

Leben & erziehen

Mit
30 Seiten
**Baby
EXTRA**



Liebe ohne Ende

**WIE IHR EURE MINIS
BEDINGUNGSLOS
BEGLEITET – GANZ EGAL,
WAS KOMMT**

**WENN
KINDER
KLAUEN**
SO REAGIERT
IHR RICHTIG

Peinlich?
WIR HABEN
ANTWORTEN AUF
UNANGENEHME
FRAGEN

Hände hoch!

Warum
Spielzeugwaffen
besser sind als
ihr Ruf

10 GUTE GRÜNDE

...wieso (langes)
Stillen das Beste
überhaupt ist





Werdet Mama-Reporter!

... und testet kostenlos Produkte & Reisen



woom



Blueair



HIPP

Pertit Bateau Test mit Fotoshooting



Kindsgut



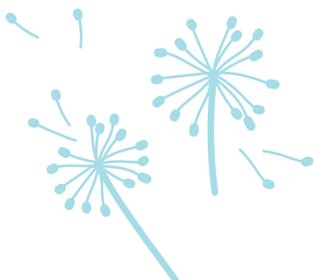
HIPP



PH

Seid Teil der Community!

Für Eltern von Eltern: Auf Mama-Reporter.de testen und bewerten Mütter aus ganz Deutschland Produkte und Reiseangebote, die ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Wollt ihr mitmachen? Dann registriert euch noch heute!



Jetzt registrieren:
www.Mama-Reporter.de



Vogtland Tourismus

Unser ♥ Bestseller

DIE BESTE ZEIT UNSERES LEBENS

Euch fehlen manchmal die Beschäftigungsideen für eure Minis?

Wir haben 100 tolle Tipps, mit denen ihr garantiert mindestens genauso viel Spaß habt wie die Kids!

Auch als E-Book erhältlich



UNSER AUTOR
Birk Grüling

... ist Wissenschaftsjournalist und Papa eines fünfjährigen Sohnes, mit dem er die Leidenschaft für ausgestorbene Tiere, versunkene Kulturen und verrückte Erfindungen teilt.

Dieses Buch ist das ultimative Rezept gegen Langeweile! Mit Familienabenteuern für draußen und drinnen. Weil die Zeit mit unseren Kindern die wertvollste überhaupt ist.

ISBN: 978-3982299266

ALLE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN findet ihr im gut sortierten Buchhandel oder auf Amazon.

Leben & erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



Hallo ihr Lieben,

es klingt so banal wie selbstverständlich: Natürlich wollen wir alle unsere Kinder immer und bedingungslos lieben. Und dennoch gibt es Situationen, in denen das schwieriger ist als gedacht: Wenn unser Baby um 2.30 Uhr zum gefühlt 37. Mal in dieser Nacht aufwacht, uns die Brustwarze beim Dauerstillen blutig beißt. Wenn unser Dreijähriges nach der Kita an der Supermarktkasse ausrastet. Oder der Zweitklässler uns wütend sein Matheheft um die Ohren knallt, weil er jetzt wirklich besseres zu tun hat als das Einmaleins zu üben. Wie wir es auch in solchen Momenten schaffen, unsere Minis zu stärken, obwohl wir eigentlich nur genervt sind – und welcher Gedanke hilft, wenn wir doller geschimpft oder anders reagiert haben, als wir es uns im Nachhinein wünschen würden, steht in unserer Titelgeschichte (ab Seite 10). Wenn ihr vorblättert auf Seite 54, findet ihr im Übrigen ein paar sehr gute Alternativen für den Droh-Klassiker „Ich zähle jetzt bis drei...“. Und gegen den Novemberwetterfrust helfen euch vielleicht die herrlichen Herbst-Rezepte ab Seite 72. Ich wünsche euch viel Freude mit dieser Ausgabe!

Eure
Claudia

Chefredakteurin, Leben & erziehen



Habt ihr Ideen, Anregungen, Wünsche, Kritik? Dann schreibt uns: redaktion@junior-medien.de

Schaut gerne auch mal unter leben-und-erziehen.de vorbei.
P.S.: Folgt ihr uns schon bei Instagram, Facebook und Pinterest?

Für euch im



Kinder machen uns unbeschreiblich glücklich, aber immerzu Liebe zu geben, müssen wir uns oft hart erarbeiten

10



Baby-Extra ↗

GESPRÄCHSSTOFF

- 6 News aus der Elternwelt**
Von Gesundheitszahlen und einem Windelgeburtstag
- 8 Kolumne**
Doping in der Kita? Unsere Autorin packt die Wut bei solchen Machenschaften



Vom Stillen profitieren Mutter und Kind

18

TITEL

- 10 Grenzenlose Liebe**
Ein Psychologe erklärt, was wir (noch) besser machen können als unsere Eltern

TRENDS

- 16 Was uns gefällt**
Unsere Lieblingsstücke im November

ERNÄHRUNG

- 18 Ja zur Muttermilch**
10 gute Gründe für die Brustfütterung
- 20 Speibaby – Gedeihbaby**
Warum an dem Spruch was dran ist

GESUNDHEIT

- 24 Kleiner Schelm**
Oder warum strecken Babys so oft die Zunge raus?

- 28 Mehr als nur Wellness**
Babymassagen tun auf vielen Ebenen gut

AKTUELLES

- 32 Nicht ohne meine Wickeltasche**
Was alles hineingehört
- 36 Zum Reinkuscheln**
So schlummern eure Kleinen besser – und ihr auch



November



Besser auf die sanfte Tour! Tipps, wie ihr Drohungen vermeidet

54



AKTUELLES

40 Die unsichtbare Gefahr
Wo sich Schimmel verstecken kann

 **44 Omas Putz-Power**
So wird's blitzblank ohne Chemie

46 Hallo Sonne
Interview mit einer Aussteigerin

PSYCHOLOGIE

50 Kleine Langfinger
Was tun, wenn Kinder klauen?

54 Ich zähle bis drei ...
Welche Ansage bei Kindern besser funktioniert

56 Oma, komm bald wieder!
Wenn die Großeltern weit weg wohnen

60 Kein schlechtes Gewissen, bitte
Wer sein Kind in die Kita gibt, ist keine Rabenmutter

SPIELEN & FÖRDERN

64 Ein Colt für alle Fälle
Sind Spielzeugwaffen okay?

68 Zum Rätseln & Knobeln
Die Seiten für die Minis

REISE

70 Mit den Kids in den Skiurlaub
Trial and error: Erfahrungen eines Papas

ERNÄHRUNG

 **72 Kohl? Cool!**
So lecker kommt das Gemüse auf den Tisch

DIY

 **74 Grün gefüllt**
Auch Adventskalender können nachhaltig sein

UNTERHALTUNG

76 Lenas Buchtipps
Über das schwere Thema sexueller Missbrauch

78 Was ihr immer schon fragen wolltet
Komiker Jörg Schumacher hat die Antworten

82 Impressum/Vorschau
Wer wir sind und was ihr in der Dezember-Ausgabe lest



Vorfreude aufs Fest! Unser Adventskalender versüßt die Wartezeit

74



Ab auf die Piste. Unser Autor war mit seinen Kids an der Zugspitze

70



€ 20



**DAS HEFT IM ABO
UND TOLLE PRÄMIEN
GIBT'S HIER:**

WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

Weitere Informationen findet ihr auch ab Seite 34 dieser Ausgabe.
Wir freuen uns auf euch!

Hände hoch!
Warum Rollenspiele so beliebt sind

64





Darüber *reden* wir



HAPPY BIRTHDAY

Victor Mills, Wissenschaftler und Großvater, suchte nach einer einfacheren Art, seinen Enkel zu wickeln – und erfand 1956 die Pampers-Einwegwindel. Seit 1973 gibt es diese revolutionäre Erfindung auch in Deutschland, gestaltet den Alltag von Eltern leichter und bietet Babys Tag und Nacht Schutz vor Nässe. Danke, Victor!

HONIG GEGEN HUSTEN



Im Herbst haben Erkältungen Hochkonjunktur. Wer sein Immunsystem auf natürliche Weise pushen will, findet in Manuka-Honig aus Neuseeland einen starken Verbündeten: Forscher der TU Dresden haben herausgefunden, dass der Wirkstoff Methylglyoxal (MGO) antibakteriell wirkt und hilft, Infektionen vorzubeugen. Manuka enthält bis zu 1000 mg MGO pro Kilo, normaler Honig nur 20 mg MGO pro Kilo.

250-g-Glas ab etwa 16 Euro, manukadoctor.de



ZAHL DES MONATS

78%

Bei so vielen Säuglingen und Kleinkindern in Deutschland ist der Gesundheitszustand „sehr gut“ – so das Ergebnis einer repräsentativen Studie des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen (NZFH). Bei Kindern, die in einem armutsbelasteten Familienumfeld aufwachsen, gilt dies nur für 64 Prozent. 21 Prozent der Kinder, deren Familien von Armut betroffen sind, sind überdies nicht altersgerecht entwickelt.





PAPA-ZEIT FÖRDERT DIE INTELLIGENZ

Kinder, die regelmäßig mit ihren Vätern singen, lesen, malen oder basteln, sind beim Schuleintritt klar im Vorteil. Der positive Effekt hält sogar während der gesamten Grundschulzeit an. Das hat eine neue Studie der englischen University of Leeds ergeben. Und schon zehn Minuten intensive gemeinsame Aktivität am Tag reichen aus.



DIE SCHLAUEN SIEBEN

... begleiten kleine Neugierhasen ab vier Jahren spielerisch beim Lernen. Mit Fuchs, Vogel, Hündin, Katze, Wasch- und Eisbär sowie Eichhörnchen machen Rechnen oder „First English Words“ tierisch viel Spaß. Die App kommt ohne Werbung und In-App-Käufe aus.

**Starter-Set etwa 45 Euro,
Figuren jeweils etwa 25 Euro,
edurino.com**

STILLFREUNDLICHE BETRIEBE

Stillen wirkt sich positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus (*mehr dazu lest ihr ab Seite 18*) – und davon profitiert auch der Arbeitgeber. Maria Flothkötter, Leiterin des Netzwerks „Gesund ins Leben“, sagt dazu: „Oft ist es ganz einfach, stillfreundlich zu werden. Stimmen Sie Zeiten zum Stillen oder Abpumpen ab und schaffen Sie Bedingungen, die die Privatsphäre der Mutter sicherstellen.“ Denn gesunde Frauen mit gesunden Kindern haben tendenziell weniger Fehlzeiten. Ein guter Grund, stillende Mütter zu unterstützen.

Mehr Infos:
gesund-ins-leben.de



GEWINN- SPIEL

ANZEIGE

MIT ROTBÄCKCHEN GESUND DURCH DEN ADVENT

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür – die schönste Zeit für die Kleinen mit all ihren Lichtern, Plätzchenduft und natürlich dem Adventskalender. Die Vorfreude ist groß, denn hinter jedem Türchen verbirgt sich täglich eine neue Überraschung.

24 mal eine leckere und gesunde Alternative im Advent: Mit dem Rotbäckchen Mini-Probiertpaket könnt ihr einen Adventskalender selbst bestücken.



Rotbäckchen verlost 10 Probiertpakete (mit jeweils 24 Rotbäckchen Mini-Flaschen à 125 ml).

Gesamtwert: ca. 238,- Euro.

Weitere Infos: rotbaeckchen-shop.de

Mitmachen und gewinnen unter: leben-und-erziehen.de/gewinnspiele



Auf dieser Seite erzählen wir euch Dinge, die uns aktuell beschäftigen. Dieses Mal hadert unsere Kollegin Michelle mit kranken Kindern in der Kita – beziehungsweise mit ihren Eltern



Das erkältete Kind schnell nochmal vor der Kita mit Fiebersaft dopen? Ja, solche Ego-Eltern gibt es. Und machen unsere Autorin stinksauer

Was uns ... bewegt

Donnerstagsmorgen. Gerade aufgestanden, da flammt Panik in mir auf. Mein Kind hat geniest. Ja, es war nur ein einziges Hatschi. Doch nach den letzten Wochen, in denen wir uns mit einer Krankheit nach der anderen herumgeplagt haben, jagt mir dieser Nieser eine Heidenangst ein. Doch es scheint alles okay zu sein. Meinem Sohn geht es gut – und das Fieberthermometer gibt auch Entwarnung. Er freut sich auf die Kita, also nichts wie los ...

In der Umkleide treffen wir auf ein Kind, dem der Schnodder nur so aus der Nase schießt. Dazu ein quälender, trockener Husten. Und lautes Gejammer: „Nicht Kita gehen!“ Mir wird ganz anders. Es ist nicht das erste Mal, dass ich mitbekomme, wie offensichtlich kranke Kinder in die Kita gebracht werden.

Fit dank Fiebersaft?

Tags darauf bekomme ich eine E-Mail von der Kita-Leitung. „Es wurde beobachtet, dass einem Kind in der Elterntoilette vor dem Kita-Start Fiebersaft verabreicht wurde, mit dem Hinweis: ‚Pssst, das darfst du keinem sagen‘. Wenn ein Kind krank ist, muss es zu Hause bleiben und auch, wenn ein Kind wieder fast genesen ist, aber noch Medikamente bekommt. Kranke Kinder können andere Kinder und Erzieher anstecken und zu einem Komplettausfall (siehe letzte Woche) führen.“

Wut keimt in mir auf. Große Wut. Wahnsinn. Ich bin stinksauer. Ganz abgesehen davon, dass mir dieser Mini unfassbar leid tut, ist die Aktion einfach grenzenlos dreist und egoistisch. Durchfall, Bronchitis, Bindehautentzündung, Scharlach, Kopfläuse, Würmer,

Erbrechen, Schnupfen – Moment, habe ich was vergessen? Bestimmt! Denn die Liste der Krankheiten, die in letzter Zeit in der Kita herumgingen, ist lang. Und dieses ignorante Scheusal zieht hier herzlos und ohne Skrupel sein eiskalt geplantes Ding durch. Je mehr ich darüber nachdenke, desto wütender werde ich. Es ist ja bekanntlich nicht nur so, dass durch kranke Kinder „nur“ andere Kita-Kids infiziert werden. Nein, auch die Erzieher! Dann jagt eine Notbetreuungswoche die nächste. Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels ist es mir ein Rätsel, wieso einige Eltern das nicht schnallen. Ich will nicht wissen, wie viele Eltern ihre kranken Kinder jede Woche in die Kita schicken. Einmal ist das Fiebersaft-Verbrechen nun aufgefliegen. Doch die Dunkelziffer ist womöglich viel höher.

Pünktlich zum Wochenende krank

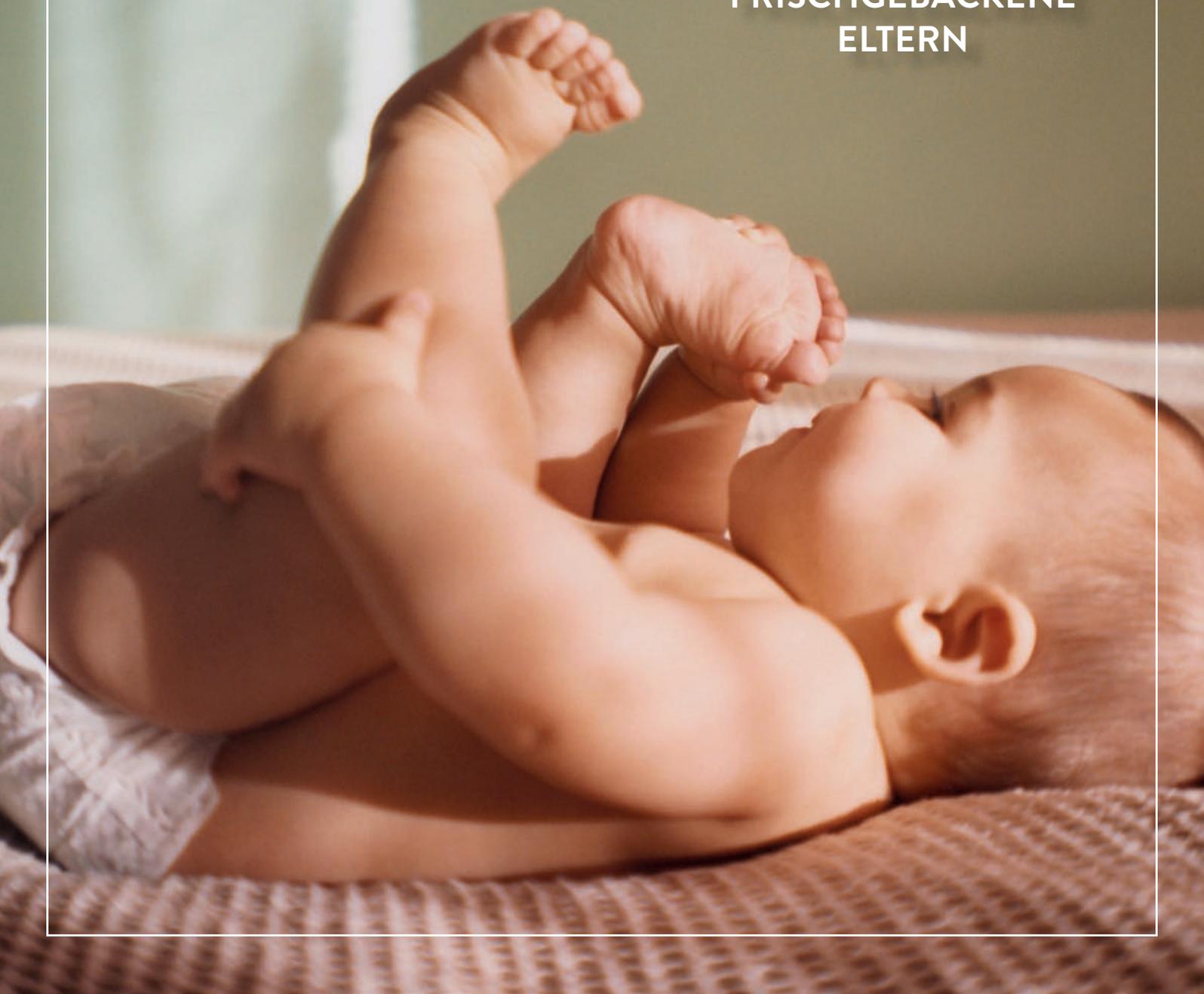
So, und wenn ich euch jetzt erzähle, dass mein Sohn – natürlich! – am nächsten Abend hohes Fieber bekommen hat, ist das wohl keine wirkliche Überraschung mehr. Pünktlich zum Wochenende. Aus dem einem Nieser wurden unzählige Hatschi-Attacken, und das Fieberthermometer schlug Alarm.

Wer jetzt denkt: „Oh Mann, stellt die sich aber an. Wer sein Kind in die Kita gibt, muss sich damit abfinden, dass es andauernd neue Krankheiten mit nach Hause bringt.“ Ja, dessen bin ich mir durchaus bewusst. Und ich habe mich mittlerweile damit abgefunden. Irgendwann ist das Immunsystem hoffentlich stark genug, um sich gegen all die Keime zu wehren, doch irgendwo ist Schluss. Kein Elternteil sollte sein krankes Kind in die Kita geben. Daheim, im warmen Bett und in den Armen von Mama oder Papa, geht es ihm am besten. Und andere werden nicht gefährdet. Punkt. ♥

EXTRA

Baby

30 SEITEN FÜR
FRISCHGEBACKENE
ELTERN



LIEBE OHNE BEDINGUNGEN

Wir alle wollen unsere Kinder so lieben, wie sie sind – in jeder Lebenslage. Doch das ist gar nicht so einfach. Vor allem dann, wenn wir selbst diese uneingeschränkte Zuneigung in unserer eigenen Kindheit nicht erfahren haben

Lena Marionneau lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn (2) in Hamburg



Unsere Baby ist da! Nach der Geburt durchströmt uns ein unbeschreibliches Glücksgefühl. Es ist Liebe auf den ersten Blick, die von Tag zu Tag inniger wird und das Urvertrauen des kleinen Menschen wachsen lässt. Denn Babys brauchen Mama und Papa, die ihnen ihre Liebe zeigen, am besten rund um die Uhr. Nur dann fühlen sie sich sicher und geborgen, werden selbstbewusst und wissen: „Meine Welt ist okay, ich kann mich darauf einlassen.“

Ganz klar, wir sind voller Liebe für unsere Kinder – und wollen sie ihnen schenken. Eigentlich! Und dann gibt diese Tage: Erst schreit das Baby die ganze Nacht, mittags landet die Tomatensoße auf dem hellen Teppich, und im nächsten Wutanfall pfeffert der Zweijährige dann auch noch das Spielzeugauto mit Schmackes auf den Fußboden. Im Parkett klafft eine dicke Macke. Zack, der Geduldsfaden ist gerissen und wir sind nur noch grenzenlos genervt. Das schlechte Gewissen lässt meist nicht lange auf sich warten. Schließlich wollen wir unsere Kinder doch bedingungslos lieben. Aber ist das überhaupt möglich?

„Bedingungslose Liebe bedeutet, dass wir unser Kind so annehmen können, wie es ist, und dass wir es als unsere Aufgabe sehen, unser Kind so zu begleiten, dass es zu dem Menschen werden kann, der es tief im Innern tatsächlich ist“, erklärt der Schweizer Psychologe Fabian Grolimund. „Das gelingt niemandem vollständig, aber wir können uns diesem Ideal annähern.“

FRUST UND WUT VERSTEHEN LERNEN

Nahezu alle Eltern sind in bestimmten Situationen von ihren Kindern genervt – wenn sie sich weigern, die Zähne zu putzen, die Jacke nicht aufhängen oder den Brei nicht essen wollen. „Eltern fühlen sich vor allem dann getriggert, wenn sie dem Kind in solchen Momenten negative Absichten unterstellen und glauben, das Kind wolle ihnen damit schaden. Trödelt der Zweijährige morgens, denkt man vielleicht: „Musst du immer so trödeln! Wegen dir komme ich zu spät zur Arbeit! Machst du das eigentlich absichtlich?“ Der Experte empfiehlt, diese Gedanken zu überprüfen: „Will das Kind wirklich einen Machtkampf ausfechten? Stellt es sich absichtlich quer? Oft merken wir dann: Nein, unser Kind möchte einfach etwas Bestimmtes haben oder tun und ist frustriert, weil das jetzt nicht möglich ist. →





Und da es noch klein ist, kann es mit diesem Frust und seiner Wut noch nicht konstruktiv umgehen. Es kann sich noch nicht selbst beruhigen, seinen Wunsch loslassen, auf später verschieben oder eine andere Lösung finden. Es braucht mich jetzt.“

GRENZEN MÜSSEN SEIN

Wichtig ist jedoch, bedingungslose Liebe nicht mit dem Irrglauben zu verwechseln, dem Kind jeden Wunsch erfüllen zu müssen. „Bedingungslose Liebe bedeutet in dieser Situation nicht, dass ich dem Kind jetzt ständig nachgebe und mache, was es will, sondern dass ich auch in dieser schwierigen Situation zugewandt bleibe.“

Fabian Grolimund weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es sein kann, in manchen Situationen die Ruhe zu bewahren. „Ich kann mich an eine Situation im Einkaufszentrum erinnern: Meine zweijährige Tochter wollte unbedingt einen Berliner. Sie hatte aber bereits zuvor Süßigkeiten gegessen, weswegen ich diesen nicht kaufen wollte. Sie warf sich auf den Boden. Ich hob sie auf, und sie weinte und rief ‚blöder Papa!‘. Ich lief mit ihr den Flur entlang, ihren Bruder im Schlepptau und sagte: ‚Das macht dich grade sehr wütend, ich weiß‘. Für mich dachte ich: ‚Ich darf Nein sagen und sie darf deswegen wütend sein. Und die ältere Frau, die mich anschaut und den Kopf schüttelt, darf denken, was sie will, die ist jetzt nicht wichtig.‘ Nach drei Minuten schlief die Kleine erschöpft und verschwitzt auf meinem Arm ein. Für mich war das im Nachhinein ein sehr schöner Moment

UNSER EXPERTE



Fabian Grolimund

... ist Psychologe, Autor und Coach. Der Zweifach-Papa leitet gemeinsam mit seiner Kollegin Stefanie Rietzler die Akademie für Lerncoaching, ein Beratungs- und Weiterbildungsinstitut in Zürich.

