

# Tragehilfen

**Jenny Grallert | Das Tragen von Babys und Kleinkindern mit Tragehilfen erfreut sich (wieder) zunehmender Beliebtheit und ergänzt oder ersetzt in vielen Familien den Kinderwagen. Hersteller haben auf diesen Trend und die stetig steigende Nachfrage mit hochwertigen Tragetüchern und modernen Tragehilfen reagiert. Das Ergebnis ist eine große Angebotsvielfalt – Anlass für die DHZ, genauer hinzuschauen**



Foto: Archiv Jenny Grallert

Getestet wurde bei allen vorliegenden Modellen vor allem die Eignung als gesunde Tragehilfe, die Benutzerfreundlichkeit und der Komfort für Kind und Tragenden. Andere Kriterien, wie Schadstofffreiheit oder die Frage, ob die Artikel den Siegel „ohne Kinderarbeit“ oder „mit fairen Löhnen“ verdient hätten, wären zwar interessant gewesen, sprengten aber den Rahmen der Testmöglichkeiten.

In die Vorauswahl kamen allgemein am Markt bekannte Modelle und eine Auswahl der eher im Internet angebotenen Tragehilfen. Einige Modelle schießen vorab aus, weil sie zu wenige der genannten zehn Mindestanforderungen erfüllten. Ebenso kamen Tragehilfen mit starrem Gestell nicht in die nähere Aus-

wahl, da sie häufig erst ab dem Sitzalter einsetzbar sind und zumeist ein hohes Eigengewicht mitbringen.

Seit der Anforderung der Tragehilfen durch den Verlag im Frühjahr 2008 sind neue Modelle oder Varianten auf dem Markt erschienen, die nicht mehr berücksichtigt werden konnten. Gern werden Hinweise auf neue oder nur versehentlich übersehene gute oder sehr gute Tragehilfen von der Autorin oder dem Verlag entgegengenommen und gegebenenfalls bei einem Folgetest berücksichtigt.

Aus Gründen der Darstellbarkeit musste die Auswahl für die Testtabelle auf insgesamt 40 Produkte begrenzt werden. In den Praxistest gelangten 16 Tragehilfen, 17 Tragetücher und 7 Slings/Pouches.

Tragetücher bleiben für Babys, die jünger als vier Monate sind, die Tragehilfe der ersten Wahl



	ca. Preis	insgesamt leichte Bedienbarkeit	ergonomisch gute Lastverteilung des Kindsgewichts	verständliche, ausführliche Bedienungsanleitung	als Bauchtrage geeignet	als Rücktrage geeignet	als Hüfttrage geeignet	größtzügige Verstellmöglichkeiten zur Anpassung für zierliche, große oder korpulente Träger	Gurte oder Bänder leicht und passend einstellbar	Verschluss vorwiegend mit Bändern	Verschluss vorwiegend mit Klettverschlüssen	Verschluss vorwiegend mit Plastikschnallen	lässt sich anlegen, ohne dass Teile auf dem Boden liegen	Schultergurte überkreuzbar auf Rücken bei Bauchtrage	Schultergurte gerade bei Bauchtrage	Schultergurte überkreuzbar bei Rückentrage	Schultergurte gerade bei Rückentrage	Verbinder für Schultergurte vorhanden	Schultergurte gepolstert	sehr gute Breite und Polsterung der Schultergurte	
<b>Komforttragen</b>																					
<b>Allgemeine Merkmale und Informationen zu Bedienbarkeit und Komfort für die tragende Person</b>																					
1	Bondolino, hoppediz.de	79 €	●●●●	X X	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	X X			X		X		X	X	●●●●		
	Ergo Baby Carrier, ergobaby.eu	100 €	●●●●	X X	●●●●	●●●●	●	●●●●	●●●●		X		X		X		X X	X	●●●●		
	Manduca, manduca.de	99 €	●●●●	X	●●●●	●●●●	●●	●●●●	●●●●		X X	X X	X X		X X		X X	X	●●●●		
	Marsupi plus, wickelkinder.de	65 €	●●●●	X	●●●●			●●●●	●●●●	X X				X					X	●●●●	
2	Angel Pack LX Organic, angelpack.com	125 €	●●●●	X	●●●●	●●●●		●●●●	●●●●		X X	X X	X X		X X		X X	X	●●●●		
	Baby Hawk Mei Tai, babyhawk.com	80 €	●●●●	X	●●●●	●●●●		●●●●	●●●●	X			X		X		X	X	●●●●		
	Beco Butterfly, becobabycarrier.com	139 €	●●●	X X	●●●●	●●●		●●●●	●●●●		X X	X X	X X		X X		X X	X	●●●●		
	Carry Baby, amazonas-online.de	43 €	●●●●	X	●●●●		●●	●●●●	●●●●				X								
	Eden Mei Tai, edenbabycarrier.com	89 €	●●●●	X	●●●●	●●●●		●●●●	●●●●	X			X		X		X	X	●●●●		
	Ella Roo Mei Tai, ellaroo.com	70 €	●●●●	X	●●●●	●●●●		●●●●	●●●●	X	X		X		X		X	X	●●●●		
3	My Baby Nest, mybabynest.com	60 €	●●●	X	●●●●		●●	●				X									
	Patapum Baby Carrier, patapum.com	65 €	●●●●	X	●●●●	●●●●		●●●●	●●●●		X X		X		X X		X X	X	●●●●		
	Yamo Baby Carrier, yourbabycarrier.com	89 €	●●●●	X	●●●●	●●●●	●●	●●●	●●●●		X X	X X	X X	X	X X	X	X X	X	●●●●		
	Anna mobil, anna-mobil.de	59 €	●●		●●		●●●●	●●●●	●●●●	X									●●●		
	Glückskäfer, glueckskaefer.info	60 €	●●●		●●			●	●●	X	X X	X						X	●		
Weego, weego.de	89 €	●●●●		●●	●●		●●●	●●●●		X X		X		X		X X	X	●●●			

