

Vorwort	4	Ein »leidiges« Thema –	
Thomas Harms		Der menschliche Säugling:	
		Nesthocker oder Tragling?	62
Einführung	8		
.....			
TRAGEN: WARUM, WESHALB UND WIESO EIGENTLICH?		Eine kindgerechte, »natürliche Frühförderung«	66
.....		Tragen – Wahrnehmen der Welt	
		mit fast allen Sinnen	67
		Meist unbeachtet, aber grundlegend –	
		Die Bewegungs- und	
Nähe und Geborgenheit	14	Gleichgewichtswahrnehmung	68
Das Bedürfnis nach Nähe versus		Der Hautkontakt –	
die Angst vor dem verwöhnten Kind	15	Nahrung für Leib und Seele	71
Der Tragling – Ein Schnellkursus	20	Warum Liebe unter die Haut geht	75
		Das Wechselspiel der Sinne –	
Der menschliche Säugling, ein ganz besonderer Typ	26	Das Zauberwort »Integration«	79
Der Tragling und		Tragen – »Frühförderung spezial«	82
seine spezielle Geschichte	27		
Die angeborenen Verhaltensweisen		Die Bedeutung	
des heutigen Menschenjungen	34	der Eltern-Kind-Bindung	88
Die besondere Physiologie		Tragen – »Nur« einer der	
und Anatomie im Säuglingsalter	37	Grundsteine für eine gelungene	
		Entwicklung, aber ...	89
Hüftdysplasie und Tragen	44	Mit doppeltem Boden –	
Grundlegendes zum Thema Dysplasie	45	Der Start der Bindungsbeziehung	91
Von guten und schlechten Traditionen –		Die zweite Seite der Medaille –	
Ein kleiner Kulturvergleich	50	Die Elternseite	94
Tragen – Ein Plädoyer für eine kindge-		Erfahrung sammeln außerhalb	
rechte Prophylaxe gegen Hüftdysplasie	52	der eigenen Möglichkeiten	100
		Nähe und Distanz –	
Rund ums Tragen – Märchen, Mythen und konkrete Fakten	56	Die Selbstständigkeitsentwicklung	103
Das Märchen von			
den Wirbelsäulenschäden	57	Tragen spezial – Besondere	
Dichtung und Wahrheit –		Situationen und Kinder	106
Die Sauerstoffversorgung		Zu früh geboren –	
im Tragetuch	60	Urlaub vom Inkubator	107
		Spezielle Kinder –	
		Kein leichter Start ins Leben	110

Wenn etwas schief läuft mit den Kleinen – Babys mit Asymmetrien	113	Ringslings, Mei Tais, Onbuhimos ...	168
Bitte keine Ideologie!	116	Ringslings	170
.....		Pouches	172
TRAGEN:		Mei Tais	175
AB WANN, WIE UND WORIN?		Onbuhimos	176
.....		Sonstige Designs	177
Die große Frage: Welche Trage?	126	Tragen verkehrt – In Fahrtrichtung oder »face out«	180
Tragen ist nicht gleich Tragen	127	
Das A und O beim aufrechten Tragen		ANHANG	
Ihres Babys – Die richtige Haltung	129	
Kleine Entscheidungshilfe	131	Die Autorin	188
Tragehilfen jeglicher Couleur	134	Danksagung	189
Worauf Eltern beim Kauf achten sollten	135	Zur Fotoauswahl	189
Tragen im Tragetuch	140	Anmerkungen	191
Aller Anfang		Verwendete Literatur	195
ist (manchmal) schwer	141	Impressum	212
Was das Leben erleichtert	142	Bildnachweise	212
Die Qualität von Tragetüchern	145		
Elastische Tragetücher für die Kleinen	146		
Bindetechniken konkret	148		
Allgemeingültiges für verschiedene Bindetechniken	149		
→ Der klassische seitliche Hüftsitz	152		
→ Die klassische Wickel-Kreuz-Trage oder Wickel-X-Trage	156		
→ Die Rucksacktrage	162		
Und die vielen anderen Trageweisen?	166		