

„Mit Baby, das geht wunderbar“

Mit dem Baby auf Outdoor-Tour? Da sind viele skeptisch. **VICKI MARX**, Gründerin und Leiterin von **MAMALILA**, dem fränkischen Spezialisten für Tragebekleidung, ist selbst zweifache Mutter und sagt deshalb aus Erfahrung: Gerade das erste Lebensjahr ist die perfekte Zeit, um mit Kind auf Tour zu gehen. Warum – und worauf dabei zu achten ist, – erklärt sie im Gespräch mit dem outdoor.markt.

outdoor.markt: Frau Marx, welche Art von Outdoor-Touren haben Sie mit Ihren beiden Kindern, als diese noch Babys waren, unternommen?

Vicki Marx: Ich bin quasi mit Outdoor in mein Mutterleben gestartet. Meine Tochter hat nur im Tragetuch gut geschlafen, und so war ich jeden Mittag eine Stunde

spazieren – oft mit einer Freundin, das war wie eine Auszeit für mich. Als meine Tochter ein paar Monate alt war, waren wir oft wandern – hier bei uns in der Fränkischen Schweiz, im Urlaub in den Vögeln. Zudem habe ich auch einfach meine Gardasee-Urlaube fortgeführt – mit Zelt und Rad dabei.

Zusammen mit einer Gruppe von Freunden, so konnten wir uns leicht abwechseln, was Kinderbetreuung und Radeln anging. Das Leben auf dem Campingplatz war für unsere Kinder super – als Baby, aber auch als Kleinkind. Meine Tochter hat sogar ihre ersten Schritte dort gemacht, es waren

immer Leute da, viel Spaß, und das hat sie angespornt. Das alles waren wunderbare Erlebnisse.

Babys haben sehr viele Bedürfnisse, die auch plötzlich auftreten können. Sie müssen gewickelt werden, sie fangen vielleicht an zu quengeln. Und man muss



Die Tragejacken von Mamalila sind komfortabel, so dass sich Mutter und Kind wohlfühlen können – beste Voraussetzungen für gemeinsame Outdoor-Abenteuer, gerade wenn der Nachwuchs noch im Babyalter ist.

Fotos: Mamalila

auch einiges mitschleppen. Viele formulieren so oder so ähnlich Bedenken, was Outdoor-Touren mit Babys betrifft. Was sagen Sie zu solchen Bedenken?

Das Interessante ist: Sie haben Recht – Kinder haben viele Bedürfnisse, die sie nicht aufschieben können, und quengeln, wenn sie nicht erfüllt werden. Aber wenn ich mein Kind in die Trage packe, sind 50 Prozent der Bedürfnisse des Kindes im ersten Lebensjahr bereits erfüllt – nämlich Nähe, Kontakt mit vertrauten Personen, Anregung durch Teilnahme am Alltag, Rückzugsmöglichkeit, ohne alleine zu sein. Und wenn ich – da hat die Mutter natürlich einen Vorteil – stille, dann sind weitere 40 Prozent Bedürfnis erfüllt, ohne dass ich großen Aufwand habe. Bleibt nur noch wickeln ... Das heißt, aus meiner Erfahrung und der vieler Trageeltern ist die Kinderbetreuung ganz leicht, wenn ich mein Kind trage und so dabeihabe. Und ein Kind, dessen Bedürfnisse erfüllt sind, ist ruhig und zufrieden und quengelt erst gar nicht. Das entsteht eher, wenn ich daheim bin, mein Kind hinlegen will, weil ich selber Haushalt oder sonst was erledigen muss, vielleicht selber gestresst bin, dann geht das Quengeln los. Auch der Kinderwagen ist kein Garant dafür, dass das Kind nicht quengelt – die Trage meistens schon.

Was ist aus Ihrer Sicht der „Gewinn“ einer Tour mit Baby: für die Erwachsenen, aber auch für das Baby selbst?

Zunächst sehe ich einen riesigen Gewinn für die Erwachsenen: Ich kann meinen Hobbys nachgehen, eine schöne Zeit erleben, Freunde sehen, und das alles auch mit Baby. Denn ist das Kind mal da, kann ich es nicht mal eben so abgeben, um einen Ausflug zu machen – vor allem im ersten Jahr ist vor allem die Mutter Hauptperson rund um die Uhr. Also muss die Auszeit mit Baby gestaltet werden. Für das Baby selbst ist natürlich nicht die schöne Aussicht oder die tolle Natur relevant, sondern die Nähe zu Bezugspersonen und eine entspannte Betreuungsperson, der es gut geht, super

wichtig, denn es bekommt alle Stimmungen mit. Und das ergibt sich aus dem Ausflug.

