STEFAN MAIWALD

Wir sind Papa!

Was Väter wirklich wissen müssen

GU

STEFAN MAIWALD

Wir sind Papa!

Was Väter wirklich wissen müssen

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

KEINE PANIK!

Nein, dies ist kein »Wie-werde-ich-der-perfekte-Papa«-Ratgeber. Hier wird Ihnen zwar auch erklärt, wie Sie Windeln zu wechseln haben oder Blähungen loswerden (nicht Ihre, sondern die Ihres Babys), aber: Dieses Buch soll mehr sein als nur ein Ratgeber. Es soll vielmehr Ihr bester Freund sein. Den werden Sie – ehrlich gesagt – wirklich brauchen. Denn die Zeiten als Erstvater (klingt seriöser als »frisch gebackener Papa«) sind so schön wie schwierig. Dachten Sie bisher, der letzte Halbmarathon, die Neuprogrammierung Ihres Telefons oder der Zusammenbau des Gartenhäuschens sei das Härteste gewesen, was Sie je vollbracht haben – dann glauben Sie mir: Vaterschaft wird um einiges härter. Ihr neuer Schmuck sind Augenringe, denn oft schlagen Sie sich die Nacht um die Ohren. Um gegen Vormittag erschöpft im Büro den Kopf auf die Tastatur Ihres Computers fallen zu lassen und damit 10 000-mal die Buchstaben t, z, u i, h und j zu tippen.

Adieu, altes Leben …,

Ja, es ist so: Sie werden zu einer Art Zombie werden – tapsig und unruhig schwanken Sie über die Erde, gezeichnet von Schlafentzug, unrasiert und hohläugig. Und meistens ziemlich zerknittert, was Haut und Hemd angeht. Sie werden sich in Ihr Büro und zu Ihren Männerabenden zurücksehnen, in Ihr geregeltes Leben vor der Vaterschaft. Aber das Vatersein bietet auch unvergleichliche Glücksmomente. Das erste Lächeln, die ersten Schritte, die ersten Worte Ihres Kleinen: Erst dann werden Sie wissen, was Ihnen in Ihrem Leben gefehlt hat. Und all die Mühen, Kosten, Kümmernisse treten in diesen seligen Augenblicken in den Hintergrund, scheinen geradezu nie da gewesen, verpuffen rückstandslos. Doch der Weg zum Glück ist nicht

leicht, natürlich nicht. Daher ist es in jedem Fall gut, jemanden an seiner Seite zu haben. Dieser Jemand soll dieses Buch sein. Ich habe zwei kleine Töchter namens Elisabetta und Beatrice, die praktischerweise über völlig unterschiedliche Aussehen, Charaktere und Krankheitspräferenzen verfügen, so dass ich mir gewissermaßen doppeltes Fachwissen zugestehen kann. Eine ist blond, die andere hat so schwarze Haare, dass sie fast blau schimmern. Die Blondine ist eine Streberin, die Dunkle wurde nach vier Tagen in der ersten Klasse schon aus dem Klassenzimmer verwiesen – und das im Religionsunterricht.
Noch eine kleine Besonderheit: Ich lebe in Italien. Ab und zu tauchen daher ein paar spezifisch italienische Elemente auf, aber in Sachen Familienmanagement kann man von Italienern eine Menge lernen. Und das Vatersein ist sowieso überall gleich.

… willkommen in Level 2!

Dieses Buch richtet sich an Sie in Ihrer (neuen) spannenden Rolle als Vater und immer erwachsener werdenden Mann. Dazu müssen Sie weder die beste Stillhaltung kennen und auch nicht wissen, wie die Muttermilch in die Drüsen kommt. Aber die folgenden Fragen sollten Sie hier beantwortet bekommen: Wie können Sie Ihre Frau vor, bei und nach der Geburt Ihres Babys unterstützen und entlasten? Wie können Sie, trotz Zombie-Modus, Ihre Beziehung lebendig halten? Wie kümmern Sie sich am besten um Ihr Baby, ohne dass einer von Ihnen beiden durchdreht? Wie wird aus der Vaterschaft ein (zwar anstrengendes, ja aufreibendes aber doch:) cooles Abenteuer?
Vertrauen Sie mir:
Wenn ich es geschafft habe, dann schaffen Sie es auch.
Alles Gute (und halten Sie die Ohren steif!)