## Zehn wichtige Anforderungen

Für ein sich gesund entwickelndes Kind und die Zufriedenheit der Eltern ist es wichtig, dass Tragehilfen folgende Anforderungen gut erfüllen:

1. Ein **ausreichend breiter Steg** zwischen den Beinen des Kindes muss vorhanden sein. Er reicht bei Babys bis in die Kniekehlen und unterstützt damit die physiologische Anhock-Spreizhaltung. Dadurch befinden sich die Knie in Bauchnabelhöhe.
2. Eine **Rückenstütze** bietet Tuch oder Tragehilfe durch ausreichende Flexibilität und Festigkeit. Babys werden in einem für das Alter physiologischen Rundrücken straff eingebunden oder gehalten. Bei Tragehilfen ist ein ausreichend großes beziehungsweise in der Länge erweiterbares Rückenteil für größere Kleinkinder von Vorteil, um bei Bedarf den Bereich von Nacken bis Becken optimal zu stützen. Im straff gebundenen Tuch und in einer richtig eingestellten Tragehilfe kann und muss sich das Kind an den Tragenden anschmiegen. Es sinkt weder in sich zusammen noch zur Seite.
3. Ausreichend **Kopfstütze** bietet

beim Tragetuch die Bindetechnik, auch wenn sie naturgemäß nicht immer perfekt erreicht werden kann, zum Beispiel bei schlafenden Kindern in der einfachen Hüfttrage. Viele moderne Tragehilfen verfügen über mehr oder weniger geeignete Kopfstützen.

4. Das **Tragen sowohl unter als auch über der Oberbekleidung** wird durch ausreichend lange Tücher beziehungsweise großzügig verstellbare Gurte der Tragehilfen ermöglicht. Ob sich eine Tragehilfe für die individuelle Körpergröße und Figur eignet beziehungsweise anpassen lässt, muss im Einzelfall geprüft werden.
5. Das Kind muss bei Hüft- oder Bauchtragen so getragen werden können, dass man **mit einem Nicken den Kopf küssen** kann.
6. Idealerweise sollte man **abwechselnd auf Brust, Hüfte oder Rücken tragen** können. Dies ermöglicht dem Tragenden den Komfort der Abwechslung und Entlastung, dem Kind seine Wunschposition. Ausreichend lange Tücher ermöglichen dies in jedem Fall. Sehr gute Tragehilfen eignen sich immer als Bauch- und Rückentragen. Sie

sind für das Tragen auf der Hüfte jedoch dem Tuch oder Sling meist unterlegen. Demgegenüber ermöglichen kurze Tücher, Slings oder Pouches zwar sehr gute Hüfttragetechniken, sind zum Tragen auf dem Rücken aber nicht gut geeignet.

