

Mit dem Baby auf Tuchfühlung

Babys zu tragen hat unzählige Vorteile für Eltern und Kind. Doch welches Tragesystem eignet sich am besten? *wir eltern* hat die gängigen Modelle getestet.

Text: Marianne Botta Diener
Fotos: Sonja Ruckstuhl

Während die Kursleiterin Susi Milz die Vorzüge des Tragens von Säuglingen und Kleinkindern erklärt, sind einige der kleinen Teilnehmer am Bauch ihrer Mütter und Väter bereits eingeschlafen. Damit illustrieren sie die Aussage der Kursleiterin, dass einer der wichtigsten Vorteile die beruhigende Wirkung auf die Babys sei. In einer Schweizer Studie aus dem Jahr 1986 wurde nachgewiesen, dass häufig getragene Babys deutlich weniger schreien. Die Humanethnologin Evelin Kirkilionis erklärt, warum: «Babys sind eigentlich Traglinge, sie fühlen sich nirgendwo so wohl wie am Körper ihrer Eltern. In vielen Kulturen werden sie ständig herumgetragen.» Übrigens war dies auch in Mitteleuropa der Fall, bis vor rund 150 Jahren der Kinderwagen entwickelt wurde.

Tragen fördert einerseits die Bindung zwischen dem Baby und seinen Eltern, andererseits die Entwicklung des Kindes, insbesondere die des Gleichgewichtssinnes. Richtig angewendete Tragehilfen fördern ausserdem die Ausreifung der Hüftgelenke. «Hüftdysplasien sind in den Kulturen, in denen Babys häufig und korrekt getragen werden, extrem selten», sagt der Kinderchirurg Martin Schilt aus Luzern. Befürchtungen, wonach die Kinder dadurch verwöhnt würden oder einen Rückenschaden bekämen, sind wissenschaftlich längst widerlegt. Einzig für die Eltern kann es problematisch werden, wenn sie bereits Rückenbeschwerden haben.

Am besten beginnt man mit dem Tragen nach der Geburt. So kann sich der Kör-

per langsam ans steigende Gewicht des Kindes anpassen. Und das Neugeborene fühlt sich, eng an den Körper seiner Eltern gebunden, nochmals für einige Zeit in die Welt vor der Geburt versetzt.

Oft bekommen Eltern Tragehilfen geschenkt. Ideal wäre es allerdings, sie würden erst nach der Geburt gekauft, denn nicht jedes Modell ist für die Eltern und das Baby geeignet. Wollen beide das Kind tragen, lohnt es sich bei grossen körperlichen Unterschieden zwei Tragehilfen zu kaufen.

Fragt sich, ob es ein Tuch oder ein Beutel sein soll. Beide haben Vor- und Nachteile. Laut Bébéhaus Wehrli in Zürich werden

Nicht jedes Modell ist für die Eltern und das Baby geeignet.

rund ein Drittel Tücher und zwei Drittel Beutel gekauft. Fragt man die Tragesystemhersteller, gewinnen die Tücher an Terrain. Sie werden von Frauen bevorzugt; Männer benutzen eher Beutel und Rückentragen. Der Grund mag darin liegen, dass die Handhabung des Tuches etwas Übung braucht und es mehrheitlich die Frauen sind, die das Baby tragen. Die Väter kommen eher am Wochenende zum Zug. Die Männer sind vom Tragetuch dann begeistert – das hat unser Test ergeben –, wenn sie es oft genug angewendet haben, um es zu beherrschen.

Ab wann und wie lange aufs Mal ein Säugling getragen werden sollte, lässt sich nicht genau sagen. Es gilt die Faustregel: Solange sich Eltern und Kind dabei wohl fühlen, darf ein Kind von Geburt an bis ins Kleinkindalter getragen werden. ▶

We test

TRAGEHILFEN

Die getesteten Tücher und Beutel wurden während 3 Monaten von 3 Elternpaaren verschiedener Grösse und Statur und 5 Kindern im Alter zwischen 6 Wochen und 18 Monaten getestet. Massgebend waren Bedienungsanleitungen, Waschbarkeit, Handhabung und Tragekomfort für Träger und fürs Baby. Danach wurden sie vom Spezialarzt für Kinderchirurgie Martin Schilt auf ihre orthopädische Eignung hin begutachtet. Die Resultate sehen Sie auf den folgenden Seiten.

