



Wie Menschenkinder schlafen

Wie änderte sich die europäische Schlafkultur im Wandel der Zeit? Von der Steinzeit über das Mittelalter bis in die heutige Zeit wird das Schlafverhalten von Eltern und Kindern beleuchtet. Und was lässt sich daraus für den Schlaf in der Zukunft sagen?

VON SIBYLLE LÜPOLD

Das Zuhause einer modernen, europäischen Durchschnittsfamilie sieht ungefähr so aus: Wohn-Ess-Raum mit offener Küche, Bad, Büro und zwei bis drei getrennte Schlafräume für die einzelnen Familienmitglieder. Nicht selten schlafen sogar die Ehepartner in je einem separaten, nach individuellen Bedürfnissen gestalteten Raum. In den Kinderzimmern tummeln sich zahlreiche Plüschtiere auf den Betten. Bei genauerem Nachfragen zeigt sich oft, dass diese Schlafstätten zwar tagsüber zum Herumtunnen genutzt werden, nachts jedoch häufig leer stehen, da die Kleinsten die Wärme und Geborgenheit im Elternbett den leblosen Teddys vorziehen.

Grundsätzlich gilt jedoch: Der Individualismus der westlichen Leistungsgesellschaft hat auch vor den Schlafzimmern nicht Halt gemacht.

Schlafen in der Steinzeit

Ganz anders sah es über den Großteil des Daseins des Homo Sapiens, sprich die letzten 200.000 Jahre, aus. Während über 95% der Menschheitsgeschichte lebten unsere Vorfahren als Jäger und Sammler und schliefen im Freien oder in Höhlen, die etwas Schutz gegen Kälte und wilde Tiere boten. Um sich gegenseitig warm zu halten und ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln, schliefen die in Gruppen umherziehenden Nomaden ganz dicht beieinander. Babys und Kleinkinder lagen im direkten Körperkontakt zur Mutter, sodass sie auch nachts einfach gestillt werden konnten und nicht schreien mussten, um auf sich aufmerksam zu machen. Ein Steinzeitbaby war enorm schutzbedürftig und hatte nur dann eine kleine Überlebenschance, wenn es über einen langen Zeitraum permanent getragen und über mehrere Jahre gestillt wurde – rund um die Uhr. Auch nach dem Abstillen schliefen Kinder nicht alleine, da dies keinerlei Vorteile geboten hätte – im Gegenteil.

Neben evolutionsbiologischen Forschungen lassen Einblicke in heute noch existierende Jäger- und Sammlerkulturen erahnen, wie steinzeitliche Menschen-

gruppen gelebt haben müssen. Interessant diesbezüglich sind unter anderem die in Papua-Neuguinea lebenden Ureinwohner, da diese zu den ältesten Völkern der

Der Inbegriff einer erfolgreichen Elternschaft: Das »brave« Kind hat alleine in seinem Bettchen zu schlafen.

Welt gehören. Der dort über Jahrzehnte forschende Humanethologe Wulf Schiefenhövel vertritt die Ansicht, dass das bei den Eipo und anderen Bewohnern Neuguineas praktizierte *Bedding-In* (Schlafen des neugeborenen Babys im unmittelbaren Körperkontakt zur Mutter) die Mutter-Kind-Bindung begünstigt und ein wesentlicher Präventionsfaktor für postnatale Depressionen ist.

Die ersten Hochkulturen

Mit dem Sesshaftwerden des Menschen vor ungefähr 10.000-5.000 Jahren (je nach Region früher oder später) veränderte sich die menschliche Lebensweise massiv. Das Leben in Häusern bot erstmals die Möglichkeit, ein Baby im Schutz von vier Wänden ablegen zu können. Viehzucht und Ackerbau verbesserten das Nahrungsangebot und begünstigten ein früheres Abstillen. Die erste menschliche Hochkultur, die Sumerer, war gleichzeitig die Geburtsstätte des Ammenwesens. In wohlhabenden Familien wurden Säuglinge fortan nicht mehr nur von ihren Müttern gestillt und betreut. Sumerische Wiegenlieder zeugen davon, dass manche Babys schon damals übermäßig viel weinten und schlecht schliefen.

