

Leben & erziehen

Schlummer schön
Die besten Snacks
zum Einschlafen

GUTE REISE

Tipps für den
ersten Urlaub
mit Baby



Kein Stress mit den Minis

Gelassen
bleiben, wenn's
brenzlig wird



*Nochmal
Nachwuchs*
Wann soll das
Zweite kommen?

Raus in die NATUR



+ WANDERTOUREN MIT KIDS + DAS GLÜCK DER FINNEN +



Eltern EMPFEHLEN



MACH MIT
... UND TESTE KOSTENLOS
PRODUKTE & REISEN

SEI TEIL DER COMMUNITY!

Für Eltern von Eltern: Auf eltern-empfehlen.de testen und bewerten Familien aus ganz Deutschland Produkte und Reiseangebote, die ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

WIR WÜRDEN UNS FREUEN, WENN AUCH DU DABEI BIST!



JETZT TEILNEHMEN:
[ELTERN-EMPFEHLEN.DE](https://eltern-empfehlen.de)



INHALT

Für euch im November

MAGAZIN

4 News, Lieblingsdinge, Trends

Unsere Favoriten im November

AKTUELLES

8 Mit Schnupfen in die Notaufnahme

Warum die Angst vor dem Kollaps der Kliniken nicht unberechtigt ist

12 Böse Blicke beim Stillen

Wenn ein nackter Busen im Café für Unmut sorgt

16 Das Glück wohnt im Norden

Eine finnische Familie verrät ihr Geheimnis

SPIELEN & FÖRDERN

20 Geliebte Freundin

Was das Puppenspiel so besonders macht

PSYCHOLOGIE

24 Cool bleiben

Wie ihr in Stress-Situationen einen kühlen Kopf bewahrt

26 Hochbegabung, Autismus, ADHS

Brauchen wir immer eine Diagnose?

32 Wann kommt das Zweite

Was ist der perfekte Altersunterschied zwischen Geschwistern?



Nur für Käufer
und Abonnenten

RÄTSEL-EXTRA

Kleine Auszeit

16 Seiten zum Knobeln, Basteln und Spaß haben – für euch und eure Kids

REISE

36 Unterwegs mit Baby

Mit unseren Tipps seid ihr gut vorbereitet auf den ersten Familienurlaub

40 Wir wandern

Die schönsten Strecken mit Kids in Deutschland, Österreich und Italien

ERNÄHRUNG

44 Einschlafhelfer aus der Küche

Das richtige Betthupferl lässt Kinder ruhiger schlummern

RATGEBER

48 Hoch hinaus

Tipps für den Stockbetten-Kauf

ZU GUTER LETZT

50 Vorschau/Impressum

Wer wir sind – und was ihr in der Dezember-Ausgabe lest

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet



Mit Zwerg in
den Urlaub

36



Wann sind sich
Geschwister
besonders nah?

32



Ich still',
wo ich will

12



Jetzt noch ein
Snack!

44



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

WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

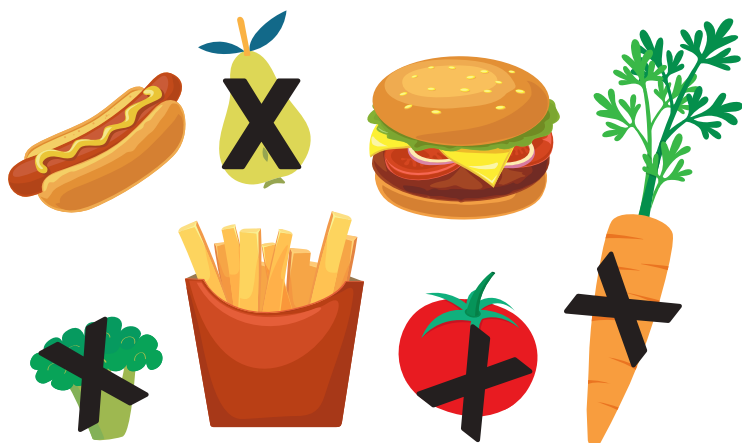
Weitere Informationen findet ihr auch
ab Seite 30 dieser Ausgabe.
Wir freuen uns auf euch!



Nur nicht die
Nerven verlieren
im Straßenver-
kehr

24





ZU DICK STATT ZU DÜNN

Der UNICEF-Ernährungsbericht 2025 zeigt eine weltweite Wende in Sachen Fehlernährung: Erstmals sind mehr Kinder und Jugendliche fettleibig als untergewichtig. Das Kinderhilfswerk hat für die Studie Daten aus 190 Ländern ausgewertet. Das Ergebnis: Etwa 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen (391 Millionen) zwischen fünf und 19 Jahren sind übergewichtig – 9,4 Prozent (188 Millionen) sogar fettleibig. Die Zahl der untergewichtigen Kinder ist dagegen von 13 Prozent (im Jahr 2000) auf 9,2 Prozent

gesunken. Starkes Übergewicht kommt damit erstmals in den meisten Regionen der Welt häufiger vor als Untergewicht. Ausnahmen sind Subsahara-Afrika und Südasien.

In Deutschland haben sich die Zahlen nur leicht verändert: Von 24 Prozent (2000) ist der Anteil auf 25 Prozent (2022) gestiegen. Damit ist jedes vierte Kind übergewichtig. Der Anteil der adipösen (fettleibigen) Kinder ist mit 8 Prozent in etwa gleich geblieben.

Die Ursache des gewichtigen Problems ist überall dasselbe, weiß die UNICEF: Obst und Gemüse würden immer mehr durch stark verarbeitete Lebensmittel (mit viel Salz, Zucker, Fett) und Fast Food ersetzt. Diese seien billiger und würden durch Werbung, vor allem durch digitale Medien, besonders attraktiv gemacht. Für die Kinder hat das fatale Folgen – und zwar lebenslang. Übergewicht kann nicht nur zu Ausgrenzung und Mobbing führen, sondern auch zu lebensbedrohlichen Krankheiten im Erwachsenenalter wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs.

News Lieblingsdinge Trends



NEUGIER ERWÜNSCHT

Wann wird es Nacht? Warum leuchtet der Mond so hell? Und warum scheint am nächsten Morgen die Sonne? Das erfahren Kinder, sobald sie die Klappen des liebevoll illustrierten Bilderbuchs aus der „Was ist was – Meine Welt“-Reihe öffnen. Die spannende Vorlesegeschichte erklärt den Jüngsten alles rund um Tag und Nacht.

„Schau mal, Mond und Sonne!“,
Tessloff, 11,95 Euro, ab 2 Jahren



ZUHÖREN UND MITSPIELEN

Von Tonies gibt es jetzt etwas ganz Neues: Mit der „Toniebox 2“ können Kinder nicht nur Geschichten lauschen, sondern auch aktiv mitmachen. Paw Patrol, Winnie the Pooh, Lalalinos und viele andere „Tonieplay“-Games laden zum Spielen und Knobeln ein. Alles funktioniert komplett ohne Bildschirm und natürlich ohne Werbung.

Im Set mit „Tonieplay“ etwa 140 Euro,
tonies.com

IM CHECK

Unsere Textchefin Angela Murr hat die neuen Serum Booster Drops von Weleda ausprobiert.

So wurde getestet: Bei mir muss es im Bad schnell gehen. Da ist es praktisch, dass man dieses Serum mit der Tagescreme mischen und dann in einem Schwung auftragen soll. Es verspricht 24 Stunden Feuchtigkeit und eine prallere Haut, zwei bis drei Tropfen sollen reichen. Dafür werden Wirkstoffe wie pflanzliche Hyaluronsäure und Snow Mushroom, ein wasserbindender Pilz, kombiniert.



Angelas Fazit: Dass hier viel Feuchtigkeit auf die Haut kommt, spüre ich sofort nach dem Auftragen. Kleine Knitterfältchen sind gemildert, die Haut wirkt frischer. Meine Tagescreme zieht sogar schneller ein als sonst. Auch Stunden später ist die Haut noch gut durchfeuchtet, hat einen schönen Glow. Und nach zwei Wochen merke ich, dass die paar Tropfen täglich tatsächlich etwas ausmachen: Raue Stellen und Rötungen, die ich sonst im Winter durch die Heizungsluft bekomme, bleiben aus.

„Hyaluronic Moisture Serum Drops“, 30 ml etwa 10 Euro, [welada.de](https://www.welada.de)



AUFGERÜSTET

Mit dem neuen Vigo² sind Eltern und Kind gut unterwegs. Der extra große Einkaufskorb und ein verschließbares Fach bieten viel Platz für Einkäufe. Dank einer besonders hohen Rückenlehne kann der Mini später im Sportsitz entspannt bleiben, wenn die Tour mal wieder länger dauert. Gemütlich und praktisch ist auch das fünfstufig verstellbare XXL-Sonnendach, das vor Sonne, Wind und Regen schützt.

In sechs Farben und fünf Gestell-Varianten erhältlich, ab 1050 Euro, [my-junior.com](https://www.my-junior.com)

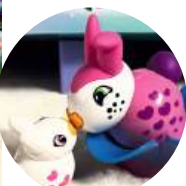


Eltern
EMPFEHLEN

ANZEIGE

„BRIO FLORA STARTER-SET BLUMENDORF“ IM CHECK

Von BRIO gibt es etwas ganz Neues: Mit „BRIO Flora“ starten kleine Blumenfreunde in ein zauberhaftes Abenteuer. Was die Spielwelt so besonders macht, verraten euch die Tester von Eltern empfehlen. Mehr Infos: [brio.de](https://www.brio.de)



„Die Kids waren stundenlang beschäftigt“
Carmela S. aus Sinsheim

Vier kleine Wesen nehmen Kinder mit auf eine Reise voller Abenteuer und Fantasie. Dank der versteckten Magnete können die Elemente beliebig kombiniert und umgebaut werden. Unsere Kids waren stundenlang beschäftigt. Für uns Eltern ist es schön zu beobachten, wie die Kinder völlig in ihr Spiel eintauchen. Kleines Manko: Einige Details der Figuren sind aus gummiartigem, weichem Material, das Haare und Staub anzieht.



„Sehr gut verarbeitet“
von Andreas D. aus Espelkamp

Ich habe das Set mit meiner Tochter (4) getestet, und wir sind beide begeistert. Das Spielzeug ist bunt, freundlich und einfach schön anzusehen. Besonders die kleinen Tiere und Blumen gefallen meiner Tochter. Die Teile sind sehr gut verarbeitet, ohne scharfe Kanten. Kleine Hände können sie gut greifen und zusammenstecken. Es gibt viele Möglichkeiten zum Bauen und Umgestalten. Das Set kann man später mit anderen BRIO-Welten erweitern – so wächst die Spielwelt mit.



„Einfach wunderschön“
von Denise S. aus Markt Erlbach

Die Teile kamen sorgfältig in Papier verpackt an, somit war die Neugierde bei meinen Kindern (3 u. 6) sofort geweckt. Das Set ist einfach wunderschön, bietet viel Raum für Kreativität und Fantasie. Die Figuren können beliebig mit Accessoires geschmückt werden, die Teile lassen sich vielfältig miteinander kombinieren. Super finde ich, dass manche Teile magnetisch sind und somit z.B. eine Blüte transportiert werden kann. Meine Kinder sind rundum begeistert, auch ich als Mama schaue gerne zu, wie sie immer neue Ideen haben und neue Geschichten entstehen.





ÖL AUS DER ALGE

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für Hirn, Nervensystem und Augen unserer Minis wichtig sind. Die beste Quelle: fetter Seefisch. Zweimal die Woche sollten Lachs, Hering, Makrele & Co. auf den Tisch kommen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Weil die wenigsten Kinder begeisterte Fischesser sind, gibt es Alternativen: „Dr. Budwig Algenöl Kids“ wird aus Algen gewonnen, ist vegan und enthält besonders viel von der Omega-3-Fettsäure DHA. Der Clou: Das Öl schmeckt nicht fischig, sondern fruchtig nach Zitrone, und lässt sich in Joghurt oder Porridge mischen.

30 ml etwa 22 Euro, dr-johanna-budwig.de

AUF DIE PISTE

Biathlon, Schneeschuhwandern und Zwergerlskikurs – der „Neubergerhof“ in Filzmoos im Salzburger Land lässt für wintersportbegeisterte Familien keine Wünsche offen. Wer nach einem Tag im Schnee ins Hotel zurückkommt, kann im neuen Spa- und Wellnessbereich entspannen, während die Kids den „Wastl-Kinderklub“ einweihen. Wer jetzt bucht, gehört zu den ersten Gästen: Nach einer Komplett-Renovierung öffnet das Viersterne-Hotel im Dezember im neuen Look seine Pforten.

Mehr Infos: neubergerhof.at



BITTE PIKSEN

Jetzt im Winter steigt die Zahl der Tröpfcheninfektionen an. Zu den Infektionen, die durch Meningokokken-Erreger verursacht werden, gehören die Hirnhautentzündung (Meningitis) oder die Blutvergiftung (Sepsis). Babys und Kleinkinder haben das höchste Risiko, daran zu erkranken, weil ihr Immunsystem noch nicht ausgereift ist. Der beste Schutz: eine Impfung. „Ab dem Alter von zwei Monaten empfiehlt die STIKO die Meningokokken-B-Impfung, mit einem Jahr die C-Impfung“, so Kinder- und Jugendarzt Ralph Köllges aus Mönchengladbach. Seit kurzem kann auch die Meningokokken-B-Impfung direkt über die Versichertenkarte abgerechnet werden.

Mehr Infos: meningitis-bewegt.de

INTERVIEW



Drei Fragen an ...

... Florian Sump, Lukas Nimscheck und Markus Pauli

von der Band „Deine Freunde“, die zusammen mit drei gecasteten Kindern den neuen Titelsong für die Serie „Marvel Iron Man und seine fantastischen Freunde“ eingesungen haben

1 Was hat euch an dem Projekt besonders gereizt?

Wir fanden es richtig spannend, mal eine andere musikalische Farbe als unsere eigene auszuprobieren. Das hat total Spaß gemacht und war für uns eine ganz neue Erfahrung. Außerdem war es schon immer ein Traum unserer Band, mal den Titelsong einer coolen Kinderserie singen zu dürfen. Als sich der Disney Channel bei uns gemeldet hat, haben wir relativ schnell zugesagt, dass wir den deutschen Titelsong machen. Es hat von Anfang gut gematcht.

2 Gab es bei den Aufnahmen eine Besonderheit?

Besonders beeindruckt hat uns die Lockerheit der Kinder. Natürlich waren sie aufgeregt, denn keiner von den Dreien hat unseres Wissens nach vorher schon mal im Tonstudio gestanden. Aber sie hatten durchgehend das, was beim Musikmachen und Videosdrehen das Allerwichtigste ist: Spaß! Dieser Spaß, diese natürliche Begeisterung der Kids hat uns wirklich imponiert und sich sofort auch auf uns übertragen.

3 Der Spaßfaktor spielt in euren Songs eine große Rolle. Habt ihr auch mal schlechte Laune?

Fast nie! Nein, Spaß – auch wir sind natürlich mal nicht so gut drauf. Dann machen wir das auch in unseren Songs zum Thema. Mittlerweile haben wir sogar ziemlich viele Lieder über schlechte Laune produziert. Allerdings lassen wir gerade in solchen Songs trotzdem auch eine Menge Humor einfließen, denn der macht selbst die mieseste Stimmung zumindest unterhaltsam.

„Marvel Iron Man und seine fantastischen Freunde“ läuft montags bis freitags um 7:20 Uhr im Disney Channel

"Ich möchte Kinder motivieren sich zu bewegen!"



TIERISCH IN BEWEGUNG

Liebe Familien, mit seinem Projekt „Phil4Kids“ möchte Phil Greifenberg Kinder spielerisch in Bewegung bringen. Mit Unterstützung des Sportwissenschaftlers Carsten Peckmann hat er das Bewegungskartenspiel „Tierisch in Bewegung“ entwickelt – und das sorgt bereits in Kitas und Vereinen für jede Menge Spaß.

Dank der fröhlichen Tierillustrationen machen die Übungen doppelt Freude und fördern ganz nebenbei Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Drei dieser Karten möchten wir euch heute vorstellen – vielleicht auch eine tierische Idee für euer Wohnzimmer!

Zum Video:



Übung 1: Ausdauer

Beim **Schattenboxen** läufst du auf der Stelle, ziehst abwechselnd die Knie hoch und boxst dabei mit beiden Händen. Bleib locker und im Rhythmus. So trainierst du deine Ausdauer.



Übung 2: Koordination

Gorilla-Gang: Umfasse deine Knöchel, beuge den Oberkörper leicht nach vorne und watsche in kleinen Schritten vorwärts, zur Seite und nach hinten. Das stärkt Koordination und Gleichgewicht.



Übung 3: Kraft

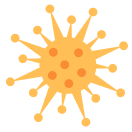
Planke: Lege dich auf den Bauch, stütze dich auf Unterarme und Zehen und hebe den Körper an. Stell dir vor, du bist wie ein Brett im Wasser, ganz gerade. Bauch fest, Po nicht durchhängen lassen! Damit trainierst du deine Kraft.



Zum Spiel:



Los geht's!

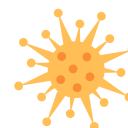


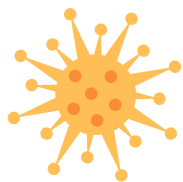
VIREN IM ANFLUG

Der Herbst hat begonnen. Viren und Bakterien sitzen in den Startlöchern und viele von uns treibt die bange Frage um: Werden unsere Kinder diesen Winter wieder von Grippe, RSV oder Streptokokken gebeutelt? Ein Kinderarzt versucht die Sachlage zu klären – und nimmt auch uns Eltern in die Pflicht



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES





Wie die Frage nach „weißen Weihnachten“ an den Wetterfrosch ist die alljährliche Frage, wie die Infektionswelle im Winter ablaufen wird, eine sehr spannende.

Der Berliner Kinderarzt Steffen Lüder hat in den letzten Jahren etliche Infektionswellen erlebt. Gut zwei Jahre lang schwappte Corona über die Familien. Die allermeisten Kinder und Jugendlichen machten den Virus wie eine normale Erkältung durch, hatten in der Zeit aber kaum andere Infekte – und damit kaum Abwehrkräfte. „Kaum war Corona vorbei, schlugen die sonst üblichen Atemwegsinfekte ungebremst zu“, erklärt Steffen Lüder.

Besonders stark war der Verlauf der RSV-Welle (siehe Seite 10) im Winter des Jahres 2022/23.

