

EINFÜHRUNG DER BEIKOST

Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an

Wibke Bein-Wierzbinski



2. überarbeitete
und erweiterte Auflage
**mit Anmerkungen
zu vegetarischer
Ernährung und
Baby-led
weaning**



Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski
Pädagogische Praxis
für Kindesentwicklung PÄPKi®
 Schanzengrund 42
 D-21149 Hamburg
 Tel.: +49-(0) 40-219 47 61
 paepki@gmx.de
 www.paepki.de

© Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski
 Pädagogische Praxis
 für Kindesentwicklung PÄPKi®

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2017
 Lehmanns Media GmbH - Verlag
 Helmholtzstraße 2-9, 10587 Berlin
 www.lehmanns.de
 ISBN: 978-3-86541-924-8
 Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg



Kartoffel Karotte

EINFÜHRUNG DER BEIKOST

Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an

Wibke Bein-Wierzbinski

Einführung

- 5 Bedarfsorientierte Ernährung
- 6 Wann ist der richtige Zeitpunkt zur Beikosteinführung?
- 7 Mögliche Gründe, warum es mit der Einführung der Beikost nicht so recht klappen will
- 7 Anzeichen für „Beikost-Reife“
- 8 Baby-led weaning – Beikost ohne zu füttern
- 11 Die richtige Sitzhaltung zur Einführung der Beikost

Beikost selbst herstellen – Vieles spricht dafür

- 13 Instantnahrungsmittel
- 13 Joghurt- oder Quark-Früchte-Mischungen und Puddings
- 14 Gemüse-, Gemüse-Getreide- und Fleisch-Breie als Fertigware aus dem Gläschen
- 15 Obstbrei als fertige Gläschenware
- 16 Fertigen Babybrei kaufen – Pro und Contra
- 17 Babybrei selbst herstellen – Pro und Contra

Was zu beachten ist, wenn man Babybrei selbst herstellen möchte

- 18 Wahl der Zutaten
- 18 Auf Nitrat- und Nitrit-Werte achten
- 19 Gemüse
- 20 Getreide und Schein-Getreide
- 21 Obst
- 22 Milch- und Milchprodukte/ Käsesorten
- 24 Fleisch – die Nr. 1 für die Eisenaufnahme
- 25 Fisch und Meerestiere – wichtig für die Gehirnentwicklung und zur Allergieprophylaxe
- 27 Fett und Öl
- 28 Zucker und Süßungsmittel
- 28 Trinkwasser

Zubereitungsarten

- 29 Gemüse
- 30 Durch die richtige Zubereitungsart lässt sich der Nitratgehalt von Gemüse etwas reduzieren
- 31 Grundregeln bei der Herstellung von Babybrei, um Nitrat- und Nitrit- und Nitrosaminwerte gering zu halten
- 32 Obst
- 32 Getreide
- 32 Fleisch
- 33 Fisch und Meerestiere

Beikostfahrplan

- 34 Schrittweise Umstellung von der Milchmahlzeit zur Breikost
- 36 **1. Phase:**
Ergänzende Mittagsmahlzeit durch Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch oder Fisch
Beginn: 5. bis 7. Lebensmonat
- 39 Was zu beachten ist, wenn man sein Kind vegetarisch ernähren möchte
- 41 **2. Phase:**
Einführung eines Milch-Getreide-Breis am Nachmittag oder am Abend oder eines Gemüse-Getreide-Breis am Abend
Beginn: 6. bis 8. Lebensmonat
- 45 **3. Phase:**
Einführung eines Getreide-Obst-Breis am Nachmittag
Beginn: 7. bis 9. Lebensmonat



47 **Rezepte**

- 48 Zwei gute Zubereitungsarten zur Breiherstellung

Mittagsmahlzeiten

Brei aus Gemüse, Kartoffel und Fleisch

- 49 Broccoli-Kartoffel-Hähnchen-Brei
50 Rote Bete-Kartoffel-Beefsteak-Brei
51 Karotte-Kartoffel-Kalbs-Brei
52 Zucchini-Kartoffel-Lamm-Brei

Brei aus Gemüse, Kartoffel und Fisch

- 53 Zucchini-Kartoffel-Kabeljau-Brei
54 Kartoffel-Gurke-Lachs-Brei
55 Karotte-Kartoffel-Jakobsmuschel-Brei
56 Pastinake-Kartoffel-Rogen-Brei

Brei aus Gemüse, Kartoffel und Getreide – bei vegetarisch ernährten Kindern

- 57 Brei aus Kartoffel, Tomate, Broccoli und Hirse
58 Brei aus Kartoffel, Fenchel, Tomate und Vollkornnudel
58 Brei aus Kartoffel, Karotte und Hafer
59 Brei aus Kartoffel, Erbsen und Mehrkorngetreide

Brei aus Gemüse, Kartoffel und Hülsenfrüchten

- 60 Brei aus Kartoffel, Pastinake und Linsen
60 Brei aus Kartoffel, Karotte und Kichererbsen
61 Brei aus Kartoffel, Linsen und Banane

Brei aus Gemüse, Getreide und Ei

- 62 Brei aus Kartoffel, Karotte, Weizen und Ei
62 Brei aus Kartoffel, Broccoli und Ei

Brei aus Gemüse und Kartoffel – wenn es ab und zu ohne tierisches Eiweiss sein soll

- 63 Brei aus Kartoffel und Broccoli
64 Brei aus Kartoffel und Zucchini
64 Brei aus Kartoffel und Pastinake
65 Brei aus Kartoffel und Blumenkohl
65 Brei aus Kartoffel und Karotte
66 Brei aus Kartoffel und Kohlrabi
66 Brei aus Kartoffel und Kürbis
67 Brei aus Kartoffel und Roter Bete
67 Brei aus Kartoffel und jungen Erbsen
68 Brei aus Kartoffel und Wirsing
68 Brei aus Kartoffel und frischem Grünkohl

Abendmahlzeiten

Brei aus Getreide, Milch und ein wenig Obst

- 69 Dinkel-Milch-Birnen-Brei
69 Hafer-Milch-Kirsch-Brei
70 Hafer-Milch-Bananen-Brei
70 Hirse-Milch-Apfel-Brei
71 Maisgrieß-Milch-Pfirsich-Brei
71 Weizengrieß-Milch-Blaubeer-Brei

