

tragen.info

tragen.info
ist das Magazin
zum gesunden
Tragen von Klein-
kindern und
Babys



Tragen im Sommer Seite 12

Infos & Tipps von Müttern
und Trageberaterinnen

Ergonomie des Babytragens Seite 2

Physiotherapeutinnen
informieren über die Vorteile
des Tragens

Nordic Walking Seite 8 mit Baby

WER? WIE? WO?
Und was muss ich dabei beachten?



TrageTage

LINZ 2013

„Tragen für Hirn, Herz und Hand“

Die Fachtagung für TrageberaterInnen aller Schulen und alle interessierten ElternbegleiterInnen

4. bis 6. Oktober 2013
im Bildungshaus St. Magdalena
www.sanktmgdalena.at

Aus dem Programm

- Praxisworkshops zu verschiedenen Bindetechniken mit Beraterinnen der TSÖS und TSDD
- Vortrag und vertiefenden Workshop zum Thema „Textilkunde“ mit Textiltechnologin und Easycare-Inhaberin Konstanze Kern
- Vortrag und vertiefenden Workshop zum Thema „Baby in Balance“ mit KIH Trainerin und TS-med.Beirat Sabine Hartz
- Workshop „Eltern hautnah begleiten-Körperkontakt in der Beratung“ mit Kindergartenpädagogin und zert. TSÖS Irene Eitler
- Vortrag von PD Dr. med. Christian Tschauner „Richtiges Tragen zur Vorbeugung von Hüftreifungsstörungen“
- Umfangreiche Händlerausstellung, Verlosung gestifteter Preise, Flohmarkt und vielem mehr
- Und natürlich viel Zeit für Netzwerkarbeit

Anmeldung und Infos unter
www.trageschule.com



Inhaltsverzeichnis

Ergonomie des Babytragens	2
Tragen weltweit	6
Nordic Walking mit Baby	8
Trageberatung?	11
Tragen im Sommer	12
Interviews ...	16
Tragefragen	18
Selfmade	20
Baby in Balance	22
Fundstück	23
Tipps aus der Trageberatung	24
Rezept-Tipp	25
Vorstellungsrunde	26
Termine	28
Kinderecke	28
Gewinnspiel	29
Impressum	29

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

diese erste Ausgabe unseres Magazins tragen.info entspringt vielerlei Quellen.

Träumerei, Ehrgeiz, Dabei-sein-wollen-und-zwar-als-Erste und vor allem Neugier sind ganz wichtige Bestandteile. Und ebendiese Dinge haben auch den Startschuss abgefeuert.



Ein kleiner, feiner Beitrag zu einem großen, noch viel feineren Thema sollte entstehen. Das gesunde und vor allem so praktische Tragen von Babys und Kleinkindern den Eltern dieser Welt (oder wenigstens einmal den Eltern unseres Verbreitungsgebiets) vorstellen und näherbringen. Einfach einmal Laune machen! Das ist das Ziel dieses Magazins.

Eltern rund um den Erdball tragen ihre Kinder immer schon und werden es immer tun. Oftmals ganz simpel auf dem Arm.

Wir finden jedoch in dieser Ausgabe heraus, dass eine geeignete Tragehilfe uns Tragende wirklich entlasten kann. Wir schauen ein wenig herum und entdecken eine uralte, sehr lebendige Tragekultur in Kenia – in ganz einfachen Tüchern, die bunter und schöner nicht sein könnten.

So kurz vor dem Sommer schwärmen wir Richtung Ferien, Urlaub und Erholung – dazu haben wir wunderbare Mamas gefunden, die uns ihr liebstes Sommeroutfit (natürlich mit Tragling) präsentieren. Für die kreativen SelbstermachernInnen haben wir eine Nähanleitung zusammengestellt, sportliche Trageeltern stellen uns Nordic Walking mit Baby vor und machen Lust dabei zu sein.

Mit weiteren Infos zum Thema „Koch- und Buchtipp“ sowie witzigen Fundstücken runden wir tragen.info ab. Achja: Ein Gewinnspiel gehört natürlich auch dazu – ganz klar!

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen



für das tragen.info-Team, Michaela Lehner

Ergonomie des Babytragens

Viele Wege führen nach Rom und genauso viele Wege gibt es, sein Baby dorthin zu tragen. Ich möchte die Frage, wie ergonomisches, gutes Tragen aussehen soll, aus einem ungewöhnlichen Blickwinkel betrachten: Nämlich dem des Trägers/der Trägerin.

Dazu richten wir unseren Fokus auf einen beim Tragen essentiellen Körperteil: die Wirbelsäule. Als zentraler Stamm unseres Körpers muss er verschiedenste Lasten mittragen: Rucksäcke und Taschen, Kisten und Körbe und eben unsere Babys und Kleinkinder.

Nicht selten hört man, dass Verspannungen und Rückenschmerzen aus dem Herumtragen des Babys resultieren und dass das Tragetuch oder die Tragehilfe Schuld an der Problematik sei. Auch Bandscheibenvorfälle sollen aufgrund des Babytragens entstehen.

Doch was ist dran an diesen Gerüchten?

Von hinten betrachtet sollte eine gesunde Wirbelsäule gerade sein – also keine Krümmungen zur Seite aufweisen.

Von der Seite betrachtet hat die Wirbelsäule drei physiologische Krümmungen: die Lendenlordose, die Brustkyphose und die Halslordose. Zwischen den Wirbeln befinden sich die Bandscheiben, die aus einem gallertartigen Kern bestehen und dadurch die Elastizität und Beweglichkeit der Wirbelsäule ermöglichen. Sie sind sozusagen die „Stoßdämpfer“ der Wirbelsäule.

Durch das Tragen von Lasten werden natürlich die Muskeln, die die Wirbelsäule aufrecht halten, beansprucht. Grundsätzlich stellt das kein Problem dar, da die Wirbelsäule auf solche Belastungen vorbereitet ist. Problematisch wird es nur, wenn Lasten auf Dauer „falsch“ getragen werden.



Baby in Babyschale: der Träger weicht mit dem Oberkörper nach rechts aus und verdreht ihn nach links, um das Gewicht der Babyschale auszugleichen, die Bandscheiben werden einseitig belastet und durch die Drehung im Oberkörper noch zusätzlich verdreht.

Das heißt, um die Wirbelsäule gesund zu halten, sollten schwere Gewichte immer nah am Körper, mit guter Körperspannung und hoch getragen werden.

Ein Beispiel: Wenn man eine schwere Kiste hochhebt, wird diese umso schwerer und die Belastung für die Wirbelsäule umso größer, je mehr man die Kiste Richtung Boden „hängen“ lässt und vom Körper weghält und je weniger dabei die Muskulatur angespannt wird – also je mehr man sozusagen den Rücken rund werden lässt. Was hier sehr logisch klingt, lässt sich auch auf das Babytragen anwenden: Das Baby sollte immer nah am Körper, hoch und mit Körperspannung des Tragenden getragen werden.

Des Weiteren sollten Gewichte immer gleichmäßig verteilt werden. Das heißt, nach Möglichkeit sollte links und rechts der Wirbelsäule gleich viel Gewicht getragen werden. Dies ist beim Babytragen vor allem durch Bindeweisen vor dem Bauch und auf dem Rücken gegeben, bei denen das Gewicht auf beide Schultern verteilt wird.

Optimal sind beim Tragetuch Bindeweisen, die jedes Mal neu gebunden werden, da sie genau an den Träger und den Tragling angepasst werden können und somit die Wirbelsäule entlasten.

Wenn zum Beispiel bei Verwendung eines Ring Slings eine gleichmäßige Verteilung des kindlichen Gewichts auf beide Schultern nicht möglich ist, sollte die belastete Seite regelmäßig gewechselt werden.

