

# Hier fühle ich mich geborgen

In **TRAGEHILFEN** sind Babys gut aufgehoben. Sie spüren den Herzschlag und die Körperwärme von Mama oder Papa. Was es beim Tragen zu beachten gilt.

Text Sandra Weber Fotos Sophie Stieger

**W**issen Sie, was wir mit Koalabären gemeinsam haben? Niedlich sind wir im Vergleich ja eher nicht, und auch beim Speiseplan unterscheiden wir uns – oder mögen Sie Eukalyptusblätter? Nein, uns Menschen und die Koalabären eint, dass wir zu den Traglingen gehören. Das ist nebst den Nestflüchtern und den Nesthockern eine Kategorie von Säugetieren, die ihre Jungtiere mit sich herumträgt, bis sie selbständig sind – Primaten gehören ebenso dazu wie Faultiere und Ameisenbären.

Wer das zarte Händchen eines Neugeborenen hält, staunt, mit welcher Kraft es sich an die Finger des Erwachsenen klammern kann. Dieser Greifreflex, nach dem deutschen Arzt Ernst Moro «Moro-Reflex» genannt, wird auf die prähistorische Zeit zurückgeführt, als sich Babys, um zu überleben, an ihre Mütter klammern mussten. Für die Theorie spricht auch, dass die Wirbelsäule des Neugeborenen eine C-Form bildet und es seine Beinchen stets angewinkelt hält. Diese sogenannte Anhock-Spreizhaltung, seine natürliche Körperhaltung, ist nicht für das flache Liegen auf dem Rücken, sondern für das Sitzen an einem menschlichen Körper, etwa auf der weiblichen Hüfte, ideal. Der Hauptgrund, warum man ver-

mehrt Eltern sieht, die ihre Babys tragen, ist der, dass die Kinder zufriedener sind. Kein Wunder, denn werden sie in Tragehilfen getragen, sind sie, fast wie vor der Geburt, fest eingepackt und werden mit jeder Bewegung sanft geschaukelt. Nahe am Körper ihrer Bezugsperson, wo sie ihre Wärme spüren, ihre Haut riechen, ihren Herzschlag und die Stimme hören und aus diesem Hort der Geborgenheit trotzdem die Möglichkeit haben, nach und nach die Welt zu entdecken.

Karin Handschin ist vierfache Mutter und Trageberaterin aus Winterthur. Sie beantwortet die wichtigsten Fragen rund ums Tragen.

## Was sind die Vorteile fürs Baby?

Grundsätzlich hat das Tragen eine beruhigende und entwicklungsfördernde Wirkung auf Kinder. Bei Frühchen wird es besonders empfohlen, weil sie sich dadurch erwiesenermassen besser entwickeln. Auch Säuglinge, die unter Bauchschmerzen leiden, sind am Körper der Eltern zufriedener, weil dieser wie eine Wärmeflasche wirkt und den Bauch massiert. Zudem werden der Gleichgewichtssinn und die Muskulatur des Babys trainiert, weil es die Bewegungen der tragenden Person mitmacht.



«Tragen hilft den Vätern, eine tiefere Beziehung zum Neugeborenen aufzubauen.»

Karin Handschin, Trageberaterin

## — RINGSLING —

### Schnell rein und raus

Der Ringsling ist ein kurzes Tragetuch mit zwei Ringen, welches diagonal über die Brust getragen wird und eine flexible Schlinge bildet, um die Kinder auf dem Bauch oder der Hüfte zu tragen. Die Kinder, vom Frühchen bis zum Kleinkind, können unkompliziert hineingesetzt und wieder herausgenommen werden. Darum eignet sich der Ringsling besonders für kurzes Tragen zwischendurch.



Nahe am Körper von Mami fühlt sich das Kleine wohl.

## Die Vorteile für die Eltern?

Regelmässig getragene Babys weinen weniger. Auch dann, wenn sie gerade nicht getragen werden. Man erfüllt ihr Bedürfnis nach Nähe und hat trotzdem die Hände frei, um zu arbeiten oder sich um Geschwister zu kümmern. Tragen regt den Milchfluss an und hilft, insbesondere auch den Vätern, eine tiefere Beziehung zum Neugeborenen aufzubauen. Zudem kann

das Tragen eine postpartale Depression lindern oder gar ganz verhindern.

## Wird das Baby nicht verwöhnt?

Im Gegenteil. Der Wunsch nach Körperkontakt ist ein Grundbedürfnis, welches für eine gesunde psychische und physische Entwicklung und eine sichere Bindung in den ersten Lebensjahren unbedingt erfüllt werden muss. Dadurch kann

das Kind Urvertrauen aufbauen. Das gibt ihm so viel Sicherheit, dass es sich nach und nach mehr zutrauen wird – im Wissen, dass es jederzeit in den «sicheren Hafen» zu seinen Bezugspersonen zurückkehren kann.

## Und wenn es sich weigert?

Das kann unterschiedliche Gründe haben: die falsche Tragetechnik oder der falsche

Moment, weil das Baby Hunger hat, übermüdet ist oder gerade ausscheiden will. Vielleicht leidet es zum Beispiel aufgrund einer schwierigen Geburt an einer Fehlstellung der Halswirbel. Oder möchte schlicht mehr sehen und sollte darum auf den Rücken gebunden werden. Am besten wendet man sich an eine Trageberaterin, welche den Fall individuell beurteilen kann. ➤

# SCHWEFEL MACHT GELENKIG

Kein Teufelswerk! Dank der wohltuenden Eigenschaften des Schwefels gehören Gelenkschmerzen bald der Vergangenheit an, und Betroffene können das Leben wieder geniessen.

Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert! Dieser Spruch gilt nicht nur für Menschen, er trifft auch auf ganz andere Dinge zu. Der Schwefel ist ein gutes Beispiel dafür. Als vor über 8500 Jahren in Anatolien der Vulkan Nemrut ausbrach, dachten die Menschen, ein Teufel sei erschienen, der vom Geruch des Schwefels begleitet wurde. Von da an wurde der Schwefel mit Weltuntergang und Zerstörung gleichgesetzt.

Doch Dinge, die verhext sind, können im Volksglauben auch Zauberei bewirken, und so wurde bereits vor 5000 Jahren der «böse» Schwefel erfolgreich in der Medizin eingesetzt. Ägypter, Griechen und Römer bekämpften mit Schwefelbädern Haut- und Lungenprobleme und später auch mit Erfolg rheumatische Beschwerden. Damit wurde der Schwefel zu einer begehrten Substanz mit teuflisch guten Eigenschaften.

Zwischendurch belächelt und als mittelalterlich abgetan, ist der organische Schwefel heute ein wichtiger Bestandteil der modernen Medizin und wird als Methylsulfonylmethan (MSM) eingesetzt. Dabei handelt es sich um eine organische Verbindung aus Schwefel und Methylgruppen, die von Natur aus in pflanzlichen, tierischen und menschlichen Organismen vorkommt. Für rheumatische Beschwerden, Arthrose und Arthritis ist MSM ein Segen. Denn die Zugabe von Schwefel hemmt die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe und knorpelabbauender Enzyme.

In der modernen Gesellschaft sind Gelenkprobleme an Knien, Händen, Hüften und Rücken dramatisch angestiegen. Körperlicher Stillstand bei Büroarbeiten, aber auch Überlastungen und Verletzungen können die Ursache dafür sein. In der Fol-



**Velofahren, lange Spaziergänge und Gartenarbeiten sind keine Belastung mehr, sowohl physisch als auch psychisch.**

ge bleiben Betroffene häufiger zu Hause, geben Hobbys auf, treffen nur noch selten Freunde. Die «Allerweltkrankheit» hat also auch Auswirkungen auf die Psyche.

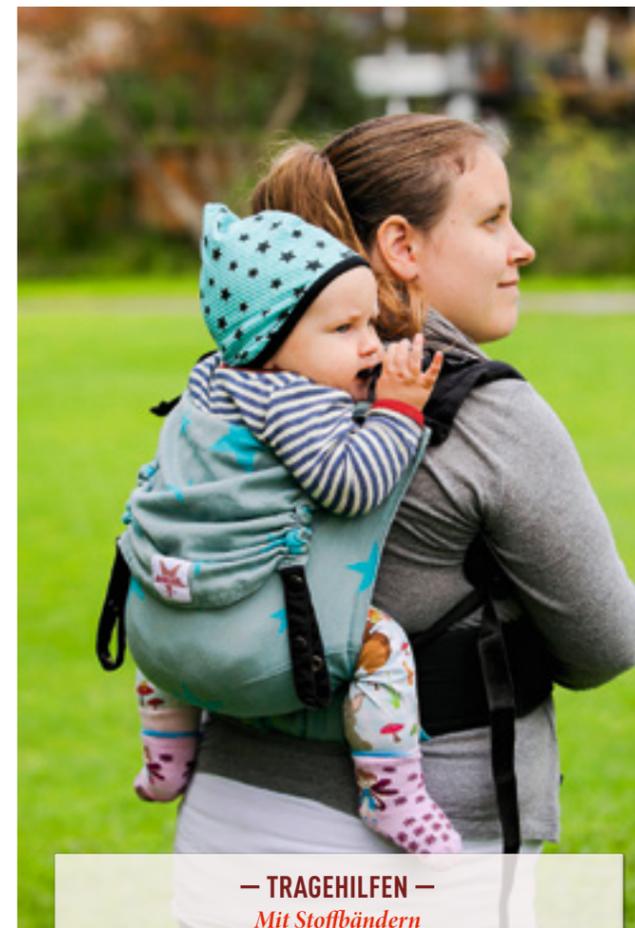
## Die Zugabe von Schwefel hemmt die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe und knorpelabbauender Enzyme.

Um wieder mobil zu werden, benutzen die Betroffenen oft Cremes, die Schmerzmittel enthalten und damit das Gelenk für eine gewisse Zeit beweglicher machen. Der Effekt hat allerdings keinen direkten Einfluss auf das Gelenk, die Hilfe bleibt äusserlich. An diesem Punkt kommt der Klassiker Schwefel zum Einsatz. Neue Cremes (z. B. Soufrol Arthro Creme) ver-

fügen über ein duales Wirksystem. Menthol und Eukalyptus-Öl regen die Durchblutung an und kühlen von aussen. Schwefel (MSM), das körpereigene Glucosamin und Chondroitin wirken von innen. Das Gelenk schwillt ab, die Entzündung wird gestoppt und die Schmerzen lassen nach. Die Betroffenen können sich besser bewegen, haben weniger

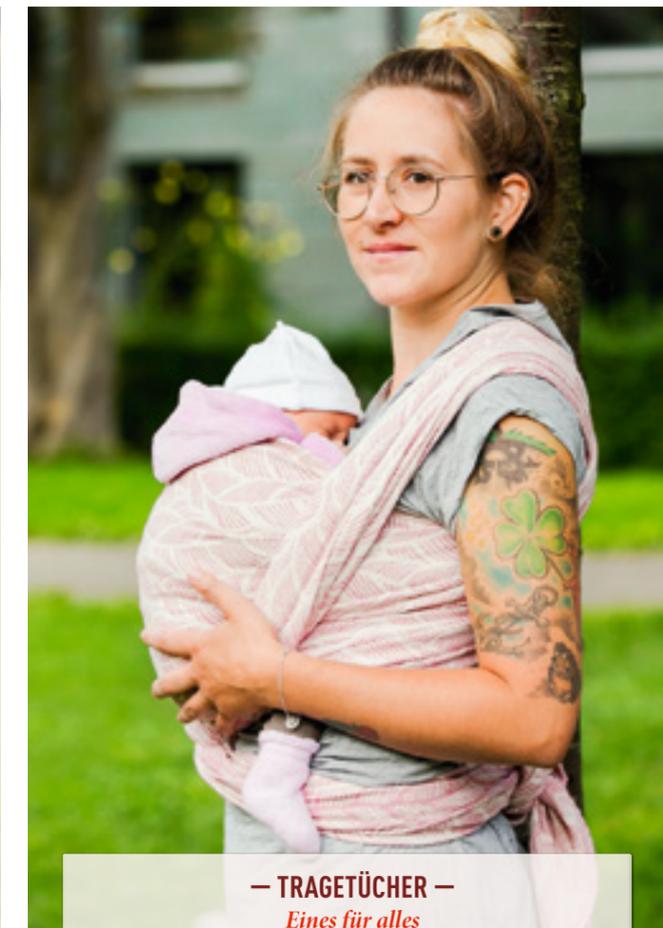
Schmerzen und werden vor allem wieder aktiver. Nach Schwefel riecht die Creme übrigens nicht, ganz im Gegenteil, sie duftet nach frischem Eukalyptus. Der Teufel steckt eben im Detail. ●

**Gebro Pharma AG**



### — TRAGEHILFEN — Mit Stoffbändern

Tragehilfen bestehen aus einem rechteckigen Webstoff mit Stoffbändern, welche als Bauchgurt und Schulterträger dienen. Damit lassen sie sich gut der Körpergrösse des Kindes und der tragenden Person anpassen. Babys können vor dem Bauch oder auf dem Rücken getragen werden. Es gibt Modelle zum Verknoten, mit Schnallen oder Klettverschluss.



### — TRAGETÜCHER — Eines für alles

Ein Tragetuch besteht aus einem 2 bis 5,5 m langen, diagonal-elastischen Webstoff. Vom Neugeborenen bis zum Kleinkind fühlen sich alle darin wohl, weil es auf verschiedene Arten gebunden werden kann. Somit ist das Tragen auf dem Bauch oder dem Rücken möglich. Es gibt gar Bindetechniken, die auch für Schwangere geeignet sind.

### Tragen bei Rückenproblemen?

Oft kommt man im Elternalltag nicht umhin, die Kinder zu tragen, was ohne Tragehilfe erst recht zu Rückenproblemen führen kann. Darum ist es wichtig, sich beraten zu lassen, damit man die für sich rückenschonendste Tragechnik findet. Wird das Kind von Anfang an getragen, kann die Muskulatur zudem langsam aufgebaut werden, weil sie sich stetig am wachsenden Gewicht des Kindes anpasst.

### Wie oft und wie lang tragen?

Kinder signalisieren selber, wie oft und wie lange sie getragen werden möchten. Manche geniessen es noch mit drei oder gar vier Jahren, ab und zu auf Papas oder Mamas Rücken Nähe und Kraft zu tanken. Wichtig ist, dass die Trageweise laufend der körperlichen und der emotionalen Entwicklung des Kindes angepasst wird.

### Wie finde ich die richtige Tragehilfe?

Am besten probiert man verschiedene aus – welche die richtige ist, kommt auf die Bedürfnisse der Tragenden und den Entwicklungsstand des Kindes an. In einer guten Tragehilfe bzw. mit der richtigen Tragechnik sind Kopf und Rücken des Kindes gut gestützt. Beim Neugeborenen soll der Rücken die C-Haltung einnehmen, ohne dass das Kind zusammensackt, sodass die Atemwege frei bleiben. Verwendet man ein Tuch, darf dieses nicht zu lose gebunden sein. Das Kind soll in der Anhock-Spreizhaltung eingepackt werden können. Das ist nicht nur bequemer, sondern unterstützt auch die Ausreifung der Hüften. Ein Tuch ist so gebunden, dass die Beine des Babys bis zu den Kniekehlen gestützt sind. Bei Tragehilfen sollte der Steg deswegen verstellbar sein. Bei einem zu schmalen Steg

baumeln die Beine des Babys und ziehen an den noch unreifen Hüftgelenken. Zudem drückt das ganze Körpergewicht auf die Genitalien. Nicht zu empfehlen sind Tragehilfen, in denen Säuglinge mit dem Gesicht nach vorne, also von der tragenden Person weg, getragen werden. Dabei wird der Rücken des Babys ins hohle Kreuz gedrückt. Zudem ist es wehrlos einer Flut von Eindrücken ausgeliefert. ●

### Infos zu Trageberaterinnen und Vereinen

Karin Handschin ist vierfache Bubenmama, Geburtsvorbereiterin und markenunabhängige Trageberaterin im Raum Winterthur.  
[www.getragensein.ch](http://www.getragensein.ch)

### Tragevereine:

Viele Trageberaterinnen haben sich in regionalen Vereinen zusammengeschlossen, welche unter anderem Kurse und Info-Anlässe durchführen. [www.verein-tragwerk.ch](http://www.verein-tragwerk.ch)