Zum Tragen der Babys gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie selbst bieten mit Mamalila Tragejacken an, mit denen das Kind, das auf dem Bauch oder dem Rücken in einer Trage getragen wird, mit unter die Jacke schlüpfen kann. Worauf müssen Eltern in Sachen Kleidung und Ausrüstung achten, wenn sie mit Baby auf Outdoor-Tour gehen?

Die richtige Ausstattung ist natürlich super wichtig, zumal ein Baby viel empfindlicher ist als Erwachsene. Ein Muss ist eine passende Kopfbedeckung, im Sommer gegen die Sonne, bei kühlerem Wetter gegen Wind oder Regen oder Kälte. Sonnenschutz ist – gerade in den Bergen – extrem wichtig. Am besten ist es, wenn alle Körperstellen durch Kleidung bedeckt sind. In der Trage geht es hier ja sowieso nur um Arme und Beine, es bietet sich spezielle Sonnenschutzkleidung mit UV-Schutz an. Und schließlich die Temperatur: Da ein Baby seinen Temperaturhaushalt noch nicht so gut regulieren kann wie Erwachsene, ist es darauf angewiesen, hier unterstützt zu werden. An sehr heißen Tagen ist es in der Trage einfach zu warm, da ja auch noch die Körperwärme des Tragenden dazukommt. Daher in diesem Fall lieber zum Beispiel Zeit an einem See verbringen, statt eine Wandertour zu unternehmen. Aber gerade im Herbst und Frühling, aber auch im Winter ist eine Wanderung wunderbar. Der beste Tipp ist atmungsaktive und temperaturausgleichende Kleidung, wie Wolle oder Wolle-Seide, die oft als Bodys oder Anzüge zu kaufen sind. Ist das Wetter kühler oder droht Regen, muss das Baby natürlich auch entsprechend geschützt werden – und dafür ist Mamalila da, denn damit kann ich das getragene Kind einfach mit unter meine Tragejacke nehmen, und es ist vor Wind und Regen geschützt. Denn man muss bedenken: Der Träger bewegt sich, das Baby nicht und braucht daher guten Schutz.

Welche Aktivitäten bieten sich konkret an? Welche Charakteristika sollte beispielsweise ein



Im Jahr 2005 gründete Vicki Marx Mamalila. Das Unternehmen aus Altdorf bei Nürnberg ist spezialisiert auf Outdoor-Bekleidung für Eltern und Schwangere, vor allem Tragejacken, in denen die Kinder mitgetragen werden können. Anfangs war die zweifache Mutter Entwicklerin und Haupttesterin der ersten Modelle.

Wanderweg haben, damit er sich eignet?

Es gibt viele Outdoor-Aktivitäten, die sich mit Kind eignen, aber man muss sich unbedingt dem neuen Rhythmus anpassen. Zum einen muss – auch im Sinne der Mutter nach der Geburt – das Aktivitätsniveau angepasst werden. Lieber langsamer, mit mehr Pausen, keine Rekorde erreichen wollen. Und zumindest am Anfang auch Kürzungsmöglichkeiten. Dann steht bald aber auch einer längeren Tour nichts im Weg – das Baby benötigt nur die Erfüllung seiner Bedürfnisse, wie Schlafen, Essen, Wickeln und Nähe. Wird das Kind allerdings größer, steigt das Bedürfnis nach eigener Aktivität, daher ist das erste Jahr mit Baby am besten für längere Touren geeignet. Später muss deutlich mehr auf das Kind eingegangen werden und die Tourlänge wird sich verkürzen.

Der zweite ganz wichtige Aspekt ist Sicherheit: keine gefährlichen Wege, etwa mit ungesicherter Abgrund, keine Kletterpassagen, gute Wegbeschaffenheit und auch keine Sportarten, die eine hohe Sturzgefahr haben, wie Skifahren. Was gut geht, ist daher Wandern, Nordic Walking, Schneeschuhwandern, Radfahren – wenn das Kind etwas älter ist und nur im Radanhänger! Sie können aber auch ein Baby mitnehmen zum Klettern. Das Kind bleibt natürlich unten. Voraussetzung ist, dass die Betreuungsperson nicht sichern muss und die Umgebung nicht steil ist. Auch Camping geht mit Babys wunderbar, wenn man auf die Hitze achtet.

Es ist sicher ein Unterschied, ob man zum Beispiel zu zweit – mit dem Partner oder Freund/Freundin – oder allein unterwegs ist. Ist allein mit Baby überhaupt möglich?