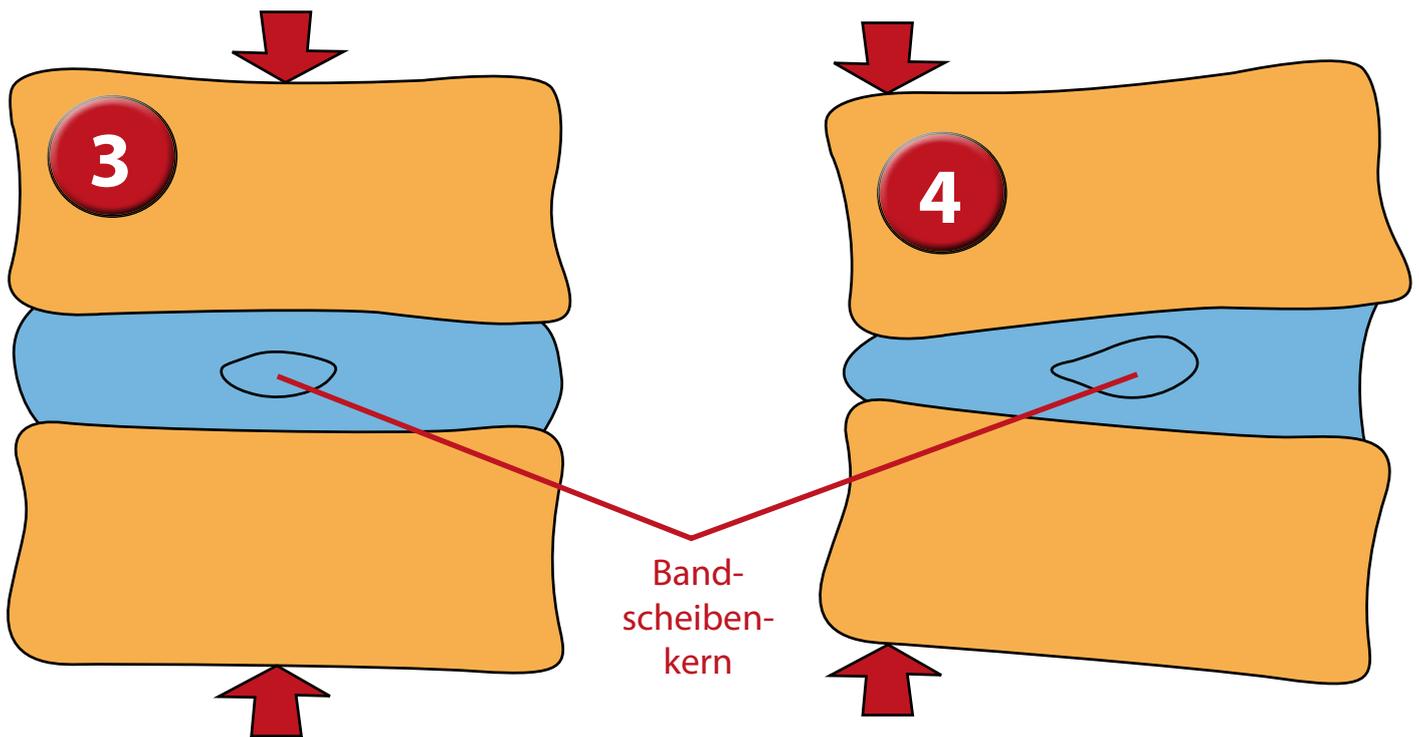


Baby in Ring Sling: der Träger weicht mit dem Oberkörper nur minimal nach rechts aus, die Belastung der Bandscheiben ist gleichmäßiger und es findet keine Verdrehung statt.

Natürlich können durch das Babytragen auch Verspannungen und Rückenschmerzen entstehen, dies liegt jedoch meist nicht am Tragen selbst, sondern daran, dass das Tragetuch zu locker gebunden wurde oder die Tragehilfe falsch eingestellt ist.

Auch wenn man den Hüftsitz oft anwendet und dabei nie die Seite

wechselt, können Verspannungen entstehen, weil eine Seite weniger beansprucht wird als die andere. Im Vergleich mit dem Tragen einer Babyschale, die oft verwendet wird, um das Baby zu transportieren, ist jedoch beim Hüftsitz das Gewicht besser verteilt. Der Rücken bleibt – von hinten betrachtet – aufrechter, wie man auf den Fotos 1.1 (Baby in Babyschale)



Praktisches Kursbuch Rücken von Prof. Dr. med Bernd Rosemeyer und Klaus E.Jopp, Weltbild Buchverlag 1999 - Gezeigt werden die Bandscheiben, Punkt 3 Gleichmäßige Druckbelastung, Punkt 4 Einseitige Druckbelastung, Bandscheibenkern rutscht nach rechts

und 1.2 (Baby in Ring Sling) gut erkennen kann.

Die Rückenschmerzen und Verspannungen, die beim Babytragen auftreten können, haben meist ihre Ursache in schon länger zurückliegenden Schädigungen, die auf einseitige Belastung, Unfälle oder bereits bestehende Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule zurückzuführen sind. Wenn Beschwerden wie Schmerzen, Einschlafen der Arme oder Beine oder ständig wiederkehrende Verspannungen auftreten, sollte auf jeden Fall der Arzt konsultiert werden, um die Ursache des Problems zu finden und zu beheben.

Oft kann dann durch entsprechendes Training und optimale Therapie die Muskulatur soweit

gekräftigt und die Beschwerden behoben werden, dass wieder ein ungetrübtes Trageerlebnis möglich ist.

Und da durch das Babytragen die Rückenmuskulatur gekräftigt wird, hat das Tragen auch einen Trainingseffekt.

Das Schöne daran: Mit steigendem Gewicht des Babys wächst auch die Kraft des Trägers/der Trägerin und bei diesem Training freut sich nicht nur das Baby über die gemeinsamen Kuschelstunden!

Somit gilt:

Das Tragen eines Babys ist nicht nur für das Baby angenehm, mit der richtigen Tragetuchbinde-technik oder der perfekt sitzenden Tragehilfe lassen sich Rückenprobleme – sofern keine

Vorschädigungen bestehen – von vornherein vermeiden und die Rückenmuskulatur kann davon sogar profitieren!

Bild & Text: Cornelia Haidinger



Cornelia Haidinger
Physiotherapeutin
& Trageberaterin

Die Haltung des Babys

Die Haltung des Tragenden wurde schon genauer analysiert. Jetzt ist die Haltung des Babys dran.

Natürlich ist die Verwendung der Babyschale im Auto verpflichtend und nur damit ist der kleine Fahrgast sicher und wohl behütet unterwegs. Ist die Fahrt allerdings zu Ende, sollte man davon absehen, das Baby in der Babyschale zu transportieren.

Was bedeutet eine längerfristige Lagerung in der Babyschale?

Viele Eltern denken, die Haltung in der Babyschale ist ähnlich der im Ring Sling bzw. Tragetuch oder in einer Tragehilfe. Knöchern betrachtet ist die Haltung wirklich ähnlich, aber muskulär gesehen bietet sich ein ganz anderes Bild. Kinder können in der Babyschale nur die vordere Muskulatur

(d.h. die Bauchmuskeln und die Arm- und Beinhebermuskulatur) anspannen. Die hinteren Rumpfmuskeln, die für die Aufrichtung nötig sind, können in der Babyschale leider nicht genutzt werden.

Ein Baby im Ring Sling (bzw. Tragetuch oder auch in einer geeigneten Tragehilfe) wird optimal in einer anatomisch korrekten Anhock-Spreizhaltung der Hüfte unterstützt. Diese aufrechte Trageweise (Vertikalisierung) bewirkt eine gute Entwicklung der Haltemuskulatur, also der vorderen und hinteren Rumpfmuskulatur, die perfekt zusammenspielen muss.

Die Babys können ihren Kopf und ihre Arme so gebrauchen, wie sie es später – ohne die Stütze des Tuches oder der Tragehilfe – gegen die Schwerkraft tun müssen. Ein gesunder Körper arbeitet immer ökonomisch. Er setzt nur exakt die Muskeln ein, die er für

eine Bewegung braucht. Die aufrechte Haltung beim Tragen fördert und unterstützt die Gehirnreifung des Traglings. Er begegnet der Umwelt auf Augenhöhe und kann angekuschelt und bequem die Welt erkunden. In der Babyschale ist das naturgemäß nicht der Fall.



*Melanie Scharnreithner
Physiotherapeutin
zertifizierte Trageberaterin*



- Große Auswahl an modischen Babytragen, Tragetüchern und mehr...
- Ausgewähltes Sortiment für gesundes Babytragen - alle Produkte lagernd
- Trageberatung durch ausgebildete TrageberaterInnen - kostenfrei!

Hamerlingstraße 1, 4020 Linz, Tel. 0676 / 6147073, office@trageboutique.eu
Weitere Standorte und Öffnungszeiten: www.trageboutique.eu



trageboutique®

Das Beste ganz leicht



Tragen weltweit



Kenia liegt an der Ostküste Afrikas und hat bei einer Fläche von 580.367 km² rund 39 Millionen EinwohnerInnen.

Das sind rund 67 EinwohnerInnen pro Quadratkilometer.

Die Art zu tragen

Wenn EuropäerInnen sich entschließen, dass sie ihr Kind tragen wollen, müssen sie sich erst einmal im Dschungel der zahlreichen Tragehilfen bzw. Tuch-Hersteller zurecht finden, bis sie das Lieblingstuch oder die optimale Trage für sich und ihr Kind gefunden haben. In Kenia gibt es keine so wunderbaren Tragehilfen oder eine unendliche Auswahl an Tüchern. Das Tragetuch Kenias ist ein Kanga, in dem unter anderem auch das Kind getragen wird. Das Universaltuch der KenianerInnen ist ein langes, bunt bedrucktes Stück Stoff aus fester Baumwolle. Hunderte Male gewaschen. Ein Tuch, das für so ziemlich alles verwendet wird: Als Kleidung, Kopfbedeckung, Decke und eben auch um sein Baby zu tragen.

