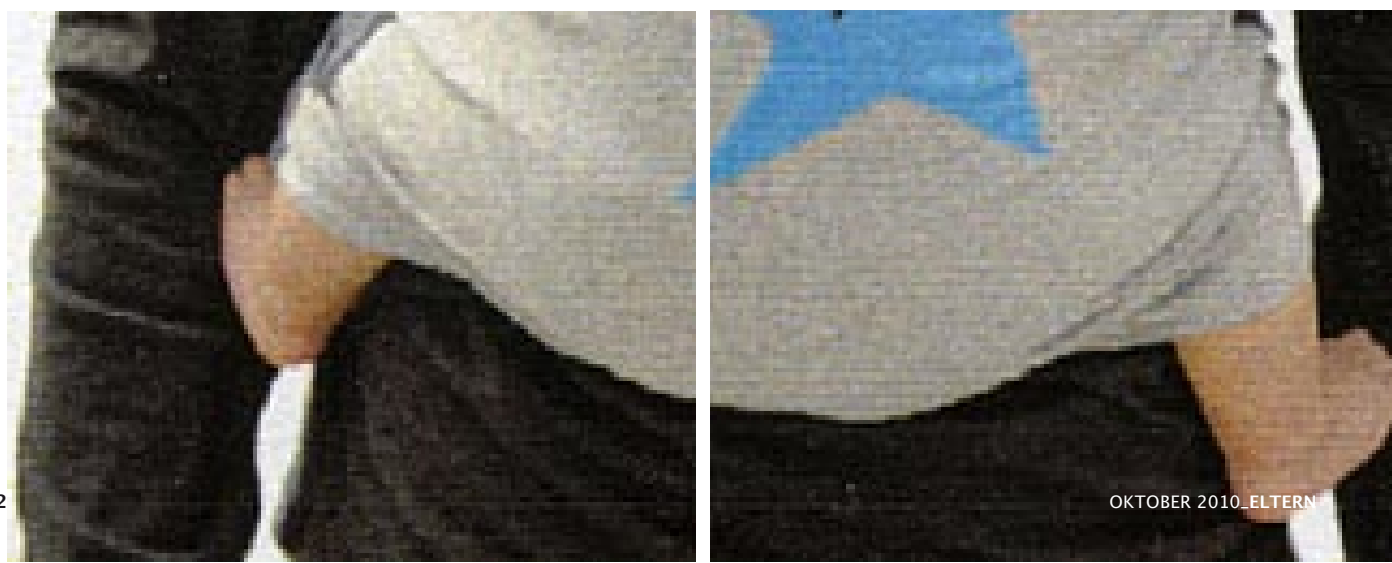




Text Nora Imlau Fotos Anja Frers



## Ein Tuch für alle Fälle



### 01 Tragetuch oder fertige Tragehilfe?

Am variabelsten ist das Tragetuch – es lässt sich in den verschiedensten Varianten mit Baby vor dem Bauch, auf dem Rücken und auf der Hüfte binden. Ein hochwertiges, fest gewebtes Tuch passt sich perfekt an die Körperform von Eltern und Kind an und wächst stufenlos mit – vom Neugeborenen bis zum Kindergartenkind. Man braucht zum Binden allerdings etwas Übung und für den Anfang am besten jemanden, der es vormacht und erklärt. Andere Tragehilfen sind da einfacher zu handhaben. Ein MeiTai zum Beispiel, die asiatische Weiterentwicklung des klassischen Tragetuchs. Im Grunde genommen ein viereckiges Stück Stoff mit vier Bändeln, kinderleicht anzulegen und sehr bequem. Nachteil: Ist das Kind aus einer Größe herausgewachsen, wird die nächste fällig.

Viele Eltern entscheiden sich deshalb für eine mitwachsende Komforttrage. Die meisten kommen auf Antrieb damit zurecht. Dafür sind diese Tragehilfen weniger flexibel: Mit manchen kann man das Kind nur vor dem Bauch tragen, mit anderen zusätzlich auch auf dem Rücken. Fertigtragen, die auch den besonders gesunden Hüftsitz ermöglichen, sind selten.