7. Das „**Anlegen**“ oder „**Abschnallen**“ sollte schnell, sicher und unkompliziert möglich sein. Vor allem für das Tragen auf dem Rücken werden Tragehilfen häufig als dem Tragetuch überlegen empfunden, da ein Tuch für diese Form des Tragens selbst bei guter Übung zeitaufwändig und nicht ohne gewisse körperliche Anstrengung zu binden ist.
8. Zu beachten sind das sehr unterschiedliche **Eigengewicht und Packmaß** von Komforttragehilfen, Tüchern und Slings.
9. Eine gute Tragehilfe ist **waschbar und schnell trocknend**. Das Material sollte aus kontrolliert biologischem Anbau stammen oder **schadstofffrei** sein.
10. Eine leicht verständliche und ausführliche **Trageanleitung** sollte mitgeliefert werden, damit die NutzerInnen die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten erkennen und richtig nutzen können. Auch

**Sehr gute Tragehilfen eignen sich immer zugleich als Bauch- und Rückentragen**

Position Hüftgurtschmalen an einem Gurtende veränderbar	Position der Hüftgurtschmalen an zwei Gurten veränderbar	Hüftgurte gepolstert	Kopfstütze vorhanden	Kopfstütze erfüllt sehr gut ihre Funktion	Kopfstütze für Kinder über 1 Jahr weiterhin gut geeignet	Kopfstütze ohne fremde Hilfe leicht zu befestigen	Kopfstütze sicher verstaubar, wenn nicht benötigt	Modell wird in verschiedenen Größen angeboten	Eigengewicht der Tragehilfe in g	integrierte Tasche für Kleinkram und Windeln vorhanden	geeignet ab der Geburt	geeignet ab ca. 4 Monate	geeignet für Kinder über 12 Monate bis ca. 4 Jahre	max. Gewicht des Kindes in kg (lt. Herstellerangabe)	Stegbreite in cm (zwei Angaben, wenn Breite veränderlich)	Beinausschnitte gepolstert	vorgeformter Pobereich	Länge des Rückenteils ohne Kapuze in cm	Länge des Rückenteils um ca. 6 cm erweiterbar	Länge des Rückenteils mit Kapuze in cm	Rückenteil eher dick und wärmend	Rückenteil relativ dünn und weniger wärmend	Rückenteil in mittlerer Stoffstärke
											Komfort und Ergonomie für das Kind												
		x	x	●●●●	●●●	●●●●	x		741		x	x	x	15	25/32	x	x	41		67	x		
x		x	x	●●●	●	●●●●●			673	x	x	x	x	23	33	x	x	46		74			x
	x	x	x	●●●●	●●●●	●●●●	x		741	x	x	x	x	20	33	x	x	45	x	78			x
		x	x	●●●		●●●●●		x	352		x	x		20	25		x	40		50			x
	x	x	x	●	●●	●●●	x		460	x		x	x	18	32	x	x	54		72		x	
		x	x	●	●				590			x	x		39			52					x
	x	x	x	●●●	●●●	●●●●	x		659	x	x	x	x	20	19/33	x	x	53		69		x	
									320		x	x	x	15								x	
									560			x	x		34			57					x
	x		x	●	●	●●●●●	x		622			x	x		39			47		60		x	
							x		427		x	x	x	18	0							x	
	x	x	x	●●	●	●●●●●	x		516			x	x	28	31			45		73		x	
	x	x	x	●●●	●	●●●●●			514			x	x	19	32			49		73		x	
									229		x	x	x	18	0			57				x	
									638		x	x			22/42		x	22	x	53			x
	x						x		705		x	x		20	12/35	x	x	23	x	55			x

●●●●● = trifft vollständig zu  
 ● = trifft sehr eingeschränkt zu  
 kein Punkt = trifft nicht zu  
 x = trifft zu  
 kein x = trifft nicht zu  
 I = sehr gut  
 2 = gut  
 3 = befriedigend

ausführlichere Anleitungen können eine Beratung bei einer zertifizierten Trageberaterin nicht ersetzen.