Um das Kind ins Tuch zu binden, beugt man sich ein wenig vor, nimmt sein Kind auf den Arm und legt es sich auf den Rücken. Anschließend wird das Tuch über das Kind gelegt und die Enden nach vorne geführt – je nach Bedarf oberhalb der Schulter oder unten durch – und festgezogen. Dann wird das Tuch entweder verknotet oder einfach nur festgesteckt. Ganz simpel – und ohne Bindeanleitung.

Die Kunst des Kanga-Bindens wird nebenbei weitergegeben bzw. spielend abgeschaut und nachgemacht. Die Babys werden hier nicht nur von den Müttern getragen, sondern auch von den älteren Geschwistern - und nicht nur von den Mädchen. Jedes Kind ab ungefähr 4 Jahren weiß, wie man ein Baby auf dem Rücken trägt.



Babys tragen

In Kenia gibt es eine unumstößliche Meinung: Solange ein Baby getragen und nicht irgendwo hingelegt wird, kann es nicht sterben.

Das, was für uns in Europa vielleicht drastisch klingt, bekommt in einem Land wie Kenia mit einer Säuglingssterblichkeit von rund 54 % eine ganz andere Bedeutung. Also trägt man sein Kind ab dem Alter von drei Monaten und mindestens solange bis es selbst laufen kann. Bei einigen Stämmen kommen die Babys bereits im Alter von zwei Wochen ins Tuch. An Mutters Körper geschützt und behütet, wird es ins tägliche Leben einbezogen, ohne dass sich alles um das Kind dreht. Ob Wäsche waschen, Wasser holen oder Essen zubereiten: Immer sind die Kleinen mitten im Geschehen und immer sind Menschen um sie herum. Das merkt man den Kleinen auch an. Hier gibt es keine Schreibabys und es wird auch kein Schnuller benötigt, um die Kleinen zu beruhigen oder ihnen das einschlafen zu erleichtern. Auf die Frage, warum die Kinder so selten weinen, antwortete eine kenianische Mutter erstaunt: „Warum sollten sie weinen? Sie sind bei der Mama und haben gegessen.“

Nur ganz frisch geschlüpfte Babys werden vorne getragen, die älteren entweder seitlich oder auf dem Rücken. Bei älteren Babys wäre das Tragen vorne sogar sehr unpraktisch, denn man trägt sein Kind nicht nur, damit es dem Kind gut geht, sondern vor allem, damit man die Hände frei hat. Kenianische Mütter kennen weder Mutterschutz noch Karenzzeit oder Kindergeld. Eine Mutter arbeitet. Manchmal schon wenige Stunden nach der Geburt. Und dazu braucht sie freie Hände und zusätzlich Platz, um auch noch etwas auf dem Kopf transportieren zu können – Feuerholz zum Beispiel oder einen 20-Liter-Behälter mit Wasser – und das über kilometerweite Strecken.

Zwischendurch wird gestillt, indem man das Baby einfach „nach vorne“ holt. Ältere Babys bedienen sich dann schon einmal selbst, während die Mutter einfach weiter ihrem Tagesgeschäft nachgeht.

Ein weiterer positiver Effekt des „Dauertragens“ ist, dass kaum ein Baby ein paar Wochen nach seiner Geburt noch Windeln trägt. Jede Mutter merkt an den Körperbewegungen des Kindes, dass ihr Kleines gleich urinieren muss. Sie nimmt es aus dem Tuch, hält es über den Boden und nachdem das erledigt ist, geht es wieder zurück ins Nest. Windelfrei seit Generationen.

KENIA



Sämtliche Bilder und die meisten Textpassagen wurden uns dankenswerter Weise von Gabriele Vonwald, der Begründerin von Harambee, zur Verfügung gestellt.

Nähere Informationen zu Harambee unter www.harambee.at

Nordic Walking mit Baby

Nordic Walking mit Baby – oder: Wie ich mit meinem Kind ohne Babysitter und ohne Fitness-Center wieder fit werde?

Nach der Geburt eines Kindes stellt sich für fast jede Mami irgendwann einmal die Frage: Wie bekomme ich möglichst schnell meine Figur, die ich vor der Schwangerschaft hatte, wieder?

Wie mache ich das am besten – vor allem, wenn ich kein Fitness-Center in der Nähe habe, dort nicht hingehen will oder keinen Babysitter habe, der auf mein Kind in der Zwischenzeit schauen kann? Und eigentlich

bin ich eh am liebsten an der frischen Luft unterwegs... Und Spazierengehen steht ja am Tagesplan – kann man nicht auch dabei fit werden? Da war doch mal was mit flottem Gehen und gleichzeitigem Training des Oberkörpers, indem man Stöcke in der Hand hält und diese einsetzt oder auch Übungen damit macht. Nordic Walking! Andere schnallen sich dabei Rucksäcke um; da kann ich mir doch – so wie sonst auch beim Spazier-

gehen – mein Kind „umhängen“, die Teile in die Hand nehmen und losstarten, oder? Ich brauche nicht viel und kann das überall machen. Und mit dem richtigen Gewand, kann ich auch bei jedem Wetter gehen, oder?

Was sagt denn eine Nordic-Walking-Trainerin dazu? Kann ich wirklich so einfach losstarten? Gibt es Dos und absolute No-Gos, die zu beachten sind? Sabine Markert, bitte um Hilfe!

Wann starte ich am besten mit Nordic Walking?

Ungefähr 12 Wochen nach der Geburt kann die Frau damit beginnen, wenn bei der Nachuntersuchung alles in Ordnung war und der Arzt/die Ärztin Sportfreigabe erteilt hat.



Wie sieht es nach einem Kaiserschnitt aus?

Das sollte auf jeden Fall vorher mit einem Arzt/einer Ärztin abgeklärt werden!

Muss ich vorher zum Arzt?

Mir ist es wichtig, dass die Mamis schon bei der Nachuntersuchung waren und der Arzt/die Ärztin das OK für Sport gegeben hat.

Muss ich einen Kurs besuchen oder kann ich einfach so starten?

Natürlich ist es sinnvoll, einen Kurs zu besuchen, da man beim Tragen sowie beim Walken einiges falsch machen kann (z.B. kann eine falsche Technik zu Schulter- und Nackenproblemen führen, sowie zu Entzündungen an der Achillessehne bei zu langen Schritten und/oder falschem Schuhwerk).

Wo finde ich Kurse bzw. TrainerInnen?

Mittlerweile gibt es viele AnbieterInnen für Nordic Walking mit Baby. Am besten online eine(n) AnbieterIn in der Nähe suchen und einfach anrufen!

Welches Equipment empfehlst Du?

Nordic-Walking-Stöcke:

Diese müssen einen effizienten und sicheren Bewegungsablauf gewährleisten. Die speziell angefertigten Handschlaufen für Nordic Walking sind Voraussetzung für eine korrekte Ausübung der Sportart. Außerdem ist die richtige Länge der Stöcke sehr wichtig. Hierfür gilt die Formel: Körpergröße x 0,66



Schuhwerk: Es gibt eigene Nordic-Walking-Schuhe, wobei es meiner Meinung nach auch ein ganz „normaler“ Sportschuh tut.

Bekleidung für die Mami:

Die Bekleidung sollte funktionell sein. Eine erhöhte Bewegungsfreiheit, Wetterschutz bei allen Witterungsbedingungen sowie Atmungsaktivität sollten beim Kauf beachtet werden.

Bekleidung für das Kind:

Hier sollte darauf geachtet werden, dass dem Baby weder zu heiß noch zu kalt ist. Bei Sonne muss die Haut des Babys geschützt werden. Eine Kopfbedeckung ist hier sehr wichtig! Im Winter wäre eine Tragejacke natürlich ideal. Als Alternative kann natürlich auch ein Tragecover genutzt werden.

Tuch oder Tragehilfe?

Ist beides geeignet. Das Tuch muss natürlich gut gebunden sein und die Tragehilfe muss passen.

Kann ich auch mit Sling walken?

Mit dem Sling ist Nordic Walking nicht möglich, da man nicht genügend Armfreiheit hat.

Welche Tragehilfe eignet sich?

Eigentlich jede – macht beim Walken keinen Unterschied. Die Tragehilfe muss einfach zur tragenden Person und dem Kind passen.

Trage ich besser vorne oder hinten?

Das Baby kann natürlich vorne sowie hinten getragen werden.

Was bringt mir das Walken?

Nordic Walking hat wegen der hohen Muskelbeteiligung (90%) einen enorm hohen Energieverbrauch. Die Arm-, Rücken-, Bauch-, Hüft- und Beinmuskulatur wird gekräftigt. Im Gegensatz zum Laufen werden Hüft-, Knie- und Sprunggelenke weniger belastet. Mit Nordic Walking können alle 5 motorischen



Hauptbeanspruchungsformen trainiert werden: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit.

Welche Auswirkungen hat Nordic Walking auf Körper und Psyche?