Für Unentschlossene: Der Online-Shop [www.tragemaus.de](http://www.tragemaus.de) bietet ein Testpaket mit bis zu drei Tragehilfen an, die Eltern gegen ein geringes Entgelt im Alltag prüfen dürfen.

### 02 Was ist die beste Tuch-Bindeweise für Trage-Anfänger?

Kai Schaffran, Trageberater und Inhaber des Fachgeschäfts „Le-Lo karli 1 2 3“ in Leipzig, berät täglich Eltern, die zum ersten Mal ein Tragetuch in der Hand haben. Ihnen empfiehlt er meist die Wickelkreuztrage: „Dabei kommt es allerdings schon auf exaktes Binden an. Mit einer guten Anleitung beherrschen die Eltern das aber nach einer kurzen Übungsphase meist so gut, dass sie sich beim Tragen wohl und sicher fühlen – und ihre Babys profitieren von der gesunden Trageposition.“

Tragen liegt im Trend. Deshalb erreichen uns dazu immer mehr Fragen.

Wir haben die zwölf wichtigsten gesammelt und für Sie beantwortet

### 03 Schade ich dem Baby, wenn ich beim Binden einen Fehler mache?

„Da habe ich absolutes Vertrauen in die Robustheit der Kinder“, sagt Dr. Heiner Biedermann, Orthopäde und Unfallchirurg aus Köln. „Ein gesundes Baby steckt auch eine nicht optimale Trageweise locker weg.“ Ärztin Susanne Schubert-Schaffran rät trotzdem, bei Unsicherheit lieber jemanden mit Trage-Erfahrung draufschauen zu lassen: „Dem Baby entgehen sonst nicht nur die vielen Vorteile des richtigen Tragens, die Eltern geben das Tragen oft auch ganz auf, weil sie von der verkehrten Bindeweise Rückenschmerzen kriegen.“ Die zwei häufigsten Anfängerfehler sind übrigens ihrer Erfahrung nach ein zu locker gebundenes Tragetuch sowie ein zu schmal gebundener Steg, bei dem die Beinchen herunterbaumeln.

### 04 Woran erkenne ich eine gute Tragehilfe?

„Der Steg, auf dem das Baby sitzt, reicht von Kniekehle zu Kniekehle. Seine Knie befinden sich dabei ungefähr auf Bauchnabelhöhe, der Po leicht darunter. Der Rücken des Kindes wird so gestützt, dass er sich zwar leicht rundet, das Kleine aber nicht in sich zusammensackt – auch nicht, wenn es schläft“, erklärt Trageberater Kai Schaffran die wichtigsten Kriterien. Diese sogenannte Anhock-Spreiz-Haltung nehmen Babys ganz von selbst ein, wenn man sie hochnimmt. Sie gilt als besonders bequem und gesund.

Trotzdem muss man ganz klar sagen: Die im Internet populäre Behauptung, dass andere Tragehilfen Kindern schaden (z. B. zu Hodenquetschungen führen), ist wissenschaftlich nicht belegt. Eine bislang unveröffentlichte Studie der Kinderärztin Dr. Waltraud Stening-Belz und ihrer Doktorandin Hilal Kavruk an 181 Kölner Kindern im Alter von fünf Jahren konnte jedenfalls keinen solchen Zusammenhang nachweisen. Unter den Kindern mit Haltungsschäden oder Rückenauffälligkeiten waren ebenso viele getragene wie nicht getragene Kinder. Und von den getragenen waren genauso viele in ergonomisch vorteilhaften wie in eher unvorteilhaften Tragehilfen getragen worden.