**Vor- und Nachteile**

Für den Test habe ich eine Unterteilung in Tragetücher, Babykomforttragen und Slings/Pouches vorgenommen, die nach verschiedenen Kriterien bewertet wurden.

**Tragetücher**

Tücher bleiben besonders für Babys unter vier Monaten die Tragehilfe der ersten Wahl. Das Tuch sollte ungefähr 70 cm breit und ausreichend lang sein. Sehr große Menschen benötigen für einige Bindetechniken etwa 520 Zentimeter Tuchlänge. Mittelgroße und schlanke Menschen kommen in der Regel mit 470 Zentimeter aus. Für einfache Hüfttragen reichen 250 Zentimeter. Die Webart „Kreuzkörper“ ist

ein Qualitätsmerkmal. Tragetuchstoffe sind wenig längs- und querelastisch, dafür aber diagonal sehr elastisch. Diese besondere Stoffeigenschaft hilft, das Tuch gut an das Kind anzupassen, es fest zu umschließen und damit optimal zu stützen. Manche Menschen bevorzugen glatte Stoffe, andere lieben dünnes oder dickes, weiches oder eher festes Material. Entscheidend ist: Der Stoff muss für das persönliche Empfinden angenehm griffig sein.

**Sind die Enden des Tuches schräg, lässt sich der Knoten leichter binden**



	ca. Preis	insgesamt leichte Bedienbarkeit	verständliche, ausführliche Bedienungsanleitung	Webtechnik: Kreuzkörper (KK), Körperbindung (KB), Leinwandwebung (LW), Jerseystoff (!), Baumwolle und Hanf (BWH)	Garn aus kontrolliert biologischem Anbau (kBA), (lt. Herstellerangabe)	wenig längs- und querelastisch, aber diagonal sehr elastisch	wenig längselastisch, aber diagonal und quer sehr elastisch	Material atmungsaktiv, luftig und leicht	
<b>Tragetücher</b>		<b>Allgemeine Merkmale und Informationen zu Bedienbarkeit und Komfort</b>							
1	Didymos 420 cm, didymos.de	97 €	●●●●●	●●●●	KK	x	●●●●●	●●●●	
	Dolcino Tragetuch 460 cm, dolcino.ch	85 €	●●●●●	●●●●●	KK	x	●●●●●	●●●●	
	Easy Care 520 cm, easycare.at	129 €	●●●●●	●●●●	KK		●●●●	●●●	
	Hoppediz 460 cm, hoppediz.de	53 €	●●●●●	●●●●●	KK		●●●●●	●●●●	
	Hoppediz Das Leichte 510 cm, hoppediz.de	73 €	●●●●	●●●●●	KK		●●●●●	●●●●●	
	Lana Meer 440 cm, traagetuch.ch	87 €	●●●●●	keine	KK	x	●●●●●	●●●●	
2	Merry Carry 460 cm, bebina.de	55 €	●●●●●	●●	KK		●●●●●	●●●●	
	Amazonas 510 cm, amazonas-online.de	69 €	●●●●●	●	KK		●●●●	●●●●	
	Bebina 460 cm, bebina.de	59 €	●●●●	●●	KK	x	●●●●	●●●●	
	Girasol 460 cm, girasol.de	74 €	●●●●●		KK/KB		●●●●●	●●●●	
	Lotties Tragetuch 440 cm, lotties.de	69 €	●●●●●	●●	KB	x	●●●●●	●●●●	
3	Storchenwiege 460 cm, storchenwiege.de	75 €	●●●●	●●●	KK		●●●●	●●●●	
	Aprosas 520 cm, aprosas.de	99 €	●●●●	keine	LW		●●●●●	●●●	
<b>Tragetücher elastisch</b>									
1	ECO-Babytrageset 550 cm	75 €	●●●●●	●●●	BWH	x		●●●●●	●●●●●
	MaM EARTH Jerseytraget 550 cm, mambaby.com	63 €	●●●●●	●●●	J	x		●●●●●	●●●●●
2	Hoppediz elastisches Tragetuch 550 cm, hoppediz.de	39 €	●●●●●	●●●●●	J			●●●●●	●●●●●
	Moby Wrap 550 cm, mobywrap.com	45 €	●●●●●	●●●	J			●●●●●	●●●●●

