

Bio für Babys & Kleinkinder

Gesunde Ernährung & sanfte Pflege von Anfang an

Inhaltsverzeichnis

Die verletzlichste Phase des Lebens	3
Die große Frage aller Beikost-Eltern	11

Kapitel 1: Warum Bio für Babys besonders wichtig ist

Die verletzlichste Phase des Lebens

Du hältst dein Neugeborenes zum ersten Mal im Arm. Alles an diesem kleinen Menschen ist weich, zart und unglaublich verletzlich. Die Haut ist rosig und dünn wie Pergament. Die Augen suchen nach deinem Gesicht. Und du spürst diese überwältigende Verantwortung: Ich will alles richtig machen.

Genau deshalb liest du dieses Buch. Und genau deshalb ist es gut, dass du dich mit Bio-Ernährung und schadstofffreier Pflege für dein Baby beschäftigst. Denn die ersten drei Lebensjahre sind ein Zeitfenster, das sich nicht wiederholt. In keiner anderen Lebensphase entwickelt sich der menschliche Körper so rasant – und in keiner anderen Phase ist er so empfindlich gegenüber Umwelteinflüssen.

Lass uns mit der wichtigsten Erkenntnis beginnen: Babys sind keine kleinen Erwachsenen. Was für einen Erwachsenen unbedenklich ist, kann für ein Baby eine erhebliche Belastung sein. Das liegt an grundlegenden biologischen Unterschieden, die wir als Eltern verstehen müssen, um fundierte Entscheidungen treffen zu können.

Babyhaut ist fünfmal dünner

Die Haut eines Neugeborenen ist im Vergleich zur Erwachsenenhaut um den Faktor fünf dünner. Das klingt nach einer Zahl – aber die Konsequenzen sind enorm. Die Epidermis, also die äußerste Hautschicht, die als Barriere gegen Umwelteinflüsse dient, ist bei Babys noch nicht vollständig ausgereift. Das bedeutet ganz konkret:

Durchlässigkeit: Stoffe, die auf die Haut aufgetragen werden, dringen bei Babys wesentlich leichter in den Körper ein als bei Erwachsenen. Studien des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zeigen, dass die Hautaufnahme (perkutane Absorption) bei Säuglingen im Vergleich zu Erwachsenen bis zu dreimal höher sein kann – bei bestimmten Substanzen sogar noch mehr.

Verhältnis von Hautfläche zu Körpergewicht: Ein Neugeborenes hat im Verhältnis zu seinem Körpergewicht eine etwa 2,5-mal größere Hautoberfläche als ein Erwachsener. Ein Baby, das 4 kg wiegt, hat rund 2.500 cm² Haut pro Kilogramm Körpergewicht. Ein 70 kg schwerer Erwachsener kommt auf etwa 250 cm² pro Kilogramm. Das bedeutet: Jede Creme, jede Lotion, jedes

Shampoo, das auf Babyhaut aufgetragen wird, erreicht den Körper in einer relativ gesehen viel höheren Konzentration.

Die Säureschutzmantel-Entwicklung: Der natürliche Säureschutzmantel der Haut, der bei Erwachsenen einen pH-Wert von etwa 5,5 hat und als Schutzschild gegen Bakterien und Schadstoffe dient, ist bei Neugeborenen noch nicht vollständig ausgebildet. In den ersten Lebenswochen liegt der pH-Wert der Babyhaut bei etwa 6,5 bis 7,0 – nahezu neutral. Das macht die Haut anfälliger für Irritationen, Infektionen und das Eindringen chemischer Substanzen.

Praxis-Tipp: Weniger ist mehr bei Babypflege. Die Deutsche Dermatologische Gesellschaft empfiehlt, Neugeborene in den ersten Lebenswochen nur mit klarem, warmem Wasser zu waschen. Die Käseschmiere (Vernix caseosa) ist kein Schmutz – sie ist ein natürlicher Schutzfilm, der in die Haut einziehen sollte.

Pestizide und Babys: Was die Forschung zeigt

Das Thema Pestizide in Lebensmitteln ist für Erwachsene schon relevant – für Babys ist es in einer ganz anderen Dimension bedeutsam. Schauen wir uns die Studienlage an:

Die CHAMACOS-Studie (Center for the Health Assessment of Mothers and Children of Salinas) ist eine der umfangreichsten Langzeitstudien zu Pestizidbelastung bei Kindern. Seit dem Jahr 2000 begleiten Forscher der University of California in Berkeley über 600 Kinder aus einer landwirtschaftlichen Region in Kalifornien. Die Ergebnisse, veröffentlicht in renommierten Journalen wie *Environmental Health Perspectives*, sind eindeutig: Kinder mit höherer pränataler Organophosphat-Exposition zeigten im Alter von 7 Jahren signifikant niedrigere IQ-Werte (durchschnittlich 7 Punkte Unterschied), schlechtere Aufmerksamkeitsleistungen und ein erhöhtes Risiko für Verhaltensauffälligkeiten.

Die Studie der Harvard School of Public Health (2010, veröffentlicht in *Pediatrics*) untersuchte den Zusammenhang zwischen Organophosphat-Metaboliten im Urin von Kindern und ADHS. Ergebnis: Kinder mit nachweisbaren Pestizidmetaboliten hatten ein um 35 Prozent erhöhtes Risiko für eine ADHS-Diagnose. Besonders betroffen waren Kinder im Alter von 8 bis 15 Jahren – aber die Grundlage wird in den ersten Lebensjahren gelegt.

Die PELAGIE-Studie aus Frankreich (2015) fand Zusammenhänge zwischen der Pestizidbelastung von Schwangeren und der kognitiven Entwicklung ihrer Kinder. Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft höheren Pestizidmengen ausgesetzt waren, schnitten in Sprachtests im Alter von 6 Jahren schlechter ab.

Was bedeutet das konkret? Organophosphate, Pyrethroide und Neonicotinoide – die häufigsten Pestizidklassen in der konventionellen Landwirtschaft – sind Nervengifte. Sie wirken, indem sie das Nervensystem von Schädlingen stören. Aber das Nervensystem eines Babys entwickelt sich mit atemberaubender Geschwindigkeit: In den ersten zwei Lebensjahren bildet das Gehirn bis zu 700 neue synaptische Verbindungen pro Sekunde. Jede Störung in dieser Phase kann langfristige Folgen haben.