Brei aus Gemüse und Getreide als Alternative zum Milch-Getreide-Brei am Abend

- 72 Brei aus Broccoli und Weizen
73 Brei aus Fenchel und Hirse
74 Brei aus Reis und Avocado
74 Brei aus Kohlrabi und Dinkel
75 Brei aus Fenchel und Amaranth

Nachmittagsmahlzeiten

Getreide-Obst-Brei

- 76 Hafer-Bananen-Brei
76 Hafer-Kirsch-Brei
77 Reis-Melonen-Brei
78 Hirse-Aprikosen-Brei
78 Hirse-Brombeer-Brei

Maisstärke- und Reisschleim-Trunk

- 79 Maisstärke-Trunk (Grundrezept nach H. Tönnies)
80 Maisstärke-Trunk mit Blaubeere
80 Maisstärke-Trunk mit Banane
80 Maisstärke-Trunk mit Birne
81 Reisschleim-Trunk (Grundrezept nach H. Tönnies)
81 Reisschleim-Trunk mit Melone
82 Reisschleim-Trunk mit Birne
82 Reisschleim-Trunk mit Kirschen

Nahrungsmittel für Babybrei

- 83 Übersicht
84 Index
86 Haftungsausschluss, Danksagung
87 Möglichkeiten, das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung zu intensivieren und zu individualisieren



Broccoli Weizen

EINFÜHRUNG

Bei der Ernährung des eigenen Kindes möchte man als Elternteil nichts falsch machen. Gerade die Umstellung von Milch- auf Breimahlzeiten bei einem noch recht jungen Kind stellt für viele Eltern eine besondere Herausforderung dar. In Zeitschriften für junge Eltern oder auch in Diskussionsforen wimmelt es nur so von Ratschlägen, die sich zum Teil auch noch widersprechen. Mit dieser Beikost-Broschüre möchte ich Eltern die Möglichkeit geben, sich ein eigenes Bild zu machen in Bezug auf eine gesunderhaltende Ernährung ihres jungen Kindes, damit sie schließlich mit gutem Gewissen ihr Kind ernähren können. Es werden Vor- und

Nachteile von Fertiggerichten und selbst hergestellten Babybreien dargestellt. Es wird darauf eingegangen, ab wann Beikost eingeführt werden kann und wie es am besten gelingt. Besonders berücksichtigt werden die Themen Allergievermeidung und Neurodermitis: Eine große Rolle spielt hierbei neben der Wahl der Nahrungsmittel auch deren Zubereitungsart. Wie bereite ich Gemüse, Getreide oder auch Fleisch und Fisch am besten zu, damit die Nährstoffe möglichst gut erhalten bleiben? Darf Tiefkühlware verwendet werden? Welche Fertigprodukte sind nützlich? Wie sollte ein Brei zusammengesetzt sein, damit er gut bekömmlich ist?

Und kann ich mit bestimmten Nahrungsmitteln auch kleine Störungen im Wohlbefinden, Erschöpfungszustände, Unruhezustände und andere „Alltagswehwehchen“ beeinflussen?

Diese und andere Fragen werden in dieser Broschüre beantwortet unter Berücksichtigung der Ernährungslehre der Bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies sowie der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin (dgkj).

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!



Das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung ist aus dem Erfahrungsschatz des Heilpraktikers **Heinrich Tönnies** (1936-2006) entstanden, der gezielt Nahrungsmittel zum Heilen von physischen und psychischen Erschöpfungszuständen und zum Aufhalten von Erkrankungen eingesetzt hat. Durch seine gute Beobachtungsgabe und durch ein gutes Körpergefühl ist es ihm gelungen, ernährungsbedingte Ungleichgewichte aufzuspüren und mit Wissen aus bio-

chemischer und ökotrophologischer Fachliteratur abzugleichen und zu ergänzen. Das hier zusammengetragene Wissen stammt größtenteils aus Mitschriften aus seinen Vorlesungen und Sprechstunden und wurde ergänzt durch neuere Erkenntnisse sowie durch eigene Erfahrungen beim täglichen Umsetzen der bedarfsorientierten Ernährungsweise. Die Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung PÄPKI® in Hamburg hat sich zur Aufgabe gemacht, das sehr detaillier-

te Fachwissen aufzuarbeiten und in praxisrelevante und umsetzbare Ernährungsempfehlungen zusammenzufassen.

Die in dieser Broschüre zusammengestellte Rezeptsammlung stammt aus dem Fundus der Pädagogischen Praxis für Kindesentwicklung PÄPKI®. Rezepte, die seinerzeit von Heinrich Tönnies zusammengestellt wurden, sind als solche gekennzeichnet.

WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT ZUR BEIKOSTEINFÜHRUNG?



Die Einführung der Beikost sollte – wenn möglich – zu einem Zeitpunkt stattfinden, in der die Mutter noch in der Lage ist zu stillen. Muttermilch hilft bei der Verdauung der Beikost. Gerade wenn Getreidebrei eingeführt wird, kann die Verträglichkeit des Klebereiweißes (Gluten) verbessert werden durch das Mitwirken der Enzyme aus der Muttermilch. Allergien und eine Klebereiweißunverträglichkeit (Zöliakie) treten seltener zum Vorschein, wenn Kinder zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat mit kleinen Mengen Getreidekost in Kontakt kamen und wenn sie parallel zur Beikosteinführung gestillt werden konnten. Da heutzutage davon ausgegangen wird, dass die meisten Mütter mit dem vollendeten sechsten Lebensmonat abstillen, wird geraten, die Beikosteinführung schon vor diesem

Zeitpunkt zu beginnen: Die offizielle Empfehlung seitens der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. sowie seitens der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin (dgkj) lautet daher, **die Einführung der ersten Breimahlzeit zwischen dem vollendeten vierten bis spätestens sechsten Lebensmonat vorzunehmen**. Monat für Monat wird nun eine Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt (s. Beikostfahrplan). Das Ersetzen einer Milchmahlzeit erfolgt zunächst meist noch sehr kleinschrittig. Zu Beginn der Mahlzeit wird das Kind mit ein paar Löffeln des neuen Breis gefüttert. Im Anschluss daran wird das Kind gestillt, bis es satt ist. Meistens dauert das Gewöhnen an den Löffel ein paar Tage bis das Kind etwas mehr Brei zu sich nehmen

mag. Da braucht man etwas Geduld.



