



**Praxis für  
Craniosacral Therapie und  
Funktionelle Osteopathie  
Integration (FOI)**

**Newsletter - Ausgabe Mai 2017**

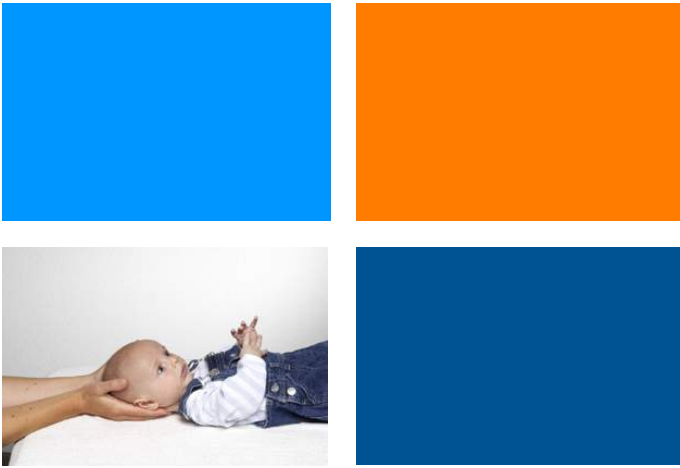


**Wandern mit  
Baby/Kleinkind**

**Ab wann darf ein Baby mit  
auf eine Wanderung und  
welche Ausrüstung ist nötig?**



Foto: Densar/Saif Bernert



# Wandern mit Baby/Kleinkind

## Ab wann kann ein Baby mit auf Wanderung

Im Prinzip sofort – dem Baby ist es egal, ob es durch Zürich oder über die Berner Alpen getragen wird. Hauptsache Mama oder Papa ist dabei, die Versorgungslage stimmt und ein paar Voraussetzungen sind gegeben.

Wann die erste Tour startet, entscheiden also die Eltern:  
Haben wir Lust auf eine kleine Wanderung?  
Fühlt sich die Mutter nach der Geburt überhaupt schon fit dafür?

# Wie wird das Baby getragen?

In den ersten Monaten wird das Baby in einem Tragetuch (auch Babybjörn, ERGOBABY carrier) aufgrund des besseren Schutzes für den Kopf-Hals-Bereich getragen.

Nach 9 bis 12 Monaten kann das Baby aber auch in der Kindertrage (Kraxe) auf den Rücken wandern. Das ist für den Träger komfortabler, vor allem, wenn die Kinder schwerer werden. In einer Kindertrage dürfen Kinder, wenn sie selbstständig sitzen können. Wichtig beim Kauf einer Rückentrage ist hier, dass der Babykopf beim Schlafen gut abgestützt wird.

Kindertragen bzw. -kraxen werden manchmal als Alternative bzw. Konkurrenz zum Tragetuch oder zu einer Babytrage betrachtet. Im Einsatzbereich gibt es zwar Überschneidungen, eine Kraxe ist aber als Bergsportausrüstung konzipiert und ebensowenig für den alltäglichen Gebrauch gedacht wie die festen Bergstiefel.

Folgende Denkanstösse sollen die Entscheidung für eine Kindertrage erleichtern:

- Angesichts von **Dauer, Schwierigkeit und Anspruch** der bevorstehenden Wanderung wünsche ich mir für die zappelnde 10+Kilo-Zuladung ein **funktionales Rückensystem mit**

## Wanderung mit Baby/Kleinkind



**ausgewogener Gewichtsverteilung** und guter Belüftung. Auch mein Gepäck transportiere ich lieber fest verstaut am Rücken.

- **Der Nachwuchs liebt Bewegungsfreiheit** und schätzt den Panoramablick. Papas oder Mamas Schultern sind zwar die erste Wahl, stellen aber aufgrund von Gelände, beidseitiger Ausdauer und/oder Gewicht keine dauerhafte bzw. sichere Lösung dar.
- Der **mobile Nachwuchs** wandert streckenweise selbst und liebt das Hop-on/Hop-off-Prinzip.
- Bei der geplanten Mutter-Kind-Tour **fehlt der Träger für das zusätzliche Gepäck**. Mit Kind, Verpflegung, Kinder- und Wechselklamotten habe ich mehr zu tragen, als mir in einer Umhänge- oder Bauchtasche lieb ist.

# Welche Bekleidung braucht ein Kind zum wandern

## Wanderung mit Baby/Kleinkind



Besonders wichtig ist das beim Transport im Tuch oder einer Komforttrage, wo das Baby durch den unmittelbaren Körperkontakt mit dem Träger zumindest passiv nassgeschwitzt wird. Auch später, in der Kinderkraxe oder beim ersten selbständigen Wandern sind Shirts oder Bodys aus Wolle bzw. Wolle und Seide für ein gutes Körperklima sinnvoll.

