

Zentral-Bibliothek

Die LLLCH-Zentral-Bibliothek steht allen LLL-Gruppen und Mitgliedern zur **kostenlosen Ausleihe** offen. Die **Ausleihfrist** beträgt 4 Wochen.

Unter **Portokosten** sind die Kosten der jeweiligen Bücher für den Versand angegeben:

A = Fr. 1.10 / B = Fr. 1.80 / C = Fr. 3.60 / D = Fr. 7.00 / E = Fr. 9.70

Bei der **Rückgabe** muss das von der Bibliothekarin ausgelegte Porto in Briefmarken beigelegt werden.

Die Publikationen sind zu bestellen bei:

Alice Zemp
Chappelebode 6, 6182 Escholzmatt
alice.zemp@lalecheleague.ch
Tel 041 486 26 25

Die Bücher der BücherLListe sind alle in unserer Zentralbibliothek verfügbar.

BücherLListe

Übersicht

1. Bücher über das Stillen
2. Bücher über Schwangerschaft und Verhütung
3. Bücher über Geburt und Frühgeburt
4. Bücher über Kinderbegleitung, Mutter- und Vaterschaft
5. Bücher über Partnerschaft und zwischenmenschliche Beziehung
6. Bücher über Ernährung und Kochen
7. Bücher für Stillberaterinnen und andere Fachpersonen
8. Filme (DVD und Video)

Neu aufgenommene Bücher sind blau gekennzeichnet!

Die in diese Bücherliste aufgenommenen Bücher werden von Stillberaterinnen LLL gelesen und beurteilt. Sie entsprechen weitgehend der Philosophie und den Grundsätzen der La Leche League, bei Abweichungen findet sich ein entsprechender Kommentar. Sollten Sie als Leserin in einem der hier aufgeführten Buch kritische Stellen finden, wo veraltete oder falsche Informationen vermittelt oder Erziehungsmethoden empfohlen werden, welche *nicht* kindgerecht sind (z. Bsp. Schreien lassen, emotionale oder physische Gewaltanwendung etc.), melden Sie dies bitte der Leiterin des Bücherkomitees Schweiz. Sie dürfen uns gerne auch auf neue, geeignete Bücher aufmerksam machen.

buecherkomitee@lalecheleague.ch

Bücher über das Stillen

Bumgarner Norma J.; Wir stillen noch... (*Mothering Your Nursing Toddler*)

La Leche League International, deutsche Ausgabe 1996 (Originalausgabe 1982), 250 Seiten

Bumgarner überzeugt auf einfühlsame Art und Weise, dass Normen wie Durchschlafen, frühes Sauber-werden und noch früheres Abstillen mit dem Leben und den Bedürfnissen von kleinen Menschen und deren Eltern wenig zu tun haben. Das Buch erklärt, dass Stillen auch im Kleinkindalter noch von Vorteil ist, gibt Erfahrungen vieler Mütter weiter und geht auf verschiedene Arten des Abstillens ein.

Portokosten B

Das Handbuch für die stillende Mutter (*The Womanly Art of Breastfeeding*)

La Leche League International 2001, 3. Ausgabe, vollständig überarbeitete deutsche Übersetzung und Ergänzung der 1997 erschienen amerikanischen Ausgabe "The Womanly Art of Breastfeeding", 396 Seiten

Ein modernes Stillbuch mit Tradition und gleichzeitig *das* umfassende Nachschlagewerk für den Stillalltag. Es unterstützt und begleitet Frauen beim Stillen ihrer Kinder und bei Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt sowie Erziehung und Ernährung. Weiter enthält es das neuste Stillwissen, das auf unzähligen

wissenschaftlichen Forschungsarbeiten basiert. Erfahrungsberichte von Eltern ergänzen das Buch. Das Buch ist Grundlage für die Ausbildung zur Stillberaterin der La Leche League.

(Englische, kanadisch-französische, italienische und spanische Ausgaben ebenfalls vorhanden.)

Portokosten C für deutsche und kanadisch-französisch

Portokosten D für englische und spanische Ausgabe

Das Handbuch für die stillende Mutter (*The Womanly Art of Breastfeeding*)

La Leche League Schweiz 2016, 4. Ausgabe, Deutsche Übersetzung und Ergänzung der 2010 erschienen, amerikanischen Ausgabe "The Womanly Art of Breastfeeding", 512 Seiten

Ein modernes Stillbuch mit Tradition und gleichzeitig *das* umfassende Nachschlagewerk für den Stillalltag. Es unterstützt und begleitet Frauen beim Stillen ihrer Kinder und bei Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt sowie Erziehung und Ernährung. Weiter enthält es das neuste Stillwissen, das auf unzähligen wissenschaftlichen Forschungsarbeiten basiert. Erfahrungsberichte von Eltern ergänzen das Buch.

Portokosten D

Eugster Gabi / Both Denise; Stillen—gesund und richtig

Urban & Fischer bei Elsevier, 1. Auflage 2009, 102 Seiten

Die wichtigsten Fragen rund ums Stillen werden hier fachlich kompetent beantwortet. Weder dogmatisch und ideologisch zeigt das Buch, wie Stillen von Anfang an erfüllend und problemlos ablaufen kann.

Portokosten B

Dr. Gonzales Carlos; Stillen ein Geschenk für das ganze Leben

La Leche Liga Deutschland E.V. 2016, 411 Seiten

Dr. Carlos Gonzales beschreibt nicht das Warum, sondern das Wie. Es geht ihm nicht darum, die Leserschaft vom Stillen zu überzeugen. Sein Anliegen ist vielmehr, Müttern praxisnahe Informationen zu geben, damit diese die Stillzeit genießen können.

Portokosten D

Gotsch Gwen; Stillen—Einfach nur Stillen

La Leche Liga Deutschland, 1999, (amerikanische Ausgabe 1994), 136 Seiten

Vermittelt genaue Informationen und vor allem die Begeisterung, die es braucht, um ein Baby am Anfang und in den vielen kommenden Monaten zu stillen. Ratgeber mit praktischer Anleitung, gestützt auf Erfahrungen vieler Frauen aus der La Leche League.

Portokosten B

Gresens Regine; Intuitives Stillen

Kösel-Verlag, München, 2016, 160 Seiten

Das intuitive Stillen zeigt einen Weg, der sich ganz an ursprünglichen, natürlichen Gegebenheiten orientiert: an den angeborenen Reflexen des Babys und den Instinkten der Mutter. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch eine bequeme Stillposition, die mit der Schwerkraft arbeitet statt dagegen. So können viele Stillprobleme von Anfang an vermieden werden. Mit diesem Ansatz kann die Stillbeziehung zwischen Mutter und Baby wieder werden, wie sie von Natur aus angelegt ist: einfach, innig und angenehm.

Portokosten C

Henzinger Ursula; Stillen—Die Quelle mütterliche Kraft

Walter Verlag, 1999, 224 Seiten

Die Autorin beschreibt Phänomene rund um die Stillbeziehung und deren Auswirkungen auf die emotionale Situation von Müttern, früher und heute. Sie ist überzeugt, dass dieses Wissen Frauen helfen kann, Vertrauen in die mütterliche Kraft und Glück in einer Stillbeziehung zu finden.

Portokosten D

Herman Eva; Vom Glück des Stillens

Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg 2003, 269 Seiten

Ein liebevolles und mutiges Plädoyer für das Stillen. Die Autorin schreibt sowohl über die Wichtigkeit des mit dem Stillen verbundenen Körperkontakts, als auch über den Einfluss des Stillens auf das Gesundheitswesen und die Machenschaften der Babynahrungsmittel-Industrie. Viele wissenswerte Informationen rund ums Thema Stillen werden vermittelt.

Portokosten D

Lüpold Sibylle; Stillen ohne Zwang

Rüffer & rub Sachbuchverlag, Zürich 2013, 204 Seiten

In »Stillen ohne Zwang« legt Sibylle Lüpold die verschiedenen Einflüsse dar, die auf stillende Mütter einwirken und die Zeit des Stillens zu einer glücklichen oder eben problembehafteten Zeit machen können. Die Autorin stellt das Thema in einen historischen Zusammenhang und beschreibt einleuchtend, welche Wirkung das Verhalten von Familienmitgliedern, Freunden, medizinischem Personal und der Gesellschaft als Ganzes auf stillende Mütter haben kann. Mit fundierten Argumenten wird erläutert, wie eine Frau zu einer selbstbestimmten Entscheidung gelangen kann, ob und wie lange sie ihr Kind stillen will und wie das Umfeld sie in ihrer individuellen Entscheidung unterstützen kann.

Portokosten C

Masaracchia Regina; Wie, du stillst nicht?

Kösel Verlag, München 2012, 139 Seiten

Endlich ein still- und bindungsfreundliches Praxisbuch für Mütter, die nicht stillen oder früh abstillen! Es zeigt feinfühlig auf, wie auch ohne Stillen eine tragfähige Mutter-Kind-Beziehung aufgebaut werden kann.

Portokosten B

Mitchell Ingrid; Stillen

Rororo, Reinbelz 1985, 135 Seiten

Ein einfühlsames, lebensnahes, leicht zu lesendes Buch für das Stillen. Mitchells eigene Erfahrungen als Mutter und Hebamme sind überall spürbar.

Portokosten B

Oblasser Caroline; Still die Badewanne voll!