- = trifft vollständig zu
- = trifft sehr eingeschränkt zu
- kein Punkt = trifft nicht zu
- x = trifft zu
- kein x = trifft nicht zu
- 1 = sehr gut
- 2 = gut
- 3 = befriedigend

\* Tragetücher mit Ringen  
 \*\* In der Länge nicht mehr verstellbare Trageschlaufen



	ca. Preis	insgesamt leichte Bedienbarkeit	verständliche, ausführliche Bedienungsanleitung	als Hüfttrage geeignet	als Bauchtrage/Wiegetrage geeignet	als Rückentrage geeignet	geeignet ab Geburt, wenn Hüftknochen o. B.	geeignet ab ca. 4 Monate	geeignet über 12 Monate bis ca. 4 Jahre	Stoff: Jacquard (TT), Baumwolle mit 3% Stretch (BW), Fleece (F)	dicker, warm haltender Stoff
<b>Slings* und Pouches**</b>		<b>Allgemeine Merkmale und Informationen zu Bedienbarkeit und Komfort</b>									
1	TragMich, tragmich.at	86 €	x	x	●●●●●	●●●	●	x	x	x	BW
	Zolowear Sling, zolowear.com <sup>28</sup>	89 €	x	x	●●●●●	●●●	●	x	x	x	BW
2	Didymos Sling, didymos.de <sup>29</sup>	55 €	x	x	●●●●●	●●●	●	x	x	x	TT
	Hoppediz Sling, hoppediz.de <sup>30</sup>	43 €	x	x	●●●●●	●●●	●	x	x	x	TT
	Storchenwiege Sling, storchenwiege.de <sup>31</sup>	59 €	x	x	●●●●●	●●●	●	x	x	x	TT
3	Zolowear Pouch, zolowear.com	55 €		x	●●●●●	●●●	●		x	x	BW
	Peekaboo Pouch, peekaboobabycollection.com	49 €	x		●●●●●	●●●	●		x	x	F

Ein weiteres Qualitätsmerkmal sind doppelt umgenähte Webkanten, damit das Tuch formstabil bleibt. Sind die Tuschenden schräg, lässt sich der Knoten leichter binden und überschüssiger Stoff trägt nicht so sehr auf. Die langen Tuchkanten sollten unterschiedliche Farben haben. Dies begünstigt den Überblick beim Binden, hilft versehentliches Verdrehen von Bahnen zu vermeiden und erleichtert das Straffen des Tuches. Eine Markierung der Mitte an beiden

Tuchkanten ist praktisch, weil die Mitte bei vielen Tragetechniken der Ausgangspunkt beim Binden ist.

**Babykomforttragen und Mei Tais**

Auf dem Markt der Komforttragen hat sich in den letzten Jahren viel getan. Für viele Eltern sind sie eine praktische Alternative zu Tüchern, wenn diese wegen des mühsam erscheinenden Bindens nicht in die engere Wahl kommen. Wie „kleine Rucksäcke“ oder

„weiche Tragegestelle“ sind sie vorgeformt und können – wenn die Qualität stimmt – auf die Bedürfnisse von Träger und Kind eingestellt werden. Sie sind im Vergleich zum Tuch zunehmend gleichwertig oder sogar die erste Wahl für Babys ab ungefähr vier Monaten und Kinder bis ins Vorschulalter. Allerdings sind nur wenige Modelle zugleich auch für Neugeborene geeignet. Bauch- und Schultergurte sollten ausreichend Länge zum Erweitern oder Verkleinern bieten, um an die individuellen Oberkörperlängen, Brust- und Bauchumfänge von Erwachsenen angepasst werden zu können. Das Gewicht des Kindes muss sich gut auf Schultern und Becken verteilen. Gurte und Bänder dürfen nicht einschneiden oder drücken. Ob sie dafür gepolstert oder ungepolstert sein sollten, ist eine persönliche Entscheidung. Schultergurte dürfen nicht verrutschen. Aufmerksamkeit sollte der Kopfstütze gelten. Sie muss dem Kopf kleiner Babys oder schlafender Kinder sicheren Halt geben. Schnallen, Klettverschlüsse oder Bänder der Kopfstützen sollten daher auch ohne fremde Hilfe leicht zu bedienen sein.

