



## START VON BEIKOST

# Wenn Babys essen lernen

Sobald Babys Interesse am Essen zeigen, beginnt eine spannende Phase: Die Umstellung auf Beikost ist ein grosser Entwicklungsschritt im ersten Lebensjahr. Wichtig ist, dass das Essen positiv erlebt wird – ohne Druck, sondern mit Neugier und Zeit.

Viele Eltern fragen sich, wann der richtige Zeitpunkt dafür ist. Laut Petra Näf, dipl. Drogistin HF und Co-Betriebsleiterin in der DROPA Drogerie Reinach, beginnt die «Beikostzeit» in der Regel zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat: «In diesem Alter ist das Verdauungssystem meist so weit entwickelt, dass es feste Nahrung verarbeiten kann.» Der oft genannte vierte Monat ist eher früh, entscheidend ist jedoch immer die individuelle Entwicklung des Kindes.

Ob ein Baby bereit für Beikost ist, zeigt sich weniger am Alter als an bestimmten Reifezeichen. «Das Baby kann den Kopf sicher halten, sitzt auf dem Schoss stabiler und wirkt insgesamt aufrechter», sagt Petra Näf. Ein weiteres wichtiges Signal ist, dass der Zungenstossreflex nachlässt. «Die Nahrung wird nicht mehr automatisch aus dem Mund geschoben, sondern bewusst angenommen.» Auch das Interesse am Essen der Erwachsenen gilt als gutes Zeichen. Die Drogistin rät: «Immer wieder anbieten, aber nichts erzwingen.»

Bitte umblättern ►



### **Kennenlernen statt satt werden**

Für einen gelungenen Start mit der Beikost brauchen die Eltern vor allem eines: Geduld. «Beim ersten Versuch klappt selten alles perfekt, das ist ganz normal», erklärt die DROPA Expertin. Besonders gut eignet sich zu Beginn die Mittagsmahlzeit. «Dann hat das Baby bereits seine Frühstücksmahlzeit getrunken und ist nicht ganz so hungrig. Bei grossem Hunger probieren Babys weniger gern Neues aus.» Ihre Empfehlung: vor der Milchmahlzeit mit ein bis zwei Löffeln fein püriertem Gemüsebrei, beispielsweise aus Karotten, starten. «Früchte bitte erst noch zurückhaltend einsetzen, weil sie sehr süss sind. Gibt man sie zu früh, kann es sein, dass das Baby Gemüse später schlechter akzeptiert.»

Nach den ersten Löffeln Brei folgt weiterhin die gewohnte Milchmahlzeit. «Am Anfang geht es nicht ums Sattwerden, sondern ums Kennenlernen», erklärt die Drogistin. Die Menge wird schrittweise gesteigert, je nach Appetit des Babys. «Manche Babys essen rasch grössere Portionen, andere brauchen mehr Zeit.» Wenn das Baby etwa 150 Gramm Brei gut isst, bietet man ihm nach dem Brei nur noch Wasser an. Jedes Kind hat dabei sein eigenes Tempo.

### **Abwechslung nur langsam steigern**

Für den Start eignen sich mild schmeckende und gut verträgliche Gemüsesorten wie Pastinaken, Karotten oder Kürbis besonders gut. Obst wie Apfel oder Birne empfiehlt die DROPA Expertin frühestens nach rund zwei Wochen. Neue Lebensmittel sollte man immer einzeln einführen. «Babys brauchen keine grosse Variation. Lieber vier bis fünf Tage lang das gleiche Gemüse geben und gut beobachten, wie das Baby darauf reagiert.» Bei gemischten Fertigbreien ist das deutlich schwieriger. «Wenn ein Baby ein Nahrungsmittel nicht verträgt, kann dies zu verschiedenen Symptomen wie etwa trockener Haut, Ekzemen, Wundsein, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung führen.»

Eusi  
Familie

#### **Rund um die Familie**

Möchten Sie weitere Infos zu Schwangerschaft und Familie erhalten? Die Website **eusifamilie.ch** hält viele Tipps und Tricks für Sie parat.