Literaturempfehlung:

Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter Handlungsempfehlungen

Ein Konsensuspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerk Junge Familie. Monatsschr. Kinderheilkd., Springer-Verlag 2010.

Ernährung gesunder Säuglinge

Empfehlungen der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin, Monatsschr. Kinderheilkd. Heidelberg: Springer Verlag, 2014: 527–538.

Mögliche Gründe, warum es mit der Einführung der Beikost nicht so recht klappen will

Einige Kinder benötigen jedoch recht viel Zeit, sich an die neue Kost zu gewöhnen. Noch nach Tagen signalisieren sie durch Löffel abwehrendes Verhalten, dass sie genug haben und nicht mit Brei gefüttert werden möchten – und das unabhängig von der Sorte des Breis. Als Elternteil ist man schnell in der Versuchung, den selbst hergestellten Brei als zu wenig schmackhaft für den kleinen Gourmet zu deklarieren und probiert fertige Breisorten aus, die meist sehr fein püriert sind und daher häufig leichter zu schlucken sind.

Wenn die Abwehr des Kindes weiter über viele Tage fortbestehen sollte, kann es sein, dass das Kind körperlich noch nicht in der Lage ist, festere Nahrung, wie z.B. fein gemustetes Gemüse, zu schlucken. Bei einer Unreife im Mund-Rachen-

bereich versucht das Kind, an dem Löffel zunächst zu saugen und beim Schluckversuch drückt es dann mit der Zunge die Nahrung aus dem Mund nach vorne heraus, anstelle sie zu schlucken. Wenn man dieses beobachten kann, ist das Kind noch nicht reif genug, breiförmige Beikost zu schlucken. Zunächst kann man zehn bis vierzehn Tage abwarten, bevor man einen weiteren Versuch startet. Ansonsten ist es sinnvoll, die misslungenen Schluckversuche des Kindes während der nächsten U-Untersuchung bei der Kinderärztin/ beim Kinderarzt anzusprechen und das Kind gegebenenfalls manualmedizinisch oder osteopathisch behandeln zu lassen oder sich bei einer PÄPKi®-Therapeutin bzw. einem PÄPKi®-Therapeuten beraten zu lassen (siehe: www.paepki.de).

Eine Unreife der Zungen- und Rachenmotorik ist besonders bei Säuglingen zu beobachten, die in den Anfangsmonaten mit wiederkehrenden Nackenproblemen zu kämpfen hatten, wie z.B. mit einer Kopfgelenksdysfunktion. Ebenso sind eine lagebedingte Abflachung des Schädels und Verweigerung der Bauchlage Indizien dafür, dass sich der Zeitpunkt zur Beikosteinführung aufgrund einer Unreife im Mund-Rachenraum etwas weiter nach hinten verschieben kann. Sinnvoll ist es, das Stillen dann ebenfalls etwas länger fortzuführen. Es ist nichts dagegen einzuwenden, wenn

das Kind noch bis zum vollendeten ersten Lebensjahr parallel zur Beikost gestillt wird.



Anzeichen für „Beikost-Reife“

- Das Baby kann mit elterlicher Unterstützung im Reitersitz aufrecht am Tisch sitzen.
- Das Berühren der Lippen mit dem Löffel verursacht keine Saugbewegungen.
- Beim Schlucken wird die Zunge nicht nach vorne geschoben, sodass der Brei aus dem Mund geschoben wird (nicht zu verwechseln mit dem Verhalten eines sattten Kindes).
- Spätestens, wenn das Baby reges Interesse am Essen anderer zeigt und sich von den Tellern der Großen bedient (s. Baby-led weaning).
- Die reine Milchernährung scheint dem heranwachsenden Kind nicht mehr auszureichen.



BABY-LED WEANING BEIKOST OHNE ZU FÜTTERN

Dieser neue Trend aus England, bei dem die Beikost eingeführt wird, ohne das Baby mit Brei zu füttern, wird seit einigen Jahren auch in Deutschland immer wieder als „der bessere Weg“ medial vermarktet. Übersetzt heiß „baby-led weaning“ babygesteuerte Entwöhnung (von der Milchnahrung). Es wird davon ausgegangen, dass das Baby sich selbst von der Brust-/Milchnahrung entwöhnt, indem es handgroße und weich gegarte Kost vom Familienesen isst und die Breiphase dadurch auslässt. Das bedeutet auch, dass dem Baby bei der Beikosteinführung und der Wahl der Speisen im wahren Sinne des Wortes freie Hand gelassen wird. Anstelle eines zusammengestellten Breis wird dem Baby

das selbstbestimmte Auswählen von Speisen ermöglicht, die es in den Mund stecken und probieren kann.

Im Alter von 8 bis 10 Monaten ist es entwicklungsbedingt normal, dass Kinder die Speisen der Großen probieren wollen und sich einfach das ein oder andere leckere Stück vom Teller der anderen angeln und es – meist mit großer Zufriedenheit und Stolz – aufmuffeln.

Bei der Baby-led-weaning-Methode jedoch, wird die Beikosteinführung schon ab dem 5. Monat als möglich dargestellt.

Problematisch an dieser Form der Beikosteinführung wird jedoch gesehen, dass die meisten Kinder im Alter von ca. 5 Monaten noch nicht in der Lage sind, die Auswahl der Speisen

derart zu gestalten, dass eine ausgewogene Ernährung zustande kommt. Das ein oder andere Kind ist sicher schon daran interessiert, etwas Essbares in den Mund zu stecken und es zu benuckeln. Dieses erste Probieren dient jedoch nicht einer ausreichenden



PRO:

- Stückchennahrung wird meist frisch zubereitet – Fertiggerichte eignen sich nicht.
- Das Familienessen wird dabei häufig ebenfalls frisch zubereitet.
- Kind lernt die unverfälschten Geschmäcker der einzelnen Lebensmittel kennen.
- Kind lernt die unterschiedlichen Konsistenzen der einzelnen Lebensmittel kennen.