Achtung: „Bio“ bedeutet nicht „pestizidfrei“. Auch in der ökologischen Landwirtschaft sind bestimmte Pflanzenschutzmittel erlaubt (z.B. Kupferpräparate, Schwefel, Pyrethrin aus Chrysanthemen). Der entscheidende Unterschied: Es sind keine synthetischen Pestizide erlaubt, und die zugelassenen Mittel bauen sich schneller ab. Untersuchungen des CVUA Stuttgart zeigen, dass Bio-Lebensmittel im Durchschnitt 200- bis 1.000-fach geringere Pestizidwerte aufweisen als konventionelle Produkte.

Hormonelle Disruptoren in Babyprodukten

Endokrine Disruptoren – oder hormonaktive Substanzen – sind Chemikalien, die das Hormonsystem beeinflussen können. Für Erwachsene problematisch, für Babys potenziell verheerend. Der Grund: Das Hormonsystem eines Säuglings ist noch in der Aufbauphase. Die Signale, die Hormone in den ersten Lebensjahren senden, programmieren buchstäblich die spätere Entwicklung: Wachstum, Stoffwechsel, Pubertätsbeginn, Fruchtbarkeit.

Wo hormonelle Disruptoren lauern:

Substanz	Wo sie vorkommt	Wirkung
Bisphenol A (BPA)	Plastikflaschen, Doseninnenbeschichtung, Kassenbons	Östrogenartige Wirkung, stört Schilddrüse
Phthalate	Weich-PVC, Spielzeug, Pflegeprodukte (Duft)	Antiandrogene Wirkung, Reproduktionstoxisch
Parabene	Cremes, Lotionen, Feuchttücher	Schwach östrogenartig
UV-Filter (Octocrylen)	Sonnencreme	Östrogenartig, reichert sich im Gewebe an
Triclosan	Antibakterielle Produkte	Schilddrüsenstörend
PFAS	Outdoor-Kleidung, Beschichtungen	Immunsuppressiv, Schilddrüsenstörend
Flammschutzmittel (PBDE)	Matratzen, Polstermöbel, Elektronik	Neurotoxisch, Schilddrüsenstörend

Eine besonders aufsehenerregende Studie der Universität Aarhus (Dänemark, 2018) untersuchte 33 gängige Babypflegeprodukte und fand in 18 davon hormonaktive Substanzen – darunter Produkte, die explizit als „für empfindliche Babyhaut“ beworben wurden.

Die Europäische Chemikalienagentur (ECHA) hat 2024 ihre Liste der „besonders besorgniserregenden Stoffe“ (SVHC) auf über 240 Substanzen erweitert. Viele davon finden sich noch immer in Alltagsprodukten für Babys und Kleinkinder.

Praxis-Tipp: Die App ToxFox (vom BUND) ist ein kostenloser Barcode-Scanner für dein Smartphone. Scanne einfach den Barcode eines Produkts, und die App zeigt dir, ob hormonell wirksame Stoffe enthalten sind. Für Babypflegeprodukte ist ToxFox ein unverzichtbares Werkzeug.

Das unreife Immunsystem und chemische Belastung

Das Immunsystem eines Neugeborenen ist – so erstaunlich es klingt – absichtlich unreif. Die Natur hat es so eingerichtet, dass das kindliche Immunsystem in den ersten Lebensmonaten „heruntergefahren“ ist. Der Grund: Im Mutterleib war das Baby von mütterlichem Gewebe umgeben, das genetisch fremd ist. Ein voll funktionierendes Immunsystem hätte dieses Gewebe als Feind erkannt und angegriffen. Deshalb wird das Baby mit einem Immunsystem geboren, das zunächst tolerant ist – und erst lernen muss, zwischen „gut“ und „schlecht“ zu unterscheiden.

Dieses lernende Immunsystem ist aber auch besonders verletzlich. Die Darmschleimhaut, die bei Erwachsenen eine dichte Barriere bildet, ist bei Säuglingen durchlässiger – man spricht von der „offenen Darmbarriere“ in den ersten Lebensmonaten. Das ist gewollt, denn so können Antikörper aus der Muttermilch leichter aufgenommen werden. Aber es bedeutet auch, dass Schadstoffe aus der Nahrung leichter in den Blutkreislauf gelangen.

Die Leber, unser wichtigstes Entgiftungsorgan, arbeitet bei Neugeborenen nur mit etwa 20 Prozent der Kapazität eines Erwachsenen. Die Enzyme, die Schadstoffe abbauen (Cytochrom-P450-System), erreichen erst im Alter von etwa zwei Jahren ihre volle Aktivität. Bis dahin verbleiben viele Substanzen länger im Körper und können dort mehr Schaden anrichten.

Die Nieren, zuständig für die Ausscheidung, sind ebenfalls unreif. Die glomeruläre Filtrationsrate – ein Maß für die Filterleistung der Nieren – erreicht erst im Alter von ein bis zwei Jahren das Niveau eines Erwachsenen.

Was bedeutet das praktisch? Ein Baby kann Schadstoffe schlechter aufnehmen, schlechter verarbeiten und schlechter ausscheiden als ein Erwachsener. Gleichzeitig nimmt es relativ zu seinem Körpergewicht mehr Nahrung und mehr Pflegeprodukte auf. Diese doppelte Belastung – höhere Exposition bei geringerer Entgiftungsfähigkeit – macht die Wahl schadstoffarmer Produkte in den ersten Lebensjahren so essenziell.

BPA, Weichmacher, Flammschutzmittel – wo sie lauern

Lass uns die drei wichtigsten Schadstoffgruppen im Baby-Alltag genauer anschauen:

Bisphenol A (BPA) wurde 2011 in der EU in Babyfläschchen verboten – ein wichtiger Schritt. Aber die Geschichte ist damit nicht vorbei. BPA findet sich weiterhin in Doseninnenbeschichtungen (auch von Babynahrungsdosen), in Thermopapier (Kassenbons), in manchen Plastikspielzeugen und in Lebensmittelverpackungen. Zudem: Die Ersatzstoffe BPS und BPF, die nach dem BPA-Verbot eingeführt wurden, zeigen in aktuellen Studien ähnliche hormonelle Aktivität. „BPA-frei“ auf dem Etikett ist also kein Freifahrtschein.

Achtung: Kassenbons enthalten oft BPA oder BPS als Farbentwickler. Lass Babys und Kleinkinder niemals an Kassenbons nuckeln oder damit spielen. Nach dem Anfassen von Kassenbons die Hände waschen, bevor du dein Baby berührst oder fütterst.