Der erste Gemüsebrei lässt sich nach und nach erweitern. «Neben Karotten kann man Kartoffeln hinzufügen, später etwas hochwertiges Beikostöl und dann auch Fleisch», erklärt die Drogistin. Auf Salz, Zucker, Honig oder Geschmacksverstärker sollte man im ersten Lebensjahr konsequent verzichten: Sobald man einmal salzt, akzeptieren Babys ungewürzten Brei oft nicht mehr.

### Essen positiv gestalten

Beim Baby-Led-Weaning (BLW) spielt die Sicherheit eine zentrale Rolle. Dabei erhält das Baby gut gekochtes Gemüse, das es selbstständig greifen kann. Es kann selbst wählen, was es ertasten, beschnuppern, betrachten oder essen möchte. Das Spielerische steht dabei im Vordergrund. «Dabei sollte die Konsistenz weich und das Gemüse gut gekocht sein, sodass es im Mund fast zergeht», betont Petra Näf. «Es ist wichtig, dass die Eltern für Sicherheit sorgen und das Baby beim Essen nicht allein lassen. Bei ihm bleiben, beobachten und bestenfalls selbst mitessen.»

Lebensmittel, die eine erhöhte Verschluckungsgefahr bergen, wie ganze Nüsse, Weintrauben, harte Rohkost, Würstchen, Käsewürfel, klebrige Süssigkeiten oder stark verarbeitete Produkte, sollte man unbedingt vermeiden. Auch rohe tierische Produkte sind im ersten Lebensjahr tabu. Milchprodukte wie Joghurt oder Käse empfiehlt Petra Näf erst ab etwa 13 Monaten. Kleine Mengen Joghurt, beispielsweise im Brei, sind jedoch möglich.

Text: Tanja Frei

## Tipps

Ein entspannter Start mit der Beikost gelingt am besten, wenn Eltern sich und ihrem Baby Zeit geben. Ein ruhiger Essplatz und gemeinsames Essen sind hilfreich, denn Babys lernen viel durch Zuschauen. Sie sollten deshalb aktiv am Familiessen teilnehmen. Die Zwei-Löffel-Methode fördert die Selbstständigkeit: Das Baby hält einen Löffel selbst, während es mit dem anderen gefüttert wird. Wenn das Baby den Löffel nicht mehr hergibt, möchte es oft selbst essen. Für den Start reichen schon einige wenige Utensilien: Pfanne, Pürierstab, Hochstuhl, weiche Löffel und ein Lätzchen. Spezialgeräte sind nicht nötig. Unterstützung aus dem Umfeld, etwa durch Grosseltern, kann zusätzlich entlasten.

### Gesunde Zähne

Das Duo gegen Zahnungsbeschwerden.

**Jetzt in Ihrer DROPA 20% Rabatt auf Osa Zahngel 25 g oder Osa Pflanzen-Zahngel mit Propolis 25 g.**

z.B. Osa Zahngel  
25 g, **CHF 12.70** statt CHF 15.90

z.B. Osa Pflanzen-Zahngel mit Propolis  
25 g, **CHF 12.70** statt CHF 15.90



**20%  
RABATT**

Gültig gegen Abgabe dieses Bons bis 24.05.2026.  
Rabatt nicht kumulierbar.  
Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Verfora AG

### Nach dem Stillen

Bimbosan Produkte eignen sich für Babys ab ca. sechs Monaten und für Kleinkinder. **Jetzt in Ihrer DROPA 20% Rabatt auf alle Bimbosan Folgemilchen\* und Getreidebreie.**

z.B. Bimbosan Bio 2 Folgemilch Refill  
400 g, **CHF 14.-** statt CHF 17.50

z.B. Bimbosan Super Premium 3 Kindermilch Refill  
400 g, **CHF 14.30** statt CHF 17.90



**20%  
RABATT**

Gültig gegen Abgabe dieses Bons bis 24.05.2026.  
Rabatt nicht kumulierbar.  
\* exklusive Anfangsmilchen.

### Bei gereizter Haut

Gegen wunde Haut und Windeldermatitis. Jetzt in Ihrer DROPA **20% Rabatt auf Zincream Medinova Cremepaste.**

50 g  
**CHF 12.40** statt CHF 15.50



**20%  
RABATT**

Gültig gegen Abgabe dieses Bons bis 24.05.2026.  
Rabatte nicht kumulierbar.  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Medinova AG