Mehr Infos:
mit-kindern-lernen.ch

als Vater, weil es mir gelungen war, mit meiner Tochter und ihren Gefühlen in Verbindung zu bleiben. Natürlich gelingt das nicht immer, aber wir müssen keine Angst haben, dass wir unsere Kinder ‚verziehen‘, wenn wir ihren Gefühlen mit Verständnis begegnen.“





ZU VIEL LIEBE GIBT ES NICHT

Die Befürchtung, dass Eltern kleine Tyrannen heranziehen, wenn sie ihre Kinder mit zu viel Liebe überschütten, hält der Psychologe für unbegründet. „Kinder entwickeln dann eine Anspruchshaltung, wenn wir als Eltern unserem Kind das Gefühl geben, etwas Besonderes und anderen überlegen zu sein, nicht indem wir es lieben, ernst nehmen und ihm zeigen, wie man sich in andere einfühlt. Oder dann, wenn wir Liebe mit dem Erfüllen von Wünschen verwechseln und jedem Konflikt aus dem Weg gehen.“

Dafür ist ein richtiges Verständnis von bedingungsloser Liebe jedoch eine wichtige Voraussetzung. „Es ist aber gerade keine bedingungslose Liebe, wenn wir zum Kind sagen: „Dann kaufe ich dir das halt, damit du Ruhe gibst!“, und dann schmolten und ihm die kalte Schulter zeigen.“

GUT MIT SICH SELBST UMGEHEN

Und wenn uns das schlechte Gewissen quält, wenn wir doch mal wieder geschimpft haben? „Das darf doch vorkommen“, gibt Fabian Grolimund Entwarnung. „Das Schöne an bedingungsloser Liebe ist, dass wir sie auch auf uns selbst ausdehnen und damit Vorbilder für unsere Kinder sein können: „Ja, ich habe heute geschimpft, ich wurde richtig laut und habe meinem Kind gedroht. Das kann passieren, ich muss nicht perfekt sein, um eine gute Mutter, ein guter Vater zu sein. Und jetzt werde ich mich bei meinem Kind entschuldigen und mir überlegen, was ich beim nächsten Mal anders machen könnte.“ →



Denn auch uns als Erwachsenen fällt es hin und wieder schwer, konstruktiv mit unseren Gefühlen umzugehen. „Auch uns reißen die emotionalen Stürme manchmal einfach mit. Bei manchen Erwachsenen, die einen autoritären Erziehungsstil befürworten, fällt auf, dass sie vom Kind mehr fordern als von sich selbst: Das Kind soll seine Gefühle gefälligst im Griff haben, damit sie sich nicht ärgern müssen“, sagt der Experte.

Selbstliebe ist hier das Stichwort. „Mehrere wissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen, die mit sich selbst mitfühlend umgehen und Fehlern mit einer akzeptierenden Haltung begegnen, auch mehr Verantwortung übernehmen und eher dazulernen können. Ihnen fällt es in aufwühlenden Momenten auch leichter, mit ihren Kindern verbunden zu bleiben.“

GEPRÄGT DURCH KINDHEITSERLEBNISSE

Doch was, wenn wir als Kind selbst keine (bedingungslose) Liebe erfahren haben? Wenn wir uns die Liebe der Eltern verdienen mussten, indem wir uns an ihre Vorstellungen angepasst haben (siehe rechts)? „Viele Eltern sind heute sehr verunsichert. Sie möchten mit ihren Kindern anders umgehen, als sie das selbst erlebt haben und merken doch immer wieder, wie in Stresssituationen alte Muster aktiviert werden“, weiß Fabian Grolimund.

Denn manche Erfahrungen aus der Kindheit haben lange Nachwirkungen und bestimmen unser Verhalten auch noch im Erwachsenenalter. Bei der Erziehung der eigenen Kinder brechen sich verdrängte Bedürfnisse und Gefühle oft mit aller Macht Bahn – und das, obwohl wir doch eigentlich alles besser machen wollen.



BUCHTIPP

In ihrem Buch **„Ich liebe dich, so wie du bist: Die Gefühle unserer Kinder verstehen, annehmen und liebevoll begleiten“** erklären Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler, wie es Eltern gelingt, gelassen und einfühlsam in emotional herausfordernden Situationen zu reagieren. Die beiden Psychologen liefern konkrete Alltagsbeispiele und Übungen für stressige Momente.

Herder, 24 Euro.

DAS EIGENE VERHALTEN REFLEKTIEREN

Wichtig ist nun, den Teufelskreis zu durchbrechen und die Verletzungen aus der Kindheit nicht an die eigenen Kinder weiterzugeben. Dies geschieht vor allem in Situationen, in denen Eltern sich von ihren Kindern getriggert fühlen und dadurch in gelernte Muster zurückfallen. Hilfreich ist dann, die Situation im Nachhinein Revue passieren zu lassen. „Was ist genau passiert? Warum hat mich das so aus der Fassung gebracht? Hat sich das Kind tatsächlich so danebenbenommen? Oder hat das irgendeine alte Wunde aus meiner eigenen Kindheit berührt, um die ich mich kümmern möchte?“, sagt der Experte.

Allzu sehr unter Druck setzen sollten uns aber nicht, denn eine beruhigende Botschaft hat der Psychologe für uns am Schluss: „Wichtig ist der Gedanke, dass wir für unsere Kinder keine ‚perfekten Eltern‘ sein müssen, sondern gemeinsam mit unseren Kindern wachsen und lernen dürfen.“ ❤️

Wenn Zuneigung mit Forderungen verknüpft ist

Drei typische Aussagen von Erwachsenen, die in der Kindheit keine bedingungslose Liebe erfahren haben:

„Ich wurde vor allem dann geliebt, wenn ich Leistung gezeigt habe. Auch heute habe ich noch ständig das Gefühl, mich beweisen zu müssen. Wenn ich einen Misserfolg erlebe oder Fehler mache, fühle ich mich schnell wertlos und als Versager.“

„Ich kann nicht Nein sagen, obwohl mir alles zu viel ist. In meiner Kindheit habe ich vor allem dann Zuwendung erhalten, wenn ich mich nützlich gemacht und für andere aufgeopfert habe. Sobald ich mich ausruhe oder nichts tue, ist da diese innere Unruhe: Ich fühle mich nutzlos und beginne an mir zu zweifeln.“

„Ich war meinen Eltern immer zu laut und zu wild. Das hat ihrer Vorstellung einer Tochter einfach nicht entsprochen. Meine Schwester war die Ruhige, die Vernünftige. Ich kann immer noch hören, wie meine Mutter seufzt und sagt: ‚Warum kannst du nicht ein bisschen mehr so sein wie deine Schwester?‘. Das hat mich als Kind sehr verletzt. Ich habe mich immer als das schwarze Schaf gefühlt.“

Pampers
premium
protection™



Unsere **Nr.1** hilft, die Babyhaut
trocken & geschützt zu halten



Was uns gefällt

UNSERE LIEBLINGSSTÜCKE IM NOVEMBER

FRÖHLICHE VÖGEL

Quizfrage: Was kann aufrecht gehen wie wir Menschen, schwimmen wie Fische, gehört aber zur Gattung der Seevögel? Genau – Pinguine. Und auf diesem süßen Schneeanzug kommen sie besonders gut zur Geltung. Übrigens: Wind- und wasserdicht sowie atmungsaktiv ist der Anzug auch noch.

Größe 74 bis 92, etwa 46 Euro, c-and-a.com



FRÜH ÜBT SICH

... wer später noch gesunde Zähne haben will: Mit Baby-Zahnbürste „Janelle“ gewöhnen sich schon die Aller kleinsten an die Mundhygiene. Aus 100 Prozent weichem Silikon und Nylon, mit lustigen Tierdetails und praktischem Griff, der leicht zu halten ist.

2er-Pack, etwa 11 Euro, liewood.de



AUS ALT MACH NEU

Babytrage „Omni Dream Denim“ ist aus upgecycltem Jeansstoff gefertigt. In einem familiengeführten Betrieb in Guatemala werden dafür aus recycelter Baumwolle und Jeansabfällen neue Fasern hergestellt, dabei Abwasser und CO₂-Emissionen eingespart. Gut für Mama, Mini und die Umwelt.

Bis 48 Monate, etwa 230 Euro, ergobaby.de



SCHICHT FÜR SCHICHT

Los geht's mit einer Lage feinem Obstpüree, darunter verbirgt sich cremiges Frucht-Getreide. Nacheinander füttern oder als Mix auf den Löffel geben? Bleibt euch und eurem Baby überlassen. Lecker schmeckt das

„Apfel-Mango-Aprikose auf Grieß“-Dessert aber allemal.
Ab dem 10. Monat, 200-g-Glas etwa 1,70 Euro, hipp.de



HAUS-MUSIK

„CoComelon“-Fans aufgepasst: Mit „JJs Spielhaus“ können Kinder die Abenteuer von Jayjay, Tomtom und Yoyo zu Hause nachspielen. Und wenn die „Tut Tut Baby Flitzer“ über die Schienen sausen, ertönen fröhliche Sätze und Lieder aus der Lieblingsserie.

Ab 18 Monaten,
Spielset etwa 46 Euro,
Fahrzeuge je etwa 14 Euro, vtech.de

GROSSE Klappe!

Und nix dahinter? Im Gegenteil! Der Windelmülleimer im niedlichen Wal-Design sorgt mit seiner Doppelklappe dafür, dass nichts müffelt und lässt sich mit nur einer Hand gleichzeitig öffnen bzw. schließen. Rutsch- sowie standfest ist er auch noch.

In acht Farben,
etwa 100 Euro,
kindsgut.de



BAGGER-IM TASCHE- FORMAT

Beim Aktivitätsbuch „Busy Builders“ werden Babys Sinne angeregt: Weichen Stoff fühlen, in den Spiegel schauen, den Beißring in den Mund nehmen und dabei Elefant, Löwe, Nashorn auf die Baustelle begleiten – auf jeder Seite wird eine andere Geschichte erzählt.

Etwa 45 Euro, sebra-interior.de



ANZEIGE



HÄSCHEN BRAUCHT HILFE

Rot leuchten die Äpfel am Baum. Kleine Entdecker ab 12 Monaten helfen Häschen Pelle, sie in einem Korb zu sammeln oder schwingvoll mit der Hüpf-Rampe in den Korb

zu befördern. Sind die Früchte geerntet, können Ente, Frosch und Bär zum Baden kopfüber in den Teich springen. Gar nicht so einfach, die Kugeln und Scheiben entlang der Drahtschleifen durch den Apfelbaum zu führen.

„Pelles putzmuntere Motorikschleife“ aus hochwertigem Holz fördert Feinmotorik und Hand-Auge-Koordination der Kleinsten.

Etwa 25 Euro,
ravensburger.de





10 gute Gründe fürs Stillen

Welch ein inniger Moment, wenn Baby an Mamas Brust trinkt. Aber es geht nicht nur ums Kuschneln und Sattwerden: Stillen hat noch viele andere Vorteile – für Mutter *und* Kind

FÜR DIE MAMA

1

STILLEN MACHT GLÜCKLICH

Beim Stillen entsteht Oxytocin, ein Hormon, das das Gehirn auch ausschüttet, wenn man verliebt ist. Es sorgt dafür, dass ihr euch ganz auf euer Kind einstellen könnt. So findet ihr euch leichter mit der neuen Rolle zurecht. Und: Frauen, die stillen, bekommen seltener den Babyblues.

2

STILLEN HÄLT SCHLANK

Die Hormone, die beim Stillen frei werden, unterstützen die Rückbildung. Die Gebärmutter zieht sich nach der Geburt schneller wieder zusammen. Auch der übrige Körper nimmt rasch wieder seine normale Form an, weil durch die Milchproduktion die Fettverbrennung angekurbelt wird.

3

STILLEN SENKT DAS KRANKHEITSRISIKO

Wissenschaftliche Studien belegen: Mütter, die gestillt haben, sind später besser vor Osteoporose, Diabetes und Gelenkrheuma geschützt. Außerdem senkt Stillen das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs. Und direkt nach der Geburt kommt es seltener zu Nachblutungen und Infektionen.

4

STILLEN IST PRAKTISCH

Muttermilch macht unabhängig, denn sie ist immer verfügbar und schnell griffbereit. Sie muss nicht angerührt oder abgekühlt werden und ist stets keimfrei. Ihr müsst keine Flaschen auskochen, keine Sauger austauschen, kein Milchpulver aufbewahren. Und wenn ihr einmal allein etwas unternehmen möchtet, könnt ihr Milch abpumpen und eurem Partner das Füttern überlassen.

5

STILLEN SPART GELD

Wird ein Baby voll gestillt, schont das den Geldbeutel: Ihr braucht weder Milchpulver noch Zubehör wie Flaschen, Sauger und Vaporisator. Nebenbei schont ihr die Umwelt, weil ihr die Energie, die ihr fürs Sterilisieren und Abkochen verbrauchen würdet, spart.

FÜR DAS BABY

6

STILLEN HÄLT GESUND

Gestillte Babys erkranken nicht so oft an Ohrenentzündungen, Atemwegs- und Durchfallerkrankungen. Und sie haben später weniger mit Übergewicht zu kämpfen.

7

STILLEN SCHAFFT NÄHE

Euer Baby bekommt mit der Muttermilch nicht nur Nahrung, sondern auch eine Extraportion Liebe und Aufmerksamkeit. Ihr nehmt euch viel Zeit für euer Kleines. Intensive Nähe und Körperkontakt tun ihm gut und fördern seine Entwicklung.

8

STILLEN MACHT SATT

Muttermilch ist genau auf Babys Bedürfnisse abgestimmt. Direkt nach der Geburt fließt das Kolostrum, eine hochkonzentrierte Milch, von der schon eine Mini-Menge für den winzigen Magen eures Kindes genügt. Dann folgt die Übergangsmilch, danach die reife Muttermilch. Während einer Mahlzeit verändert sich ihre Zusammensetzung: Erst kommt die Vormilch, die den Durst stillt, dann die Hintermilch, die satt macht.

9

STILLEN SCHÜTZT VOR ALLERGIEN

Muttermilch ist der beste Schutz vor Allergien. Denn sie enthält viele wichtige Abwehrstoffe und stärkt das Immunsystem eures Babys. Experten empfehlen, ein Kind mindestens vier bis sechs Monate lang ausschließlich zu stillen, wenn ein Elternteil an einer Allergie leidet.

10

STILLEN MACHT ZUFRIEDEN

An Mamas Brust ist alles gut: Euer Baby kann trinken, wann und so viel es will. Es lernt in den ersten Lebenswochen, dass ihr auf seine Bedürfnisse eingeht. Gestillte Kinder sind auch später weniger stressanfällig.

SCHON WIEDER EIN *Schwapp*

Die Wäscheberge wachsen und wachsen, und Spucktücher sind für euch ein Must-have geworden? Willkommen im Club! Aber ist so viel Speihen eigentlich normal?

Das Spucktuch gehört zur Erstausstattung wie der Strampler und die Wickeltasche. Schließlich geben fast alle Babys in den ersten Monaten nach dem Trinken einen Schluck Milch wieder von sich. Manchmal unmittelbar danach, bisweilen aber auch erst eine Stunde später. Trotzdem fragt ihr euch vielleicht: Bekommt unser Baby überhaupt genügend Milch, wenn immer wieder ein Teil davon hochkommt? Und ist dieses Spucken nicht ein Hinweis darauf, dass unser Kind krank ist?



Entwarnung: Dass bei Säuglingen nach dem Trinken gelegentlich ein kleiner Schwaps hochkommt, ist völlig normal. Die alte Redensart „Speikinder sind Gedeihkinder“ hat ihre Berechtigung. Wenn die Minis zwar spucken, aber einen zufriedenen Eindruck machen und sich gleichzeitig gut entwickeln, ist alles in Ordnung.

WARUM SPUCKEN SÄUGLINGE?

Die Ursache ist harmlos: Der Muskel zwischen Speiseröhre und Magen ist bei Babys noch relativ schwach ausgebildet. Deshalb kann die Milch aus dem Magen leicht wieder in die Speiseröhre und in den Mund zurückfließen. Besonders dann, wenn das Baby

zu schnell oder zu viel getrunken hat, kommt die überflüssige Milch wieder hoch. Auf diese Weise entlastet die Natur den übervollen Magen und beugt einem Unwohlsein vor. Zudem schlucken Babys, wenn sie zu hastig trinken, oft viel Luft mit. Wenn sie entweicht, drückt sie kleine Mengen Milch mit nach oben.

Deshalb braucht ihr euch auch keine Gedanken zu machen, dass euer Baby zu wenig Milch abbekommt. Denn Babys Magen ist winzig! Unmittelbar nach der Geburt passen etwa sieben Milliliter in den Babymagen. Nach zehn Tagen sind es 60 Milliliter. Und ein hungriges Baby kann schon mal ratz, fatz 100 Milliliter Milch pro Mahlzeit trinken. Dann wird's im Ma-

gen ziemlich schnell voll. Deshalb ist es auch nicht schlimm, wenn ein bisschen was wieder nach oben kommt.

WANN ZUM ARZT?

Solange euer Baby seinem Alter entsprechend an Gewicht zulegt, ist alles okay. Allerdings: Nimmt es nicht zu oder weint es wiederholt beim Aufstoßen der Milch, solltet ihr zum Kinderarzt gehen. Manchmal steckt dahinter ein sogenannter gastroösophagealer Reflux, der ein saures und schmerzhaftes Spucken verursacht und behandelt werden muss.

Auch wenn euer Baby weniger als vier bis sechs nasse Windeln am Tag hat, aus dem normalen Spucken ein →



schwallartiges Erbrechen wird (und der Mageninhalt säuerlich riecht), Fieber über 38 Grad oder Durchfall dazukommen, ist ein Arztbesuch ratsam. Vielleicht hat das Baby dann eine Magen-Darm-Infektion.

In seltenen Fällen stellt der Arzt eine Magenpförtnerverengung fest. Bei dieser angeborenen Krankheit ist der Muskelring verengt, der den Magen mit dem Zwölffingerdarm verbindet. Dadurch wird der Mageninhalt nicht richtig in den Dünndarm weitergeleitet. Betroffene Babys erbrechen ein bis zwei Stunden nach den Mahlzeiten große Mengen schwallartig und haben ständig Hunger.

DIE GUTE NACHRICHT

Das ganz normale Spucken hört meist mit der Einführung von Beikost auf, also in der Regel im Alter von ungefähr sechs Monaten. Dann seid ihr die Milchflecken wieder los. Dafür kann es aber sein, dass der eine oder andere Möhren- oder Spinatfleck auf eurer Kleidung landet. ♥

SPUCK-STOPP

Die besten Tipps zum Vorbeugen

Für Stillkinder

Um das Zurückfließen der Milch etwas zu verhindern, sollte Babys Kopf beim Füttern möglichst höher als der Körper liegen. Verzichtet – wenn möglich – auf Hilfen wie ein Stillkissen, denn hier liegt das Baby meist in einer waagerechten Position.

Legt euer Baby so an die Brust, dass es so wenig Luft wie möglich schluckt. Sein Mund sollte weit offen sein und eure Brustwarze gut umschließen.

Macht kleine Pausen, in denen das Baby aufstoßen kann: Löst das Baby vorsichtig von eurer Brust, haltet es senkrecht über die Schulter und klopf leicht auf seinen Rücken.

Die Brust besser nicht so schnell wechseln. Denn die erste Milch ist sehr wässrig, später kommt fettreichere Milch nach, die beim Baby langsamer nach oben schießt.

Für Fläschchen-Kinder

Beim Füttern mit der Flasche sollte das Saugerloch nicht zu groß sein, dann trinkt das Kleine oft zu hastig und schluckt Luft – die sich ihren Weg nach oben bahnt.

Die richtige Größe hat das Saugerloch, wenn aus der umgedrehten Flasche langsam ein Tropfen herauskommt. Es gibt auch spezielle Sauger zu kaufen, mit denen die Babys weniger Luft schlucken.

Ausreichend Pausen fürs Bäuerchen anbieten, zum Beispiel nach dem ersten großen Durst. Nehmt euch Zeit, auch eine Flaschenmahlzeit soll 20 Minuten dauern.

Für beide

Nach dem Trinken tut eurem Baby eine ruhige Phase ohne hektische Bewegungen oder Schunkeleien gut. Versucht, euer Kind dabei so lange wie möglich zu tragen, 30 Minuten sind optimal. Zum Beispiel im Tragetuch oder über der Schulter, damit es in einer aufrechten Position gehalten wird. In Babyschalen oder Babywippen liegen Kinder oft in einer schlechten Haltung. Das erhöht den Druck auf den Magen. Deshalb nur so lange wie nötig nutzen.

Sorgt beim Füttern für eine angenehme und entspannte Atmosphäre. Nehmt euch Zeit und strahlt Ruhe aus – das überträgt sich auf euer Baby.



„Als wir unser Baby nach 85 Tagen wieder nach Hause bringen durften, war es das größte Glück.“

Leonies Mutter



Leonie erkrankte mit elf Monaten an einer Hirnhautentzündung mit anschließender Blutvergiftung – ausgelöst durch Meningokokken-Bakterien. Knapp drei Monate kämpften die Ärzt*innen um das Überleben der Kleinen. „Ich bin so dankbar, dass wir das Leben mit ihr erleben dürfen“, erzählt Leonies Mutter drei Jahre nachdem Leonie erkrankte.

Babys und Kleinkinder unter zwei Jahren sind besonders gefährdet, da ihr Immunsystem noch nicht vollständig ausgebildet ist. Meningokokken-Erkrankungen sind zwar sehr selten, können aber innerhalb weniger Stunden lebensbedrohlich werden. 20 % der Patient*innen kämpfen mit Folgen wie Narben – wie Leonie – oder dem Verlust von Gliedmaßen.

Es gibt verschiedene Impfungen

„Wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich mich darüber informieren, welche Impfungen es gibt – und nicht nur, welche zu den Standardimpfungen gehören“, sagt Leonies Mutter rückblickend. Denn neben der standardmäßig empfohlenen Meningokokken-Impfung gegen Gruppe C gibt es noch eine Impfung gegen Gruppe B und eine Kombi-Impfung gegen die Gruppen A, C, W und Y. Die Standardimpfung gegen Gruppe C kann nicht vor den anderen Gruppen schützen.