Absolut, mit Baby alleine unterwegs, das geht wunderbar! Das Baby wird in der Trage mitgenommen, zusätzlich einen kleinen Rucksack mit Wickelsachen und ein Mal Umziehsachen fürs Baby. Die sind ja prinzipiell nicht schwer. Und wer noch stillt, hat alles dabei. Sollen allerdings noch Gläschen, Flaschen, etc. mit, hat man doch etwas mehr Gepäck. Hier würde ich auf leichte Behältnisse achten. Wer sein Kind vorne trägt, hat für den Rucksack Platz auf dem Rücken. Wir mit Mamalila haben aber zum Beispiel auch Jacken, in denen eine sehr großzügige Tasche im Babyeinsatz eingearbeitet ist, in der ich Windeln und Ersatzkleidung verstauen kann – dann brauche ich keinen Rucksack, wenn ich zum Beispiel das Kind auf dem Rücken tragen will. Gerade im ersten Jahr reicht das meist aus. Später, wenn das Kind ab eineinhalb Jahren in der Kraxe sitzen kann, bietet diese Staumöglichkeiten. Nachteil der Kraxe ist für mich allerdings, dass sie ein hohes Eigengewicht hat und dass das Gewicht des Kindes weit weg vom Träger ist. Das ist ein Kippmoment, das ich ausgleichen muss. In einer Babytrage passiert das nicht, daher war mir als Frau die Babytrage auch für die größeren Kinder oder gerade längere Touren lieber.

Gibt es Ihrer Erfahrung nach immer mehr Eltern, die es „wagen“?

Ja, unbedingt! Wir beobachten, dass vor allem junge Eltern immer entspannter werden, und die Brücke zwischen „ihrem“ Leben und dem Leben mit Kind schlagen wollen. Die Zeiten, als Kind gleich „mein Leben“ ändert sich komplett“ bedeutet hat, sind vorbei. Die jungen Leute wollen raus, die Zeit mit Kind genießen, aber dennoch ihren Interessen nachgehen. Und wenn man einmal erlebt hat, wie einfach die Bedürfnisse eines Babys zu stillen sind, wenn man dessen natürlichen Bedürfnissen entspricht – und dazu gehört das Tragen, gerade im ersten Lebensjahr –, dann will man nicht mehr darauf verzichten! Und beim Babytragen bewege ich mich selber barrierefrei, habe beide Hände frei – ein riesiger Vorteil gegenüber dem Kinderwagen.



Auch Vätern bieten die Mamalila-Tragejacken die Möglichkeit, mit den Kleinsten in der Natur unterwegs zu sein.

Wie gut ist der Outdoor-Fachhandel auf Eltern mit Babys eingestellt? Gibt es hinreichend gute Produkte für alle Erfordernisse einer Tour mit Baby?

Da sehe ich noch extrem hohen Nachholbedarf – aus meiner Sicht ignoriert der Outdoor-Handel das erste Lebensjahr oder die ersten eineinhalb Jahre einer Familie mit Baby komplett. Im Outdoor-Handel fängt das Familienleben erst mit der Kraxe an – da habe ich aber die ersten eineinhalb Jahre, die aus meiner Sicht perfekt für ein Outdoor-Familienleben sind, komplett verpasst. Und es wäre doch schön, wenn der Outdoor-Kunde in dieser so wichtigen Lebensphase für ihn, in der extrem viele Anschaffungen anstehen, auch in „seinem“ Fachhandel fündig wird.

Warum ist der Outdoor-Handel für das Thema nicht gut aufgestellt?

Ich glaube, es fehlt Erfahrung. Der Outdoor-Handel schiebt diese Lebensphase in die Schwangerschaftsläden und ignoriert, dass ganz viele seiner – jungen, outdoor-affinen – Kunden irgendwann Familien gründen und für ihr aktives Leben im normalen Babyfachhandel nichts finden, da dieser wiederum die speziellen Bedürfnisse für einen Outdoor-Lifestyle nicht kennt. Funktion zum Beispiel spielt im Babyfachhandel gar keine Rolle, ist aber für Touren mit Baby extrem wichtig.

Was können sie abschließend zum Outdoor-Erlebnis mit Kindern, die schon etwas älter sind, sagen?

Wenn die Kinder älter werden, wird es komplizierter, da dann

viele Bedürfnisse unter einen Hut gebracht werden müssen. Die Mobilität ist dann deutlich eingeschränkt, was aber das Outdoor-Erlebnis nicht trüben muss. Man braucht dann mehr Rücksicht auf die Bedürfnisse der Kinder – beim Baby ist es egal, wo mich meine Tour hinführt, für ein Zweijähriges steht vielleicht doch der Wildpark als Ziel auf dem Programm oder ein toller Spielplatz, ein Bach, an dem man spielen kann. Und man sollte den Kindern mehr Zeit zum Entdecken geben. Daher gilt: Nutzt das erste Lebensjahr des Babys, hier kann man sich noch relativ frei bewegen. Lasst euch auf ein langsames Tempo ein und entdeckt dann die Welt mit Kinderaugen.

Vielen Dank für das Gespräch!
www.mamalila.de