Der Kinderarzt erinnert sich: „Wir hatten viel zu viele schwer erkrankte Kinder, die in die Klinik mussten. Überfüllte Krankenhäuser, fehlende Betten, Personalnot – die Lage war regelrecht dramatisch. Kinder mussten über viele Kilometer weit von daheim versorgt werden, was für die Eltern und Angehörigen schwer war.“

Dass die Kinderstationen damals am Limit waren, ist ein hausgemachtes Problem: Betten in Kinderkliniken wurden über die Jahre abgebaut, weil

UNSER EXPERTE



Dr. med. Steffen Lüder

... ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und führt seit 2008 eine Praxis in Berlin-Neu-Hohenschönhausen. Zudem leistet er ehrenamtlich Notdienst in der Kinderrettungsstelle einer Berliner Klinik. Mit seinem Buch „Who cares? Wie unser Gesundheitssystem das Leben unserer Kinder gefährdet“ (Riva Verlag, 15 Euro), möchte er auf die Missstände im Gesundheitssystem, mit denen er täglich konfrontiert



wird, aufmerksam machen.

PORTRÄT: HANNIBAL HANSCHKE



sie sich unter den Fallpauschalen nicht rechneten. Ein Herzkatheter oder eine Hüftprothese bringt den Kliniken mehr Profit, als die Behandlung eines Kindes.

DIE WELLE ROLLT WEITER

Im Frühjahr 2023 ebten die RSV-Erkrankungen ab. Allerdings kam das nächste Problem auf die Kliniken zu: die Streptokokken. „Ich hatte Ostern 2023



vier Tage kassenärztlichen Notdienst, sah in 27 Stunden 310 Kinder. Streptokokken sind bekannt als Verursacher für eitrige Angina oder Scharlach. Hier hatten wir es aber mit einem Streptokokken-Stamm zu tun, der schwerste Erkrankungen – Lungenentzündungen oder sogar Hirnhautentzündungen – hervorrief“, berichtet der Experte. Dazu gab es Versorgungsschwierigkeiten mit Antibiotika. Penicillin war in ganz Berlin nicht verfügbar, Eltern waren verzweifelt von Apotheke zu Apotheke unterwegs.

Nach den Streptokokken gab es weitere Wellen. Zum Beispiel der Keuchhusten oder die Mykoplasmen, das sind Bakterien, die Lungenentzündungen hervorrufen. Und wieder fehlten die richtigen Antibiotika. Der Grund dafür: Die einheimische Medikamentenproduktion ist ins kostengünstigere Asien verlagert worden, Lieferkettenschwierigkeiten inklusive. Wenn es dann irgendwo hakt, wird es schwierig.

KEINE LÖSUNGEN AUS DER POLITIK

„Die Politik verspricht viel, löst aber kaum Probleme, sondern schafft eher neue Schwierigkeiten, zum Beispiel mit der dysfunktionalen Digitalisierung. Mit der elektronischen Patientenakte fremdeln Pädiater noch, sehen viele ungeklärte Probleme und Risiken“, so Steffen Lüder.

Ein langfristiges Problem ist die Nachbesetzung von Praxen. „Es gibt freie Kinderarztsitze. Nicht nur auf dem Land, nicht nur in prekären Stadtteilen der Ballungszentren. Nein auch an wirtschaftlich guten Praxisstandorten sind Praxen nicht mehr nachzubeseetzen“, weiß der Kinderarzt. Die Bedingungen für Praxisübernahmen für junge Ärzte sind so schwierig geworden, dass sich





viele lieber für ein Angestelltenverhältnis entscheiden. Mittlerweile sind über 35 Prozent der Ärzte in Praxen im Anstellungsverhältnis und dies überwiegend in Teilzeit. „Nicht nur Ärztinnen und Ärzte fehlen, es mangelt auch an medizinischen Fachangestellten“, erklärt Steffen Lüder. Dazu kommt: Ärzte hatten über Jahre ein Honorarbudget, bei dessen Überschreitung nur noch minimal bezahlt wurde. Eine Praxis lohnt sich finanziell kaum noch.

LICHT AM ENDE DES TUNNELS

Zumindest seit letztem Winter macht ein Impfstoff Hoffnung: Im Herbst 2024 ist ein neues Präparat gegen RSV-Viren auf den Markt gekommen. Babys, die in der Saison zwischen Oktober bis Ende März geboren wurden, bekamen den Piks direkt in der Geburtsklinik. Von April bis September geborene Kinder wurden zu Beginn des Herbstes geimpft. In der Folge dieser Immunisierung gab es viel weniger RSV-Patienten, die in Kliniken landeten, als im Winter zuvor. „Das ist eine gute Nachricht für unsere kleinsten Patienten“, freut sich der Kinderarzt, kritisiert aber auch den Widersinn im System: „Hausärzte die ihre über 75-jährigen Patienten gegen RSV-Infektionen impfen, bekommen dafür mehr Honorar als Kinderärzte für die Spritze mit dem neuen Antikörper.“ Doppelt ungerecht, denn bei kleinen Kindern brauchen die Kinderärzte zum Impfen immer die Hilfe einer medizinischen Fachangestellten.

Das Fazit aus dem letzten Winter: Da auch die Grippewelle schwächer verlief, konnten die Kinder- und Jugendärzte mit deutlicher geringerer Belastung durch den Winter kommen.



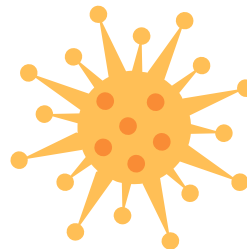
WAS ELTERN TUN KÖNNEN

Um auf die Frage vom Anfang dieses Textes zurückzukommen – wie wird das Infektionsgeschehen dieses Jahr laufen? Steffen Lüder hat leider keine Prognose: „Wir wissen es immer erst hinterher.“ Aber damit Kliniken und Kinderärzte nicht an ihre Kapazitätsgrenzen gelangen, rät der Experte dringend dazu, Babys und Kinder entsprechend den Empfehlungen der STIKO impfen zu lassen.

Und er appelliert an uns Eltern: „Bitte nicht mit harmlosen und banalen Dingen zum Arzt gehen: ‚Ich will nur mal abchecken lassen, ob ...‘. Wenn die Ressourcen der Ärzte und Pflegekräfte in den Kliniken sowie das Personal in den Praxen weiterhin unlimitiert und unbegrenzt genutzt werden dürfen, was ja unsere Gesundheitspolitiker versprechen, dann bricht das System zusammen. Mit Garantie.“

Und noch etwas liegt dem Kinderarzt am Herzen: „90 Prozent der Kinder haben banale Infektionen, die durch einfache Hausmittel und liebevolle Betreuung auch ohne Arztkontakt ausheilen. Bei einfachen Atemwegsinfekten mit Husten, verklebten Augen bei Schnupfen oder ein- bis zweimaligem Durchfall brauchen Eltern mit ihren Kindern nicht wirklich zum Arzt.“ ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU

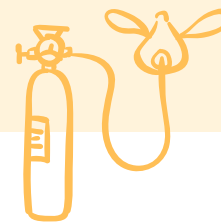


Schon gewusst?

WAS IST RSV?

Das Respiratorische Synzytial-Virus ist eigentlich ein normaler Schnupfenvirus, den auch Erwachsene bekommen können und der meist mild verläuft.

Bei Babys im ersten Lebensjahr, vor allem bei Frühchen, kann sich aus der RSV-Infektion jedoch eine lebensbedrohliche Atemwegserkrankung entwickeln. Leider ist sie mit Medikamenten nicht direkt zu behandeln, schwer betroffene Kinder müssen nicht selten in der Klinik beatmet werden.



Deutschlands erstes Elternmagazin „Leben & erziehen“ begleitet, informiert und beantwortet mithilfe von Experten die wichtigsten Fragen, die sich Mütter und Väter in der schönsten und turbulentesten Phase des Lebens stellen.



3 x Leben & erziehen + Prämie + E-Paper

nur
9,90 €


warmies®
WÄRME MIT GEFÜHL

Kuschelige Robbe

Das süße Wärmestofftier von Warmies® bringt wohltuende Geborgenheit. In Mikrowelle oder Backofen erwärmbar.
www.warmies.de



Leben
& erziehen
APP

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

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

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

✓ versandkostenfrei ✓ 40 % Abo-Sparvorteil ✓ Prämie frei wählbar



SCAN MICH!



leben-und-erziehen.de/testen



040 - 696 383 939



ICH STILL', WO ICH WILL

Ob im Café, auf der Parkbank oder im Shoppingcenter – Stillen außerhalb der eigenen vier Wände sollte das Normalste der Welt sein. Sollte man meinen. Doch die Realität sieht leider häufig immer noch anders aus

Stillen in der Öffentlichkeit polarisiert. Für die einen, meistens Mütter, ist es das Natürlichste der Welt. Und häufig auch reine Notwendigkeit. Schließlich lässt sich der Hunger eines kleinen Babys nicht wirklich planen. Für andere hingegen ist es ein Affront. Eine halb entblößte Brust im Café oder Restaurant wird als anstößig empfunden. Nicht selten kommt es zu schiefen Blicken, manchmal sogar zu Anfeindungen.

MÜTTER FÜHLEN SICH UNWOHL

Eine Studie* unter rund 500 stillenden Müttern in Deutschland hat ergeben: 61 Prozent der befragten Frauen fühlen sich beim Stillen in der Öffentlichkeit unwohl wegen der unangenehmen Blicke von Menschen um sie herum. 18 Prozent haben sogar schon unfreundliche Kommentare erlebt. Und sage und schreibe 11 Prozent wurden aufgefordert, das Lokal zu verlassen, weil sie gestillt haben. Kaum zu fassen!

Doch diese Diskriminierung wollen immer weniger Frauen hinnehmen. Bei Instagram finden sich mittlerweile rund 87.000 Fotos zum Hashtag #brelfie – eine Zusammensetzung aus „breast-feeding“, also Stillen, und „selfie“. Hier teilen Mütter stolz ihre intimsten Stillmomente mit der ganzen Welt und machen damit deutlich, dass Stillen etwas ganz Natürliches ist.

STILLEN IM JOB

Auch berufstätigen Frauen wird der Einstieg in den Job nach der Elternzeit nicht gerade leicht gemacht. Im Büro stillen oder abpumpen? Ein absolutes Tabuthema! Dabei gehört auch das Benutzen einer Milchpumpe bei vielen Müttern in den ersten Monaten nach der Geburt schlichtweg zum Alltag dazu. Und so wird die angelegte Milchpumpe in letzter Zeit immer häufiger zum Vorzeige-Accessoire auf Instagram. Promi-Mütter wie das Model Romina Palm, die Schauspielerin Rumer Willis oder die Sängerin Kim Gloss gehen mit gutem Beispiel voran. Gepumpt wird, wo es gerade passt: Auf dem Weg zur Oscar-Verleihung oder kurz vor Konzertbeginn. Die Bilder landen dann im Netz – die Message dahinter: „Ich bin Karrierefrau. Und ich bin Mama! Natürlich lässt sich beides vereinen.“

Es ist offensichtlich, dass solche Bilder der Selbstvermarktung dienen. Sie sorgen für reichlich Aufmerksamkeit und werden in der Öffentlichkeit rege diskutiert. Und dennoch ist die Intention dahinter auch lobenswert: Die Promi-Mütter machen so auf die schwierige Lage von Frauen aufmerksam, die versuchen Kind und Karriere unter einen Hut zu bringen.

STILLFREUNDLICHER ARBEITSPLATZ

Und der Protest zeigt allmählich Wirkung. Die US-amerikanische Investmentbank Goldman Sachs beispielsweise stellt ihren Mitarbeiterinnen nicht nur Milchpumpen und Stillräume zur Verfügung, abgepumpte Muttermilch kann sogar auf Firmenkosten nach Hause geschickt werden. Im Bundesstaat Rhode Island wird jedes Jahr ein Preis an das Unternehmen verliehen, das

*Quelle: Von Elvie beim Markt- und Meinungsforschungsinstitut YouGov in Auftrag gegebene Studie im April 2024



den „stillfreundlichsten Arbeitsplatz“ bietet. Und die ehemalige Premierministerin Neuseelands, Jacinda Ardern, die während ihrer Amtszeit schwanger wurde, durfte ihre kleine Tochter Neve natürlich mit zur Arbeit nehmen. Dafür wurden die Strukturen des Parlaments extra babyfreundlicher gestaltet. Ein Schritt, der weltweit als Symbol für Emanzipation gefeiert wurde. Solche Beispiele machen Mut. Und dennoch muss in vielen Bereichen noch viel getan werden, um Mütter, die arbeiten wollen, nicht zu benachteiligen.

DAS SAGT DAS GESETZ

Und wie sieht es hierzulande aus? Was längst nicht alle wissen: Stillende Mütter haben laut Mutterschutzgesetz während der Arbeitszeit Anspruch auf Pausen. Sie dürfen sich (bei einer Arbeitszeit von acht Stunden) zweimal täglich mindestens eine halbe Stunde zum Stillen oder Abpumpen zurückziehen. Diese Stillpausen müssen sie weder vor- noch nacharbeiten und auch nicht mit anderen Pausen verrechnen. Die Stillperiode ist dabei gesetzlich nicht festgelegt. Soll heißen: Auch nach zwölf Monaten Elternzeit darf im Job also auch noch weiter gestillt werden.

KEIN SCHUTZ DRAUSSEN

Beim Stillen in der Öffentlichkeit sieht es leider ein wenig anders aus. Zwar werden Stillverbote von der Antidiskriminierungsstelle des Bundes als Diskriminierung bewertet, ein Gesetz zum Schutz stillender Mütter gibt es aber nicht. Und so gibt es immer wieder Berichte von Mamas, die eines Cafés verwiesen wurden, weil sie ihr Baby angelegt haben. Denn an Orten wie Restaurants, Museen oder auch Einkaufszentren hat der Betreiber ein Hausrecht und darf entscheiden, wen er vor die Tür setzt.

Vorreiter in dieser Angelegenheit sind zum Beispiel Australien, Großbritannien und die meisten Bundesstaaten der USA: Hier ist öffentliches Stillen ausdrücklich per Gesetz erlaubt. Bleibt zu hoffen, dass die Bundesregierung sich daran ein Beispiel nimmt. ♥

TEXT: JANA KALLA

Gewusst wie

Tipps zum Stillen in der Öffentlichkeit

Zieht euch am besten an einen möglichst ruhigen Ort zurück. So könnt ihr euch nicht nur auf euer Baby konzentrieren, es kann auch ungestört trinken, ohne zu sehr abgelenkt zu werden.



Viele Kaufhäuser, Einkaufszentren, Möbelhäuser oder Drogerien bieten extra Räume zum Stillen oder Wickeln an. Auch Umkleidekabinen sind sehr beliebt.



Wenn es euch unangenehm ist öffentlich zu stillen, kann ein Tuch vor neugierigen Blicken schützen. Legt es über eure Brust und das Baby.



Übung macht den Meister: Je häufiger ihr euer Baby an der Brust trinken lasst, desto geschickter werdet ihr. Und irgendwann lässt sich kaum noch erkennen, ob ihr das Baby gerade angelegt habt oder ob es in euren Arm schläft.



Wenn es euch hilft, könnt ihr auch vor dem Spiegel oder mit eurem Partner daheim diskretes Stillen üben.



Lasst euch von komischen Blicken nicht entmutigen! In Zeitschriften und Filmen wird so viel nackte Haut gezeigt. Ihr tut nichts Verbotenes! Ganz im Gegenteil: Ihr gebt eurem Baby die Muttermilch und Liebe, die es braucht.

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.

„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
Autor: Silke Schröckert

 **amazon**



Leben
& **erziehen**

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

DAS GLÜCK WOHNT IM NORDEN

Obwohl das Wetter oft kühl, die Winter lang und dunkel sind, lassen sich finnische Familien davon nicht unterkriegen. Ganz im Gegenteil: Finnland führt seit Jahren die Liste der glücklichsten Länder im World Happiness Report an. Aber wie machen die Finnen das? Wie gelingt es ihnen, ihre Kinder zufrieden und entspannt großzuziehen? Eine Familie aus Helsinki verrät uns ihr Geheimnis



Laura:

„Für uns Finnen macht die Natur einen großen Teil unserer Lebensqualität aus. Die Möglichkeit, schnell in den Wald zu gelangen, war für mich bei der Wahl meines Wohnortes immer schon wichtig. In meiner Heimatstadt Helsinki wird bei der Stadtplanung darauf geachtet, Bäume, Wälder und Gewässer für alle Bürger zugänglich zu machen. Das ist einer der Gründe, warum ich mich hier so wohlfühle.“

Wie viele andere aus Helsinki haben auch wir ein Sommerhaus, wo ich Zeit in der Natur verbringen kann. Es ist wunderbar, am Steg des Häuschens zu sitzen, auf den See zu schauen und zu merken, wie der Körper ruhiger wird.

Dieses Glücksgefühl möchte ich gegen nichts eintauschen.“



NEGATIVE GEFÜHLE SIND ERLAUBT

Es ist wie ein ungeschriebenes Gesetz: Auf die Frage „Wie geht es dir?“ antworten wir hierzulande oft standardmäßig mit „Gut“ oder „Alles super“ – auch wenn die Wahrheit vielleicht ganz anders aussieht. In Finnland hingegen ist es nicht ungewöhnlich, offen und ehrlich über Probleme und negative Gefühle zu sprechen. „Wenn jemand sagt: ‚Mir geht es nicht gut‘, wird das eher akzeptiert“, erklärt Meri Larivaara von der Organisation „Mieli Mental Health Finland“. Diese Offenheit in Bezug auf die eigenen Gefühle leistet einen positiven Beitrag zum allgemeinen Glück im Land – und ist ein gutes Beispiel für Kinder, die durch Vorbilder lernen, dass es okay ist, sich mit seinen Sorgen und Nöten anderen anzuvertrauen. Studien zeigen, dass es soziale Beziehungen belasten kann, wenn Gefühle verdrängt und nicht offen kommuniziert werden.



LAURA NEVANLINNA UND SAMI RÖNTY

Laura (49) hat viele Jahre für einen Kinderbuchverlag gearbeitet, ist nun CEO bei einer Firma für digitale Lernmaterialien – und führt nebenbei ihre eigene Yogaschule.

Sami (50) ist Lehrer für Sozialkunde und Geschichte an einer weiterführenden Schule. Die beiden sind seit 23 Jahren verheiratet und haben zwei Kinder (20 u. 16). Sie leben in ihrer Heimatstadt Helsinki.



VIEL ZEIT IM FREIEN

Für finnische Familien gilt: ab nach draußen – bei jedem Wetter! Die Natur spielt eine zentrale Rolle im Leben der Finnen. Dank des sogenannten Jedermannsrechts können sie nahezu alle Wald-, See- und Küstengebiete kostenlos nutzen. Das bedeutet, dass Aktivitäten wie Campen, Wandern, Beeren- und Pilzesammeln, Schwimmen, Reiten und Skifahren in diesen öffentlichen Räumen für jeden zugänglich sind.