Weichmacher (Phthalate) machen PVC weich und biegsam. Sie sind in Vinylböden, Gummistiefeln, aufblasbarem Spielzeug, Wickelunterlagen aus PVC, manchen Kinderwagenbezügen und – besonders tückisch – in Duftstoffen versteckt. Auf der INCI-Liste tauchen sie als „Parfum“ oder „Fragrance“ auf, ohne dass die einzelnen Chemikalien deklariert werden müssen. In der EU sind bestimmte Phthalate (DEHP, DBP, BBP) in Spielzeug seit 2005 verboten, aber in anderen Babyprodukten noch erlaubt.

Studien der Universität Duisburg-Essen (2019) fanden bei 97 Prozent der untersuchten Kinder Phthalat-Metaboliten im Urin. Die höchsten Werte hatten Kinder, die regelmäßig konventionelle Pflegeprodukte und Feuchttücher verwendeten.

Flammschutzmittel (bromierte Flammschutzmittel, PBDE, HBCD) sind in Matratzen, Polstermöbeln, Teppichen, Vorhängen und Elektronik enthalten. Sie dampfen langsam aus und lagern sich im Hausstaub ab. Babys, die auf dem Boden krabbeln und alles in den Mund nehmen, sind besonders exponiert. Eine Studie der Duke University (2016) fand, dass Krabbelkinder über Hausstaubkontakt bis zu 20-mal höhere Flammschutzmittel-Werte aufnahmen als Erwachsene im selben Haushalt.

Was „bio“ bei Babynahrung wirklich bedeutet

Die EU-Öko-Verordnung (EU 2018/848, seit 2022 in Kraft) regelt verbindlich, was sich „bio“ oder „öko“ nennen darf. Für Babynahrung gelten dabei besonders strenge Regeln:

Zutaten: Mindestens 95 Prozent der landwirtschaftlichen Zutaten müssen aus ökologischem Anbau stammen. Die restlichen 5 Prozent dürfen nur Zutaten sein, die nicht in Bio-Qualität verfügbar sind – und diese müssen aus einer positiven Liste stammen.

Pestizide: Keine synthetischen Pflanzenschutzmittel. Keine Herbizide wie Glyphosat. Keine synthetischen Fungizide. Die in der EU-Öko-Verordnung zugelassenen Pflanzenschutzmittel (Anhang I) umfassen natürliche Substanzen wie Kupferverbindungen, Schwefel und Pyrethrine.

Gentechnik: Komplette verboten. Keine gentechnisch veränderten Organismen, keine gentechnisch hergestellten Futtermittel für Tiere, deren Produkte in Bio-Babynahrung landen.

Zusatzstoffe: Drastisch eingeschränkt. Während in konventioneller Babynahrung über 300 Zusatzstoffe zugelassen sind, erlaubt die EU-Öko-Verordnung nur 56. Synthetische Farbstoffe, künstliche Aromen und Geschmacksverstärker sind verboten.

Tierhaltung: Milch und Fleisch in Bio-Babynahrung müssen von Tieren aus ökologischer Haltung stammen: mehr Platz, Auslauf, Bio-Futter, eingeschränkter Antibiotikaeinsatz.

Für Säuglingsanfangsnahrung (Pre- und 1er-Milch) und Folgenahrung gelten zusätzlich die Vorgaben der Diätverordnung und der EU-Delegierten Verordnung 2016/127. Diese legen Nährstoffgehalte, erlaubte Zutaten und Schadstoffgrenzwerte fest – unabhängig davon, ob das Produkt bio oder konventionell ist. Das bedeutet: Auch konventionelle Babynahrung muss sehr strenge Schadstoffgrenzwerte einhalten. Bio-Babynahrung geht aber in der Rohstoffqualität deutlich darüber hinaus.

Die wichtigsten Bio-Siegel für Babyprodukte im Überblick:

Siegel	Standard	Strenge
EU-Bio-Siegel (grünes Blatt)	EU-Mindeststandard	Basis
Bioland	Deutscher Anbauverband	Strenger als EU-Bio
Demeter	Biodynamische Landwirtschaft	Am strengsten
Naturland	Internationaler Verband	Strenger als EU-Bio
Bio Suisse (Knospe)	Schweizer Standard	Strengste Importregeln

Praxis-Tipp: Demeter und Bioland sind für Babynahrung die verlässlichsten Siegel. Sie gehen in vielen Bereichen über die EU-Bio-Mindeststandards hinaus – zum Beispiel bei der Gesamtbetriebsumstellung (der ganze Hof muss bio sein, nicht nur ein Feld) und bei Schadstoffgrenzwerten.

Kosten-Nutzen: Wo Bio bei Babys am wichtigsten ist

Hand aufs Herz: Bio ist teurer. Und als frisch gebackene Eltern hat man ohnehin genug Ausgaben. Die gute Nachricht: Du musst nicht alles in Bio kaufen, um dein Baby wirksam zu schützen. Es gibt klare Prioritäten.

Oberste Priorität – hier lohnt sich Bio am meisten:

1. **Pre-Nahrung und Folgenahrung:** Wenn du nicht (voll) stillst, ist Bio-Milchnahrung eine der wichtigsten Investitionen. Das Baby trinkt monatelang nichts anderes – die Gesamtbelastung summiert sich.
2. **Getreidebreie:** Konventionelles Getreide enthält häufig Pestizidrückstände. Öko-Test findet regelmäßig Unterschiede zwischen bio und konventionell.
3. **Obst und Gemüse aus der „Dirty Dozen“-Liste:** Erdbeeren, Äpfel, Trauben, Birnen, Spinat, Paprika – Lebensmittel, die konventionell stark gespritzt werden.
4. **Milchprodukte:** Konventionelle Milch kann Antibiotikarückstände und Hormone enthalten.
5. **Fleisch:** Konventionelles Fleisch stammt oft aus intensiver Haltung mit hohem Antibiotikaeinsatz.

Mittlere Priorität:

6. **Pflegeprodukte:** Naturkosmetik statt konventioneller Babypflege. Bei Produkten, die auf der Haut bleiben (Leave-on wie Cremes), wichtiger als bei Produkten, die abgewaschen werden (Rinse-off wie Shampoo).
7. **Kleidung:** Vor allem bei direkt auf der Haut getragenen Textilien (Bodies, Unterwäsche) lohnt sich Bio-Baumwolle.

