsächlich an die seltsame und fragwürdige Empfehlung halten, nach dem 4. Lebensmonat mit der Fütterei anzufangen, wird ein Großteil Ihres Demeter-Pastinakenbreis sowieso in Ihren Haaren, an den Wänden und auf dem Fußboden kleben. Und da gehört er auch eher hin, als in ein nicht beikostreifes Baby. Also wieso extra Zeug kaufen? Kostet Geld und ist nicht nötig. Und falls Sie richtig arm werden möchten, empfehle ich Ihnen das Baby-Fastfood aus dem Gläschen. Wenn Sie Fertiggläser im Supermarkt kaufen und sich an eine der gängigeren Empfehlungen halten, die zur Zeit in Deutschland kursieren, legen Sie über 1000 Euro für die Breikonserven auf den Tisch. Und dabei bin ich schon von einem Beikostbeginn mit einem halben Jahr und kostenloser Muttermilch ausgegangen. Gönnen Sie sich doch von dem Geld lieber besondere Leckerbissen für alle. Oder gehen Sie häufiger mal schön essen. Weiter hinten im Buch finden Sie praktische Tipps zum Ausgehen mit Breifrei-Baby (Seite 32).