

Natalie Stadelmann

Babybrei

Der sichere Einstieg in die Beikost

Mit einem Vorwort
von Ingeborg Stadelmann



KNEIPP
VERLAG WIEN



Inhalt

- 4** Vorwort
- 7** Zeit für Beikost
- 15** Unverträglichkeiten und Allergien
- 21** Lebensmittelkunde
- 33** Die ersten drei Mahlzeiten
Schritt für Schritt

- 45** Rezepte 5. – 7. Monat
- 69** Rezepte 8. – 10. Monat
- 85** Rezepte ab dem 11. Monat

- 110** Register

Vorwort

„Wann und was kann oder darf ich meinem Baby als Beikost füttern? Wie bereite ich Babynahrung zu? Was muss ich bezüglich der Allergie-Vorbeugung wissen und was sind die aktuellen Empfehlungen? Wo kann ich das alles nachlesen?“

Derlei Fragen werden mir seit Jahren gestellt. Junge Mütter sind auf der Suche nach einer kompetenten Fachperson, die ihnen in den Fragen rund um die erste Babykost zur Seite steht. Wir Hebammen sind für die Mütter Ansprechpartnerinnen bis zum Ende der Stillzeit. Muttermilch ist für die ersten Lebensmonate des Kindes die bevorzugte Nahrung und zunächst durch nichts zu ersetzen. Kaum klappt es mit dem Stillen – die junge Familie hat sich aneinander gewöhnt und die mehr oder weniger unruhigen Nächte gehören zum Alltag –, kommt schon die nächste Herausforderung auf die Eltern zu. Seit Generationen bewegt das Thema Beikost junge Familien. Doch viel Wissen ist im Laufe der letzten Jahrzehnte verloren gegangen: zum einen durch Verwendung industriell vorgefertigter Gerichte oder industriell veränderter Nahrungsmittel, zum anderen weil die meisten Mütter und Väter das Zubereiten von Baby- und Kleinkindkost in der eigenen Familie selbst nicht vorgelebt bekamen. Ob nun bereits im fünften Lebensmonat oder erst im siebten, mit mehr oder weniger Appetit verlangt jedes Kind nach fester Nahrung und bevorzugt Frisches vom Tisch der Eltern. Damit dieser Übergang Mutter, Vater und Kind Freude bereitet, bedarf es einer gewissen Grundinformation.

Mit dem Baby kommt für viele Mütter die Chance, sich als Köchin zu üben und sich Gedanken zu machen, woraus gesunde Babykost bestehen soll. Die erste feste Nahrungsaufnahme bedeutet nicht nur, den Hunger zu stillen, sondern die erste kleine Trennung von

der intensiven Mutter-Kind-Still-Beziehung. Loszulassen also von einer starken Bindung und sich einer neuen Welt anzuvertrauen, die vieles und zunächst auch Unbekanntes zu bieten hat.

Im Kreis der Familie, am Tisch mit den Erwachsenen hat das Kind nun einen festen Platz. Es erlebt die Welt nicht mehr in einer liegenden und behüteten, sondern in einer aufrechten, den-anderen-ins-Auge-blickenden Körperhaltung. Aus dem gestillten „Liebling“ wird nun ein sitzendes Kleinkind.

**Nicht nur für Mutter und Kind,
auch für die Väter beginnt nun eine
neue Lebensphase.**

Bislang war zwischen der stillenden Partnerin und dem Kind eine sehr innige Beziehung, der er als Vater manchmal eher macht- und hilflos gegenüberstand. Jetzt kommt auch er in die Lage, dem Kind Nahrung zu geben. Nahrungsaufnahme über den Mund stillt tatsächlich viele Bedürfnisse des Kindes, nicht nur den Hunger, sondern auch die nach Nähe und Zufriedenheit. Sicherlich ist dies nicht nur dem Stillen und Essen vorbehalten, denn jede Form von Hautkontakt schenkt dem Kind Geborgenheit. Mit Beginn der Beikost kann auch der Vater seiner Rolle des Ernährers im wahrsten Sinne des Wortes gerecht werden. Es ist die Gelegenheit für ihn, eine wunderbare Vater-Kind-Beziehung aufzubauen. Sofern es irgendwie machbar ist, ist es ratsam, so viele Mahlzeiten wie möglich gemeinsam



einzunehmen; manche Väter nutzen in dieser Lebensphase des Kindes auch die Möglichkeit zur Elternzeit.