Lassen Sie sich frühestmöglich in Ihrer kinderärztlichen Praxis über die verschiedenen Meningokokken-Impfungen beraten.

Mehr Informationen auch unter www.meningitis-bewegt.de



Kleiner FRECHDACHS?

Es sieht frech und super lustig aus, wenn Babys uns ihre Zunge zeigen. Meistens handelt es sich aber nicht um frühkindlichen Humor. Wenn es wieder und wieder passiert, macht ihr euch vielleicht Gedanken, ob etwas nicht stimmen könnte. Deshalb einmal vorweg: Keine Sorge, in den allermeisten Fällen ist alles in Ordnung mit eurem Baby. Dass ein Baby die Zunge rausstreckt, ist ein ganz normaler und gesunder Entwicklungsprozess und kann folgende (fast immer harmlose) Gründe haben:



Reflexe

Babys kommen mit dem sogenannten Zungenstreckreflex (auch als Zungenstoßreflex bekannt) zur Welt. Dieser Reflex ist ein natürlicher Schutzmechanismus, um nicht zu ersticken, falls irgendetwas Unbekanntes in den Mund hineingelangen sollte. Die Zunge befördert den Fremdkörper dann ganz schnell wieder aus dem Mund hinaus. Zum Beispiel einen Löffel mit Brei. Dann ist es noch zu früh für die Beikost. In den meisten Fällen wird der Reflex aber ab dem fünften Lebensmonat schwächer.

Und – schwupps! – da ist sie wieder. Viele Babys strecken andauernd die Zunge raus. Warum nur? Wir haben Ursachenforschung betrieben



Nachmacher

Babys imitieren gern die eigenen Eltern. Oder aber auch die Geschwister. Ja, sie sind kleine Beobachter und lernen durchs Nachahmen eine Menge. Wenn euer Baby also seine Zunge herausstreckt, kann es sein, dass es eine ähnliche Grimasse vor Kurzem bei euch wahrgenommen hat.



Erkältung

Weil Babys in den ersten Lebensmonaten überwiegend durch die Nase atmen, kann es passieren, dass sie bei einem kleinen Schnupfen und verstopfter Nase zur Mundatmung wechseln – und dadurch die Zunge häufig rausstrecken.



Bauchweh

Vielleicht hat Mini zu viel Luft im Bauch, und es zwickt und zwackt. Das kann durchaus vorkommen, zum Beispiel nach dem Stillen oder Fläschchen geben. Dann kann es sein, dass die Zunge mal wieder ständig zu sehen ist.



Zähnen

Zahnt euer Kleines und ihr seht die ersten weißen Spitzen aufblitzen? Das kann bei einigen Babys schon vor dem sechsten Lebensmonat vorkommen. Durch das Herausstrecken der Zunge versuchen Babys dann, den Juckreiz zu mildern.



Schmerzen

Babys strecken oft die Zunge heraus, wenn sie Schmerzen im Mundraum verspüren. Mögliche Ursachen können beispielsweise Mundsoor, Entzündungen oder Wunden sein. Dann solltet ihr schleunigst den Kinderarzt aufsuchen.



Hunger

Manche Babys verkünden durch das Lecken und Herausstrecken ihrer Zungen auch: „Ich habe großen Hunger, bitte füttert mich! Und zwar jetzt!“

Genauso gut kann es auch sein, dass euer Baby die Zunge rausstreckt, weil es während des Fütterns genug hat und einfach satt ist. Zunge raus kann also auch einfach „Stopp, Mama!“ heißen.

Muskeltraining

Das Herausstrecken der Zunge kann auf einen ganz normalen Entwicklungsschritt hindeuten. Wahrscheinlich trainiert euer Baby einfach nur seine Zungenmuskeln. Nach und nach kann es sie immer besser kontrollieren.

Fehlbildungen

In seltenen Fällen kann eine zu große Zunge dahinterstecken. Einige Erbkrankheiten sind mit einer sogenannten „Makroglossie“, also einer übergroßen Zunge verbunden, zum Beispiel das Down-Syndrom (Trisomie 21). Kinder mit Down-Syndrom haben manchmal eine so große Zunge, dass sie aus dem Mund herauschaut.

Wenn der Mund bzw. der Unterkiefer zu klein (für die Zunge) ist, so kann es sich um eine sogenannte „Mikrognathie“ handeln. Bei der genetisch bedingten Erkrankung kommt es zu Fehlbildungen des Gesichtsschädels.

Aber auch beispielsweise Lippen- oder Gaumenspalten können dazu führen, dass die Zunge häufig herausgestreckt wird.

Wann besteht Handlungsbedarf?

Hört auf euer Bauchgefühl. Wenn ihr unsicher seid, fragt bei der Hebamme nach. Streckt ein Baby ab und zu, mal weniger, mal häufiger seine Zunge raus, stellt das meistens kein Problem dar. Es kann aber auch sein, dass es euch wirklich überdurchschnittlich oft vorkommt oder sich Probleme beim Essen oder Schlafen bemerkbar machen. Dann solltet ihr in jedem Fall einen Arzt aufsuchen.



TEXT: MICHELLE KRÖGER

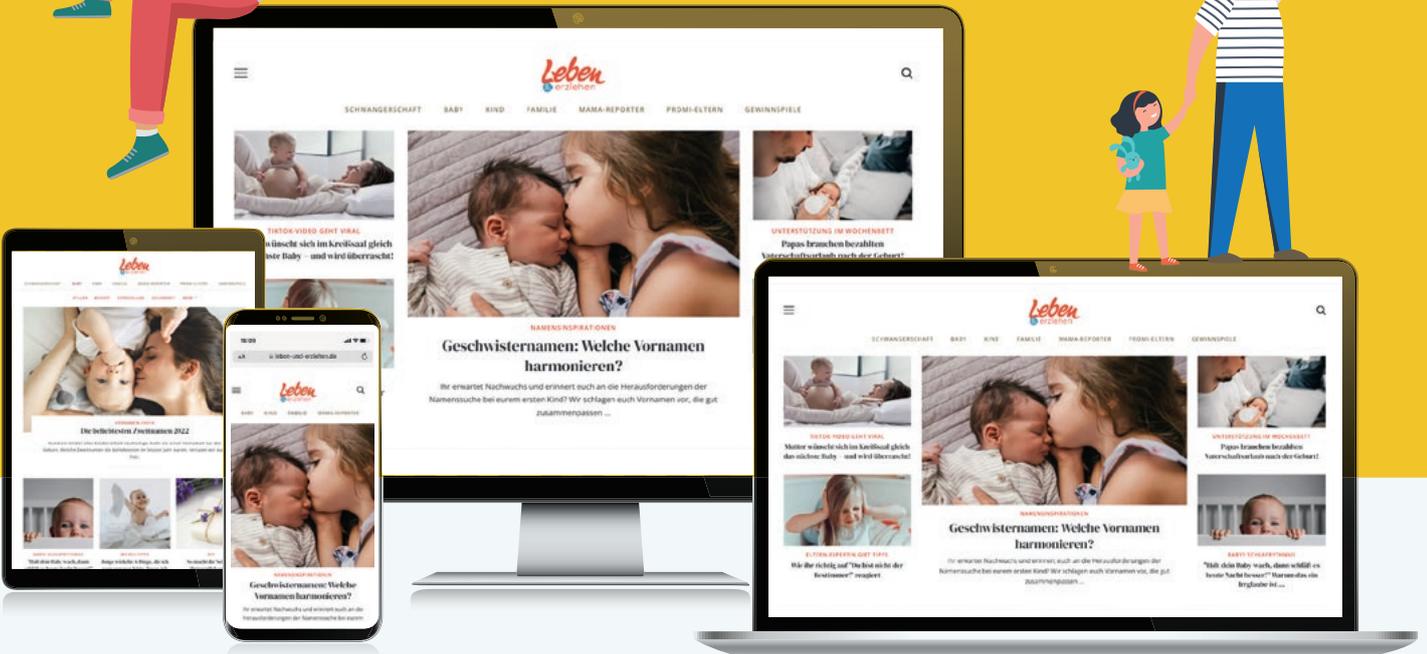


Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE



Leben
& erziehen



HAUT *an* HAUT

Massagen stärken die Bindung zwischen euch und eurem Baby, fördern die Entwicklung und geben Sicherheit. Vor allem aber tun sie gut!



FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Babys mit liebevollen Berührungen im Leben willkommen zu heißen, ist in Indien eine Jahrtausende alte Tradition. Seit einigen Jahren ist sie auch bei uns angekommen. Die Babymassage tut nicht nur den Kleinen gut, auch ihr als Mama und Papa hat etwas davon: Ihr erfahrt, was es bedeutet, sich wirklich Zeit zu nehmen und ohne Ablenkung für euer Kind da zu sein. Das wirkt auch auf euch entspannend.

VIELERLEI WIRKUNGEN

Babys möchten berührt werden. Sie haben ein natürliches Bedürfnis nach Nähe, Wärme und Körperkontakt. Über ihren Körper erfahren und erleben sie sich und ihre Welt.

Berührung ist außerdem Sprache – zärtliche Berührungen drücken häufig so viel mehr aus als Worte. Und auch euer Baby kommuniziert fleißig mit und schult euch so im Umgang mit ihm. Ihr lernt, seine Körpersignale sensibler wahrzunehmen und zu beachten. So unterstützt die Babymassage eine Bindung, die für die Entwicklung äußerst bedeutsam und lebenslang wichtig ist. Schon ein paar Minuten dieses intensiven Kontakts wirken harmonisierend. Auch bei konkreten Beschwerden wie Blähungen oder Schlafstörungen und Unruhe kann die Babymassage helfen.

SO LEGT IHR LOS

Eine Babymassage folgt keinen Gesetzen. Wer es schafft, sich auf seinen





Instinkt zu verlassen und aufmerksam zu sein, tut meistens das Richtige. Wichtig ist, auf das Baby zu hören und ihm die Massage nicht aufzudrängen. Ihr müsst akzeptieren, wenn euer Baby nicht will. Darüber lernt euer Kind, dass seine Bedürfnisse ernst genommen werden, und es entsteht Vertrauen.

Schön ist, wenn ihr aus der Massage ein Ritual werden lasst, beispielsweise immer zu einer bestimmten Uhrzeit. Die immer gleiche entspannende Musik oder gesungene Lieder stimmen euer Baby auf das nun folgende Programm ein und geben Sicherheit und Orientierung.

Bei abgedunkeltem Licht wird es so richtig gemütlich. Und natürlich fühlt sich Baby auf einer weichen Unterlage in einem warmen Raum am wohlsten. Das kann auf einem Handtuch auf dem Bett oder auf einer Kuscheldecke auf dem Fußboden sein. Gerne auch auf euren Beinen liegend. Wichtig: Die Position sollte auch für euch angenehm sein. Eure Hände sollten nicht zu kalt sein – eventuell mehrmals schnell aneinander reiben – und ein möglichst geruchsneutrales Baby-Massageöl verwenden.

In der Regel handelt es sich bei der Babymassage um eine sanfte Streichmassage. Am schönsten ist es, wenn die Streichbewegungen langsam, ruhig und gleichmäßig ausgeführt werden. Babys lieben es, wenn die Massage an den Beinen beginnt, da Arme und Brustregion oft sehr berührungsempfindlich sind. Grundsätzlich wirken Massagegriffe von der Körpermitte nach außen hin entspannend, während Griffe, die von außen zum Körper hinführen, anregend wirken. Berührungen, bei denen beispielsweise beide Hände den Kopf des Babys umschließen, vermitteln Sicherheit und Geborgenheit. Kitzeln hat bei einer Massage nichts zu suchen, denn hier ist das Baby ausgeliefert und angespannt. ♥

Die besten Handgriffe



BRUST UND BAUCH

Bei der Herzbewegung streichen die Hände von der Brust ein Stück Richtung Schulter und dann zum Nabel über die Hüftknochen. Diese Massage ist sehr anregend und lädt die Kleinen ein, sich zu bewegen.



RÜCKEN

Die meisten Säuglinge liegen fast immer auf dem Rücken und erfahren dort ganz wenig differenzierte Berührung. Durch das sanfte Streichen von oben nach unten im Wechsel mit beiden Händen können sie ihren ganzen Rücken spüren.

HÄNDE

Die Kleinen haben anfangs noch einen sehr starken Greifreflex. Das Ausstreichen der einzelnen Finger von oben nach unten lockert die Fingerchen und die Handfläche.



FUSSSOHLEN 1

Bei dieser Übung massiert ihr die Reflexzonen eures Kindes und erreicht somit alle Organe (siehe Fußsohlen 2). Mit dem Daumen wird punktueller Druck über die ganze Fußsohle ausgeübt.



Nicht nur Nackedei ...

Probiert mal aus, die Körperstellen, die gerade nicht massiert werden, mit einem Tuch zu bedecken. Vielleicht mag euer Baby das lieber. Es spürt dann eine Begrenzung, die ihm Sicherheit gibt.



GESICHT

Die Gesichtsmassage kann sehr beruhigend wirken – wenn euer Baby sie zulässt. Denn das Gesicht ist eine sehr empfindsame Körperzone. Kinder, die sich gerne waschen und eincremen lassen, mögen sie sofort. Für diese Übung streicht ihr mit dem Daumen von der Mitte der Stirn Richtung Kopf.



ARME UND BRUST

Diese Yoga-Übung beendet die Massage. Ihr fasst das Kind an den Händen. Durch das Öffnen und anschließende Überkreuzen der Arme über der Brust wird die Atmung aktiviert, der Brustkorb sanft gedehnt, und euer Baby erfährt Halt.



BEINE

Der Lotussitz kommt aus dem Yoga. Diese Übung ist bei Blähungen sehr hilfreich. Dabei werden die Beinchen zum Bauch geführt und dann wieder gestreckt.



FUSSSOHLEN 2

Perlenketten-Massage: Babys Fußsohlen sind sehr empfindsam. Über sie erreicht man die Reflexzonen der Verdauungs- und Atmungsorgane. Mit sanftem Druck von der Ferse zu den Zehen streichen regt diese an.

ANZEIGE

Die Baby- und Kinderpflegelinie Germacare wurde dafür entwickelt, die sensible Haut der Kleinsten auf natürliche Art zu schützen. Ihre außergewöhnlichen Pflegeeigenschaften verdanken die Germacare Produkte einem besonderen Wirkstoff:

BIO-EDELWEISS AUS DEN ALPEN

Der nachhaltig angebaute Extrakt der kostbaren Alpenblume verringert die Zahl der schädlichen Keime und pflegt die empfindliche Babyhaut dabei sanft. In Kombination mit zahlreichen Pflanzenölen bietet Germacare alles, was die zarte Babyhaut benötigt. Für sanfte Pflegerituale, die Schutz & Liebe schenken.

Germacare - where love meets care.
Mehr unter www.claracos.shop



GERMACARE
WHERE LOVE MEETS CARE



Ihr seid mit eurem Baby unterwegs. Was darf nicht fehlen? Puh, eine ganze Menge. Besonders praktisch im ersten Babyjahr ist dann eine Wickeltasche als Begleiter, um all die mittel- bis lebenswichtigen Kleinigkeiten zu verstauen. So seid ihr immer und überall fürs Windelwechseln (und alles andere) gewappnet.

ICH PACKE MEINE WICKELTASCHE ...

... und nehme mit: Windeln, Feuchttücher, Spielzeug – was noch?
Mit unserer Checkliste vergesst ihr nichts

WAS MUSS HINEIN?

- 2 bis 3 Windeln
- Feuchttücher (am besten die Reisegröße kaufen)
- Windelbeutel
- Einmal-Wickelunterlage (günstiger: Krankenhaus-Unterlagen im 100er-Pack!)
- Mulltücher (gehen als Wickelunterlage durch, oder als Stillschal, Decke, Spucktuch ...)
- ggf. Wundschutzcreme
- ein Set Ersatzkleidung (mindestens Body und Hose)
- Plastik-Zipbeutel oder wasserdichte Beutel für dreckige Wäsche (auch Wetbag genannt)
- kleines Spielzeug oder Buch zur Beschäftigung während des Wickelns
- ggf. Fläschchen plus Zubehör
- Lätzchen
- ggf. Ersatz-Schnuller
- Hygiene-Gel für die Elternhände
- Stilleinlagen, vor allem für die ersten Monate
- vorsichtshalber ein Wechsel-Oberteil für Mama, falls gespuckt wurde oder die Brust vor lauter Muttermilch ausgelaufen ist.
- kleine Snacks und Wasserbecher (ab Beikostalter)

DIE BESTEN TIPPS FÜRS PACKEN:

- Zuerst das Unwichtige, zuletzt das Wichtigste: Logisch, denn oben sollten die essentiellen Dinge – wie frische Windel und Feuchttücher – schnell zu greifen sein. Idealerweise ist eure Wickeltasche durch verschiedene Fächer strukturiert, sodass ihr alles findet, ohne lange zu kramen.
- Wer besonders platzsparend packen muss, rollt die Wechselklamotten, statt sie zu falten.
- Wickeltasche immer direkt nachfüllen: Es gibt nichts Ärgerlicheres als fehlende Windeln, weil man vergessen hat, am Abend wieder frische einzupacken. Dann heißt es: Hoffen, dass andere Eltern in der Nähe sind.
- Wirklich regelmäßig säubern! Ja, kennen wir alle. Aber nichts ist unangenehmer als alter Milchspucke-Geruch, der sich festsetzt. Auch unschön: Krümel am Verschluss der Feuchttücher.

RUCKSACK ODER TASCHE – WAS PASST BESSER ZU MIR?

Ein Wickelrucksack lässt sich easy auf dem Rücken tragen, die Hände sind frei. Vor allem für Eltern von Trage-Babys, die im Kinderwagen nicht glücklich sind, ein Must-have.

Eine große Wickeltasche hat in der Regel eine größere Öffnung, sodass man alle Utensilien schneller auf einen Blick sieht. Für Kinderwagen-Eltern: Die meisten Modelle kann man praktisch am Lenker befestigen.



Jahres-Abo Leben & erziehen + E-Paper + Prämie

nur
49€

Leben
& erziehen
APP

In der App alle E-Paper gratis
lesen: Leben & erziehen, junge familie,
Schwangerschaft & Geburt sowie
Schule

- Im Jahres-Abo
- ✓ Geschenk eurer Wahl
 - ✓ 11 Ausgaben Leben & erziehen
 - ✓ 1 Leben & erziehen-Sonderheft
 - ✓ E-Paper gratis: Leben & erziehen, junge familie, Schule

playmobil



Mitnehm-Arche-Noah

Tiere im Doppelpack! Die Arche-Noah von Playmobil kann schwimmen – und ist auch super für unterwegs.



Starkes Buchpaket

Die zwei beliebten Bücher von Leben & erziehen.

Mit tollen Inspirationen für Familien.





20-Euro-Gutschein

Für die Erfüllung eines Wunsches in der Shopping-Welt von amazon.de.



Zahlenzug

Zug um Zug: Mit diesem Set von Lego-Duplo lernen die Kleinen das Zählen spielerisch und im Handumdrehen!

Baby Tragetuch

Elastisches Onesize Tragetuch aus 100% Baumwolle.

MABYEN
von Anfang an verbunden



Bauernhof to go

Spielspaß für die Minis! Zusammengeklappt lässt sich der Mitnehm-Bauernhof richtig gut transportieren.



„Nie hatte ich mehr Fragen als in der ersten Zeit mit Kind.

Geht es euch auch so? In unserem Heft liefern wir mithilfe von Experten die wichtigsten Antworten. Und begleiten euch durch die schönste, turbulenteste Phase des Lebens!“

Foto: Michaela Theves

Claudia Weingärtner,
Chefredakteurin
Leben & erziehen

Junior Medien GmbH & Co. KG, Willy-Brandt-Str. 51, 20457 Hamburg, junior-medien.de

Noch mehr Prämien gibt es hier: abo.leben-und-erziehen.de

- ✓ versandkostenfrei
- ✓ 13% Abo-Sparvorteil
- ✓ bequem nach Hause
- ✓ alle E-Paper gratis
- ✓ tolles Geschenk

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

 leben-und-erziehen.de/abo

 040-696 383 939



SCAN MICH!



Schlummerland

Babys verbringen die meiste Zeit im Bett – anfangs bis zu 16 Stunden täglich. Da brauchen sie einen sicheren Platz, an dem sie sich wohlfühlen





NACHTLAGER

Typisch dänisch! Das zeitlose Design mit runden, weichen Formen sieht lange gut aus und übersteht mehrere Kindergenerationen. Mit dem Umbausatz (separat erhältlich) lässt sich Babybett „Wood Mini“ zudem in ein Juniorbett verwandeln. Aus Eiche, mit verstellbarem Lattenrost und drei Schlupfsprossen.

Etwa 1100 Euro, oliverfurniture.com

Nicht zu warm

Unsere Kleinen schlafen, genau wie wir auch, am besten bei einer Raumtemperatur von 16 bis 18 Grad.

NACHTSICHT

Angst vor der Dunkelheit? Nachtlicht „Winston“ sorgt für eine gemütliche Stimmung und verscheucht freche Monster.

Aus Silikon, etwa 47 Euro, liewood.de



Schon vor der Geburt stellt sich oft die Frage: Wo wird unser Baby schlafen? Möglichkeiten gibt es viele: im Bett im eigenen Zimmer, im Beistellbett im Schlafzimmer oder sogar direkt im Bett von Papa und Mama? Von letzterer Variante raten Experten ab, denn Babys können durch den Körperkontakt leicht überhitzen – ein Risikofaktor für den plötzlichen Kindstod. Zum Kuscheln und Beruhigen dürfen ihr euer Baby aber schon mal ins Bett holen. Wichtig ist dann, dass das Kleine nicht am Bettrand oder in der Ritze liegt, damit es nicht aus dem Bett fällt oder zwischen die Matratzen rutscht.

Sicherer als im Elternbett und trotzdem ganz nah an den Großen schlummern Neugeborene in einem Beistellbett. Euer Baby hat einen geschützten Raum für sich, kann freier atmen und die Körpertemperatur besser regulieren. Trotzdem fühlt es sich nicht allein und nachts ist sofort jemand zur Stelle, wenn etwas zwickt oder der Magen knurrt. Vorteil für euch: Schreit das Baby, ist der Weg nicht so weit. Und das Stillen klappt, ohne aufzustehen.

Das Beistellbett ist an einer Seite offen und wird direkt an der Längsseite eures Bettes montiert. Wichtig: Beide Betten müssen fest miteinander verbunden sein. Spätestens, wenn dem Baby zum Kopf- und Fußende hin weniger als zehn Zentimeter Platz bleiben, wird

es Zeit für ein größeres Modell. Meist ist das nach ungefähr acht Monaten der Fall. Dann ist es natürlich prima, wenn sich das Beistellbett in ein kleines Babybett oder eine Sitzbank umbauen lässt.

Praktisch ist auch ein Stubenwagen (oder eine Wiege auf Rädern). Nachts ist Baby darin dicht bei euch, tagsüber wandert es mit in die Küche und ins Wohnzimmer. So hübsch Wiege und Stubenwagen aber auch sind, langlebig sind sie nicht: Nach etwa einem halben Jahr ist das Baby herausgewachsen.