Die Tragebeutel

ERGO BABY CARRIER

Beurteilung

- + Gewicht verteilt sich dank durchdachtem Tragesystem optimal auf dem Träger
- + optimale Spreiz-Sitz-Haltung des Babys
- + einfach und schnell handhabbar, gute Anleitung
- + vorn oder hinten am Körper tragbar
- + praktische Aussentasche
- nicht geeignet für Babys unter 3 bis 4 Monaten, deshalb ist für die Zeit davor ein zusätzliches Tragesystem nötig (z. B. Tragetuch)

Besonders aufgefallen

Testsieger der Tragebeutel bezüglich Komfort für Träger und Baby.

Erhältlich in Beige, Bordeaux oder Schwarz, inkl. Bedienungsanleitung; im Fachhandel oder bei www.dolcino.ch

Preis Fr. 135.–



COCOON FRONT CARRIER

Beurteilung

- + angenehmes, schulterentlastendes, stufenlos verstellbares, perfekt sitzendes Tragesystem
- + gute Kopfstütze
- + Leuchtstreifen für Sicherheit in der Nacht
- + gut gepolsterte, sorgfältige Verarbeitung
- + leicht verständliche Anleitung
- etwas schmaler Steg, der nicht bis zu den Kniekehlen des Babys reicht

Besonders aufgefallen

Sehr einfaches, bequemes System, bei dem man kaum etwas falsch machen kann.

Erhältlich nur in einer Farbe (siehe Bild), im Fachhandel (Händlerliste bei info@kuli-muli.ch anfordern)

Preis Fr. 119.–



SLING

Beurteilung

- + verschiedene, dem Alter des Babys angepasste Tragemöglichkeiten
- + sehr gut gepolsterte Kanten
- + solide Verarbeitung
- + ermöglicht diskretes Stillen, ohne das Baby rauszunehmen
- + wird in geschützter Werkstatt in der Schweiz hergestellt
- schlecht verständliche Bedienungsanleitung (wird momentan überarbeitet)

Besonders aufgefallen

Stufenlos verstellbar, ohne den Ringverschluss öffnen zu müssen: ideal für Paare mit unterschiedlicher Statur.

Erhältlich in 3 Grössen und mehreren, häufig wechselnden Farben, mit Anleitung in Papierform; im Fachhandel oder direkt unter www.sling.ch

Preis Fr. 145.–



WEEGO

Beurteilung

- + einfache Handhabung, sehr gute Bedienungsanleitung
- + physiologisch und orthopädisch korrekte Sitzhaltung des Babys
- + vielfältige, dem Alter des Babys angepasste Verstellmöglichkeiten
- + sehr sorgfältige, qualitativ hochwertige Verarbeitung
- + vorn und hinten am Körper tragbar
- wurde von allen testenden Erwachsenen als eher unbequem empfunden

Besonders aufgefallen

Stillen ist im Weego problemlos möglich. Einziger Tragebeutel für Frühgeborene.

Erhältlich in 3 Farben, Sondermodelle für Zwillinge und Frühgeborene; bei www.weego.de, Versand aus Deutschland

Preis € 89.–, plus Versandkosten



we tipps

**BABY BJÖRN
ACTIVE SPORT**

Beurteilung

- + durchdachter, ständig verbesserter, bekanntester Tragebeutel
- + einfache, schnelle Handhabung, gut verständliche Bedienungsanleitung
- + Leuchtstreifen für Sicherheit in der Nacht
- + hoher Wiederverkaufswert
- schmaler Steg ist nicht optimal für Babys Haltung

Besonders aufgefallen

Einfache Handhabung ermöglicht auch ungeübten Grosseltern, Babysittern und Nachbarn, das Baby zu tragen.

Erhältlich in Dunkelblau oder Schwarz-Rot, inkl. Bedienungsanleitung, im Fachhandel

Preis Fr. 169. -, einfachere, etwas weniger komfortablere Variante Fr. 119. -



PREMIER CARRIER

Beurteilung

- + angenehm tragbares System, das Eltern und Kind viel Komfort bietet
- + stufenlos verstellbar
- + sehr sicher dank ausgeklügelter Technik und Leuchtstreifen
- + guter Schutz gegen Sonne, Regen und Mücken
- grösseres Eigengewicht, ist zusammen mit Kind recht schwer

Besonders aufgefallen

Überzeugt bis ins kleinste Detail; nur für Kinder geeignet, die selbst sicher sitzen können (ab 9 bis 10 Monate).