Niedrigere Priorität (hier ist konventionell oft okay):

8. **Bananen, Avocados, Kiwis:** Dicke Schale schützt vor Pestiziden.
9. **Äußere Kleidungsschichten:** Jacken, Mützen – weniger Hautkontakt.
10. **Hartplastik-Spielzeug (BPA-frei):** Wenn CE-geprüft und BPA-frei, ist das Risiko gering.

Die realistischen Mehrkosten:

Eine Familie, die konsequent Bio-Babynahrung und Naturkosmetik verwendet, zahlt im Durchschnitt 30 bis 50 Euro pro Monat mehr als bei rein konventionellen Produkten. Das klingt nach viel – aber umgerechnet auf den Tag sind es 1 bis 1,70 Euro. Weniger als ein Coffee-to-go. Und die Investition betrifft die verletzlichste Phase im Leben deines Kindes.

Praxis-Tipp: Spare bei Bio-Babynahrung, indem du selbst kochst (siehe Kapitel 2) und saisonales Bio-Gemüse verwendest. Eine Woche Babybrei aus frischem Bio-Gemüse kostet etwa 3 bis 5 Euro – günstiger als fertige Bio-Gläschen.

Die Cocktail-Wirkung: Warum Grenzwerte nicht die ganze Wahrheit erzählen

Ein Argument, das man häufig hört: „Die Schadstoffmengen in einzelnen Produkten liegen unter den gesetzlichen Grenzwerten, also sind sie sicher.“ Das stimmt – für jedes einzelne Produkt isoliert betrachtet. Aber kein Baby benutzt nur ein einziges Produkt.

Stell dir einen typischen Morgen vor: Das Baby wird mit konventionellen Feuchttüchern gewickelt (Methylisothiazolinon, Parfum, PEG-Derivate). Es trägt einen konventionellen Body (mögliche Formaldehyd-Rückstände, AZO-Farbstoffe). Es trinkt aus einem Fläschchen (mögliches BPA oder BPS im Verschluss). Es liegt auf einer konventionellen Matratze (mögliche Flammschutzmittel). Es spielt mit einem Plastikspielzeug (mögliche Phthalate) und beißt auf einen Beißring (mögliches BPA). Es isst einen konventionellen Brei (mögliche Pestizidrückstände).

Jedes einzelne Produkt liegt vielleicht unter dem Grenzwert. Aber die Summe? Die Kombination? Darüber wissen wir erschreckend wenig.

Dieses Phänomen nennt die Toxikologie den „**Cocktail-Effekt**“ oder die **kumulative Belastung**. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat 2024 erstmals eine Methode veröffentlicht, um die kombinierte Wirkung mehrerer Pestizide zu bewerten. Das Ergebnis: Die Einzelbewertung unterschätzt das Risiko systematisch. Die kumulative Exposition liegt bei manchen Bevölkerungsgruppen – insbesondere bei Kindern – über den als sicher geltenden Schwellenwerten.

Professor Andreas Kortenkamp von der Brunel University London, einer der führenden Forscher für Mischungstoxikologie, fasst es so zusammen: „Jede Chemikalie für sich mag unter dem Grenzwert liegen. Aber wenn zehn Chemikalien gleichzeitig auf das Hormonsystem wirken, addieren sich ihre Effekte – manchmal sogar synergistisch, das heißt, die Kombination wirkt stärker als die Summe der Einzelwirkungen.“

Für Babys bedeutet das: Die Reduzierung der Gesamtbelastung ist wichtiger als die Eliminierung einzelner Schadstoffe. Und genau hier setzt der Bio-Ansatz an – nicht als Einzelmaßnahme, sondern als Gesamtstrategie: Bio-Nahrung PLUS Naturkosmetik PLUS schadstofffreie Kleidung PLUS natürliche Einrichtung ergibt eine spürbar niedrigere Gesamtbelastung.

Die Epigenetik-Perspektive: Wie die ersten Jahre die Gene programmieren

Eines der faszinierendsten Forschungsfelder der letzten Jahre ist die Epigenetik – die Wissenschaft davon, wie Umweltfaktoren die Genaktivität beeinflussen, ohne die DNA-Sequenz selbst zu verändern. Stell dir die DNA als ein Klavier mit 20.000 Tasten vor. Jede Taste ist ein Gen. Aber nicht alle Tasten werden gleichzeitig gespielt. Die Epigenetik bestimmt, welche Tasten gedrückt werden und welche stumm bleiben.

Umweltfaktoren – Ernährung, Schadstoffe, Stress, Bewegung – können epigenetische „Markierungen“ setzen, die bestimmte Gene an- oder abschalten. Und hier wird es für Babys besonders relevant: Die ersten 1.000 Tage (von der Empfängnis bis zum zweiten Geburtstag) gelten als das kritischste Fenster für epigenetische Programmierung. In dieser Phase werden epigenetische Muster festgelegt, die das gesamte weitere Leben beeinflussen können – Stoffwechsel, Immunfunktion, Stressreaktion, Krankheitsrisiken.

Die **Dutch Hunger Winter Study** ist eines der bekanntesten Beispiele: Kinder, die während der Hungersnot 1944/45 in den Niederlanden im Mutterleib mangelernährt wurden, hatten Jahrzehnte später ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht. Die Mangelernährung hatte epigenetische Markierungen gesetzt, die das Stoffwechselprogramm dauerhaft veränderten.

Was hat das mit Bio zu tun? Aktuelle Forschung zeigt, dass auch Umweltchemikalien epigenetische Veränderungen auslösen können. Eine Studie der Columbia University (2020) fand, dass pränatale Exposition gegenüber bestimmten Pestiziden epigenetische Muster veränderte, die mit einem erhöhten ADHS-Risiko assoziiert waren. Eine Studie der Universität Heidelberg (2022) zeigte, dass BPA-Exposition in der Schwangerschaft epigenetische Markierungen veränderte, die mit Übergewicht im Kindesalter zusammenhängen.

Die Botschaft ist nicht: „Bio macht die Gene besser.“ Die Botschaft ist: Die Umwelt in den ersten 1.000 Tagen hat einen tiefgreifenden Einfluss auf die langfristige Gesundheit – und die Vermeidung von Umweltchemikalien ist ein relevanter Baustein in diesem Puzzle.