CONTRA:

- Zeitlich nach hinten verschobene Einführung der Beikost – meist erst nach dem 7. vollendeten Lebensmonat startet Baby-led weaning.
- Spätestens ab dem 6. Lebensmonat sind Eisen und Zink nicht mehr ausreichend über die Brustmilch/Säuglingsmilch aufzunehmen – durch gezieltes Zufüttern mit dem ersten Brei, der Fleisch, Fisch oder eisenhaltiges Getreide enthält, kann der Bedarf gedeckt werden.
- Fleisch, Fisch und nicht zu Brei verarbeitetes Getreide eignen sich aufgrund der Aspirationsgefahr nicht als Stückchenkost.
- Allergene aus artfremden Eiweißen sollten nicht vor dem dritten aber auch nicht nach dem 7. Lebensmonat zugeführt werden, um Allergie- und Zöliakieprävention zu betreiben.
- Zu geringe Mengen an Beikost werden durch Stückchenkost aufgenommen, daher reichen die Nährstoff- und Energiedichte meist nicht aus.

BEIKOSTFAHRPLAN

Schrittweise Umstellung von der Milchmahlzeit zur Breikost

Nach den ersten 6 Monaten, frühestens nach den ersten 4 Lebensmonaten, in denen der Säugling ausschließlich mit Muttermilch oder Säuglingsmilch ernährt wurde, kann langsam eine schrittweise Umstellung der Ernährung stattfinden. Spätestens zu Beginn des 7. Lebensmonats sollte das Kind die erste Breinahrung erhalten. Der individuelle Zeitpunkt ist abhängig von der Entwicklung des Kindes und dessen Essfähigkeit.

Hauptenergielieferant bleibt allerdings zunächst weiterhin die Milchnahrung. Nach und nach werden einzelne Mahlzeiten durch Breikost ersetzt. **Begonnen wird am besten mit der Einführung des Gemüse-Kartoffel-Breis mit Fleisch oder Fisch zum Mittagessen.** Ein- bis zweimal in der Woche ist der tägliche Fleischanteil durch Fisch zu ersetzen. Bei vegetarisch ernährten Kindern, was möglich, aber nicht zu bevorzugen ist, kann Fleisch bzw. Fisch auch durch Getreide ersetzt werden. **Einen Monat später folgt die Einführung von Getreide am Abend. Einen weiteren Monat später folgt die Einführung von Obst in Kombination von Getreide am Nachmittag.**

Während der ersten 10 bis 12 Monate wird die Frühstücksmahlzeit nicht ersetzt. Entweder kann weiterhin gestillt werden oder Säuglingsmilch aus dem Fläschchen gegeben werden. Ab dem 10. bis 11. Lebens-

monat ist eine schrittweise Gewöhnung an das Familienessen mit Brot und Aufschnitt zum Frühstück zu empfehlen. Eisen aus Fleisch- und Wurstwaren sowie Kalzium aus Hartkäsesorten werden besonders gut am Morgen aufgenommen, da der Magen zu diesem Zeitpunkt besonders aktiv ist und die Eiweißmahlzeit besonders gut vorverdaut werden kann.

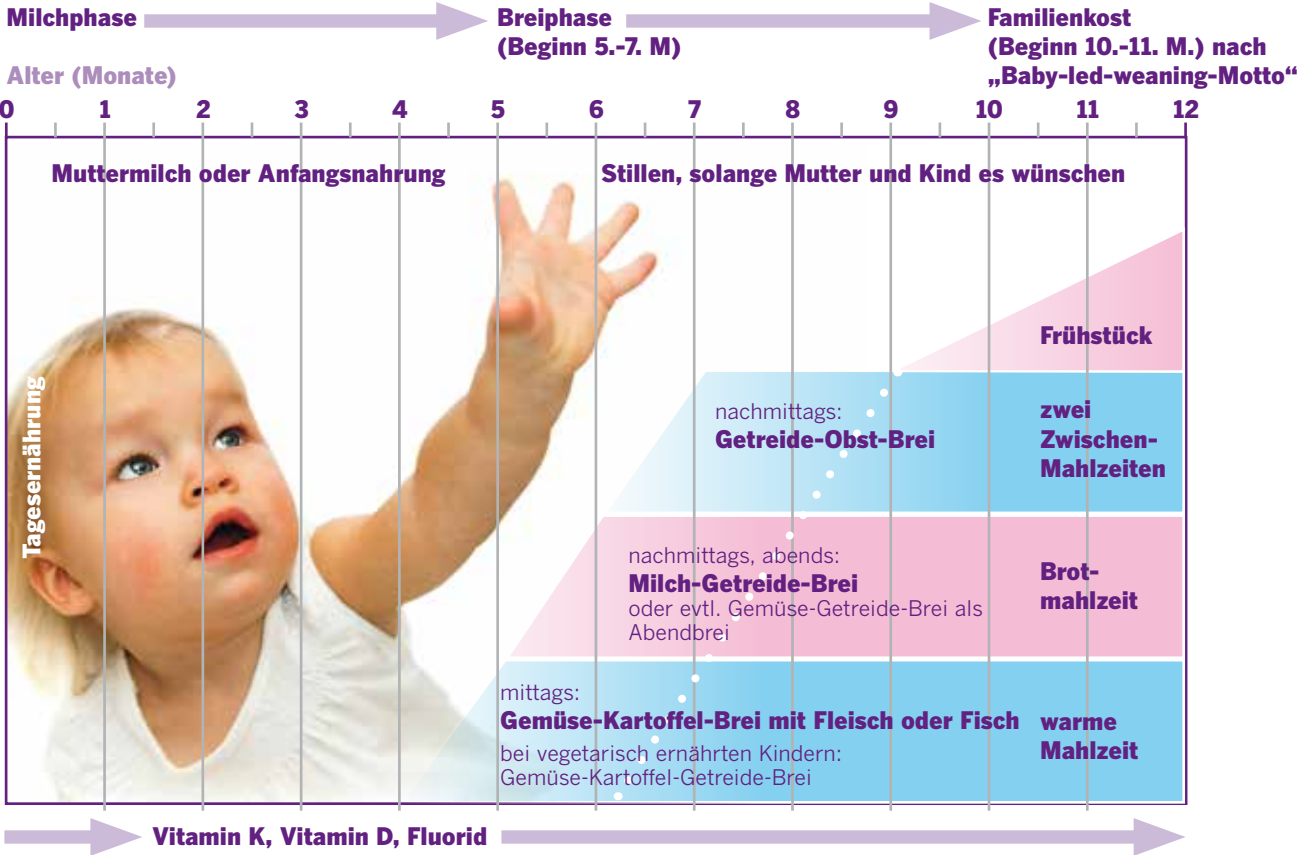
Häufig wird die Frage gestellt, wie viel zusätzliche **Flüssigkeit** ein Kind zur Beikosteinführung bekommen sollte. Die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin sowie das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) empfehlen übereinstimmend, dass ein voll gestilltes oder mit Säuglingsmilch ernährtes Kind keine zusätzlichen Getränke benötigt. **Erst, wenn das Kind drei volle Breimahlzeiten bekommt, sind zusätzliche Flüssigkeitsgaben erforderlich.** Die Menge ist dann recht gering: Pro 25 kg Körpergewicht benötigt man 1 l Wasser am Tag. Wenn ein Säugling mit ca. 7 Monaten zwischen 6 bis 8 kg wiegt, ergibt sich daraus gerade einmal ein zusätzlicher Wasserbedarf von 240 ml bis 330 ml über den Tag verteilt. In Ausnahmefällen, wie beispielsweise Fieber und Durchfall, können zusätzliche sowie frühere Gaben notwendig sein, die mit einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt zu besprechen sind. Als