Egal, ob in der Großstadt oder auf dem Land – die Natur ist in Finnland immer erreichbar. Das sorgt dafür, dass sich die Menschen mehr im Freien bewegen, was sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Studien zeigen, dass der Aufenthalt in der Natur Stress reduziert, was wiederum eng mit dem Glücksgefühl verbunden ist. Ein einfacher Spaziergang in einem nahegelegenen Park kann schon helfen.

GUTE WORK-LIFE-BALANCE

Die Work-Life-Balance hat in Finnland einen besonders hohen Stellenwert. Die Arbeitszeiten sind in der Regel so gestaltet, dass sie ein gutes Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben ermöglichen. Gerade für Eltern ist das Gold wert! Meri Larivaara erklärt, dass die Finnen so die Möglichkeit haben, sich im Alltag zu entspannen und auf sich selbst zu achten. In Finnland ist es üblich, genügend Zeit für Freizeitaktivitäten zu haben, was das allgemeine Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit steigert.

Hinzu kommt, dass viele Finnen kurze Arbeitswege haben. Dies ermöglicht auch mehr Freizeit, die sie für die Familie, Hobbys, soziale Kontakte oder einfach zur Erholung nutzen können. Zeit mit Freunden und Familie ist in Finnland fester Bestandteil des Alltags, und diese sozialen Bindungen tragen maßgeblich zur Zufriedenheit bei.



Laura:

„Bei uns werden die Kinder schon als Babys daran gewöhnt, draußen zu schlafen – im Kinderwagen, auch im Winter, je nach Wohnsituation auf dem Balkon oder im Hof. Auch meine Kinder haben draußen immer am besten geschlafen! Im Kindergarten- und Schulalter sind die Kinder so angezogen, dass sie bei jedem Wetter problemlos draußen spielen können. In der Schule ist das Spielen im Freien während der Pausen Pflicht (es sei denn, es ist minus 30 Grad), und die robuste Outdoor-Kleidung wird oft von einem Kind zum nächsten weitergegeben.“

LEBENSLANGES LERNEN

In Finnland lernen nicht nur die Kinder, sondern auch für Erwachsene ist es ganz selbstverständlich, sich weiterzuentwickeln und neue Fähigkeiten anzueignen. Das muss nicht gleich ein berufsbegleitendes Studium sein: Auch einfache Dinge wie ein unbekanntes Kochrezept oder eine neue Sportart auszuprobieren zählen dazu. Digitale Angebote wie E-Rezept, Verkehrs-App oder Lernkonzepte in Schulen werden schneller angenommen.



Sami:

„Die Technikbegeisterung der Finnen hat zu einem hohen Digitalisierungsgrad in der Gesellschaft geführt – natürlich auch in den Schulen. In Helsinki erhalten alle Kinder ab 13 Jahren einen Laptop für die Dauer ihrer Schulzeit. Viele Hausaufgaben und Lernmaterialien sind digital. Die Ausrede, ‚Der Hund hat meine Hausaufgaben gefressen‘, gilt also nicht mehr. Handys sind allerdings seit diesem Schuljahr verboten – es sei denn, sie werden für eine schulische Aufgabe benötigt.

Eltern und Lehrer kommunizieren über eine App namens ‚Wilma‘; wir Lehrer teilen Infos oder geben Feedback zur Leistung der Schüler, und die Eltern schreiben uns z.B., wenn das Kind krank ist. Die älteren Schüler haben ebenfalls Zugriff auf das System und nutzen es, um Hausaufgaben, Tests usw. im Blick zu behalten.“

Darüber hinaus gibt es in Finnland eine Vielzahl von Vereinen, in denen Menschen gemeinsam Hobbys nachgehen können – von Yoga bis Töpfern. Diese Aktivitäten sind meist kostengünstig und bieten eine gute Gelegenheit, neue Fähigkeiten zu erlernen. Wer aus der Alltagsroutine ausbricht und neue Erfahrungen sammelt, fühlt sich erfüllt und ausgeglichener.

ZUFRIEDENHEIT WIRD GROSSGESCHRIEBEN

In Finnland empfinden die Menschen eher ein Gefühl der Zufriedenheit und streben weniger nach überwältigendem Glück. Es geht den Finnen weniger um intensive Glücksgefühle als um ein kontinuierliches Gefühl der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und dem, was man hat.

Auch im World Happiness Report wird nicht danach gefragt, ob die Menschen glücklich sind, sondern ob sie mit ihrem Leben zufrieden sind. Anstatt den ganz großen Glücksgefühlen hinterherzujagen, kann es hilfreich sein, im Alltag nach kleinen Dingen zu suchen, die Zufriedenheit bringen. Ein kuscheliger Nachmittag mit den Kindern zu Hause ist im Zweifelsfall wertvoller als die nächste spektakuläre Fernreise.



Laura:

„Dass die Finnen sehr begeisterungsfähig für Neues sind, kann ich nur bestätigen. Ich arbeite auch als Yogalehrerin und meine Schüler gehören allen Altersgruppen an – es ist keine Seltenheit, dass gleich mehrere Rentner an einem Anfängerkurs teilnehmen. Dasselbe Phänomen zeigt sich, wenn man versucht, sich zum Beispiel an einer Volkshochschule für einen Kurs anzumelden: Man muss oft sehr schnell sein, denn die Kurse – ganz gleich zu welchem Thema – sind rasch ausgebucht.“



Sami:

„Ich merke immer wieder bei meiner Arbeit: Wir Lehrer sind nicht nur Vertrauenspersonen für die Schüler, sondern werden von den Eltern wegen unserer Expertise wirklich respektiert. Das Vertrauen in die Lehrer und das Schulsystem ist sehr hoch. Eltern melden ihre Kinder bis 15 Jahre meistens an der nächstgelegenen Schule an, weil sie glauben, dass jede Schule in etwa gleich gut ist.“

VIEL VERTRAUEN

„Das Vertrauen zwischen den Menschen ist in Finnland bemerkenswert hoch“, erklärt Juho Saari, Dekan der Fakultät für Sozialwissenschaften an der Universität Tampere. In einem kleinen Land wie Finnland sei es einfacher, Netzwerke zu knüpfen, und das kann vor allem für Familien hinsichtlich der Kindererziehung eine große Entlastung darstellen.

TEXT: LENA MARIONNEAU,
ANGELA MURR





TUKTORO®

Spielend rechnen und entdecken

Mit TukToro macht Mathe allen Kindern Spaß

TukToro ist ein **Mathe-Lernbegleiter** für **Kinder ab 4 Jahren**, der digitales Lernen mit haptischen Würfeln verbindet. Die Lerngeschichten der TukToro-App lassen Kinder eigenständig die Grundlagen der Mathematik entdecken.



TukToro, interaktives
Mathe-Lernspielzeug
für iPad und Tablet,

79,99 EUR

erhältlich
im Spielwarenhandel
oder unter
www.tuktoro.com



Direkt in den Shop



FOTOS: GETTY IMAGES/ZAVATSSV, RUZZLUQUEPAZM, ROMRODINKA

„Und jetzt geht's ab ins Bett.“
Eine Puppen-Mama trägt viel
Verantwortung für ihr
Puppen-Kind

MEINE LIEBSTE *Freundin*

Die Puppe ist wohl der Klassiker unter den Kinderspielzeugen. Sie hat Persönlichkeit, besitzt einen besonderen Platz im Herzen der Minis. Und kann den kleinen Puppen-Mamis (und -Papis) eine ganze Menge beibringen

Puppen gehören ohne Zweifel weltweit zu den ältesten und beliebtesten Spielzeugen. Ja, sie begleiten uns Menschen schon sehr lange. Und das nicht grundlos: Puppen weisen eine große Ähnlichkeit zu uns selbst auf und werden nicht selten zur besten Freundin oder zum besten Freund. Die Minis gehen mit ihrer Puppe durch dick und dünn, stehen Höhen und Tiefen mit ihr durch. Eine Puppe zum Knuddeln und Liebhaben sollte deshalb wohl in jedem Kinderzimmer zu finden sein, nicht wahr? Leider sind sie ein wenig aus der Mode gekommen, immer weniger Eltern bieten ihren Kids die Möglichkeit, mit einer Puppe zu spielen. Dabei sind sie so wichtig für die kindliche Entwicklung – und zwar von Anfang an.

PUPPE ALS ÜBERGANGSOBJEKT

Nach ihrer Geburt merken Babys, dass ihre Mutter nicht mehr andauernd bei ihnen ist. Das bringt einen meist schwierigen und vor allem schmerzhaften Prozess mit sich. Sie verstehen einfach nicht, warum das so ist. Bei diesem Prozess kann ihnen eine Puppe als

sogenanntes „Übergangsobjekt“ helfen. Es ermöglicht den Übergang von der ersten Beziehung zu Mama zu weiteren Beziehungen. Natürlich kann hier auch ein Kuscheltier oder eine Schmusedecke funktionieren – das Kind entscheidet sich selbst für das Richtige. Wird Mama oder Papa beim Einschlafen vermisst (auch in der Kita), so kann es seine Puppe in den Arm nehmen und mit ihr kuscheln. Sie schenkt ihm Sicherheit, Wärme und Nähe. Dadurch kann eine sehr starke Bindung entstehen. Die Puppe wird so auch zum Beschützer in schwierigen Situationen und tröstet bei Kummer.

SPIEGEL DES ICH

Hat ein Kind die eine Puppe für sich gefunden, kann sie zum Lieblings-spielzeug werden, zum Spielkamerad, Berater, Tränentrockner oder Geheimniswahrer. Kinder sehen in ihrer Püppi eine Seelenverwandte, der sie vertrauen. Kein Wunder, denn die menschlichen Züge machen es ihnen leicht, sich mit einer Puppe zu identifizieren. Die Puppe bringt Kids bei, zwischen Wirklichkeit und Fantasie zu unterschei-





den – und sie begleitet die Minis auf ihren ersten Schritten zum eigenen Ich.

GEFÜHLE VERARBEITEN

Ob Freude, Wut, Trauer oder Angst: Eine der wichtigsten Hauptaufgaben einer Puppe ist es, den Kindern dabei zu helfen, ihre Gefühle zu verarbeiten. Eine Puppe wirkt beruhigend und kann Spannungen auflösen, vermittelt das schöne Gefühl „Ich bin bei dir“. Sie kann nicht nur Trost spenden, wenn Mama mal nicht da ist, sondern auch Angst, Stress oder Aufregung reduzieren. Gerade in fremden oder neuen Situationen hilft etwas Vertrautes, das signalisiert: „Es ist alles gut, du kannst dich entspannen“.

Die Geburt eines Geschwisterchens zum Beispiel kann die Welt des Erstgeborenen ganz schön auf den Kopf stellen. Nun müssen Mama und Papa mit noch einem Kind geteilt werden. Da entstehen schnell negative Gefühle wie Angst, Trauer und vor allem: Eifersucht. Eine Puppe kann dem größeren Kind dabei helfen, diese besser zu überwinden und zu verarbeiten. Eltern können zudem das Erstgeborene und seine Puppe beim Stillen, Baden oder Wickeln mit einbeziehen. So kann das Kind leichter eine liebevolle Beziehung zu seinem Geschwisterchen aufbauen.

Auch ein Umzug oder die Trennung der Eltern kann ein einschneidendes Ereignis sein. Mit einer Puppe an der Seite lässt sich der Cut besser verarbeiten.

ALLTAG IN MINIATURE

Ab etwa einem Jahr beginnen Kinder mit dem Nachahmen von einfachen Situationen, zum Beispiel kämmen, telefonieren, füttern oder wickeln. Mit ihrer Puppe spielen sie die Welt der Er-

wachsenen nach – und können dabei selbst Regie führen.

Je älter unsere Kleinen werden, desto komplexer werden die Rollenspiele. Dann setzt sich die Puppe mit an den Tisch und wird gefüttert oder auf dem Badezimmerteppich gewickelt. Und irgendwann lassen Kinder ihre Puppe dann selbst essen oder sich waschen. Die Puppe wird so zur Person mit Persönlichkeit – und wird auch mal lautstark ermahnt, wenn beim Frühstück gekleckert oder beim Wickeln zu doll gestrampelt wird.

Durch die imaginären Gespräche mit Püppi erweitern die Minis ihren Wortschatz, durchs Kümmern und Umsorgen trainieren sie die Feinmotorik. Genauso üben sie soziale Kompetenzen wie Empathie und Fürsorglichkeit, wenn sie regelmäßig mit ihrer Puppe spielen. Sie merken, was es heißt, für jemanden Verantwortung zu tragen. Und auch, dass „helfen“ und „teilen“ etwas Wunderbares ist.

MEHR TEDDYS ALS PUPPEN

Leider kaufen immer weniger Eltern ihren Kindern eine Puppe. Vielmehr

sind es heutzutage Kuscheltiere, die verschenkt werden. Oder Puppen, die Geräusche von sich geben – also zum Beispiel auf Knopfdruck lachen oder weinen können. Allerdings lassen diese „lauten“ Puppen Kindern weniger Raum für Kreativität und Fantasie. Und irgendwann fristen sie – genau wie die meisten Stofftiere – ein einsames Dasein in der Spielzeugkiste.

SPIELZEUG FÜR MÄDCHEN UND JUNGS

Viel zu lange Zeit galt die Puppe als „Mädchenspielzeug“. Sie sollte Töchtern zeigen, was es heißt, eine gute Mutter und Hausfrau zu sein. Heute ist das nicht mehr zeitgemäß, trotzdem schenken viele Eltern eher Mädchen als Jungs eine Puppe. Dabei spielen auch Jungen gerne mit Puppen – und es bringt ihnen eine Menge. Genauso wie den Mädchen hilft ihnen eine Puppe, einen natürlichen Beschützerinstinkt sowie ihre eigene Identität zu entwickeln.

Ob Jungen sich mit Puppen beschäftigen oder nicht, das entscheidet die Verfügbarkeit. Als Elternteil sollte man sie daher unbedingt zum Spiel damit ermuntern. Es gibt nämlich auch supersüße Jungenpuppen zu kaufen! ♥

TEXT: MICHELLE KRÖGER

Beim Kuscheln mit der Lieblingspuppe lernt der Papa von morgen Verantwortung und Fürsorge



Spielerisch zur Ruhe kommen

Ob geschmeidig wie eine Katze oder gemütlich wie ein Koala – mit dem neuen tiptoi® Spiel „Yoga für Kinder“ kommen schon die Kleinsten in den Flow



„tiptoi® Yoga für Kinder“, für 1 bis 6 Kinder, ab 3 Jahren, 14,99 Euro

Nur spielbar mit dem dafür nötigen tiptoi® Stift mit Lautsprecher



Der tiptoi® bringt ab sofort Achtsamkeit ins Kinderzimmer. Mit dem interaktiven Stift und liebevoll gestalteten Bewegungskarten lernen Drei- bis Sechsjährige einfache Yoga-Übungen kennen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Die ruhige Erzählweise schafft eine entspannte Atmosphäre – perfekt für kleine Auszeiten im Alltag.

Und so läuft es ab: Jede Spielrunde beginnt mit einer kurzen Aufwärmübung, bevor die Kinder entscheiden, zu welchem Tier sie eine Yoga-Geschichte hören möchten. Gemeinsam turnen die Kinder dann die abgebildete Pose nach. Bevor sie die Geschichte anhören können, werden aber noch weitere Tiere benötigt. Die Kinder suchen diese Tiere nach und nach und üben dabei deren Bewegungen. Anschließend startet die Yoga-Geschichte: Immer wenn eines der Tiere darin vorkommt, ertönt ein Gong – und alle machen die passende, vorher geübte Yoga-Pose mit.

Zum Abschluss gibt es eine kleine Achtsamkeitsübung, die den Kindern hilft, zur Ruhe zu kommen und das Erlebte nachklingen zu lassen. So fördert „Yoga für Kinder“ nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch Konzentration, Körperwahrnehmung und emotionale Ausgeglichenheit.

Mehr Infos: ravensburger.de



Foto: Kalinka Photo

„In einer Welt, die so schnelllebig ist und wo das Außen ständig nach Aufmerksamkeit schreit, lernen Kinder im Yoga wieder, auf ihre Innenwelt zu achten. Yoga bringt den Fokus zurück zu sich selbst und den eigenen Empfindungen. Die Tiernamen im Kinderyoga sprechen das natürliche Entwicklungsstadium der magischen Phase an. Hier wollen sich Kinder automatisch in alles verwandeln, was sie beeindruckt. So verbinden sie ganz natürlich Spiel und Bewegung zu einer gesunden Stressbewältigungsstrategie.“

Hanna Pessl, Kinderyogalehrerin

ERSTE HILFE IM CHAOS

Besonders unter Stress fällt es euch schwer, einen kühlen Kopf zu bewahren? Manchmal hilft es, einige Sätze im Repertoire zu haben, mit denen ihr in brenzligen Situationen liebevoll die Führung übernehmen könnt

Wenn Mini mal wieder keine Lust hat aufzustehen. Wenn es schnell gehen muss, um rechtzeitig zum Arzttermin zu kommen. Wenn der Sprössling noch ein drittes Eis will. Wenn an der Supermarktkasse mal wieder ein Wutanfall kurz bevorsteht. All das sind Situationen, für die Eltern schnell eine Lösung brauchen, bevor es eskaliert. Ja, Elternschaft ist eine wunderbare, aber auch herausfordernde Aufgabe. Häufig erfordert sie nicht nur Liebe und Fürsorge, sondern auch die Fähigkeit, die Führung zu übernehmen und klare Grenzen zu setzen. Mit diesen Sätzen könnt ihr das in heiklen Momenten – und wenn die Zeit knapp wird – besonders liebevoll tun.

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/COSMAA



**”
ICH BIN DEINE MAMA
UND ES IST MEINE AUFGABE, AUF
DICH AUFZUPASSEN. ICH KANN
DIR NICHT ERLAUBEN, AN DER
STRASSE SO WILD ZU RADELN!
“**

Kinder brauchen Sicherheit und Unterstützung von ihren Eltern. Mit diesem Satz zeigt ihr eurem Kind, dass ihr immer da und bereit seid, ihm bei seinen Herausforderungen zu helfen. Das kann auch das Vertrauen und die Bindung zwischen Eltern und Kind stärken.

**”
WENN DU GERADE NICHT DAMIT
AUFHÖREN KANNST, DAS GLAS IM-
MER WIEDER UMZUKIPPEN, WERDE
ICH DAS GLAS FÜR EINE ZEIT ZUR
SEITE STELLEN MÜSSEN.
“**

Zeigt die Konsequenzen des Handelns klar und neutral auf. Meistens klappt es dann, wenn ihr sachlich erklärt, warum dies und jenes keine gute Idee ist, von selbst. Und wenn nicht, dann wissen die Kids immerhin schon, was dann kommt ...

