

Inhalt

Einleitung	8
Servus 8 Kurzsteckbriefe 11 Unser Instagram-Kanal @alpenbaby 12	
Ist das (Berg-)Leben mit Kind(ern) vorbei? 15	
Vom Zweifel zur doppelten Freude 16	
... aber mit zwei Kindern ist das Bergleben dann wirklich vorbei, oder? 19	
Plötzlich Mama. Zwischen Babybrei und Bergleidenschaft 22	
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	
Bergsport während und nach der Schwangerschaft 37	
Schwanger am Berg 38	
Bergsport in der Schwangerschaft 40 Sinnvolles Bergsport-Equipment für die Schwangerschaft 47 Körperliche und emotionale Herausfor- derungen. Oder: Lass die Leute reden! 48 Interview mit Gynäkologin Dr. med. Melissa Merkel 50	
Bergsport nach der Geburt 57	
Hurra, das Baby ist da! 57 Welcher Bergsport funktioniert gut nach der Geburt? 62 Interview mit Hebamme Niloufar Kuttner 64	

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

In die Berge von Frühjahr bis Herbst	153
Frühling in den Bergen 153 Sommer in den Bergen 159	
Herbst in den Bergen 161	
Winter in den Bergen	168
Winterwandern 169 Rodeln 173 Langlaufen 177 Skifahren	
mit Kindern 179 Ski-Equipment für Kinder: Was brauche ich wirk-	
lich? 187 Noch mehr Winterspaß! 191 Die richtige Kleidung für	
Schneezwerge 193	
Klettern mit Kindern	197
Zwerg am Seil – wie geht das? 197	
Biken mit Kindern	203
Bike-Guide für alle radverrückten Eltern 203 Pedalhelden:	
endlich selber radeln 208	
Sicherheit und Organisatorisches	213
Bergproviant	214
»Was hamma alles dabeeeei?!« 214	
Umwelt und Naturschutz	217
Öko-Stress 223 Kleine Pflanzenkunde 229 Die wichtigsten alpinen	
Wildkräuter im Überblick 230	
Sicherheit am Berg	235
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	
Literaturverzeichnis	251
Danke	252