Nordic Walking kann Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen. Es fördert den Abbau von Stresshormonen, stärkt das Immunsystem und hebt das Selbstwertgefühl. Nordic Walking mit Baby ist eine Möglichkeit, gemeinsam mit dem Kind die Natur zu genießen, frische Luft zu tanken und gleichzeitig etwas für sich zu tun. Auch der Kontakt zu anderen Eltern ist schnell aufgebaut!

Wie schnell stellen sich Erfolge ein?

Das kommt natürlich darauf an, was man erreichen möchte bzw. wie oft und wie intensiv man walkt!

Wann gehe ich besser nicht walken?

Hier gilt natürlich dasselbe, wie generell bei allen Sportarten: Kein Sport bei Fieber, Infektionskrank-

heiten, Einnahme von Antibiotika... Das gilt sowohl für das Kind als auch die Mama bzw. den Papa.

Wo gehe ich am besten walken bzw. wo gehst Du am liebsten?

Da wo es einem gefällt! Manche bevorzugen asphaltierte Wege, andere wiederum walken lieber auf Feldwegen. Das muss man selbst herausfinden! Da ich am Land wohne, habe ich die Natur eigentlich vor der Haustüre. Hier walke ich am liebsten über die Feldwege und genieße zusammen mit meinem Baby die Ruhe und Schönheit der Natur.

Was willst Du den Mamis mitgeben?

Sie sollen sich ihr Baby schnappen, eine Trageberatung besuchen und sich einen Nordic-Walking-Kurs in ihrer Nähe suchen! Bei den meisten Kursen mit Baby ist sogar eine Trageberatung dabei! Nordic Walking mit Ihrem Baby ist eine optimale Möglichkeit, um Sport, Spaß und Fitness miteinander zu kombinieren!

Bild: Sabine Markert
Text: Barbara Zurov

Nähere Infos zu Sabine:

Name:

Sabine Markert

Familienstand:

Lebensgemeinschaft, 3 Kinder (12 Jahre, 3 Jahre, 10 Monate)

Wohngegend:

nördliches Weinviertel

Ausbildung

(wo und wann gemacht):

Nordicfit Academy Absolventin, Juni 2011

Warum:

Nach der Geburt meiner Tochter habe ich nach einer Sportart gesucht, die ich gemeinsam mit ihr machen kann. Da habe ich es einmal mit Nordic Walking probiert und es hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich es auch an andere Mamis und Papis weitergeben wollte. Somit habe ich mich dazu entschieden, die Ausbildung zum Nordic-Walking-Basic-Instructor zu machen.

Was machst du sonst noch:

Ich bin eigentlich gelernte Buchhalterin, derzeit aber in Karenz. Im Juli 2011 habe ich die Grundausbildung zur Trageberaterin bei der ClauWi®-Trageschule abgeschlossen. Ende 2012 bzw. Anfang 2013 habe ich noch die Ausbildung zur Baby- und Kindermassage-Kursleiterin absolviert.



Trageberatung?

Ja, die gibt es!

TrageberaterInnen (einige Männer tummeln sich doch in der „Trageberatungsszene“) helfen gerne bei allen Fragen rund ums gesunde Babytragen.

Das Angebot ist sehr umfangreich: vom *Infovortrag* für eine Mütterrunde über ganz individuelle *Einzelberatungen* und *Kleingruppenkurse* bis hin zu regelmäßigen *Tragetreffs* oder einer *Trageparty* im Freundeskreis.

Egal, ob Sie sich schon in der Schwangerschaft vorab informieren wollen, mit Ihrem neugeborenen Baby erste Techniken

erlernen wollen oder mit dem älteren Baby oder Kleinkind auf der Suche nach der richtigen Trageweise für Wanderungen und Spaziergänge sind – in einer Trageberatung werden Sie liebevoll, bedürfnisorientiert und modern beraten und begleitet.

Leider ist der Begriff „Trageberatung“ nicht geschützt, weshalb wir empfehlen, bei der Wahl des/r BeraterIn darauf zu achten, dass die betreffende Person ihre Ausbildung bei einer der bekannten Trageschulen absolviert hat oder sich ebendort in Ausbildung befindet (siehe Infokasten).

Trageberatung in Ihrer Nähe:

BeraterInnenlisten finden Sie direkt bei den Trageschulen:

www.trageschule.com
www.trageschule-dresden.de

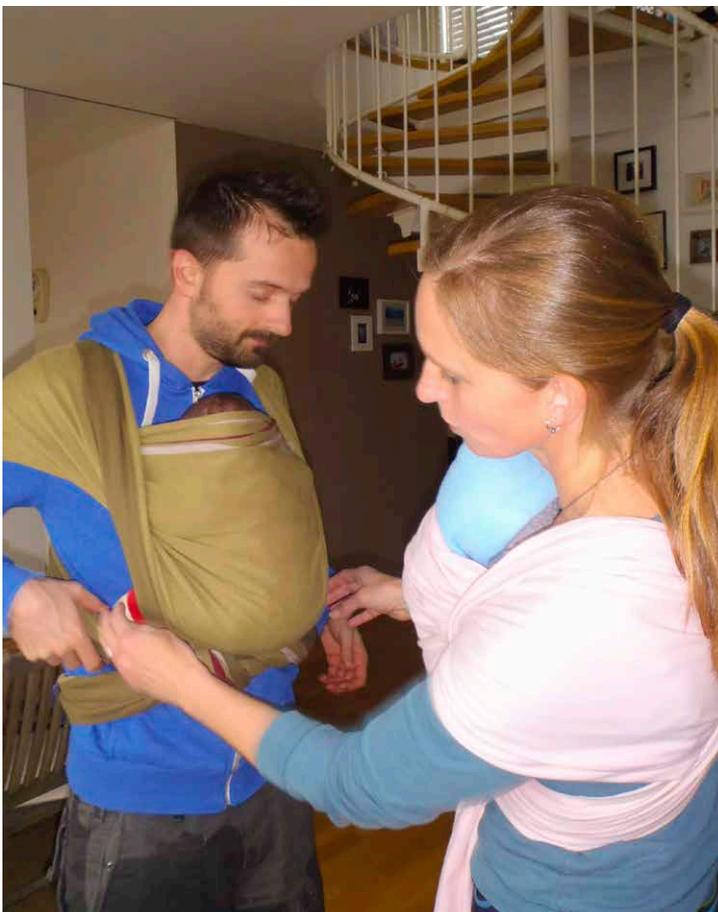
www.clauwi.at
www.clauwi.de

www.ftz-babytragen.de

Unabhängige Vereine der TrageberaterInnen:

www.babytragen.net
www.tragenetzwerk.de

Bild: www.trageschule.com
 Text: Michaela Lehner



www.jobsmitherz.at
 Bildungsinstitut für sozialpädagogische Berufe

**Babymassage Kursleiter
 Dipl. Bi.G Familienbegleitung
 Geschwisterkursleitung
 und div. Workshops**

„Jetzt anmelden!“




Infos online!



Tragen



im Sommer

In der heißesten Zeit des Jahres ist auch das Tragen der Kinder ein großes Thema.

Sonnenschutz? Sommertücher? Wie tragen andere Eltern im Sommer?

Was sind die Sommertrends beim Tragen?

Auf den nächsten Seiten beschäftigen wir uns intensiv mit dem Thema „Tragen im Sommer“!

Tragen im Sommer

Endlich! Endlich ist er da!!! Nach so vielen düsteren, kalten und windigen Wochen, in denen man ständig überlegen musste, welche Schichten man anzieht und ob diese ausreichen oder aus den richtigen Materialien sind, damit weder Kind noch Mami zu kalt oder zu warm ist, ist es nun endlich soweit!

Der Frühling ist da!

Laut Kalender schon seit ein paar Wochen, in denen er allerdings ein paar Anlaufschwierigkeiten hatte. Dafür geht er jetzt an manchen Tagen nahezu sofort in den Sommer über. Und seit den ersten Sonnenstrahlen und Plusgraden stellt sich auch jetzt wieder die Frage: Was ziehe ich uns denn an, wenn wir tragen? Und womit trägt es sich bei den immer wärmer werdenden Temperaturen am besten?

Ein Sommer an sich kann einem alleine schon sehr heiß vorkommen. Mit einem zweiten Körper für längere Zeit auf Tuchfühlung und noch dazu in Bewegung steigt

die gefühlte Temperatur gleich nochmal an – sowohl bei der tragenden Person als auch beim Kind. Und über kurz oder lange beginnen beide zu schwitzen. Wenn man mit dem Kleinen unterwegs ist und der Weg nicht im Schwimmbad endet, empfiehlt es sich – vorsichtshalber – eine Zweitgarnitur für beide mitzunehmen, sollten die Shirts feucht werden.

Die Tragehilfe und besonders auch die Tücher ersetzen beim Kind schon eine Kleidungsschicht, weswegen man bei Extremtemperaturen schon mal nur mit Body oder Shirt oder einfach nur mit Windel unterwegs sein kann. Wenn dies vor allem für die Mami nicht so angenehm ist, kann zB eine Windel dazwischen gegeben werden, die ein bisschen wie ein Schweiß-Sauger wirkt.