**”
ICH VERSTEHE, DASS DU EIN
ZWEITES EIS MÖCHTEST. ES SCHMECKT JA
AUCH SO LECKER! ABER MEINE ANTWORT
LAUTET TROTZDEM NEIN. ICH BIN AN DEINER
SEITE UND HELFE DIR MIT DEINER WUT.
“**

Zeigt Verständnis und stellt euch auf die Seite eures Kindes („Schmeckt wirklich lecker, das Eis!“). Bleibt dennoch konsequent beim Nein und signalisiert eurem Mini, dass ihr da seid und ihn begleitet und auffängt.

”

ICH KANN DIR NICHT ERLAUBEN, OHNE MÜTZE RAUSZUGEHEN. ICH HABE ES DIR ERKLÄRT, WARUM DAS SO IST. DU DARFST TRAURIG ODER SAUER DARÜBER SEIN. DISKUTIEREN BRINGT DA ABER NICHTS.

“

Mit diesem Satz steckt ihr die Grenzen klar ab, wiederholt noch mal eure Gründe – und sagt, dass Wut und Trauer über diese Entscheidung vollkommen okay sind.

”

DU BIST MIR WICHTIG, DESHALB MUSS ICH DIESE ENTSCHEIDUNG TREFFEN. ICH HALTE AUS, DASS DU WÜTEND ODER SAUER AUF MICH BIST.

“

Dieser Satz gibt eurem Kind viel Sicherheit. Gleichzeitig erlaubt ihr ihm auch, alle Gefühle zuzulassen. Es ist vollkommen okay, negative Gefühle zu haben. Auch sie dürfen und sollen raus.

”

ICH VERSTEHE, DASS DU FRUSTRIERT BIST, ABER ...

“

Die meisten Kinder haben zwischendurch Probleme, ihre Emotionen zu kontrollieren. Mit diesem Satz zeigt ihr Verständnis für die Gefühle eures Kindes. Doch gleichzeitig zeigt ihr auch die Grenzen auf. Ihr unterstützt dabei, seine Emotionen zu erkennen und angemessen damit umzugehen.

”

DAS IST NICHT IN ORDNUNG, WEIL ...

“

Auch wenn es manchmal schwerfällt: Klare Grenzen sind wichtig und bringen Kinder weiter. Sie geben ihnen Struktur und Orientierung. Wenn euer Kind also etwas tut, das nicht akzeptabel ist, ist es wichtig, dies deutlich zu kommunizieren. Und auch das Warum dahinter zu erklären. So lernen Kinder die Konsequenzen ihres Handelns zu verstehen.

”

ICH MERKE, DASS DU GERADE UNZUFRIEDEN MIT DER SITUATION/ MEINER ENTSCHEIDUNG BIST. ICH LIEBE DICH UND BIN IMMER FÜR DICH DA. ICH GLAUBE AN DICH.

“

Reflektiert, was da gerade passiert! Sagt, dass ihr die Unzufriedenheit eures Kindes wahrnimmt und spürt. Durch diesen Satz gebt ihr ihm aber auch das Gefühl, dass ihr an es glaubt und dass es alles erreichen kann, was es sich vornimmt. Ihr zeigt ihm, dass eure Liebe unabhängig von seinen Handlungen oder Leistungen ist.

”

ICH BIN STOLZ AUF DICH, DASS DU NUN DOCH DEIN SPIELZEUG MIT DEINEM FREUND TEILEN MÖCHTEST.

“

Nach Kooperation solltet ihr auch loben! Lasst euren Liebling damit wissen, dass ihr ihn als Eltern unterstützt und dass ihr stolz auf ihn seid. So gebt ihr ihm eine positive Bestärkung und ermutigt ihn, weiterhin sein Bestes zu geben. Dieser Satz stärkt auch das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl eures Kindes.

TEXT: MICHELLE KRÖGER

MEIN *Kind* IST HOCHBEGABT

Was ist dran an all den Stempeln,
die wir den Minis – manchmal viel zu schnell – aufdrücken?
Und wann sollten wir genauer hinschauen?



ILLUSTRATIONEN: RECREAT, GETTY IMAGES/ ANATOLII KOVALOV. PORTRÄT: PRIVAT



**Andrea
Hendrich**

Hochsensibel, autistisch oder verhaltensauffällig – gefühlt sind viele Kinder nicht mehr einfach Kinder, sondern haben irgendeine Diagnose. Mehr als zwei Jahrzehnte arbeitet die Diplom-Pädagogin Andrea Hendrich schon mit Familien – und sie hat in dieser Zeit schon einige Trends im „Labeling“, also dem Diagnosen-Stempel-Aufdrücken bei Kindern, miterlebt. „Wir hatten viele Jahre das Label AD(H)S, und jetzt erlebe ich, dass die Autismus-Spektrum-Störung zunimmt“, sagt die Expertin, die u. a. bei der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. Eltern online beraten hat. Dabei sind genau diese zwei Labels schon Diagnosen, die über verschiedene psychologische Testungen abgesichert werden müssen.

KEIN LABEL, KEINE THERAPIE

Aus der Praxis weiß Andrea Hendrich, dass es notwendig sein kann, ein Label an Kinder zu vergeben, etwa dann, wenn es um die Kostenübernahme von Förderungsmaßnahmen durch die Krankenkassen geht. Die brauchen eine Diagnose, sonst unterstützen sie Familien nicht. „Aber insgesamt ist das Labeling für mich eher ein Gefängnis, in dem die Kinder dann drinstecken. Die Frage ist ja, ob sie da wieder rauskommen“, sagt die Pädagogin. Denn Kinder entwickeln sich, nehmen aber gleichzeitig sehr stark wahr, was die Eltern möchten, wie sie sich verhalten. Für die Erwachsenen sind die Stempel häufig eine Erleichterung. „Eine Diagnose ist oft entlastend für die Eltern, auch weil dann niemand schuld ist. Ich gehe natürlich auch lieber mit einem hochbegabten Kind in verschiedene Einrich-

... ist Diplom-Pädagogin, systemische Familientherapeutin und Mediatorin.

Die Zweifach-Mama arbeitet als Coach, schreibt Fachbücher und gibt Seminare für pädagogische Fachkräfte. Aktuell ist ihr neues Kartenset „Ein Engel für dich“ mit Karten, die Hoffnung und Ermutigung vermitteln wollen, erschienen. Sie lebt mit ihrer Familie am Starnberger See.

Mehr Infos: itopics.de

tungen als mit einem verhaltensauffälligen. Denn dann müsste ich mich fragen, ob das was mit mir zu tun hat“, sagt Andrea Hendrich. Für die Kleinen bedeutet es aber, dass sie nicht mehr als Personen wahrgenommen werden, sondern nur noch durch ihr Label.

DOCH KEIN ADHS

„In Studien zu ADHS konnte der Kinder- und Jugendpsychiater Karl Heinz Brisch beispielsweise nachweisen, dass viele der Fälle, die als ADHS diagnostiziert

Was ist das?

Kinder mit Autismus-Spektrum-Störung leben oft in einer eigenen Welt, sie haben wenig soziale Bedürfnisse und oft sogenannte Inselbegabungen.

Wer wird in diese Schublade gesteckt?

Kinder, die nicht gern mit anderen spielen oder sich sehr intensiv mit einem Thema beschäftigen.

Wann sollte ich mir Hilfe suchen?

Vor dem dritten Geburtstag ist allein spielen vollkommen normal. Wenn auch ältere Kinder überhaupt keinen Kontakt zu anderen suchen, dann sollte ein Kinderarzt befragt werden. →



**AUTISMUS-
SPEKTRUM-
STÖRUNG**



werden, eigentlich Bindungsstörungen sind.“ Das sollte uns Eltern zu denken geben, führt es doch unweigerlich zur Frage: Wie sehe ich denn mein Kind? Nehme ich es mit seinen Eigenheiten wahr, gebe ich uns die Chance, dass wir einander immer besser kennenlernen, oder möchte ich, dass mein Nachwuchs so reagiert, wie es meinem eigenen Ideal entspricht?

Andrea Hendrich spricht davon, dass sie in ihren Beratungen eine schwindende Elternverantwortung wahrnimmt. Dabei geht es nie um die Frage, wer schuld daran ist, dass ein Kind nun so ist, wie es ist. Sondern darum, die Verantwortung zu übernehmen für den weiteren gemeinsamen Weg.

WAS IST SCHON NORMAL?

„Natürlich spielt Genetik eine Rolle und damit auch das angeborene Temperament. Aber letztlich geht es darum, die Bedürfnisse des Kindes zu sehen“, sagt die Familientherapeutin. Und die mögen nicht mit den eigenen Wünschen übereinstimmen, aber das ist bei allen Menschen so. Unsere Gesellschaft kann es beispielsweise nicht gut ertragen, wenn jemand laut oder aggressiv ist. Da hören Eltern oft, dass der Nachwuchs wohl verhaltensauffällig sei. Bei sehr stillen, angepassten Kindern gibt es dieses Label dagegen selten. „Eigentlich sollte uns das sehr ängstliche Kind mindestens genauso viel Sorgen machen. Meistens tun wir uns eher mit sehr aktiven, aggressiven Kindern schwer.“

Umso mehr, wenn wir selber eigene Gefühle schwer zulassen können“, erklärt Andrea Hendrich. Vermutlich jedes Elternteil kommt irgendwann an den Punkt, dass es beim Anblick eines Kleinkindes in der Autonomiephase denkt, dass das nicht ganz normal ist. Aber die Spannbreite dessen, was normal ist, ist ziemlich groß. Und es liegt an uns, uns dafür auch zu öffnen und unsere Kinder so sein zu lassen, wie sie sind.

MEHR STRUKTUR, MEHR SICHERHEIT

Das gilt auch für das Label hochsensibel. Expertin Hendrich kam in der Erziehungsberatung damit noch nicht in Kontakt: „Wenn ich als Therapeutin darauf gucke, dann beschreibt das ein Kind, das sehr intelligent ist, das sehr stark Dinge wahrnimmt und das für bestimmte Übergänge sehr viel Struktur und Fokussierung braucht.“ Konkret bedeutet das: Statt einer Aussage, dass es in fünf Minuten zur Oma geht, hilft es, hochsensiblen Kindern schon einen Tag vorher den Hinweis auf das heutige Ereignis zu geben. Diese Kinder brauchen stärker einen klaren Rahmen und mehr Konzentration auf das Wesentliche, weil ihnen das Sicherheit gibt. Andrea Hendrich gibt aber zu bedenken: „Die Frage ist doch: Brauchen wir an der Stelle das Label oder haben wir den Mut zu sagen, mein Kind braucht etwas anderes als das andere?“

Was ist das?

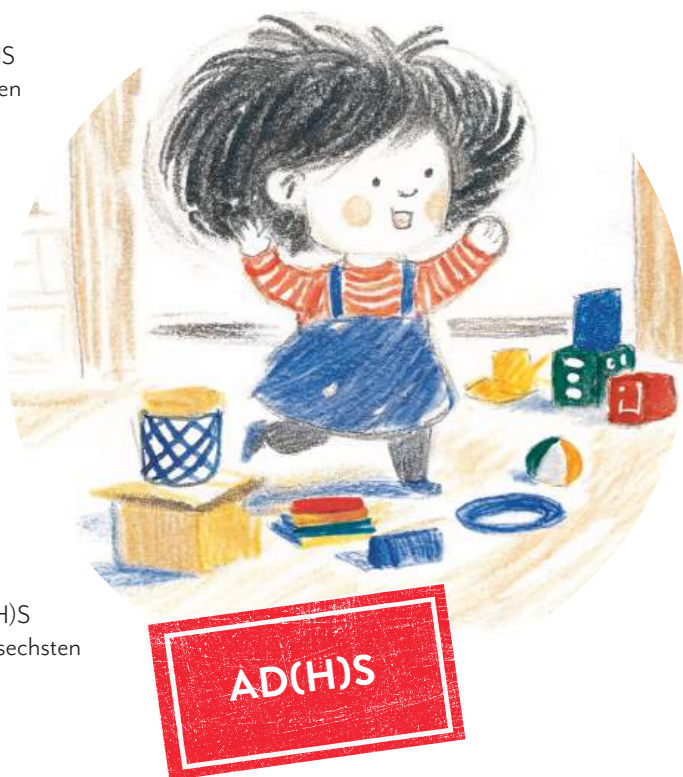
Kinder, bei denen ADHS diagnostiziert wird, gelten als besonders impulsiv, chaotisch und können sich schlecht konzentrieren.

Wer wird in diese Schublade gesteckt?

Zappelige, unkonzentrierte Kinder, die öfter hinfallen und einen großen Bewegungsdrang haben.

Wann sollte ich mir Hilfe suchen?

Die Diagnostik zu AD(H)S wird oft erst nach dem sechsten Lebensjahr gestartet.



WOZU DER STEMPEL?

Auch bei hochbegabten Kindern ist die Frage, inwieweit dieser Stempel ihnen wirklich hilft. Allzu oft vermuten Eltern, dass ihr Nachwuchs beson-



**VERHALTENS-
AUFFÄLLIG**

Was ist das?

Kinder mit sehr starkem Willen, die auch mal aggressiv reagieren, werden oft als verhaltensauffällig beschrieben.

Wer wird in diese Schublade gesteckt?

Aggressive, eher laute Kinder, die ihren Willen durchsetzen wollen, bekommen fast immer das Label verhaltensauffällig bzw. verhaltensoriginell.

Wann sollte ich mir Hilfe suchen?

Wenn ich als Elternteil das Gefühl habe, mit den Emotionen nicht zurechtzukommen. Wichtig ist, bei sich selbst anzusetzen, denn die ganze Bandbreite der Emotionen darf gelebt werden.

**HOCH-
BEGABT**



Was ist das?

Hochbegabte Kinder sind überdurchschnittlich intelligent, haben ganz spezielle Interessengebiete und sind Gleichaltrigen oft weit voraus.

Wer wird in diese Schublade gesteckt?

Zu viele Kinder, die einfach nur neugierig und wissbegierig sind.

Wann sollte ich mir Hilfe suchen?

Wenn beispielsweise dreijährige Kinder sich selbst lesen oder Fremdsprachen beibringen. Erst mal mit dem Kinderarzt darüber sprechen. Eventuell lohnt dann später ein Test auf Hochbegabung.

ders intelligent ist, weil er oder sie in einem Teilbereich begabt ist. Meist handelt es sich dabei um kindliche Neugier und Wissbegierigkeit. Ein Test lohnt sich bei Kindern, die sich zum Beispiel mit drei Jahren Spanisch selbst beibringen. Und dann bleibt die Frage, was das Label dem Kind in diesem Alter nutzt. Wäre es nicht förderlicher, wenn Eltern auf die besonderen Interessen ihrer Kinder einfach feinfühlig eingehen und die Diagnostik auf den Schuleintritt verschieben? Für Andrea Hendrich ist das ein gangbarer Weg.

Natürlich sollten Eltern ihre Sorgen immer auch mit dem Kinderarzt besprechen. Aber dabei sollten sie überlegen, warum ein Label für sie wichtig ist. ♥

TEXT: ANDREA ZSCHOCHER

Was ist das?

Hochsensible Kinder sind oft sehr intelligent. Sie nehmen Dinge stark wahr, brauchen Hilfe bei Konzentration auf das Wesentliche und auch Auszeiten.

Wer wird in diese Schublade gesteckt?

Kinder, die starke Emotionen entwickeln, wenn ungewohnte Abläufe sie überfordern.

Wann sollte ich mir Hilfe suchen?

Es lohnt bei hochsensiblen Kindern eher der Gang zur Beratung für die Eltern, damit sie dabei unterstützt werden, besser auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen.



**HOCH-
SENSIBEL**

Deutschlands erstes Elternmagazin „**Leben & erziehen**“ begleitet, informiert und beantwortet mithilfe von Experten die wichtigsten Fragen, die sich Mütter und Väter in der schönsten und turbulentesten Phase des Lebens stellen.



**PLUS
16 SEITEN
RÄTSEL-
EXTRA**

**nur
59€**

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

**Leben
& erziehen
APP**

Namuks Seon Rucksack

Mit 6 L perfekt für
Kitakinder.
Mit reflektieren-
den Details verse-
hen und komplett
wasserdicht.



namuk



Kuschelige Wärme mit Warmies®

Die süße Robbe und das praktische
Hot-Pak® von Warmies® bringen
Kuschelstunden im Doppelpack –
für Mama und Kind. warmies.de



20-Euro-Gutschein

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



Bruder-Set

bworld Tankstelle mit E-Ladesäule,
Waschplatz + BRUDER Roadster



Zum
Verschenken
oder Selberlesen



IM JAHRES-ABO ENTHALTEN:

- ✓ Eine Prämie eurer Wahl
- ✓ Ein Leben & erziehen-Sonderheft
- ✓ 11 Ausgaben Leben & erziehen
- ✓ In der App das E-Paper gratis lesen



Kuscheltier Oktopus

Der Patchwork Sweetie
von sigikid ist ein
idealer Spielgefährte
mit hohem
Kuschelfaktor.



Starkes Buchpaket

Die zwei beliebten Bücher von Leben & erziehen.
Mit tollen Inspirationen für Familien.

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

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

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

- ✓ versandkostenfrei
- ✓ alle E-Paper gratis
- ✓ 16 % Abo-Sparvorteil
- ✓ Prämie frei wählbar



SCAN MICH!



leben-und-erziehen.de/abo



040 - 696 383 939



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES/VERA LIVCHAK, OLGA POTYLITSYNA NOUN



NOCHMAL NACHWUCHS

Viele Eltern wünschen sich ein zweites Kind.
Doch wann ist die Zeit reif für ein Geschwisterchen?

WIE WICHTIG IST DER ALTERSABSTAND?

Statistisch gesehen liegt der Altersunterschied zwischen Geschwistern in Deutschland bei 3,3 Jahren. Nur ist dieser Abstand auch wirklich der Beste für die kindliche Entwicklung?

Die Forschung weiß: Den idealen Altersabstand zwischen Geschwistern gibt es nicht. Da jede Familiensituation individuell ist, spielen bei der Entscheidung für ein zweites Kind ganz unterschiedliche Faktoren eine Rolle. Kurz gesagt: Der perfekte Zeitpunkt ist dann, wenn die Lebenssituation passt, die Paarbeziehung harmonisch läuft und die finanzielle Absicherung stimmt. Der Altersabstand zum Erstgeborenen sollte bei dieser Entscheidung nicht ausschlaggebend sein.