Edition Riedenburg, Salzburg 2011, 80 Seiten

Ein farbenfrohes, witziges und etwas anderes Büchlein zum Thema Stillen und allen möglichen Fragen, die junge Mütter beschäftigen mögen. Die freche Sprache entspricht vermutlich nicht jeder Leserin. Das Buch eignet sich nicht als seriöser Ratgeber und einige Infos entsprechen nicht dem Wissenstand der LLL.

Portokosten A

Olbricht Ingrid; Die Brust

Rororo, 2. Auflage 1989, (vergriffen), 195 Seiten

Die Bedeutung der Brust für die Frau selbst ist Thema dieser spannenden Arbeit über die verborgenen Quellen der Weiblichkeit. Olbricht, Chefärztin einer Klinik, schreibt in einer direkten und doch empfindsamen Art ein Buch für die Frau: Wie Frauen ihre Brust erleben, über den Verlust der Brust durch Operation, über die Brust als sexuelles und mütterliches Organ, über die seelische Bedeutung und Symbolik der weiblichen Brust.

Portokosten A

Pryor Gale/ Huggins Kathleen; Stillen, Job und Family

La Leche League Schweiz, 2008, 288 Seiten

In diesem Buch sind Tipps für die individuelle ‚Stillen-Job-Family-Organisation zu finden. Neben Anregungen und Informationen, z. Bsp. zur externen Familienbetreuung oder zur Gewinnung und Handhabung von Muttermilch, runden Hinweise zum Mutterschaftsgesetz und Erfahrungsberichte die Lektüre ab.

Portokosten B

Rickenbacher Kati; Neuland—Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett

Careum Verlag, Frankfurt 2015, 112 Seiten

Viel Wissenswertes und praktisches rund ums Stillen und Wochenbett wird in Comicform erzählt. Erfrischend und kurzweilig zum lesen. Dem Comic ist eine informative Fachbroschüre mit Fragen und Antworten zum Thema Stillen beigelegt.

*Portokosten C***Wittmair Susanne; Zwillinge stillen**

Von Gratkowski, 2004, 144 Seiten

Ein liebevolles Plädoyer fürs Zwillingstillen, das ohne Druckmacherei auskommt - jeder Zwillingsschwangeren sehr zu empfehlen.

*Portokosten A***Bücher über Schwangerschaft und Verhütung****Borkowsky Maya; Krankheit Schwangerschaft**

Chronos, Zürich 1988, 328 Seiten

Borkowskys Dissertation ist eine umfassende, teilweise auch amüsante Darstellung aller Vorschriften und Gewohnheiten, mit denen die Geburt früher und erstaunlicherweise noch heute umgeben wird. Es ist ein oft sehr ernstes Plädoyer dafür, unsere Rolle als Frau und Mutter zu überdenken und Verhaltensregeln nicht einfach als gegeben zu übernehmen. Unser eigenes Verhalten hat historische Gründe, die Borkowsky als kompetente Frau, Mutter und Stillberaterin LLL von verschiedenen Seiten her beleuchtet.

*Portokosten C***Kitzinger Sheila, Lennart Nilson; Ein Leben beginnt (*Being Born*)**

Orbis Verlag, München 1993 (vergriffen), 64 Seiten

Ein schöner Bildband zum Verweilen. Die Bilder zeigen das Heranwachsen des Kindes vom Beginn der Schwangerschaft über die Geburt bis zum Stillen. Der Text ist in Erzählform an das Kind selbst geschrieben, während es sich noch im Bauch seiner Mutter befindet.

*Portokosten D***Kitzinger Sheila; Schwangerschaft und Geburt (*Pregnancy and Childbirth*)**

Kösel, München 1980, 7. Auflage 1992, 376 Seiten

Ein ausführliches, informatives Buch über die Geschehnisse der Zeugung bis zur Geburt und Stillzeit—eine Mischung von Gefühl und Theorie. Es werden verschiedene Vorbereitungs- und Geburtsmethoden beschrieben. Die emotionale Vorbereitung der Mutter und die Begleitung des Vaters werden betont.

*Portokosten D***Nilson Lennart, Furuhjelm M. et al; Ein Kind entsteht (*A Child is Born*)**

Mosaik, München überarbeitete Neuauflage 1990, 209 Seiten

Ausführliche Bilddokumentation über die Entwicklung des Lebens im Mutterleib und die Geburt.

*Portokosten A***Rötzer Joseph und Elisabeth; Natürliche Empfängnisregelung**

Herder Verlag, ganz neue Auflage! Freiburg 2013, 143 Seiten

Die natürliche Empfängnisregelung ist eine Methode ohne Nebenwirkungen und ist bei korrekter Anwendung sehr sicher. Rötzer gilt als Entdecker der sympto-thermalen Methode, bei der unter Beobachtung des weiblichen Körpers die (un)fruchtbaren Tage bestimmt werden können. Die Frau gewinnt dadurch an Selbstvertrauen und lernt ihren Körper und Zyklus besser kennen.

Portokosten A

Wilberg Gerlinde und Brüser Elke; Zeit für uns

Kunstmann, München, völlig überarbeitete Neuauflage 1996, 248 Seiten

Ein Buch über Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach. Der Stoff ist flüssig zu lesen und soll Frauen und Männern helfen, ihren Weg zu finden, um ein positives Geburtserlebnis zu haben. Die Autorinnen erlauben sich eine gesunde Hinterfragung gewisser routinemässiger ärztlicher Handlungen an Mutter und Kind. Nicht alle Meinungen der Autorinnen stimmen mit der LLL-Philosophie überein.

Portokosten C

Bücher über Geburt und Frühgeburt**Balakas Janet; Aktive Geburt**

Kösel, München 1993, 328 Seiten

Dieses Buch vermittelt einer Frau sehr viel Vertrauen in den eigenen Körper und den natürlichen Geburtsvorgang. Es zeigt vorteilhafte Geburtshaltungen auf und erklärt, welche Komplikationen und Auswirkungen Eingriffe in den natürlichen Verlauf haben können. Mit vielen Zeichnungen und Bildern. Das Buch nimmt stark Bezug auf Yoga, was vielleicht nicht jeder Frau entspricht. Die Hinweise auf homöopathische Mittel und Bachblüten entsprechen nicht den Empfehlungen der LLL.

Portokosten C

Gaskin Ina May; Die selbstbestimmte Geburt

Kösel Verlag, München 2007, 2. Auflage, 360 Seiten

Hebamme Gaskin bestärkt Frauen darin, der faszinierenden Kraft ihres Körpers zu vertrauen, mit der sie ihr Kind auf die Welt bringen können—in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause. Sie bringt uns unserem natürlichen Instinkt näher und vermittelt Mut und Vertrauen, sich wieder auf die Natürlichkeit des Lebens zurückzubedenken, fernab von HighTech und negativer Beeinflussung durch Medien und Umwelt.

Portokosten D

Kitzinger Sheila; Geburt ist Frauensache

Kösel, München 1993 (Originalausgabe 1987), vergriffen, 382 Seiten

Die Autorin ermuntert werdende Mütter, Schwangerschaft und Geburt wieder zur Frauensache zu erklären. Geschützt auf wissenschaftliche Erkenntnisse, erklärt sie Vor- und Nachteile moderner Geburtshilfe und macht konkrete Vorschläge, wie Frauen ihre Bedürfnisse effektiv zur Geltung bringen können.

Portokosten D

Kitzinger Sheila; Hausgeburt (Homebirth)

Kösel, München 1994 (Originalausgabe 1991), 196 Seiten

Ein Buch, das zum Nachdenken über die Hausgeburt in der heutigen Zeit anregt. Es will den Frauen die Entscheidung nicht abnehmen, aber ihnen eine Grundlage bieten, um ihre Wahl ganz bewusst zu treffen. Das Buch ist ein Plädoyer an die Hausgeburt, auch wenn Kitzinger (wie die LLL) nicht der Meinung ist, dass alle Frauen zu Hause gebären können.

Portokosten D

Leboyer Frederick; Geburt ohne Gewalt (Pour une naissance sans violence)

Kösel, München 1981 (Originalausgabe 1974), 155 Seiten

Leboyer kam durch seine Geburtshilfe-Praxis dazu, das Neugeborene zu beobachten und sich an den Bedürfnissen des Kindes zu orientieren. Die Geburt sollte für das Baby kein Schock, sondern ein schönes Erlebnis werden. Leboyer stellt in poetischer und sehr eindrücklicher Art dar, wie das Baby die Geburt erlebt.

Portokosten B

Ludington-Hoe Susan / Golant Susan; Liebe geht durch die Haut

Kösel, München, 1994, 226 Seiten

Dieses Buch ermuntert Eltern, ihren früh geborenen Kindern viel Körperkontakt zu geben und so eine aktive Rolle bei der Entwicklung des Babys zu übernehmen. Die Känguru-Methode ermöglicht einen neuen,

sanfteren Umgang mit der risikoreichen Situation einer Frühgeburt. Ein einfühlsames Buch und ein fundierter umfassender Ratgeber mit allen notwendigen Informationen und Anwendungen in der Praxis.
Portokosten D

Lothrop Hannah; Gute Hoffnung—jähnes Ende

Kösel, München 1991, 364 Seiten

Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit. Begleitung und neue Hoffnung für Eltern. Durch eigene Betroffenheit hat Lothrop viele Eltern durch ihre tiefe Trauer begleitet und versucht, in ihrem Buch Raum zu schaffen für all die Gefühle und Fragen, die Eltern und oft die ganze Familie nach dem Verlust eines Babys bewegen.