Aufpassen muss man auf die unbedeckten Körperteile des Kindes, die aus Tragehilfen oder Tüchern heraus schauen.



Die Kraft der Sonne darf nicht unterschätzt werden! Den ersten Sonnenbrand haben viele schon im April hinter sich. Entweder cremt man das Kind vor dem Tragen an den unbedeckten und unbedeckten Körperpartien ein oder man bedeckt diese – zB mit Stulpen (manche Produkte haben sogar einen UV-Schutz in den Geweben eingearbeitet), Socken und einem Tuch. Sonnenhüte oder Schirmkappen sehen zwar sehr entzückend aus und sind auch äußerst praktisch, wenn das Kind jedoch noch recht klein ist und vorne getragen wird, sind die Schirme meist der Hebel, weswegen die Kopfbedeckun-

gen unweigerlich von den Köpfen rutschen...

Auch die Mami sollte bei den ersten Sonnenstrahlen aufpassen und sich entsprechend schützen – vor allem, wenn das Kind plötzlich anders getragen wird (sei es Wechsel auf den Rücken oder Umstieg auf eine andere Tragehilfe). Ein großer Vorteil, wenn man das Kind auch bei den heißesten Temperaturen an sich trägt, ist, dass man sofort erkennt, wenn dem Kind zu heiß wird oder es Durst hat!

Beim Thema „Das beste Sonnentuch“ gehen die individuellen Meinungen auseinander: Manche schwören auf Seide, andere auf Leinen, viele bleiben bei den Baumwolltüchern und ab und an wird auch mit wärmeregulierender Wolle gebunden.



Sollten Mami und Kind bei den Temperaturen doch sehr schwitzen, ist es sinnvoller, Tücher beim Tragen vorzuziehen, da diese leichter zu waschen sind und auch noch sehr schnell trocknen.

Tragen im Sommer kann manchmal schon sehr heiß sein, aber man ist einfach um so vieles flexibler!

Hat man Durst, kann man sich im kleinsten Geschäft auf die Schnelle ein Getränk kaufen gehen. Wenn kaum Schatten da ist, stellen sich Mutter und Kind einfach gemeinsam in einen schattigen Bereich und es rastet nicht nur das Kind, während die Mami weiterbrüten muss. Bei einer Rast im Kaffeehaus oder beim Essen im Restaurantgarten findet sich schneller ein Platz und man kann ihn sich so auch einfacher erkämpfen. Wenn man zwischen Schatten- und Sonnenseite auf den Gehsteigen wählen muss,



nehmen einem manchmal schon schwierige Unebenheiten die Entscheidung ab. Mit Tuch kann man auch unebene oder sehr schmale Wege getrost im Schatten genießen. Unbekannte Wege lassen sich ebenfalls ganz leicht meistern. Wenn plötzlich Treppen da sind, steigt man diese einfach hinauf. Venedig oder Amsterdam wären ohne Tragetuch ein Krafttraining an sich. Ist der Zwerg von der Hitze schon beim kürzesten Weg erschöpft, packt man ihn ganz schnell in den Sling und weiter geht's. Scheint die Sonne zu hell, verwendet man einfach das runterhängende Tuchende als Sonnenschutz oder als Schweißtuch. Und das süßeste Argument für viele von uns: Beim Essen mit Kind im Tuch oder in der Trage kann es maximal passieren, dass der Nachwuchs mitnaschen möchte. Ansonsten könn-

te man das Eis sogar in Ruhe aus dem Becher löffeln – hat man doch beide Hände frei!

In diesem Sinne: Genießen wir den Sommer gemeinsam mit unseren getragenen Kleinen!

Bild: tragen.info
Text: Barbara Zurov

Interviews ...

Agnes & Elias

Mein Name ist Agnes und ich bin 30 Jahre alt. Mein kleiner Sonnenschein Elias wurde am 28.2.2012 geboren.

Die Vorteile liegen ganz klar auf der Hand: Das Kuschelbedürfnis von Mama und Zwerg wird gestillt, während Mama ihrer Hausarbeit, dem Einkauf oder einem Tratsch mit einer Freundin nachgeht. Wenn man mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist, muss man nicht erst den Aufzug in der U-Bahn-Station suchen und dann ewig warten, bis er frei wird. Das ist ein recht großer Vorteil, wie ich finde! Und wenn ich da an unseren Urlaub, den wir im September 2012 in Kroatien verbracht haben, denke: Die Vorteile durch das Tragen waren für uns auf jeden Fall, dass es einfacher war, in etwas unwegsamem Gelände unterwegs zu sein (da hätte man wohl mit einem Kinderwagen keine Chance gehabt). Zwergi hat immer super geschlafen und manche Lokale waren so klein, dass da für einen Kinderwagen nur sehr wenig bis gar kein Platz gewesen wäre.

3 Begriffe die mir zum Tragen im Sommer einfallen:

**praktisch, flexibel,
manchmal recht heiß!**

Heiß ist es manchmal schon, aber die Vorteile, die man dadurch hat, machen das auf jeden Fall wieder



wett. Man kann ja je nach Wetterlage dann auch das passende Tuch oder eine Tragehilfe wählen (wenn man – so wie wir – eine kleine Auswahl hat).

Letzten Sommer war meine Lieblingstragehilfe mein Ringsling aus einem Tuch mit Seide. Ist super kuschelig und gleicht die Temperaturen ganz toll aus – somit ein Tuch, in dem man kaum schwitzt.

Für mich ist – egal, ob Sommer oder Winter – das Tragen aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken und ich bin sehr dankbar dafür, dass mir meine Schwester vor der Geburt meines Sonnenscheins mein erstes Tragetuch geschenkt hat. Mittlerweile ist für jedes Wetter und jede Laune ein passendes Tuch oder eine Tragehilfe in unserem Haushalt zu finden.

Evelyn & Valentina

Mein Name ist Evelyn Berger, ich bin 34 und meine Tochter Valentina wurde am 24.11.2011 geboren. Sie ist eine richtige Tragemaus und liebt es auch jetzt mit ihren 1,5 Jahren noch sehr, getragen zu werden.

Tragen ist grundsätzlich sehr praktisch, egal in welcher Jahreszeit. Dadurch, dass ich Valentina ganz nah bei mir hatte, konnte ich vor allem an heißeren Tagen immer ihre Temperatur überprüfen.

Meiner Meinung nach ist es auch nicht heißer als sonst. Und klar schwitzt man, wenn es sehr heiß ist. Wichtig war mir nur, Valentina vor meiner Körpertemperatur zu schützen. Ich habe deshalb eine Mullwindel zwischen uns gelegt und somit war dies kein Problem mehr. Man sollte sich halt überlegen, ob man an „Tropentagen“ das Haus unbedingt verlassen muss oder ob es nicht besser wäre, zu Hause zu bleiben bzw. sämtliche Aktivitäten in die Morgenstunden zu verlegen. Ansonsten hilft nur der richtige Sonnenschutz und ausreichend trinken. Dies sollte natürlich für Mama/Papa und Kind gelten.

Letzten Sommer habe ich überwiegend mit 3 Tüchern und einer Tragehilfe getragen – je nach Wetterlage und Temperatur. Ich habe mich erkundigt und viele schwören bei heißem Wetter auf Tücher mit Leinen- oder Hanfanteil. Nur welches ich lieber hatte, ist schwer zu sagen. Mich haben andere oft gefragt, ob es nicht zu

heiß wäre, gerade bei Temperaturen über 30 °C. Für mich ist dann Organisation alles. Ich habe meine Einkäufe gleich in den kühleren Morgenstunden erledigt. Falls es doch nicht anders ging, habe ich auf folgende Dinge geachtet: Wenn möglich, im Schatten gehen und nicht auf den Sonnenschutz (Babylegs, Sonnenhut, Sonnencreme, UV-Kleidung) vergessen. Außerdem war es für mich immer wichtig, dass mein Baby und ich ausreichend trinken, damit wir keine Kreislaufprobleme bekommen, falls wir doch sehr schwitzen sollten.



War ich doch länger als üblich unterwegs, habe ich Valentina vermehrt zwischendurch gestillt oder ihr Wasser angeboten. Und Wechselkleidung nicht vergessen, wenn man länger unterwegs ist! Babys/Kleinkinder verkühlen sich ja schnell und wer von uns hat nicht lieber trockene Kleidung an als nasse?!

Für das Tragen im Sommer fallen mir folgende 3 Worte ein:

Sommer, Sonne, Tragespass!

Mein Tipp für Eltern, die mit kleinen Kindern in den Urlaub fahren: Besorgt Euch für die Zwerges ein Tragetuch oder eine geeignete Tragehilfe! Gerade im Urlaub hat man Gepäckstücke dabei, auf die man aufpassen muss, und müsste sich mit einem Kinderwagen eventuell durch Touristenströme durchkämpfen. Habe ich mein Kind aber im Tuch, weiß ich es dort gut geschützt und habe zudem noch beide Hände frei.