Erhältlich nur in einer Farbe (siehe Bild), im Fachhandel (Händlerliste bei info@kuli-muli.ch anfordern)

Preis Fr. 339.-, inklusive Sonnendach, Mückenschutz und Regenschutz



TRAGEBEUTEL

- ▶ Meistens einfacher und schneller montierbar, vor allem von Ungeübten.
- ▶ Sie wurden beim Tragen (mit Ausnahme von Ergo Baby Carriers und Cocoon Front Carriers) von den Testpersonen im Vergleich zu den Tüchern als unangenehmer taxiert. Schulter- oder Kreuzschmerzen stellten sich schon nach kurzer Zeit ein, und es machte mehr Mühe, das Baby längere Zeit zu tragen.
- ▶ Da die Produzenten von Normgrössen und -gewichteten ausgehen, passen sich die Beutel oft weniger gut an unterschiedliche Körpergrössen an als Tragetücher. Das gilt sowohl für die tragende Person als auch fürs Baby.
- ▶ Der Stoffsteg zwischen den Beinchen des Babys muss breit genug sein, das heisst bis in die Kniekehlen reichen, sonst leiden die Hüftgelenke und der Rücken des Babys. Die Oberschenkel dürfen nicht nach unten hängen. Ein harter Steg kann zu einer schlechteren Beindurchblutung des Babys führen und damit zu kalten Füsschen.
- ▶ Das Baby so zu positionieren, dass es mit dem Gesicht in Gehrichtung schaut, ist nicht zu empfehlen, auch wenn Hersteller wie Weego oder Baby-Björn das vorschlagen. Laut Facharzt Martin Schilt kann diese Haltung den Hüftgelenken und dem Rücken des Babys schaden. Auch für die männlichen Geschlechtsorgane ist sie ungesund, weil die kleinen Jungen direkt auf ihren Hoden sitzen. Zwar schauen sich Babys gerne ihre Umgebung an, aber sie können sich in dieser Haltung nicht gegen eine Reizüberflutung schützen. Als Alternative wird die Rückentragweise empfohlen, bei der das Baby über die Schultern schauen kann, sich aber bei zu vielen Eindrücken oder wenn es müde wird an den Rücken der tragenden Person ankuseln kann.
- ▶ Die meisten Tragebeutel haben zwischen der tragenden Person und dem Baby Stoff und/oder Polstermaterial. Bei einem Speikind muss der ganze Beutel gewaschen werden und steht somit eine Weile lang nicht mehr zur Verfügung.
- ▶ In Beuteln, in denen die Kinder vom Körper des Erwachsenen weiter entfernt waren (z. B. Baby-Björn), schliefen sie weniger schnell ein und beruhigten sich langsamer.

Die Tragetücher

DIDYMOS-TRAGETUCH

Beurteilung

- + sehr gute Anleitungen im Heft und auf DVD
- + Topqualität, die auch strengsten ökologischen Richtlinien entspricht
- + praktische Mittelpunktangabe
- + 3 Jahre Garantie
- + hoher Wiederverkaufswert
- die weicheren, feineren Didymos-Tücher müssen bei grösseren Kindern gelegentlich nachgezogen werden

Besonders aufgefallen

Die wunderschönen Muster und Farben haben das Tragetuch endgültig vom «Alternativ-Touch» befreit.

Erhältlich in 7 verschiedenen Längen und rund 30 verschiedenen Farben und Mustern; bei www.didymos.ch

Preis Modell «Katja», 5,20 m, Fr. 225.–



POLA-TRAGETUCH

Beurteilung

- + entspricht strengen ökologischen Richtlinien
- + komplett in der Schweiz hergestellt
- keine Mittelpunktbezeichnung
- nur kurze gezeichnete Anleitungen

Besonders aufgefallen

Ein Tragetuchkurs erübrigt sich, denn in den meisten Einkaufsläden ist das Verkaufspersonal in der Lage, die Handhabung von «Pola» zu zeigen.

Erhältlich in 6 Modellen in je 5 Längen, im Fachhandel.

Preis Modell «Zug», 4,5 m, Fr. 199.–



LANA-TRAGETUCH

Beurteilung

- + praktische Mittelpunktbezeichnungen
- + gerade Tuchenden erleichtern das Binden
- + eher fester Stoff, der auch bei grösserem Kind nicht verrutscht
- + breite Längskanten verhindern das Einschneiden bei den Beinchen
- + Tragetuchkurse in allen Regionen der Schweiz
- der eher dicke Stoff ist vor dem ersten Waschen etwas schwierig zu knoten

Besonders aufgefallen

Besonders geeignet, um das Kind auf dem Rücken zu tragen.