Wenn Essen Freude macht und die Mahlzeiten gar im Kreis der Familie gemeinsam eingenommen werden, dann können die ersten Grundsteine für ein intaktes Familienleben gelegt werden.

Die Erfahrungen, die man selbst in der Kindheit macht, ermöglichen es im späteren Leben, dies an die eigenen Kinder weiterzugeben. Da unser Erinnerungshirn auch diese Lebenserfahrung abspeichert, ob positiv oder negativ, ist es sinnvoll, gut informiert und mit frohem Mut die ersten Esserfahrungen des Kindes zu begleiten. Hat es erst einmal erlebt, dass Essen etwas Schönes ist und frisches Gemüse schmeckt, sind die Weichen für eine gesunde Ernährung bereits gestellt. Und dass gesundes Essen der Grundstock für ein gesun-

des Leben ist, das wusste schon Hippokrates, dessen Spruch bis heute Gültigkeit hat: „Lasst eure Lebensmittel eure Heilmittel sein.“

Mit bestem Gewissen kann ich Ihnen dieses aus Erfahrung geschriebene Buch zum Thema „Gesunde Beikost für Ihr Baby“ empfehlen. Es ist ein erprobter Wegweiser zum Abenteuer „Essen am Familientisch“. Auf den folgenden Seiten finden Sie als junge Eltern nicht nur nahrhafte und einfach zuzubereitende Babykost, sondern auch Einblicke in die Lebensmittelkunde.

Diesem wertvollen Buch – das Sie zwar nur für wenige, aber dennoch sehr prägende Wochen im Leben Ihres Kindes benötigen – wünsche ich von Herzen, dass es in vielen Familien nicht nur gelesen, sondern das Geschriebene auch mit Freude umgesetzt wird.

Ihre

Ingeborg Stadtmann



**Zeit für
Beikost**

Vom Säugling zum Kleinkind – eine kulinarische Entdeckungsreise

Der richtige Zeitpunkt

Bei jedem Kind, ob es nun voll gestillt oder mit spezieller Ersatzmilch für Säuglinge ernährt wurde, ist es irgendwann an der Zeit, mit dem Löffel zuzufüttern. Laut Empfehlung des Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ und den „Österreichischen Beikostempfehlungen“ sollte man frühestens ab dem fünften und spätestens im Laufe des siebten Lebensmonats damit beginnen.

Auch wenn Sie hier und da anderes hören sollten: Vermeiden Sie es, Ihrem Kind früher Beikost anzubieten, denn die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane des Säuglings brauchen diese Zeit, um zu ihrer vollen Funktionstüchtigkeit heranzureifen.

Vermeiden Sie es nach Möglichkeit, Ihr Kind zu früh und zu häufig in sitzende Positionen zu bringen. Erst wenn es sich **eigenständig aufsetzen** und die Sitzposition auch sicher und ungestützt halten kann, ist sein Rücken stark genug. Vor diesem Zeitpunkt sollten Sie es auch nicht allein zum Essen hinsetzen.

Hingegen sollten Sie durchaus darauf achten, wann genau zwischen dem fünften und siebten Monat Ihr Kind bereit ist für das erste Löffelchen. Es gibt eine Reihe von Signalen, die Ihnen Hinweise geben – man nennt sie auch Beikost-Reifezeichen: Ist das Baby in der Lage, immer stabiler selbstständig zu sitzen? Verfolgt es mit wachsendem Interesse die Mahlzeiten der „Großen“? Nimmt es vielleicht schon allein Lebensmittel in den Mund und erkundet deren Konsistenz und Geschmack?

Oder haben Sie den Eindruck, dass es in letzter Zeit immer häufiger gestillt werden möchte, also verstärkt Hungergefühle zeigt?

Kein Baby ist wie das andere

Bedenken Sie, jeder Mensch ist anders, und auch Ihr Kind ist ein einzigartiges Individuum. Lassen Sie ihm deshalb die Zeit, die es braucht, seine Welt zu entdecken und zu erkunden. Dazu gehört auch der Umgang mit dem Löffel. Am Anfang ist es oft mehr ein Spiel und Kennenlernen von Geschmacksvariationen als richtige Nahrungsaufnahme. Manche Babys brauchen etwas länger Zeit, um sich auf Breikost einzulassen, und ziehen es bisweilen mit acht oder neun Monaten noch vor, gestillt zu werden oder aus dem vertrauten Fläschchen zu trinken.