Nadine & Felix Christian

Mein Name ist Nadine Zimmermann und ich bin 25. Mein Sohn Felix Christian wurde am 29.02.2012 geboren und ist ein Tragling.

Felix konnte mit der Hitze im Sommer überhaupt nicht umgehen, deshalb hat er meine Nähe sehr gesucht. Da es mir mit der Zeit zu anstrengend war, ihn immer im Arm zu halten, war der Mei Tai unsere Lösung. So konnte ich alles tun und bin auch stressfrei mit den Öffis überall hingekommen. Außerdem hatte ich in den Geschäften keine Probleme mit der Klimaanlage, weil Felix

Drei Begriffe die mir für das Tragen im Sommer einfallen:

schwitzig, stressfrei, Freude!

sowieso nahe bei mir war, und ihm somit nicht kalt war.

Ich hatte einen Mei Tai und war damit sehr zufrieden. Auch mein Kleiner hat sich darin wohlfühlt und nicht wirklich stark geschwitzt. Tragetuch im Sommer ging für mich überhaupt nicht. Da war mir viel zu heiß und ich habe mich nicht wohlfühlt.

Als Tipp für alle Tragemamis und -papis: Nehmt immer ein, zwei Wechselshirts für Euch mit und ein, zwei Wechselbodys für Euer Kind! Und legt Euch eine Stoffwindel auf die Brust, wenn ihr Euer Kind vorne tragt, weil so sein Köpfchen auf der Windel liegen kann und ihr schwitzt Euch nicht gegenseitig an! Liebe Mamas und Papas, lasst euch beraten! Ich war überrascht, was es an gesunden Tragehilfen gibt. Es muss nicht immer das Tragetuch sein. Tut es für Euch und Euren Nachwuchs!





Tragefragen

Gerade im Sommer tauchen immer wieder viele Fragen auf, was das Tragen bei warmen Temperaturen betrifft. Wir von tragen.info versuchen Ihnen diese zu beantworten, um Ihnen den Tragealltag noch mehr zu erleichtern.



Ist Tragen im Sommer nicht viel zu heiß? Mein Baby und ich sind nach kurzer Zeit immer völlig verschwitzt.

Weder Kind noch Mutter sollten zu warm gekleidet sein.

Im Hochsommer kann es reichen, dem Baby einen Body anzuziehen, denn der Stoff des Tra-

getuchs und die gegenseitige Nähe wärmen ja auch.

Vermeiden Sie an sehr heißen Tagen die größte Mittagshitze und verbringen Sie diese Zeit lieber mit Ihrem Baby am Arm im Schatten. Sie können auch auf eine luftigere Trageweise umsteigen – beispielsweise Hüftsitz bzw. Ring Sling.

Kann ich mein Kind im Tragetuch/der Tragehilfe ausreichend vor der Sonne schützen?

Besonders achten sollten Sie auf den Kopf und die Beine des Babys, da diese der Sonne am meis-



NATIBABY

ten ausgesetzt sind. Für guten Schutz vor der Sonne eignet sich ein Sonnenhut mit Schirm und Nackenschutz und Stulpen für die Beine. Nach persönlichem Ermessen können Sie auch Sonnencreme oder ein spezielles Sonnenschutzcover verwenden.

Bekommt mein Baby überhaupt genug Luft im Tragetuch/der Tragehilfe?

Babys sind von Geburt an in der Lage ihren Kopf zu drehen. Zwischen Nase und Wange verläuft außerdem ein Luftkanal, der dem Baby zum Beispiel auch während des Stillens die Luftzufuhr sicherstellt. Trotzdem ist es gut, achtsam zu sein und auf die Atmung des Babys zu achten.

Achten Sie immer auf eine geeignete Trage-

hilfe und feste Bindung! Vermeiden Sie Produkte, in denen Ihr Baby liegend getragen wird! Ebenfalls hilft es Ihrem Baby bei der Atmung, wenn es in einem Produkt getragen wird, in dem die Beinchen immer gut angehockt sind. So kann das Baby aktiv seinen Körper kontrollieren. Solche Produkte erkennen Sie daran, dass das Material zwischen den Beinen des Babys von Kniekehle zu Kniekehle reicht.

Text: Raffaella Spak

Quelle: *Baby in Balance, Handbuch für die Trageberatung „Die Trageschule®“*



NATIBABY




mamalila-Tragebekleidung
 Schützt Sie und Ihr Baby bei jedem Wetter!
 Für Mama und Papa. www.mamalila.de

Selfmade

Wir nähen uns selbst einen gerafften Ring Sling

Das Tuchstück messen und die gewünschte Länge (plus 10 cm) markieren.

Das Stück an der gewünschten Länge falten, schauen, dass die Ober- und Unterkanten schön stimmen und auseinander-schneiden.

Nun muss die Schnittfläche versäubert werden, um ein Ausfransen zu verhindern. Dies entweder mit einer normalen Nähmaschine im Zick-Zack-Stich oder mit der Overlock-Nähmaschine durchführen.

Nachdem nun die Kanten versäubert wurden, werden mit dem Maßband vom versäuberten Ende in das Tuch 20 cm gemessen. Diese zeichnet man mit der Schneiderkreide über die gesamte Tuchbreite an.

Nun gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder 1 cm nach innen klappen und mit dem Bügeleisen um-

Materialliste

Tuchstück / Tuch
Gewünschte Länge + 10cm

Maßband

Schneiderkreide

Stecknadeln

Schere

Nähmaschine

Slingringe

Garn
(Gütermann oder Coats)



bügeln oder während des Feststeckens einbiegen.

Danach werden die Ringe durch das vordere Tuchstück gezogen.

Jetzt schnappt man sich die vorbereiteten Stecknadeln und beginnt an einer der Tuchkanten die nach innen geschlagene Kante exakt auf der Linie festzuste-

cken. Die Stecknadeln der Breite nach anbringen, damit man mit der Maschine über die Nadeln nähen kann.

Und nun, ran an die Maschine! Ca. 2 mm von der Kante entfernt ein Mal über die Tuchbreite nähen (Stichlänge auf 2- oder 3-fach-Stich). Beginn und Ende immer schön vernähen!



Nun das Nähfüßchen mit der Außenkante an die erste Linie setzen und nochmals über die gesamte Tuchbreite nähen.



Zum Schluss noch schnell die Fäden abgeschnitten und der Sling ist fertig!

Wir wünschen Euch viel Erfolg bei eurem ersten selbstgenähtem Ring Sling und viel Spass damit!

Bild & Text: Stephanie Rainer





Baby in Balance

Weniger weinen, besser schlafen
Bewegung fördern

Der Ratgeber zeigt, wie das Baby durch richtige Griffe und liebevollen Umgang Anregungen bekommt, sich selbst optimal zu bewegen. Baden, Wickeln, Anziehen, Füttern, Schlafen - alles wird leichter im Alltag. Das Tragen im Tragetuch bietet Nähe und Bewegung und fördert Wohlbefinden und Gesundheit.

Babys lieben Nähe und gemeinsame Bewegung – das beruhigt, entspannt und wirkt anregend auf Körper und Geist. Wie Sie tagtäglich mit Ihrem Baby richtig umgehen und ihm Angebote machen können, sich selbst zu bewegen, zeigt Ihnen dieser Ratgeber. Diese neue Babypflege basiert auf der Methode „Kineasthetic Infant Handling“, die inzwischen viele Kinderkrankenschwestern und -pfleger sowie Hebammen empfehlen. Gestalten Sie das Baden, Wickeln, Anziehen, Füttern,

Autoren:

Ulrike Höwer
Sabine Hartz
Birgit Kienzle-Müller

Erschienen bei:

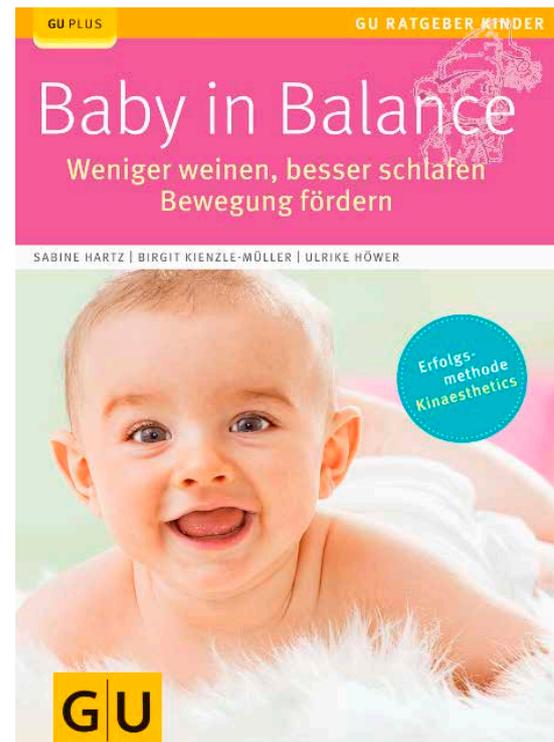
GU

Hochnehmen und Schlafen so, dass es für Sie und Ihr Baby spielerisch und leicht wird. Durch die richtigen Bewegungs- und Sinnesanregungen fördern Sie Ihr Kind und bieten ihm optimale Bedingungen für den Start ins Leben. Auch das Tragen im Tragetuch ist ein wichtiger Baustein in Sachen „Gemeinsame Bewegung und Nähe“. Getragene Babys sind ruhiger und zufriedener und schlafen besser. Und die Eltern haben die Hände frei für andere Tätigkeiten. Das Buch zeigt das korrekte Binden, die wichtigsten Tragetechniken und Kriterien für verschiedene Tragehilfen.