Das Vorsorgeprinzip: Warum wir nicht auf Gewissheit warten müssen

In der EU gilt das **Vorsorgeprinzip** (Precautionary Principle): Wenn ein Stoff im Verdacht steht, gesundheitsschädlich zu sein, können Maßnahmen ergriffen werden, BEVOR der endgültige wissenschaftliche Beweis vorliegt. Das bedeutet: Wir müssen nicht warten, bis eine Chemikalie zweifelsfrei als schädlich bewiesen ist, um unsere Kinder davor zu schützen.

In der Praxis sieht es leider anders aus. Die Beweislast liegt oft bei den Behörden, nicht bei der Industrie. Ein neuer Stoff wird zugelassen, bis das Gegenteil bewiesen ist – und dieser Beweis kann Jahrzehnte dauern. BPA wurde 1891 synthetisiert, kam in den 1950ern in die Massenproduktion – und wurde erst 2011, also 60 Jahre später, in Babyfläschchen verboten. Wie viele weitere „BPAs“ sind derzeit im Umlauf, deren Schädlichkeit wir in 20 Jahren erkennen werden? Als Eltern können wir nicht auf die Regulierung warten. Wir können aber das Vorsorgeprinzip selbst anwenden: Im Zweifel die natürlichere Alternative wählen. Im Zweifel weniger Chemie statt mehr. Im Zweifel bio statt konventionell. Das ist kein Alarmismus – das ist verantwortungsvoller Umgang mit Unsicherheit.

Das große Bild: Warum es sich lohnt

Vielleicht denkst du jetzt: Ist das nicht alles ein bisschen übertrieben? Unsere Eltern haben uns auch ohne Bio großgezogen, und wir leben noch. Das stimmt. Und gleichzeitig stimmt es, dass die chemische Belastung in den letzten 50 Jahren exponentiell zugenommen hat. Seit 1950 sind über 100.000 neue Chemikalien auf den Markt gekommen. Weniger als 10 Prozent davon wurden auf ihre Wirkung auf Kinder getestet.

Die Entscheidung für Bio im Baby-Alter ist keine Garantie für ein gesundes Leben. Aber sie ist eine vernünftige Risikominimierung in der Phase, in der der Körper am empfindlichsten ist. Es geht nicht um Perfektion. Es geht nicht darum, sich verrückt zu machen. Es geht darum, informierte Entscheidungen zu treffen – und dort anzusetzen, wo es den größten Unterschied macht.

Und vergiss nicht: Liebe, Nähe, Geborgenheit und eine stressfreie Atmosphäre sind für die Entwicklung deines Babys mindestens genauso wichtig wie die Frage, ob der Karottenbrei bio ist. Wenn dich das Thema unter Druck setzt, dann nimm dir die Ratschläge, die in dein Leben passen – und lass den Rest los.

Kapitel 2: Bio-Babynahrung — Gläschen vs. Selbstkochen

Die große Frage aller Beikost-Eltern

Es ist so weit. Dein Baby zeigt die ersten Beikostreifezeichen, sitzt (einigermaßen) aufrecht, greift interessiert nach deinem Essen und schmiert sich begeistert Karottenbrei ins Gesicht. Die Beikost-Abenteuer beginnen — und mit ihnen die große Frage: Kaufen oder selber kochen? Die Antwort vorweg: Beides ist absolut in Ordnung. Es gibt keinen einzigen Grund, sich schuldig zu fühlen, wenn du Bio-Gläschen fütterst. Und es gibt keinen einzigen Grund, sich schuldig zu fühlen, wenn du selber kochst und der Brei nicht Instagram-tauglich aussieht. Die beste Babynahrung ist die, die dein Baby isst und die dir als Elternteil keine schlaflosen Nächte bereitet — die hast du schon genug.

Aber es gibt Unterschiede, die es wert sind, beleuchtet zu werden. Lass uns das sachlich durchgehen.

Bio-Gläschen im Test: Marken im Vergleich

Der deutsche Markt für Bio-Babynahrung ist einer der am besten regulierten weltweit. Trotzdem gibt es zwischen den Marken teils erhebliche Unterschiede — in Qualität, Geschmack, Zusammensetzung und Preis.

HiPP

HiPP ist Marktführer in Deutschland und einer der weltweit größten Verarbeiter von Bio-Rohstoffen. Das Familienunternehmen aus Pfaffenhofen an der Ilm gibt es seit 1932 — Bio seit 1956, lange bevor Bio ein Trend war. HiPP hat ein eigenes Qualitätssicherungssystem, das über den EU-Bio-Standard hinausgeht: Über 1.200 Kontrollen pro Tag, eigene Labore, strenge Rückstandskontrollen. Die Rohstoffe stammen überwiegend von Vertragsbauern.

- **Sortiment:** Riesig. Über 200 Produkte von Pre-Nahrung bis Kinderteller. Menüs, Einzelgemüse, Obst, Getreidebreie, Quetschies, Tees.
- **Preise (2026):** Einzelgemüse-Gläschen (190 g) ab 0,99 €, Menüs (220 g) ab 1,49 €, Pre-Nahrung (600 g) ab 12,49 €.
- **Qualität:** Regelmäßig „sehr gut“ bei Öko-Test und Stiftung Warentest. Kaum Beanstandungen bei Schadstofftests.
- **Besonderheit:** HiPP Combiotik-Milchnahrung enthält Probiotika und Präbiotika, die der Muttermilch nachempfunden sind.

- **Kritikpunkte:** Manche Menüs enthalten Reismehl als Bindemittel (Arsengehalt von Reis diskutiert). Einige Produkte enthalten zugesetztes Vitamin C als Antioxidans (Ascorbinsäure) – unbedenklich, aber nicht nötig beim Selbstkochen.

Holle

Holle (Schweiz, gegründet 1933) ist die Premium-Marke im Bio-Babysegment. Alle Produkte tragen mindestens die Demeter-Zertifizierung – den strengsten Bio-Standard überhaupt. Demeter basiert auf biodynamischer Landwirtschaft: geschlossene Hofkreisläufe, keine externen Düngemittel, besondere Anforderungen an Tierhaltung und Bodenpflege.