Wenn der Umzug ins Kinderzimmer ansteht, schlafen die Kleinen gut in einem Babybett. Die meisten Modelle lassen sich umbauen und dadurch mehrere Jahre nutzen: Mit herausnehmbaren Stäben und höhenverstellbarem Lattenrost wird daraus ein Kinderbett. Der →



NACHTWÄCHTER

Mit dem „Connected Video Phone SCD921/26“ könnt ihr euer Kind nicht nur hören und sehen, sondern dank einer Gegensprechfunktion auch mit ihm sprechen. Wer mag, spielt eine von 15 vorinstallierten Melodien oder selbst aufgenommene Töne ab. Inklusive Extras wie Nachtlicht, Nachtsicht-Funktion und Temperaturanzeige.

Etwa 300 Euro, philips.de

NACHTEULE?

Nein, eine Schwalbe zwitschert „Hey Jude“ von den Beatles zum Einschlafen. Der Vogel stammt von der französischen Dekomarkte April Eleven, ist aus Eichenholz und von Hand gefertigt.

Spieluhr „Schwalbe“, etwa 50 Euro, erhältlich über smallable.com



NACHTGEWAND

Mit den süßen Häschen lässt es sich toll kuscheln. Praktisch beim gefütterten Schlafsack „Liebmich“ sind die mitwachsenden Träger und ein umlaufender Reißverschluss zum einfachen Wickeln.

Etwa 40 Euro, traeumeland.com

(höhenverstellbare) Rost liegt in den ersten Monaten auf der höchsten Position. So ist die Matratze weiter oben, und ihr schont euren Rücken, wenn ihr Baby ins Bett legt. Später, wenn euer Kind sitzen kann und herausklettern könnte, wird der Lattenrost abgesenkt.

Wichtig für die Sicherheit ist der richtige Abstand zwischen den Gitterstäben: Er beträgt zwischen 4,5 und 6,5 Zentimeter. Gut, wenn sich zwei Stäbe als Schlupfsprossen herausnehmen lassen, dann kann das Kind später selbst ein- und aussteigen.

BITTE PASSGENAU

Bei der Matratze gilt: lieber etwas zu hart als zu weich. Ob das der Fall ist, testet ihr ganz einfach mit der flachen Hand. Drückt ihr leicht auf die Matratze, sollte sie etwa zwei Zentimeter einsinken. Dauerhafte Mulden dürfen sich nicht bilden.

Die Matratze muss genau ins Bett passen, der Abstand zum Bettgestell sollte höchstens zwei bis drei Zentimeter betragen. Ist die Matratze an den Rändern härter (Trittkante), erleichtert

das den Ein- und Ausstieg. Atmungsaktives Material verhindert, dass sich die Wärme staut. Gut, wenn die Bezüge bei 60 Grad waschbar sind. Wichtig nach dem Kauf: Lasst eine neue Matratze zu Hause erst mal drei, vier Tage auslüften. Das gilt auch fürs Bettgestell.

GEMÜTLICH UND SICHER

Fehlt nur noch was zum Einmummeln. Statt einer Decke bekommt das Kleine einen Schlafsack. Der gibt eurem Baby ein Gefühl wie im Mutterleib und spendet Wärme, denn es kann ihn nicht wegstrampeln. Ein Schlafsack mindert auch das Risiko des plötzlichen Kindstods: So kann das Baby nicht aus Versehen unter die Decke rutschen und dort ersticken. Oder sich vom Rücken auf dem Bauch drehen.

Entscheidend ist die richtige Größe: Der Schlafsack sollte weder zu klein noch zu groß sein – das Baby braucht Platz zum Strampeln, sein Kopf darf aber nicht ins Oberteil hineinrutschen. Die Faustregel lautet: Körpergröße des Kindes minus Kopfgröße plus zehn Zentimeter.

Damit es nicht zu heiß wird, reicht ein Body oder ein Strampler als Schlafanzug. Ob es fürs Baby angenehm ist, könnt ihr mit einem Griff in den Nacken überprüfen. Wenn der glüht oder schwitzig ist, dann solltet ihr euer Baby dünner anziehen. Ist der Nacken kalt, braucht es etwas Wärmeres.

Aufgepasst: Kissen, Tücher und Kuscheltiere sollten im ersten Jahr lieber draußen bleiben, das Baby könnte sie sich über den Kopf ziehen.

Richtig ausgestattet wird das Bett zu einem sicheren, geborgenen Ort. Dann könnt ihr am Abend beruhigt das Licht löschen und eurem Kind eine gute Nacht wünschen. ❤️

BIN ICH EINE GUTE MUTTER?

Das haben wir
Mamas uns alle schon
einmal gefragt.

Die Antwort ist
vermutlich: nein
(zumindest nicht immer).
Aber: Das macht nichts!
Und hier kommt
der Beweis.

neu!

„Dieses Buch ist eine
Einladung dazu, unsere Eltern-
schaft mit mehr Leichtigkeit
zu nehmen und vermeintliche
Fehlritte als das wahrzunehmen,
was sie sind: Chancen.
Zum Lernen, zum Verändern
oder einfach zum Annehmen
und Endlich-mal-locker-durch-
die Hose-Atmen.“

Maria Ehrich



UNSERE AUTORIN
SILKE SCHRÖCKERT

... ist Moderatorin,
Journalistin und Gründerin
von Enkelkind.de.
Seit 15 Jahren schreibt
die Zweifach-Mutter
Texte für die ganze
Familie.



Auch
als **E-Book**
erhältlich



ISBN: 978-3-9105090-02-3

ALLE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN findet ihr u. a. hier:



Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Bücher online

amazon

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

SCHIMMEL IM



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES, GORAN GAJANIN

KINDERZIMMER

Wir alle wollen Energie sparen – vor allem im Winter. Die Heizung ein paar Grad runterzudrehen tut nicht nur der Umwelt, sondern auch dem Geldbeutel gut. Trotzdem sollten wir es nicht übertreiben. Denn wird es in der Wohnung zu kalt, kann sich ein ungebetener Gast breitmachen

UNSERE EXPERTIN



Dr. med. Catharina Amarell

... arbeitet als niedergelassene Kinderärztin am Kinderkrankenhaus Landshut und leitet dort u.a. ärztlich das Team „Integrative Medizin“. Die Mutter zweier Töchter ist auf Naturheilverfahren spezialisiert, außerdem als Dozentin tätig. Bei Instagram gibt sie hilfreiche Tipps:
@dr.catharina.amarell

Die eine Ecke im Kinderzimmer roch immer etwas moderrig. Man konnte nichts sehen, keine Feuchtigkeits-, Stock- oder Schimmelflecken. Dennoch waren wir froh, als der Vermieter großflächige Modernisierungsmaßnahmen vornahm, im Zuge derer auch die Tapeten und der Putz von den Wänden genommen wurden. Zugegeben: Im bewohnten Zustand eigentlich eine Zumutung. Doch seitdem die Wand neu verputzt und gestrichen ist, riecht nichts mehr.

AUF SPORENSUCHE

Schimmel ist nicht immer sichtbar. Er kann sich in Dämmmaterial, Tapeten oder Möbeln verstecken. Riecht es →



in einer Wohnung moderig oder muf-
fig, sollte man an diesen Stellen nach
Schimmel suchen:

-  hinter Holzverkleidungen, Abde-
ckungen und großen Möbeln, vor
allem an Außenwänden
-  in Fliesenfugen, rund um die Fens-
ter, in Zimmerecken an Außen-
wänden
-  unter Fußbodenbelägen, Teppi-
chen und Matratzen, wenn sie von
unten schlecht belüftet sind
-  in Räumen mit hoher Luftfeuch-
tigkeit wie Bad, Küche und Keller
-  hinter Heizkörpern
-  in Klimaanlage, Luftbefeuchtern,
Kühlschränken, Topfpflanzen,
Polstermöbeln.

WIE GEFÄHRLICH IST SCHIMMEL

Spätestens wenn es unangenehm riecht
oder Schimmelflecken sichtbar werden,
ist es wichtig, die Ursache zu finden
und den Schimmel zu entfernen. Denn
die Sporen haben dann leichtes Spiel,
verteilen sich in der Atemluft und ge-
langen in die Lungen. Schimmelpilze
kommen grundsätzlich überall in der
Natur vor und lassen sich nicht kom-
plett verhindern. Normale Konzen-
trationen von Schimmelpilzen gelten
als unbedenklich. „Und auch danach
gibt es nicht den einen Wert, ab wann
Schimmel Beschwerden verursacht“,
sagt die Kinderärztin Catharina Ama-
rell aus Landshut. „Manche Menschen
können bereits durch kleinere Mengen
Probleme bekommen, andere bekom-
men auch bei größerem Befall keine
Beschwerden.“ Aber auch wenn kein
Grenzwert bekannt ist, sollte jegli-

cher Schimmelbefall in Innenräumen
schnellstmöglich beseitigt werden.

Ein gesundes Immunsystem kann
bei einer geringen Belastung zwar gut
damit umgehen, aber Babys und Klein-
kinder, deren Immunsystem noch nicht
voll ausgereift ist, können Probleme mit
den Schimmelpilzen bekommen. Ihr Ri-
siko, Neurodermitis, Allergien, Asthma
und andere Atemwegserkrankungen zu
entwickeln, steigt.

WER IST SCHULD?

Schimmel entsteht durch sogenannte
Kältebrücken, vor allem an Außenwän-
den. Aber auch durch hohe Luftfeuchtig-
keit und unterschiedliche Temperaturen
in den einzelnen Räumen einer Woh-
nung. Die Luftfeuchtigkeit sollte also
nicht dauerhaft zu hoch (das heißt über
60 Prozent) sein, da Feuchtigkeit Nähr-
boden für Schimmel bietet.

Das Bundesumweltamt stuft jeglichen Schimmel in Innenräumen als hygienisches Problem ein, das beseitigt werden sollte. Auch wenn viele Vermieter es gerne auf ihre Mieter abwälzen: Fehlerhaftes Verhalten ist weniger der Grund für Schimmel als eine mangelhafte Bausubstanz. Dennoch könnt ihr vorbeugend einiges tun (siehe unten). Als Mieter seid ihr verpflichtet, einen Schimmelbefall umgehend beim Vermieter zu melden. Leider ist es aus Kostengründen bei einigen Wohnungsgesellschaften gängige Praxis, Schimmel nur mal eben überzustreichen, damit man ihn nicht mehr sieht. Früher oder später kommt er dann aber wieder durch. Schimmelbehebung kann recht aufwendig sein, vor allem, wenn die Sporen sich schon im Mauerwerk ausgebreitet haben.

FLECKEN SELBER BESEITIGEN

Eines vorweg: Anti-Schimmelsprays aus dem Drogeriemarkt sind keine gute Lösung, da sie nicht die Ursache beheben und zudem Chemikalien enthalten, die ihrerseits wieder gesundheitsschädlich sein können. Bei kleineren Stellen könnt ihr aber trotzdem selbst etwas tun. Glatte Flächen bis zu einem halben Quadratmeter und Möbel könnt ihr mit 80-prozentigem Ethylalkohol (Ethanol) oder Essigessenz (Vorsicht, ätzend) abwischen. Auch eine Mischung aus 97 Prozent Alkohol (70- oder 80-prozentig) und 3 Prozent Salicylsäure verspricht Erfolg. Die Mischung könnt ihr euch in der Apotheke anrühren lassen.

Tapeten, Gipskartonplatten und Silikonfugen solltet ihr vollständig entfernen, wenn sie mit Schimmel befallen sind. Tragt dabei Schutzhandschuhe und einen wirksamen Mundschutz (Atemmaske mit Feinstaubfilter mindestens Schutzklasse P2). Duscht euch hinterher ab und steckt die Kleidung in die Waschmaschine.

Sind Wände befallen, muss in den meisten Fällen auch der Putz weg. Da solltet ihr euch beraten lassen, bevor ihr selbst Hand anlegt. Großflächiger Befall muss fachmännisch beseitigt werden. Während den Sanierungsarbeiten solltet sich Allergiker nicht in der Wohnung aufhalten. ❤️

IRLANA NÖRTEMANN

Gute Luft

Schimmel vorbeugen – so geht's

Regelmäßig lüften: Stoßlüften ist am effektivsten, am besten mit Durchzug (sogenanntes Querlüften), also gegenüberliegende Türen und Fenster weit öffnen. Die Lüftungsdauer hängt von der Außentemperatur ab: Bei einer Lufttemperatur (draußen) von 10 Grad Celsius jeweils mindestens zweimal am Tag 10 Minuten lüften. Bei 5 Grad je 5 bis 7 Minuten, bei minus 5 Grad je 3 Minuten lang lüften. Vor allem Räume mit hoher Luftfeuchtigkeit (durch Duschen/Baden, Kochen) sofort durchlüften.

Richtig heizen: Was viele nicht wissen und aus Angst vor zu hohen Heizkosten falsch machen: Vor allem in den kalten Monaten lieber die Innentemperatur konstant halten, als den Raum komplett auskühlen zu lassen und dann wieder mit voller Power zu heizen – das lässt den Verbrauch in die Höhe schnellen. Im Winter sollte die Temperatur in allen Räumen (Schlaf- und Wohnräume) nicht unter 16 Grad betragen. Kühle Räume wie Schlafzimmer besser geschlossen halten, weil wärmere (und deshalb feuchtere) Luft aus anderen Wohnräumen dort schnell zu Kondensfeuchte und damit Schimmelbildung führen kann.

Organischen Abfall rausbringen: Biomüll regelmäßig entsorgen, bevor es zur Schimmelbildung kommt.

Bettwäsche häufig waschen: Im Schlaf schwitzen wir oft am meisten, das gilt auch für unsere Kinder. Bettwäsche daher am besten alle zwei Wochen bei 95 Grad waschen und täglich lüften, um eine Schimmelpilzbildung zu vermeiden.

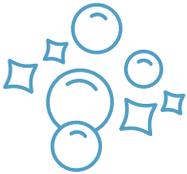
Möbel nicht zu dicht an die Wand stellen: Luft muss zirkulieren können. Den Kinderzimmerschrank also besser ein paar Zentimeter von der Wand abrücken – vor allem bei Außenwänden.

Auf die Bausubstanz achten: Ihr seid ohnehin gerade am Renovieren? Dann helfen euch vielleicht die folgenden Hinweise: Kalkputz, Kalk- und Silikatfarbe sind alkalisch und wirken dadurch gegen Schimmel. Papiertapeten, Dispersionsfarben, Holzpaneele und Gipskartonplatten hingegen können die Schimmelbildung unterstützen.





Natürlich BLITZBLANK



Damit euer Zuhause sauber bleibt, braucht es nicht viel, und schon gar nicht viel Chemie. Denn einfache Hausmittel sind oft besser als so manch aggressiver Reiniger

Durch Corona sind sie in Mode gekommen: Kaum ein Haushalt, in dem nicht ein Desinfektionsspray oder -reiniger steht. Aber brauchen wir diese Keimkiller wirklich? Experten sagen nein: Wer regelmäßig putzt und sich danach die Hände wäscht, hält die Bakterienzahl ebenso im grünen Bereich. Antibakterielle Reiniger stellen zudem eine unnötige Vergiftungsgefahr dar, vor allem für Babys und Kleinkinder. Nicht umsonst sind viele mit einem Gefahrstoffzeichen versehen. Und: Wer mit ihnen putzt, macht nicht nur schädliche, sondern auch gesundheitlich unbedenkliche Bakterien platt. Diese sind aber wichtig, um zum Beispiel das Immunsystem zu stärken.

PUTZMITTEL BELASTEN DAS ABWASSER

Ein Allzweckreiniger für Oberflächen und Böden, ein Scheuermittel und ein Säurereiniger gegen Kalk reichen aus, um die Wohnung sauber zu halten. Dazu noch ein Spülmittel – mehr als vier verschiedene Putzmittel sind überflüssig. Aber auch diese können Bestandteile enthalten, die Asthma, Atemprobleme oder Kopfschmerzen verursachen. Duft- oder Farbstoffe können Haut und Atemwege reizen und Allergien auslösen.

Dazu kommt: Alle Reiniger, die wir verwenden, rauschen ins Abwasser. Jährlich sind das laut Umweltbundesamt rund 630.000 Tonnen, die die Umwelt belasten. Phosphate, optische Aufheller oder Paraffine sind schwer biologisch abbaubar oder tragen zu einer Überdüngung der Gewässer bei.

BIO IST BESSER

Bio-Reiniger sind weniger gesundheitsschädlich und bestehen meist aus nachwachsenden Rohstoffen. Beim Kauf auf Siegel achten: Der blaue Umweltengel kennzeichnet Reinigungsmittel, die ohne gefährliche Chemikalien auskommen und die Gewässer nicht unnötig belasten. Deutlich strenger sind die Standards von Ecocert, Ecogarantie, Nature Care Product (NCP) und Nordic Ecolabel. Hier sind auch synthetische Tenside aus Erdöl, synthetische Farb- und Duftstoffe, Gentechnik oder Tierversuche verboten.

PUTZEN WIE OMA

Neben den handelsüblichen Bio-Reinigern könnt ihr aber auch zu Mitteln greifen, die schon bei euren Großmüttern im Küchenschrank standen. Omas Putzmittel sind nicht nur umweltfreundlich, nachhaltig und besser für Allergiker, sondern schonen auch den

Geldbeutel. Denn Soda, Schmierseife, Essig & Co. kosten nicht viel und sind dazu noch sehr ergiebig.

Essig oder Essigessenz

ist biologisch leicht abbaubar, wirkt aber trotzdem super gegen Fettspritzer am Herd und Kalkflecken auf Fliesen (nicht auf Natursteinboden oder bei Silikondichtungen anwenden).

Soda („Waschsoda“, „Reines Soda“) hat eine fettlösende Wirkung. Perfekt, um schmierige Flächen wie die Oberseiten von Küchenschränken sauber zu bekommen. Für eine Sodalösung etwa 1 EL Pulver mit 500 ml Wasser verrühren und in eine Sprühflasche füllen (nicht auf Glas oder Marmor anwenden).

Natron (Natriumhydrogencarbonat)

ist verwandt mit Soda und ein Alleskönner. Das weiße Pulver hat zusammen mit Essig eine starke Reinigungswirkung, eignet sich als Scheuermittel und zur Wasserenthärtung (nicht auf aluminiumhaltigen Flächen anwenden).

Schmierseife (grüne Seife)

bindet Schmutz und Fette und hinterlässt auf Oberflächen eine Schutzschicht, die staub- und wasserabweisend wirkt. ♥

ANGELA MURR

Putz-Power SELBST GEMACHT

Rohr-Reiniger

Eine halbe Tasse Natron und eine halbe Tasse Haushaltsessig in den Abfluss gießen. Zustöpseln oder mit einem feuchten Lappen abdecken. Etwa eine Stunde einwirken lassen. Mit heißem Wasser nachspülen (Achtung, Spritzgefahr).



Spüli-Seife

1 TL Natron in eine leere Flasche (500 ml) geben. 100 ml Schmierseife zugeben. Mit warmem Wasser bis kurz unter den Rand auffüllen. Nach Belieben 5 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Orange) einrühren. Flasche verschließen und vorsichtig schütteln.

Pulver-Bad

2 EL Soda mit 500 ml Wasser verrühren. In verschmutzten Topf oder Pfanne geben, auf den Herd stellen, leicht erhitzen. Nach einer Stunde lassen sich hartnäckige Verkrustungen mit dem Schwamm gut lösen (Handschuhe tragen!).



Alleskönner Hausmittel

Darum sollte SURIG in keinem Haushalt fehlen

Jeder Familienhaushalt kennt es: Die Küchenarbeitsfläche braucht dringend eine Reinigung, an den Fenstern sind Fingerabdrücke der Kinder oder das Sofa hat Flecken. Teure und chemische Spezialreiniger kommen für Eltern da nur ungern zum Einsatz. Dabei steht die Lösung oftmals schon in der eigenen Küche: Die SURIG Essigessenz, das SURIG Essigspray DIREKT und die SURIG Zitronensäure sind wahre Alleskönner im Haushalt und dabei als Lebensmittel 100% pflanzlich und unbedenklich für Mensch und Umwelt. Als Hausmittel sind sie günstig, umweltfreundlich und vielseitig einsetzbar – ideal für jede Küche und den gesamten Haushalt.

SURIG

ANZEIGE

Die Alleskönner der SURIG Familie:



SURIG Essigspray DIREKT

Schnell & praktisch:
In der handlichen Sprühflasche ist das Spray direkt einsatzbereit. Einfach Sprühen & fertig!



SURIG Zitronensäure

Sanfte und frische Reinigung:
Das Hausmittel ist natürlich wirksam und hinterlässt einen frischen Zitronenduft!



SURIG Essigessenz

Kleine Menge, große Wirkung:
Das Hausmittel ist sehr ergiebig und effizient, spart somit Zeit und Geld!

Jetzt weitere Tipps und Tricks entdecken auf SURIG.de

DAS Meer VOR DER HAUSTÜR

Auswandern in den sonnigen Süden, davon träumen viele Familien. Reise-Bloggerin Christine Neder hat ihren Traum wahr gemacht. Wir haben mit der Aussteigerin gesprochen



FOTOS: CHRISTINE NEDER; ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Einfach nur glücklich! Christine, Alma und Mischling Boris lassen sich den Wind um die Nase wehen



Leben & erziehen: Du bist vor zwei Jahren mit deinem Freund Paul und Tochter Alma nach Portugal ausgewandert. Was gab den Anstoß?

Christine Neder: Ich glaube, es gab nicht den einen Grund, sondern es war ein schleichender Prozess. Wir haben vor sechs Jahren zum ersten Mal einen Sommer am Meer in Portugal verbracht. Um eine Auszeit zu nehmen und Surfen zu lernen. In dem Sommer haben wir uns so in die Region verliebt, dass wir uns ein Grundstück gekauft haben mit dem Plan, dort ein Ferienhäuschen zu bauen. Wir haben dann versucht, jedes Jahr zwei bis drei Monate in Portugal zu verbringen und den Hausbau voranzutreiben.

Wie kam es, dass ihr geblieben seid?

In einem Corona-Winter sind wir mit dem Auto nicht mehr zurückgekommen. Also sind aus den zwei bis drei Monaten zum Schluss fast acht Monate geworden, weil wir dann auch irgendwann nicht mehr zurück nach Deutschland wollten. Wir hatten einen Alltag, Freunde, Kindergartenplatz und eben das Meer vor der Haustür. In den acht Monaten haben wir gemerkt, dass wir Portugal als Lebensmittelpunkt haben möchten. Wir sind mit der Mission nach Deutschland zurück, unseren Haushalt aufzulösen und erst einmal in Portugal zur Miete zu wohnen, bis unser Haus fertig ist. Im Mai 2022 sind wir in unser Häuschen gezogen. Alma ist jetzt vier Jahre alt. Sie war zwei Jahre, als wir entschieden haben, in Portugal zu bleiben.



Einzigartige Kraftorte. Christine entdeckt auf ihren Spaziergängen immer wieder neue Lieblingsplätze

Warum gerade Portugal?

Das war eigentlich alles Zufall. Wir sind nie mit dem Plan irgendwo hingereist, dass wir auswandern möchten. Wir haben diesen einen Sommer in Portugal verbracht – dann war es Liebe auf den ersten Blick. Hier steht Menschlichkeit vor Effizienz, und das macht Portugal so lebenswert.

Es ist eine andere Mentalität, oder?