Mei Tais sind eine Symbiose aus Tragetuch und Komforttragehilfe. Sie haben ihren Ursprung in den asiatischen Ländern. An eine Stoffbahn sind Schulterträger und Hüftbänder angenäht. Sie werden gebunden und geknotet oder, abhängig vom Modell, mit einer Schnalle geschlossen.

Kurze Tragetücher mit Ringen (Slings) und Trageschlaufen (Pouches)

**Kurze Tragetücher mit Ringen (Slings) und Trageschlaufen (Pouches)**

Übrigens: Trageschlingen gab es schon immer und sie werden auch heute noch in vielen Kulturen verwendet. Beim Sling werden die Stoffbahnen durch zwei Ringe (meist aus Metall) festgezogen – für viele Eltern ein ausschlaggebender Vorteil.

Slings entfalten ihre Stärken vor allem beim Tragen auf der Hüfte. Das Kind kann leicht herausgenommen und wieder hineingesetzt werden. Für Bauch- oder Rückentragen sind sie jedoch nicht oder nicht ideal geeignet. Vorteilhaft sind geringes Eigengewicht und Packmaß.

Zu achten ist darauf, dass eine breite Stoffverteilung auf der Schulter möglich ist, damit das Gewicht nicht am Hals

**DIE AUTORIN**

**Jenny Grallert** ist seit 1996 Hebamme. Sie absolvierte 2004/2005 die Fortbildung zur zertifizierten Beraterin an der Trageschule Dresden®. Tragetuchkurse und Einzeltrageberatungen ergänzen ihre Tätigkeit als Hebamme und Still- und Laktationsberaterin/IBCLC.  
Kontakt: jennygrallert@web.de

doppelt umgenähte/gesäumte Kanten	Griffigkeit	markierte Mitte, beidseitig (b), einseitig (e)	unterschiedlich farbige Kanten	schräge Tuschenden	Breite in cm	aufgenähte Mini-Tasche	Anzahl verschiedener Tuchlängen	Gewicht in g	max. Gewicht des Kindes in kg (lt. Herstellerangabe)
x	mitteldick, weich, griffig	e	x	x	69		7	560	
x	sehr weich, griffig	b		x	70		2	758	
x	sehr weich, griffig		x		70		5	808	
x	mitteldick, weich, griffig	b	x	x	70	x	4	894	
x	glatt, dünn	b	x	x	70	x	2	704	
x	robust, griffig	b	x		73,5	x	5	862	
x	dünn, weich, griffig	e	x	x	65,5		1	744	
x	glatt, mitteldick			x	70		2	747	15
x	mitteldick	e	x	x	70		5	631	
x	mitteldick	e		x	70		4	736	
x	glatt, mitteldick	e		x	64		3	645	
x	robust, glatt	e		x	71,5		5	752	
x	sehr fest, wenig griffig	e			69		2	1.361	
x	kuschelig weich	e		x	52		1	648	18
	dünn, filzige Textur	e		x	65		1	632	15
	sehr nachgiebig, weich	b		x	62		1	764	9
	dünn, weich	e			53		1	548	

mittlere Stoffstärke	leichter, sommerlich dünner Stoff	doppelt umgenähte Kanten	unterschiedlich farbige Kanten	gepolsterte Kanten	Schultergurt in Scherenfaltung (S), mit vorgenähter Faltung (F) oder wahlweise in beiden Varianten bestellbar (S+F)	Material der Ringe	Breite in cm	aufgenähte Mini-Tasche	Gewicht in g	in verschiedenen Größen verfügbar
x				x	S	Nylon	70		488	x
	x				F	Alu	70	x	394	x
x		x	x		S+F	Alu	70	x	350	x
x		x	x		F	Alu	70	x	423	
x		x	x		S	Alu	70		384	
x		x					51		158	x
		x					55	x	182	x