Der Schweizer Psychoanalytiker und Zoologe Franz Renggli spricht von der *Körperkontaktverlustangst*, die jeden gesunden Säugling befällt, sobald er sich

– wie es der Name sagt – nicht mehr im Körperkontakt zu seiner Mutter oder einer anderen vertrauenswürdigen Bindungsperson befindet. Ein Säugling kann sich anfangs nur dann ganz sicher und geborgen fühlen, wenn er getragen wird – legt man ihn alleine hin und überlässt ihn längere Zeit sich selbst, empfindet er große Angst und beginnt zu weinen. In ursprünglichen Kulturen, in denen Babys über Wochen bis Monate ständig getragen werden, weinen Kinder folglich viel seltener und schlafen entspannter ein.

Die ab Beginn der ersten Hochkulturen zunehmend praktizierte frühe Trennung von Mutter und Kind hatte enorme, bis heute spürbare Auswirkungen auf die emotionale Entwicklung und ist als Ursprung der ersten Bindungs- und Schlafstörungen anzusehen.

Schlafen im Mittelalter

Nach wie vor teilten sich einfache Familien- oder Clanmitglieder einen Wohnraum, in dem zugleich geschlafen, gekocht, gegessen und gearbeitet wurde. Dieser Zustand war bis ins späte Mittelalter die Norm. Das Bett mit Bedienteten und Fremden zu teilen und eine heute unvorstellbare sexuelle Ungezwungenheit waren angeblich für niemanden seltsam. Die schlechten hygienischen Verhältnisse und die stickige Luft in diesen Wohnräumen waren alles andere als gesundheitsfördernd.

Als Ersatz für den bereits erwähnten, zur Beruhigung des Kindes wichtigen Körperkontakt, wurden Babys eng in

Sibylle Lüpold

geb. 1975, ist dreifache Mutter, Stillberaterin IBCLC und freie Autorin. Bisher von ihr erschienen sind *Ich will bei euch schlafen!* (Urania Verlag 2007, überarbeitete Neuauflage 2014), *Stillen ohne Zwang* (rüffer&rub Verlag 2013) und *Kinder brauchen uns auch nachts* (Broschüre Eigenverlag 2010).

www.kindernächte.ch

Literatur und Quellen

Sarah B. Hrdy: *Mutter Natur*. Berlin Verlag, 2010

Wulf Schiefenhövel: »Bedding-in« als Prophylaxe gegen Baby-Blues? In Karl Heinz Brisch und Theodor Hellbrügge: *Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung*. Klett-Cotta, 2007

Franz Renggli: *Angst und Geborgenheit*. Rororo, 1985

Franz Renggli: *Der Ursprung der Angst*. Walter Verlag, 2001

Tine Thevenin: *Das Familienbett*. Fischer Verlag, 1985

Ralph Frenken: *Gefesselte Kinder*. Wissenschaftlicher Verlag Dr. M. P. Bachmann, 2010

William Sears: *Schlafen und Wachen*. La Leche Liga Schweiz, 2005

Christian Staas: *Im Schatten der Schlote*. Geo Epoche, 30/2008

Sibylle Lüpold: *Stillen ohne Zwang*. rüffer&rub, 2013

Sigrid Chamberlain: *Adolf Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind*. Psychosozial-Verlag, 2003

Sibylle Lüpold: *Ich will bei euch schlafen!* Urania, 2007

Stefan Klein: *Träume*. S. Fischer, 2014

Ursula Eichenberger und Andrea Haefely: *Schlaf, wo bleibst du?* Beobachter, 25/2009

Peter Spork: *Wake up!* Hanser, 2014

Tücher eingewickelt. Durch das Wickeln, das neben Europa auch in ganz vielen anderen Kulturen Tradition hatte, weinten Babys weniger, schliefen besser und waren insgesamt ruhiger. Trotz unbestreitbarem Erfolg dieser Methode, ist ein kritisches Hinterfragen aus heutiger Sicht angebracht. Die Babys wurden durch das Wickeln nämlich einfach ruhig gestellt, ohne dadurch ihre Bedürfnisse nach Berührung und Zuwendung zu erfüllen.

Bereits im 14. Jahrhundert wurde die Wiege, die durch die besänftigende Hin- und Herbewegung eine weitere Ersatzmöglichkeit bot, um ein Baby zu beruhigen und einschlafen zu lassen, zum festen Bestandteil der familiären Möblierung.