Die Brust dürfen Sie Ihrem Kind übrigens weiterhin geben – beliebig lange, sofern Sie und Ihr Kind Freude daran haben. Es spricht jedenfalls nichts dagegen, zusätzlich zur festen Nahrung Muttermilch anzubieten, denn diese enthält wichtige Schutzstoffe, die für das Immunsystem und die Krankheitsabwehr Ihres Babys sehr wertvoll sind. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt sogar, bis zum zweiten Lebensjahr begleitend zu stillen, nach Belieben auch darüber hinaus. Auch der Entstehung von Allergien beugt paralleles Stillen vor.

Was bedeutet Beikost?

Wie der Name schon sagt, sollen nicht im Hautrückenverfahren Muttermilch oder Fläschchen durch Brei ersetzt werden. Vielmehr ist es Sinn der Beikost, sie langsam als Ergänzung zur gewohnten Milchmahlzeit einzuführen und auf diese Weise das Baby mit wichtigen Nährstoffen und zusätzlicher Energie zu versorgen.

Essflaute? Ursachen können die Zähne oder ein Infekt sein, die Ihrem Kind vorübergehend zu schaffen machen. Warten Sie ein paar Tage ab, und versuchen Sie dann, ob Ihr Baby wieder bereit für Breikost ist.

Vor allem aber dient sie dazu, ihm neue Geschmackseindrücke zu vermitteln und es so Schritt für Schritt an feste Nahrung zu gewöhnen. Ziel ist es, bis zum Anfang des zweiten Lebensjahres die Babykost langsam in die Familienmahlzeiten zu integrieren.

Auf dem Weg zum Familientisch

Ähnlich wie Ihr Baby Sie in den vergangenen Monaten immer wieder mit neu erlernten Fähigkeiten überrascht hat, werden Sie auch in puncto fester Nahrung schrittweise Fortschritte feststellen, bis es so weit ist, dass Ihr Kind an den gemeinsamen Mahlzeiten teilnehmen kann. Es empfiehlt sich im Übrigen, es von vornherein zu integrieren und vom ersten Löffelchen an mit an den Familientisch zu nehmen. Essen ist schließlich nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern zugleich ein soziales, kulturelles und genussvolles Miteinander.

Sie werden in diesem Buch eine Vielzahl von Rezepten finden, wie Sie für Ihr Kind köstliche und gesunde Breie zubereiten können.

Mit frisch gekochten Breien entscheiden Sie, was Ihr Baby auf den Teller bekommt, und können sowohl Vorlieben als auch Unverträglichkeiten berücksichtigen sowie eine Vielzahl an Geschmackseindrücken anbieten. Gerade Letzteres hilft sehr, Ihr Kind schrittweise in die Familienmahlzeiten einzubinden. Genießen Sie also gemeinsam die Vorzüge liebevoll zubereiteter Babybreie.

Die ersten Versuche

Die Einführung von Beikost erfordert in der Regel Geduld. Nehmen Sie sich deshalb genügend Zeit für die ersten Versuche. Legen Sie immer ein Lätzchen um, und halten Sie ein Spucktuch bereit. Erfahrungsgemäß geht noch vieles daneben oder wandert direkt wieder aus dem Mund – mal mit mehr, mal mit weniger Schwung und Gepruste. Besorgen Sie entsprechende Löffelchen für Babys, und achten Sie darauf, dass Ihr Kind bei den ersten Versuchen ausgeschlafen und nicht extrem hungrig ist.

Spezielle **Babylöffelchen** sind so geformt, dass Ihr Kind den Brei leicht aufnehmen kann. Sie sind aus Kunststoff, Holz oder Horn (Naturmaterial) und Temperaturschwankungen weniger unterworfen als Metalllöffel. Das heißt, sie kühlen nicht so schnell ab und nehmen andererseits Hitze nicht so stark an. Achten Sie auf jeden Fall auf eine Herstellerkennzeichnung, dass das Besteck frei von schädlichen Weichmachern wie Bisphenol A ist.

Vermeiden Sie Unruhe und Ablenkungen wie Radio oder Fernsehen, und räumen Sie auch Spielzeug aus dem Sichtfeld. Suchen Sie sich einen bequemen Platz, nehmen Sie Ihr Kind auf den Schoß – außer Reichweite des Breischälchens –, oder setzen Sie es sicher in den Hochstuhl.