Ja, auch wenn Portugal an den Atlantik und nicht ans Mittelmeer grenzt, ist die Mentalität mediterran. Pünktlichkeit ist hier keine Tugend. Im Gegenteil. Als organisierte Deutsche, so wie ich es bin, habe ich auch nach zwei Jahren immer noch ganz schön daran zu knabbern. Ich habe das Gefühl, dass es oftmals zufällige Begegnungen und Unterhaltungen sind, ob am Postschalter oder im Supermarkt, die wichtiger sind als die Effizienz.

Ein Schwätzchen mit dem Kunden ist hier einfach ein wichtiger Bestandteil der Mentalität. Sich unterhalten,

nachfragen wie es den Enkeln geht und ob die Süßkartoffeln schon geerntet wurden. Sich Zeit nehmen für den Augenblick und den Menschen, dem man gerade begegnet. Es ist wichtig, zwischen Frühstück und Mittagessen einen Galão mit der Kollegin zu trinken – auch wenn eine Schlange von Leuten am Schalter wartet. Das Prioritätsdenken der Portugiesen ist ein anderes und steht natürlich in starkem Kontrast zu unserem in Deutschland.

Birgt das auch Probleme?

Wir hatten wirklich Schwierigkeiten, einen Bauunternehmer zu finden, der unser Häuschen gebaut hat. Ja, und es gibt viele bürokratische Themen, die uns manchmal in den Wahnsinn





Jeden Tag geht's an den Atlantik.

Für die kleine Alma ist der Strand der schönste Spielplatz

treiben. Aber die größte Hürde ist und bleibt, glaube ich, zu akzeptieren, dass hier alles seine eigene Zeitrechnung hat, und dass man nicht für drei Wochen im Voraus einen Termin machen kann. Stattdessen telefoniert man einfach und schaut, ob es an diesem Tag gerade passt. Wenn man Glück hat, kommt jemand und wenn nicht, dann wartet man einfach weiter.

War es nicht hart, so weit wegzuziehen? Wie haben Familie und Freunde auf eure Auswanderungspläne reagiert?

Es war ja wirklich ein schleichender Prozess mit dem Auswandern, und in den letzten Jahren haben uns alle guten Freunde immer wieder hier besucht, weil wir immer zwei Monate im

Jahr hier gelebt haben. Jeder konnte verstehen, warum wir dauerhaft hier leben wollen. Weil es einfach wunderschön ist. Deswegen kam da sehr viel Verständnis auf. Für meinen Reise-Blog „Lilies Diary“ war ich schon immer viel unterwegs, also habe ich auch Freundschaften, die auf Distanz funktionieren. Seit wir hier leben, müssen wir uns so viel mehr um soziale Kontakte kümmern. Man möchte mit alten Freunden telefonieren und wissen, was in ihrem Leben passiert, man hat viel Besuch, mit dem man wunderschöne, intensive Zeit verbringt, aber man möchte natürlich auch neue Freunde und Freundschaften in Portugal knüpfen, was ebenfalls sehr viel Zeit kostet.

Habt ihr manchmal Heimweh?

Wir fahren immer noch regelmäßig nach Deutschland. Aber ich habe aufgehört, Heimweh oder Fernweh zu haben, sondern genieße einfach den Moment. Ich werde oft gefragt, was ich am meisten vermisse in Deutschland – und das sind Freunde, Familie und so ein richtig schön duftender Laubwald.

Unsere Tochter war anderthalb Jahre alt, als wir zum ersten Mal länger nach Portugal gegangen und dann auch geblieben sind. Portugal ist ihr Zuhause, aber wenn wir bei Oma und Opa zu Besuch sind, ist das auch ihr Zuhause. Ich glaube, es gibt einfach mehrere Orte, an denen man sich geborgen fühlt und mit tollen Menschen zusammen ist. Das kann alles ein Stück Zuhause und auch Heimat sein.



Neues Leben dank Surfbrett: Durch den Wassersport sind Christine und ihre Familie in Portugal gelandet

Wenn ihr euer jetziges Leben mit euerem früheren in Berlin vergleicht – was ist der größte Unterschied?

Wir haben das Meer vor der Haustür. Ich glaube, das ist das Schönste, was man sich vorstellen kann. Natürlich gibt es hier auch wahnsinnig viel zu tun und viele Dinge brauchen einfach ewig und viel Geduld, aber wir lassen uns nicht mehr so vom Alltag hetzen und haben viel entspanntere Routinen.

Könntest du dir vorstellen, irgendwann nach Deutschland zurückzukehren?

Sag niemals nie. Aber gerade möchte ich einfach nur hier in Portugal sein.

Welche Tipps hast du für Familien, die überlegen auszuwandern?

Ich kann jedem nur empfehlen, ein Jahr oder mindestens jede Jahreszeit einmal im Land erlebt zu haben. Zum Beispiel kann sich in Bezug auf Portugal keiner vorstellen, wie feuchtkalt es hier im Winter sein kann. Viele haben damit ein Problem, dass einfach jedes Haus schimmelt. ♥

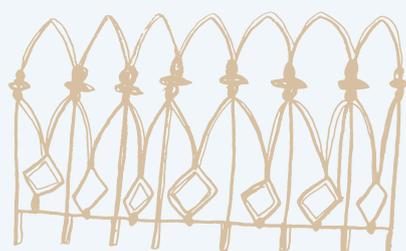
Das Interview führte IRLANA NÖRTEMANN



BUCHTIPP

Mental-Coach Christine Neder sagt selbst über ihr Buch: „Jeder, der sich mit dem Gedanken beschäftigt, sein Leben zu verändern, sollte hier reinblättern. Es gibt in meinem Buch so viele Anregungen und Denkanstöße, die Mut machen können, Neues und Unkonventionelles zu wagen. Ich beschreibe es auch gerne so: Es gibt im Alltag diese zufälligen und spontanen Begegnungen, die unser Herz erwärmen, ein Lächeln ins Gesicht zaubern und es schaffen, uns zu inspirieren und einen neuen Blickwinkel einzunehmen. Genauso ein Gefühl hinterlässt dieses Buch.“

„Weniger ist Meer – Wie eine junge Familie die Freiheit suchte und das Glück in Portugal fand“, Ullstein, 14,99 Euro.





FOTOS: GETTY IMAGES, THOMAS ROSENTHAL

Hilfe, mein Kind klaut

Wenn Minis beim Stehlen erwischt werden, läuten bei Eltern die Alarmglocken: Was stimmt nicht mit meinem Kind? Der Psychologe Ralph Schliewenz erklärt, wie Mamas und Papas am besten reagieren

UNSER EXPERTE



Ralph Schliewenz

... ist Diplom-Psychologe, Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeut in Soest, außerdem im Berufsverband Deutsche Psychologinnen und Psychologen aktiv.

Habt ihr das schon mal erlebt? Euer Kind hat etwas genommen, was ihm nicht gehört. Ein Kaugummi oder einen Bonbon stibitzt. Beim Freund ein Spielzeug mitgehen lassen. Oder sich sogar aus eurem Portemonnaie bedient. Das ist erst mal ein Schock und wahrscheinlich fragt ihr euch: Warum hat mein Kind das gemacht? Woran liegt es, dass mein Kind klaut? Und wann wird's kriminell?

Laut dem Psychologen Ralph Schliewenz haben Kinder eigentlich ein gutes Verständnis von Moral: „Grundsätzlich würde ich sagen, dass

Kinder im Allgemeinen unabhängig vom Alter ein Gewissen und eine Moral besitzen, sich Dinge, die ihnen nicht gehören, nicht einfach so einzuverleiben. Dennoch kommt es selbstverständlich vor und sollte dann auch für den Einzelfall analysiert und verstanden werden.“ Bereits Kita-Kinder könnten unterscheiden zwischen „meins“ und „deins“. Es komme jedoch vor, dass sie ihre Fantasie einsetzen, um die Grenze dazwischen verschwimmen zu lassen. Dann könnte „deins“ vielleicht doch auch ein wenig „meins“ sein. „Mithilfe dieses ‚Tricks‘ umgehen sie ihr Moralverständnis“, erklärt der Experte.





Vorwürfe sind fehl am Platz

Ralph Schliewenz ist überzeugt, dass Kinder sich in der Regel nichts nehmen, von dem sie nicht meinen, dass es ihnen zustehen könnte. Aber: „In Bezug auf Kleinigkeiten wie Schokolade & Co. kann das auch schon mal eine Mutprobe sein“, erklärt der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut. Komme das ans Tageslicht, solle man es trotzdem nicht als Lappalie abtun. „Kinder benötigen weiterhin die Bekräftigung der moralischen Grenze.“ Denn diese biete ihnen ja auch Schutz in Bezug auf ihr Eigentum. Wenn Eltern den Diebstahl bemerken und ihr Kind zur Rede stellen, rät der Experte, das immer mit dem Bemühen um ein Verständnis anzugehen, also ohne Vorwurf oder Schimpfen, sondern mit klaren, offenen Worten.

Geld zu stehlen ist keine Lappalie

Heimlich einen Keks aus der Brotbox des Freundes mopsen oder sich trauen, am Kiosk einen Bonbon einzustecken: Klar, das sind Bagatellen. Was aber, wenn eine größere Grenze überschritten wird? Wenn Kinder zum Beispiel tatsächlich Geld aus dem Portemonnaie der Eltern oder Großeltern nehmen? Hier gilt es, Ursachenforschung zu betreiben. Jeder Einzelfall solle laut dem Psychologen genau unter die Lupe genommen werden. Eltern sollten sich die folgenden Fragen stellen:

- Bekommt das Kind evtl. kein Taschengeld?
- Hat es noch nicht gelernt, mit Taschengeld umzugehen?
- Was kauft es sich von dem gestohlenen Geld?
- Um welchen Betrag handelt es sich?
- Kommt es wiederholt vor?

Je nachdem, wie diese und ggf. noch viele weitere Fragen beantwortet werden, sollte man einen angemessenen Umgang mit dem Problem finden.

Und noch etwas anderes kann dahinterstecken: Wenn ein Kind nicht nur aufgrund von Gruppenzwang, sondern aufgrund von Mobbing oder Erpressung stiehlt. Das ist bei Grundschulern leider schon traurige Realität. „Wird mein Grundschulkind von anderen – meist älteren – angehalten, oder sogar gezwungen, einen Diebstahl zu begehen, könnte ggf. sogar der Gang zur Polizei ratsam sein. Vorrang hat selbstverständlich immer der Schutz des betroffenen Kindes“, stellt Ralph Schliewenz klar.

Wiedergutmachung ist wichtig

Bezüglich möglicher Konsequenzen eines „kleinen“ Diebstahls schlägt der Experte vor, dass Eltern ihre Kinder am Ende eines klärenden Gesprächs fragen, was sie selbst „als Strafe“ vorschlagen würden. „Sie werden erstaunt sein, welche ‚Strafen‘ Kinder sich selbst auferlegen würden“, sagt der Psychologe. Als Eltern haben wir dann die Möglichkeit, die notwendige Konsequenz vielleicht sogar ein wenig abzumildern. „Wichtig bei Konsequenzen ist, dass sie prompt und angemessen erfolgen und einen Bezug zur Handlung haben. Am besten finde ich Wiedergutmachungen, das heißt, dass zum Schluss wirklich alles wieder gut ist, und zwar für alle Beteiligten“, erklärt Schliewenz.

Professionelle Hilfe für „Wiederholungstäter“

Natürlich kann es passieren, dass das Kind weitermacht, obwohl man darüber gesprochen und scheinbar alles geklärt hat. Deshalb rät der Kinder-

psychologe: „Kontrolle ist besser! Vielleicht muss der Rahmen dann enger abgesteckt werden.“ Notfalls brauche es professionelle Hilfe, zum Beispiel von Beratungsstellen, von Psychologen oder auch dem Jugendamt. Auf die Härte des Gesetzes würde Ralph Schliewenz erst dann setzen, wenn der Kontakt zum Kind zu entgleiten droht.

Es geht nicht in erster Linie um Strafen

Der Experte betont, dass Kinder zu erst einmal Kinder sind, die unseren Schutz und unsere erzieherische Begleitung benötigen. Es gehe nicht um Bestrafung oder darum, ihnen Angst vor Strafen zu vermitteln, sondern darum, ihnen die Regeln des Zusammenlebens und Dazugehörens schmackhaft zu machen. „Dann entwickeln sie bereits sehr früh eine Moral und ein Gewissen, das sie in ihrem Handeln leiten wird“, ist Ralph Schliewenz überzeugt. Und dann würden sie sich auch an die Gesetze halten.

Wenn das Kind zum Opfer wird

Wie verhalten wir uns im umgekehrten Fall, wenn unser Kind von anderen bestohlen wurde? Auch hier gilt es, das Gespräch zu suchen. Eltern sollten mit ihrem Kind abstimmen, wie und auf welchem Weg das verursachende Kind darauf angesprochen wird. „Man kann überlegen, ob das Kind selbst das andere Kind anspricht, oder ob das zunächst zwischen den jeweiligen Eltern geklärt werden soll. Als Erziehungsberechtigter würde ich den erzieherischen Umgang damit auch eher den Eltern des anderen Kindes überlassen, jedoch verdeutlichen, dass eine Wiedergutmachung unerlässlich ist“, rät Psychologe Ralph Schliewenz. ♥

IRLANA NÖRTEMANN



3 x Leben & erziehen + E-Paper + Prämie

nur
9,90€



In der App alle E-Paper gratis
lesen: Leben & erziehen,
junge familie, Schwangerschaft & Geburt
sowie Schule

Foto: Michaela Thewes



„Nie hatte ich mehr Fragen als in der ersten Zeit mit Kind. Geht es euch auch so?“

In unserem Heft liefern wir mithilfe von Experten die wichtigsten Antworten. Und begleiten euch durch die schönste, turbulenteste Phase des Lebens!“

Claudia Weingärtner,
Chefredakteurin Leben & erziehen



warmies®
WÄRME MIT GEFÜHL

Kuschelige Wärme mit Warmies®

Schaf Lavendi von Warmies® lässt sich schnell und einfach in Mikrowelle oder Backofen erwärmen, um bis zu 90 Minuten wohlige Wärme zu spenden. Naturreine Hirsekorn-Füllung gemischt mit französischem Lavendel im Inneren.

Junior Medien GmbH & Co. KG, Willy-Brandt-Str. 51, 20457 Hamburg, junior-medien.de

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

 leben-und-erziehen.de/testen

 040-696 383 939



SCAN MICH!

-  versandkostenfrei
-  27% Abo-Sparvorteil
-  bequem nach Hause
-  E-Paper gratis
-  Prämie gratis

Ich zähle bis 3!



Diese Drohung ist oft die letzte Möglichkeit, um die Kids zur Kooperation zu bewegen – denken wir. Denn so ein Druckmittel muss gar nicht sein

Es gibt Situationen, die kennen wir alle. Häufiger Schauplatz: der Spielplatz. Es ist schon spät (eigentlich längst Abendbrotzeit!), und das Kind will einfach nicht nach Hause gehen. Schnell kommt Eltern dann – wenn der Geduldsfaden kurz vor dem Reißen ist – der Satz „Ich zähle bis drei ... wenn du dann nicht mitkommst, gehe ich ohne dich!“ oder ähnliches über die Lippen. Schön ist diese Erpressung wirklich nicht. Und fruchtet auch nicht immer. Doch es gibt bessere Wege, um solche oder ähnliche Konflikte zu lösen.

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Früh genug *ankündigen*

Überlegt euch vorher, wann ihr spätestens los müsst – und kündigt euren Plan rechtzeitig an. So kann sich euer Kind mental auf den Heimweg vorbereiten. Zum Beispiel so: „Wir werden in zehn Minuten nach Hause gehen. So lange kannst du noch spielen.“ Das Akzeptieren fällt so häufig viel leichter.

Nicht *schwindeln*

Erfindet keine Gründe, warum ihr jetzt gehen müsst. Schiebt keine „Schließzeiten“ vor oder Dinge wie „Sonst müssen wir hier auf dem Spielplatz schlafen – ohne Hasi“. Ansonsten nimmt euch eurer Kind irgendwann nicht mehr ernst.

Eigenes Befinden wiedergeben

Sagt eurem Mini ganz ehrlich, wie es euch geht: „Weißt du, ich bin super müde und ich habe Hunger. Es ist schon so spät und wir haben so viel gespielt. Jetzt freue ich mich aufs Abendessen mit dir.“ Wer seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche mitteilen kann, der ist auch in der Lage, seine Kinder zu etwas zu bewegen, das sie eigentlich nicht wollen.

Konkret benennen

Redet nicht um den heißen Brei herum. Wählt viel lieber klare, deutlich verständliche Sätze, die keine Missverständnisse aufkommen lassen. „Wir fahren jetzt los!“ Diese Botschaft kommt direkt bei eurem Kind an, und es versucht vielleicht auch weniger zu diskutieren.

Konsequenzen aufzeigen

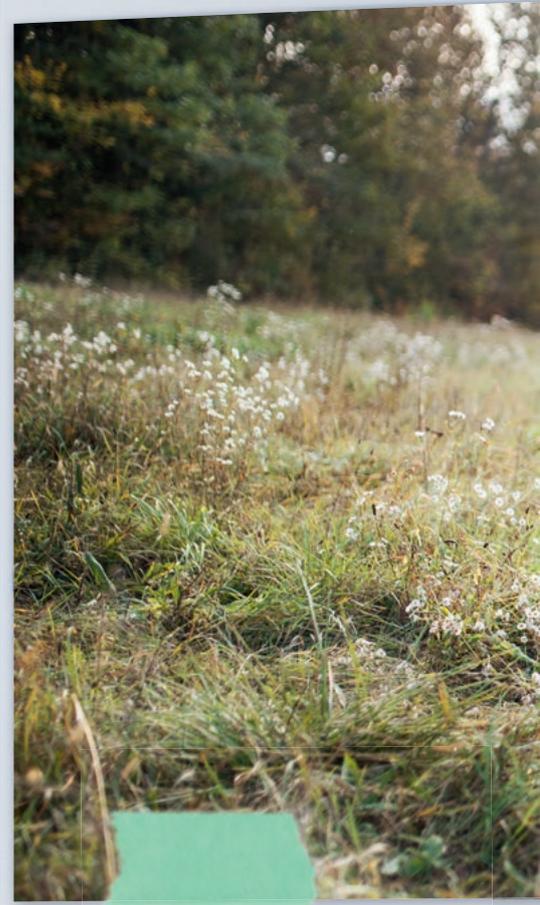
Anstatt mit dem Satz „Ich zähle bis drei!“ zu drohen und eure Macht auszuspielen, könnt ihr eurem Nachwuchs auch die natürlichen Konsequenzen aufzeigen. Erklärt ihm, welche logischen Folgen sein Handeln haben kann. Zum Beispiel: „Wenn du jetzt nicht mitkommst, können wir doch gar nicht zusammen Abendbrot essen.“ Oder (passend für eine andere bekannte Situation): „Wenn du dein Zimmer nicht aufräumst, findest du deine Spielsachen doch gar nicht mehr.“ So ermöglicht ihr es eurem Kind, selbstständig Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.



Keine Fragen stellen

Wenn ihr Fragen stellt, ist alles verloren. Quatsch, nein, nicht alles – aber in den allermeisten Fällen fängt dann die große Diskussion an. Stellt keine Fragen wie „Hast du Hunger und willst zu Hause essen?“ oder „Willst du mit dem Roller nach Hause fahren oder im Buggy sitzen?“. Gebt am besten gar keine Auswahlmöglichkeiten. Es geht nach Hause. Punkt.

TEXT: MICHELLE KRÖGER



FOTOS: GETTY IMAGES, ANJA JUNG

Oma,

WIR VERMISSEN DICH

Großmama ist die Beste,
da sind sich alle Enkel einig. Nur was,
wenn sie (fast) nie da ist?



*Lena Marionneau wohnt mit
ihrem Mann und Sohn (2) in Hamburg.
Die Oma lebt 200 km entfernt*



Drei magische Wörter reichen aus, um unseren Sohn in Vorfreude wie sonst nur auf den Weihnachtsmann zu versetzen: „Heute kommt Oma.“ Hört er diese Zauberformel, richtet er sich auf der Stelle häuslich im Eingangsbereich unserer Wohnung ein und wartet ergeben auf das schönste Geräusch der Welt – die Türklingel.

Ist Oma endlich angekommen, wird ihr noch nicht mal genug Zeit gewährt, um sich die Jacke auszuziehen, bevor sie schon das erste Spielzeugauto in die Hand gedrückt bekommt. „Komm mit, Oma!“ Kleinkinder halten sich eben nicht lange mit Höflichkeitsfloskeln →

auf. Und ganz ehrlich: Welche Worte sollten besser transportieren, wie groß die Wiedersehensfreude ist, als das ungeduldige Ziehen an Omas Hand?

NEUE PERSPEKTIVEN UND VIEL ZEIT

Besuch von Oma bedeutet: Selbst gebackene Kekse, nicht selten auch ein neues Spielzeug, und vor allem aber ganz viel Zeit. Oma spielt unermüdlich Feuerwehreinsatz, ohne sich zwischendurch von irgendwelchem Haushaltskram ablenken zu lassen. Alles, was Oma macht, ist spannend. Sie erklärt Dinge anders, benutzt andere Begriffe, achtet in den Bilderbüchern auf andere Details, und eröffnet damit einem Kleinkind, ganz nebenbei, eine neue Welt.

Nur: Das alles macht sie einfach viel zu selten. 32 Prozent aller Kinder in Deutschland haben keine Großeltern, die sie in einer halben Stunde oder weniger erreichen können – wir gehören dazu. Sonntags mal eben auf Kaffee und Kuchen vorbeizukommen, ist nicht drin. Zu Oma fährt man mit dem ICE, das hat unser Sohn längst verinnerlicht.

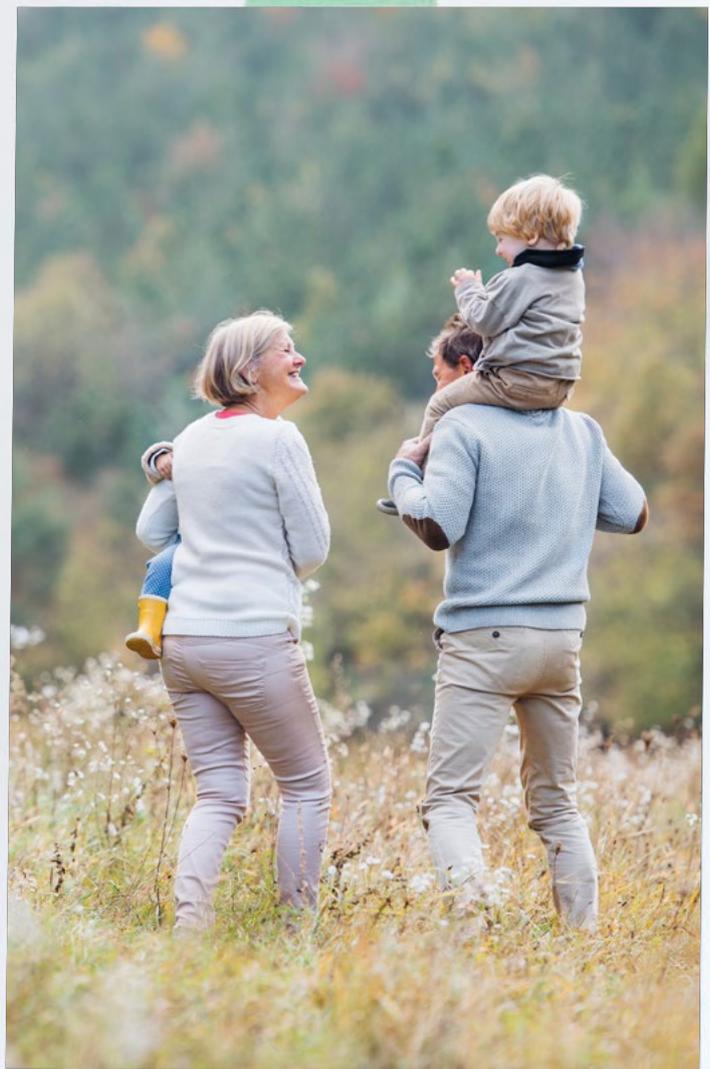
ALLE GENERATIONEN PROFITIEREN

Doch was enthalten wir unserem Sohn vor, wenn er seine Oma bloß alle paar Wochen sieht? Bringen wir ihn um wertvolle Kindheitserinnerungen, die beiden gar um eine intensive Enkel-Großmutter-Bindung? Fragen, die sich viele Familien stellen, die zu Oma eine Fernbeziehung führen. Die meisten Paare stellen ihre Lebenssituation noch mal auf den Prüfstand, sobald Kinder da sind. Und das unabhängige Leben in der Großstadt, fernab der Herkunftsfamilie, verliert dann nicht selten an Reiz.