Aufgrund der Gefahr eines nächtlichen Erdrückens des Babys, wie es damals häufig vorgekommen sein muss, warnten Priester die Mütter davor, ihre Kinder bei sich schlafen zu lassen. Die »Verbannung« in die Wiege war ein weiterer Schritt der Trennung von Mutter und Kind in der europäischen Tradition. Eng damit verknüpft war ein Rückgang des Stillens, denn lag das Kind nachts in der Wiege, konnte es nicht mehr so einfach an die Brust genommen werden, wie wenn es direkt neben der Mutter im Bett gelegen hätte.

Mögliche Gründe für die Kindstode

Wie aber kam es zu diesen häufigen Todesfällen von Säuglingen, die bei den Eltern schliefen? Natürlich werden manche Kinder in den schlecht belüfteten Räumen und engen Platzverhältnissen der gemeinsam genutzten Betten tatsächlich erstickt oder am plötzlichen Kindstod verstorben sein. Vermutlich jedoch wurden nicht wenige Kinder absichtlich erdrückt. Verantwortlich für das aus heutiger Sicht unverständliche Verhalten damaliger Mütter waren existentielle Gründe. Da das Stillen aufgrund der bereits erwähnten frühen Trennung von Mutter und Kind respektive fehlendem Wissen und Erfahrung schon zu jener Zeit oft nicht reibungslos verlief und ein Baby auch mit Tier- oder Ammenmilch ernährt werden konnte, wurde zunehmend früh ab- oder nicht mehr so oft gestillt. Allerdings hatten damals nach wie vor nur gestillte Kinder eine gute Überlebenschance. Reduzieren sich aber die Stillmahlzeiten, beeinflusst dies die hormonelle Situation der Mutter, was einen erneuten Eisprung und eine reduzierte Milchproduktion zur Folge hat. Die Empfängnisbereitschaft kann nur durch sehr häufiges (vor allem nächtliches) Stillen über längere Zeit einigermaßen zuverlässig unterdrückt werden. Da die Mütter im Mittelalter folglich rasch wieder schwanger wurden, waren die Familien sehr kinderreich. Die Ernährung aller Nachkommen sicher zu stellen, war jedoch oft sehr schwierig, so dass viele Eltern ihre Kinder in ihrer Verzweiflung weggaben oder so schlecht betreuten, dass jene nicht überlebten.

Kindstötungen stellen in der ganzen Menschheitsgeschichte eine bewährte Form der (in diesem Fall nachträglichen) Geburtenregelung dar. Mütter mussten immer schon abwägen, ob es sich lohnte, in ein Kind zu investieren. Sie waren nicht selten gezwungen, sich für das eine und gegen das andere Kind zu entscheiden. Dass das nichts mit fehlender Mutterliebe, sondern mit ungünstigen Rahmenbedingungen und mangelnder Unterstützung zu tun hat, zeigt die amerikanische Soziobiologin Sarah Blaffer Hrdy in ihrem sehr lesenswerten Buch *Mutter Natur* auf.

Der gesellschaftliche Wandel

Während Kindern bis ins Mittelalter keine große Bedeutung zukam und ihr Tod für die Allgemeinheit auch kein großer Verlust war (oder die Trauer nicht zugelassen wurde), rückten die Kindheit und die Familie vor rund 200 Jahren in den Mittelpunkt des gesellschaftlichen Interesses. Pädagogische und religiöse Vorstellungen führten zu einer völlig neuen Haltung gegenüber Kindern, deren Erziehung erstmals definiert wurde. Kinder sollten mit »liebvoller Strenge« zu vernünftigen, unabhängigen Menschen erzogen und vor unsittlichem Verhalten bewahrt werden. So wurde das Mehrpersonenbett abgeschafft und das Ehebett zu einem der Öffentlichkeit nicht mehr zugänglichen Ort der Intimität erklärt. Eltern war es fortan peinlich, sich nackt vor den Kindern zu zeigen; die Sexualität büßte ihre Natürlichkeit und Hemmungslosigkeit ein. Spätestens jetzt legten alle »fortschrittlichen« Familien ihre Säuglinge in eine Wiege. Reichere Leute verfügten bereits über separate Kinderzimmer, die groß, hell und sauber sein sollten. Das bis dahin reichen Leuten vorbehaltene Himmelbett (dessen Zweck es war, Ungeziefer vom Schlafenden fernzuhalten), fand nun auch in einfachere Stuben Einzug.