Wir sind schwanger

DIE WUNDERSAME VERMEHRUNG

Sie sind ab dem Moment der Empfängnis zu dritt (oder wenn das Schicksal die spannendere Variante gewählt hat: zu viert). Das bedeutet: Gegen Ihre Frau sind Sie in der Minderheit, denn sie ist ja zwei (mindestens). Und das ist auch gut so. Also müssen Sie kooperativ sein und sich unterordnen, das hat Ihre Frau verdient. Denn ganz ehrlich: Sie macht den Hauptjob momentan. Sie werden Vater, gut, aber sie mussten dafür nicht allzu viel tun. Ihre Partnerin dagegen – für die beginnt der Stress praktisch in jenem Augenblick, in dem Sie den Spaß hatten und zum tiefen Schlaf auf die Seite rollten.

Seien Sie der Fels in der Brandung!

Manche Frauen verkraften ihre Schwangerschaft fantastisch, andere pendeln ein bis drei bis mehrere Monate zwischen Bett und Sofa, und zwar auf allen vieren. Weder die Gene noch der Lebensstil beeinflussen das wenig erheiternde Thema »Schwangerschaftsübelkeit«, und die Wissenschaft kann nicht befriedigend erklären, warum für manche Frauen eine Schwangerschaft so problemlos verläuft wie ein Osterspaziergang, für andere aber ein infernalisches Gebräu aus Magenkrämpfen, Kopfweh und noch mehr Magenkrämpfen darstellt. Sie können nur hoffen. Und – auch wenn Sie es lange nicht mehr getan haben –: beten. Ihre Einflussmöglichkeiten sind äußerst begrenzt. Sie können nur für eine rundum gute Stimmung sorgen. Fangen Sie also ja nicht damit an, in den kommenden neun Monaten von Geldsorgen oder Schwierigkeiten im Job zu berichten. Sie sind spätestens jetzt als souveräner Entertainer und Macher gefragt. Als einer, auf dessen breiten Schultern alles bequem Platz hat, was da nun auf Ihre Kleinfamilie

zukommen mag. Eventuell aufsteigende Panikattacken können Sie auf der Toilette Ihres Büros ausleben.
Ich hatte bei meiner Frau Glück. Ihr ging es gut, bis auf eine Autobahnfahrt zwischen Salzburg und München, bei der wir, natürlich auf dem Abschnitt ohne Standstreifen und Parkbuchten, eine LKW-Kolonne zur Vollbremsung zwangen, weil ihr plötzlich schlecht geworden war (meiner Frau, nicht der LKW-Kolonne). Gerade Autofahrten können heikel sein, seien Sie also gewarnt und stellen Sie sich darauf ein. Machen Sie es nicht so wie ich, der die Zentralverriegelung für den Beifahrersitz nicht rechtzeitig aufbekam …

Latte-macchiato-Verbot

Auch konnte meine Frau den Geruch von Kaffee nicht ertragen, obwohl sie unschwanger eine leidenschaftliche Kaffeetrinkerin war und jetzt auch wieder ist. Nehmen Sie darauf Rücksicht und legen Sie sich zu diesem Zweck ein Arsenal von Teesorten an, die auf ihrem Etikett Milde, Koffein- und Teeinabsenz versprechen.
Und überhaupt ist jetzt die Zeit, sich wie ein vollkommener Gentleman zu verhalten. Gut, eigentlich sollte man sich immer wie ein Gentleman verhalten. Aber diesmal nehmen Sie es sich nicht nur vor, sondern machen Sie es auch. Lesen Sie ihr jeden Wunsch von den Augen ab. Ihre Partnerin hat es schwer, Sie sind (noch) fein raus. Daher dürfen Sie dem Himmel danken und Ihre Energie ganz auf ein Verwöhnprogramm der werdenden Mutter verschwenden.
Ich weiß nicht, ob ich der beste Ehemann von allen bin. Klar, ich gebe mir Mühe, aber manchmal wird es mir auch zu viel. Doch eines weiß ich, und der folgende Satz ist der wichtigste im ganzen Buch:

»Behandeln Sie Ihre Frau nicht wie die Mutter Ihres Kindes, sondern wie eine Frau.«