Empfehlens- und lesenswert.

Dieses Buch ist ein sehr übersichtlicher und hilfreicher Ratgeber für die erste Zeit mit Kind und ist gut und flüssig zu lesen. In ausführlichen Bildfolgen werden die verschiedenen Handgriffe des „Kineasthetic Infant Handling“ gezeigt.

Dem Thema „Tragen“ ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Beim Tragetuch werden die verschiedenen Bindetechniken genau erläutert und mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen veranschaulicht. Ebenso wird beschrieben, worauf man bei der Auswahl einer geeigneten Tragehilfe achten sollte.



Quelle: www.gu.de

Der Wissensmix aus „Kineasthetic Infant Handling“, Physiotherapie und Trageschule bietet einen interessanten Ansatz für die Babypflege.

Dieser Ratgeber bietet zusätzlich einen Folder, in dem die wichtigsten Griffe des „Kineasthetic Infant Handling“ und eine Bindeanleitung für die Wickelkreuztrage auf einen Blick ersichtlich sind.

Text: Baby in Balance

Fundstück



Quelle: www.v-like-vintage.net



Quelle: www.gajitz.com



Unser Fundstück ist eine Trage aus DDR Zeiten. Außen wasserdichtes Polyester, Innen bunter typischer 70er Jahre Baumwollstoff. Die Sitzfläche ist gepolstert und verstärkt. Vorne eine Metallschließe welche zur Größeneinstellung dient. An den Seiten befinden sich 2 Holzgriffe wodurch das Kind von 2 Personen befördert werden konnte. Die Trage war sehr klein zusammenfaltbar und dadurch leicht in der Handtasche zu verstauen.

Sie haben auch ein Trage-Fundstück entdeckt?

Senden Sie uns Ihr Foto an redaktion@tragen.info



Bild & Text: Stephanie Rainer



Unabhängiger Verein

TRAGEBERATUNG
für gesundes Babytragen

www.babytragen.net

Tipps aus der Trageberatung

Wenn Ringe auf Wanderschaft gehen...

Passend zu unserer Nähanleitung im Selfmade-Teil geben wir Ihnen hier einige Tipps zum Ringsling. Sehr oft wandern die Ringe beim Festziehen des Slings immer weiter nach unten oder das Tuch rutscht nur mühevoll durch die Ringe. Dagegen helfen einfache Tricks:

Achten Sie schon vor dem Anlegen des Slings darauf, dass das Tuchmaterial gut sortiert in den



Ringen liegt und die Tuchfältchen nebeneinander und nicht übereinander zu liegen kommen. So lässt sich das Tuch flüssig durch die Ringe ziehen.

Festigen Sie die Kopfkante schon ein wenig, bevor sie Ihr Baby in den Sling setzen. Auch so wird das Wandern der Ringe verhindert.

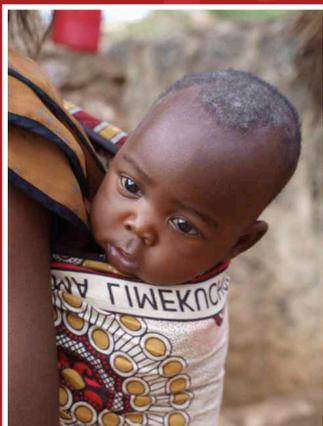
Ziehen Sie das Tuchmaterial immer in die Richtung fest, aus der es kommt. Greifen Sie 3- bis 4-mal ins Tuch und festigen Sie es, bis es sich gut stützend um Ihr Kind schmiegt.

Lieber in kleinen Schritten und mehreren Etappen vorgehen, so wandern die Ringe weit weniger.



Noch mehr Tipps gibt's bei der Trageberatung!

Bild: www.trageschule.com
Text: Michaela Lehner



Harambee

Hilfsorganisation für Frauen und Kinder in Kenia

www.harambee.at

Spendenkonto

BLZ: 42750, Konto: 356 6429 0000

IBAN: AT59 4275 0356 6429 0000

BIC: VBOEATWWBAD

Wir tragen die selbe Verantwortung - lasst uns gemeinsam etwas bewegen.

Gesund in den Sommer

Am liebsten koche ich etwas Einfaches und Schnelles, das am besten der ganzen Familie schmeckt.

Hier sind zwei meiner Lieblingsrezepte, die man auch mit einem Tragling an der Seite zubereiten kann.

sommerlicher Melonen-Salat

Zutaten für 2 Personen
Dauer ca. 10 Minuten

- 300g Wassermelone
- 300 g Honig-, Galia- oder Charentaismelone
- 2 Stängel Minze
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Prise Zimtpulver
- 2 EL Sonnenblumenkerne

1) Die Melonen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2) Minze waschen, trocknen und die Blätter abzupfen, hacken und mit Zitronensaft sowie dem Zimt unter die Melonenstücke heben.

3) Die Sonnenblumenkerne in ei-

ner Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten und über den Melonensalat streuen.

Lauch-Polenta Suppe

Zutaten für 2 Personen
Dauer ca. 10 Minuten

- 2 EL Öl
- 1/2 Stange Lauch
- 4 EL Polenta oder Ersatzweise Grieß
- 1 l Wasser
- 1 TL Suppenwürze
- 3-4 EL Sojajacisine
- Salz, Pfeffer

1) Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.

2) Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin anschwitzen. Nach Belieben kann man etwas Lauch als Dekoration beiseitestellen. Polenta zum Lauch geben und kurz mitrösten. Mit heißem Wasser aufgießen und die Suppenwürze einrühren.



Warnhinweis! Achten Sie beim Kochen unbedingt darauf, dass Ihr Baby keine gefährlichen Gegenstände erreicht. Am besten eignen sich beim Kochen Rückentrageweisen!

3) Die Suppe 5 Minuten leicht köcheln lassen und zum Schluss Sojajacisine einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem übrigen Lauch bestreuen.

Guten Appetit wünscht Euch
Irene Eitler

Bild: www.trageschule.com
Text: Irene Eitler



babytuch - Das patentierte Tragetuch ohne Knoten



www.babytuch.com

Eine Tragehilfe, die ohne Knoten, Schnallen oder Gurte auskommt - das ist das patentierte Babytuch. Die Handhabung ist denkbar einfach (nur reinschlüpfen und Kind reinsetzen), das Design fröhlich und modern. Drei verschiedene Trageweisen stehen zur Auswahl und machen das Babytuch zur perfekten Tragehilfe für Neugeborene und Kleinkinder bis zu 3 Jahren. Von Hebammen und Trageberaterinnen empfohlen!

Die Redaktion stellt sich vor



Michaela Lehner

Kinder Markus (9 Jahre), Miriam (6 Jahre)

Leitung Die Trageschule® Österreich und Schweiz

Tragen bedeutet für mich praktisch, unabhängig und nochmal praktisch

Petra Rienzner

Kinder Simon (3 Jahre), David (1,5 Jahre)

Beratungsgebiet Grieskirchen, Eferding, Wels-Land

Tragen bedeutet für mich Die Nähe zum Kind zu spüren, ihm Halt zu geben und dabei die Hände frei haben.



Irene Eitler

Kind Marlon (2 Jahre)

Beratungsgebiet südl. Niederösterreich, Wien

Tragen bedeutet für mich Tragen ist praktisch, gesund und man weiß, dass das Kind alles hat was es braucht: Seine Eltern

Raffaella Spak

Kind Jonathan (22 Monate)

Beratungsgebiet Bezirk Mödling / Laxenburg

Tragen bedeutet für mich Geborgenheit, Nähe und Liebe



Barbara Zurov

Kinder Dominik (14 Jahre), Leon (4 Jahre), Raphael (1 Jahr)

Beratungsgebiet Wien und Umgebung

Tragen bedeutet für mich Den Alltag in allen Facetten leben, genießen und erfüllen zu können ohne dabei selber eingeschränkt zu sein.

Cornelia Haidinger

Kinder Daniel (3 Jahre), Sarah (9 Monate)

Beratungsgebiet Wels, Wels-Land, Linz-Land

Tragen bedeutet für mich unabhängig zu sein und Körper- und Kuschelkontakt mit meinem Baby zu haben.