- **Sortiment:** Fokussiert, aber hochwertig. Milchnahrung, Breie, Gläschen, Quetschies. Kleiner als HiPP, aber bewusst kuratiert.
- **Preise (2026):** Deutlich über HiPP. Einzelgemüse (190 g) ab 1,29 €, Milchnahrung (400 g) ab 14,99 €, Getreidebrei (250 g) ab 3,99 €.
- **Qualität:** Konsistent exzellent. Demeter-Rohstoffe, keine unnötigen Zusätze.
- **Besonderheit:** Holle bietet als eine der wenigen Marken Bio-Ziegenmilch-Folgemilch an – interessant für Babys mit Kuhmilchsensitivität (keine echte Kuhmilchallergie, da die Proteinstruktur ähnlich ist).
- **Kritikpunkte:** Preis. Die Gläschen sind 30-50% teurer als vergleichbare HiPP-Produkte.

Alnatura

Alnatura, die Bio-Supermarktkette aus Darmstadt, hat ein solides eigenes Babysortiment. Die Produkte werden von verschiedenen Herstellern produziert (u.a. von Sunval, einem großen Babykosthersteller), aber nach Alnatura-Spezifikationen.

- **Sortiment:** Grundsoriment an Gläschen, Getreidebreien und Snacks. Nicht so breit wie HiPP, aber die Basics sind abgedeckt.
- **Preise (2026):** Mittleres Segment. Einzelgemüse (190 g) ab 0,95 €, Getreidebreie (250 g) ab 2,49 €.
- **Qualität:** Gut bis sehr gut. Regelmäßig positive Testergebnisse.
- **Besonderheit:** Nur in Alnatura-Filialen und bei dm erhältlich. Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.
- **Kritikpunkte:** Manche Eltern berichten von dünnerer Konsistenz als bei HiPP. Begrenzte Auswahl bei Menüs.

dm Bio (dmbio)

Die Eigenmarke der Drogeriemarktkette dm hat in den letzten Jahren stark aufgeholt. Die Qualität ist überraschend gut für den niedrigen Preis.

- **Sortiment:** Grundsoriment mit Fokus auf Einzelzutaten und einfache Zusammensetzungen.
- **Preise (2026):** Am günstigsten. Einzelgemüse (190 g) ab 0,79 €, Getreidebreie ab 1,99 €.
- **Qualität:** Öko-Test bewertet die meisten Produkte mit „gut“ bis „sehr gut“.
- **Besonderheit:** Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis im Markt. In jeder dm-Filiale verfügbar.
- **Kritikpunkte:** Eingeschränktes Sortiment. Keine eigene Pre-Nahrung.

Bebivita Bio

Bebivita gehört zur HiPP-Gruppe und positioniert sich als preiswertes Bio-Angebot. Die Rohstoffe kommen teilweise aus den gleichen Quellen wie bei HiPP, aber die Produkte sind einfacher zusammengesetzt.

- **Sortiment:** Breites Sortiment, ähnlich wie HiPP, aber günstiger.
- **Preise (2026):** Einzelgemüse (190 g) ab 0,69 €, Menüs ab 0,99 €.
- **Qualität:** In der Regel gut, aber nicht ganz auf HiPP-Niveau.
- **Besonderheit:** Günstigster Einstieg in Bio-Babynahrung.

Markenvergleich auf einen Blick:

Marke	Bio-Standard	Preis (190g Glas)	Sortiment	Öko-Test Bewertung
HiPP	EU-Bio + eigene Standards	0,99–1,79 €	★★★★★	Sehr gut
Holle	Demeter	1,29–2,19 €	★★★☆☆	Sehr gut
Alnatura	EU-Bio / Bioland	0,95–1,49 €	★★★☆☆	Gut bis Sehr gut
dm Bio	EU-Bio / Naturland	0,79–1,29 €	★★☆☆☆	Gut bis Sehr gut
Bebivita Bio	EU-Bio	0,69–1,19 €	★★★★☆	Gut

Praxis-Tipp: Mix verschiedene Marken! Nutze Holle oder HiPP für Milchnahrung (höchste Rohstoffqualität), dm Bio oder Alnatura für Einzelgemüse-Gläschen (Preis-Leistung) und HiPP für die Menü-Vielfalt. So bekommst du das Beste aus allen Welten.

Qualitätsunterschiede, die du kennen solltest

Nicht alle Bio-Gläschen sind gleich. Die wichtigsten Qualitätskriterien:

Zutatenliste: Je kürzer, desto besser. Ein ideales Einzelgemüse-Gläschen enthält nur: Gemüse (Bio), Wasser, eventuell ein Tropfen Rapsöl. Misstraue Gläschen mit langen Zutatenlisten, zugesetztem Zucker (auch als „Fruchtsüße“, „Traubensüße“ oder „Agavendicksaft“ getarnt) oder Stärkemitteln (Reismehl, Maisstärke als billige Füllstoffe).

Nährstoffgehalt: Gläschen werden bei hohen Temperaturen sterilisiert (ca. 121 °C), um Keimfreiheit und lange Haltbarkeit zu gewährleisten. Das tötet zwar Bakterien ab, zerstört aber auch hitzeempfindliche Vitamine (Vitamin C, B-Vitamine) teilweise. Der Mineralstoffgehalt bleibt dagegen weitgehend erhalten. Bio-Hersteller gleichen den Vitamin-C-Verlust oft durch Zugabe von Ascorbinsäure aus.

Konsistenz: Manche Hersteller verwenden Bindemittel (Reismehl, Maisstärke), um dem Brei eine „cremigere“ Konsistenz zu geben. Das ist nicht gesundheitsschädlich, aber es verdünnt den Nährstoffgehalt pro Löffel. Reines Gemüse ohne Bindemittel liefert mehr Nährstoffe pro Portion.

Aromavielfalt: Studien zeigen, dass Babys, die eine Vielfalt an Geschmäckern kennenlernen, später weniger wählerisch essen. Gläschen bieten hier den Vorteil der Bequemlichkeit – du kannst problemlos zwischen 15 verschiedenen Gemüsesorten wechseln, ohne jede Sorte selbst zu kochen.

Selbst kochen: Vorteile, Aufwand, Kosten

Selbstgekochter Babybrei hat einige objektive Vorteile:

Maximaler Nährstoffgehalt: Frisch zubereiteter Brei aus schonend gegartem Bio-Gemüse enthält mehr Vitamine als Gläschen, die bei 121 °C sterilisiert wurden. Besonders der Vitamin-C-Gehalt ist im frischen Brei höher.

Volle Kontrolle: Du weißt genau, was drin ist. Keine Bindemittel, keine Antioxidantien, kein zugesetzter Zucker. Du bestimmst die Konsistenz, die Zusammensetzung und die Frische.