Inzwischen ist wissenschaftlich bewiesen, dass sowohl ein geringer als auch ein großer Altersunterschied Vor- und Nachteile haben kann. Entscheidend ist, wie die Eltern mit der Situation umgehen. Einige Entwicklungspsychologen halten einen Abstand von drei Jahren bei Geschwistern für optimal, da die enge Bindung des ersten Kindes zu den Eltern – oftmals vor allem zur

Mutter – in der Regel nach dem dritten Geburtstag nachlässt. Doch auch diesbezüglich gibt es unterschiedliche Meinungen.

GROSSER ALTERSUNTERSCHIED

Von einem „großen Altersunterschied“ spricht man ab etwa fünf Jahren. Auch hier sind Pauschalisierungen jedoch schwierig. Es kommt darauf an, wie schnell sich die Kinder entwickeln. Manchmal holen die jüngeren Kinder den Altersunterschied auch auf.

Pro-Argumente für einen großen Altersunterschied sind, dass die Kinder meist weniger Konflikte haben, da sie sich nicht um das gleiche Spielzeug streiten. Reibungspunkte entfallen somit häufig. Auf der anderen Seite haben sie dafür oft weniger gemeinsame Interessen – was allerdings nicht zwangsläufig bedeutet, dass sie eine weniger enge Bindung zueinander aufbauen.

KLEINER ALTERSUNTERSCHIED

Haben Kinder einen geringen Abstand, spielen sie meist mehr miteinander und haben später oft den gleichen Freundeskreis. Allerdings ist in diesen Konstellationen oft der Konkurrenzkampf größer. Hierbei spielen die Eltern eine maßgebliche Rolle: Wird ein Kind bevorzugt, kommt es zu Eifersucht. Die Geschwisterkonstellation, in der die Eltern selbst aufgewachsen sind, ist häufig entscheidend. Wer beispielsweise selbst das zweite Kind war und vom älteren oft geärgert wurde, hegt möglicherweise mehr Sympathie und Mitgefühl für sein zweitgeborenes Kind. →

Und wann kommt das zweite?“ Es ist die Standard-Frage, die sich wohl die meisten Eltern irgendwann anhören müssen.

Zugegeben: Die Frage – von Außenstehenden gestellt – kann nerven. Für viele Eltern, die sich ein zweites Kind wünschen, ist sie aber durchaus relevant. Wann ist der ideale Zeitpunkt für das Geschwisterchen? Besser schnell hintereinander, damit beide Kinder in absehbarer Zeit „aus dem Größten raus sind“ und miteinander spielen können? Oder ist es sinnvoller, sich Zeit zu lassen?



EINFLUSS DES ALTERSABSTANDS

Wissenschaftler haben untersucht, inwiefern sich der Altersunterschied von Geschwistern auf unterschiedliche Lebensbereiche auswirkt. Dabei kristallisierten sich fünf Aspekte heraus, die durch den Altersunterschied beeinflusst werden:

➤ **Geschwisterbeziehung:** Geschwister, die vier Jahre oder mehr auseinander sind, legen größere Zuneigung, Bewunderung und besseres Sozialverhalten zueinander an den Tag. Geschwister mit geringerem Altersunterschied stehen sich hingegen oft näher.

➤ **Eltern-Kind-Beziehung:** Eltern beschäftigen sich mehr mit ihren Kindern und lesen ihnen öfter vor, wenn der Altersabstand größer ist.

➤ **Ausbildung:** Ein Altersunterschied von mehr als zwei Jahren wirkt sich auch auf die schulischen Leistungen aus. Geschwister, die zwei Jahre oder mehr auseinander sind, haben bessere Chancen auf einen höheren Schulabschluss und besuchen häufiger eine Universität.

➤ **Gesundheit:** Studien haben gezeigt, dass Kinder mit einem Altersunterschied von weniger als 18 Monaten oder mehr als fünf Jahren öfter mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben. Dazu zählen Frühgeburten oder geringes Geburtsgewicht.

➤ **Paarbeziehung:** Eltern, deren Kinder anderthalb Jahre oder weniger Unterschied haben, tragen ein 24 bis 29 Prozent höheres Scheidungsrisiko als Eltern, deren Kinder vier Jahre oder mehr auseinander sind. ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU

So gibt's weniger Streit

Geliebte Rivalen

Egal ob zwei Jahre auseinander oder fünf – kleine Eifersüchteleien unter Geschwistern bleiben nie aus. Tipps, wie ihr es schafft, jedem Kind gerecht zu werden:

Das Baby ist da

Ist das neue Geschwisterchen gerade geboren, empfinden die Älteren es oft als Eindringling. Mama und Papa können sich nicht immer gleichermaßen um jedes Kind kümmern – das ältere Kind zieht naturgemäß den Kürzeren. Erklärt eurem Kind, warum es warten muss: „Ich weiß, dass es sehr lange dauert, bis ich das Baby fertig gestillt habe. Danach bin ich für dich da.“ Vielleicht kann sich auch der Papa oder die Oma in der ersten Zeit intensiver um das ältere Geschwisterkind kümmern.

Nicht gleich behandeln

Das eine Kind braucht viel Action, das andere malt lieber – die Vorlieben von Geschwistern können ganz unterschiedlich sein. Deshalb gilt: Eltern, die versuchen, Geschwister gleich zu behandeln, werden jedem einzelnen Kind nicht gerecht. Besser ist es, die Bedürfnisse jedes Kindes zu erkennen und darauf einzugehen.

Kleine Vergleiche

Geschwister messen sich gerne, das führt oft zu Streit. Gerade bei Kindern, die keinen großen Altersabstand haben und sich recht ähnlich sind, sind Rivalitäten an der Tagesordnung. Vergleicht ihr die Kids untereinander, fördert das zusätzlich die Eifersucht. Besser ist es, individuell auf jedes Kind einzugehen:

„Toll, dass du so schnell aufgeräumt hast.“ Und nicht: „Du bist sogar schneller fertig geworden als dein Bruder.“

Kein Liebling

Es ist normal, dass ihr in bestimmten Situationen das eine oder andere Kind bevorzugt. Wenn ein Kind aber permanent der Liebling ist, wird's schwierig.

Deshalb: Hat ein Kind mehr Beachtung bekommen, weil es zum Beispiel krank war, solltet ihr bewusst für einen Ausgleich sorgen.

Toll ist auch, sich ab und zu eine Art Exklusivzeit für jedes Geschwisterkind zu nehmen: Macht dann etwas allein mit nur einem Kind, zum Beispiel geht ihr mit dem Erstgeborenen auf den Spielplatz und euer Partner mit dem Geschwisterchen zum Babyschwimmen. Beim nächsten Mal macht ihr es umgekehrt.

Eigene Nischen schaffen

Unterschiedliche Freizeitaktivitäten verringern die Rivalität. Während das eine Kind zur Musikgruppe geht, ist das andere beim Turnen. Genauso wichtig sind eigene Freunde. Mit ihnen können sich Kinder unabhängig von Bruder oder Schwester messen.

Starkes Team

Ermutigt eure Kinder, sich gegenseitig zu unterstützen – auch wenn sich das mal gegen euch Eltern richtet. Teamspiele „Eltern gegen Kinder“ oder Brettspiele, bei denen alle Mitspieler ein gemeinsames Ziel verfolgen, schaffen ein sicheres Fundament.



Ein Winter, wie ihn die ganze Familie liebt



Von den ersten Skischwüngen bis zum
Gourmet-Dinner mit Aussicht:
Serfaus-Fiss-Ladis in Tirol bringt Groß und Klein
zusammen – und alle zum Strahlen.

Aus Bertas Kinderland schallt fröhliches Gekicher, in der Kinderschneealm vergnügen sich Skizwerge im Schnee und im Crystal Cube perlt der Sekt beim Frühstück. Serfaus-Fiss-Ladis, gelegen auf einem sonnigen Hochplateau im oberen Tiroler Inntal, ist ein Paradies für Familien. Winterurlaub wird hier zum generationenverbindenden Erlebnis. Denn die drei Bergdörfer bieten weit mehr als nur 214 Pistenkilometer. Die Stärke liegt darin, dass jeder seinen Platz findet – und trotzdem alle zusammenkommen.

Skispaß für Kids

Die Kinder stürzen sich ins Abenteuer. Während sie in den speziellen Schneearealen mit den Maskottchen Murlmli und Berta spielen und ihre ersten Schwünge im Schnee ziehen, genießen Eltern und Großeltern ihre Freiräume. Ebenso das Auto, denn die U-Bahn Serfaus schwebt lautlos durchs Dorf und zahlreiche Liftanlagen bringen Gäste direkt ins Skigebiet. Wer mag, entdeckt die Region auch abseits der Piste bei einer Schneeschuhtour, auf den über 100 Kilometern präparierten Winterwanderwegen oder beim Langlaufen durch die verschneite Landschaft. Highlights für die ganze Familie sind die Flying-Fox-Attraktion Serfauser Sausser, der drachenähnliche Fisser Flieger und die Riesenschaukel Skyswing.



Action am Abend

Wenn abends alle wieder zusammenkommen, ist der Tag noch lange nicht vorbei. Zahlreiche Veranstaltungen wie die Adventure Night in Serfaus, der Nightflow in Fiss oder die Magic Ladis – Fire & Ice lassen Familien staunen. Wer noch mehr Action möchte, besucht die Kids Night in Bertas Kinderland und powert sich beim Laser-Biathlon oder beim Rodeln so richtig aus. Und auch kulinarisch ist für jeden was dabei: Von Fondue oder Pizza-Dome bis zum stilvollen Sunset Dinner Masner finden alle ihren Lieblingsmoment. So wird der Winterurlaub in Serfaus-Fiss-Ladis zu einem Schatzkästchen voller gemeinsamer Erlebnisse – und zu Momenten, die bleiben.

Mehr Infos: serfaus-fiss-ladis.at



Gute Reise MIT BABY

Kaum auf der Welt und
schon in die Ferien?
Gut vorbereitet und mit einer
entspannten
Einstellung von Mama und Papa
kann es klappen



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES/EVERSTE, DARJA VARTSOVA



Der erste Urlaub mit Baby — das klingt nach Meeresrauschen, gemeinsamen Sonnenuntergängen und jeder Menge Familienzeit. In der Realität mischen sich zur Vorfreude oft Unsicherheit und eine ordentliche Portion Nervosität. Wie läuft das mit dem Schlafen in einer fremden Umgebung? Was muss alles mit? Und wird das Baby überhaupt mitspielen? Keine Sorge: Mit etwas Planung und einer guten Portion Gelassenheit wird eure erste Familienauszeit zu einem unvergesslich schönen Erlebnis.

STRESSFREI STATT SPEKTAKULÄR

Es gilt: Weniger ist oft mehr. Die große Weltreise muss es nicht gleich beim ersten Urlaub sein. Ideal sind Ziele, die gut erreichbar sind — am besten ohne lange Flugzeiten oder komplizierte Anreisen. Ein Ferienhaus an der Nordsee, ein Apartment in den Alpen oder ein Bauernhof im Allgäu: Wichtig ist, dass es Rückzugsmöglichkeiten gibt und genug Ruhe für das Baby. Eine gute medizinische Versorgung in der Nähe kann ebenfalls beruhigend sein — auch wenn man sie hoffentlich nicht braucht.

TIMING IST ALLES

Der beste Zeitpunkt für den ersten Urlaub? Viele Eltern empfinden die Zeit zwischen dem dritten und neunten Lebensmonat als besonders geeignet. Babys sind in dieser Phase oft recht unkompliziert, schlafen viel, sind noch nicht mobil. Aber: Jedes Kind ist anders. Wer merkt, dass das Baby gerade eine schwierige Phase durchläuft oder empfindlich auf Veränderungen reagiert, sollte lieber noch etwas warten.

PACKEN MIT PLAN

Ein bisschen fühlt es sich an wie ein kleiner Umzug: Windeln, Kleidung für alle Wetterlagen, Schnuller, Babypho-

ne, Reiseapotheke, vielleicht ein Reisebett — die Packliste ist lang. Aber keine Sorge: Viele Dinge lassen sich auch vor Ort besorgen. Ein guter Tipp ist es, eine Checkliste zu erstellen und abzuheften (siehe nächste Seite) — am besten schon ein paar Tage vor der Abreise. So verläuft das Packen stressfrei und nichts wird vergessen.

ANKOMMEN UND DURCHATMEN

Endlich am Urlaubsort angekommen, heißt es erstmal: Tempo rausnehmen. Babys brauchen Zeit, um sich an eine neue Umgebung zu gewöhnen. Deshalb gilt: die ersten Tage langsam angehen, keine vollgepackten Tagespläne. Statt Sightseeing-Marathon lieber ein gemütlicher Spaziergang am See, statt Restaurantbesuch ein Picknick im Park. Wenn alle entspannt sind, stellt sich die Erholung ganz von selbst ein.

Mit Baby lässt sich vieles planen — aber eben nicht alles. Mal schläft das Kind plötzlich zwei Stunden länger, mal verlangt es mitten im Ausflug nach einer Stillpause oder braucht eine frische Windel. Wer gelassen bleibt, erlebt oft die schönsten Urlaubsmomente genau in diesen kleinen, spontanen Situationen.

GEMEINSAM WACHSEN

Der erste Urlaub mit Baby ist viel mehr als nur eine Auszeit vom Alltag. Es ist auch eine wunderbare Gelegenheit, sich als Familie noch näherzukommen und gemeinsame Rituale zu entwickeln. Vielleicht wird aus dem abendlichen Einschlaf-Spaziergang am See ja ein neues Familienritual — und aus der kleinen Unsicherheit vor dem ersten Abenteuer bald die Vorfreude auf viele weitere. ♥



TEXT: LENA MARIONNEAU



Checkliste für Babys Koffer



- ☐ Autositz, Babytrage (für Auto, Zug, Bahn, Flugzeug)
- ☐ Kinderwagen, faltbarer Buggy (für Babys ab sechs Monate)

- ☐ Windeln (mindestens eine für jede Stunde der Fahrt, weitere Windeln vor Ort nachkaufen)
- ☐ Wickeltasche (mit Wickelunterlage)
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Waschlappen
- ☐ wiederverschließbare Plastiktüten (für schmutzige Windeln, Lätzchen etc.)

- ☐ Babydecke
- ☐ Babybad, Hautlotion
- ☐ Wundschutzcreme
- ☐ Papiertaschentücher

Kleidung (ein bis zwei Outfits pro Tag):

- ☐ Bodys
- ☐ Strampler
- ☐ Hosen
- ☐ Oberteile
- ☐ Strickjacken
- ☐ Söckchen
- ☐ Schuhe

- ☐ Jacke, Mütze, Schneeanzug
- ☐ Sonnenhut und -schirm

- ☐ Milchpumpe
- ☐ Stilleinlagen
- ☐ Fläschchen, Babymilch
- ☐ Trinkbecher
- ☐ Plastiklöffel
- ☐ Babygläschen
- ☐ Lätzchen
- ☐ Nachtlicht
- ☐ Reisebett (wenn kein Gitterbett buchbar)
- ☐ Babyphone
- ☐ Schlafsack

- ☐ Ersatzschnuller
- ☐ Babyspielzeug (Beißring, Rassel, Kuscheltier)

Reiseapotheke

- ☐ Verbandsmaterial
- ☐ Fieberthermometer, Fiebersaft
- ☐ Nasenspray
- ☐ Elektrolyte
- ☐ Insektengel
- ☐ Zeckenzange
- ☐ Pinzette, Nagelschere

- ☐
- ☐
- ☐





BAUERNHERBST

inkl. Früh-Anreise- & Spät-Abreise-Paket im Wert von 150 €

Herbstzeit ist Genießerzeit:

Freut euch auf unser **herbstlich-leckeress Buffet** mit saisonalen Spezialitäten, entspannte Stunden im **Wellnessbereich** und jede Menge Spiel & Spaß in den **Indoor-Spielwelten** und unserem **Erlebnisbauernhof** für Groß und Klein.



ab
490,-€

*für 2 Nächte pro Erw. zzgl. Kinderpreis

Jetzt buchen
&
den Herbst genießen!

Aktionszeiträume:

16.09-01.10 ODER 09.11-19.12

*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum - Details auf unserer Website



BABY-KLEINKIND-WOCHEN

Kinder unter 7 Jahren reisen **GRATIS!**

Weil die schönsten Erinnerungen oft ganz klein anfangen: Genießt eine entspannte Auszeit als Familie - mit allem, was ihr für unvergessliche gemeinsame Tage braucht.

All-Inclusive Premium mit Babybuffet

Tägliche Baby- und Kinderbetreuung ab 0 Jahren

Rundum-Ausstattung für Babys & Kleinkinder: Baby-Planschbereich, Krabbelgarten, Ruhebereiche und vieles mehr

Und die Großen? Freuen sich auf Aquapark, Kart-Bahn & Abenteuer pur.

ab
470,-€

*für 2 Nächte pro Erw. zzgl. Kinderpreis



Aktionszeiträume:

09.11-18.12 ODER 22.02-19.03 u.v.m.

*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum - Details auf unserer Website

Famhotel Schreinerhof • Günter Schon • Schreinerhof 1 • 94513 Schönberg • Tel: +49 (0)8554 942940 • E-Mail: info@schreinerhof.de

ZUM ANGEBOT



DER BERG RUFT

Mit Kindern wandern ist manchmal mühsam. Der Hang ist zu steil, das Laufen zu langweilig, der Rucksack zu schwer. Aber: Mit einem kleinen Motivationsschub klappt es dann doch. Unsere Autorin Carina Baldauf hat tolle Tipps für kleine Touren, bei denen der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt

Österreich

Berge haben diese magische Art, uns umzupolen. Sie holen uns raus aus dem Alltagstempo, schenken uns Platz zum Durchatmen und lassen Kinder einfach Kinder sein. Plötzlich zählt nicht mehr, wie spät es ist, sondern wie kalt das Wasser im Bergbach ist und wie oft das Echo zurückkommt. Vielleicht lieben wir Eltern es deshalb so sehr, mit den Kindern hier unterwegs zu sein: Weil die Berge den Entdeckergeist wachkitzeln, kleine Abenteuer ganz groß wirken lassen und Momente schaffen, die kein Foto je ganz einfangen kann.

In den letzten Jahren haben wir Gipfel erklommen, Bäche gestaut, in gemütlichen Almstuben gelacht und unter sternenklaren Himmeln geschlafen. Aus diesen Erlebnissen sind unsere liebsten Tipps entstanden – vielleicht ist ein Ziel für eure nächste Tour dabei?



BOSCHEBEN AM PATSCHERKOFEL

Mit Kindern wandern und das erste Mal auf einer Hütte übernachten? Die „Boscheben-Hütte“ ist wie gemacht für diese Premiere. Das Abenteuer Hüttenübernachtung startet an der Talstation der Patscherkofelbahn, mit der wir die ersten 1900 Höhenmeter zurücklegen. Weiter geht es auf dem Zirbenweg, der Abend dämmt schon – und eine Stunde später auf der „Boscheben-Hütte“ spannt sich der Sternenhimmel wie eine Decke aus funkelnden Geschichten. Die Hüttenwirtin Clara macht mit uns noch eine kleine Sternenwanderung, bevor es in das gemütliche Matratzenlager geht.