Und das geht schon in der Schwangerschaft los. Schenken Sie ihr nichts Praktisches, sondern Schmuck und / oder ein Wellness-Wochenende. Kaufen Sie die Sachen ein, die sie mag oder kochen Sie ihr das, auf was sie Lust hat – und wenn es Schokoladenpudding mit eingelegten Sardinen ist. Schenken Sie ihr bloß nichts fürs Baby. Natürlich müssen Sie da auch eine Menge einkaufen, um vorbereitet zu sein (siehe >), aber verpacken Sie es nicht gönnerhaft als Präsent für Ihre Liebste. Sachen fürs Baby sind eben Sachen fürs Baby und stehen auf einem anderen Blatt.
Ein Blumenstrauß ohne besonderen Anlass, unter der Woche und unvermutet, ist seit jeher das beste Geschenk von allen. Es sei denn, Ihre Frau vermutet, dass Sie sich für

etwas zu entschuldigen haben. Sie haben sich doch für nichts zu entschuldigen, oder? Oder?

Das sagt die Wissenschaft

HILFE, ICH BIN AUCH SCHWANGER!

Auch wenn ein Mann kein Baby auf die Welt bringen kann, »schwanger« sein kann er auf jeden Fall. Die Wissenschaft weiß, dass nicht wenige werdende Papas typische Schwangerschaftssymptome entwickeln. Was verrückt klingt: **Ist die Partnerin schwanger, legt so mancher zukünftige Vater ordentlich zu –** vor allem am Bauch. Dabei haben Studien gezeigt, dass Männer – auch ohne den übermäßigen Genuss von Bier, Chips, Pizza oder Schweinebraten – im Verlauf der Schwangerschaft ihrer Partnerin etwa vier »Schwangerschafts-Kilos« zunehmen. Zudem entwickelt jeder vierte bis fünfte werdende Vater Beschwerden wie morgendliche Übelkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen und Verstopfung. **Alles nur Einbildung oder eine Variante des berüchtigten männlichen Todesschnupfens?** Nein! Für das Phänomen des »schwangeren Mannes« gibt es nicht nur wissenschaftliche Untermauerungen, sondern sogar einen Namen: Couvade-Syndrom (aus dem Französischen »couver«: brüten).
Warum viele Männer unter ihrem Brüten leiden, lässt sich hormonell erklären: Auslöser für Morgenübelkeit, Kopfschmerzen und Himmelhoch-jauchzend-zu-Tode-betrübt-Phasen sind Sexuallockstoffe, so genannte Pheromone, die die Partnerin verströmt. Sie bewirken, dass im männlichen Blut der Spiegel des Hormons Prolaktin, das bei der Frau für die Milchbildung zuständig ist, und der Spiegel des Stresshormons ansteigen und es so zu hormonellen Schwankungen kommt.

Diese **Hormonverschiebungen haben durchaus etwas Positives: Sie fördern das »Brutpflegeverhalten« des Mannes,** veranlassen ihn also, sich mit der Ausstattung von Kinderwägen zu beschäftigen statt mit den verschiedenen Optionspaketen beim Geschäftswagen, um so später eine innige Beziehung zu seinem Kind zu entwickeln.

BEIM **BABYFERNSEHEN**

Sie werden Ihr Kind sehen, lange bevor es auf die Welt kommt und das sogar öfter: Die Vorsorgemedizin macht das möglich. Bei den Ultraschalluntersuchungen Ihrer Frau dürfen Sie Ihr gemeinsames Schöpfungswerk schon einmal vorab bewundern. Beim ersten Termin, zwischen Schwangerschaftswoche 9 und 12 (= Ende des 1. Schwangerschaftstrimenon), werden Sie wahrscheinlich nicht viel erkennen, egal, wie genau Sie hinschauen. Aber dafür gibt es ja den Arzt, der mit einem Bleistift auf dem Ausdruck zeigt, wo oben und unten ist.
Es sind übrigens Arzttermine, vor denen sich zu drücken ausgesprochen unmännlich ist. Keine berufliche Verpflichtung kann wichtiger sein als der erste gemeinsame Blick aufs Baby. Oder auf das, was mal ein Baby wird und jetzt noch eher amorph aussieht, so sehr Sie sich auch Mühe beim Erkennen geben.