### 05 Ist es okay, ein Baby auch mal mit dem Gesicht nach vorn zu tragen?

Das Problem: „Babys hängen dabei mehr in der Trage, als sie sitzen“, sagt die Physiotherapeutin und Kinderärztin Dr. Astrid Müller-Slomka. „Die Wirbelsäule wird überstreckt, Arme und Beine baumeln ohne muskuläre Spannung herab. Das ganze Gewicht lastet auf dem schmalen Steg der Tragehilfe.“ Außerdem sieht die Expertin die Gefahr der Reizüberflutung, da dem Baby keine Rückzugsmöglichkeit bleibt. „Wenn Eltern den Eindruck haben, dass ihr Baby mehr sehen will“, sagt Müller-Slomka, „können sie es auf der Hüfte tragen, zum Beispiel mit einem Sling, oder es auf den Rücken nehmen. In beiden Fällen hat das Kind eine gute Sicht bei optimaler Haltung und kann sich durch Ankuhseln vor zu vielen Reizen schützen.“ ▶

### 06 Steht Tragen der Entwicklung zur Selbstständigkeit im Weg?

„Auf keinen Fall“, sagt die Hamburger Diplom-Psychologin und Familylab-Trainerin Katrin Jill Hagemeyer, die mit ihrem Team ([www.kittietoldme.de](http://www.kittietoldme.de)) Schwangere und junge Eltern berät und begleitet. „Jedes Kind kommt mit dem inneren Plan, selbstständig zu werden, auf die Welt. Diese Entwicklung lässt sich nicht aufhalten. Auch nicht durch Tragen – das Baby tankt dabei viel mehr die Sicherheit, die ihm hilft, später auf eigenen Füßen zu stehen.“

### 07 Gibt es Babys, die gar nicht getragen werden wollen?

„Nein“, sagt Diplom-Psychologin Katrin Jill Hagemeyer. „Merkt ein Kind im Tuch, hat das andere Gründe: Vielleicht drückt irgendwo eine Schnalle oder ein Knoten. Oder es ist mit der Trageposition unzufrieden, weil es zum Beispiel mehr sehen will. Oft stecken auch ganz banale Gründe wie Hunger, Bauchweh oder eine volle Windel dahinter. Und schließlich spüren die Kleinen natürlich auch, wenn Mama oder Papa sich beim Tragen unsicher oder unwohl fühlt.“

### 08 Lernen Kinder, die viel getragen werden, später laufen?

„Davor müssen Eltern keine Angst haben“, so Dr. Astrid Müller-Slomka. „Tragen begünstigt sogar die motorische Entwicklung des Kindes. Durch leichte, gut abgefederte Bewegung ist das Kind ständig informativen Reizen über die Körperstellung im Raum ausgesetzt, die die Muskulatur unmerklich zu milder Aktivität animieren. Das trainiert die Muskeln, die nötig sind, um sich zum Stehen aufzurichten. Außerdem regt Tragen den Gleichgewichtssinn an und schult die körperliche Selbstwahrnehmung des Babys sowie die Fähigkeit, verschiedene Sinnesindrücke zu verarbeiten und zu koordinieren – was fürs Krabbeln- und Laufendlernen hilfreich ist.“

### 09 Stimmt es, dass getragene Babys weniger weinen?

Ja. Mit zwei Ausnahmen: Tragen hilft Studien zufolge weder, exzessives Abendschreien bei Säuglingen zu verkürzen, noch verringert es die Gesamt-Schreidauer bei Schreibabys. Aber es hilft, weil Eltern so ihr weinendes Baby nicht allein lassen und sich trotzdem frei bewegen können. Und: Wer trägt, gibt ganz nebenbei viel Nähe, Zuwendung und stimuliert die Sinne des Kindes. Londoner Wissenschaftler haben herausgefunden, dass mindestens drei Stunden Tragen täglich den gleichen Effekt haben, wie wenn Eltern sich besonders intensiv um ihr Kind kümmern. Übrigens: Gerade wenn Babys viel weinen, ist es oft schwer auszuhalten, sie die ganze Zeit vorn zu tragen. Viele Eltern machen deshalb gute Erfahrungen damit, sich ihre Kinder in solchen Situationen auf den Rücken zu packen und ganz bewusst etwas zu erledigen: Kuchen backen etwa. Baut die eigenen Aggressionen ab, ohne dass das Kind auf Nähe verzichten muss. ▶



[www.eltern.de](http://www.eltern.de)

In unserem Forum unter [www.eltern.de/tragen](http://www.eltern.de/tragen) können Sie sich mit anderen Usern über ihre Erfahrungen mit Tragehilfen austauschen.