Eine 2022 veröffentlichte Studie zum Thema Glück der Universität Harvard ergab: Je mehr wir uns mit Menschen umgeben, die uns nahesten, desto ausgeprägtere Glücksgefühle entwickeln wir. Dazu gehören vor allem auch Familienmitglieder. Besonders für junge Mütter sind die Großeltern eine wichtige Stütze, besagt eine im selben Jahr vorgestellte Studie mit dem Titel „Oma und Opa gefragt?“ des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung. Die Zufriedenheit der Mütter bezüglich der Kinder-

betreuung ist um elf Prozent erhöht, wenn sich die Großeltern regelmäßig kümmern – was sich wiederum positiv auf die Kinder auswirkt. Eine Win-win-Situation für alle.

Die Zeit mit den Großeltern eröffnet Kleinkindern eine ganz neue Perspektive, die ihre Entwicklung prägt – das hat die Forschung bestätigt. Und: Großeltern drücken oft ein Auge zu, dürfen die Enkel verwöhnen, haben viel Zeit für Freizeitaktivitäten wie Ausflüge, Sport oder stundenlanges Basteln.



QUALITÄT KOMMT VOR QUANTITÄT

Quality-Time ist also das Stichwort. Ist es demnach gar nicht so verkehrt, die Großeltern nicht tagtäglich um sich zu haben? Wäre die Zeit mit Oma weniger erfüllend, wenn sie nebenbei die Spülmaschine ausräumen, Fenster putzen oder Unkraut jäten würde, weil es eben nichts Besonderes ist, dass die Enkel um sie herumschwirren?

Ein tröstender Gedanke. Aber Hand aufs Herz: Sind es nicht genau diese ganz gewöhnlichen Momente, die wir mit unseren eigenen Omas als so wertvoll in Erinnerung haben? Im Herbst zusammen Laub aufsammeln, ihr beim Kochen über die Schulter schauen oder neben ihr sitzen, während sie im Sessel Socken strickt. Eben den Alltag gemeinsam erleben. Doch wenn es nach Experten geht, geht auch hier Qualität vor Quantität.

Forschungsergebnisse legen zwar nahe, dass Großeltern länger leben, wenn sie sich um ihre Enkel kümmern – doch die positive Auswirkung auf die Gesundheit gibt es nur, wenn die Betreuung nicht in Stress ausartet. Die Beziehung zu den Enkeln muss also etwas Besonderes bleiben. Es sind die schönen Seiten des Elternseins, die Omas und Opas noch einmal erleben dürfen – und die Enkelkinder profitieren dann von ausgeglichenen, zugewandten und fürsorglichen Großeltern. Die Beziehung ist intensiver, so besagt es die Forschung, wenn die ältere Generation die Möglichkeit bekommt, sich voll und ganz auf die Enkel zu fokussieren.

OMA IST KEIN GRATIS BABYSITTER

Fakt ist: Einen konkreten Schlüssel, wie lange und wie oft Enkel und Großeltern sich sehen müssen, um eine enge und qualitative Bindung aufzubauen, gibt es nicht. Glaubt man den Experten, ist es wichtiger, die gemeinsame Zeit intensiv auszukosten als ständig aneinanderzuhängen.

So bleibt in vielen Fällen eben nichts anderes übrig, als es positiv zu sehen: Oma ist halt kein kostenloser Babysitter-Ersatz, der mal eben einspringt, wenn die Kita mal wieder geschlossen ist. Sie ist der Stargast, von dessen Besuch noch Tage danach geschwärmt wird. Nicht die schlechteste Voraussetzung für eine enge Enkel-Oma-Bindung und bleibende Erinnerungen. In der Zeit zwischen den Besuchen ist sie dann eben via Video-Calls live dabei, um zumindest ein wenig am Alltag und an wichtigen Meilensteinen teilzuhaben. Und glücklicherweise fährt unser Sohn gern ICE. Das ist doch letztlich auch eine Win-win-Situation. ♥





ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

TSCHÜSS, SCHLECHTES GEWISSEN!

Sobald Eltern ihre Kinder in die Krippe oder Kita geben, haben sie oft Zweifel. Dabei wäre mit einer positiven Einstellung allen mehr geholfen. Ein paar Mutmach-Sätze für Mamas und Papas, die sich manchmal fragen, ob die Fremdbetreuung ihrem Kind schadet



Mama, ich will heute nicht in die Kita.“ Und zack, schwebt es einem wieder über dem Kopf, das schlechte Gewissen, wie so ein dicker, nerviger Flaschengeist, den man gerade erst mit Mühe und Not wieder verkorkt hatte. Dabei führt an Fremdbetreuung kein Weg vorbei, wenn beide Elternteile berufstätig sind. Egal ob Kita, Tagesmutter oder Babysitter – spätestens nach dem ersten Geburtstag des Kindes passen in den meisten Familien zeitweise andere Personen auf. Und das ist ja auch völlig okay so! Schließlich sind die modernen Kleinfamilien, in denen wir heutzutage häufig leben, gar nicht dafür ausgelegt, die Kinder rund um die Uhr ohne Hilfe zu betreuen.

Deshalb ist es sinnvoll, wenn sich Eltern immer wieder in Erinnerung rufen, dass sie eben keine Rabeneltern sind, wenn sie ihr Kind in die Kita bringen. Sondern dass sie genau richtig handeln – für sich selbst und zum Wohl ihres Kindes. Wer sich außerdem regelmäßig mit den folgenden positiven Glaubenssätzen auflädt, wird die Zweifel bald überwunden haben:

„DIE FREMDBETREUUNG IST NICHT FREMD“

Klar, die Erzieher gehören wohl in den wenigsten Fällen zum engen Freundeskreis. Dennoch kennen wir sie und vertrauen ihnen. Dazu ist die Eingewöhnung schließlich da: um neben den Kindern auch die Eltern mit der Kita und dem Fachpersonal vertraut zu machen. Wir sehen die Mitarbeiter jeden Tag, können ihnen Fragen stellen und erleben, wie sie mit den Kindern umgehen. Es sind also keine „Fremden“, sondern Personen, zu denen wir eine Bindung haben – wenn auch auf professioneller Ebene.

„DIE KITA IST TEIL UNSERES DORFES“

Wir alle kennen den zugegebenermaßen etwas überstrapazierten Spruch von dem Dorf, das es braucht, um ein Kind großzuziehen. Aber er ist wahr! Rund um die Uhr allein auf ein Kind aufzupassen, ist einfach mehr, als wir leisten können. Und auch Kinder brauchen den Kontakt zu anderen Menschen. Deshalb ist eine Kita ein Gewinn für alle Beteiligten.

„DIE EINGEWÖHNUNG HAT GUT GEKLAPPT“

Eine gelungene Eingewöhnung ist das A und O. Dabei sollte sich am Tempo des Kindes orientiert werden, und auch die Eltern sollten in dieser Zeit Gewissheit bekommen, dass ihr Kind in der Kita in den besten Händen ist. Hat das Kind eine sichere Bindung zu seinen Erziehern aufgebaut, wird es sich frei und sicher in der Kita bewegen. Und es weiß schließlich: Am Nachmittag holen Mama oder Papa mich immer wieder ab.

„DAS KIND PRÖFITIERT VON AUSGEGLICHENEN ELTERN“

Gerade für Mädchen ist es wichtig zu sehen, dass ihre Mutter berufstätig ist. Stichwort: Rollenbilder. Neben der Tatsache, dass die meisten Familien auf das doppelte Einkommen angewiesen sind, finden viele auch Erfüllung in ihrem Job. Es wäre falsch verstandene Aufopferung, zu denken, man müsse dem Kind zuliebe den ganzen Tag zu Hause bleiben.

„DAS KIND HAT SPAß UND LERNT ETWAS NEUES“

Auch wenn das Kind morgens manchmal lieber zu Hause bleiben möchte, heißt das nicht, dass es einen schlechten Tag in der Kita haben wird. Wir alle haben doch manchmal Motivationsprobleme, uns zu etwas aufzuraffen, was uns am Ende doch Spaß macht. Der Kontakt zu Gleichaltrigen, das Lernen neuer Lieder und der Zugang zu Spielangeboten, die es zu Hause so vielleicht nicht gibt – all das ist eine Bereicherung für Kinder. Wenn sich ein Kind jedoch dauerhaft heftig weigert, zur Kita zu gehen, sollten Eltern hellhörig werden und Ursachenforschung betreiben.

„ICH BLEIBE FÜR MEIN KIND IMMER DIE WICHTIGSTE BINDUNGSPERSON“

Euer Kind versteht sich blendend mit seiner Bezugsperson in der Kita? Wie schön! Dennoch wird sie Mama und Papa niemals den Rang ablaufen – denn Eltern sind und bleiben immer die ersten Bindungspersonen. Alle anderen Menschen stellen letztlich nur eine Bereicherung dar.

„ICH DARF DIE ZEIT OHNE KIND GENIEßEN“

In die leere Wohnung kommen, die Stille genießen und einmal gar nichts tun. Deswegen brauchen Eltern kein schlechtes Gewissen haben. Im Alltag mit Kind sind Pausen und Auszeiten Mangelware, und während die Kinder in der Kita in den besten Händen sind, dürfen wir uns über die ruhigen Momente auch einfach mal freuen.

LENA MARIONNEAU



GANZ ENTSPANNT ERZIEHEN

Die neuen
Leben & erziehen
Bücher sind da!

Perfekter Lesestoff
für alle (werdenden)
Eltern, um die ersten
Jahre mit Kind
gelassen zu
meistern.

Auch
als **E-Books**
erhältlich



neu!

Gemeinsam aus dem MAMSTERRAD

Imke Dohmen & Judith Möhlenhof

Wie du es schaffst,
stressige Momente im Alltag mit
mehr Leichtigkeit zu meistern



Von den
Macherinnen des
Erfolgs-Podcasts
MAMSTERRAD
mit über 1 Mio.
Downloads

Leben
& erziehen

neu!



UNSERE
AUTORINNEN
Imke Dohmen &
Judith Möhlenhof
... sind die Stimmen
des erfolgreichen
Mama-Coaching-
und Erziehungs-
Podcasts
„Mamsterrad“.
Beide haben zwei
Kinder.

Egal ob morgens, mittags,
abends: der Alltag mit Kindern
kann stressfreier werden –
versprochen! In diesem Buch
steht, wie es gelingt.

ISBN 978-3-9822992-0-4

101 DINGE, DIE IN KEINEM ELTERN- RATGEBER STEHEN!

Silke Schröckert



...obwohl sie so wichtig, witzig
und wunderbar wohltuend sind!

Leben
& erziehen



UNSERE
AUTORIN
Silke Schröckert
... ist Moderatorin,
Journalistin und
Gründerin von
Enkelkind.de.
Seit 15 Jahren
schreibt die
Zweifach-Mutter
Texte für die
ganze Familie.

Ein echtes Mutmachbuch,
das meistens brüllend komisch
ist, manchmal emotional ernst
– und immer absolut ehrlich.

ISBN: 978-3-9822992-2-8

DIE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN findet ihr im gutsortierten Buchhandel oder online.

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Bücher seit 1996

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

PENG, PENG

In der Ukraine ist Krieg und unsere Kinder ballern mit Plastikpistolen herum? Es ist zwar nur Spaß, aber trotzdem beschleicht uns Eltern ein ungutes Gefühl. Sollen wir den Kids Spielzeugwaffen nicht besser verbieten? Eine Psychologin hat dazu eine andere Meinung

UNSERE EXPERTIN

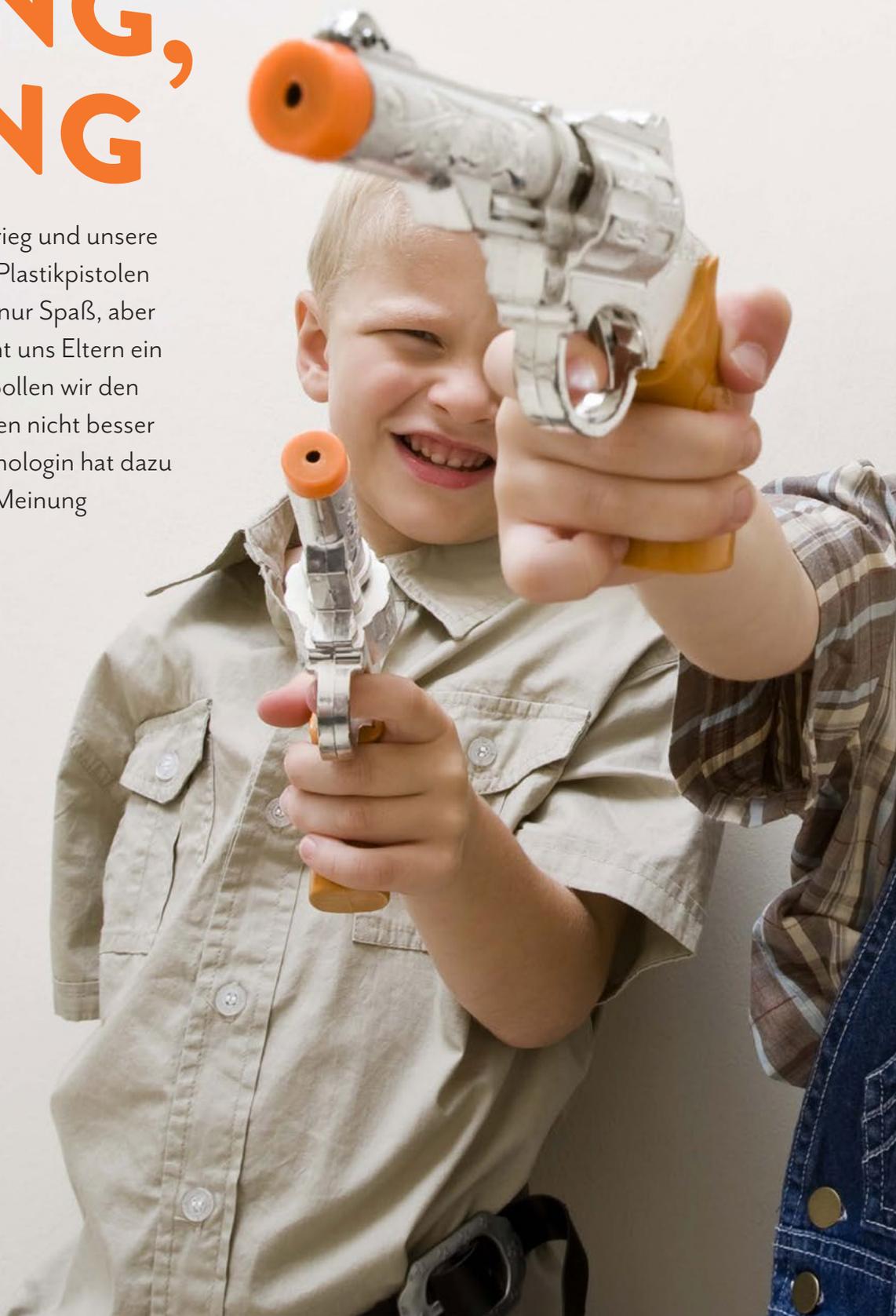


Doris Schelberger

... ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin für Familien und Mitglied im „Berufsverband Österreichischer PsychologInnen“. Die zweifache Mutter lebt und arbeitet im österreichischen Markersdorf an der Pielach.

Mehr Infos:

doris-schelberger.at





FOTOS: FOTOSTUDIO MANK EWALD FOHRINGER; GETTY IMAGES

Für viele Kids sind sie das Größte, für Eltern der Horror: Spielzeugwaffen. Egal ob Plastikrevolver, Ritterschwert, Soft-Gun oder Wasserpistole – Waffen für Kinder ist ein umstrittenes Thema. Viele Eltern und Erzieher lehnen sie zu 100 Prozent ab, da sie der Meinung sind, dass sie Gewalt verherrlichen und zu aggressivem Verhalten führen können. Doch es gibt tatsächlich auch Argumente, die dafür sprechen, Kinder damit spielen zu lassen.

VENTIL, UM KONFLIKTE ZU VERARBEITEN

„Wir Erwachsenen verbinden Waffen mit Krieg, Elend und Mord. Verständlich, dass Eltern oft besorgt sind,

wenn Kinder mit Spielzeugwaffen spielen möchten. Dabei sind sie in Wirklichkeit sogar wertvoll für die Entwicklung“, sagt die Kinder- und Jugendpsychologin Doris Schelberger. Und nennt auch gleich den Grund: „Für Kinder – vor allem für jüngere – ist das Spielen mit Waffen ein sogenanntes Machtumkehrspiel. Wenn sie im Spiel das Gegenüber töten, dann nicht, weil sie denjenigen wirklich umbringen möchten. Sondern vielmehr, weil sie sich damit ein Bedürfnis erfüllen. Das Bedürfnis danach, auch einmal die Führung zu übernehmen und zu bestimmen.“

Wir Eltern geben unseren Kids damit das Gefühl, dass sie uns überlegen →



ANZEIGE

VOM MILCHKARTON ZUM MUSIKINSTRUMENT

Hier wird der Joghurtbecher zur Trommel und der leere Milchkarton zur Gitarre: Mit dem großen EcoCreate-Set „Make your own Music“ können Kinder aus Verpackungsmaterialien, die in jedem Haushalt zu finden sind, ein Dutzend coole Instrumente selber herstellen. So landen Toilettenpapierrollen & Co nicht im Müll, sondern im Kinderzimmer und starten ein neues Leben als Upcycling-Projekt. Und die Kleinen werden schon früh für das Thema Nachhaltigkeit sensibilisiert.

Ab 6 Jahren, etwa 30 Euro, ravensburger.de



sind. Und das kann Stress abbauen. „So kann ich als Elternteil auch für eine emotionale Ausgeglichenheit sorgen, wenn ich solche Spiele zulasse und mitmache“, erklärt die Expertin.

Warum das so wichtig ist? „Kinder müssen in Wirklichkeit sehr oft kooperieren, nachgeben und werden von der Umgebung korrigiert. Sie brauchen einfach ein Ventil, um Konflikte zu verarbeiten und damit umzugehen“, sagt Doris Schelberger. Machtumkehrspiele seien laut der Psychologin dafür eine gute Möglichkeit und würden zudem die Bindung zu Mama und Papa stärken.

OHNE WAFFEN GEHT ES ABER AUCH

Natürlich ist so eine Art von Machtumkehr auch anders zu erreichen – zum Beispiel, wenn sich ein Elternteil unwissend oder schwach gibt. „Das muss nicht unbedingt in Verbindung mit Waffen sein. Ich kann mich zum Beispiel total unwissend stellen, wenn es darum

geht, eine Zahnbürste zu benutzen. Und frage mein Kind dann Dinge wie: ‚Diese Bürste gehört zum Haare bürsen, oder? Nein, nicht? Wofür dann? Ach, bitte zeig mir doch mal wie das geht.‘ Und das Kind wird es genießen, mich zu korrigieren und mir zu erklären und zu zeigen, wie das richtig gemacht wird.“

Eine weitere Art des Machtumkehrspiels seien beispielsweise Spiele mit einem Zauberstab, sodass Magie ins Spiel kommt. „Auch hier sind meistens die Kinder die Zauberer, die uns verwandeln möchten. Und auch hier geht es um das Bedürfnis nach Machtumkehr“, sagt die Expertin.



ELTERN DÜRFEN MIT MISCHEN

Fazit: Mama und Papa müssen nicht um jeden Preis das Spiel mit Waffen verhindern. Ganz im Gegenteil – mitmachen ist sogar erwünscht: „Lasst die Spiele mit Waffen zu. Macht mit und stellt euch schwach und unwissend. Lasst euch dramatisch zu Boden fallen, wenn ein Ritter euch mit seinem Schwert besiegt“, sagt Doris Schelberger. Und: Nehmt es gelassen, denn auch die Peng-Peng-Phase ist irgendwann zu Ende. ♥

MICHELLE KRÖGER

GEBOTE STATT VERBOTE

Jedes Spiel hat seine Regeln. Beim Spielen mit Waffen sind sie ganz besonders wichtig – denn hier kann es schnell etwas wilder zugehen.

1 Grenzen respektieren

Es darf nur dann jemand im Spiel abgeschossen werden, wenn das betroffene Kind das auch erlaubt. „So wahre ich auch die Grenzen meines Gegenübers“, sagt Doris Schelberger.

2 Kindgerecht aufklären

Etwa ab dem achten Lebensjahr sind Kinder in der Lage, das Konzept des Tötens beziehungsweise das Konzept des Sterbens kognitiv zu erfassen. „Hier ist

es wichtig, das Kind für dieses Thema zu sensibilisieren und kindgerecht aufzuklären. Das bedeutet, dass ab diesem Alter Kindern auch erklärt werden sollte, wofür Waffen in der realen Welt verwendet werden“, rät die Psychologin.

3 Gewalt nur andeuten

Es wird immer nur angedeutet, dass mit einer Waffe geschlagen wird, damit niemand zu Schaden kommt.

4 Alternativen zum Sterben vereinbaren

Damit die Kinder das Töten nicht unbedingt mit Waffen in Verbindung bringen, schlägt Doris Schelberger vor: „Eine

Möglichkeit wäre zum Beispiel, dass das Kind nach drei Sekunden wieder aufsteht (und eben nicht endgültig tot ist im Spiel). Eine andere Möglichkeit wäre, zu simulieren, dass aus der Kanone ‚Schlafkugeln‘ herauskommen, und wenn man von einer abgeschossen wird, schläft man ein. Oder man erstarrt zu Stein. Was auch immer – der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.“



FÜR EUCH IM CHECK

DIE SPIELWELT FEUERWEHR VON BRUDER

Unsere Mama-REPORTER haben das Feuerwehr-Produktbundle mit dem Sprinter Rüstwagen und dem Sprinter Feuerhauto getestet. Neben viel Spaß kam auch der Lernfaktor nicht zu kurz, da die Kids mit viel Freude Alltag und Aufgaben der Feuerwehr nachspielen konnten.