Das Wesen vom anderen Stern

Für mich war es einerseits völlig faszinierend, auf dem Monitor etwas Kleines, sich Bewegendes zu sehen und später sogar den Herzschlag hören zu können, was einen ordentlichen Euphorieschub gab. Andererseits hat man als Vater doch eine gewisse Distanz – noch ist der Nachwuchs eben nur ein Schwarzweißbild, und ein ziemlich abstraktes dazu. Mittlerweile gibt es die aber auch in dreidimensional, das erleichtert die Betrachtung ungemein. So recht fassen konnte ich es jedenfalls noch nicht. Unser erstes Ultraschallbild aber war ein voller Erfolg in der Verwandtschaft und kreiste in den nächsten Wochen bei den gemeinsamen Abendessen regelmäßig um den Tisch. Erste Verwandte meldeten sich und glaubten allen Ernstes, typische Gesichtszüge von mir oder meiner Frau

ausgemacht zu haben. Falls Sie nicht wie ich die gesamte Verwandtschaft praktisch täglich daheim zu Gast haben, ist ein Ultraschallbild auch gut dazu geeignet, der Welt mitzuteilen, dass Sie Nachwuchs erwarten – schicken Sie es per Brief mit einer kurzen Notiz an Onkels, Großtanten und Freunde. Oder verbreiten Sie es via SMS und Twitter oder meinetwegen auch auf Facebook. Wenn Sie dort ohnehin jeden Quatsch posten, dann darf es ja auch mal was wirklich Wichtiges sein.

Was bist *du* denn?

Die Frage, ob es ein Junge oder ein Mädchen wird, kann die erste Ultraschalluntersuchung meist noch nicht beantworten; erst ab der zwölften Woche können Ärzte das Geschlecht des Kleinen erahnen. Denn zunächst sehen alle Embryos gleich aus, sogar zwischen den Beinen – dort befindet sich eine Art Knospe, die man Protuberanz nennt, wenn Sie mit diesem Fachbegriff den Frauenarzt beeindrucken wollen. Aus dieser Knospe entwickeln sich etwa ab der achten oder neunten Woche die Geschlechtsorgane. Aber selbst erfahrene Gynäkologen irren gern: Eine Untersuchung zeigt, dass selbst Sonografieexperten in Schwangerschaftswoche 12 nur 46 Prozent aller Jungen und Mädchen richtig bestimmen. In Woche 13 steigt die Trefferquote auf 80 Prozent. Bevor Sie das Kinderzimmer in den entsprechenden Farbnuancen streichen, warten Sie deshalb lieber auf die zweite Ultraschalluntersuchung, die etwa in Schwangerschaftswoche 20 ansteht.
Oder Sie haben eine esoterisch bzw. etwas abergläubisch veranlagte Schwiegermutter oder Tante. Dann ist es natürlich die Form des Babybauchs, der über das Geschlecht entscheidet. Ein Kind, das etwas tiefer liegt, wird ein Junge; ist der Bauch eher oben gewölbt, ist es ein Mädchen. In grauer Vorzeit glaubte man außerdem noch, Jungen würden

auf der rechten Eierstockseite empfangen, Mädchen auf der linken. Dieser zweifelsohne hochinteressante Glaube widersteht bis heute jedem wissenschaftlichen Gegenbeweis.

Auch andere Vorhersagen über das Geschlecht des Kindes sind etwa so verlässlich wie Bleigießen zu Silvester.

Es wird ein Junge, wenn die Schwangerschaft ohne Schwangerschaftsübelkeit verläuft. Wenn die rechte Brust der werdenden Mutter stärker anschwillt als die linke. Die Haut trockener wird. Oder sich die Pupillen der Schwangeren weiten, wenn sie sich mindestens eine Minute lang im Spiegel betrachtet. Noch abstruser ist der Ehering-Trick: An einem Faden aufgehängt, dreht er sich vor dem Bauch der Schwangeren, wenn dort ein kleiner Junge heranwächst. Bei einem Mädchen pendelt er. Solche Albernheiten kommen in Ihrer Familie nicht vor? Warten Sie es ab, Sie werden überrascht sein. Denn immerhin treffen ja all diese Voraussagen mit 50-prozentiger Wahrscheinlichkeit ein. Daher wird immer irgendjemand ausrufen »Habe ichs doch gewusst!« oder daran erinnern, dass man bei der Schwippschwägerin mit dem erratenen Geschlecht genau richtig lag.