Durch die Industrialisierung im 18. und 19. Jahrhundert verschwand zunehmend die bis dahin fest verankerte Großfamilie und machte der Kleinfamilie (Vater, Mutter, Kinder) Platz. Die Kinderbetreuung und der Haushalt blieben nun gänzlich an den Müttern hängen. Die fehlende Unterstützung durch andere Fami-



Eltern tun gut daran, sich in ihrem anstrengenden Alltag Erholungsinseln zu schaffen, beispielsweise beim gemeinsamen Mittagsschlaf.

lienangehörige und die damit verbundene Überforderung der Mütter, förderte verständlicherweise einen neuen Erziehungstrend: Das Kind musste so rasch wie möglich selbstständig werden. Eine frühe Sauberkeitserziehung und Schreienlassen waren weit verbreitete Methoden. Von Anfang an sollte eine konsequente Abhärtung aus dem Kind einen angepassten und gehorsamen Erwachsenen formen. Während Schläge zur Strafe nicht länger eingesetzt werden sollten, waren Schläge aus »Liebe« eine akzeptierte Methode.

In den Arbeiterklassen mussten bald schon auch die Mütter in den Fabriken arbeiten, wodurch zahlreiche Kinder weitgehend sich selbst überlassen waren. Säuglinge wurden in Abwesenheit der Mutter nicht selten mit Alkohol und Drogen ruhiggestellt.

Ende des 19. Jahrhunderts sorgte die Erfindung einer erstmals brauchbaren künstlichen Säuglingsmilch für eine kleine Revolution. Die zunehmend breite Vermarktung führte zu einem weiteren

Rückgang des Stillens. Das frühe Abstillen beeinflusste natürlich auch die nächtliche Betreuung eines Kindes. Ein- oder mehrmals nachts in einer kalten Küche eine Flasche mit künstlicher Säuglingsmilch zuzubereiten, während das Baby mit seinem unterdessen lauten Schreien bereits die ganze Familie geweckt hatte, war eine große Belastung. Insofern ist es verständlich, dass ein frühes Durchschlafen – Inbegriff einer erfolgreichen Elternschaft – angestrebt wurde. Ein »braves« Kind hatte alleine in seinem Bettchen zu schlafen. Es brauchte, so verkündeten Pädagogen und Mediziner, in erster Linie Ruhe, Sauberkeit und einen festen Rhythmus, um sich gut entwickeln zu können. Von nun an wurden kleine Kinder nicht nur nachts, sondern auch tagsüber regelmäßig sich selbst überlassen. Die daraus resultierte »Erziehung zum Schreien« wurde vom Großteil der Bevölkerung kritiklos übernommen. Schreien sei gesund für die Lungen, lautete eine verbreitete Annahme.

Schlaferziehung im Dritten Reich

Im Nationalsozialismus wurde die Kindererziehung als effizientes Werkzeug zum Erschaffen des »idealen« Volkes genutzt. Zwar wird Stillen auf aggressive Weise propagiert, aber nicht etwa mit dem Ziel, die Bedürfnisse des Säuglings nach Nähe und liebevoller Zuwendung zu erfüllen, sondern, um die »Aufzucht« einer gesunden und starken arischen Rasse zu sichern. Abgesehen von der Ernährung mit Muttermilch (die nationalsozialistischen Ärzte waren sich deren gesundheitlichen Nutzen bewusst), wurde jeder Blickkontakt und jede Berührung auf ein Minimum reduziert, von Liebe und Zärtlichkeit ganz zu schweigen. Erste Priorität hatten ein geregelter Tagesablauf und konsequentes Verhalten. Eltern sollten gegenüber den kindlichen »Launen« hart bleiben, sowie jede Form von zwischenmenschlicher Nähe unterlassen, natürlich auch nachts. Das angestrebte Resultat einer

solchen Betreuung ist nur allzu deutlich: Ein Volk voller angepasster und leicht lenkbarer Rädchen im großen Getriebe des Dritten Reiches. Allen voran setzt sich die deutsche Ärztin Johanna Haarer um die Durchsetzung dieser unmenschlichen Erziehungsmethoden ein und veröffentlicht ein Standardwerk, *Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind*. Dieses Buch findet sich bald schon in jedem deutschen Haushalt. Es ist deshalb von großer Bedeutung, da die letzte Ausgabe, diesmal unter dem etwas harmloser klingenden Titel *Die Mutter und ihr erstes Kind*, noch 1987 veröffentlicht wurde, mit insgesamt über einer Million verkaufter Exemplare. Der Einfluss der nationalsozialistischen Erziehungsmethoden auf die Nachkriegsgenerationen ist nicht zu unterschätzen.