**Mei Tais sind eine Symbiose aus Tragetuch und Komforttragehilfe**

	Tragetuch	Elastisches Tragetuch	Slings und Pouches	Tragehilfen und Mei Tais
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• von Geburt an verwendbar</li> <li>• perfekt auf Gewicht und Größe des Babys abstimmbare</li> <li>• optimale Haltung für das Kind</li> <li>• perfekt auf Größe des Trägers/der Trägerin anpassbar</li> <li>• die unterschiedlichsten Bindearten möglich</li> <li>• sicherer Halt</li> <li>• für langes Tragen</li> <li>• andere Funktionen „inklusive“: Wickelunterlage, (Picknick-)Decke, Hängematte, Sichtschutz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• von Geburt an verwendbar</li> <li>• sehr gut geeignet für Kinder z.B. mit KISS und Frühchen</li> <li>• perfekt auf Größe des Trägers/der Trägerin anpassbar</li> <li>• weicher Stoff</li> <li>• im Sommer oft weniger wärmend</li> <li>• sicherer Halt</li> <li>• andere Funktionen „inklusive“: Wickelunterlage, (Picknick-)Decke, Sichtschutz, Hängematte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sehr schnell fixiert</li> <li>• optimales Festziehen „Strähnchen für Strähnchen“ möglich</li> <li>• keine Knoten</li> <li>• sehr gut für kurze Wege geeignet</li> <li>• sehr klein, leicht und handlich</li> <li>• freier Blick für das Baby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schnelles Anlegen</li> <li>• Anlegen oft schneller erlernt als das Binden eines Tuches</li> <li>• Beckengurt reduziert auf Schulter lastendes Gewicht/optimale Gewichtsverteilung</li> <li>• oft gepolsterte Schultergurte</li> <li>• passen großen und kleinen Eltern gleichermaßen (alle Mei Tais und einige Babykomfortragen)</li> <li>• kleines und leichtes Packmaß (alle Mei Tais und wenige Babykomfortragen)</li> <li>• sicherer Halt</li> <li>• für langes Tragen</li> </ul>
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopf kann nur eingeschränkt gestützt werden</li> <li>• Binden erfordert Übung und/oder Beratung</li> <li>• oft von Männern abgelehnt</li> <li>• Teile des Tuches hängen häufiger mal runter und landen im Schmutz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eingeschränkte Bindevarianten (nur dreilagige)</li> <li>• mehr oder weniger starke Einschränkung beim Gewicht (modellabhängig: 9–15 kg)</li> <li>• Teile des Tuches hängen häufiger mal runter und landen im Schmutz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einseitige Gewichtsverteilung</li> <li>• Anleitung nützlich, lassen aber die Tragen scheinbar unbequem/unpraktisch erscheinen</li> <li>• Pouches: unbedingt Größe bestimmen, da sich die meisten nicht verstellen lassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weniger flexibel in der Nutzung</li> <li>• meist erst für etwas größere Kinder ab vier Monate geeignet</li> <li>• Mei Tais: es braucht ca. vier Monate, bis das Baby die Beine ausreichend breit anhocken und spreizen kann (daher Stegverbreiterer oder Neugeboreneinsatz sinnvoll)</li> <li>• nicht immer exakt anpassbar</li> <li>• bei unterschiedlich großen Eltern müssen Gurte/Schnallen immer wieder neu eingestellt werden (falls Größe nicht ausreicht, eventuell weitere Tragehilfe nötig)</li> <li>• Mei Tais: bieten meist zu wenig Kopfstütze</li> </ul>

drückt. Ringe oder Stoffkanten dürfen nicht auf Brust oder Schulter drücken oder einschnüren.

Der Stoff muss gut durch die Ringe zu ziehen sein, damit sich die dem Kind ausreichend Halt gebende Bahn möglichst gut an das Kind anschmiegt.

Der Pouch ist eine Trageschleufe, die man wie eine Schärpe trägt. Man muss diese nicht binden oder knoten, sondern lediglich über die Schulter ziehen. Weil die passende Größe für das richtige Tragen ausschlaggebend ist, werden Pouches in verschiedenen Längen oder „Konfektionsgrößen“ angeboten.

**Der Test**

Ich habe Eltern angesprochen, die ich aus der Betreuung der letzten Jahre kannte. Etwa 30 Frauen und einige Männer waren bereit, ohne Honorar am Test für die DHZ mitzuwirken. Geboten wurden eine kostenlose Trageberatung und die Gelegenheit, eine Auswahl aus etwa 40 Modellen zu testen. Die Mehrheit der

ProbandInnen besaß bereits eine oder mehrere Tragehilfen.