Die Neugier war stärker…

Meine Frau und ich wussten nicht genau, ob wir das Geschlecht unseres Babys vorher erfahren wollten. Also malte der Frauenarzt etwas auf einen Zettel, faltete ihn und gab ihn uns mit. Auf der Heimfahrt konnten wir unsere Neugier noch gerade so zügeln. Daheim hielten wir es natürlich keine zwei Minuten aus und entfalteten ihn. Laura (meine Frau) durfte zuerst schauen, dann ich. Auf den Zettel hatte der Arzt das Venussymbol gemalt, jenen Kreis mit dem Kreuz unten. Das war für mich das erste Mal, dass ich mich wirklich als werdender Vater fühlte. Wir Männer brauchen wahrscheinlich einfach eine konkrete Ansage.

Info

ALLE VORSORGETERMINE AUF EINEN BLICK

»Schwangerschaft ist keine Krankheit« – so steht es vorne im Mutterpass, dem blauen Heftchen, das jede Frau beim ersten Vorsorgetermin bekommt. Er ist – neben Ihnen – der wichtigste Begleiter Ihrer Partnerin bis zur Geburt und sollte in jeder (!) Handtasche mitgeführt werden.

SSW:	Termin:
5. SSW	Schwangerschaftstest positiv
8. SSW	**1. Vorsorgeuntersuchung** (Mutterpass wird überreicht) • Jetzt wird die aktuelle Schwangerschaftswoche (SSW) errechnet • durch Tasten wird der Höhenstand der Gebärmutter und die aktuelle Kindslage ermittelt • die kindlichen Herztöne werden abgehört und ihre Partnerin auf Wassereinlagerungen (Ödeme) untersucht • Untersuchung auf Krampfadern und Hämorrhoiden • das Gewicht wird bestimmt • der Blutdruck wird gemessen • der Urin wird auf ungünstige Substanzen wie Eiweiß, Blut, Zucker und Nitrit getestet • der Muttermund wird abgetastet (Abstrich vom Muttermund und Test auf Clamydien) • Blutabnahme zur Blutgruppenbestimmung, Antikörpersuchtest, Test auf Röteln, Test auf Lues, Bestimmung des Hb (relative Menge der roten Blutkörperchen) • HIV-Test (wenn gewünscht und ein medizinischer Grund dafür besteht)
9. bis 12. SSW	**1. Ultraschall** → Arbeitgeber informieren

SSW:	Termin:

SSW:	Termin:
11. SSW	• Ersttrimesterscreening
12. SSW	**2. Vorsorgeuntersuchung**
9. bis 13. SSW	• Nackentransparenzmessung möglich • Chorionzottenbiopsie möglich → Geburtsvorbereitungskurs anmelden
16. SSW	**3. Vorsorgeuntersuchung**
14. bis 16. SSW	• Fruchtwasseruntersuchung möglich
20. SSW	**4. Vorsorgeuntersuchung** • Blutabnahme zur Bestimmung des Hb
19. bis 22. SSW	**2. Ultraschall** → Kliniken und Geburtshäuser anschauen
24. SSW	**5. Vorsorgeuntersuchung** • Blutabnahme zur Bestimmung des Hb und zweiter Antikörpersuchtest

SSW:	Termin:
28. SSW	**6. Vorsorgeuntersuchung** • Blutabnahme zur Bestimmung des Hb; Anti-D-Prophylaxe (Injektion, wenn Blutgruppe Rhesus negativ); CTG (Cardio-Tokogramm) → Beginn eines Geburtsvorbereitungskurses
32. SSW	**7. Vorsorgeuntersuchung** • Blutabnahme zur Bestimmung des Hb
29. bis 32. SSW	**3. Ultraschall**
34. SSW	**8. Vorsorgeuntersuchung**
34. SSW	Ende dieser Woche beginnt der Mutterschutz→Klinikkoffer packen
36. SSW	**9. Vorsorgeuntersuchung** • Blutabnahme zur Bestimmung des Hb
38. SSW	**10. Vorsorgeuntersuchung**
40. SSW	**11. Vorsorgeuntersuchung** • Blutabnahme zur Bestimmung des Hb
40. SSW	Ende dieser Woche: Geburtstermin ... falls sich niemand verrechnet hat

SSW:	Termin:
ab der 41. SSW	Untersuchung alle zwei Tage

IHR IST JA **SO SCHLECHT …**

Eindeutiger als ein positiver Schwangerschaftstest ist nichts. Zweideutig und häufig unangenehm dagegen sind die Symptome, die werdende Mamas zu spüren bekommen, wenn eine Schwangerschaft beginnt. Da können ziemlich harte Zeiten anbrechen. Seien Sie deshalb jetzt besonders einfühlsam und geben Sie Ihrer Partnerin das Gefühl, dass Sie sie über alles lieben, auch wenn sie regelmäßig alle feste Nahrung über dem Keramikbecken aushustet und ziemlich blass um die Nase wirkt. Ihre Partnerin macht gerade wirklich einiges durch. Da kann kein Männerschnupfen mithalten.

- **Metallischer Geschmack im Mund:** Warum einige Schwangere diesen metallischen Geschmack empfinden, ist nicht geklärt. Tun können Sie dagegen leider nichts, nur trösten und abwarten und ihr Kaugummis oder ein Glas Wasser reichen (was manche Frauen jetzt auch nicht mögen). Das Symptom verflüchtigt sich in der Regel nach ein paar Wochen.
- **Spannende oder weiche Brüste:** Angenehmer Nebeneffekt für werdende Papas in Form von ein, zwei Körbchengrößen mehr. Obwohl sie nicht sofort sichtbar größer werden, empfinden viele Frauen allerdings zu Anfang unangenehme Spannungsgefühle in ihren Brüsten. Ursache dafür sind durch die Einnistung des

befruchteten Eis ausgeschüttete Hormone, die die Brust auf die anstehende Milchproduktion vorbereiten. Hilfreich: gut sitzende BHs und Brustmassagen mit pflegenden Ölen. Das wird Ihre Partnerin in diesen Fällen vermutlich lieber alleine machen. Also Finger weg. Rühren Sie ihr dafür etwas Quark für eine entspannende und kühlende Packung an (ja, das hilft) oder lassen Sie Ihrer Liebsten ein Ölbad ein.

- **Bleierne Müdigkeit:** Schon vor der Tagesschau um 20 Uhr ins Bett gehen – normalerweise undenkbar, bei Schwangeren ein weit verbreitetes Phänomen. Besonders in den ersten Wochen und Monaten leistet der Körper der werdenden Mama Schwerstarbeit. Die extreme Müdigkeit, die vielen Schwangeren zu schaffen macht, ist aus biologischer Sicht durchaus sinnvoll: Sie schützt vor zu viel Aktionismus und Umhergespringe. Deshalb: Zeigen Sie Verständnis und decken Sie Ihre Liebste gut zu. Der Vorteil: Ungehemmtes Sportschau-, Breaking-Bad- und Herr-der-Ringe-Trilogie gucken sind jetzt möglich. Spätestens ab dem 2. Schwangerschaftstrimenon können Sie auch wieder miteinander ausgehen, ohne dass sie über dem Essen einschläft.
- **Übelkeit:** Mehr als der Hälfte aller schwangeren Frauen ist in den ersten drei Monaten ziemlich übel. Manche erbrechen sich den ganzen Tag über, andere haben nur das Gefühl gleich spucken zu müssen (tun es aber nicht), anderen ist bloß morgens schlecht oder wenn sie etwas Bestimmtes riechen oder schmecken (das kann auch etwas sein, das sie vorher als angenehm empfanden). Die Bandbreite dieses Phänomens, das einen ganz schon fordern kann, weil man – außer einen Eimer bereit stellen und die Stirn kühlen – nur wenig tun kann, ist enorm. Für die meisten Schwangeren ist der Spuckspuk nach 12 Wochen vorbei, wenn die Schwangerschaft stabil ist. Was hilft? Wenn ein zu niedriger Blutzuckerspiegel der Grund für die Übelkeit ist, sollte Ihre Partnerin etwas essen (oder