Die Nachkriegszeit

Während um 1900 noch die meisten Kinder zu Hause geboren wurden, verlagerte sich die Geburt in der Nachkriegszeit fast komplett in die Krankenhäuser. Die von der Fachwelt Anfang des 20. Jahrhunderts bereits erforschte und erkannte Wichtigkeit der Mutter-Kind-Bindung verlor völlig an Bedeutung, stattdessen wurden übertriebene Hygienevorschriften eingehalten, die zu belastenden Trennungen von Mutter und Kind gleich nach der Geburt führten. Stillende Mütter durften ihr Baby nur alle vier Stunden kurz bei sich haben, nachts wurden beide durchgehend getrennt. Mütter, deren Kinder mit künstlicher Säuglingsmilch ernährt wurden, bekamen diese häufig mehrere Tage lang nicht zu Gesicht und verließen das Spital nach einer Woche oder mehr mit einem völlig fremden und verstörten Kind. Dadurch erschwerten sich der Bindungsaufbau und eine entspannte Schlafentwicklung von Anfang an.

Zu Hause war die Kindererziehung nach wie vor von der Angst geprägt, das Kind mit allzu viel Zuwendung zu verwöhnen. Besonders nachts war die Erwartung, dass es alleine zu-

recht kommen und sich selbst beruhigen sollte, groß.

Erst in den fünfziger Jahren begann langsam ein aus den USA stammendes Umdenken. Die Wichtigkeit des Stil-

Der Individualismus der westlichen Leistungsgesellschaft hat auch vor den Schlafzimmern nicht Halt gemacht.

lens und der feinfühligten Kinderbetreuung gewann – unter anderem Dank den ersten Früchten der Bindungsforschung – an zunehmender Bedeutung. Die Auswirkungen einer frühen Trennung von Mutter und Kind sowie fehlendem Körperkontakt wurden wissenschaftlich erforscht; seither erlebt die europäische Gesellschaft Schritt für Schritt eine zwar langsame, aber erfreuliche Rückkehr in Richtung bindungsorientierte Elternschaft.

Wie werden Menschenkinder in Zukunft schlafen?

Das kindliche Schlafverhalten gehört heute zu den größten Sorgen westlicher Eltern. Generell wird bereits von einem wenige Monate alten Säugling erwartet, dass er alleine ein- und die ganze Nacht durchschläft. Ist dies nicht der Fall, wird oft irrtümlicherweise von einer Störung ausgegangen, ohne zu berücksichtigen, dass die kindliche Schlafentwicklung ein biologischer und emotionaler Reifeprozess ist, der gut drei Jahre dauert. Glücklicherweise sind immer mehr Eltern bereit, ihr Kind auch nachts feinfühlig zu betreuen und möchten es unter keinen Umständen schreien lassen.

Die beruflichen Anforderungen der westlichen Leistungsgesellschaft setzen viele Menschen unter großen Druck. Darunter leiden besonders Eltern, die über Monate auch nachts von ihrem Kind auf

Trab gehalten werden und somit doppelte-/überfordert sind. Das Bedürfnis nach nächtlicher Erholung ist nur allzu verständlich und ein frühes Durchschlafen des Kindes scheint die Lösung zu sein.

Unter qualitativ gutem Schlaf stellen sich moderne Europäer ein rasches Wegdösen und eine ununterbrochene Nachtruhe bis zum nächsten Morgen vor.

Dabei haben die Menschen erst vor etwa 200 Jahren angefangen, durchzuschlafen. Die damals unbequemen Schlafstätten und schlecht geheizten Räume luden nicht zum langen Verweilen ein. Und da der Schlafraum mit vielen anderen geteilt wurde, führten deren Husten, Schnarchen und Zapeln zu häufigem Aufwachen. So wechselten sich die Menschen nachts oft mit Schlafen ab und hielten dafür tagsüber einen Mittagsschlaf.