Melanie Scharnreithner

Kinder Niklas (7 Jahre), Tobias (5 Jahre), Annika (2 Jahre)

Beratungsgebiet Linz-Land

Tragen bedeutet für mich bedürfnisorientiert, vielseitig und zeitgemäß



Elke Lindorfer

Kinder Tobias (8 Jahre), Nina (3 Jahre)

Beratungsgebiet Linz, Urfahr Umgeb., Rohrbach

Tragen bedeutet für mich Sein Kind auch nach der Geburt noch nah bei sich zu haben und das praktische mit dem angenehmen zu verbinden.

Stephanie Rainer

Kinder Thara (3,5 Jahre), Lucian (1,5 Jahre)

Beratungsgebiet Salzburg Land, Grenzgebiete Steiermark und Oberösterreich

Tragen bedeutet für mich grenzenlose Freiheit und dennoch Nähe und Geborgenheit



Das Original seit 1972

DIDYMOS®

Erika Hoffmann

• 100% kbA-Qualität •

DIDYMOS - Babytragetücher und -Tragehilfen zum Wohlfühlen

Viele Sondermodelle in neuen Designs und Farben!

Besondere Angebote für Fachpersonal, Beratung und Bestellung bei:

DIDYMOS® • Alleinstr. 8/1 • D-71638 Ludwigsburg
Tel.: +49 (0) 71 41/92 10 25 • E-Mail: info@didymos.de

www.didymos.de • www.didymos.ch



DIDYMOS Babytragetuch
Wellen holunder 6
sehr gut
Ausgabe 06/2011

Termine

4. – 6. Oktober 2013 | Tragetage Linz

Fortbildung für Trageberaterinnen von allen Trageschulen und interessierte Personen.
Vorträge und vertiefende Workshops zu verschiedenen Themen, Händlerausstellung und Flohmarkt
Nähere Informationen findest Du auf www.trageschule.com

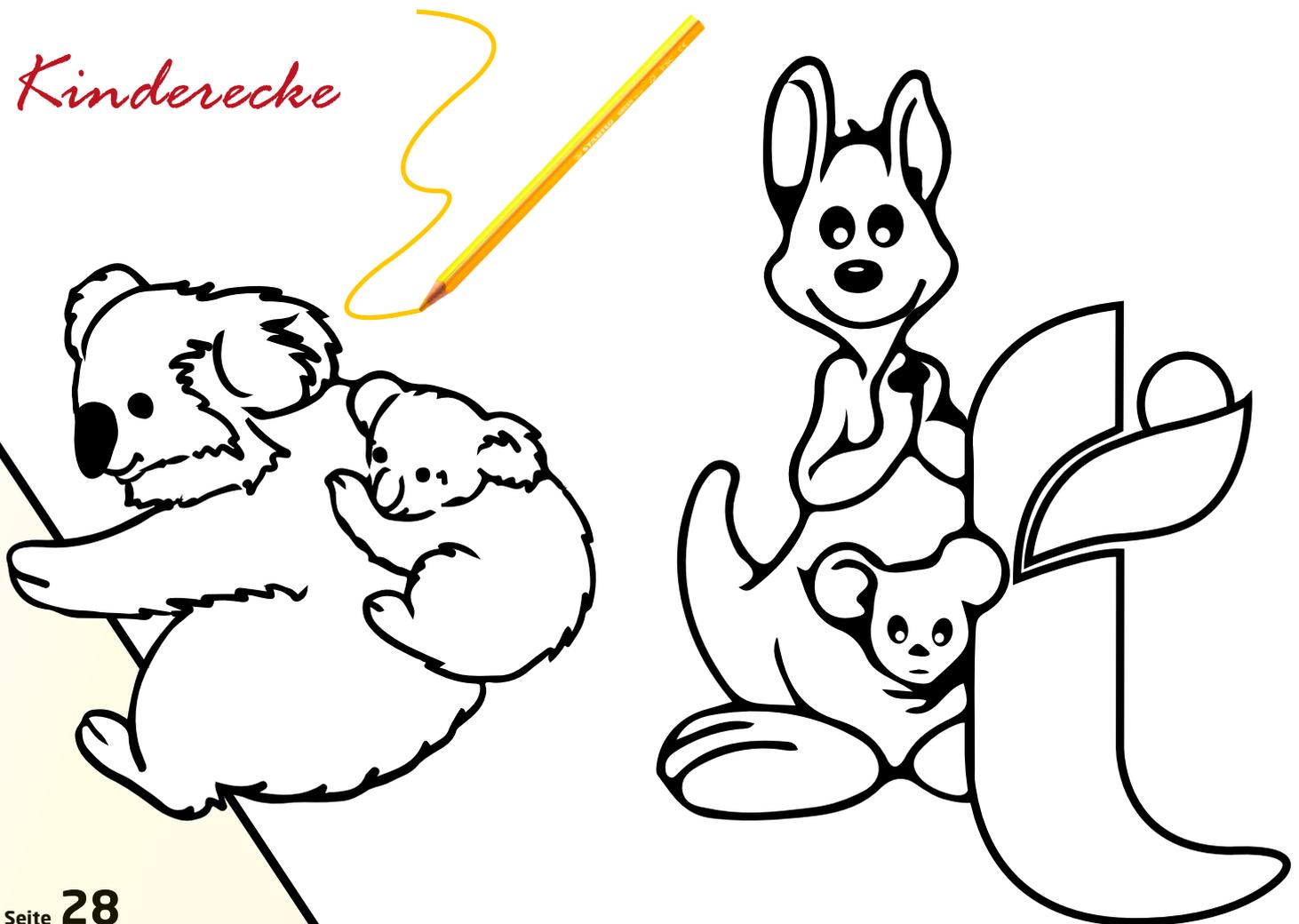
11. - 13. Oktober 2013 | Kiddyworld -Tulln an der Donau

Fragen über Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensjahre, finden hier Antworten.
Interessante Vorträge und Diskussionen über Geburt, Erziehung, Begabtenförderung und Gesundheitsthemen sowie ein buntes Programm für jedes Alter, mit viel Spiel und Spaß runden das Messeangebot ab.
Nähere Informationen findest Du auf www.kiddyworld.at

11. - 13. Oktober 2013 | Salzburger Spielemesse

Spielen – Spaß haben – mit nach Hause nehmen.
Das ist das Motto der viel besuchten Spielemesse in Salzburg. Dort können Spiele auf ca. 20.000 m² getestet und gleich mit nach Hause genommen werden.
Nähere Informationen findest Du auf www.salzburger-spielemesse.at

Kinderecke



**IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!**



Fräulein Hübsch

MeiTai
gewinnen!

Gewinnen Sie einen Fräulein Hübsch MeiTai auf www.tragen.info!

So einfach geht's:

Unsere Homepage besuchen, Fragebogen zum Magazin ausfüllen und mit etwas Glück gewinnen. Unter allen TeilnehmerInnen der Onlineumfrage „Ihre Meinung zu tragen.info“ verlosen wir einen Fräulein Hübsch MeiTai.



Preis gesponsert von  Fräulein Hübsch
www.fraeuleinhuebsch.at

Beim Preis handelt es sich um einen Fräulein Hübsch MeiTai (Größe: Babysize). Das Design darf von dem/r GewinnerIn selbst gewählt werden!

Impressum

Verleger, Medieninhaber und Redaktion: Michaela Lehner, Erz. Isabelle-Strasse 72, 2500 Baden

Grafik: querdenker, Rienzner KG, Seilerstrasse 2, 4633 Kematen am Innbach

Fachredakteure: Cornelia Haidinger, Melanie Scharnreithner, Barbara Zurov, Stephanie Rainer, Raffaella Spak, Elke Lindorfer

Anzeigen: querdenker, Rienzner KG, Seilerstrasse 2, 4633 Kematen am Innbach

Herstellung: BTS Druckkopetenz GmbH, Holthausstr. 2, 4209 Engerwitzdorf

Auflage: 7000 Stück

Ihr Draht zur Redaktion: Michaela Lehner | Telefon: 0699 / 105 24 213 | Email: redaktion@tragen.info

Ihr Draht zur Anzeigenabteilung: Petra Rienzner | Telefon: 0664 / 52 77 213 | Email: werbung@tragen.info

tragen.info übernimmt für den Inhalt der Beiträge und für die inserierten Produkte keine Verantwortung. Die Redaktion behält sich das Recht vor, eingesendete Texte zu kürzen und Bilder und Texte redaktionsintern weiter zu verwenden. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen die Meinung des Autors dar und unterliegen nicht der Verantwortung der Redaktion.



trage-shop.at

Dein Trageshop im Internet

Wo Trageherzen höher schlagen!



- Großes Sortiment an Tragetüchern, Ring Slings & Tragehilfen
- Tragezubehör für Eltern & Kind
- Alle Artikel lagernd & schnell verfügbar



Dein **onlineSHOP**
für Tragetücher
& Tragehilfen



Find' uns auf Facebook
www.facebook.com/TragDeinKind

