

Nahrungseinführung      angedachten      7.  
Lebensmonats      meiner      Tochter      Karline  
relativ gelassen entgegen.

Als dieser nun aber mit zügigen Schritten herannahte, wurde mir bewusst, dass mir gedankliche Ansätze wie »mittags mit einer Sorte Gemüsepüree beginnen« oder »Stillmahlzeiten nach und nach ersetzen« zwar sofort geläufig waren, aber irgendwie bei genauerer Überprüfung nicht konkret genug umsetzbar erschienen.

Beratende Hilfe war vonnöten, und so kontaktierte ich abermals die Hebamme und Stillberaterin, die Karline und mir in der ersten aufregenden Zeit so toll zur Seite gestanden hatte: Eva Nagy. Diese schaffte

es dann innerhalb kürzester Zeit nicht nur, meine diffus aufkeimenden Sorgen (»Mache ich hoffentlich alles richtig?«) in schwungvolle Begeisterung für das Thema zu verwandeln, sondern auch, mir eine innere Gelassenheit zu vermitteln und darüber hinaus die praktische Fähigkeit, die Nahrungsaufnahme meines Kindes entspannt mit der meinen zu verbinden. Wie genau dies vonstatten- ging und warum mein Mädchen dann doch schon im zarten Alter von 5 Monaten und 12 Tagen statt eines Löffels Pastinakenbrei als Erstes ein kleines Stück Butterbrot auserkor, ihren Rachenraum zu passieren, möchte ich in diesem Buch gemeinsam mit Eva Nagy

erzählen.

Es liegt mir mehr als fern, zu behaupten, dass der von uns vorgeschlagene Weg der einzig richtige und wahre sei – ich für meinen Teil bin ihn ja zur Stunde selbst nur lediglich mit **einer** Probandin gegangen. Jedes Kind is(s)t anders – vielleicht wird mein hypothetisches zweites mir verärgert die feste Nahrung um die Ohren werfen und außer Püriertem keine andere Darreichungsform akzeptieren.

Da sich aber zumindest für Karline und mich die Selbstesser-Variante als äußerst sinnvoll und vor allem vergnüglich herausstellte und ich obendrein unterwegs erkennen musste, dass all die Anregungen,

Informationen und zum Teil ganz frisch durch neue Studien belegten Erkenntnisse in Sachen Nahrungseinführung, von denen ich durch Eva und begleitende Internet-Recherche erfuhr, in keiner schriftlich gebündelten Form vorhanden waren, gibt es nun dieses kleine Brevier.

Benutzen Sie es als Inspiration, als möglichen Wegweiser in Richtung Ihres eigenen Konzeptes im Umgang mit der sogenannten Beikost – meine wichtigste Erkenntnis der letzten Abenteuerjahre lautet nämlich folgendermaßen: Es gibt ihn nicht, den einen, einzig richtigen Weg für alle.

Aber dafür gibt es die Chance, beschwingt seinen eigenen zu suchen –

und es wäre mir eine große Freude, Ihnen  
dabei helfen zu können!

*Loretta Stern*