

Baby Led Weaning (BLW)

Fokus: Was ist das und wie nutze ich den Ansatz richtig?



Was ist Baby Led Weaning?

Baby Led Weaning (BLW) ist die englische Bezeichnung für „vom Baby gesteuerte Entwöhnung“ (von Muttermilch und Babybrei) und bezeichnet den Übergang zu Beikost.

Das Besondere am BLW ist, dass von Beginn an auf Babybrei verzichtet wird. Statt pürierter Kost erhält das Baby feste, gut greifbare Lebensmittel. Angeboten werden etwa fünf bis zehn Zentimeter lange Stücke ggf. gegarter, aber noch bissfester Nahrungsmittel wie Gemüse, Obst, Fleisch, Brot oder Käse.



Woher kommt der Ansatz und wofür ist er gut?

Der Ansatz Baby Led Weaning wurde von der britischen Hebamme Gill Rapley entwickelt und durch ihr 2008 erschienenes Buch bekannt gemacht. Seitdem gewinnt diese Form der Beikosteinführung weltweit an Popularität.

Durch das eigenständige Erkunden, Greifen und Probieren wird nicht nur die **motorische Entwicklung** (z. B. Hand-Mund-Koordination) gefördert, sondern auch das **gesunde Essverhalten** und die **Selbstregulation** des Kindes unterstützt.

In offiziellen Ernährungsempfehlungen, etwa denen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ), wird BLW bislang nicht explizit empfohlen, wohl aber werden zentrale Prinzipien wie das selbstbestimmte Essen und Erforschen oder die Orientierung am kindlichen Hunger- und Sättigungsgefühl positiv bewertet.



Wie funktioniert das genau? Was muss ich beachten?

Beim BLW **entscheidet das Baby selbst, was und wie viel es von den angebotenen Lebensmitteln essen möchte**. Es wird nicht gefüttert, sondern darf eigenständig essen, greifen, schmecken, riechen und fühlen. Die Erwachsenen begleiten diesen Prozess aufmerksam und sorgen für eine **sichere Umgebung**, ohne aktiv zu füttern oder zum Essen zu drängen.

Da die beim BLW aufgenommenen Mengen an fester Nahrung in den ersten Monaten meist noch gering sind, bleibt Muttermilch oder Säuglingsmilch bis etwa zum Ende des ersten Lebensjahres die Hauptnahrungsquelle. Erst nach und nach ersetzt das Baby selbstständig Milchmahlzeiten durch feste Nahrung.

Eltern können auch breifreie und klassische Beikostformen kombinieren. Wichtig ist vor allem, dass das Baby in dieser besonders entwicklungsintensiven Phase ausreichend Nährstoffe erhält und das Essen als positives, selbstbestimmtes Erlebnis erfahren darf.

Was kann ich persönlich tun?



- Bei den Mahlzeiten mit den Kindern sollte immer ausreichend Zeit eingeplant werden und das Baby niemals unbeaufsichtigt gelassen werden
- Insgesamt erfordert diese Methode ein wenig mehr Achtsamkeit für die Signale des Kindes – Signalisiert es durch Kopfbewegung einen Sättigungszustand? Signalisiert es noch Hunger, ohne die Beikost anzurühren?
- Es gibt zahlreiche Rezepte und Bücher, die praktische Tipps zum BLW geben