Es wurden sechs Termine zur Ausgabe, Rücknahme beziehungsweise zum Tausch der Testmodelle festgelegt. Zuerst befragte ich die Eltern nach ihren Tragebedürfnissen. Wie beim Anprobieren von Kleidungsstücken fielen einige Modelle sofort aus der Wahl, während andere begeistert mitgenommen wurden. Ich unterstützte möglichst objektiv die klar von subjektiven Vorlieben geprägte Modellauswahl. Eher selten wollten Tragetücher getestet werden. Pro Person wurden gleichzeitig zwei bis drei verschiedene Modelle für ein bis zwei Wochen verliehen. Zum Tauschtermin wechselten die ProbandInnen zu anderen Tüchern und Tragehilfen oder beendeten die Testreihe für sich.

In den getesteten Modellen wurden verschieden schwere Babys und Kleinkinder getragen. Etwas repräsentativer wurde der in Zeit und Aufwand lediglich als Stichprobe angelegte Praxistest auch dadurch, dass mit dem Tragen sehr erfahrene, wenig erfahrene und komplett unerfahrene Mütter und Väter gleichermaßen vertreten waren.

Die ProbandInnen lieferten mündliche und schriftliche Berichte über ihre praktischen Erfahrungen und Wahrnehmungen. Zusätzlich studierte ich auf einschlägigen Internetseiten zahlreiche Diskussionsforen oder Kundenbewertungen zu Tragehilfen. Wenn mir einzelne Berichte anhand eigener Erfahrungen oder denen meiner ProbandInnen seriös erschienen und schlüssige Argumente boten, schärfte ich meine Sinne für Vor- oder Nachteile konkreter Modelle.

Alle in der Tabelle aufgeführten Tücher und Tragehilfen habe ich mit meinen eigenen Kindern (zwei und fünf Jahre) mehrfach selbst getestet.

Tragehilfen können aufgrund ihrer „Bauart“ (mit vielen spezifischen Vor- und Nachteilen) niemals alle Vorteile in sich vereinen. Es ist Sache der Eltern, die für sich passende Tragehilfe zu finden.

Aus meiner Sicht gibt es – entgegen vieler Herstellerangaben – naturgegeben bisher keine Tragehilfe, die für alle drei Tragepositionen (Bauch, Rücken und Hüfte) und zugleich für jedes Alter optimal geeignet ist.

Getrennt nach den Rubriken Tragehilfen, Tücher, Slings und Pouches erfolgte eine tabellarische Aufteilung in sehr gute (1), gute (2) und befriedigende (3) Tragehilfen. Innerhalb dieser Zuordnung sind sie alphabetisch sortiert. Die Tabellen geben zahlreiche Hinweise auf weitere Merkmale und graduelle Unterschiede. Weil innerhalb einer „Benotungsgruppe“ oft nur geringe Unterschiede bestanden oder sich Vor- und Nachteile ausglich, wurden alle Modelle innerhalb ihres Ergebnisfeldes alphabetisch geordnet.

Manche Tragehilfe passt besser zu einem schlanken, großen Körpertyp als zu einem kleinen und kräftigen Erwachsenen. Nutzen Sie also professionelle Trageberatungen. Leihen Sie sich eine Tragehilfe oder ein Tuch zunächst aus! Manche Händler gewähren verlängerte Rückgabefristen.

Der Markt ist inzwischen so groß, dass viele wichtige Kriterien erfüllt werden und alle Eltern etwas Passendes finden können. Inzwischen gibt es sogar besonders wärmenden oder kühlenden Stoff für das Kind, Stoffe mit Sonnenschutzfunktion und im Wasser verwendbare Tragehilfen.

*Dank gebührt den Unternehmen, die dem Verlag ihre Produkte für den Test überlassen haben. Für ihr Engagement und ihre Unterstützung danke ich allen großen und kleinen Probanden.*

**FRAGEN VOR DEM KAUF**

- Wie viele Stunden pro Tag werden Sie das Kind voraussichtlich tragen?
- Bis zu welchem Alter oder Gewicht?
- In welchen Alltagssituationen?
- Wie alt ist Ihr Kind jetzt?
- Wer trägt häufiger?
- Unterscheiden sich Größe und Körperform der tragenden Personen deutlich?
- Bevorzugen Sie Tragetücher oder Tragehilfen?
- Gibt es oft Situationen, in denen Sie zumindest kurzzeitig zwei Kinder gleichzeitig tragen?