Geschmacksvielfalt: Du kannst Gemüsesorten verwenden, die es in keinem Gläschen gibt – Fenchel, Topinambur, Schwarzwurzel, violette Karotten, Kohlrabi, Steckrübe.

Kosten: Selbstgekochter Bio-Brei ist in der Regel günstiger als Bio-Gläschen. Ein 190-g-Glas Karottenbrei kostet zwischen 0,79 und 1,79 Euro. Die gleiche Menge aus frischen Bio-Karotten (Kilopreis ca. 2,50 €) kostet etwa 0,48 Euro – plus Energiekosten und Arbeitszeit.

Familienanschluss: Wenn du für das Baby kochst, kann es vom gleichen Gemüse essen wie der Rest der Familie (nur ohne Salz und Gewürze). Das spart Arbeit und fördert das Gemeinschaftsgefühl.

Der ehrliche Aufwand:

Selbstkochen klingt nach viel Arbeit. In der Praxis ist es aber erstaunlich einfach – wenn du den richtigen Workflow findest.

Ein Mittagsbrei (Gemüse-Kartoffel-Fleisch oder Gemüse-Kartoffel-Getreide) braucht: - 10 Minuten Vorbereitung (Gemüse schälen, schneiden) - 15-20 Minuten Garzeit (Dampfgaren oder Kochen) - 5 Minuten Pürieren und Portionieren - **Gesamtzeit: 30-35 Minuten**

Wenn du auf Vorrat kochst (Batch Cooking), kannst du einmal pro Woche kochen und den Brei einfrieren. Eine Kochsession am Wochenende liefert Brei für die ganze Woche.

Praxis-Tipp: Der einfachste Workflow: Sonntags 2-3 Sorten Gemüsebrei kochen, in Eiswürfelbehälter portionieren, einfrieren. Jeden Tag einen „Gemüse-Würfel“ mit einem „Kartoffel-Würfel“ und einem Löffel Öl auftauen – fertig ist das individuelle Mittagsmenü. Statt Einheitsbrei bekommt dein Baby jeden Tag eine andere Kombination.

Grundausrüstung für Baby-Breie

Du brauchst weniger, als die Industrie dir einreden will. Hier ist die ehrliche Minimalausrüstung:

Wirklich nötig:

Gerät	Empfehlung	Preis (ca.)
Kochtopf mit Siebeinsatz (Dampfgarer-Prinzip)	Jeder normale Topf mit passendem Sieb	Vorhanden
Stabmixer / Pürierstab	Braun MultiQuick oder ähnlich	25–45 €
Eiswürfelbehälter (Silikon)	Mit Deckel, für 30-40 ml Portionen	8–12 €
Gefrierbeutel	Zum Beschriften und Lagern	3 €
Kleines Brett + Messer	Vorhanden	—
Gemüsebürste	Zum Reinigen statt Schälen	3 €

Gesamtkosten Grundausrüstung: 39–63 Euro

Praktisch, aber nicht nötig:

- **Babykostzubereiter** (z.B. Béaba Babycook, ca. 120–160 €): Dampfgart und püriert in einem Gerät. Praktisch, aber ein Topf + Stabmixer tun das Gleiche.
- **Thermobehälter** (z.B. Alfi, Thermos, ca. 15–25 €): Für unterwegs. Hält Brei bis zu 5 Stunden warm.
- **Spezielle Babybreischüsseln** (mit Saugnapf, ca. 10 €): Nett, aber ein normaler Teller tut es auch.

Achtung: Meide den „Babykost-Dampfgarer“ für 200+ Euro. Ein normaler Topf mit Siebeinsatz für 15 Euro macht exakt das Gleiche. Die Marketing-Abteilungen der Baby-Industrie sind Meister darin, verunsicherten Eltern teure Spezialgeräte zu verkaufen.

Dampfgaren vs. Kochen – Nährstoffe erhalten

Die Art der Zubereitung beeinflusst den Nährstoffgehalt erheblich:

Dampfgaren (empfohlen): Das Gemüse hängt im Siebeinsatz über kochendem Wasser und wird durch den Dampf gegart. Weil es nicht im Wasser liegt, gehen wasserlösliche Vitamine (B-Vitamine, Vitamin C) kaum verloren. Nährstoffverlust: ca. 10-25%.

Kochen in Wasser: Das Gemüse liegt direkt im Wasser. Wasserlösliche Vitamine gehen ins Kochwasser über. Nährstoffverlust: ca. 25-50%. Wenn du das Kochwasser für den Brei mitverwendest (was bei Babybrei üblich ist), holst du einen Teil der Nährstoffe zurück.

Dünsten: Gemüse in wenig Wasser oder Fett bei geschlossenem Deckel garen. Schonend, Nährstoffverlust ähnlich wie beim Dampfgaren.

Mikrowelle: Überraschenderweise nährstoffschonend, da kurze Garzeiten. Aber Vorsicht: Mikrowellen erwärmen ungleichmäßig – es können Hitzenester entstehen, an denen sich das Baby verbrennt. Immer gut umrühren und die Temperatur prüfen!

Garmethode	Nährstoffverlust	Zeitaufwand	Empfehlung
Dampfgaren	10-25%	15-20 Min	★★★★★
Dünsten	15-30%	10-15 Min	★★★★☆
Kochen (mit Kochwasser)	25-40%	10-15 Min	★★★☆☆
Kochen (ohne Kochwasser)	35-50%	10-15 Min	★★☆☆☆
Mikrowelle	10-20%	3-5 Min	★★★☆☆

Einfrieren und Portionieren

Einfrieren ist der Schlüssel zum stressfreien Selberkochen. So geht's:

Der Eiswürfel-Trick: Frisch gekochten Brei in Silikon-Eiswürfelformen füllen (30-40 ml pro Würfel). Abkühlen lassen, einfrieren. Nach dem Durchfrieren die Würfel in beschriftete Gefrierbeutel umfüllen (Sorte + Datum). So kannst du jeden Tag individuell kombinieren: 2 Würfel Karotte + 1 Würfel Kartoffel + 1 Teelöffel Rapsöl = fertiges Mittagessen.

Haltbarkeit: Bei -18°C sind Gemüsebreie 2-3 Monate haltbar. Fleischbreie maximal 2 Monate. Obstbreie 3-4 Monate.