Was ist beim **Hochstuhlsitz** zu beachten:

Wichtig ist ein gut gepolsterter und bequemer Innensitz, der idealerweise waschbar ist. Achten Sie auch auf ein höhenverstellbares Fußteil, denn dann wächst der Stuhl mit. Bei vielen Modellen lässt sich das Esstablett ebenfalls in verschiedenen Positionen arretieren und gibt so bei jeder Größe guten Halt, ohne einzuengen.

Solange Ihr Baby den Mund öffnet, fordert es Nachschub. Dreht es jedoch den Kopf weg, rutscht zurück, wird gar quengelig oder weinerlich, dann signalisiert es Ihnen, dass es genug hat. Akzeptieren Sie das. Allerdings sollten Sie überprüfen, ob Ihr Kind vielleicht durstig ist, aufstoßen muss oder ob gerade etwas in der Windel landet. In diesen Fällen können Sie nach Behebung der „Störung“ noch einmal Brei anbieten.



Die ersten drei Mahlzeiten

Schritt für Schritt

Der Gemüsebrei (Gemüse- Kartoffel-/ Getreide-Fleisch-/ Fisch-Brei)

Gerade bei der ersten Breimahlzeit, dem Gemüsebrei, ist die schrittweise Heranführung Ihres Babys ganz besonders wichtig:

Der erste Brei, den Ihr Baby bekommt, besteht aus **reinem Gemüse**. Wählen Sie bekömmliche Sorten wie Pastinake, Karotte, Zucchini, Kürbis oder Fenchel. Neugierige Babys werden die ungewohnten Geschmackseindrücke dankbar annehmen. Andere Babys benötigen ein paar Anläufe, um sich an Geschmack und Konsistenz zu gewöhnen. Geben Sie Ihrem Baby die Zeit, die es benötigt. Lehnt es den Gemüsebrei konsequent ab, können Sie einen neuen Versuch starten und dem Gemüsebrei ein wenig süßes Obstmus, z. B. Apfel- oder Birnenmus, unterrühren.

Grundrezepte auf Seite 35–37.

Wird der Gemüsebrei akzeptiert, wird er mit **1 TL nativen Pflanzenöls** ergänzt. Dieses gewährleistet die Versorgung mit essenziellen Fettsäuren und wird dem hohen Energiebedarf im 1. Lebensjahr gerecht. Mengenverhältnis: 100 g Brei sollten Sie etwa 1 TL Pflanzenöl zufügen.

Nach etwa einer Woche wird der Gemüsebrei nun mit **Kartoffeln oder Getreide** ergänzt. Diese bieten zusätzliche Energie und wertvolle Mineralstoffe. Zu den 100 g Gemüsebrei kommen entweder eine kleine gekochte Kartoffel, ca. 50 g, oder 15 g Getreide. Dabei bieten sich vor allem in den ersten Beikostmonaten Instant-Flocken oder TAU-Getreide an (s. Hinweis Seite 46). Ab dem 8. Lebensmonat

freuen sich die Babys über eine andere Konsistenz, dann können Sie z. B. Bulgur, Couscous, gekochte kleine Nudeln, Reis oder Hirse verwenden.

Möchten Sie Ihr Baby vegetarisch ernähren, bevorzugen Sie eisenreiche Getreidesorten wie Hafer oder Hirse. Der Gemüse-Getreide-Brei wird generell mit 1–2 EL frischem Saft oder einem kleinen Spritzer Zitronensaft angereichert. Alternativ dazu können Sie auch ein Stück weiches Obst oder etwas frisches Obstmus zum Nachtisch anbieten. Das darin enthaltene Vitamin C unterstützt die Eisenaufnahme. Außerdem sollten Sie die Menge des Pflanzenöls in diesem Brei nun auf 2 TL steigern.

Um dem erhöhten Nährstoffbedarf gerecht zu werden, wird der Gemüse-Getreide-Brei zuletzt noch um 20–30 g **Fleisch oder Fisch** ergänzt. Das Fleisch liefert wichtige Spurenelemente wie Eisen und Zink, die Ihr Baby für ein gesundes Wachstum benötigt.