Wo genau? Parkplatz und Bergbahn:

Römerstraße 81, 6080 Igls

Hütte: Boscheben 172, 6083 Ellbögen

Wanderung: über den Zirbenweg, 2,5 km bis zur Hütte

Altersempfehlung: ab 4 Jahren



GOLZENTIPP IN OSTTIROL

Auf der „Kindermeile“ am Berg Golzentipp in Osttirol wird der Wanderpfad zum Spielplatz. Riesige Holztiere, Kugelbahnen, Klettermöglichkeiten und Balancierbalken säumen den Weg. Von einer gemütlichen Liegestation mit Hängematten sieht man sogar Österreichs größten Berg, den Großglockner. Zurück an der Bergstation lädt die „Connyalm“ zum süßen Abschluss ein.

Wo genau? Bergbahn: Dorf 135, 9942 Obertilliach

Wanderung: 3,7 km (Dauer etwa 2 Stunden)

Altersempfehlung: ab 5 Jahren



UNSERE EXPERTEN



Carina Baldauf und José Coll

haben „The Urban Kids“ gegründet – eine Website, die tolle, einzigartige Orte für familienfreundliche Ausflugs- und Reiseziele sammelt. Carina und José leben mit ihren zwei Kindern in München, sind aber gerne und viel unterwegs.

Mehr Infos:
theurbankids.com

BURMI IM KLEINWALSERTAL



Hier plätschert und gluckst es an jeder Ecke. Der Burmi-Wasserweg verwandelt Wandern in ein großes Spiel. Wasser stauen, Rinnen bauen, barfuß durch kühles Nass waten. Die Kinder tauchen die Hände ein, als könnten sie das Wasser so festhalten. Am Ende wartet der „Adlerhorst“ mit einem Teller Käsknöpfe, der nach einem Vormittag am Wasser einfach unschlagbar ist. Diese Wanderung ist genau das richtige für kleine

Kids, wer mehr will, der macht einen Abstecher auf den Gipfel der Kanzlwand.

Wo genau? Parkplatz und Bergbahn: Walserstraße 77, 6991 Riezern

Wanderung: ab 1,4 km, kann beliebig verlängert werden, mit Kinderwagen machbar

Altersempfehlung: ab 4 Jahren

NATURPFAD AM DACHSTEIN

Für wissbegierige Kids genau das Richtige. Auf dem Pfad lernen sie, wie Tiere und Pflanzen miteinander leben und wie spannend Wissensvermittlung sein kann. Die Felswände des Dachsteinmassivs bilden dazu eine eindrucksvolle Kulisse. Zwischendurch lohnt es sich, einen Abstecher bei der „Sattelberghütte“ mit Wasserspielplatz und Waldrutsche einzulegen.

Wo genau? Parkplatz Kinderberg Sattelberg (Natur- und Erlebnispfad): 8972 Ramsau am Dachstein

Wanderung: 3,2 km

Altersempfehlung:
ab 5 Jahren



Deutschland

BAD HINDELANG IM ALLGÄU



Zauberhaft winterlich ist der Zwergenweg, der durch stille Wälder und schneebedeckte Felder führt. Wer findet einen Waldzweig, der sich im Schnee versteckt hat? Nach einer knappen Stunde Aufstieg erreichen wir die gemütliche „Buchelalpe“. Hier wartet nicht nur eine atemberaubende Bergkulisse, sondern auch eine wohlverdiente Stärkung mit herzhaften

Suppen und hausgemachtem Kuchen. Und dann? Mit viel Schwung geht es auf dem Rodel denselben Weg hinab – nur zehnmal so schnell! Tipp: Schlitten nicht vergessen, die muss man selbst mitbringen.

Wo genau? Parkplatz: Oberschwend, 87541 Bad Hindelang

Wanderung: Hin- und zurück etwa zwei Stunden, mit dem Rodel schneller

Altersempfehlung: ab 5 Jahren

WIMBACHKLAMM BERCHTESGADEN

Tosendes Wasser, schmale Stege, kühler Sprühregen auf der Haut. Auf der Wimbachklamm ist Gänsehautfeeling garantiert. Die Kinder staunen über die Kraft der Strömung und lauschen dem Wasserrauschen, das mal lauter, mal leiser wird. Weiter oben liegt das „Wimbachschloss“, in dem eine deftige Brotzeit den Tag rund macht und die Kinder an der Holzkugelbahn einen Heidenspaß mit ihren Murmeln haben.

Die bekommt nämlich jedes Kind als kleines Geschenk für die zurückgelegten Höhenmeter.



Wo genau? Wimbachweg, 83486 Ramsau bei Berchtesgaden

Wanderung: 10 km

Altersempfehlung: ab 7 Jahren (je nach Wandererfahrung)

Italien

MERANER LAND

Der insgesamt 12 Kilometer lange Marlinger Waalweg zieht sich sanft an Hängen des Meraner Lands entlang, vorbei an Apfelplantagen und Weinbergen, begleitet vom leisen Murmeln des Wassers. Man kann aber auch kürzere Abschnitte laufen. Wer von Lana aus startet und in Richtung Meran geht, kommt direkt am „Haidenhof“ vorbei, einem Buschenschank mit schönem Ausblick, Spielplatz und Streichelzoo. Hier kann man eine wohlverdiente Pause einlegen, bevor es weitergeht.

Wo genau?

Der Weg startet an der Raffeingasse, 39011 Lana

Wanderung: individuell

Altersempfehlung: ab 5 Jahren



KASERILL ALM IN DEN DOLOMITEN

Auf ins Wintermärchen: Malerisch verschneite Wälder, die majestätische Geislerspitze und glitzernder Schnee begleiten uns auf dem Weg zur „Kaserill Alm“, der etwa eine Stunde dauert. In der gemütlichen Stube wärmen wir uns bei Südtiroler Spezialitäten wieder auf. Der wahre Spaß beginnt jedoch erst auf der Rückfahrt: Eine perfekt präparierte Rodelbahn führt uns sicher zurück ins Tal – ein rasanter Abschluss für einen unvergesslichen Tag im Schnee.

Wo genau? Peterweg 10, 39040 Villnöss

Wanderung: Hin- und zurück etwa zwei Stunden, mit dem Rodel schneller

Altersempfehlung: ab 5 Jahren



#JOsalzburg

JO

**ST. JOHANN
IN SALZBURG**

Winterglück für die ganze Familie

In St. Johann in Salzburg erwartet Familien ein Urlaub voller unvergesslicher Momente: vom ersten Schneemann bis zur lustigen Rodelpartie, von verschneiten Winterwegen über Eislaufen unter freiem Himmel bis hin zu romantischen Pferdeschlittenfahrten. Das Skigebiet Snow Space Salzburg ergänzt das Angebot mit 210 Pistenkilometern purem Skivergnügen für Groß und Klein.

Für das perfekte Wohlfühlerlebnis sorgen die zertifizierten JOFamily-Partnerbetriebe: mit kindgerechter Ausstattung, herzlicher Betreuung und vielen liebevollen Details schaffen sie einen entspannten Urlaub, in dem sich Familien einfach zuhause fühlen.

www.JOsalzburg.com

JETZT NOCH EIN *Snack*

Eigentlich ist Schlafenszeit – und euer Kind hat schon wieder Hunger?

Ob die folgende Nacht zu einer ruhigen wird, könnt ihr mit dem richtigen Betthupferl beeinflussen

Wer kennt das nicht: Der Nachwuchs ist so gut wie bettfertig, da meldet sich das Hungergefühl und Mini verlangt nach einem Snack. Manchmal wünschen wir uns einfach nur, dass die Kinder endlich schlafen. Und eigentlich haben wir keine Lust, jetzt noch übers Essen zu verhandeln. Statt daraus einen Kampf werden zu lassen, kann es aber in diesem Fall helfen, einfach den richtigen Imbiss anzubieten – und so für eine ruhige und friedliche Nacht für alle Familienmitglieder zu sorgen. Aber was könnte das sein?

DAS FÖRDT DEN SCHLAF

Es gibt tatsächlich Lebensmittel, die schlaffördernd wirken. Einige enthalten zum Beispiel die Aminosäure Tryptophan, die für die Melatonin-Herstellung wichtig ist. Dieses Hormon gibt unserem Körper das Signal: Jetzt ist Schlafenszeit. Tryptophan steckt in Nüssen, Eiern, Joghurt, Käse, Fisch, Tofu, Bananen. Daher ist es grundsätzlich sinnvoll, diese Lebensmittel abends zu essen.

Damit im Körper der Umbau von Tryptophan in Melatonin funktioniert, brauchen wir u.a. Magnesium. Der Mineralstoff ist in Haferflocken, Avocados, Nüssen und Samen (Chia-Samen, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne) enthalten. Außerdem wirkt Magnesium

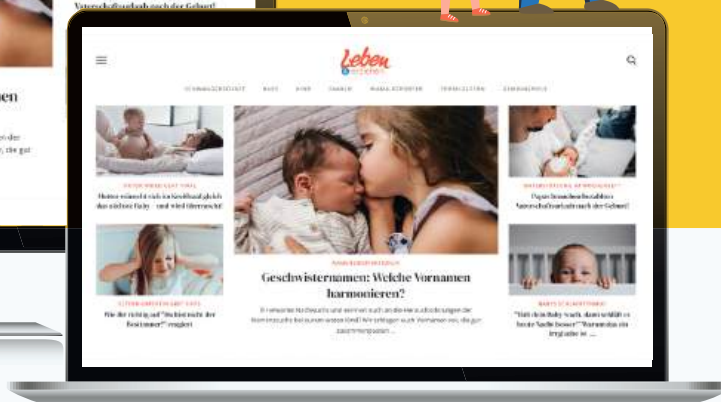
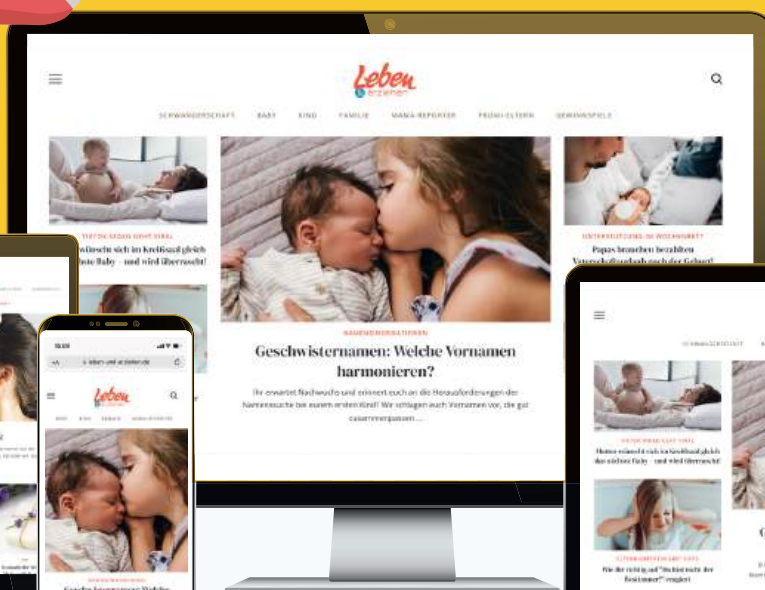
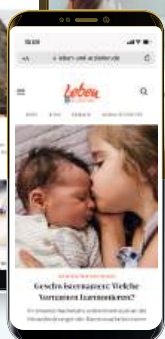
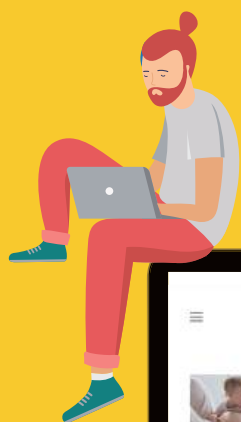


Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE

Leben
& erziehen





beruhigend auf Nerven und Muskeln, wir können uns besser entspannen.

Ein paar Lebensmittel enthalten nicht nur die Vorstufe, sondern das Schlafhormon Melatonin direkt – und tragen so dazu bei, dass der Nachwuchs gemütlich einschlummert. Dazu gehören zum Beispiel Kirschen, Bananen und Walnüsse.

BESSER NICHT ESSEN

Was ist nicht so günstig für einen gesunden Schlaf? Fast Food wie Burger und Pommes liegen schwer im Magen, machen den Schlaf unruhiger. Auch Weißmehl (in hellem Brot, Toast, hellen Nudeln) lässt uns nachgewiesenermaßen schlechter schlummern. Besser: zu Vollkornprodukten greifen, die mit ihren komplexen Kohlenhydraten sättigend und schlaffördernd wirken. Süßigkeiten, die nicht nur viel Zucker, sondern auch künstliche Farbstoffe enthalten, haben auf manche Kinder eine besonders aufputschende Wirkung. Auch stark gewürzte und saure Speisen sollte man vom Zubettgehen meiden, da sie zu Reflux führen können. ♥

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN

Lecker schlummern

BETTHUPFERL MIT SCHNARCH-EFFEKT

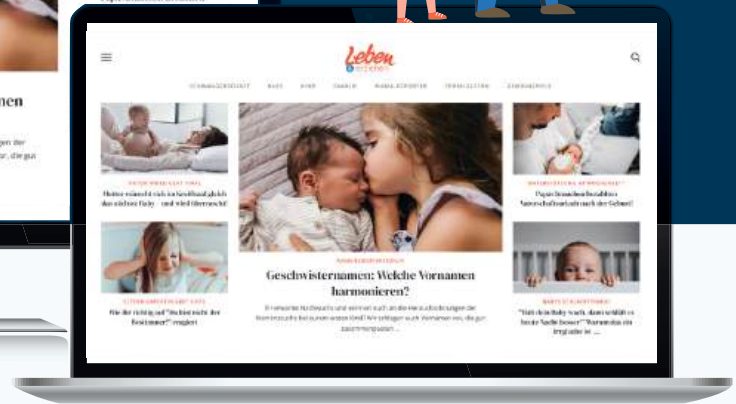
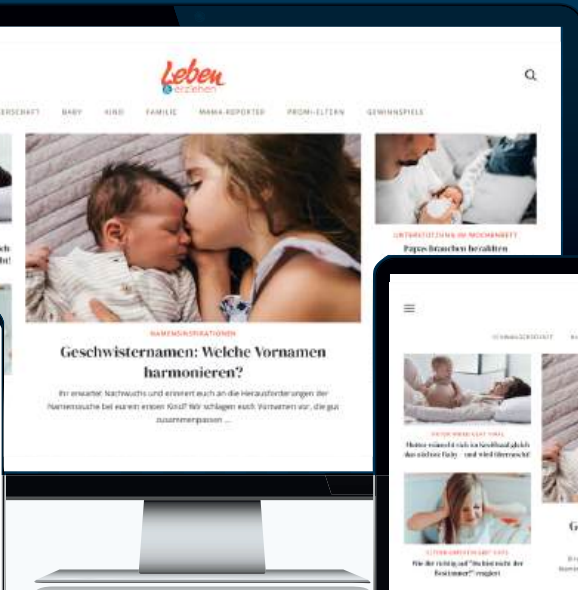
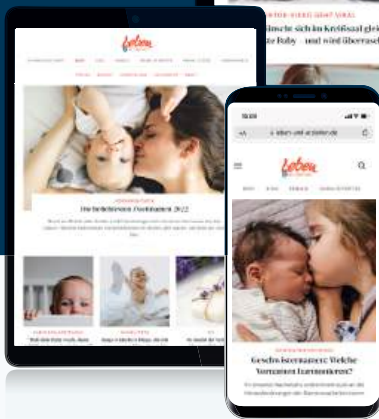
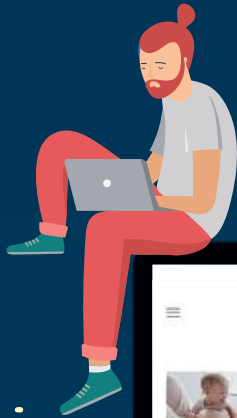
- ein Schälchen Haferbrei mit Chia-Samen oder Walnüssen
- eine Scheibe Vollkornbrot mit Erdnuss- oder Mandelbutter und Bananenscheiben
- ein Schälchen Naturjoghurt mit Kiwis, Blaubeeren oder Bananen
 - zwei Datteln
 - eine Handvoll Pistazien

Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE

Leben
& erziehen



WER DARF OBEN SCHLAFEN?

Ab welchem Alter eure Kids in luftiger Höhe schlafen dürfen, müsst ihr selbst entscheiden. Ein paar Fakten solltet ihr aber dabei beachten. Kinder unter drei Jahren haben ein über 40 Prozent höheres Risiko, sich dort zu verletzen, da ihr Körperschwerpunkt höher liegt und sie dazu tendieren, mit dem Kopf voraus zu fallen, warnt der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte auf seiner Homepage – und empfiehlt

Ein Hochbett ist für die meisten Minis das Highlight des Kinderzimmers. Dort oben haben sie ihr eigenes Reich, sind nicht

HÖHENLUFT

Mehr Raum, mehr Spaß, mehr Ruhe – Stockbetten sind Schlafstätte und Spielturm in einem! Aber es gibt auch Mankos. Was es beim Lieblingsplatz im Kinderzimmer zu bedenken gilt, erfahrt ihr hier

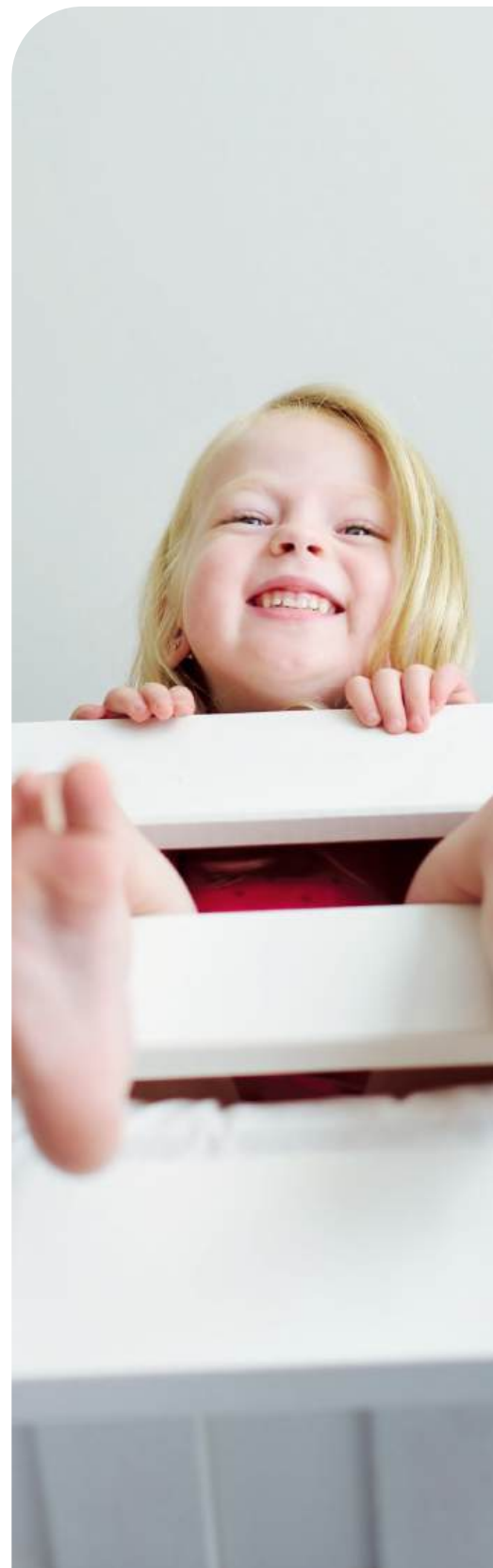
so leicht greifbar und können den Großen im wahrsten Sinne des Wortes auf den Kopf spucken. Was sie natürlich nie tun würden, aber die Aussicht ist dennoch einmalig. Die untere Etage des Hochbetts kann blitzschnell zur Höhle umgebaut werden, und die Treppe ist das Klettergerüst.