## 10 Ist Tragen wichtig für die Bindung?

„Es wirkt sich auf jeden Fall vorteilhaft aus“, so Diplom-Psychologin Katrin Jill Hagemeyer. „Durch den engen Körperkontakt werden sowohl bei den Eltern als auch beim Kind Hormone ausgeschüttet, die die Bindung stärken. Außerdem spüren sie ganz direkt, wann ihr Kind angespannt ist und wann ganz ruhig, wofür es sich interessiert und was es ängstigt. So können sie angemessen reagieren, bevor ihr Baby schreit. Dadurch fühlen sie sich auch in ihrer Elternrolle kompetenter, was sich ebenfalls positiv auf die Bindung auswirkt.“

„Getragene Kinder sind häufiger sicher an ihre Eltern gebunden“, bestätigt auch Humanethnologin Dr. Evelin Kirkilionis. Und warnt dennoch vor falschen Schlüssen: „Getragenwerden ist weder eine unabdingbare Voraussetzung noch eine Garantie für eine gelungene Eltern-Kind-Bindung“, betont sie.

## 11 Wo finde ich fachkundige Hilfe?

Entweder im Internet, zum Beispiel in unserem Trageforum auf [www.eltern.de](http://www.eltern.de). Oder bei einer persönlichen Trageberatung. TrageberaterInnen, die an einer der drei großen deutschen Trageschulen ausgebildet worden sind, bieten kompetente Anleitung zu verschiedenen Tuch-Bindeweisen, aber auch Entscheidungshilfe bei der Wahl der individuell passenden Tragehilfe. Kostenpunkt: ca. 25 Euro für eine Einzelberatung, ca. 10 Euro pro Person in der Kleingruppe.

## 12 Wäre es für mein Kind am besten, wenn ich es ausschließlich tragen würde?

Aus stammesgeschichtlicher Perspektive sind Menschenbabys Traglinge – sie kommen mit der Erwartung zur Welt, getragen zu werden. „Deswegen“, so Orthopäde Heiner Biedermann, „ist Tragen für mich eine Frage der ‚artgerechten Menschenhaltung‘. Ob Eltern ihre Kinder vorm Bauch, auf dem Rücken oder im Hüftsitz tragen, ob mit Tragehilfe oder ohne, das ist zweitrangig“, findet Dr. Biedermann. „Am wichtigsten ist der Körperkontakt. Dass das Kind mit seinen Eltern in Bewegung ist.“

Trotzdem hält der Arzt nichts davon, Eltern in dieser Frage unter Druck zu setzen. Denn selbstverständlich nutzen die meisten Mütter und Väter Kinderwagen. Und wer für sein Kind sowohl Wagen als auch Tragehilfe hat, entscheidet je nach Situation, ob gerade das eine oder das andere dran ist. Dagegen spricht nichts. Denn Menschenbabys sind auch sehr anpassungsfähig. Generationen von Kindern wurden fast gar nicht getragen und trotzdem gesund und glücklich groß – weil ihre Eltern die Nähe, die beim Tragen automatisch entsteht, anders herstellten: beim Singen, Spielen und Schmusen. Das junge Mütter und Väter heute das Tragen als weiteren Weg, ihrem Baby nahe zu sein, wiederentdecken, ist ein Glück. ■



Wie gefällt Ihnen dieser Artikel?  
Bewerten und kommentieren Sie ihn unter  
[www.eltern.de/abstimmen](http://www.eltern.de/abstimmen)