Fisch, vor allem fettreiche Sorten, enthält essenzielle Omega-3-Fettsäuren, Seefisch außerdem zusätzlich Jod. Geben Sie nach Wunsch im Wechsel vier- bis fünfmal pro Woche Fleisch und ein- bis zweimal pro Woche Fisch oder auch einmal ein Eigelb. Auch der fleischhaltige Brei wird zur besseren Eisenverwertung weiterhin mit etwas frischem Vitamin-C-haltigem Obstsaft angereichert. Ab dem 8. Monat können Sie statt des Safts ein rohes Stück fein geriebenes Obst (Apfel, Birne, Aprikose oder Pflaume) zugeben.

Während des 1. Lebensjahres braucht Ihr Baby nicht zwingend eine (pürierte) Fleischzugabe im Brei. Stattdessen können Sie in den Brei ab und zu ein **Eigelb in Bioqualität** einrühren.

GRUNDREZEPTE

Der Gemüse-Kartoffel-/ Getreide-Fleisch-/ Fisch-Brei

SCHRITT 1: Gemüsebrei

Eine Gemüsesorte (Karotten/Pastinaken/Kürbis oder Zucchini), die Menge täglich steigern. Nach ein paar Tagen 1 TL Pflanzenöl zugeben.

SCHRITT 2: Gemüse-Kartoffel-/Getreide-Brei

Zu ca. 80–100 g Gemüse 1 kleine Pellkartoffel zerdrücken, 1–2 TL Pflanzenöl und 1–2 EL Saft zufügen. Wahlweise alternativ zu der Kartoffel auch ca. 15–20 g Getreideflocken.

SCHRITT 3: Gemüse-Kartoffel-/Getreide-Fleisch-/Fisch-Brei

In den fertigen Brei 20–30 g gedünstetes, püriertes Fleisch mischen oder öfter mal stattdessen gedünsteten, pürierten Fisch oder ein Eigelb. Nicht würzen!

Der vegetarische Gemüse-Getreide-Brei

SCHRITT 1: Gemüsebrei

Eine Gemüsesorte (Karotten/Pastinaken/Kürbis oder Zucchini), Menge täglich steigern. Nach ein paar Tagen 1 TL Pflanzenöl zugeben.

SCHRITT 2: Gemüse-Getreide-Brei

Zu ca. 80–100 g Gemüse 100 ml Flüssigkeit und 15–20 g eisenreiche Getreideflocken plus 1–2 TL Pflanzenöl zufügen. Zusätzlich 1–2 EL Vitamin-C-haltigen Obstsaft zur besseren Eisenaufnahme. Nicht würzen!



**Rezepte
5.– 7. Monat**

GEMÜSEBREI

Zucchini-brei

- 🕒 10 MINUTEN
- 📏 ERGIBT 130 G
- 🍎 ALLERGENARM
- 🌱 FÜR VEGETARISCHE BEIKOST GEEIGNET

Zucchini enthalten viel Flüssigkeit und wenig Faserstoffe, und sie zeichnen sich durch ihren milden Geschmack aus. Daher sind sie als erstes Beikostgemüse sehr beliebt.

Für die **ersten Geschmacksversuche** können Sie Ihrem Baby den Zucchini-brei auch halbflüssig mit Wasser gestreckt aus einer flachen Tasse zu schlürfen geben. Nach und nach wird dann die Konsistenz fester, evtl. auch durch Zugabe anderer Gemüsesorten oder Kartoffeln/Getreide.

100 g Zucchini

30 ml Wasser

1 TL Öl

1. Die Zucchini waschen, Blüten- und Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Boden eines Topfs mit Wasser bedecken, die Zucchiniwürfel einfüllen und in 5–7 Minuten weich kochen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Unmittelbar vor dem Essen das Öl unterrühren.

Nutzen Sie
die Zuchinisaison
von Mitte Juni bis
Ende September.





**Rezepte
8.– 10. Monat**

Erbsen-Hirse-Lachs-Brei

- 🕒 15 MINUTEN
- 📏 ERGIBT 215 G
- 🍎 ALLERGENARM
- 🍷 REICH AN EISEN

Lachs liefert viele wertvolle Fettsäuren, die Erbsen sorgen für ausreichend Eisen. Als vegetarische Variante können Sie anstelle des Fisches einfach etwas mehr Hirse nehmen.

Ab dem 7. Monat wird nach und nach mit der fleischhaltigen Breikomponente variiert. Auch **Fisch** sollte nun gelegentlich auf dem Speiseplan stehen.

30 g TK-Bio-Lachs (kein Räucherlachs!)