Portokosten D

Meissner Brigitte Renate; Geburtsgeschichten

BM Verlag, 2003, 211 Seiten

Frauen erzählen von ihren Geburtserlebnissen. Zusätzlich gibt Meissner ganz viele Informationen zur Geburtsverarbeitung. Auch Themen wie (Wunsch)Kaiserschnitt und Steisslage werden angesprochen. Ein ermutigendes Buch auch für Frauen mit schwierigen Geburtserlebnissen. Im Buch werden alternativmedizinische Methoden erwähnt, wozu die LLL keine Stellung bezieht.

Portokosten B

Mongan Marie F.; HypnoBirthing

Mankau-Verlag, Murnau a. Staffelsee, 5.Auflage 2014, 313 Seiten

Bei der Mongan-Methode wird die Angst vor Schmerzen bei der Geburt, mit Hilfe von Hypnose-Techniken systematisch abgebaut, auch solche aus traumatisch erlebten Geburten. Viele Schmerzen entstehen so erst gar nicht, die werdende Mutter kann sich tief entspannen und ihr Körper seine Aufgabe wesentlich besser erfüllen. Dem Buch liegt eine HypnoBirthing-Entspannungs- und Übungs-CD bei.

Portokosten D

Oblasser Caroline, Ebner Ulrike, Wesp Gudrun; Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht

Edition Riedenburger, 2008, 491 Seiten

Aus der Idee, Kaiserschnittnarben von Kaiserschnitt-Müttern zu fotografieren und mit persönlichen Stellungnahmen dieser Mütter zu ergänzen, ist ein umfassendes Fotobuch entstanden. Neben diesen Portraits bietet es die Geschichte des Kaiserschnitts, Fach- und Expertenbeiträge zum Thema und Hilfestellungen für Mutter und Kind. Leider ist die Druckqualität eher billig.

Portokosten D

Oblasser Caroline, Eirich Martina; Luxus Privatgeburt

Edition Riedenburger, Salzburg 2009, 390 Seiten

Die Geburt zu Hause, in den eigenen vier Wänden und inmitten vertrauter Menschen ist die natürlichste und eine durchaus sichere Geburtsform, die langsam wieder zurückkehrt. Zahlreiche eindrückliche Erfahrungsberichte machen Mut, diesen Schritt zu wagen.

Portokosten D

Odent Michel; Im Einklang mit der Natur (Neue Ansätze der sanften Geburt)

Patmos Verlag / Walter Verlag 2004, 150 Seiten

Die Gesetze der Natur werden bei der technisierten Geburt zunehmend missachtet—ähnlich wie in der industrialisierten Landwirtschaft. Ein Plädoyer für die Rückbesinnung auf die grundlegenden Bedürfnisse der Frau während der Geburt.

Portokosten B

Rinnhofer Heidi; Hoffnung für eine Handvoll Leben

Harald Fischer Verlag, Erlangen 1995, 216 Seiten

Eltern berichten, wie sie die Geburt und die anschließende Betreuung ihrer „extremen Frühchen“ auf der Neonatologie erlebt haben. Einige wurden in „konventionellen“ Kliniken betreut, andere in der Klinik von Marina Marcovich. Ein beeindruckendes, leicht zu lesendes Buch.

*Portokosten D***Scheck Kathrin und Taschner Ute; Meine Wunschgeburt**

Edition riedenburg, Salzburg 2012, 236 Seiten

Ein mutiges und fachlich fundiertes Plädoyer für Spontangeburt, auch nach einem oder mehreren Kaiserschnitten. Die Autorinnen befassen sich mit allen damit verbundenen Fragen und Ängsten und lassen ganz viele Mütter zu Wort kommen.

*Portokosten B***Strobel Kornelia, Frühgeborene brauchen Liebe**

Kösel-Verlag, München 1998, 4. Auflage, 236 Seiten

Neben Informationen zu Ursachen von Frühgeburten, medizinischen Problemen und verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten, möchte das Buch vor allem Eltern ermutigen, möglichst früh Kontakt mit ihrem Kind aufzunehmen. Es enthält ein Kapitel über Frühgeborenenmedizin aus anthroposophischer Sicht. Im Kapitel „Ernährung mit der Flasche“ wird als Alternative auch die Ernährung mit selbst zubereiteter Kuhmilchnahrung empfohlen, was wir aus LLL-Sicht ablehnen.

*Portokosten B***Bücher über Kinderbegleitung, Mutter- und Vaterschaft****Aldort Naomi; Von der Erziehung zur Einfühlung**

Arbor Verlag, 1. Auflage 2009, 272 Seiten

Die Autorin zeigt Eltern, wie sie den alltäglichen Erziehungskampf beenden und ihre Kinder auf eine respektvolle und achtsame Weise ins Leben begleiten können. Es geht nicht darum, als Eltern „perfekt“ zu sein, aber die Eltern-Kind-Beziehung mit einem anderen Bewusstsein anzugehen.

*Portokosten C***Barth Marcella und Markus Ursula; Zärtliche Eltern**

Pro Juventute, Zürich 1985, 4. Auflage 1991, 145 Seiten

Ein Buch über Körpergefühl und Zärtlichkeit. Körperkontakt soll auf spielerische Weise, als wichtiges, gemeinsames Erlebnis von Eltern und Kindern erfahren werden. Zusätzlich schweizerdeutsche Verse, Spielvorschläge und viele Fotos.

*Portokosten C***Bauer Ingrid, Es geht auch ohne Windeln!**

Kösel-Verlag, München 2004, 239 Seiten

Auch ohne Windeln geht's dem Baby gut! Die Autorin macht überzeugend klar, warum dies so ist und wie Windelfreiheit zu Hause oder unterwegs problemlos praktiziert werden kann. Anhand vieler Beispiele, wie es heute noch von den Naturvölkern gelebt wird, animiert es zum Nachdenken.

*Portokosten C***Biddulph Steve; Das Geheimnis glücklicher Babys**

Heyne Verlag, München 2007, 202 Seiten

In diesem Buch geht es um die Frage der richtigen Kinderbetreuung. Erwerbstätige Eltern erhalten hilfreiche Infos, um in Bezug auf familienexterne Betreuung (KITA, Tagesmutter etc.) eine passende Entscheidung treffen zu können. Der Autor zeigt auf, warum die ersten drei Lebensjahre für die Entwicklung eines Kindes von entscheidender Bedeutung sind und was eine zu frühe Fremdbetreuung an negativen Folgen mit sich bringt.

Portokosten B

Biddulph Steve; Das Geheimnis glücklicher Kinder (*The Secret of Happy Children*)

Beust Verlag, München 1994, 196 Seiten

Ein erfrischender, humorvoller, mit Illustrationen und moderner Grafik gestalteter Ratgeber zu vielen Fragen der Kindererziehung mit praktischen, gut durchführbaren Tipps.

*Portokosten B***Biddulph Steve; Jungen, wie sie glücklich heranwachsen**

Wilhelm Heyne Verlag, 2002, 250 Seiten

Wenn wir wollen, dass es in der Welt mehr ausgeglichene, liebevolle und fähige Männer gibt, dann müssen wir damit beginnen, Jungen weniger zu kritisieren und zu korrigieren und ihnen mehr Verständnis entgegenzubringen.

*Portokosten B***Bolster Alice; Muttersein**

La Leche League International 1997, Übersetzt La Leche League Schweiz 1999, 151 Seiten

Praktische, warmherzige Ratschläge für vielbeschäftigte Mütter. Das Büchlein bietet liebevolle Unterstützung und viele Einsichten, die dich darin bestärken, auf dein Herz zu hören und das Beste aus dieser speziellen Lebensphase zu machen. Ergänzt mit humorvollen Illustrationen.

*Portokosten A***Campbell Ross; Kinder sind wie ein Spiegel (How to Really Love Your Child)**

Francke, Marburg 1979, 28. Auflage 1999, 112 Seiten

Dieses Buch zeigt, wie wichtig es ist, Kindern unsere Liebe wirklich zu vermitteln. Auch ein Kapitel über Disziplin und wie ein Kind, das sich geliebt fühlt, dies annimmt. Die LLL stimmt jedoch nicht zu, dass Körperstrafe—selbst als letzte Lösung—akzeptabel ist. Auf dem christlichen Glauben basierendes Buch.

*Portokosten A***Chapman Cary, Campbell Ross; Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder**

Francke-Verlag, Marburg 2001, 8. Auflage, 168 Seiten

Das Buch beschreibt auf einfache und leicht verständliche Art, wie wir unseren Kindern den Liebestank immer wieder füllen können. Religiös geprägt.

*Portokosten A***Dibbern Julia /Schmidt Nicole; Slow Family**

Beltz-Verlag, Weinheim und Basel 2016, 240 Seiten

Überall, wo Kinder in die Welt aufbrechen, gibt es Alternativen zu einem Leben, das immer schneller, technischer und komplizierter wird. In diesem Buch zeigen Julia Dibbern und Nicola Schmidt, wie Eltern und Kinder ihre Bedürfnisse nach Nähe, Natur und Langsamkeit gemeinsam ausleben können. Die beiden Pionierinnen der Artgerecht-Bewegung haben Wege zu mehr Entschleunigung und Nachhaltigkeit im Alltag mit Kindern gefunden, und zwar jenseits vom Vereinbarkeitsstress isolierter Kleinfamilien. Denn Eltern, die sich gemeinschaftlich organisieren, finden nicht nur Entspannung und Abwechslung, sondern auch Lösungen für ein ökonomisches System, das genauso unter Druck steht wie die Mütter und Väter von heute.

*Portokosten C***Dibbern Julia; Verwöhn dein Baby nach Herzenslust**

Beltz, Weinheim und Basel 2014, 275 Seiten

Ein tolles Buch zum Thema Verwöhnen von Babys und Kleinkindern. Julia Dibberns 9 Verwöhn-Bausteine sind wissenschaftlich fundiert und individuell kombinierbar zum eigenen Familienleben. Ein kleiner Rundumratgeber der Mütter bestärkt auf ihr Gefühl zu hören.

Portokosten C

Faber Adele, Mazlish Eliane; Nun hör doch mal zu! (*How to talk so Kids will listen and listen so Kids will talk*)

Sonderausgabe der La Leche Liga Schweiz, 1993 (Originalausgabe 1980), 329 Seiten

Die Autorinnen dieses Buches haben in Elterngruppen und Workshops Fähigkeiten und Kenntnisse erarbeitet, welche Eltern und ErzieherInnen helfen können, mit ihren Kindern "ins Gespräch zu kommen".

Portokosten C

Faber Adele, Mazlish Eliane; Hilfe, meine Kinder streiten! (*Siblings without Rivalry*)

Sonderausgabe La Leche Liga Schweiz, 1994 (Originalausgabe 1987), 219 Seiten

Dieses Buch zeigt eine ganze Reihe von sehr einfachen, aber höchst wirksamen Methoden auf, wie Eltern sich ihren streitenden Kindern gegenüber verhalten können.

Portokosten A

Fagerström G. und Hensson G; Peter, Ida und Minimum

Otto Maier Verlag, Ravensburg 1989, 47 Seiten

Ein Aufklärungsbuch in Comic-Form für Kinder. Es eignet sich zum gemeinsamen Anschauen in der Familie, auch mit kleinen Kindern. Darstellungen der Spitalsituation sind veraltet.

Portokosten C

Frutiger Dorothe; Grauer, goldiger Kinderalltag

Wir Eltern, Zürich Orell Füssli 1979, 4. Auflage 1984, 111 Seiten

Ein Feierabendbuch für müde Mütter. Eine amüsante, feinfühligte Erziehungshilfe, in der wir in den Alltag einer Schweizer Familie Einblick bekommen. Gute Basteltipps.

Portokosten C

Gauch Claire; Die Macht der Zärtlichkeit

AT Verlag, Aarau 1990, 3. Auflage 1992, 87 Seiten

Ein Buch über intuitive Kindermassage. Die Anleitungen sind ausführlich, leicht verständlich und mit Fotos dokumentiert. Kindermassage vom Baby bis zum Teenager.

Portokosten B

Gerhardt Sue; Die Kraft der Elternliebe

Walter Verlag, Düsseldorf, 2006, 241 Seiten

Die Autorin zeigt auf, wie wichtig liebevolle Zuwendung seitens der Eltern für das gesunde Gedeihen des Kindes ist, in erster Linie für seine neuronale Entwicklung. Umgekehrt führen Vernachlässigung und Gewalt zu psychopathologischem Verhalten.

Portokosten D

Gonzales Carlos; In Liebe wachsen

La Leche Liga Deutschland, 2005, 247 Seiten

Der spanische Kinderarzt nimmt in seinem Plädoyer an die Kleinsten und Schwächsten unserer Gesellschaft, unsere Kinder, kein Blatt vor den Mund. Kinder sind von Natur aus gute und soziale Wesen, die von uns Erwachsenen oftmals missverstanden werden. Gonzales hinterfragt die westliche Erziehung und zeigt anhand von konkreten Beispielen, wie eine liebevolle Beziehung zwischen Eltern und Kind entstehen kann.

Portokosten D

Götze Hanne K.; Kinder brauchen Mütter

Ares Verlag, Graz 2011, 264 Seiten

Eine Stillberaterin und vierfache Mutter, die selbst als Kind eigene Krippenerfahrung durchgemacht hat, schreibt mutig über die Risiken der frühen Fremdbetreuung. Die Botschaft ist klar: Mütter sind nicht ersetzbar! Das Buch greift ein enorm wichtiges, gesellschaftliches Tabu-Thema auf.

Portokosten C

Harms Thomas; Emotionelle erste Hilfe

Leutner, Berlin 2008, 262 Seiten

Die *Emotionelle Erste Hilfe* (EEH) wurde von Thomas Harms entwickelt und wird in diesem Buch vorgestellt. Hauptsächlich erarbeitet für den Umgang mit Schreibabys ist diese Methode für alle Eltern und Fachleute hilfreich. Eltern werden darin unterstützt, die Signale ihres Kindes feinfühlig wahr-zunehmen und dem Kind einen sicheren Halt zu bieten, indem sie in sich selbst gefestigt sind.

*Portokosten C***Hilsberg Regina; Körpergefühl**

Rororo, Reinbelz 1985, 156 Seiten

Von einer Mutter geschrieben—erfrischend, humorvoll und informativ! Ein "Credo" fürs Babytragen, diesmal nicht aus wissenschaftlichen, sondern aus praktischen und gefühlsmässigen Erwägungen.

*Portokosten A***Hilsberg Regina; Zusammen!**

Beltz Verlag, 1. Auflage 2009, 231 Seiten

Nur wenn Kinder nicht länger aus der Welt der Erwachsenen ausgegrenzt werden, können sie erfolgreich lernen und sich im Leben orientieren. Ein leidenschaftliches Plädoyer für das gemeinsame „Perspektive teilen“ im Alltag; als Baby im Tuch und später im Beisein der „Grossen“. So kann schon früh gelernt werden, Verantwortung zu tragen, was das Selbstwertgefühl stärkt.

*Portokosten B***Hurst-Prager Christina; Vom untröstlichen Weinen ...zum friedlichen Sein**

BoD Books on Demand, Norderstedt 2013, 80 Seiten

Auf einfühlsame Weise wendet sich die erfahrene Stillberaterin an Eltern, deren Babys viel weinen. Das Buch zeigt kindgerechte und hilfreiche Wege auf, damit umzugehen und macht Mut in einer schwierigen Situation.

*Portokosten A***Imlau Nora; Das Geheimnis zufriedener Babys**

GU, München, 2013, 192 Seiten

Das Buch ist ein Plädoyer für den liebevollen Umgang mit Babys, es zeigt Wege auf wie die eigenen Bedürfnisse und die des Babys in Einklang gebracht werden können. Beim Thema Stillen wird die La Leche League und ihre Stilltreffen explizit empfohlen. Die einzelnen Themen treffen in jeder Hinsicht die Philosophie der LLL. Es werden auch Eltern angesprochen, deren Baby nicht gestillt wurden. Hier gefällt mir der beschriebene Umgang mit den Flaschen gefütterten Babys: Füttern nach Bedarf und viel Körperkontakt! Die Autorin teilt mit uns ihre ganz persönlichen Erfahrungen und versucht diese soweit wie möglich für alle Eltern zugänglich zu machen.

*Portokosten D***Imlau Nora; Mein kompetentes Baby**

Kösel-Verlag, München 2016, 203 Seiten

Unsere Babys kommen mit erstaunlichen Fähigkeiten zur Welt. Sie erkennen die Eltern, reagieren auf Gesichter, nehmen Blickkontakt auf, können Stimmungen unterscheiden. Aus Sicht der modernen Entwicklungspsychologie tragen die Kleinen damit aktiv zum Aufbau der Eltern-Kind-Bindung bei. Nora Imlaus fundierter und leicht lesbarer Ratgeber zeigt anschaulich, dass Babys genau über die Kompetenzen verfügen, die sie in ihrem jeweiligen Lebensalter und in ihrer Erfahrungswelt brauchen. Dieser revolutionäre Blick auf Babys entlastet die Eltern, denn wer versteht, wie Babys "ticken", erkennt schneller, was sie brauchen, um ausgeglichen und zufrieden zu sein.

Portokosten C

Kabat-Zinn Myla und Jon; Mit Kindern wachsen

Arbor Verlag, 2011, 383 Seiten

Ein feinfühliges Buch für bewusste Eltern, die eine achtsame Beziehung mit ihren Kindern leben wollen. Myla und Jon sind selbst Eltern und widmen sich allen Bereichen, die im Familienleben von Bedeutung sind.

*Portokosten D***Kirkilionis Evelin; Ein Baby will getragen sein**

Kösel, München 2013, 189 Seiten

Das Buch ist eine komplette Überarbeitung des erstmals 1999 erschienenen Werkes. Das Buch zum Thema Tragen: Gründe und Vorteile des Tragens werden aufgezeigt. Verschiedene Tragearten werden vorgestellt und verglichen. Alles auf dem neusten wissenschaftlichen Stand mit praktischen Anleitungen für alle trageinteressierten.

*Portokosten C***Kirkilionsis Evelin; Bindung stärkt**

Kösel, München 2008, 159 Seiten

Das Bedürfnis eines Kindes nach Geborgenheit und emotionaler Sicherheit ist ein biologisch verankertes Grundbedürfnis, das mit einem ebenfalls verankerten „intuitiven Elternprogramm“ verknüpft ist. Kirkilionsis ermutigt Eltern, auf ihre Fähigkeiten zu vertrauen. Sie zeigt ihnen, wie sie für den Start in eine gute Bindungsbeziehung einen geeigneten Rahmen schaffen und die Signale ihres Babys noch besser wahrnehmen, verstehen und feinfühlig auf sie reagieren können.

*Portokosten A***Kitzinger Sheila; Wenn mein Baby weint.**

Kösel, München 1990, 265 Seiten

Praktische Hilfe und Informationen für Eltern. Das Buch ist einfühlsam geschrieben und leicht zu lesen, jede Frau erkennt sich irgendwo wieder. Wissenschaftlich fundiert werden mögliche und unmögliche Ursachen für das Weinen eines Babys aufgezeigt und den Müttern neues Selbstvertrauen vermittelt. Viele Erfahrungsberichte untermauern die Notwendigkeit dieses Buches. Gute Kapitel über Depressionen, Väter, gesellschaftliche Rollenverteilung, Medikamente etc. Ein sehr bereicherndes Buch.

*Portokosten D***Kitzinger Sheila; Das Jahr nach der Geburt (*The Year After Childbirth*)**

Droemer Knauer Verlag, München 1995, 294 Seiten

Kitzinger beschreibt das erste Jahr nach der Geburt mit allen schönen und weniger schönen Seiten. Sie erörtert auch, warum uns Müttern im Alltag mit einem Säugling so vieles Mühe machen kann. Ein Buch, das in einem warmen, verständnisvollen Ton geschrieben ist und viele nützliche Anregungen enthält. Das Thema Stillen wird nur am Rande erwähnt. Einige Tipps in dieser Sparte (Saughütchen, Flasche für die Nacht, SIDS und Stillen) und auch die Ansicht über ausserhäusliche Arbeit stimmen nicht mit den Empfehlungen der LLL überein.

*Portokosten D***Klaus Marshall und Kennell John; Mutter-Kind-Bindung (*Maternal-Infant Bonding*)**

Kösel, München 1987, Originalausgabe 1976, 337 Seiten

Diese wissenschaftliche Abhandlung über die Wichtigkeit des frühen Kontaktes zwischen Mutter (und Vater) und Neugeborenem, insbesondere Frühgeborenem, und die Auswirkungen einer Trennung, wird durch Gespräche mit Eltern aufgelockert und dadurch gut lesbar gemacht.

*Portokosten D***Kohli Brigitte, Ursula Markus; Aufhänger Spital**

Schweiz. Verband Kind und Spital, Wengerdruck AG, Thierachern, 59 Seiten

Ein Ratgeber für eine sinnvolle Spitalvorbereitung von Kindern. Mit schönen Fotos von Markus aus dem Spitalalltag, die zum Reden und "Planen" anregen. Was wäre, wenn...

Portokosten B

Leboyer Frederick; Sanfte Hände (*Shantala—Loving Hands*)

Kösel, München 1976, 6. Auflage 1985, 136 Seiten

Eine einfache Anleitung zur Babymassage, anhand einer Fotoserie mit einer indischen Mutter und ihrem Kind. Die Berührung und der Körperkontakt werden in besonderer Weise gezeigt.

*Portokosten C***Lehmann-Burri Madeleine; Joachim**

Verlag zum Ziel Winterthur, 1994, 219 Seiten

Die lange Geschichte eines kurzen Lebens, erzählt in Tagebuchform von einer Still- und Laktations-beraterin.

*Portokosten C***Liedloff Jean; Auf der Suche nach dem verlorenen Glück (*The Continuum Concept*)**

Beck, München 1994, 219 Seiten

Die Autorin lebte mit den Yequana-Indianern Südamerikas und beobachtete dort deren natürliche Art der Kinderbehandlung: Babys befinden sich Tag und Nacht im Körperkontakt, bis sie zu kriechen beginnen. Ein Buch, das zum Nachdenken anregt, dessen Beispiele sich in den westlichen Alltag jedoch nicht 1:1 übertragen lassen. Einige Thesen der Autorin gelten nicht als gesicherte Tatsache.

*Portokosten B***Lienhard Valentin; Mit Kindern neue Wege gehen**

Arbor Verlag, 2005, 235 Seiten

Das Buch soll eine Art Orientierungshilfe sein im Dschungel der Elternschaft. Es plädiert für einen respektvollen Umgang mit Kindern und deren selbstinitiiertes Lernen. Der Gedanke der Achtsamkeit entspricht der LLL-Philosophie.

*Portokosten C***Lüpold Sibylle; Ich will bei euch schlafen!**

Urania Verlag, Stuttgart 2009, 141 Seiten

Wann schläft ein Kind endlich durch? Ist frühes Durchschlafen auch im Interesse des Kindes? Welche Vorteile bringt das nächtliche Aufwachen und Gestillt-Werden mit sich? Welche Vorteile hat das gemeinsame Schlafen von Eltern und Kindern? Weshalb ist von einem Schlaftraining abzuraten? Diese und andere Fragen werden im Buch beantwortet und lassen Eltern erleichtert aufatmen, wenn ihr Kind sich mit dem Alleinschlafen schwer tut.

*Portokosten B***Mangold Ruth; Das Kind braucht Geborgenheit**

Hans Huber, Bern 1981, 162 Seiten

Ein spannendes Buch, das beschreibt, wie eine Mutter-Kind-Einheit trotz widriger Umstände gelebt werden kann. Ein Buch für "Allein-Mütter", ein Buch, welches das Mutter-Sein (wieder) wertvoll macht.

*Portokosten B***Meier-Hauser Heidi; Lieben-ermutigen-loslassen (Erziehen nach Montessori)**

Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2000, 197 Seiten

Ein Erziehungsbuch, das mit vielen Beispielen und auf einfache, verständliche Art aufzeigt, wie Eltern im Kleinkinder- und Vorschulalter liebevoll mit ihren Kindern umgehen können. Kurz und prägnant.

*Portokosten B***Mierau Susanne; Geborgen wachsen**

Kösel-Verlag, München, 2016, 176 Seiten

Susanne Mierau entwickelte unter dem Begriff des „geborgenen Aufwachsens“ einen zeitgemässen, bedürfnisorientierten und liebevollen Erziehungsstil, der sich am Attachment Parenting orientiert. Für Eltern ist es heutzutage nicht leicht aus all den vielen Anforderungen und Möglichkeiten einen gangbaren Erziehungsweg zu wählen, der sie nicht überfordert, den kindlichen Bedürfnissen gerecht wird und ihnen das gute Gefühl gibt, ihre Kinder bestens auf die Zukunft vorzubereiten. Bindungsorientierte Elternschaft ist

dabei ein hilfreicher Leitfaden. Dieses Buch bietet einen grossen Baukasten an Hilfsmitteln, aus dem sich Eltern nach Bedarf bedienen können ohne sich an dogmatische Regeln halten zu müssen.

Portokosten C

Meierhofer Marie; Frühe Prägung der Persönlichkeit, Psychohygiene im Kindesalter

Hans Huber, Bern 1971, 1984, 193 Seiten

Ein "Klassiker" der Pädagogik, über die Bedeutung der frühen Kindheit für die Persönlichkeitsentfaltung des Kindes. Alle Entwicklungsphasen, aber auch seelische Schädigungen und Entwicklungsstörungen werden eingehend beschrieben. Für ein fast 30-jähriges Buch enthält es sehr fortschrittliche Ansichten, doch gewisse Beschreibungen sind veraltet. Die Anleitungen im Kapitel übers Essen und Trinken (Flaschenernährung, Zufüttern) widersprechen den LLL-Grundsätzen.

Portokosten A

Montessori Maria; Kinder lernen schöpferisch

Herder, Freiburg D 1994, 146 Seiten

Ein Buch, das die Montessori-Pädagogik auf eine verständliche Art darlegt. Themen dieses Buches sind unter anderem: Das Kind und seine Gefühle ernst zu nehmen und seine eigene Persönlichkeit zu achten. Es enthält Tipps, wie Maria Montessoris Einsichten im Alltag mit kleinen Kindern angewendet werden können.

Portokosten A

Montessori Maria; Kinder sind anders (*The Secret of Childhood*)

Ullstein, Frankfurt 1980, 303 Seiten

Eine Feststellung Montessoris aus dem Jahre 1936 über die Gefühle und Empfindungen von Kindern in der Auseinandersetzung mit der Welt der Erwachsenen.

Portokosten D

Montagu Ashley; Körperkontakt (*Touching*)

Klett, Stuttgart 1971, 6. Auflage 1990, 222 Seiten

Montagu stellt in diesem Buch auf überzeugende Weise dar, wie gross das Bedürfnis des Säuglings und des kleinen Kindes ist, intensiven Hautkontakt zu erleben. Montagu beschreibt die gesundheitliche, aber auch die sinnliche Bedeutung der Mutterbrust für gestillte Kinder. Umfassendes, sehr interessantes Buch, manchmal etwas langfädig geschrieben.

Portokosten C

Neufeld Gordon & Maté Gabor; Unsere Kinder brauchen uns

Genius Verlag, Bremen 2006, 331 Seiten

Dieses bisher einzigartige Buch weist auf die Gefahr einer zu starken Gleichaltrigenorientierung unserer Kinder hin. Ist die Eltern-Kind-Bindung geschwächt, bindet sich ein Kind häufig an seine Alterskollegen, welche ihm jedoch seine Bedürfnisse nicht erfüllen können. Der Aufbau einer stabilen Bindung eines Kindes an erwachsene Bezugspersonen ist von grosser Wichtigkeit und ermöglicht dem Kind das Erlangen wahrer Selbständigkeit.

Portokosten D

Nüesch Maria-Luisa; Begleitkunst in Eltern-Kind-Gruppen

Verein Spielraum-Lebensraum, Grabs, 2015, 248 Seiten

Das Praxis-Buch zeigt auf, wie es möglich ist, in der Hektik unserer Zeit Orte der Ruhe, der Achtsamkeit und der Entfaltung zu schaffen, in der Eltern und Kinder sich geborgen und entspannt fühlen können. Ein hilfreiches Buch für uns Stilltreffen-Leiterinnen und Mütter. Das Buch entspricht jedoch nicht in allen Teilen der Philosophie der La Leche League. Die Autorin ist zwar gegen Schlaftrainings, empfiehlt jedoch ein Kleinkind alleine und wach ins Bettchen zu legen, damit es lerne selbständig einzuschlafen. Sie ist auch der Ansicht ein nahrhafter Dinkelbrei helfe 6 bis 10 Monatigen Kindern beim Durchschlafen. Auch beim Thema Tragen ist der Inhalt nicht auf dem neusten Wissensstand.

Portokosten D

Renz-Polster Herbert; Kinder verstehen

Kösel, München 2010, 2. Auflage, 512 Seiten

Warum essen kleine Kinder nicht gerne Gemüse? Warum können sie nachts nicht alleine sein? Diese und andere Fragen rund um die kindliche Entwicklung beantwortet der Autor aus evolutionsbiologischer Sicht und ermöglicht uns damit ein viel besseres Verständnis für unsere Kinder. Obschon der Kinderarzt grosser Stillbefürworter ist, hat er die positiven Seiten des Stillens hier etwas schwach beleuchtet.

*Portokosten D***Renz-Polster Herbert; Menschenkinder**

Kösel, München 2011, 192 Seiten

Der Kinderarzt plädiert für eine artgerechte Kindererziehung. Er fasst sich kürzer als in seinem ersten Buch und äussert deutlicher seine Meinung. Durch seinen evolutionären Blickwinkel wird Verhalten von Kindern viel besser verständlich. Heutige Erziehungsmethoden müssen dringend hinterfragt werden.

*Portokosten C***Renz-Polster Herbert und Gerald Hüther; Wie Kinder heute wachsen**

Beltz, Weinheim und Basel 2013, 264 Seiten

Herbert Renz-Polster und Gerald Hüther—der eine Kinderarzt, der andere Hirnforscher—führen uns zu den Quellen, von denen eine gelungene Entwicklung unserer Kinder abhängt. Zu finden sind diese Quellen—in der Natur. Natur ist dort, wo Kinder Freiheit erleben, Widerstände überwinden, einander auf Augenhöhe begegnen und dabei zu sich selbst finden. Das können Kinder auch auf der alten Bühne von Tante Maria, im Kinderchor—und vielleicht sogar in der grossen weiten Welt hinter den Bildschirmen? Anschaulich und eindrucksvoll entwickeln die beiden Bestsellerautoren eine neue Balance zwischen Drinnen und Draussen, zwischen realer und virtueller Welt.

*Portokosten D***Renz-Polster Dr. med. Herbert/Imlau Nora; Schlaf gut, Baby!**

GU, München 2016, 208 Seiten

Nichts beschäftigt junge Eltern mehr als der Schlaf ihrer Kinder. Er lässt sich nicht planen und nicht erzwingen. Der Weg führt über das magische Tor der Entspannung. Im Buch leuchten die erfahrenen Autoren den Weg aus. Sie geben viele Informationen zum Kinderschlaf und zeigen etliche Wege auf wie Kinder und Eltern zu mehr Schlaf und Kräften kommen. Ein leicht zu lesender Schlafratgeber.

*Portokosten C***Schäfer Eberhard, Abou-Dakn Michael, Wöckel Achim; Vater werden ist nicht schwer?**

Psychosozial Verlag, 2008, 156 Seiten

Die wichtige Rolle des Vaters für die Entwicklung des Kindes wird in der Fachwelt zunehmend diskutiert. So befasst sich dieses Buch mit dem Einfluss des Vaters auf Schwangerschaft, Geburt und auch Stillzeit. Mehrere Experten kommen zu Wort und zeigen auf, dass es nicht länger nur um die Mutter-Kind-Diade, sondern um die Vater-Mutter-Kind-Triade geht.

*Portokosten B***Schmidt Nicola; Artgerecht**

Kösel, München 2015, 288 Seiten

Ein wunderbares Buch über das artgerechte und bindungsorientierte Leben mit Kindern. Sie spricht Themen an wie Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Ernährung, Schlaf, Tragen, Windelfrei, Kinderbetreuung und das Leben als Eltern. Es finden sich im Buch immer wieder Gastbeiträge von Experten zu den einzelnen Themen. Auflockernd sind die Kommentare vom Eltern "Was ich gern vorher gewusst hätte..." das macht das ganze Buch sehr authentisch. Die Autorin plädiert, dass zu einer funktionierenden Eltern-Kind-Beziehung auch ein funktionierendes Netz unterstützender Menschen gehört. Ein umfassender Ratgeber der sehr Elternnah geschrieben ist.

Portokosten D

Schmidt Nicola; artgerecht —Das kleine Baby-Buch

Kösel-Verlag, München 2017, 55 Seiten

Das warmherzig illustrierte artgerecht-Geschenkbuch beantwortet die brennendsten Fragen zum Schlafen, Stillen, Windelfrei, Tragen und Verwöhnen von kleinen Neuankömmlingen. Die geballte Essenz des artgerecht-Ansatzes auf 55 Seiten — passt in jede Handtasche und ist ein tolles Mitbringsel für Schwangere, Grosseltern oder alle, die Babys verstehen wollen.

*Portokosten B***Schmidt Nicola; Mut - wie Kinder über sich hinauswachsen**

Beltz, Weinheim und Basel 2014, 143 Seiten

Nicola Schmidt erklärt, warum Kinder die Gefahr suchen und brauchen—und wie dadurch Mut entsteht. Es erzählt davon, wie wir Kinder ermutigen können, wie sie schwierige Situationen meistern und welche Mutproben wichtig sind. Das Buch zeigt Eltern, wie sie den Mut ihres Kindes als Muskel begreifen und fördern können—und wie sie selbst mutiger werden und gelassener mit eigenem Scheitern umgehen können.

*Portokosten ?***Schneider Vimala; Baby Massage (Infant Massage)**

Kösel, München 2002 völlig überarbeitete Neuauflage, Originalausgabe 1985

Ein sehr schönes, informatives und praktisches Handbuch für Eltern und Personen, die sich die Kunst der Baby-Massage aneignen oder vertiefen möchten. Hinweise und Fotografien veranschaulichen die Techniken zu den Schwerpunkten Körperkontakt, Berührung und Eltern-Kind-Kontakt.

*Portokosten C***Schuster Carola; Wenn Erziehung an den Nerven zehrt**

Südwest Verlag, München 1994, 94 Seiten

Die Autorin zeigt mit Beispielen, Anregungen und Tipps, wie der Alltag mit Kindern weniger aufreibend angegangen werden kann. Sie räumt zugleich den Müttern Zeit für sich und ihre Bedürfnisse ein, was vielleicht nicht immer der LLL entspricht und mit ganz kleinen Kindern schwierig durchzuführen ist. Daher ist das Buch eher Familien mit grösseren Kindern zu empfehlen.

*Portokosten B***Sears William; Schlafen und Wachen (Nighttime Parenting)**

La Leche League International, deutsche Ausgabe 1991, 2. Auflage 1992 (Originalausgabe 1985), 212 Seiten

Ein Elternbuch für Kindernächte, das den Eltern viele Antworten gibt, warum Kinder so anders schlafen als wir meinen, sie müssten. Erschöpfte Eltern erlangen mehr Zuversicht in ihre Fähigkeiten und werden dazu angeregt, funktionierende Lösungen zu finden, welche auch einem Baby gerecht werden. (Englische und kanadisch-französische Ausgabe ebenfalls vorhanden.)

*Portokosten B***Sears William; Das „24-Stunden-Baby“ (The Fussy Baby)**

La Leche League International 1985, deutsche Ausgabe 1998, 198 Seiten

Ein berühmter Kinderarzt rät, wie wir Kinder mit starken Bedürfnissen vom Baby bis zum Kleinkindalter begleiten können. Ein für *jede* Eltern-Kind-Beziehung äusserst hilfreiches Buch!

*Portokosten B***Sichtermann Barbara; Nein, nein, will nicht!**

Rororo, 1983/1992, 122 Seiten

Was tun, wenn Kinder trotzen? Alle, die gerade ein arg trotzendes Kleinkind haben, werden die im Buch beschriebenen Situationen und Lösungsansätze hilfreich finden. Das Buch liest sich leicht.

Portokosten A

Solter Aletha; Wüten, toben, traurig sein (*Helping Yong Children Flourish*)

Kösel, München 1994, Original 1989, 211 Seiten

Die Autorin beschreibt verschiedenste Situationen, welche Kinder wütend oder traurig machen können. Trennung, unerfüllte Wünsche, unverständene Botschaften—Beispiele, die wir täglich erleben. Durch eine Bezugsperson begleitetes Weinen und gelebte Gefühle können bei Kindern heilend sein. Dass Beruhigungstechniken wie häufiges Wiegen oder Stillen des Babys spätere Entwicklungsstörungen begünstigen können, ist jedoch nur eine Annahme und keine gesicherte Tatsache.

*Portokosten B***Stacherl Sonja; Nähe und Geborgenheit**

Walter Verlag, Zürich und Düsseldorf 1997, 247 Seiten

Säuglinge brauchen Körperkontakt um sich emotional und körperlich gut zu entwickeln. Neben detaillierten Sachinformationen finden Eltern hier konkrete Anleitungen, wie sie die Bedürfnisse ihres Kindes nach Nähe und Geborgenheit erfüllen können.

*Portokosten D***Stadlen Naomi; Was Mütter tun—besonders, wenn es wie nichts aussieht**

La Leche Liga Deutschland E.V., Troisdorf 2016, 372 Seiten

Die Autorin beschreibt sehr genau und umfangreich über die verschiedenen Aspekte des Mutterseins. Es macht den Müttern bewusst was sie in ihrem Alltag leisten, wenn sie für ihre Babys da sind. Die authentischen Aussagen von vielen Müttern bereichert das Buch und macht das Lesen leicht.

*Portokosten D***Stöcklin-Meier Susanne; Was im Leben wirklich zählt**

Kösel Verlag, München 2003, 220 Seiten

Der Schweizer Pädagogin geht es in ihrem Buch um die Vermittlung zwischenmenschlicher Werte an Kinder. Sie bietet umsetzbare Ideen für den täglichen Umgang in Familie, Kindergarten und Schule und zeigt, was hinter Problemen wie Gewalt, Ungleichgültigkeit und Lieblosigkeit steckt.

*Portokosten D***Szasz Suzanne; Körpersprache der Kinder (*Unspoken Language of Children*)**

Lübbe, Bergisch Gladbach 1979 (vergriffen), 160 Seiten

Eine Sammlung von klassischen schwarz-weiß-Fotographien von Kindern, einfühlsam kommentiert durch die Autorin.

*Portokosten D***Thevenin Tine; Familienbett (*Family Bed*)**

Fischer, Frankfurt 1984 (vergriffen) (Originalausgabe 1976), 190 Seiten

Diskutiert das Pro & Contra von Kindern im Elternbett. Geschichtliche Perspektiven wie auch persönliche Erfahrung bieten sehr hilfreiche Lektüre für Eltern, die sich wegen Schlafproblemen Sorgen machen.

*Portokosten A***Thüler Maja; Wohltuende Wickel**

Selbstverlag, Worb 1986, 6. durchgesehene Auflage 1994, 86 Seiten

Alle, die bereit sind, mit einfachen Mitteln selbst etwas zu ihrer Gesunderhaltung und Gesundung beizutragen, findet in diesem Buch theoretische Grundlagen und praktische Anleitungen dazu.

*Portokosten C***Zoller Eva; Die kleinen Philosophen**

Verlag Pro Juventute, 1991, 4. Auflage 2000, 80 Seiten

Dieses Buch möchte Eltern und anderen Erziehenden Anleitung und Hilfe bieten, damit sie sich gemeinsam mit den Kindern fröhlich und spielerisch auf den philosophischen Weg begeben können.

Dünnes Buch mit schönen Zeichnungen und Fotos.

Portokosten B

Bücher über Partnerschaft und zwischenmenschliche Beziehung

Ekmekcioglu Cem und Ericson Anita; Der unberührte Mensch

Edition A, Wien 2011, 183 Seiten

Ein berührendes Buch, das nicht nur Eltern anspricht. Die Bedeutung von Körperkontakt geht in der westlichen Welt zunehmend verloren, stattdessen finden Beziehungen immer mehr auf digitalem Weg statt. Die Autoren zeigen die Wichtigkeit der zwischenmenschlichen Berührung auf und weisen auf die Folgen eines Mangels hin. Einzig das Kapitel „Grenzen setzen“ (S. 82) entspricht nicht der Haltung der LLL.

Portokosten B

Hirschi Frédéric und Troxler Werner; Beziehungskiste

Pendo Verlag, 2002, 6. Auflage, 32 Dialogkarten mit Begleitbüchlein

Dieses Spiel geht auf die wichtigsten Beziehungsfragen ein. Es ist eine Anleitung für eine bessere Kommunikation in der Partnerschaft und ein Beitrag zu einer liebevollen, erfüllten und dauerhaften Beziehung.

Portokosten D

Jellouschek Hans; Wie Partnerschaft gelingt—Spielregeln der Liebe

Verlag Herder, 1999, 158 Seiten

Welches sind wichtige Regeln für das Zusammenleben von Mann und Frau? Wenn diese „Regeln“ des Zusammenspiels der Liebe verstanden werden, kann dies helfen, die Partnerschaft zwischen Mann und Frau auch auf Dauer erfreulich zu gestalten.

Portokosten B

Rosenberg Marshall B.; Gewaltfreie Kommunikation

Junfermann Verlag, Paderborn 2004, 213 Seiten

Dank der Gewaltfreien Kommunikation können wir lernen, rücksichtsvoll und einfühlsam miteinander, aber auch mit uns selbst umzugehen. Diese Kommunikationstechnik kann sowohl in einer Beziehung zu unserem Partner oder unseren Kindern, als auch in der Stillberatung hilfreich sein.

Portokosten C

Bücher über Ernährung und Kochen

Danner Helma; Die Bio-Kochschule für unsere Kinder

Econ, Düsseldorf 1987, 269 Seiten

Ein Buch, das den Kindern auf kindgerechte Art gesunde Ernährung nahe bringt. Alles ist bunt, und die Kinder merken, dass Gesundes nicht nur gesund ist, sondern auch gut schmeckt. Deutsche Zutaten zum Teil bei uns nicht bekannt.

Portokosten D

Dr. Gonzalez Carlos; Mein Kind will nicht essen

La Leche League Deutschland 5. Auflage 2012, 206 Seiten

In unzähligen Familien gibt es diesen täglichen Kampf beim Essen. Der Kinderarzt Dr. C. González beantwortet die Fragen von besorgten Eltern und zitiert neuste Forschungsergebnisse. Er nimmt dem Thema die Brisanz, gibt praktische Hinweise und zeigt klare Verhaltensregeln auf. Ein Kind darf niemals zum Essen gezwungen werden—und schon gar nicht mit Bestechung oder Bestrafung. Ein Kind weiss ganz genau, was und wie viel es braucht, um satt zu werden und zu wachsen.

Portokosten C

Eugster Gabi; Babyernährung—gesund und richtig

Urban & Fischer bei Elsevier, München 2005, 95 Seiten

Dieser Ratgeber gibt Antworten auf alle Ernährungsfragen, die sich bei der Einführung von fester Kost in den ersten beiden Lebensjahren stellen. Einzigartig ist das Buch deshalb, weil es das Stillen als wichtig(st)e Komponente der Ernährung eines Babys und Kleinkindes nie aus den Augen verliert.

*Portokosten B***Eugster Gabi; Kinderernährung—gesund und richtig**

Urban & Fischer bei Elsevier, 2. Auflage 2009, 167 Seiten

Wie bringt man Kinder dazu, sich gesund zu ernähren? Wie können Eltern damit umgehen, wenn ihre Kinder Fastfood vorziehen und das Essen verweigern? Viele Tipps für eine gesunde Ernährung, die Spass macht.

*Portokosten B***Kirchner Nora; Kochbuch Milchallergie und Laktoseintoleranz**

Oesch Verlag, Zürich 2003, 121 Seiten

Ein spezifisches Kochbuch für Menschen, die keine Milchprodukte zu sich nehmen dürfen, empfehlenswert auch für Mütter, die in der Stillzeit auf Milchprodukte verzichten. Nach einer sehr kurzen Einführung über Laktose, Laktoseintoleranz und Milchallergie erhält es über 200 leckere und nachahmenswerte Rezepte.

*Portokosten B***Kleiner-Röhr Christina; Vollkornrezepte**

Gräfe + Unzer, München 1983, 5. Auflage 1988, 69 Seiten

Ein handliches Kochbuch mit vielen guten Tipps—auch für AnfängerInnen geeignet.

*Portokosten B***Krebs Susanna, Loretan Hildegard; Die Jahreszeiten-Küche: Gemüse**

Unionsverlag, Zürich 1988, 191 Seiten

Dieses Kochbuch folgt dem Zyklus des Jahres und schlägt für jede Saison Rezepte mit einheimischen Produkten vor. Es ist vielseitig, abwechslungsreich und voller Überraschungen. Viele vergessene Gemüse werden wiederentdeckt, die den Speisezettel bereichern.

*Portokosten C***Krebs Susanna, Loretan Hildegard; Die Jahreszeiten-Küche: Früchte und Beeren**

Unionsverlag, Zürich 1988, 194 Seiten

Dieses Kochbuch führt bewusst durchs Früchtejahr. Mit den Rezepten lässt sich das einheimische Obst Saison für Saison neu entdecken. Das Buch verhilft altem Wissen und vergessenen Sorten zu neuen Ehren und zeigt auch, wie sich mit Wildfrüchten etwas Besonderes auf den Tisch zaubern lässt.

*Portokosten C***Krebs Susanna, Loretan Hildegard; Die Jahreszeiten-Küche; Salate und Kräuter**

Unionsverlag, Zürich 1990, 200 Seiten

Das Buch verrät, wann und wie saisongerecht Salatpflanzen das Menü bereichern, ob taufrisch und naturbelassen oder auch gekocht, gebacken oder gebraten.

*Portokosten C***Krieger Verena; Die Getreideküche**

AT Verlag, Aarau 1987, 117 Seiten

Kochen mit Getreide muss nicht zwangsläufig zeitaufwendig sein. Verena Krieger zeigt, wie sich Vollkorngerichte jeden Tag einbauen lassen. Sei es als Brot, Brei, Auflauf, Füllung von Gemüse oder als Kuchen.

Portokosten C

Krieger Verena; Die Tofuküche

AT Verlag, Aarau 1993, 90 Seiten

Tofu ist so vielseitig wie fast kein anderes Lebensmittel. Er kann pikant oder süss zubereitet werden und schmeckt roh, geschmort, gebraten, grilliert, püriert oder gebacken. Verena Kriegers Buch lädt ein zum Experimentieren und Ausprobieren und eignet sich auch gut für Nicht-VegetarierInnen.

Portokosten C

Michel Richter Ruth; Das Buch vom klugen Essen

Verlag Pro Juventute, 1993, Zürich

Ein umfassendes Buch rund ums Thema Essen mit vielen Hintergrundinformationen über Geschichte, Herkunft und Verarbeitung unserer Nahrungsmittel. Mit Einkaufstipps und einfachen, vollwertigen Rezepten.

Portokosten C

Rapley Gill und Murkett Tracy; Baby-led Weaning -Das Grundlagenbuch

Kösel-Verlag, München, 2013, 256 Seiten

Baby-led Weaning (auf Deutsch: "babygeleitete Beikosteführung"), kurz BLW, räumt auf mit dem Mythos, dass Babys mit Brei vom Löffelchen gefüttert werden müssen, und zeigt, warum das eigenständige Essen von Beginn an der gesündeste Weg für Kinder ist. Baby-led Weaning unterstützt das Kind in seinen Entwicklungsschritten; ermöglicht, dass es von Anfang an am Familienessen teilnimmt; fördert Babys Eigenständigkeit; macht Schluss mit den gewohnten "Brei-Fütter-Schlachten"; hilft ihnen, ernährungsbewusste Erwachsene zu werden. In diesem Grundlagenbuch finden Eltern alle Antworten, die sie für einen BLW-Start benötigen.

Portokosten D

Stern Loretta und Eva Nagy; Einmal breifrei bitte!

Kösel-Verlag, München, 2013, 160 Seiten

Beikost heisst Breikost? Das muss nicht sein, findet Schauspielerin Loretta Stern. Sie geht gemeinsam mit Hebamme Eva Nagy einen anderen Weg — denn Kinder können schon etwa ab dem 7. Monat ausgezeichnet als kleine Selbstesser am Familienessen teilnehmen. Die passende Kost wird dem Nachwuchs dafür in praktischer Fingerfood-Grösse angeboten. Die kleinen Beikost-Erprober werden sie gleichermassen selbständig wie begeistert untersuchen, auslutschen — und das ohne Zähne!

Portokosten C

Topp Ruth und Riffert A.; Vollkornbäckerei zu Hause

Verlag Topp/Riffert, Friedeburg 1981, 82 Seiten

Enthält Rezepte für Kuchen, Torten, Wähen aber auch für Kekse und Brote. Immer unter dem Gesichtspunkt vollwertig und gesund.

Portokosten B

Bücher für Stillberaterinnen und andere Fachpersonen**Biancuzzo Marie; Stillberatung**

Elsevier Urban & Fischer, München 2005, 1. Auflage, 522 Seiten

Ein umfassendes und fachlich kompetentes Nachschlagewerk, das jeder Stillberaterin eine gute Ergänzung zum „Handbuch für die Stillberatung“ bietet. Einige Wissensgebiete sind für die Stillberatung im Spital gedacht und für eine Stillberaterin LLL nicht unbedingt erforderlich.

Portokosten D

Blaffer Hrdy Sarah; Mutter Natur

Berlin Verlag, Berlin 2010, 618 Seiten

Die amerikanische Soziobiologin liefert in ihrem Lebenswerk eine Fülle an wertvoller Information rund um die weibliche Evolution und besonders auch zum Thema Stillen. Sie geht dabei den Fragen nach, wie Mütter zu Jäger-und-Sammler-Zeiten ihre Kinder betreut haben und weshalb die moderne Lebensweise viele Probleme mit sich bringt.

Portokosten D

Blaffer Hrdy Sarah; Mütter und andere

Berlin Verlag, Berlin 2010, 1. Auflage, 410 Seiten

Blaffer Hrdy widmet sich hier der Bedeutung der *Alloeltern*, die sogenannten „Helfer am Nest“. Sie zeigt dabei auf, wie wichtig es für Mutter und Kind ist, soziale Unterstützung zu erhalten. Die menschliche Evolution zeichnet sich eben nicht durch Konkurrenzverhalten, sondern durch Empathie und Kooperation aus.

Portokosten D

Both Denise und Frischknecht Kerri; Stillen kompakt

Elsevier Urban & Fischer Verlag, München 2007, 90 Seiten

Ein Fachbuch respektive Atlas zur Diagnostik und Therapie in der Stillberatung. Mit vielen hilfreichen Bildern, Illustrationen und wertvollen Informationen zu aussergewöhnlichen Stillsituationen.

Portokosten C

Guóth-Gumberger Márta und Hormann Elizabeth; Stillen

Gräfe und Unzer Verlag, München 2008, völlig überarbeitete Neuauflage, 128 Seiten

Praktischer Ratgeber für alle Phasen der Stillzeit. Einfach und sachlich nehmen die Autorinnen Bezug auf alle Fragen rund ums Stillen. Ein ansprechend gestaltetes Stillbuch mit vielen farbigen Fotos.

Portokosten B

Guóth-Gumberger Márta; Gewichtsverlauf und Stillen (Buch und CD-ROM)

Mabuse Verlag, Frankfurt am Main 2011, 1. Auflage, 194 Seiten

Dieses Buch zur Beobachtung und Beurteilung des Gewichtsverlaufes von Stillkindern richtet sich an Fachpersonen und liefert ein höchst wertvolles Hilfsmittel für die Praxis. Anhand vieler Fallbeispiele wird gut ersichtlich, wie der Gewichtsverlauf eines Stillkindes beurteilt und wenn nötig positiv beeinflusst werden kann. Eine beigelegte CD-ROM ermöglicht die übersichtliche Arbeit am Computer.

Portokosten C

Handbuch für die Stillberatung (*The Breastfeeding Answer Book*)

La Leche League International, 1. deutsche Übersetzung September 2000, 700 Seiten

Stillende Mütter werden fachlich kompetent und einfühlsam begleitet. Umfassendes Nachschlagewerk für die Stillberatung in der täglichen Praxis. Antworten auf häufig gestellte Fragen, Hintergrundinformationen, Lösungsmöglichkeiten für Probleme etc.

Portokosten E

Leader's Handbook

La Leche League International, 3. Revidierte Auflage 1998, 300 Seiten

All the information you need to represent La Leche League.

Portokosten D

Siebert Wolfgang, Stögmann Walter und Wündisch Gerhard F. (Hrsg.); Stillen—einst und heute

Hans Marseille Verlag, München 1997, 111 Seiten

Ein interessantes Buch über die historische und gesellschaftliche Entwicklung des Stillens. Verschiedene Experten befassen sich mit der aktuellen Situation, der Stillförderung, dem Thema Stillen in der Werbung und Kunstgeschichte u.a. Mit schönen Abbildungen.

Portokosten B

Filme (DVD und Video)

Breast is best

Dr. med Gro Nylander, 2011

Die DVD bietet kompetente, umfassende und visuell wunderbare Informationen und Anleitungen zum Stillen. Sowohl für schwangere und stillende Mütter/Familien, aber auch für Fachpersonen und für Schulungen kann diese DVD zu einem äusserst nützlichen Begleiter werden.

Portokosten B

Nähe zulassen

Lydia Oehling, 2006

Ein berührender Dokumentarfilm über die frühe Förderung der Eltern-Kind-Bindung und die Bedeutung einer sicheren Bindung für die Entwicklung des Kindes. Mit Stellungnahmen von Dr. med. Michael Abou-Dakn und Dr. med. Karl-Heinz Brisch (Gründer des SAFE-Programmes = Sichere Ausbildung für Eltern).

Portokosten B

Mamas Milch

Berlin 2009

Auf 2 DVDs kommen viele Eltern von Stillkindern zu Wort und berichten zu allen Themen rund ums Stillen über ihre Erfahrung. Einige Aussagen (z.Bsp. zur Einführung der Beikost) stimmen nicht mit der Haltung der LLL überein und sind veraltet.

Portokosten B

Mauro—Yes he can!

Christa Herzog-Isler, Luzern 2011, 25 Minuten

Mauro wurde mit einer Lippen-Kiefer-gaumen-Spalte zu Hause geboren und glücklicherweise Professionell von einer Stillberaterin IBCLC betreut, so dass das Stillen trotz schwierigster Ausgangslage möglich war. Berührender Dokumentarfilm!

Portokosten B

Symphonie des Stillen (Video)

La Leche Liga Schweiz 1992, 17 Minuten

Ein einfühlsamer Film, der sich als Einführung zu Still- und Geburtsvorbereitungskursen eignet.

Portokosten D

Selbstuntersuchung der Brust (Video)

Schweizerische Krebsliga 1994, 12 Min.

Ein Film für Frauen, die sich mit der Selbstuntersuchung der Brust vertraut machen möchten.

Portokosten D