Mehr Infos: bruder.de



VON KATRIN M. AUS MAINHAUSEN

„EIN RIESENSPAß FÜR GROSS UND KLEIN!“

Schon beim Auspacken war die Freude groß, denn schnell waren die wenigen Aufkleber für die Nummernschilder und Rücklichter angebracht – und es konnte losgehen.

Als erstes interessierte sich unser Sohn für den Leiterwagen. Dieser kann mittels einer Kurbel, die auch für die kleinen Kids leicht zu bedienen ist, die Drehleiter aus- und wieder einfahren. Highlight ist hier das umfangreiche Light and Sound-Modul auf dem Dach, das vier Sounds abspielt und blinkt. Anschließend wurde der Feuerwehr-Rüstwagen auf Herz und Nieren geprüft und ausprobiert. Dieser war der Favorit unseres Sohnes, denn er hat eine tolle Größe und man kann supergut auf den Knien rutschend durch die Gegend fahren. Der Rüstwagen hat einen sehr großen Wassertank und die Pumpe zum Spritzen ist sehr einfach zu bedienen.



VON LISA Q. AUS KREFELD

„TOLLES SPIELZEUG FÜR FEUERWEHRFANS“

Meine drei Kinder (3, 8 und 11 Jahre) waren hellauf begeistert von der Detailtreue und den Funktionen der Fahrzeuge. Man kann die Schläuche aufwickeln, die Leitern ausfahren, es gibt Schubladen zum Verstauen der Ausrüstung und verschiedene Sirenentöne. Beide Autos machen einen qualitativ hochwertigen Eindruck und sind gut verarbeitet. Sie haben recht große Wassertanks und die Befüllung ist ganz einfach. Das hatte sogar unser Zweijähriger schnell raus und dem Löschspaß stand nichts mehr im Wege.



ANZEIGE



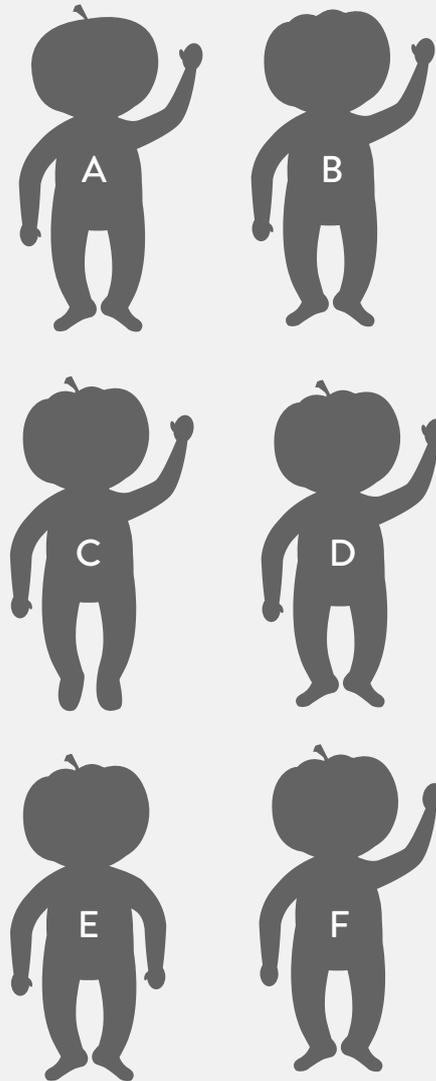
VON JANIN T. AUS DIETENDORF

„DER KNALLER“

Wir sind begeistert von den Original-Details und den vielen Funktionen. Schön ist ja bei solchen Fahrzeugen, dass die Kinder die Funktionen nach und nach selbst herausfinden können und das Spielzeug somit lange spannend bleibt.

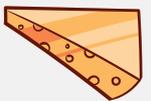
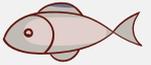


ZUM RÄTSELN & Knobeln



Welcher Schatten gehört zu dem Kind im Kürbiskostüm?

Finde
folgende
Dinge
im Bild
rechts:



Lösungen



Jan Wickmann ist nicht nur Geschäftsführer von Junior Medien, sondern schreibt auch gerne über den Papa-Alltag mit seinen drei Kids



Für mich als Nordlicht gibt es kaum ein schöneres Familienurlaubsziel als Berge und Schnee. Skifahren bringt (fast) allen Spaß, bedeutet gemeinsame Zeit und viel Action an der frischen Luft. Es macht allerdings einen Unterschied, ob beide Eltern oder nur Mutter oder Vater mit den Kindern urlaubt. Denn so schön die Zeit auf Skiern ist, so aufwendig ist die Organisation – vor allem für einen allein. Deshalb lief in der Woche in Tirol mit meinen Kids nicht alles glatt. Aber im Nachhinein ist man immer schlauer. Damit ihr nicht in die gleichen Fallen tappt, habe ich euch meine ganz speziellen Papa-Tipps zusammengestellt:

1 SPÄT STARTEN, STRESS SPAREN

Bevor es auf die Piste geht, muss allerhand organisiert werden werden. Skier, Schuhe, Skipass, Buchung der Skischule für die Kinder ... Und vielleicht stellt man auch erst bei der hektischen Suche danach fest, dass der rechte Handschuh oder die Skibrille zu Hause geblieben sind.

Mein erster und größter Fehler: Alles am ersten Morgen und vor Beginn der Skischule abwickeln zu wollen, die pünktlich um 9.45 Uhr an der Mittelstation starten sollte. Stress und Hektik pur – für mich und die Kinder. So muss Urlaub nicht losgehen.

Mein wichtigster Tipp – auch wenn es schwerfällt: Zeit dafür einplanen und gegebenenfalls erst ab Nachmittag auf die Piste gehen. Denn außer, dass die Laune gleich zum Start im Keller war, hat das gar nicht viel gebracht. Denn den Skikurs haben wir natürlich verpasst.

MIT PAPA AUF DER PISTE

Allein mit drei quirligen Kids in den Winterurlaub fahren? Kann das gutgehen? Unser Autor hat es gewagt – und ist mit ganz neuen Erfahrungen zurückgekommen



2 ICH BIN DANN MAL WEG

Den Tag ganz gemütlich zu beginnen, ist beim Skifahren nicht drin. Der Wecker klingelt um sieben. Aus den Betten, waschen, Skisachen an, frühstücken. Könnte schnell gehen, geht es mit drei müden Kindern aber nicht. Mein Tipp: Kinder wecken. Und gehen. Ich war selbst überrascht, aber alle drei waren in Windeseile angezogen und skifertig – und ich hatte (leider) kaum Zeit für eine entspannte Tasse Kaffee im Frühstücksraum allein.



In luftiger Höhe: Das Hotel der Familie, das „Zugspitz Resort“ (zugspitz-resort.at) liegt auf 1225 Höhenmetern in Ehrwald, direkt an der Talstation der Tiroler Zugspitzbahn



Spaß im Schnee: Jan mit Marie (12), Liva (7) und Lars (13)

3 SCHOKI MUSS MIT

Zum Skifahren gehört Motivationschokolade. Die muss dabei sein. Immer und in größeren Mengen. Im Lift ein herrliches Stück kalte Schokolade lässt schmerzende Schuhe, den kleinen Sturz schnell vergessen. Bloß kein gesundes Essen einpacken. Das funktioniert nicht ...

4 SKIZEIT IST AUCH SPIELZEIT

Das Abendprogramm ist sowieso nicht so ausgedehnt lang, da alle erschöpft und müde sind. Aber für ein paar Runden knobeln oder zocken reicht es immer. Also ordentlich reisetaugliches Spielmaterial dabei haben, das für jedes Alter geeignet ist.

5 HÖRT AUF EUER KIND

Höher, schneller weiter ... Was auf mich zutrifft, muss nicht für meine Kinder gelten. Nach der ersten schönen Anfängerabfahrt finden wir uns auf der roten Piste wieder. Und eines meiner Kinder wil/kann nicht mehr und das lautstark, ohnehin bin ich der mieseste Papa der Welt. Also mein Ratschlag (speziell für mich selbst): einfach mal nicht ignorieren, wenn eines der Kinder schon beim Anblick des Lifts sagt: „Der Berg ist mir zu hoch, die Abfahrt zu steil!“.

6 GÖNNT EUCH EIN HOTEL

Zum Beispiel das Zugspitz Resort in Ehrwald. Dieses Viersterne-Superior-Hotel bietet nicht nur einen kostenlosen Shuttle zum Familien-Skigebiet Ehrwalder Alm an, sondern wirklich alles, was einen Familienurlaub zu einem entspannten Urlaub mit Quality Time für Groß und Klein macht: ein vielfältiges kulinarisches Angebot, Spaßbäder samt Rutschen – und natürlich einen tollen Service mit typisch österreichischem Charme.

7 SCHMERZEN MACHEN SELBSTSTÄNDIG

Skizeit ist Zeit für Selbstständigkeit. Jeder ist selber für seinen Kram verantwortlich. Und vor allem jeder cremt sich selbst ein. Der kleine Sonnenbrand wird in Kauf genommen – und fördert nicht nur die Sonnenbräune, sondern auch die Selbstständigkeit. Garantiert.

8 NACH DEM SKITAG IST VOR DEM SKITAG

Kaum in der Unterkunft müssen die Skiklamotten, Handschuhe, insbesondere Skiuunterwäsche, die den ganzen Tag gewickelt hat, runter. So schnell wie möglich. Am besten in alle Richtungen verteilt und erstmal zum Chillen aufs Bett. Stopp! Alles muss – und zwar von den Kindern – an seinen Platz gebracht werden, damit am nächsten Morgen nichts fehlt. Ordnung muss sein. Denn das Suchen nach wichtigen Utensilien verursacht Stress, den wir natürlich vermeiden wollen – und damit schließt sich der Kreis ... ❤️

KOHLDAMPF



Endlich hat der herzhafteste Sattmacher wieder Saison: Grün-, Rosen- oder Blumenkohl schmeckt, mit dem richtigen Twist zubereitet, auch den Kids



ROSENKOHL-PIZZA

Zutaten für 1 Blech

Für den Teig:

- 400 g Weizenmehl (Type 1050)
- 1 Pck. Trockenhefe
- 2 EL Bio-Olivenöl • 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 2 rote Zwiebeln (oder 1 Gemüsezwiebel)
- 2 EL Bio-Olivenöl
- 200 g Rosenkohl • 200 g Crème fraîche
- Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen
- 200 g Schafskäse (oder Mozzarella)
- 50 g Walnusskerne • 2 EL Ahornsirup

Außerdem:

- Mehl zum Arbeiten

So wird's gemacht

1 Mehl und Hefe mischen. Mit 200 ml lauwarmem Wasser verrühren. Öl (z. B. von Aldi) und Salz zugeben. Teig mit dem elektrischen Handrührgerät verkneten, bis er nicht mehr klebt. Mit etwas Mehl be-

stäuben, abdecken, bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2 In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. In der Pfanne in 1 EL heißem Öl anbraten. Herausnehmen.

3 Rosenkohl putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Mit restlichem Öl in die Pfanne geben, etwa 5 Minuten braten.

4 Teig durchkneten. Mit einem bemehltem Nudelholz auf einem Bogen Backpapier auf Blechgröße ausrollen. Aufs Blech ziehen. Mit Crème fraîche bestreichen. Salzen und pfeffern. Rosenkohl und Zwiebeln daraufgeben. Schafskäse zerkrümeln (Mozzarella würfeln), darüber verteilen.

5 Pizza auf der untersten Schiene des heißen Ofens bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen. In den letzten 5 Minuten Nüsse drüberstreuen, mitbacken. Herausnehmen, mit Ahornsirup beträufeln, servieren.

Küchentipps



GRÜNKOHL

Wird er nach dem ersten Frost geerntet, schmeckt er milder, weil die Stärke in Zucker umgewandelt wird. Auf frische, sattgrüne Blätter ohne gelbe Flecken achten.



BLUMENKOHL

Die Röschen sollten möglichst weiß, der Anschnitt frisch sein. Schwarze Punkte deuten auf Pilzbefall hin. Vor dem Zubereiten Strunk herauschneiden, Kohl kurz in Salzwasser legen, um Raupen oder Käfer loszuwerden.



ROSENKOHL

Ist schon ab September erhältlich, schmeckt aber für Kinder weniger bitter, wenn er den ersten Frost abbekommen hat. Allerdings machen gerade die Bitterstoffe ihn so gesund. Beim Kauf auf geschlossene Köpfechen und ein kräftiges Grün achten.

GRÜNKOHL-CHIPS

Zutaten für 1 Blech

- 200 g frischer Grünkohl
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Meersalz
- Parmesan (nach Belieben)

So wird's gemacht

1 Grünkohl waschen, trocken tupfen, putzen. Blätter in mundgerechte Stücke reißen. In eine Schüssel geben. Mit Öl und Salz (und ggf. geriebenem Parmesan) mischen.

2 Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im heißen Ofen bei 120 Grad etwa 25 Minuten knusprig backen.



BLUMENKOHL-RISOTTO

Zutaten für 3 bis 4 Portionen

Für das Risotto:

- 1 Schalotte • 300 g Blumenkohl
- 100 g Zucchini • 100 g Champignons
- 2 EL Bio-Ölivenöl • 250 g Risotto-Reis
- 1 bis 2 EL Aceto balsamico bianco
- etwa 600 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 100 ml Kokosmilch
- Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen.

Für die Kartoffeln:

- 4 große Kartoffeln
- 500 ml Sonnenblumenöl (zum Frittieren)
- Salz • edelsüßes Paprikapulver

So wird's gemacht

1 Schalotte schälen, fein würfeln. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen. Röschen kleiner raspeln. Zucchini waschen, putzen, klein würfeln. Champignons putzen, in Scheiben schneiden.

2 Pilze in 1 EL Öl andünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zucchini und Blumenkohl dazu, etwa 5 Minuten mitdünsten.

3 Im Topf Schalotten in restlichem Öl andünsten. Reis zugeben, bei niedriger Hitze unter Rühren mitbraten, bis er glasig ist.

Mit einem Schuss Aceto (z. B. von Aldi) ablöschen. Solangeiterrühren, bis der Essig verdampft ist. Etwas heiße Brühe zugeben, sodass der Reis gerade bedeckt ist. Köcheln lassen, ab und zu durchrühren. Wenn der Reis die Brühe aufgenommen hat, etwas neue Brühe zugeben.

4 Nach etwa 10 Minuten Blumenkohl, Zucchini, Pilze zugeben. Kokosmilch einrühren. Weitere etwa 10 Minuten köcheln lassen (und Brühe zugeben), bis der Reis gar ist, aber noch Biss hat. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Kartoffeln schälen, mit der Küchenreibe in sehr dünne Scheiben raspeln. Auf einem sauberen Küchenhandtuch verteilen, gut abtrocknen.

6 Öl in hohem Topf erhitzen, die Kartoffelscheiben nach und nach goldbraun frittieren (Vorsicht, Spritzgefahr!). Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit Salz und Paprika würzen. Zum Risotto servieren.



DIY



OHNE SCHNICKSCHNACK

Becher beschriften, befüllen, verschließen – so schnell ist ein toller Adventskalender gebastelt. Und nachhaltig ist er noch dazu

Alle Jahre wieder! Schon bald wird sich die Wohnung mit blinkenden Lichterketten, Strohschnitten, Papier-Engeln und Filz-Tannenbäumen füllen ... Dazu kommt noch der Adventskranz, Nikolausstiefel, der Weihnachtsbaum und riesige Mengen Geschenkpapier am heiligen Abend. Jedes Jahr wird's mehr – auch mehr Ballast für die Umwelt. Wie wäre es, diese Weihnachten mal ein bisschen zu entschlacken? Und gleich beim Adventskalender anzufangen? Unser – zugegebenermaßen sehr schlichtes Exemplar – aus Anzuchtöpfchen lässt sich im nächsten Frühjahr sogar sinnvoll wiederverwenden. Wenn dann aus Türchen 5 ein Löwenmäulchen spriest, erinnern wir uns doch gerne an die Adventszeit.

SO GEHT'S:

Vielleicht habt ihr noch vom Frühling Pflanzen-Anzuchtbecher übrig? Pappbecher oder Schraubgläser funktionieren aber auch. Becher mit Öko-Filzstift oder Wachsmalkreiden von 1 bis 24 nummerieren. Mit einer Papierserviette auslegen. Befüllen, mit einem Stück Schnur zubinden.



COOLE
ÜBERRASCHUNGEN,
DIE WIRKLICH
FREUDE MACHEN:

Kleinigkeiten:

- Badekugeln
- Zauber-Handtuch, das sich im Wasser aufrollt
- Zaubermaalbuch/
Zauberblock
- Süßigkeiten, die es sonst nie gibt
- Blumensamen zum Aussähen fürs Frühjahr



Sets für mehrere Türchen:

- Duplo/Lego/
Playmobil
- Buntstifte/Spitzer/
Radiergummi
- Eisenbahn
- Fingerfiguren
- Stempel



Gutscheine:

- Lieblingsbuch
- Lieblingspuzzle
- Tonie
- Mini-Spiel
- Comic



Kostenlos:

- 1 x „Mama räumt das Zimmer auf“
- 1 x „Du bist der Bestimmer“-Nachmittag
- 1 x Filmabend mit der Familie
- 1 x Lieblingessen kochen
- 1 x doppelte Portion Nachtisch
- 1 x zum Bahnhof fahren und Züge beobachten
- 1 x extra lange vorlesen

Faszination Dinosaurier: MIT RAVENSBURGER INS REICH DER URZEIT- GIGANTEN EINTAUCHEN

Sie begeistern Klein und Groß: Dinosaurier, die imposanten Lebewesen einer längst vergangenen Ära. Woher diese Faszination kommt, ist leicht erklärt: „Dinosaurier sind Tiere der Superlative. Unter ihnen gibt es diese mit den größten Zähnen, den längsten Krallen, der besten Panzerung. Und: Es sind darunter die größten landlebenden Tiere, die es jemals gegeben hat!“ weiß Dr. Ursula Lauxmann, Paläontologin und Museumspädagogin am Staatlichen Museum für Naturkunde Stuttgart.

Mit Büchern, Spielen und Kreativem nimmt Ravensburger Kinder mit auf eine Zeitreise durch fast 300 Millionen Jahre Erdgeschichte. Von den Sauriern, die einst das Land durchstreiften, bis hin zu den majestätischen Flugsauriern, die den Himmel durchzogen.



Wieso?
Weshalb?
Warum? Leuchte
& entdecke:
Dinosaurier

„Wieso? Weshalb? Warum?“ feiert in diesem Jahr 25-jähriges Jubiläum. Das ist ein Grund mehr, mit der beliebten Sachbuchreihe in neue Sphären vorzustoßen. Der Titel „Leuchte & entdecke: Dinosaurier“ für Kinder ab vier Jahren fügt dem spielerischen Charakter über die bewährten „Klappen“ hinaus ein effektvolles Feature hinzu. Das Buch beinhaltet Folienseiten vor schwarzem Hintergrund, die nur mit einer integrierten Taschenlampe aus Pappe erkundet werden können – für besondere Einblicke in die Welt der faszinierenden Urzeitbewohner und noch mehr Spaß beim Entdecken.



Wieso? Weshalb? Warum? Leuchte & entdecke: Dinosaurier, ab 4 Jahren, von Susanne Gernhäuser, illustriert von Sebastian Coenen, ISBN 978-3-473-60045-8, Euro [A] 20,60 / Sfr. 28.50 / Euro [D] 19,99, ET Juli 2023

**RAVENSBURGER
VERLOST 5
WIESO? WESHALB? WARUM?
LEUCHE & ENTDECKE:
DINOSAURIER BÜCHER IM WERT
VON 19,99 EURO.**

Teilnahme und weitere Infos:
leben-und-erziehen.de/gewinnspiele

Reingelesen!

Unsere Autorin Lena Personn stellt euch auf diesen Seiten aktuelle Kinderbücher vor. Dieses Mal: Geschichten, die Kids bestärken, Grenzen zu setzen

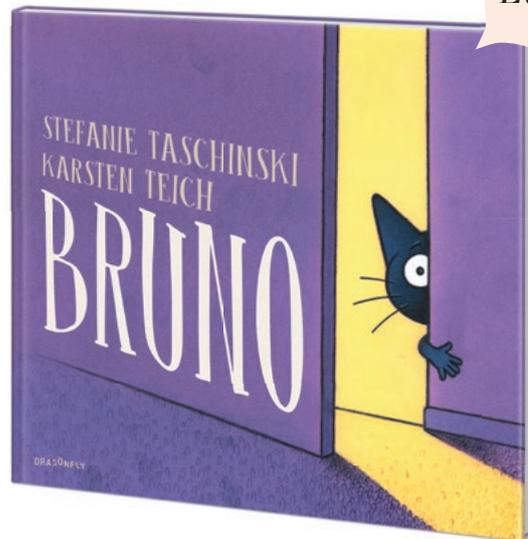


Lena liest ihren Töchtern (7 und 5) nicht nur gerne Geschichten vor, sondern hat als Illustratorin einen besonderen Blick für die Zeichnungen in den Büchern

ILLUSTRATIONEN: KARSTEN TEICH

Nein heißt Nein

Lenas
Liebling



GEHT UNTER DIE HAUT

Auf dem Spielplatz muss der kleine Kater Bruno aufs Klo. Doch er bleibt nicht ungestört: Taube, ein Bekannter der Eltern, beobachtet ihn im Gebüsch. Bruno fühlt sich schlecht und träumt in der Nacht von Taubes Schatten. Als Taube eines Abends auf Bruno aufpasst, umschließt Taube ihn mit seinen Federn und Bruno bekommt keine Luft mehr. Seitdem ist Bruno verändert und zieht sich mehr und mehr zurück. Erst als er im Kindergarten ein Bild von dem Erlebnis malt, erkennt Brunos Mutter die Zusammenhänge. Am Schluss des Bilderbuches wird Taube verhaftet.

Lenas Fazit: Ein großartiges, wichtiges Buch, das unter die Haut geht. Denn durch die Illustrationen, die Metaphern, Symbolik und den sensiblen Text wird berührend eine Wirklichkeit erschaffen, die geeignet ist, mit Kindern über das Thema Missbrauch zu sprechen. Besonders meine jüngere Tochter war von den atmosphärischen Illustrationen beeindruckt und konnte das Buch nur am Tag anschauen.

„Bruno“, Stefanie Taschinski, Dragonfly, 15 Euro, ab 4 Jahren





MACHT MUT

Finni ist begeistert: Er darf mit Onkel Wolfgang ein Baumhaus bauen. Aber eines Tages wird der sonst so lustige Nachbar komisch. Er will Finni immerzu anfassen, obwohl der kleine Fuchs Nein sagt. Und er droht ihm sogar, beim Baumhaus nicht mehr mitzumachen, falls Finni das Geheimnis seinen Eltern verrät. Zum Glück findet Finni doch den Mut, sich seinen Eltern anzuvertrauen – und Wolfgang verschwindet aus seinem Leben.

Lenas Fazit: Super illustriert von der bekannten Regisseurin Caroline Link. Toll find ich, dass die Hauptpersonen Tiere sind. Gut dargestellt ist auch der Unterschied zwischen piksenden und guten Geheimnissen.