Getränk eignet sich stilles Wasser aus einem (Schnabel-)Becher am besten. Gesüßte Tees und Saftschorlen führen schnell zu Karies, da der Zahnschmelz der Milchzähne empfindlich ist und Säure und Zucker zu Schädigungen führen können.



Variationsreich soll es sein

Entgegen früherer Empfehlungen wird heute Wert darauf gelegt, dass die einzelnen Phasen variationsreich gestaltet werden. Es sollte nicht über einen längeren Zeitraum nur ein Gemüse zur Breiherstellung verwendet werden, wie über eine Woche lang nur Karotte-Kartoffel-Brei. Besser ist es, verschiedene Gemüse bzw. Getreide oder Obstsorten zu verwenden. Ebenso können Fleischsorten und Fischarten variationsreich genutzt werden. Diese Empfehlung gilt auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko. Heutzutage wird davon ausgegangen, dass die Meidung oder spätere Einführung von Lebensmitteln, die häufiger Allergien auslösen, keinen Schutz vor Allergien bietet. Im Gegenteil: Die sehr späte Einführung von potentiellen Allergenen führt sogar eher zu einer allergischen Reaktion auf diese Stoffe.



Schema des „Ernährungsplans für das 1. Lebensjahr“ mit Milchernährung und Beikost sowie Nährstoffsupplementen.

Modifiziert nach: Beikostplan des Forschungsinstituts für Ernährung in Dortmund und Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (dgkj), Monatsschr. Kinderheilkd. Heidelberg: Springer Verlag, 2014

Bei diesem modifizierten Beikostplan ist die erste Breieinführung mit Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ergänzt durch den Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei, der ein- bis zweimal pro Woche den Fleischbrei ersetzen soll. Aufgeführt wird in diesem Beikostplan auch die Abfolge bei vege-

tarisch ernährten Kindern in Form eines Gemüse-Kartoffel-Getreide-Breis als Beikoststart. Eine weitere Änderung des Beikostplans besteht in der Einführung eines Gemüse-Getreide-Breis als zweiten Brei, der am Abend ab und zu gegeben wird, wenn der normalerweise gefütterte

Milch-Getreide-Brei zu Unruhe und Einschlafstörungen führt. Ab dem vollendeten 10. bis 11. Lebensmonat kann das Kind dann ganz nach dem Baby-led-weaning-Motto sich nach und nach zusätzlich dem Familienessen widmen.

MITTAGSMAHLZEITEN

BREI AUS GEMÜSE, KARTOFFEL UND FLEISCH



Broccoli-Kartoffel-Hähnchen-Brei

Für 1 Mahlzeit ab 5. LM

Zutaten:

- 90 – 100 g Broccoli
- 40 – 60 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 30 – 35 g Wasser
- 2 TL frischen Zitronen- oder Orangensaft
- 20 – 30 g Hähnchenschenkel
- 8 – 10 g Öl oder Butter oder Bio-Schmalz
- ½ Prise Meersalz
- Etwas Fett (Butterschmalz oder Öl) zum Anbraten für den Hähnchenschenkel

Zubereitung:

Hähnchenschenkel in Butterschmalz in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten und dann mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze je nach Größe für 30 bis 35 Minuten garen. Kartoffel separat als Pellkartoffel in Wasser garen und anschließend pellen. Broccoli gut waschen und in kleine mundgerechte Stückchen schneiden. Öl, Butter oder Schmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen. Das Fett darf nur so heiß gemacht werden, dass es noch nicht anfängt zu „rauchen“. Gemüsestückchen und etwas Wasser hineingeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Temperatur für ca. fünf Minuten garen.

Danach ohne weitere Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel noch ein wenig ruhen lassen. Gegarte Kartoffel klein schneiden. Etwas Hähnchenfleisch (20 bis 30 g) vom Schenkel abnehmen, ebenfalls klein schneiden und zusammen mit den Kartoffelstückchen, dem Broccoli und den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Alles zusammen mit einem leistungsstarken Pürierstab zu Brei verarbeiten. Temperiert füttern.

Tipp: Hähnchenschenkel enthält Tryptophan, eine Aminosäure, die gut für das Wachstum ist, zufrieden macht und für einen guten Schlaf sorgt.

BREI AUS GEMÜSE, KARTOFFEL UND FISCH



Zucchini-Kartoffel-Kabeljau-Brei Für 1 Mahlzeit ab 7. LM



Zutaten:

- 90 – 100 g Zucchini
- 40 – 60 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 30 – 35 g Wasser
- 2 TL frischen Zitronen- oder Orangensaft
- 20 – 30 g frisches Kabeljaufilet
- 8 – 10 g Öl oder Butter oder Bio-Schmalz
- ½ Prise Meersalz

Zubereitung:

Kartoffel separat als Pellkartoffel in Wasser garen und anschließend pellen. Zucchini waschen und in kleine mundgerechte Stückchen schneiden. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fett darf nur so heiß gemacht werden, dass es noch nicht anfängt zu „rauchen“. Gemüsestückchen und etwas Wasser (10 ml) hineingeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Temperatur für ca. 6 Minuten garen. Danach ohne wei-

tere Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel noch ein wenig ruhen lassen. Fischfilet in kochend heißes Wasser (fünffache Menge in Bezug zum Fisch) legen, mit einem Deckel verschließen und ohne weitere Hitzezufuhr je nach Größe für 8 bis 15 Minuten garziehen lassen. Gegarte Kartoffel klein schneiden. Etwas Fischfilet (20 bis 30 g) in kleine Stückchen teilen und zusammen mit den Kartoffelstückchen, der Zucchini und den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und alles mit einem leistungsstarken Pürierstab zu Brei verarbeiten. Temperiert füttern.

Tipp: Kabeljau enthält recht viel Lysin, eine Aminosäure, die das tiefe Einatmen erleichtert und bei Heuschnupfen die Symptome lindert. Zucchini ist reich an Zink und unterstützt die Nebennierenfunktion. Kartoffel ist reich an Niacin und Vitamin C.



BREI AUS GEMÜSE, KARTOFFEL UND GETREIDE BEI VEGETARISCH ERNÄHRTEN KINDERN

Brei aus Kartoffel, Tomate, Broccoli und Hirse Für 1 Mahlzeit ab 5. LM

Zutaten:

- 80 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 50 g Broccoli
- 20 g Tomate (ohne Schale)
- 10 g Hirseflocken (Instant-)
- 30 – 35 g Wasser
- 1 TL frischen Zitronen- oder Orangensaft
- 8 – 10 g Öl oder Butter
- ½ Prise Meersalz

Zubereitung:

Kartoffel waschen, schälen und in sehr feine Stückchen schneiden. Broccoli gut waschen und in kleine mundgerechte Stückchen schneiden. Tomate waschen, vierteln und die Schale entfernen. Oliven- oder Rapsöl oder Butter in einem Topf erhitzen. Das Fett darf nur so heiß gemacht werden, dass es noch nicht anfängt zu „rauchen“. Gemüse- und Kartoffelstückchen und etwas Wasser hineingeben und bei geschlossenem Deckel

und mittlerer Temperatur für ca. 5-8 Minuten garen. Danach ohne weitere Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel noch ein wenig ruhen lassen. Kartoffel Broccoli und Tomate zusammen mit dem Wasser (etwas erhitzt), Instant-Hirseflocken, Saft, etwas Öl oder Butter und Salz in ein hohes Gefäß geben und alles zusammen mit einem leistungsstarken Pürierstab zu Brei verarbeiten. Temperiert füttern.



Reisschleim-Trunk mit Birne für 1 Mahlzeit ab 6. LM möglich

Zutaten:

- 200 ml Wasser
- 1 Prise Meersalz
- 3 TL Vollreisflocken (für Säuglinge)
- 40 g Birne
- 2 EL Sahne

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen bis es eine Temperatur von ca. 50 bis 60 °C erreicht hat. Die Vollreisflocken unterrühren und ausquellen lassen. Birne waschen, schälen und klein schneiden und in einem separaten Topf weich garen. Alles kurz etwas abkühlen lassen und dann die flüssige Sahne sowie das Meersalz und den weichen Birnenmus unterrühren und evtl. noch einmal pürieren.



Reisschleim-Trunk mit Kirschen für 1 Mahlzeit ab 6. LM möglich

Zutaten:

- 200 ml Wasser
- 1 Prise Meersalz
- 3 TL Vollreisflocken (für Säuglinge)
- 40 g Kirschen
- 2 EL Sahne

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen und vom Herd nehmen. Die Vollreisflocken unterrühren und ausquellen lassen. Kirschen waschen, entsteinen und pürieren und die flüssige Sahne sowie das Meersalz und die pürierten Kirschen unter den Reisflocken-Trunk unterrühren und evtl. noch einmal pürieren.



„Reisschleim-Trunk“ ist nur als Ergänzung gedacht und kein Ersatz für Säuglingsfertigmilch oder Muttermilch!



NAHRUNGSMITTEL FÜR BABYBREI



Gemüse

Broccoli
Pastinake
Zucchini
Blumenkohl
Karotte
Kohlrabi
Kürbis
Fenchel
Rote Bete
Salatgurke
Bio-Avocado
Wirsing
Grünkohl
Rosenkohl

Nach 8

Monaten:
Tellerlinsen
Paradinalinsen
junge Erbsen
Schälerbsen
Kichererbsen

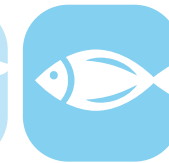


Fleisch

Hähnchen-
schenkel
Beefsteakhack
Kalbsschnitzel
Lamm

Nach 6

Monaten:
Ohne
Pökelsalz:
Kochschin-
ken
Wiener
Würstchen
Rotwurst



Fisch

Lachs
Hering
Makrele
Sardine
Kabeljau
Scholle
Flunder
Zander
Heilbutt
Forelle

**Keine
Räucherware!**

Nach 8

Monaten:
Fischrogen
Jakobs-
muscheln



Getreide

Säuglingsge-
treideflocken:
Weizen
Dinkel
Hafer
Hirse
Polenta
Reis

**Getreide
immer mit
Butter oder
Sahne
kominieren
Kein Frisch-
korn!**

Nudeln
Brot
Cornflakes
Zwieback
(ungesüßt)

Schein- Getreide

Nach 1
Jahr:
Amaranth

Nach 2
Jahren:
Quinoa



Obst

Banane
Birne
Apfel
Pflaume
Kirsche
Blaubeeren
Brombeeren
Himbeeren
Honigmelone
Pfirsich
Nektarine
Orange
Zitrone
gelbe
Pampelmuse



Milch

**Die ersten
6 Monate:**
Säuglings-
milch
(Pre-, HA-)

Nach 6

Monaten:
bis 200 ml
Kuhmilch tägl.
(mind.
3,5 % Fett)

Nach 12

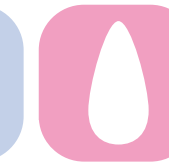
Monaten:
Kuhmilch
als Getränk
möglich



Käse/Ei

**Nach 6
Monaten:**
frisch
geriebener
Parmesan

Hühnerei,
gegart!



Fett und Öl

Rapsöl
Walnussöl
Leinöl
Sonnenblu-
menkernöl
Olivenöl
Butter
Sahne
Butterschmalz
Bio-Schweine-
schmalz
**Pro 190
Gramm Brei 8
Gramm Fett,
pro 220
Gramm Brei
10 Gramm
Fett**



Wenn möglich frische
Bio-Ware und
keine Tiefkühlware!

FINDEX

Abendmahlzeit 43, 44, 69
Allergieprophylaxe 25
Alpha-Linolensäure 21, 27
Amaranth 20, 21, 75, 83
Aminosäure 39, 61, 75,
Apfel 10, 13, 15, 21, 28, 46, 70, 83
Aprikosen 21, 78
Arginin 56, 61
Avocado 19, 44, 74, 83
Baby-led weaning 7, 8, 9, 11
Banane 21, 30, 42, 45, 46, 61, 70, 76, 80, 83
Bedarfsorientierte Ernährung 5, 86, 87
Beginn Beikostfahrplan 6, 34, 35, 40
Beikost-Reife 4
B-Vitamin 14, 21, 44, 67, 74, 76
Bindegewebe 20, 39
Birne 13, 21, 28, 46, 69, 80, 82, 83
Blaubeer 21, 32, 42, 45, 46, 71, 80
Breikost 12, 34, 36
Brie 23,
Broccoli 4, 11, 19, 29, 37, 39, 43, 44, 49, 57, 62, 63, 72, 83
Brombeer 21, 32, 45, 78, 83
Brot 20, 34, 35, 40, 83
Chrom 15, 19, 21, 26, 51, 54, 55, 65, 69, 70
Dinkel 21, 32, 42, 45, 46, 71, 80, 83
Durchschlafstörungen 44
Eisen 9, 10, 13, 14, 15, 20, 21, 23, 24, 26, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 45, 50, 52, 55, 70, 72, 73, 75, 78
Erbsen 19, 30, 59, 67, 83
Ersatzmilchprodukte 23
Familienessen 9, 11, 17, 34, 35, 47, 48, 50

Fenchel 19, 37, 38, 39, 44, 55, 58, 73, 75, 83
Fett 14, 16, 20, 22, 27, 29, 30, 37, 41, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 68, 72, 73, 74, 75, 83
Fettsäure 14, 21, 25, 26, 27, 29, 54
Fertigware 14
Fisch 5, 9, 10, 21, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 47, 48, 53, 54, 56, 75, 83
Fleisch 5, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 24, 25, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 83
Gehirnentwicklung 10, 25, 39, 54, 72
Gemüse 5, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 60, 62, 64, 65, 66, 67, 68, 72, 73, 74, 75, 83
Getreide 5, 6, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 22, 23, 26, 30, 32, 34, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 57, 58, 59, 61, 62, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 83
Gluten 6, 20
Gurke 19, 26, 30, 43, 44, 54, 83
Gläsernware 15, 16
Grünkohl 37, 83
Hähnchen 17, 24, 37, 49, 83
Hafer 10, 15, 20, 22, 23, 38, 39, 41, 42, 45, 58, 69, 70, 76, 83
Hafer-Milch 23, 69, 70
Heuschnupfen 21, 53, 56
Hering 26, 33, 37, 38, 56, 83
Hirse 10, 15, 20, 32, 39, 41, 42, 45, 57, 70, 73, 78, 83
Hokkaidokürbis 56, 66, 83
Hülsenfrüchte 22, 30, 60, 61, 83
Instantnahrungsmittel 13
Jakobsmuschel 26, 33, 55, 56, 83
Joghurt 13, 16, 22, 45

Kabeljau 33, 38, 53, 83
Käse 22, 23, 24, 31, 34, 38, 44, 54, 72, 73, 74, 75, 83
Kalb 24, 37, 51, 83
Kaltwasserfisch 27
Kalzium 20, 21, 23, 31, 34, 43, 44, 54, 75
Kartoffel 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 26, 29, 30, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68,
Karotte 19, 29, 31, 34, 37, 38, 39, 51, 55, 58, 60, 62, 83
Keimbefall 23
Kirsche 21, 32, 42, 45, 46, 69, 76, 82, 83
Kieselsäure 20
Klebereiweiß 6, 20
Knochenaufbau 20
Kohlrabi 10, 19, 29, 44, 51, 66, 74, 83
Kreislauf 22, 41
Kürbis 19, 30, 66, 83
Lachs 26, 33, 38, 54, 83
Lamm 24, 36, 37, 52, 83
Leinöl 14, 27, 83
Linsen 19, 30, 60, 61, 83
Lysin 20, 22, 25, 26, 53, 56, 75
Magnesium 20, 21, 23, 30, 38, 43, 54, 72, 74, 75
Maisstärke-Trunk 79, 80
Magen-Darm-Infektionen 23
Mandel-Milch 23
Mangan 45, 71, 78
Makrele 26, 38, 54, 83
Meersalz 29, 37, 38, 39, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82,
Melone 21, 43, 44, 45, 77, 81, 83

Milch 7, 9, 12, 13, 16, 20, 22, 32, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 43, 45, 69, 70, 71, 72, 79
Milchprodukte 13, 22, 40
Mittagsmahlzeit 36, 49
Multivitamin- und Mineralstoff-Präparate 14
Muttermilch 6, 23, 25, 29, 34, 35, 36, 37, 42, 46, 79, 80, 81, 87
Nachmittagsmahlzeit 76
Nervensystem 27
Neurodermitis 5, 15, 19, 21, 22, 23, 26, 42, 51, 55, 61, 65, 66, 71, 87
Nitrat 12, 16, 18, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 31, 67
Nitrit 18, 23, 24, 30, 31
Nitrosamin 18, 24, 30, 31
Nudeln 20, 38, 40, 58, 83
Obstbrei 15, 46
Obst 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 32, 34, 42, 45, 46, 48, 69, 70, 71, 76, 78, 83
Öl 10, 14, 26, 27, 29, 37, 38, 44, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 72, 73, 74, 75, 83
Olivenöl 14, 27, 56, 64, 83
Omega-3-Fettsäuren 25, 26, 27, 37, 39, 56
Omega-6-Fettsäuren 27
PäPKi® 2, 5, 7, 86, 87, 88
Paprika 19
Pastinake 19, 37, 38, 39, 44, 51, 55, 56, 60, 64, 83
Polenta 20, 32, 39, 45, 71, 83
Pudding 13, 16, 22, 45
Quark 13, 16, 22, 45
Quinoa 20, 21, 83
Rapsöl 14, 27, 48, 57, 58, 59, 64, 83
Reitersitz 7, 11
Reis 20, 38, 41, 44, 77, 83
Reisschleim-Trunk 14, 79, 81, 82

Rogen 26, 33, 38, 56, 83
Rohmilchkäsesorten 23
Rote Bete 12, 18, 19, 50, 67, 83
Salz 29, 37, 43, 45, 46, 48, 57, 58, 59, 60, 61, 64, 65, 66, 67, 68, 73, 75, 79
Sardine 26, 38, 83
Schein-Getreide 20, 21, 83
Schlafen 23, 41, 43, 44
Schmalz 14, 27, 29, 37, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 83
Schwefel 22, 23
Schwitzen 23
Sehsystem 27
Silizium 20, 43, 45, 70, 73, 77, 78
Sitzhaltung 11
Sojamilchdrink 22
Sonnenblumenkernöl 29, 63, 83
Süßungsmittel 28
Stuhlgang 20, 43
Stutenmilch 23
Tee 13, 34
Threonin 20, 42, 56, 70, 73
Tönnies 5, 14, 22, 23, 43, 46, 79, 81, 87
Tryptophan 22, 24, 39, 49, 51, 56
Tyrosin 20, 41, 56, 71
Unreife 7
Unruhe 5, 14, 23, 35, 79
Verstopfung 43, 70, 73, 77
vegane Ernährung 23, 40
Vitamin A 65, 66
Vitamin B 14, 16, 20, 26, 39, 40, 42, 45, 56, 69, 76
Vitamin C 14, 15, 21, 29, 30, 31, 37, 40, 42, 48, 50, 52, 53, 54, 55, 78
Vitamin D 14, 25, 35
Vitamin E 14, 21, 27, 56
Vitamin K 35, 68
Walnussöl 14, 27, 48, 56, 58, 83
Wasser 28
Weichkäse 23

Weizen 20, 38, 39, 41, 42, 44, 62, 72, 83
Weizenkeimöl 27
Wirsing 19, 68, 83
Zahnen 23, 31, 44
Zink 9, 10, 14, 16, 21, 23, 26, 37, 39, 42, 52, 53, 54, 69, 76
Zöliakie 6, 9, 10, 20, 21
Zucchini 19, 29, 38, 39, 52, 53, 54, 64, 83
Zucker 13, 15, 16, 19, 20, 28, 32, 34, 45, 79, 80, 81
Zufüttern 9
Zungen- und Rachenmotorik 7





Haftungsausschluss

Die Autorin haftet nicht für die erfolgreiche Umsetzung, Wirkung oder Geschmack der vorgeschlagenen Rezepte und Anregungen. Jeder ist bei der Zubereitung für den verantwortungsbewußten und sachgerechten Umgang mit den Lebensmitteln selbst verantwortlich. Schadensersatzansprüche, sofern sie nicht auf Vorsatz bzw. grober Fahrlässigkeit beruhen, sind ausgeschlossen.

Danksagung

Ein dickes Dankeschön möchte ich an meine drei Kinder richten, die einen wesentlichen Beitrag bei der Umsetzung der Bedarfsorientierten Ernährung in der Beikosteinführung geleistet haben. Ganz herzlich möchte ich mich auch bei folgenden PÄPKi®-Therapeuten bedanken, die bei der Erstellung dieses Buches behilflich waren. Zu nennen sind: Susanne Biasio, Sr. Maria Gabriela Franke, Karin Bings, Christiane Heidbreder-Schenk, Lars Jürgensen, Dorthé Kastens und Dr. Anne Knopp.

MÖGLICHKEITEN, DAS KONZEPT DER BEDARFSORIENTIERTEN ERNÄHRUNG ZU INTENSIVIEREN UND ZU INDIVIDUALISIEREN:



Stillen und Ernährung der stillenden Mutter

Bedarfsorientierte Ernährung für Mutter und Kind

von Wibke Bein-Wierzbinski
Verlag Lehmanns Media
ISBN 978-3-86541-559-2
Euro 18,90 Im Buchhandel
oder im PÄPKi®-Shop erhältlich

Auf 156 Seiten werden wertvolle Tipps rund um das Stillen geliefert sowie der Einfluss der mütterlichen Ernährung auf die Muttermilch, die Beeinflussbarkeit von Neurodermitis und Allergiebereitschaft sowie gezielte Ernährungstipps für die Mutter dargestellt.



Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettelmann

Die bedarfsorientierte Ernährung im alltäglichen Gebrauch – Rezepte und Tipps bei der Umsetzung

von Wibke Bein-Wierzbinski
Verlag Lehmanns Media
ISBN 978-3-86541-582-0
Euro 28,50 Im Buchhandel
oder im PÄPKi®-Shop erhältlich

Das Standardwerk Band 1 mit 256 Seiten verdeutlicht das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies und dessen Umsetzung im Familienalltag. Zahlreiche Tipps zum Einstieg in die bedarfsorientierte Ernährungsweise sowie zum Einkauf, zur Lagerung und insbesondere zur Zubereitung von Lebensmitteln werden gegeben und anhand einer umfangreichen Rezeptsammlung praxisnah erläutert.



Den Jahren trotzen

Erholung und Regeneration mit bedarfsorientierter Ernährung

von Wibke Bein-Wierzbinski
Verlag Lehmanns Media
ISBN 978-3-86541-787-9
Euro 28,50 Im Buchhandel
oder im PÄPKi®-Shop erhältlich

Band 2 mit 256 Seiten verdeutlicht die Umsetzung der bedarfsorientierten Ernährung nach H. Tönnies im Erwachsenenalter. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Rückgewinnung der eigenen Kräfte bei Erwachsenen, die unter körperlichen Erschöpfungszuständen und ersten degenerativen Prozessen leiden. Zahlreiche Tipps und eine umfangreiche Rezeptsammlung unterstützen dabei, sich nach einer anstrengenden Phase zu erholen und seinem Körper eine gute Regeneration zu ermöglichen.

Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski
Pädagogische Praxis
für Kindesentwicklung PäPKi®

Schanzengrund 42
D- 21149 Hamburg
Tel.: +49-(0) 40-219 47 61
paepki@gmx.de
www.paepki.de



lehmanns 
media