Trotz bequemster Betten, angenehmem Raumklima und fehlenden nächtlichen Gefahren sind Schlafprobleme heute so verbreitet wie noch nie. In der Schweiz leiden rund ein Drittel aller Erwachsenen (hier ist nicht die Rede von Eltern) an Ein- oder Durchschlafstörungen. Unsere moderne Lebensweise mit mangelhafter Sonnenlichtexposition, dafür großem Einsatz künstlichen Lichts in fensterlosen Räumen oder bei nächtlichen Aktivitäten, wirkt sich sehr ungünstig auf die Schlafqualität aus. Abendliche Lichtbänder reduzieren die Melatoninausschüttung, was das Einschlafen erschwert. Vor allem Lichtquellen mit einem hohen Blauanteil wie Computer & Co. stören die natürlichen, zirkadianen Rhythmen des menschlichen Organismus.

Die bemängelte Schlafqualität hängt folglich nur bedingt mit der vorübergehenden Betreuung eines Säuglings oder Kleinkindes zusammen. Eltern tun gut daran, sich in ihrem anstrengenden Alltag Erholungsinselfen zu schaffen, ohne dabei jedoch ihr Kind (nachts) zu vernachlässigen.

Denn trotz massiv veränderter Lebensbedingungen sind Säuglinge genetisch betrachtet nach wie vor Steinzeitbabys mit den ganz ursprünglichen Bedürfnissen nach Wärme, Körperkontakt und liebevoller Zuwendung. ■

Impressum

Nächstes Heft 3/15:
Herbst 2015

Herausgeber: Sören Kirchner
Chefredakteurin: Sabine Reichelt (sr) (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Johanna Gundermann (jgm),
Sören Kirchner (sk)
Layout: Sören Kirchner

Anschrift Redaktion und Verlag:
Redaktion »unerzogen Magazin«
tologo verlag
Aurelienstr. 15
04177 Leipzig
Tel: 0341/49240341 Fax: 0341/49240342
redaktion@unerzogen-magazin.de
www.unerzogen-magazin.de
Geschäftsführer: Sören Kirchner

Anzeigen:
Sören Kirchner
Tel: 0341/49240341 Fax: 0341/49240342
anzeigen@unerzogen-magazin.de
www.unerzogen-magazin.de/anzeigen

Aboservice und Preise:
Preise: Heftpreis: 6,90 Euro, Jahresabo (4 Ausgaben):
24,00 Euro frei Haus innerhalb Deutschlands.
Bei Lieferungen ins Ausland fallen zusätzliche Versand-
kosten von 2,50 Euro pro Heft an.

Alle Anfragen zum Abonnement bitte an:
Abo-Service »unerzogen Magazin«
Aurelienstr. 15
04177 Leipzig
abo@unerzogen-magazin.de
ISSN: 1865-0872
Redaktionsschluss: 20.08.2015

Bilder in diesem Heft:
Seite 1, 6, 13, 19, 20, 23, 27, 31, 33, 36,
38, 41, 44, 46, 49, 51, 52: Colourbox.com
Malina Ebert (Seite 58)
Lupo - pixelio.de (Seite 59)

Weitere Bilder in Heft 1/15:
Maria Herzog - herzogfotografie.de (Seite 36 und 38)

Alle anderen Bilder sind Eigentum der Redaktion oder
des jeweiligen Autors bzw. Interviewpartners.

Richten Sie Leserbriefe an:
leserbriefe@unerzogen-magazin.de

Hinweise: Für unverlangt eingesandte Manuskripte und
Fotos wird nicht gehaftet; Rücksendung nur gegen Rück-
porto. Nachdruck der Beiträge nur mit schriftlicher Ge-
nehmigung der Redaktion. Zuschriften können (mit Na-
mens- und Ortsangabe, auch auszugsweise) veröffentli-
cht werden, falls kein Vorbehalt gemacht wird. Bei Nichtlie-
ferung ohne Verschulden der Vertriebsfirma oder infolge hö-
herer Gewalt bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von den
Autoren selbst verantwortet und geben nicht in jedem
Fall die Meinung der Redaktion wieder.