50 g TK-Erbsen

15 g Instant-Hirseflocken

2 TL Öl

1-2 EL Obstsaft (Apfel- oder Orangensaft), vorzugsweise frisch gepresst, oder 1 Schnitz frisches Obst (Apfel oder Birne)

- 1.** Den Lachs unter kaltem Wasser waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden.
- 2.** Die Erbsen mit den Lachswürfeln in 100 ml Wasser 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen und anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei ein paar Erbsen und kleine Lachsstücke unpüriert lassen.
- 3.** Den Lachs-Erbsen-Brei auf etwa 50 °C abkühlen lassen und die Hirseflocken einrühren.
- 4.** Unmittelbar vor dem Essen das Öl und den Saft zugeben bzw. das Obst mit einer Küchenreibe unterreiben.



Kürbis-Reis-Hühnchen-Brei

-  30 MINUTEN
-  ERGIBT 250 G
-  ALLERGENARM

20 g (ca. 2 EL) rundkörniger Naturreis

80 ml Wasser

100 g Hokkaidokürbis

30 g Bio-Hühnerbrustfilet

2 TL Öl

1-2 EL Obstsaft (Apfel- oder Orangensaft),
vorzugsweise frisch gepresst,
oder 1 Schnitz frisches Obst (Apfel oder Birne)

Hühnchenfleisch enthält leicht verdauliches Eiweiß. Achten Sie unbedingt auf artgerechte und medikamentenfreie Aufzucht!

- 1.** Den Reis in 50 ml Wasser aufkochen lassen und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze weich garen. Dabei öfter umrühren.
- 2.** Den Kürbis waschen, evtl. abbürsten und in kleine Würfel schneiden.
- 3.** Das Hühnerbrustfilet kalt abwaschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.
- 4.** Den Kürbis mit dem Hühnchen in dem restlichen Wasser 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 5.** Den Reis unter den Gemüse-Fleisch-Brei rühren.
- 6.** Unmittelbar vor dem Essen das Öl und den Saft zufügen bzw. das Obst mit einer Küchenreibe unterreiben.



Entdecken Sie zertifizierte Naturmode für die ganze Familie!

- Fair, umweltfreundlich & gesund
- Baby-Erstausrüstung & Kinderbekleidung
- Edle Seidenunterwäsche & Stadelmann-Aromamischungen

www.stadelmann-natur.de



STYRIA BUCHVERLAGE

© 2021 by Kneipp Verlag
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Wien – Graz
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-7088-0803-1

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es
in jeder Buchhandlung und im Online-Shop
www.styriabooks.at.

Covergestaltung: Stefanie Wawer
Layout und Buchgestaltung: Stefanie Wawer
Lektorat: Elisabeth Austaller
Projektleitung: Jasmin Parapatits

Fotos: Barbara Lutterbeck: 50, 53, 54, 61, 62, 65, 72,
75, 79, 80, 83, 89, 90, 95, 96, 99, 100, 103, 104, 107
Peter Barci: 49
Getty Images: 2 (drewhadley), 20/21 (Bogdan Kurylo),
25 (Olesia Berlezova), 32/33 (svetikd) 68/69 (Anchiy),
84/85 (romrodinka)
Cover (Marilyn Nieves)
Adobe Stock: 5 (Igor Mojzes_LuckyBusiness), 6/7
(A-stock.adobe.com), 14/15 (Elroi-stock.adobe.com),
44/45 (Kawee-stock.adobe.com), 57 (Halfpoint),

59 (Once Upon A Photo), 77 (Sagar Simkhada),
87 (Halfpoint)
Vordere Klappe, außen (Igor Mojzes_LuckyBusiness)
Vordere Klappe, innen (Saisonkalender © BLE,
www.bzfe.de)
Hintere Klappe, innen (VIKTOR KOCHETKOV)

Druck und Bindung: POLYGRAF Print
Printed in the EU
7 6 5 4 3 2 1

Hat Ihnen dieses Buch gefallen? Dann freuen wir
uns über Ihre Weiterempfehlung. Erzählen Sie es im
Freundeskreis, berichten Sie Ihrem Buchhändler, oder
bewerten Sie beim Onlinekauf.

Wünschen Sie weitere Informationen zum Thema?
Möchten Sie mit Natalie Stadelmann in
Kontakt treten?

Wir freuen uns auf Austausch und Anregung unter
leserstimme@styriabooks.at.

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten
finden Sie auf www.styriabooks.at.