

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
Servus 8   Kurzsteckbriefe 11   Unser Instagram-Kanal @alpenbaby 12	
<b>Ist das (Berg-)Leben mit Kind(ern) vorbei?</b>	<b>15</b>
<b>Vom Zweifel zur doppelten Freude</b>	<b>16</b>
... aber mit zwei Kindern ist das Bergleben dann wirklich vorbei, oder? 19	
<b>Plötzlich Mama. Zwischen Babybrei und Bergleidenschaft</b>	<b>22</b>
Ego-Trip. Oder: Wie viel Egoismus ist erlaubt? 24   Sportlicher Ehrgeiz vs. elterliche Verantwortung 27   Motivation 30   Eltern sein – Partner bleiben 31   Die Rolle der Väter 33	
<b>Bergsport während und nach der Schwangerschaft</b>	<b>37</b>
<b>Schwanger am Berg</b>	<b>38</b>
Bergsport in der Schwangerschaft 40   Sinnvolles Bergsport-Equipment für die Schwangerschaft 47   Körperliche und emotionale Herausforderungen. Oder: Lass die Leute reden! 48   Interview mit Gynäkologin Dr. med. Melissa Merkel 50	
<b>Bergsport nach der Geburt</b>	<b>57</b>
Hurra, das Baby ist da! 57   Welcher Bergsport funktioniert gut nach der Geburt? 62   Interview mit Hebamme Niloufar Kuttner 64	

<b>Mit Kind(ern) in die Berge</b>	<b>69</b>
<b>Oriasdi, Gipfelzwerg!</b>	<b>70</b>
<b>Tourenplanung</b>	<b>71</b>
Worauf muss ich bei der Planung achten? 73   Wie weit kann ich mit Kind eigentlich wandern? 79   Interview mit Bergführer Thomas Plank 86	
<b>Wandern mit Baby</b>	<b>90</b>
So gelingt der erste Ausflug 90	
<b>Wandern mit Kleinkind(ern)</b>	<b>97</b>
Vom Baby zum Bergzwerg. Oder: Jetzt wird's anstrengend! 97	
<b>Wandern mit Kind(ern) im Kindergartenalter</b>	<b>101</b>
Wandermotivation für Kinder 102	
<b>Kleidung und Equipment</b>	<b>109</b>
Die richtige Kleidung am Berg 109   Berg-Basics. Das richtige Equipment am Berg 112   Der ultimative Wanderschuh-Guide für kleine Gipfelstürmer 118   Barfuß. Aus dem Leben eines Draußenkindes 120	
<b>Ich packe meinen Rucksack und nehme mit...</b>	<b>122</b>
Packlisten 127	
<b>Hüttenübernachtung mit Kindern. Oder: Sundowner mit Murmeltier</b>	<b>129</b>
Wie finde ich eine geeignete Hütte? 131   Was nehme ich alles mit? 132	
<b>Die Transportmittel. Oder: Wie bringe ich mein Kind auf den Berg?</b>	<b>137</b>
Der Kinderwagen 138   Der Fahrradanhänger 140   Das Tragetuch 142   Die Babytrage 145   Kraxen-FAQ 148	

<b>In die Berge von Frühjahr bis Herbst</b>	<b>153</b>
Frühling in den Bergen 153   Sommer in den Bergen 159   Herbst in den Bergen 161	
<b>Winter in den Bergen</b>	<b>168</b>
Winterwandern 169   Rodeln 173   Langlaufen 177   Skifahren mit Kindern 179   Ski-Equipment für Kinder: Was brauche ich wirklich? 187   Noch mehr Winterspaß! 191   Die richtige Kleidung für Schneezwerge 193	
<b>Klettern mit Kindern</b>	<b>197</b>
Zwerg am Seil – wie geht das? 197	
<b>Biken mit Kindern</b>	<b>203</b>
Bike-Guide für alle radverrückten Eltern 203   Pedalhelden: endlich selber radeln 208	
<b>Sicherheit und Organisatorisches</b>	<b>213</b>
<b>Bergproviant</b>	<b>214</b>
»Was hamma alles dabeeeeei?!« 214	
<b>Umwelt und Naturschutz</b>	<b>217</b>
Öko-Stress 223   Kleine Pflanzenkunde 229   Die wichtigsten alpinen Wildkräuter im Überblick 230	
<b>Sicherheit am Berg</b>	<b>235</b>
Planung gibt Sicherheit 235   Alpine Notrufnummern 237   Die Lawinenlage 238   Das alpine Wetter 240   Die Angst 242   Das Erste-Hilfe-Set 247   Notfälle am Berg 249   Die Rolle der Bergrettung 250	
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>251</b>
<b>Danke</b>	<b>252</b>