„Finnis Geheimnis: Kinder stark machen, Nein zu sagen!“, Caroline Link, Sabine Büchner, Edel Kids Books, 14,99 Euro, ab 4 Jahren



TRAINING FÜRS SELBSTBEWUSSTSEIN

Der ältere Jan will Leas Schokoriegel haben. Die Nachbarin möchte mit ihr knuddeln. Es gibt Situationen, in denen sich Lea einfach nicht gut fühlt. Warum soll sie etwas machen, nur weil andere es wollen? Wie soll sie sich jetzt verhalten? In diesem Bilderbuch lernt das Mädchen, dass man zu sich und seinem Nein stehen kann, und wie wichtig es ist, auf sein Bauchgefühl zu hören.

Lenas Fazit: Die Situationen, die in der Geschichte vorkommen, kennt jedes Kind. Ein schöner Einstieg, um das Selbstbewusstsein zu trainieren.

„Ich bin stark, ich sag laut Nein! So werden Kinder selbstbewusst“, Susa Apenrade, Arena, 12,99 Euro, ab 4 Jahren



AUFKLÄRUNG IN BILDERN

Wie sprechen wir mit unseren Kindern über das Thema sexuelle Grenzüberschreitung? Dieser Band aus der Pro-Familia-Reihe gibt Anregungen für ein Gespräch. Er richtet sich mit einfachen Texten und klaren Bildern direkt an die kleinen Leser. Die beiliegende Körperlandkarte schafft ein Bewusstsein für den eigenen Körper.

Lenas Fazit: Ein echter Klassiker. Meine Töchter lieben diesen Band. Besonders die letzte Seite, die auffordert laut und deutlich Nein zu sagen, wird häufig aufgeschlagen.

„Mein Körper gehört mir! Starke Kinder, glückliche Eltern“, Dagmar Geisler, Loewe, 12,95 Euro, ab 5 Jahren

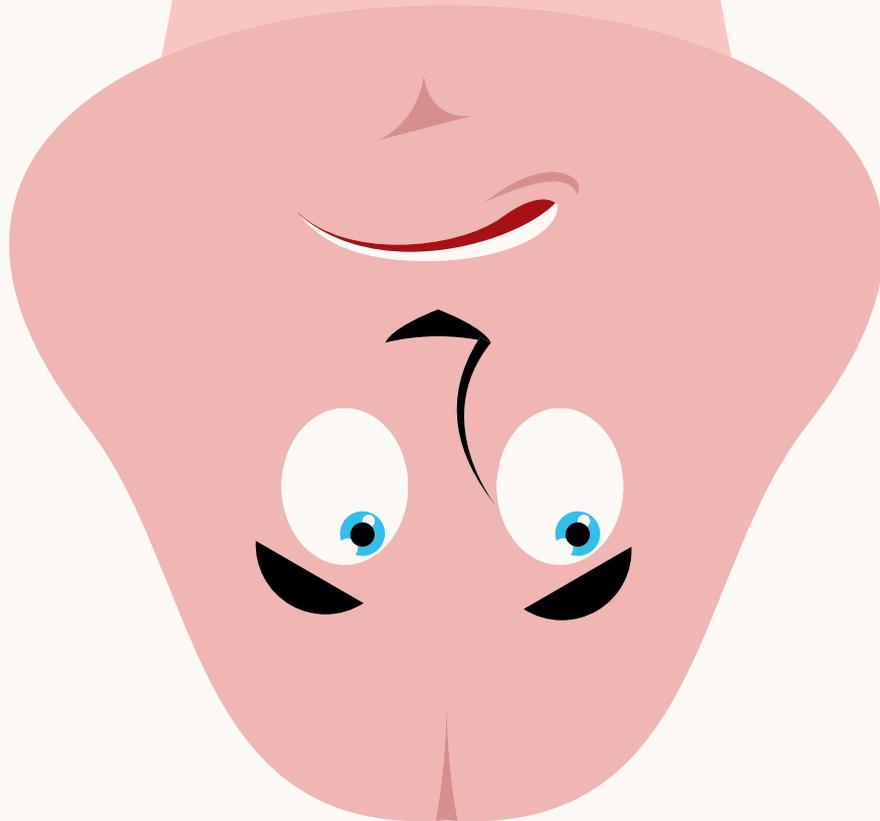


NIMMT INTUITION ERNST

Jeder kennt es, das miese Bauchgefühl, das uns manchmal beschleicht und vor Situationen warnt, die nicht guttun. Hier wird dieses Gefühl greifbar gemacht und mit der klaren Botschaft verknüpft, dass wir dringend darauf hören sollten. Und uns Hilfe holen sollten, wenn wir in einer bestimmten Situation alleine nicht klar kommen.

Lenas Fazit: Die liebevollen, expressiven Zeichnungen schaffen ein wundervolles „Kraftbuch“, das zu meinen Lieblingsbüchern gehört. Die Botschaft des komischen Gefühls wird einfühlsam und dennoch deutlich wiedergegeben.

„Das komische Gefühl“, Hans-Christian Schmidt, Andreas Nemet, Klett Kinderbuch, 15 Euro, ab 4 Jahren



Zu peinlich für Google

Es gibt Dinge, die uns Mamas und Papas sogar zu unangenehm sind, um sie in die Suchmaschine zu tippen. Für alle, denen das bekannt vorkommt, gibt es jetzt ein neues Buch: In „Fragen, die sich Eltern nicht zu fragen wagen“ gibt unser Autor Jörg Schumacher 55 herrlich ehrliche Antworten. Fünf davon lest ihr auf diesen Seiten



KANN DER PENIS BEIM SEX UNSER BABY AN DER STIRN TREFFEN?

Dazu möchte ich an dieser Stelle unbedingt einen legendären Witz zum Besten geben. Nach der Geburt schaut das Baby den Vater wütend an, haut ihm immer wieder kräftig gegen die Stirn und schreit: „Na, hat's Spaß gemacht?“ Auf der Bühne kloppt man sich dazu übrigens das (angeschaltete) Mikro an die Stirn, um die Situation auch akustisch zu illustrieren ...

Die Wahrheit sieht aber glücklicherweise anders aus, sagt unser Gynäkologe Dr. Richard Krüger: „Liebe zu dritt (mit Baby im Bauch) ist gar kein Problem! Das Baby ist es gewohnt, geschaukelt zu werden, ob durch den Spaziergang zum Supermarkt oder durch Geschlechtsverkehr, ist ihm vermutlich gleichgültig. Es gibt nur sehr wenige Umstände, bei denen Mediziner von Geschlechtsverkehr in der Schwangerschaft abraten. Wichtig ist nur, dass man es dem irgendwann höheren Schwangerschaftsalter entsprechend etwas ruhiger angehen lässt und allzu ruckartigen Druck auf den Bauch der Schwangeren vermeidet.“ Na, hätte ich das gewusst, dann hätten bei uns aber die Wände gewackelt. Wenn ich nicht so erschöpft gewesen wäre ...

HILFE, ICH FINDE MEIN BABY NICHT SÜß! WAS HABE ICH FÜR EIN PROBLEM?

Erst mal gar keines. Zumindest keines, das besonders beunruhigend ist. Unsere Hebamme Claudia Leder-Appiah erklärt nämlich, dass die starken Hormonschwankungen nach der Geburt natürlicherweise dazu führen können, dass wir unser eigenes Baby nicht auf den ersten Blick süß finden. Das hat mit unserem Baby erst mal gar nichts zu tun. „Schuld“ daran ist nur der arg durcheinandergeratene Hormonhaushalt und der daraus resultierende bereits bekannte Baby-blues. Wir sind schichtweg überfordert mit der vollkommen neuen Situation, Verantwortung, sind ängstlich und leicht reizbar. Und die Frauen sind außerdem noch erschöpft von der Geburt.

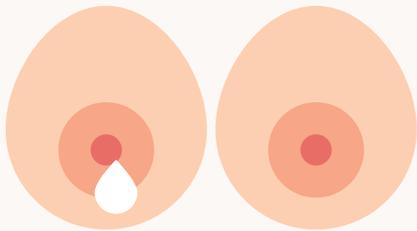
Ich sage: Stimmungsschwankungen hatte meine Frau auch schon vorher, so forderte sie einmal während der Schwangerschaft vehement amerikanische Erdnussbutter ein – und ich wusste: Die muss jetzt her, egal wie (aber: Wo zum Teufel bekommst du mitten in der Nacht amerikanische Erdnussbutter her?).

Eine depressive Phase mit dem eigenen Kind sollte man jedoch trotz aller logischen und natürlichen Erklärungen nicht auf die leichte Schulter nehmen und zumindest aufmerksam beobachten. Denn wenn diese Phase länger anhält, kann sich auch eine Depression entwickeln, und dann sollte man sich professionelle Hilfe holen. Im Gespräch mit der Hebamme lässt sich solch eine Situation aber in der Regel gut klären. An dieser Stelle muss ich jedoch auch mit einer unbequemen Wahrheit aus der Praxis herausrücken: Tatsächlich sind nicht alle Babys süß. Das merkt man spätestens dann, wenn die Schwiegermutter sagt: „Ach, das wächst sich noch aus ...“ Und das stimmt übrigens ausnahmsweise mal: So verändert sich die Kopfform des Babys in den Tagen nach der Geburt manchmal genauso schnell wie mein Gesichtsausdruck, als ich das erste Mal die Windel wechseln musste. Aber das ist eine andere Geschichte ... →

IST ES EKLOG, WENN PAPA IN DER STILLZEIT DIE MUTTERMILCH PROBIERT?

Was ist denn daran eklog? An der Brust gelutscht habe ich schließlich auch noch nach der Stillzeit, als gar keine Milch mehr kam. Aber zurück zum Thema: Aus Erfahrung kann ich euch sagen, es schmeckt überhaupt nicht, das Zeug ... Ein bisschen wässrig, eher wie Stärke in Wasser. Aber es ist ja auch glücklicherweise das Lebenselixier unserer Kinder und nicht von uns Eltern. Und deshalb ist es gut, dass es uns nicht schmeckt. Denn sonst würden die Väter es den Kindern ja sofort wegtrinken.

Probieren musste ich es aber natürlich. Und damit bin ich nicht der Einzige, denn auf Ärztedeutsch erklärt sich dieses Phänomen folgendermaßen: „Männer haben während der Schwangerschaft und der Stillzeit das starke Gefühl, zu kurz zu kommen. Deshalb versuchen sie, wieder Anschluss zu finden. Das Probieren der Muttermilch gehört dazu.“



KANN ICH MICH BEI SCHLAFMANGEL KRANKMELDEN?

Die Frage ist doch: Ist Schlafmangel gesundheitsschädlich? Ich würde sagen, das kommt darauf an, aus welcher Perspektive man es betrachtet. Wenn man zum Beispiel gegen einen Baum fährt, weil man übermüdet ist, ist das ganz sicher gesundheitsschädlich. Aber lassen wir Dr. Richard Krüger etwas professioneller darauf antworten: „Übermüdung und ständig aus dem Schlaf gerissen zu werden, hat zunächst vor allem psychische Konsequenzen wie Konzentrationsschwäche und zunehmende Reizbarkeit. Jahrelanger Schlafmangel oder häufiger Wechsel des Schlaf-wach-Rhythmus (z. B. durch Schichtdienst) kann jedoch zur Belastung für das Herz-Kreislauf-System werden und zu chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck und Depression führen.“ Dennoch: Schlafmangel, aus welchen Gründen auch immer, ist kein triftiger Grund, der Arbeit fernzubleiben, denn man gilt übermüdet offiziell und medizinisch gesehen nicht als krank. Wenn allerdings die Schlaflosigkeit zur Begleitung einer Krankheit wird wie Depression oder Burn-out, sieht die Sachlage anders aus.

Also müssen wir uns offenbar selbst helfen. Meine Faustregel ist darum: 24 Stunden ohne Schlaf: geht noch. 48 Stunden ohne Schlaf: grenzwertig. 72 Stunden ohne Schlaf: eingeschlafen. So geht's doch auch.



SIND WIR SCHLECHTE ELTERN, WENN WIR ES LANGWEILIG FINDEN, MIT UNSEREM KIND ZU SPIELEN?

Es kam der Tag, an dem meine Frau mich beiseiten nahm und sagte: „Jörg, du reist durch die Welt und trittst auf der großen Bühne auf – und ich sitze hier den ganzen Tag mit den Kindern. Wenn wir nicht bald tauschen, verliere ich meinen aktiven Wortschatz!“

Was das mit der Frage zu tun hat? Sehr viel! Denn wenn du immer nur in der Bubu- und Kacka-Welt lebst, mit dem Sandmann herumreist oder es mit Willi wissen willst, dann landest du irgendwann im Irrenhaus. Und natürlich gibt es Väter (und Mütter), die darin aufgehen, also nicht im Irrenhaus, sondern in der Spielewelt.

Ein Freund von mir baute erst eine Schaukel, dann eine Rutsche, dann eine Wippe und schließlich das Vollholz-Baumhaus. Das war klasse und auch vorausschauend, denn da konnte er nach der Scheidung drin wohnen.

Es gibt unermüdliche Väter und Mütter, denen kein Weg zu weit, kein Spiel zu doof und keine Fantasie zu abgehoben ist, um sie umzusetzen. Unvergessen der Vater, der als Einhorn verkleidet beim Nachbarn nach Zucker fragte ... Ich gehöre zu den anderen.

Und unsere Erziehungsberaterin Imke Dohmen fasst meine Haltung ganz gut zusammen, wie ich finde: „Einige Eltern schreckt das Spielen mit dem Kind so sehr ab, dass sie regelrecht auf der Flucht sind vor ihrem Kind, um nicht mit ihm spielen zu müssen.“ Es ist doch so, zu meiner und unser aller Verteidigung: Wir haben einfach ganz andere Interessen. Oft sind das nicht mal unsere Bedürfnisse, sondern die uns antreibenden To-do-Listen, die erledigt werden müssen. Da erscheint uns das Spielen als Zeitverschwendung. Imke Dohmen aber erklärt: „Gerade bei kleinen Kindern ist es wichtig zu erkennen, worum es eigentlich geht: Da geht es dann gar nicht um ein besonders langes Spiel, sondern schlicht um die Tatsache, dass sie nicht allein sein wollen. Das ist dann ein Bedürfnis des Kindes, welchem wir sicherlich ein Stück weit mit einem Kompromiss begegnen können. Zum Beispiel können wir eine Zeit festlegen, in der wir uns mit voller Aufmerksamkeit unserem Kind widmen. Um danach wieder andere Dinge zu machen.“

Und älteren Kindern, die vielleicht über Langeweile klagen, sage ich ganz erwachsen: „Leerlauf zu haben ist niemals etwas Schlechtes, mein Großer, im Gegenteil. Es setzt Kreativität frei.“ Nachdem ich dann mit einem guten Gewissen die Kinderzimmertür von außen geschlossen habe, setze ich mich als Belohnung für meine erzieherische Meisterleistung erst mal eine Runde vor die Glotze.

Manchmal darf ich aber auch nicht gehen. Dann reicht es oft jedoch schon aus, dass ich einfach meine Gesellschaft anbiete, und wenn es nur im selben Raum ist. Es muss nicht immer Entertainment sein. Sage ich als Entertainer. Aber meine Kinder lachen einfach nicht so viel über mich wie mein Publikum. Und sie bezahlen keinen Eintritt. Statt es jedoch überlegt und vernünftig anzugehen, zum Beispiel, indem man rechtzeitig in das Gespräch mit einer Erziehungsberaterin geht, sucht man händeringend nach dem oder der, der oder die all diese nervigen „Mir ist langweilig! Was können wir machen?“-Fragen beantwortet. An dieser Stelle geht's dann meist um aktive Familienplanung. Das ist der Grund, warum so viele Kinder Geschwister haben, die drei oder vier Jahre jünger sind.

Mein Tipp: Schon viel früher gleich das zweite Kind „hinterherschieben“. Das ist am Anfang (und wahrscheinlich unterm Strich für immer) Hölle viel Arbeit, zählt sich aber immerhin in dieser Phase des „Mir ist laaaangweilig!“ aus. Versprochen!

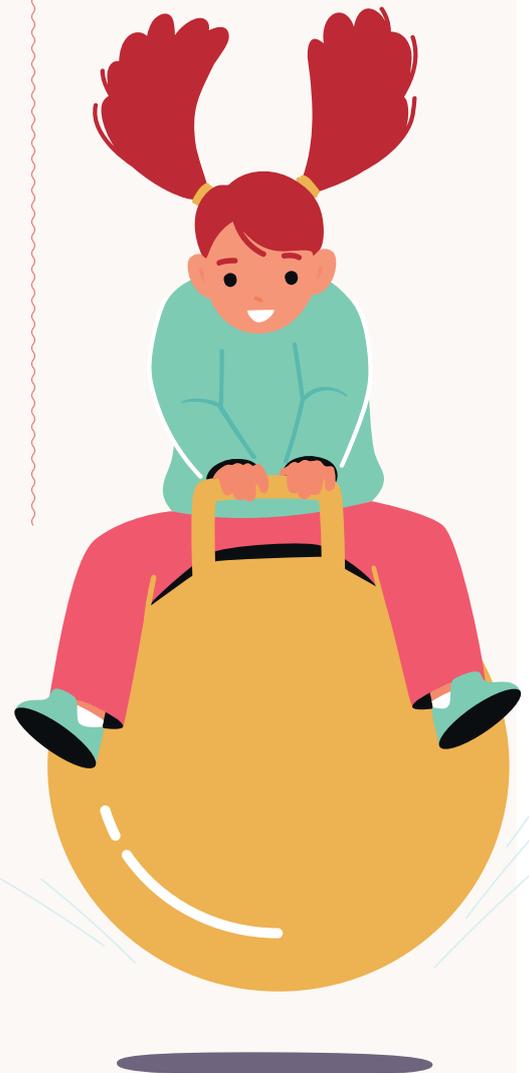


UNSER BUCHTIPP

Euch haben diese ehrlichen Ansagen gefallen?

50 weitere gibt's im neuen Buch „Fragen, die sich Eltern nicht zu fragen wagen“ von Jörg Schumacher (Foto).

144 Seiten, Junior Medien, 14,95 Euro.



ABOSERVICE:
PressUp GmbH, Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg

IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?

ONLINE: www.leben-und-erziehen.de/abo
E-MAIL: [bestellen@lebenund-erziehen.de](mailto:bestellen@lebenunderziehen.de)
TELEFON: 040/38 66 66-310, **FAX:** 040/38 66 66-299

Konditionen und Preise unter:
www.leben-und-erziehen.de/go/bezugspreise

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG
Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg
Tel. 040/357 29 19-0, Fax 040/357 29 19-29
leben-und-erziehen.de, info@junior-medien.de

Chefredaktion: Claudia Weingärtner (v. i. S. d. P.),
c.weingaertner@junior-medien.de

Art-Direktion: Anja Jung
Grafik: Almut Moritz (Fr.)

Textchefin: Angela Murr, a.murr@junior-medien.de

Geschäftsführung: Jan Wickmann

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Petra Heimann, Lena Personn

Online-Redaktion (Junior Digital Media GmbH):
Jana Kalla, j.kalla@junior-medien.de (Editorial Director),
Mareike Cämmerer, Astrid Christians, Tatjana Kathöfer,
Nora Kouker, Michelle Kröger, Anna Ludewig,
Lena Marionneau, Irlana Nörtemann, Martin Piecha,
Nadine Salchow

Vermarktung und Verkauf:
Sabine Raum (Sales Süd),
Tel. 040/357 29 19-41; s.raum@junior-medien.de
Kristin Höppner (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-16; k.hoepfner@junior-medien.de
Ellen Timmerkamp (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-36; e.hoepfner@junior-medien.de
Svjetlana Pulkowski (Sales Mitte/Nord)
Tel. 040/357 29 19-23; s.pulkowski@junior-medien.de
Anna Babina (Sales und Projektmanagement)
Tel. 040/357 29 19-15; a.babina@junior-medien.de
Katja Timm (Sales und Auftragsmanagement)
Tel. 040/357 29 19-28; k.timm@junior-medien.de

Anzeigen Italien (mit Südtirol):
Media & Service International S.r.l.,
it-mediaservice.com; info@it-mediaservice.com

Produktion, Distribution, Finanzen: Janina Latza

Abo-Marketing: Ralf Gutekunst

Schlussredaktion: LEKTORNET

Druck: Euro-Druckservice GmbH, Passau

Vertrieb: PressUp GmbH
Postfach 701311, 22013 Hamburg

Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte & Fotos.

DAS
NEUE HEFT
ERSCHEINT AM
28.11.



WOHLFÜHL- WEIHNACHTEN

Wie wir das Fest
dieses Jahr
besonders genießen

„ICH HAB DIE HAARE SCHÖN ...“

So klappt das Bürsten,
Waschen, Föhnen bei den
Kleinen



Mit großem *Kinder-Extra*

TAUSCHE PANIK GEGEN MUTMACHER

Was ängstlichen Kindern hilft



AB IN DIE WÜSTE

... oder ans Meer? Im Oman
geht beides



Kleines Schäfchen, große Hilfe.

Das Care-for-Rare Schäfchen ist unter sigikid.de und hipp.de für 29,95€ erhältlich.



23 cm

Verschenken Sie Freude und helfen Sie gleichzeitig. Denn ein Teil der Einnahmen für das Schäfchen fließt direkt an Care-for-Rare. Die Stiftung hilft Kindern mit seltenen Krankheiten, die häufig so selten sind, dass sie nie richtig erforscht wurden und deshalb oft als unheilbar gelten.

Care-for-Rare fördert die Aus- und Weiterbildung von Kinderärzten, unterstützt die kindgerechte Pflege im Krankenhaus, finanziert die Erforschung neuer Therapien und übernimmt wichtige Behandlungskosten: Kein Kind soll leiden, weil seine Krankheit so selten ist!

Weitere Informationen finden Sie auf care-for-rare.org

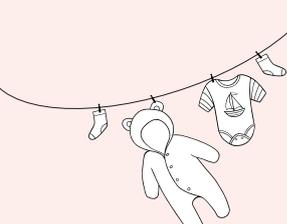


Care-for-Rare
Foundation



Mit der
freundlichen Unterstützung
von





DER MYTHEN- CHECK

Fördert Sekt die Milchbildung?
Reinigt Dreck den Magen?
Machen nasse Haare krank?

Deutschlands sympathischste
Kinderärztin erklärt, welche
Glaubenssätze niemand mehr
verbreiten sollte – und womit
ihr den Minis wirklich hilft.



„Dir hat es doch auch nicht geschadet...“ Wer diesen Satz schon einmal gehört hat, braucht dieses Buch! Denn vieles, was damals galt, ist heute nicht nur überholt – sondern sogar schädlich für die Entwicklung von Babys und Kindern. Ein Muss für (Groß-)Eltern!

ISBN: 978-3-910509-06-1



UNSERE AUTORIN

Dr. med. Celine Schlager

...arbeitet als Ärztin in einer Kinderklinik und ist selbst Mama. Bei Instagram hat sie sich als @dr.med.celine eine Community mit mehr als 60.000 Followern aufgebaut.

neu!



Auch als E-Book erhältlich



DIE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN
findet ihr im gut sortierten Buchhandel und auf Amazon.

 **Thalia**

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

 **OSIANDER.de**
Bücher seit 1896

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE