

Kristina Seifert

Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach

Edition Riedenburg E.U.;
1. Auflage (1. April 2013)

ISBN-10: 3902647744
ISBN-13: 978-3902647740

CHF 35,50 [CH], EUR 19,90 [D],
EUR 20,50 [A]

Das Buch «Stille Brüste» liegt auf dem Tisch in der Mitarbeiterküche. Es ist Pausen-Zeit und meine KollegInnen trudeln langsam ein.

Eine Gruppe von (mehrheitlich) Frauen und Männern zwischen 20 und 60 Jahren, mit und ohne Kinder, mit und ohne Still-erfahrung blättern, betrachten, ignorieren, lesen, staunen und schmunzeln.

Das erste Entsetzen beim Betrachten des Titelbildes löst eine rege Diskussion aus und die stillerprobten Frauen klären auf. Die Unterschiede überraschen, Fragen werden gestellt, Erfahrungen ausgetauscht, Mythen werden besprochen.

Der Hebamme Kristina Seifert ist es gelungen ein Buch herauszugeben, welches zur Diskussion anregt und gekonnt mit



dem Thema «Stillen ruiniert deine Brüste» umgeht. Die Einführung gibt einen persönlichen Einblick, klärt gleichzeitig fachlich auf und stellt die Frage «zieht eine Mehrjahresdauerstillbrust doch etwas mehr nach unten als ein Kurzstillbusen?».

Danach haben 50 Frauen mit einer Zeitspanne von 50 Jahren, welche eine Woche bis über zehn Jahre gestillt haben, das Wort. Sie haben sich fotografieren lassen und geben einen Einblick, wie sie zum Stillen, zu ihren Brüsten und ihrem Körper damals und heute stehen.

Auch das Thema Sexualität wird angesprochen – von den Frauen selbst und ihren Partnern. Es entstehen Bilder von individuellen Frauen und Erfahrungen – nicht ausschließlich positiv, aber immer ehrlich und am Ende vor allem selbstbewusst und realistisch.

Den Diskutierenden am Küchentisch haben Bilder von Frauen, welche nie gestillt haben und vielleicht auch von solchen, welche nie schwanger waren, gefehlt (aber für das hat Kristina Seifert ja ein «Wimmelbild-Poster von über 80 Frauen gestaltet – mit dem Titel «Und, hängen wir nur dumm rum?»).

Die Erfahrungen, die Brüste, die Bilder sind so unterschiedlich wie die Frauen selbst und am Ende des Buches wird der Leser/die Leserin ermutigt, sich diese Fragen selber zu stellen und sich zu überlegen, wie er/sie zum Stillen und zum eigenen Körper stehen.

Zusammengefasst: Es lohnt sich, in diesem Buch zu stöbern und zu lesen – als schwangere oder stillende Frau ganz sicher – aber vielleicht auch «einfach» als Frau.

Nicole Kaufmann, IBCLC
Dipl.-Logopädin
St. Gallen (CH)

Herbert Renz-Polster,
Gerald Hüther

Wie Kinder heute wachsen:

**Natur als Entwicklungsraum.
Ein neuer Blick auf das kindliche
Lernen, Denken und Fühlen**

Beltz Verlag, 1. Auflage: 1
(9. September 2013)

ISBN-10: 3407859538
ISBN-13: 978-3407859532

CHF 20,90 [CH], EUR 17,95 [DE], 18,50
[A]

Beim Lesen von «Wie Kinder heute wachsen» fühlte ich mich stellenweise in meine eigene Kindheit zurückversetzt; als «Lande» in den 60er und 70er Jahren des

letzten Jahrhunderts in einer Umgebung aufgewachsen, die tatsächlich eine gewisse Ähnlichkeit mit Bullerbü hatte.

Die Freiheit war sicher nicht grenzenlos und keinesfalls möchte ich in den Chor derjenigen einfallen, die fortwährend von «der guten alten Zeit, in der alles viel besser war» sprechen – es war außerdem nicht alles viel besser, sondern vieles einfach nur anders –, aber eine gewisse Wehmut befällt mich, wenn ich sehe, welche Einschränkungen viele Kinder schon eine Generation später erfahren und erst recht, wenn ich sehe, wie es den Kindern heute oftmals ergeht.

Konnten meine Kinder ebenfalls noch in weiten Teilen eine naturnahe und nicht von einem vollen Terminplan zur «optimalen Förderung» diktierte Kindheit erleben, so sind ist dies heute für kaum noch ein Kind möglich. Mütter in der

Stillgruppe tauschen sich bereits darüber aus, welche Kurse für das drei Monate alte Baby als nächstes gebucht werden müssen und wie wichtig es ist, dem Kind



Loretta Stern, Eva Nagy

Einmal breifrei, bitte!: Die etwas andere Beikost

Kösel-Verlag (24. Juni 2013)

ISBN-10: 3466345871

ISBN-13: 978-3466345878

CHF 22,90 [CH], EUR 15,99 [D],
EUR 16,50 [A]

«Baby led weaning» ist seit geraumer Zeit in aller Munde und wird ein bisschen so verkauft, als sei es eine absolute und sensationelle Neuigkeit. Sicher ist der Gedanke, dass das Kind bestimmt, wann es was und wie viel davon isst, nicht in allen Ernährungsbüchern zu finden und passt auch nicht unbedingt ist das Schema, das viele Menschen im Kopf haben, wenn es um Baby- und Kinderernährung geht. Aber absolut revolutionär und neu ist der Gedanke, ein Baby oder Kleinkind nicht zwingend mit Brei zu füttern, nicht. Im Gegenteil:

Bereits vor rund 30 Jahren ließen sich Vorschläge für fingergerechte Nahrung und der Hinweis darauf, dass nicht alle Babys Brei mögen und bei weitem nicht alle Babys gefüttert werden möchten, sondern lieber selbst essen (einschließlich Tipps, wie und was zum Selberessen für die kleinen Gourmets geeignet ist), als logische Fortsetzung der Empfehlung nach Bedarf zu stillen, in der Literatur der La Leche Liga nachlesen.



Nun also ein ganzes Buch zum Thema selbstbestimmtes Essen. Eva Nagy und Loretta Stern haben ein dreiteiliges Buch geschrieben: Zunächst kommt die Hebamme Eva Nagy zu Wort und gibt auf rund 60 Seiten fachkundig Auskunft zu Stillen, Beikost und Abstillen. Nagy erklärt, woran zu erkennen ist, dass das Kind beikostreif ist, zitiert in korrekter Form die Empfehlungen der WHO und gibt konkrete Tipps für den Ess-Alltag mit einem Baby.

Sachlich und unaufgeregt erfährt die Leserin, dass das Kind essen darf und nicht muss, und dass die Einführung von fester Kost nicht irgendwelchen Dogmen unterliegen muss, sondern einfach ein wei-

terer Schritt im Leben des Kindes ist – der durchaus Spaß machen kann und darf. Es folgt ein Ausschnitt aus dem Babytagebuch von Karline (der Tochter von Loretta Stern) aus der Zeit zwischen fünf und zehn Monaten und daran anschließend Erläuterungen und Anmerkungen von Loretta Stern, über ihren Weg und ihre Erfahrungen mit der «Nahrungseinführung». Der wiederholt gebrauchte Begriff «Nahrungseinführung» befremdet mich allerdings, denn das Kind hat ja bis zur Einführung von fester Kost nicht «nahrungsfrei» gelebt, sondern in Form von Muttermilch die beste Nahrung erhalten, die es für einen Säugling gibt. Wie bereits im ersten Teil finden sich auch hier praxiserprobte Tipps rund um das Essen und die Ernährung.

Insgesamt ist das Buch geprägt von einem flotten Schreibstil und einem entspannten, undogmatischen Umgang mit dem Thema Beikost. Die Idee, die Thematik aus zwei Ebenen – einmal Mutter, einmal Expertin – zu betrachten, hat Charme. So manche Mutter wird sich in dem Zwiegespräch zwischen Frau Nagy und Frau Stern wiederfinden. Die eingestreuten Infokästen sowie die Hinweise auf weiterführende Literatur und Adressen bieten viel Nützliches. Schade nur, dass im Erfahrungsbericht das Stillen überwiegend vom Ernährungsaspekt aus betrachtet wird und Karlinchen letztlich entgegen der erwähnten «Entscheidungsfreiheit aller Beteiligten» doch nicht selbst entscheiden darf, wie lange sie gestillt wird.

Denise Both, IBCLC
Füssen (D)

jetzt den «richtigen Input» zu geben, damit es im Leben bestehen kann, erfolgreich sein wird. Gespräche in Krabbelgruppen drehen sich nicht selten um «schneller, weiter, höher – wir müssen konkurrenzfähig bleiben».

Herbert Renz Polster und Gerald Hüther gehen genau auf diese Thematik ein. Auch sie wollen keineswegs alles Neue verdammen und das Gestrige glorifizieren. Doch sie wollen den Blick auf die echten Bedürfnisse unserer Kinder lenken, darauf, was unsere Kinder wirklich brauchen und was sie stark macht, um in der aktuellen Gesellschaft, in der globalisierten Welt,

bestehen zu können. Sie versuchen begreiflich zu machen, dass wir unseren Kindern keinen Gefallen tun, wenn wir ihnen die Kindheit nehmen, in der irrigen Annahme, nur so könnten sie sich als Erwachsene behaupten.

Beiden ist klar, dass eine idealisierte Kindheit à la Bullerbü niemals so existiert hat, wie es von Astrid Lindgren beschrieben und von vielen von uns erträumt wurde. Und beiden ist ebenso klar, dass es im Hier und Heute kaum möglich ist, unsere Kinder vollkommen frei, unbeaufsichtigt und ungezwungen die Welt erkunden zu lassen – das war es übrigens zu keiner

Zeit. Darum geht es auch gar nicht in ihrem Buch. Vielmehr sollen die Leser zum Innehalten und Nachdenken angeregt werden, was Kinder wirklich benötigen, was der «richtige Input» ist. Vielleicht auch darüber nachzudenken, ob es wirklich sinnvoll ist, unsere Kinder auf ein System vorzubereiten, das im besten Fall als ungut für Mensch und Natur betrachtet werden kann oder ob wir nicht doch versuchen sollten, das System zu verändern, statt unsere Kinder zu verbiegen.

Denise Both, IBCLC
Füssen (D)