Darüber hinaus benötigen auch Babys eine warme Jacke, z.B. ein Fleece, und gegebenenfalls eine wärmere Überhose für die Gipfelrast. Regenbekleidung ist zudem sinnvoll, wenn man sich bei schlechtem Wetter auf Tour begibt oder mit Schauern rechnet. Ein Sonnenschutz, z.B. ein Hut oder Tuch, sollte bei jeder Wanderung ins Gepäck.

Drei Tipps zum Thema Babykleidung beim Wandern

- Wer sein Kind lieber in **Baumwolle** mit auf den Berg nimmt, sollte bei jeder Rast **unbedingt die Kleidung auf Feuchtigkeit prüfen** und das Kind ggf. umziehen (Wechselbekleidung nicht vergessen!). Beim Trocknen der Baumwolle am Körper entsteht eine ungemütliche Verdunstungskälte, die in Kombination mit Zugluft Erkältungen begünstigen kann.
- In der **Kinderkraxe** spielt Schweißnässe eher weniger eine Rolle. Dafür wird das Baby auch nicht durch den Körperkontakt mit Mama oder

Papa warmgehalten. Eltern sollten daher sicherstellen, dass der Nachwuchs **den Witterungsbedingungen entsprechend eingepackt** ist. Das gilt besonders für Touren bei winterlichen Bedingungen!

- **Beinstulpen aus Wolle** lassen sich gut an frischeren Tagen überziehen, ohne dass das Baby aus der Tragehilfe genommen werden muss. Beim Kleinkind lässt sich damit beim Hochrutschen der Hose auch die Lücke zwischen Schuh und Hosensaum gut überdecken.

Die Wahl der Schuhe hängt von der Mobilität des Kindes ab. Bis zum Laufalter benötigen Babys auch am Berg keine festen Schuhe. Wollsocken oder -überschuhe ggf. in Kombination mit Krabbelpuschen reichen bei trockenen Bedingungen für kleinere Ausflüge jenseits der Picknickdecke aus, um Almwiesen oder Berghütten zu erkunden. Für widrigere Bedingungen gibt es auch wasserabweisende Überschuhe mit flexiblen Sohlen.

Für die ersten selbst erwanderten Strecken reicht in der Regel das gewohnte Schuhwerk aus, bis der steigende Anspruch von Tourendauer, Gelände und Wegbeschaffenheit im Kleinkindalter die ersten Bergschuhe sinnvoll macht.

## Wanderung mit Baby/Kleinkind



# Wie lange darf eine Wanderung mit Baby dauern?

Optimal ist, wenn man vor der ersten Wanderung mit Baby bereits bei längeren Spaziergängen oder beim Stadtbummel im Tragetuch Erfahrungen über die Ausdauer des Babys gesammelt hat. Wer weiss, ob sein Baby gerne mehrere Stunden im Tragetuch schläft oder nach spätestens einer Stunde eine Pause braucht, kann dies in die Tourenplanung miteinbeziehen.

Auch beim Wandern gilt darüber hinaus: „Es ist alles nur eine Phase“. Wenn das Baby heute drei Stunden im Tragetuch schläft, heisst es nicht, dass es das auch zwei Entwicklungssprünge später noch tut. Wenn es heute die Kraxe verweigert, sitzt es bei der nächsten Tour womöglich begeistert in der königlichen Sänfte.

- **Tipp:** Für die erste Wanderung mit Baby ist es in jedem Fall ratsam, es etwas gemütlicher angehen zu lassen. Eine kleine, insgesamt maximal dreistündige Tour ist oft schon genug!

### Und was braucht man sonst noch?

- viel zu trinken
- ordentliche Schuhe
- Kleidung zum Wechseln (auch ein Wechsel-Shirt für den verschwitzten Familien-Sherpa)
- warme und regenfest Jacke (Babys frieren in der Kraxe schnell)
- Sonnenschutz (Hütchen und UV-Kleidung fürs Baby)
- evtl. Sonnendach für die Rückentrage
- Sonnencreme für die ganze Familie

Quelle: [bergzeit.ch](http://bergzeit.ch) / [berghelden.de](http://berghelden.de)





Wenn Sie unseren Newsletter abonnieren möchten, können Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html> registrieren.

Wir nehmen auch gern Ihr Feedback per Mail [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch) entgegen.

Herzliche Grüsse  
Roseline Bestler



**Bestler Practice GmbH**

Bahnhofstrasse 86  
5000 Aarau

[www.bestler-practice.ch](http://www.bestler-practice.ch)

Tel. 032 510 88 34, Mail [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)