Auch für euch Eltern hat ein solches Bett viele Vorteile: Zubettgeh-Muffel und Elternbett-Schläfer finden die eigene Schlafstätte plötzlich attraktiv. Vor allem, wenn das Bett noch ein Zelt oder Dach im Piraten-, Prinzessinnen- oder Tier-Look bekommt. Und das Kinderzimmer gewinnt gleichzeitig wertvollen Platz, zum Spielen – oder auch zum Lernen, denn Stockbetten lassen sich super mit einem Schreibtisch kombinieren. Oder mit Rutsche und Kletterseil, wenn Aktivitätsmöglichkeiten gebraucht werden. Von der zusätzlichen Fläche profitieren vor allem kleine Zimmer.

Stockbetten erst ab dem Grundschulalter. Um Stürze zu vermeiden, sollte Kindern das Toben und Hüpfen im Hochbett aber auch dann noch generell verboten sein.

Für Kleinkinder gibt es Stockbetten schon ab einer Höhe von einem Meter. Dabei wird der Platz unter dem Bett allerdings ruck, zuck zu niedrig, denn die Minis wachsen ja bekanntlich schnell. Wichtig ist, dass das Kind unter dem Bett stehen kann. Eine Höhe ab 1,50 Meter ist für die Nutzung des unteren Bereichs langfristig sinnvoller.

Einige Hersteller bieten höhenverstellbare Betten an; im Baukastensystem werden die Beine der Konstruktion verlängert, und das Bett wächst mit. Zwischen Matratze und Zimmerdecke sollte übrigens mindestens ein Meter Platz sein, damit ihr und euer Kind entspannt im Bett sitzen könnt.





Alles im Blick! Die
Aussicht von der
oberen Etage ist ein-
fach phänomenal

BESSER NOCH WARTEN?

Hochbetten haben allerdings auch praktische Nachteile, denn wenn euer Kind nachts unglücklich aufwacht, seid ihr nicht so schnell und direkt an seiner Seite wie in einem ebenerdigen Bett. Auch der Weg zur Toilette ist länger und komplizierter. Eltern, deren Kinder unruhig schlafen, sollten deshalb in Erwägung ziehen, noch eine Weile mit der Anschaffung eines Stockbetts zu warten.

SICHER IST SICHER

Beim Kauf eines Hochbetts solltet ihr auf das GS-Prüfzeichen und eine ausreichend hohe Brüstung achten. Laut Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte müssen die Geländer mindestens 16 Zentimeter über die Matratze reichen, damit das Kind im Schlaf nicht aus dem Bett fallen kann. Das Bett sollte außerdem keine scharfen Kanten haben. Generell gilt die Faustregel: Je kleiner das Kind, desto höher die Brüstung.

Um die Stabilität zu erhöhen, sollte das Holz durch mindestens eine Befestigung an der Wand gesichert werden. Bei der Leiter muss das Kind den Stufenabstand leicht bewältigen können. Und um in der Nacht sicher aus dem Bett klettern zu können, sollte am Kopfende eine leicht zu findende und einfach zu bedienende Lampe angebracht werden. Denn egal, wie schön das eigene Bett auch ist: Manchmal ist es bei Mama und Papa trotzdem noch gemütlicher. ♥

TEXT: MERLE VON KUCZKOWSKI

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
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

Geschäftsführung und Chefredaktion:

Jan Wickmann (v. i. S. d. P.),
j.wickmann@junior-medien.de

Art-Direktion:

Anja Jung

Textchefin:

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

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Carina Baldauf, Merle von Kuczkowski,
Andrea Zschocher

Online-Redaktion:

Anna Ludewig, Lena Marionneau, Irlana Nörtemann

Vermarktung und Verkauf:

Kristin Höppner
Tel. 040/357 29 19-16;
k.hoepfner@junior-medien.de

Svetlana Pulkowski
Tel. 040/357 29 19-23;
s.pulkowski@junior-medien.de

Ellen Timmerkamp
Tel. 040/357 29 19-36;
e.timmerkamp@junior-medien.de

Ilona Wolf
Tel. 040/357 29 19-50;
i.wolf@junior-medien.de

Katja Timm (Auftragsmanagement)
Tel. 040/357 29 19-28;
k.timm@junior-medien.de

Verlagsleitung:

Ralf Gutekunst

Druck:

Euro-Druckservice GmbH, Passau
Postfach 701311, 22013 Hamburg

*Keine Haftung für unverlangt
eingesandte Manuskripte & Fotos.*

MERRY CHRISTMAS

So wird Weihnachten
für alle schön



Plus:

Tolle Ideen zum Backen,
Basteln und Schenken



WER PASST AUF MICH AUF?

Tipps für
die Babysitter-
Suche



AB IN DIE WANNE

Badespaß für Beginner

Außerdem: Was der Haut im Winter guttut



DAS
NEUE HEFT
ERSCHEINT AM
25.11

HERBST-IDEEN

GRAU IN GRAU, SPRÜHREGEN, KLAMME KÄLTE – DER NOVEMBER IST NICHT UNSER LIEBLINGSMONAT. AM LIEBSTEN MÖCHTEN WIR UNS JETZT EINE DECKE ÜBER DEN KOPF ZIEHEN. TROTZDEM KEIN GRUND, TRÜBSAL ZU BLASEN. MIT DIESEN IDEEN MACHEN WIR UNS DIE DUNKLEN TAGE EIN WENIG HELLER:

JOURNALING

Bald ist wieder Adventszeit und die To-do-Listen werden noch voller. Da verliert man leicht den Blick fürs große Ganze. Durch das Journaling bekommt ihr Klarheit und Struktur, was wiederum Stresspegel senkt. Kauft euch ein Notizbuch, in dem ihr eine Jahres-, Monats-, Wochen- und Tagesplanung anlegt. So könnt ihr alle Pläne, Aufgaben und Listen bündeln. Wenige Minuten am Tag reichen fürs Schreiben aus, zum Beispiel drei Minuten morgens und drei Minuten abends. So seht ihr, was ihr heute geschafft habt und was morgen ansteht. Das Journaling hilft, zu reflektieren, aber auch schöne Momente bewusster wahrzunehmen.

SERIEN-MARATHON

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger! Die perfekte Gelegenheit, sich abends auf die Couch zu kuscheln und durch alle Folgen eurer Lieblingsserie zu streamen – ganz ohne schlechtes Gewissen.

PLATZ IM SCHRANK

Sich von Ballast zu befreien, hebt die Stimmung. Nutzt einen Regentag, um endlich euren Schrank (oder den der Kids) auszumisten. Und so geht's:

Arbeitet euch von Kategorie zu Kategorie (Hosen, Pullis, Kleider, Socken) vor. Zuerst alle Teile aus einer Kategorie zusammensuchen und auf einen Haufen legen.

Was ist kaputt, passt nicht mehr, wurde nie getragen? Aussortieren!

Alle brauchbaren Stücke kommen sortiert (ggf. in Box oder Hängeregale) zurück in den Schrank.

Die ausgemusterten Teile nicht liegen lassen, sondern zeitnah entsorgen, spenden oder weiterverkaufen.

Lieblingsstücke, von denen ihr euch schwer trennen könnt, für ein halbes Jahr in eine Kiste packen.

Was dann nicht getragen wird, kann endgültig weg.

WALDBADEN

Jetzt leuchtet der Wald in allen Farben. Allein der Blick in die Gelb- und Rottöne macht gute Laune. Das Blätterrauschen und der Duft von Moos, Pilzen und feuchtem Laub entspannt und reduziert Stresshormone. Für eure

Kinder ist der Wald ein großer Abenteuerspielplatz – und weckt die Sammelleidenschaft: Wer findet die hübschesten Blätter, den größten Tannenzapfen?

LICHTDUSCHE

Ständig erschöpft? Weil die Tage kürzer werden, fehlt uns Licht, um das „Glückshormon“ Serotonin zu produzieren. Stattdessen bilden wir mehr vom Schlafhormon Melatonin, das müde macht. Was hilft: Ein Spaziergang im Freien – auch bei bewölktem Himmel. Selbst dann bekommt ihr mehr Licht ab als drinnen. Und: Sauerstoff tut gut! Schon zehn Minuten Frischluft tanken machtmunter. Auch euren Minis tut das Auslüften gut.

SELBSTFÜRSORGE

Wird oft vernachlässigt, ist aber extrem wichtig: gut zu sich sein. Belohnt euch selbst, einfach so. Nur so füllt ihr eure Akkus wieder auf. Das muss kein Wellness-Wochenende sein – es reicht ein heißes Entspannungsbad. Oder der neue Roman eurer Lieblingsautorin. Eine Wanderung machen – allein. Winterstiefel shoppen ... Was tut euch gut?

GANZ VIEL ZEIT

Egal ob Freundschaftsarmbänder knüpfen, eine Martinslaterne bauen oder die ersten Papiersterne falten – ein Bastelnachmittag mit den Kids bringt allen Freude.

Wer nicht basteln mag, macht einen Vorlesenachmittag draus. Oder backt Kekse. Es geht um die Geste: Wir nehmen uns Zeit füreinander und tauchen gemeinsam in andere Welten ab.





MHHH, DAS DUFTET!

Noch ein Grund mehr, sich auf die kalte Jahreszeit zu freuen: Es wird wieder herbstlich auf dem Teller! Unsere Gerichte machen große und kleine Esser glücklich und sind ganz easy in der Zubereitung. Kurz schnibbeln, einschichten – und den Rest erledigt der Ofen



KARTOFFEL- MÖHREN-GRATIN

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 450 ml Milch
- 2 Bio-Lorbeerblätter
- 700 g Kartoffeln
- 400 g Möhren
- Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Muskat
- 50 ml Schlagsahne
- 200 g Gratinkäse, gerieben

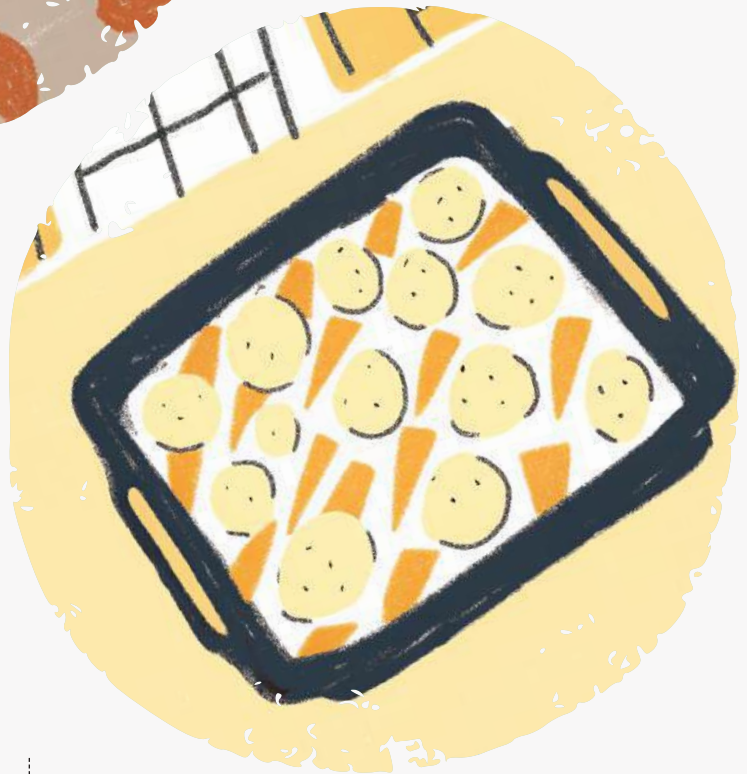
Außerdem:

- Fett für die Form

So wird's gemacht

1 Knoblauch schälen. Im Topf mit Milch und Lorbeerblättern kurz aufkochen. 15 Minuten ziehen lassen. Dann Knoblauch und Lorbeer herausnehmen.

2 Auflaufform einfetten. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In die Auflaufform schichten.



3 Knoblauchmilch mit Sahne mischen, würzen. Über den Auflauf gießen, sodass alles gerade bedeckt ist. Mit Gratinkäse bestreuen.

4 Im heißen Ofen bei 180 Grad 40 bis 45 Minuten backen. (Damit der Käse nicht zu dunkel wird, die Form in den ersten 20 Minuten mit Alufolie abdecken.)

TOMATE-MOZZARELLA-AUFLAUF

Zutaten für 4 Portionen

- 350 g Kirschtomaten
- 400 g Nudeln (Fusilli oder Penne)
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 EL Olivenöl
- 400 g Pizza-Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Schlagsahne
- 2 TL italienische TK-Kräuter
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
- 220 g Mozzarella

Außerdem:

- Fett für die Form
- ein paar Blättchen Basilikum

So wird's gemacht

1 Kirschtomaten waschen, trocknen, halbieren. Auflaufform einfetten. Nudeln und Kirschtomaten hineingeben, mischen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken. In heißem Öl glasig dünsten. Pizza-Tomaten zugeben, mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. 3 bis 4 Minuten köcheln lassen.



3 Soße gleichmäßig über die Nudeln gießen. Alles sollte knapp bedeckt sein. Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden, auf den Nudeln verteilen.

4 Im heißen Ofen bei 200 Grad 40 bis 45 Minuten backen. (Damit der Käse nicht zu dunkel wird, den Auflauf die ersten 20 Minuten mit Alufolie abdecken.)

5 Nach der Garzeit prüfen, ob die Nudeln bissfest sind. 10 Minuten ruhen lassen, damit ggf. restliche Soße von den Nudeln aufgenommen werden kann. Mit Basilikum garnieren.

KÜRBISGEMÜSE VOM BLECH

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g kleine Bio-Kartoffeln (z. B. Drillinge)
 - 500 g Hokkaido-Kürbis
 - 1 Rote Bete
 - 2 Schalotten
 - 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele frischer Thymian
- 2 bis 3 EL Olivenöl
- Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen

So wird's gemacht

1 Kartoffeln gründlich waschen, trocknen. Größere Exemplare halbieren. Kürbis waschen, trocknen, Kerne herauskratzen, in Stücke schneiden. Rote Bete waschen, schälen (mit Handschuhen), in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln.

2 Alles in einer Schüssel mit Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes (tiefes) Backblech geben. Kräuterstiele darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten garen. Ggf. einmal wenden.

4 Herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Dazu schmeckt Kräuterquark.



DIY-FUTTERPLATZ



WIR DECKEN DEN TISCH ...

... für unsere gefiederten Freunde, damit sie gut durch den Winter kommen.

Und so füttert ihr Vögel richtig: Weichfutterfresser wie Rotkehlchen, Amsel und Zaunkönig mögen Haferflocken, Kleie oder Rosinen. Grobe Körner wie Sonnenblumenkerne oder Hanf fressen sie nicht. Die knacken aber Meisen und Spatzen mit ihren kräftigen Schnäbeln. Euer Futtermix sollte deshalb aus $\frac{2}{3}$ Sonnenblumenkernen und $\frac{1}{4}$ Hanfsaat bestehen. Der Rest: Haferflocken und kleinere Sämereien. Den Talg picken die Vögel auch zerbröseln vom Boden.

Vogelfutter selber herstellen Das braucht ihr

- 1 kg Rindertalg oder Kokosfett
 - 1 bis 2 EL Rapsöl
- 1 kg Samen, Kerne und Beeren, z.B.:
 - Sonnenblumenkerne (geschält oder ungeschält)
 - Erdnuss- und Haselnussbruch
 - Hanfsaat
 - Hirse
 - Haferflocken
 - Leinsamen
 - Weizenkleie
 - Rosinen, getrocknet

Außerdem:

- kleine Blumentöpfe, Tassen, Kokosnuss
 - Plätzchenformen
 - Kordel/Schnur
 - Anflughölzchen
 - Alufolie
 - Holzspieße

Den Rindertalg beim Metzger vorbestellen und möglichst in Bio-Qualität kaufen.

So wird's gemacht Grundrezept:

Rindertalg in einem großen Topf schmelzen (Achtung: nur erhitzen, nicht kochen). Sobald das Fett flüssig ist, Öl zugeben. Den Futtermix zugeben und gut durchrühren. Soweit abkühlen lassen, bis die Masse noch gut formbar ist.





In Blumentöpfe/ Tassen/Kokosnussschalen füllen:

Durch den Tassenhenkel, das Tontopfloch im Boden oder ein Loch in der Kokosnussschale ein Stück Kordel ziehen, verknoten, eine Schlinge zum Aufhängen bilden. Die Masse möglichst dicht hineinfüllen. Glatt streichen. Ist die Masse etwas fester geworden, ein Anflughölzchen (nicht abgebildet) hineinstecken. Gut aushärten lassen.

In Backformen füllen:

Die Formen auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen. Masse möglichst dicht einfüllen und glatt streichen. Einen Holzspieß in die Masse stecken – durch das Loch wird später die Kordel zum Aufhängen durchgezogen. Aushärten lassen und dann aus der Form lösen. Falls sich die ausgehärtete Masse nicht gut aus den Blechformen löst, die Formen kurz mit einem Feuerzeug erhitzen.



DER FUTTERPLATZ ...

... sollte etwas weiter weg vom Haus sein.
So haben die Piepmätze ihre Ruhe, und ihr könnt das Treiben vom Fenster aus bestaunen.

... sollte nicht in Reichweite von Katzen liegen.

... sollte schattig sein, damit sich der Futtermix in der Wintersonne nicht erwärmt und ggf. aus der Form fällt.

WILDKOST

Ihr könnt euer Vogelfutter selbst suchen, zum Beispiel Beeren von Sanddorn oder Schlehe. Vielleicht findet ihr jetzt im November noch Bucheckern oder Kiefern- und Fichtenzapfen im Wald. Die Beeren gut trocknen – sie dürfen keine feuchten Stellen mehr haben.

Aus den Zapfen die Samen herausklopfen.
Wichtig: Sammelt wegen der Abgase nicht in der Nähe von viel befahrenen Straßen.



Welche Piepmätze eure Futterstelle anfliegen, lest ihr auf der nächsten Seite

Amsel

Lebensraum: Ganzjährig in Wäldern, Parks, Gärten.

Verhalten: Nicht scheu; hüpfte häufig bei der Suche nach Würmern auf dem Boden; während der Balzzeit liefern sich die Männchen wilde Gefechte.

Nahrung: Regenwürmer, Insekten, Schnecken, Beeren, Früchte.

Besonderheit: An ihrem „tix tix“ zu erkennen; in der Brutzeit lauter und melodischer Gesang morgens und abends; das Weibchen hat ein bräunliches Gefieder.



Elster

Lebensraum: Ganzjährig in Dörfern, Parks, Gärten.

Verhalten: Sucht oft am Boden mit wackelndem Gang nach Nahrung; eher scheu; gesellig, meist in kleinen Gruppen unterwegs.

Nahrung: Insekten, Schnecken, Würmer, Früchte, Samen, Abfälle, Eier, Mäuse, Frösche.

Besonderheit: Hochintelligent, aber ihr Ruf als diebischer Langfinger ist unbegründet; die Paare bleiben oft ein Leben lang zusammen.



Rauchschwalbe

Lebensraum: In Dörfern oder auf Gehöften, überwintert in Afrika.

Verhalten: Außerhalb der Brutzeit sehr gesellig; fliegt bei schlechtem Wetter dicht über dem Boden oder der Wasseroberfläche.

Nahrung: Fängt Insekten (Fliegen, Mücken, Spinnen) im Flug.

Besonderheit: Baut Schlammnester im Inneren von Gebäuden (Stall oder Scheune).



WELCHER Vogel IST DAS?



Star

Lebensraum: In Wäldern, Parks, Gärten; im Herbst ziehen die

Blauweise

Lebensraum: Ganzjährig in Wäldern, Parks, Gärten.

Verhalten: Sehr lebhaft und wenig scheu.





Dampffaff

Lebensraum:

Der Gimpel ist ganzjährig in Wäldern, am Waldrand, Friedhöfen, Parks und Gärten mit Gebüsch unterwegs.

Verhalten: Wenig scheu, häufig am Futterhäuschen zu sehen.

Nahrung: Samen (aus Beeren), Knospen, Insekten.

Besonderheit: Männchen mit leuchtend roter Brust und Bauch, das Weibchen ist heller.

meisten Vögel gen Süden.

Verhalten: Sehr gesellig, außerhalb der Brutzeit in großen Schwärmen unterwegs.

Nahrung: Insekten, Schnecken, Würmer, Obst, Beeren.

Besonderheit: Sucht am Boden mit wackelndem Gang nach Nahrung.



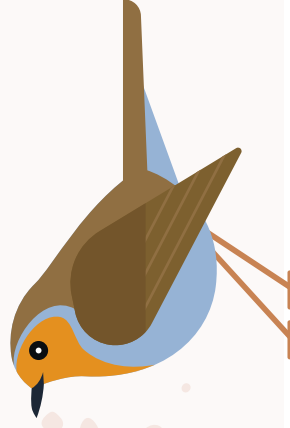
Rotkehlchen

Lebensraum: In Wäldern, Parks und Gärten, einige Vögel überwintern bei uns, einige fliegen in den Süden.

Verhalten: Sehr neugierig, wenig scheu, hält sich oft an Futterstellen auf.

Nahrung: Insekten, Schnecken, Würmer, Beeren, Früchte.

Besonderheit: Auch die Weibchen singen, allerdings etwas leiser.



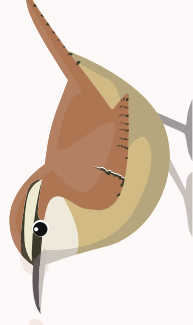
Dohle

Lebensraum: Ganzjährig in Laubwäldern, Parks, Kirchen, Burgen und Ruinen.

Verhalten: Drollig; sehr gesellig, meist in kleineren Trupps auf Nahrungssuche, dem Partner lebenslang treu.

Nahrung: Insekten, Schnecken, Früchte, Samen, Fische, Mäuse, Abfälle.

Besonderheit: Hochintelligent und sehr sozial: Dohlen kümmern sich um kranke Tiere aus der Gruppe und helfen sich gegenseitig beim Füttern der Jungvögel.



Zaunkönig

Lebensraum:

Ganzjährig in Wäldern, Parks, Gärten mit vielen Hecken.

Verhalten: Lebhaft; huscht wie eine Maus über den Boden.

Nahrung: Insekten, kleine Spinnen, Würmer.

Besonderheit: Ein kleiner, aber sehr lauter Vogel, singt fast das ganze Jahr; bei Aufregung stellt er den Schwanz auf.

Nahrung: Insekten, Nüsse, Samen, Talg.

Besonderheit: Einziger kleinerer einheimischer Singvogel mit blau-gelbem Gefieder; singt ab Februar.



Haussperling

Lebensraum:

Der „Spatz“ ist ein typischer Stadtbewohner.

Verhalten: Sehr gesellig, gerne in der Gruppe unterwegs, brütet mit anderen Paaren.

Nahrung: Insekten, Früchte, Beeren, Knospen, Getreide, Brotkrümel.

Besonderheit: Hüpfert auf dem Boden und nimmt Sandbäder – daher stammt fälschlicherweise das Schimpfwort „Drecksspatz“.





LIEBE KINDER,

jetzt seid ihr dran! Wir sind gespannt, ob ihr die Rätsel lösen könnt. Habt ganz viel Spaß!
Euer Foxy, der Fuchs

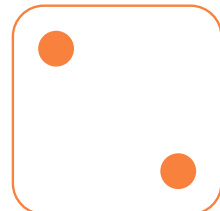
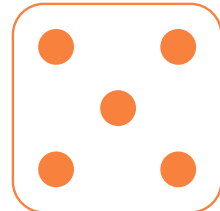
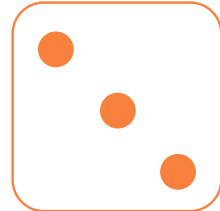
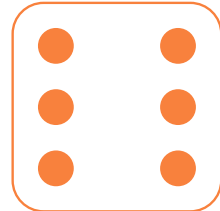
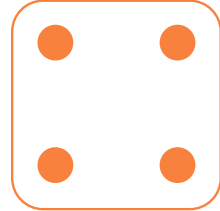
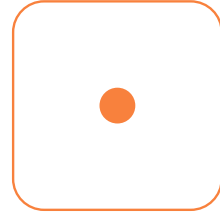
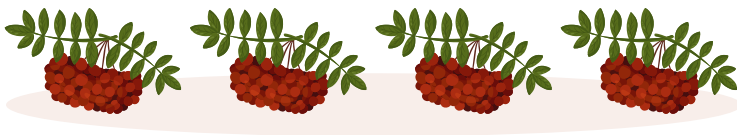
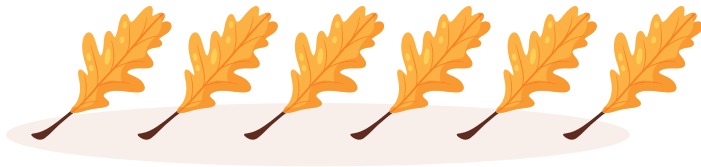


LEA SAMMELT IM WALD PILZE. WAS BRAUCHT SIE DAFÜR NICHT? KREIST ES EIN.





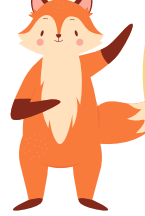
ZÄHLT DIE
TIERE UND PFLAN-
ZEN AUS DEM WALD
UND VERBINDET SIE
MIT DER RICHTIGEN
WÜRFELZAHL.



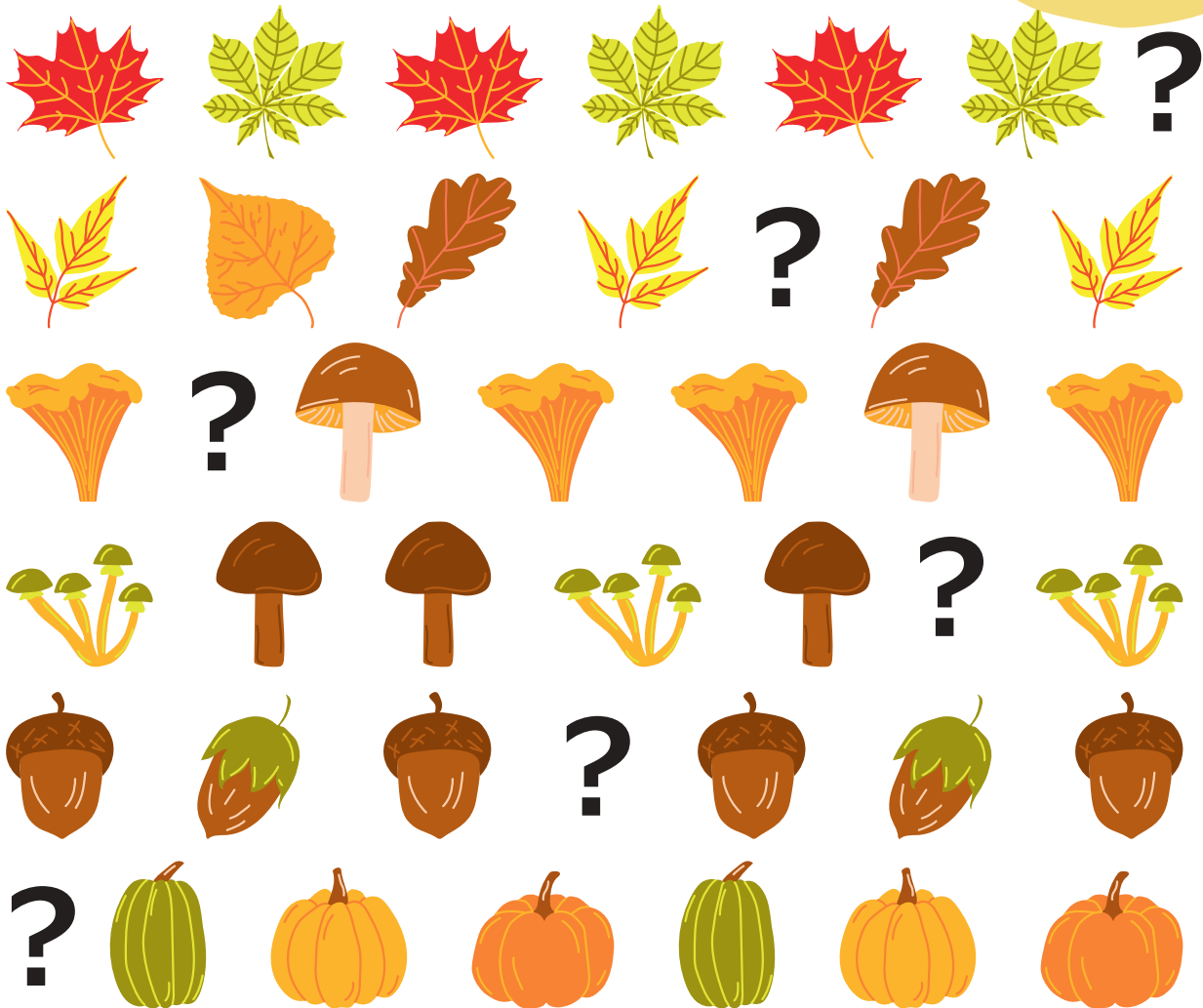


DIE KINDER SAM-
MELN BUNTE BLÄT-
TER. AUF DEM UN-
TEREN BILD HABEN
SICH 7 FEHLER
EINGESCHLICHEN.
WELCHE?





IM HERBST ENT-
DECKT MAN VIELE
SCHÖNE SACHEN.
WAS KOMMT ALS
NÄCHSTES?



WELCHER
SCHATTEN GEHÖRT
WZU?



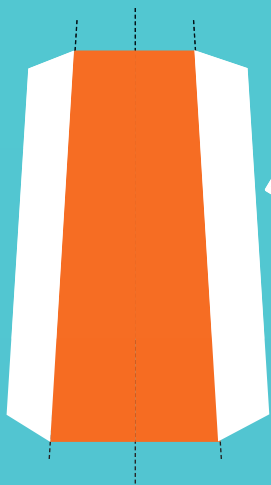
DIY-ADVENTSKALENDER

Mit diesem Adventskalender kommt ihr Weihnachten jeden Tag ein Stückchen näher.

Der Weihnachtsmann mit Rauschebart ist schnell gebastelt:

- 1 Gesicht, Bart und Nase ausschneiden.
- 2 Bart rechts und links festkleben, sodass der Mund verdeckt ist (siehe kleines Bild rechts). Achtung: nicht an der Mundpartie festkleben!
- 3 Nase falzen (siehe unten) und auf das Gesicht kleben.
- 4 Weihnachtsmann mit einem Magnet am Kühlschrank oder einer Heftzwecke an der Wand befestigen.

Gesicht



Klappnase

In der Mitte und seitlich an den gestrichelten Linien knicken. Mittels der weißen Flächen auf das Gesicht über den Bart kleben.

Raushebart



24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



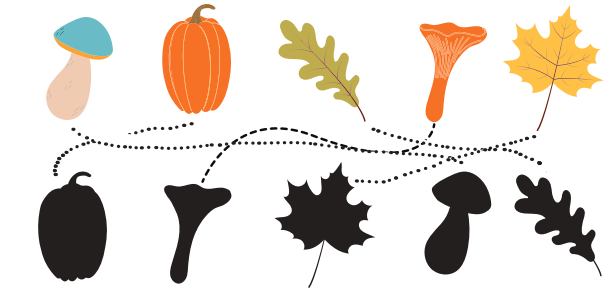
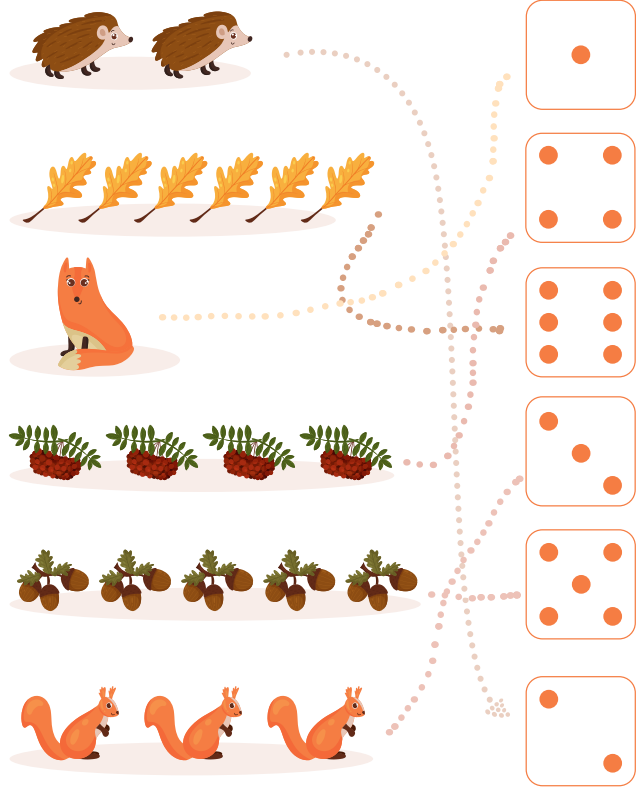
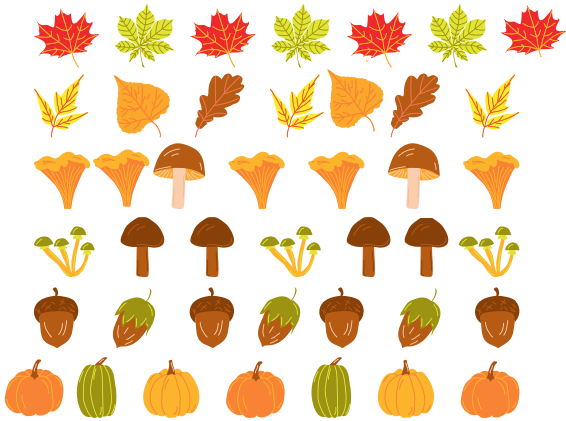
In der Adventszeit
darf euer Kind jeden
Tag ein Stück vom Bart
abschneiden, bis der
Weihnachtsmann lacht.
Dann ist Heiligabend!



TIPP

Wer den Kalender „füllen“ möchte,
kann sich für jeden Tag ein kleines
Geschenk ausdenken, z. B.:

- 1x extralanges Vorlesen
- 1x „Du bist Bestimmer“-Nachmittag
- 1x Filmabend mit der Familie
- 1x Lieblingssessen kochen
- 1x Bastelnachmittag mit Mama/Papa/
Oma/Opa



ILLUSTRATIONEN: RECRAT, NOUN, NADZEYA DZIVAKOVA, ELFINY, MACROVECTOR, ARMATION74, ALENA IGDEEVA, GULNARA USSENOVA, TATSIANA MATUSEVICH, HALYNA BOIKO, 2166676728, 2195800742.

TIERSCHUTZ KINDGERECHT VERMITTELN?

Ganz einfach mit den pädagogisch
fundierten Materialien von PETAKids



NATÜRLICH GESUND VON ANFANG AN

Welche natürlichen
Heilmittel helfen meinem
Baby wirklich?

Wie wende ich sie an?

Wann brauche ich
ärztliche Unterstützung?

Dr. med. Catharina Amarell
kennt die Antworten.

Auch
als **E-Book**
erhältlich



Der Ratgeber für die intensive,
aufregende erste Lebensphase.

Dr. med. Catharina Amarell
verbindet Wissen und ihre
Erfahrung als Kinderärztin.

Sie erklärt uns, welche natür-
lichen Heilmittel und Therapien
wirksam und sicher sind.



UNSERE AUTORIN

Dr. med. Catharina Amarell

... ist Kinder- und Jugend-
ärztin mit Spezialisierung
im Bereich Naturheilver-
fahren, Akupunktur und
Manuelle Therapie. Sie
arbeitet als niedergelas-
sene Ärztin und ist Mutter
zweier Mädchen.



ISBN: 978-3-910509-10-8

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



 **Thalia**

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Bücher und mehr

amazon

Leben
& **erziehen**
WAS ZÄHLT, IST FAMILIE