Auftauen: Am besten über Nacht im Kühlschrank. Alternativ im Wasserbad oder in der Mikrowelle (niedrige Stufe, regelmäßig umrühren). Nie bei Raumtemperatur auftauen lassen – Bakterien vermehren sich bei 20-40°C rasant.

Goldene Regel: Einmal aufgetauter Brei darf nicht wieder eingefroren werden. Und: Aufgetauter Brei sollte innerhalb von 24 Stunden verbraucht werden.

Nicht einfrieren: Brei mit rohem Obst (Banane, Avocado) wird beim Einfrieren matschig-braun und verliert Geschmack. Kartoffelbrei wird beim Einfrieren mehlig-körnig. Besser: Kartoffeln frisch kochen oder Kartoffelflocken (bio) verwenden.

Praxis-Tipp: Führe ein kleines „Brei-Tagebuch“ – auf einem Zettel am Gefrierschrank oder in einer Notiz-App. Notiere, welche Sorten im Gefrierfach sind, wann eingefroren, wie viele Portionen noch da sind. So behältst du den Überblick und vermeidest, dass Brei zu lange eingefroren bleibt.

Welche Geräte braucht man wirklich?

Die Baby-Industrie verkauft eine schwindelerregende Auswahl an Spezialgeräten. Lass dich davon nicht verunsichern. Hier die ehrliche Bewertung:

Babykostzubereiter (Béaba Babycook, Philips Avent etc., 120-180 €): Ein All-in-One-Gerät, das dampfgart, püriert, auftaut und aufwärmt. Klingt praktisch, und für manche Eltern ist es das auch. Aber: Ein Topf mit Siebeinsatz (15 €) + ein Stabmixer (25 €) machen exakt das Gleiche für ein Drittel des Preises. Der Babycook hat zudem ein relativ kleines Fassungsvermögen (ca. 800 ml), was für Batch Cooking nicht optimal ist. Für Eltern, die Wert auf ein kompaktes Gerät legen und den Platz in der Küche schätzen: okay. Für alle anderen: nicht nötig.

Dampfgarer (Standalone, 40-120 €): Ein Dampfgarer ist ein tolles Küchengerät – nicht nur für Babybrei, sondern für die ganze Familie. Gemüse, Fisch, Reis – alles schonend gegart. Wenn du noch keinen hast, ist die Anschaffung eine gute Investition. Aber: Du kannst auch einfach einen Kochtopf mit Siebeinsatz nehmen. Das Ergebnis ist identisch.

Stabmixer / Pürierstab (25-50 €): Das einzige Spezialgerät, das wirklich empfehlenswert ist. Ein guter Stabmixer püriert Brei in 30 Sekunden samtweich. Achte auf mindestens 400 Watt und einen Edelstahl-Fuß (kein Plastik, das sich verfärbt). Braun MultiQuick, Bosch ErgoMixx und WMF Kult pro sind solide, langlebige Modelle.

Thermobehälter für unterwegs (15-25 €): Sinnvoll, wenn du regelmäßig unterwegs bist und warmen Brei mitnehmen willst. Ein guter Thermobehälter (z.B. Alfi, Stanley, Thermos) hält den Brei 5-6 Stunden warm. Alternative: Gläschen für unterwegs, zu Hause selbstgekocht.

Babynahrungs-Erwärmer (15-30 €): Erwärmt Gläschen und Flaschen gleichmäßig. Praktisch? Ja. Nötig? Nein. Ein Topf mit warmem Wasser tut das Gleiche. Und im Wasserbad erwärmter Brei hat keine Hotspots wie in der Mikrowelle.

Getreide- oder Flockenquetsche (40-80 €): Für ambitionierte Eltern, die Haferflocken und Hirseflocken aus ganzen Körnern selbst quetschen wollen. Frisch gequetschte Flocken enthalten mehr Nährstoffe als industriell verarbeitete. Aber der Unterschied ist marginal, und Bio-Flocken aus dem Supermarkt sind absolut ausreichend.

Die realistische Einkaufsliste:

Wirklich kaufen	Nicht kaufen
Stabmixer (wenn nicht vorhanden)	Babykostzubereiter
Silikon-Eiswürfelbehälter	Spezielle Breidosen für 15 €/Stk
Gefrierbeutel	Getreidequetsche
Kochtopf mit Siebeinsatz	Babynahrungs-Erwärmer
Thermobehälter (bei Bedarf)	Sterilisator für Breischüsseln

Hygiene in der Baby-Küche

Babys Immunsystem ist noch unreif. Deshalb ist Hygiene bei der Breizubereitung wichtig – aber auch hier gilt: Vernunft vor Panik.

Wichtig: - Hände waschen vor dem Kochen (mindestens 20 Sekunden mit Seife) - Frische Schneidebretter verwenden (Holz oder Kunststoff, nach Gebrauch heiß spülen) - Gemüse gründlich waschen (unter fließendem Wasser, mit Gemüsebürste) - Fleisch und Fisch getrennt von Gemüse verarbeiten (eigenes Brett) - Brei zügig abkühlen (nicht stundenlang bei Raumtemperatur stehen lassen) - Löffel, die im Mund des Babys waren, nicht zurück in den Brei stecken (Speichelenzyme zersetzen Stärke, der Brei wird dünnflüssig und verdirbt schneller)

Nicht nötig: - Gläschen oder Löffel sterilisieren (ab dem Beikost-Alter nicht mehr nötig – das Baby steckt ohnehin alles in den Mund, Sterilität ist eine Illusion) - Spezielle Reinigungsmittel für die Baby-Küche (normales Spülmittel genügt) - Obst und Gemüse mit Spezial-Waschmitteln waschen (Wasser genügt)

Praxis-Tipp: Die „5-Sekunden-Regel“ (wenn der Schnuller auf den Boden fällt) hat tatsächlich einen wahren Kern: Babys brauchen Keimkontakt, um ein starkes Immunsystem aufzubauen. Die übertriebene Sterilität der ersten Lebensmonate (Fläschchen auskochen, Schnuller sterilisieren) ist bei Beikost-Babys ab 5-6 Monaten nicht mehr nötig. Sauberes Arbeiten ja, sterile Bedingungen nein.

Kapitel 3: Beikost-Fahrplan mit Bio-Zutaten

Dies ist eine Leseprobe. Das vollständige Buch ist als PDF und Taschenbuch erhältlich auf kaufbio.de