Erhältlich in 12 Modellen in je 5 verschiedenen Längen bei www.tragetuch.ch

Preis Modell «Licht», 4,8 m, Fr. 198.–



HOPPEDIZ

Beurteilung

- + Längskanten in zwei verschiedenen Farben und Mittelpunktbezeichnungen erleichtern das Binden
- + entspricht hohen ökologischen Anforderungen
- + sehr gute, ausführliche und bebilderte Anleitung
- wegen der eher feinen Stoffqualität muss bei grösseren, schwereren Kindern gelegentlich nachgezogen und neu geknotet werden

Besonders aufgefallen

Günstiges Tragetuch, sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

Erhältlich in 10 bis 12 Farben, 4,6 m oder 5,4 m Länge, bei www.dolcino.ch

Preis Modell «Montreal», 4,6 m, Fr. 98.–, inkl. ausführliches Anleitungsheft (auch separat erhältlich für Fr. 15.–)



we tipps

LEEN

Beurteilung

- + feines, luftdurchlässiges Tuch verhindert Schwitzen, besonders angenehm bei warmen Temperaturen
- + Ringverschluss trägt weniger stark auf als ein Knoten
- + leichter und platzsparender als ein normales Tragetuch
- + sehr gut verständliche Anleitung
- + Schweizer Fabrikat
- muss beim Tragen eines grösseren Kindes gelegentlich nachgezogen werden



Besonders aufgefallen

Tragetuch, bei dem ein Holzring den Knoten ersetzt. Kann nach Belieben selbst in der Wunschfarbe eingefärbt werden.

Erhältlich in 3 Grössen, Farbe Naturweiss, inkl. Anleitungen auf Papier und als DVD oder VHS, bei www.erisana.ch

Preis für 4,60 m Länge Fr. 168.–

MOBY WRAP

Beurteilung

- + ideal für Neugeborene, Frühchen, Zwillinge und sehr kleine, leichte Babys
- + sehr weicher 100 % Baumwolljersey, verhindert jegliche Druckstellen und schneidet nirgends ein
- + muss nur einmal gebunden werden, kann dann immer wie ein T-Shirt an- und ausgezogen werden
- + nach dem ersten Gebrauch schnelle Handhabung
- für schwerere und ältere Kinder ungeeignet, da Stoff zu sehr nachgibt (bis ca. 9 Monate)



Besonders aufgefallen

Sehr günstiges Einsteigetuch für die ganz Kleinen.

Erhältlich in 9 Farben, 5,5 m Länge

Preis Fr. 75.–, im Fachhandel oder bei www.dolcino.ch

TRAGETUCH

- ▶ Das Tuch kann dem Alter des Kindes und den Vorlieben der tragenden Person angepasst und auf viele verschiedene Arten gebunden werden (Varianten siehe Anleitungen). Binden erfordert allerdings etwas Geschicklichkeit, Übung und den Einsatz beider Hände. Am besten lässt man es sich von jemandem zeigen (Kurs, erfahrene Tragetuchanwender).
- ▶ Streifen, verschiedenfarbige Längskanten und eine Mittelpunktbezeichnung (Didymos, Lana, Hoppediz) vereinfachen Anfängerinnen das korrekte Binden.
- ▶ Je länger das Tuch, umso vielfältiger die Anwendungsmöglichkeiten. Die Länge muss der Konfektionsgrösse der Eltern angepasst gewählt werden, lange Enden sind unangenehm.
- ▶ Ist die Anfangsunsicherheit überwunden, erweist sich ein Tuch als äusserst variabel: Das Kind kann liegend oder aufrecht sitzend getragen werden, seitlich, vor der Brust oder auf dem Rücken.
- ▶ Richtig gebunden, ist das Tuch ideal für die Hüftentwicklung und Körperhaltung des Kindes und verteilt dessen Gewicht optimal auf dem Rücken des Trägers (evtl. verschiedene Binde-techniken ausprobieren).
- ▶ Das Gefühl, das Kind sitze nicht sicher oder rutsche aus dem Tuch heraus, ist meist ein Anzeichen, dass das Tuch zu locker oder nicht richtig gebunden ist. Der Sitz des Kindes sollte immer wieder überprüft werden.
- ▶ Ein Tragetuch ermöglicht direkteren Körperkontakt zum Baby als ein Tragebeutel, weil kein trennender Stoff zwischen beiden liegt. Bei Regenwetter ist es dagegen etwas mühsam zu montieren, da die langen Enden am Boden nass werden können. Deshalb Tragetechnik wählen, bei der das Tuch schon vor der Abfahrt montiert werden kann oder trockenen Parkplatz suchen.
- ▶ Das Tuch kann als Decke, Wickelunterlage oder später als Schaukel oder Hängematte gebraucht werden.