

Leben & erziehen

**FIT FÜR DIE
SCHULE**
Schreibenlernen
ohne Stift



**IHR
SCHAFFT DAS!**

Warum sich Väter
ruhig mehr zutrauen
dürfen

GESUND KOCHEN

Express-Rezepte, die alle
glücklich machen

**Jetzt
Urlaub
planen!**

Schöne

FERIEN



VOM KURZTRIP BIS ZUR THAILANDREISE –
TOLLE FAMILIENZIELE FÜR DEN SOMMER



A young boy with light brown hair, wearing a yellow t-shirt, blue denim shorts, and blue sneakers with white socks, stands on a brick path. He is looking up and touching the nose of a large, blue, scaly dragon with two small horns. The dragon is standing on the path, looking down at the boy. The background shows a modern house with a large glass door and some greenery. The scene is lit with warm, golden light, suggesting sunrise or sunset.

**Für einen
fabelhaften
Schulstart**



Finde deinen perfekten
Begleiter fürs
Abenteuer Schule.

- ✓ zertifizierte
Ergonomie*
- ✓ optimale Sichtbarkeit
- ✓ höchste Qualität

Ab sofort auf ergobag.de

ergobag

Zusammen groß werden

* Zertifiziert durch das Institut für Gesundheit und Ergonomie nach der DIN EN ISO 26800/DIN EN ISO 15537.
Mehr Infos zur Zertifizierung: ergobag.com/ergonomie

Viel Natur,
eigenes Bad:
Campen in
Südfrankreich

REISE-
EXTRA

8



Wie fies!
Immer wird
die Kleine
bevorzugt

38



20 Malen ist eine prima
Übung fürs Schreiben



Auch Papa
kann die
Nachtschicht
übernehmen

34



Für euch im Januar/Februar

MAGAZIN

- 5 News, Lieblingsdinge, Trends**
Unsere Favoriten im Januar und Februar

REISE-EXTRA

- 8 Roadtrip durch Südfrankreich**
Kann das Camperleben unsere Autorin überzeugen?
- 12 Traumziel Thailand**
Auch im Sommer eine Reise wert
- 16 Vom Wörthsee bis Lisboa**
Unsere Lieblingsplätze im sonnigen Süden

AKTUELLES

- 20 Fit für die Schule**
*Die besten Schreibübungen für Vorschüler;
Plus: kleine Schulranzenkunde*
- 24 Die erste eigene Unterwäsche**
Unsere Autorin hat Tipps für „untendrunter“

SPIELEN & FÖRDERN

- 26 Erziehung nach Feierabend**
*Wie Eltern und Kinder die knappe Zeit
bis zum Schlafengehen möglichst gut nutzen*
- 30 Entspannung plus Entertainment**
Ausruhen und spielen? Geht beides!

RÄTSEL-EXTRA



Nur für Käufer
und Abonnenten

Kleine Auszeit

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

PSYCHOLOGIE

34 Ihr schafft das!

*Warum sich Väter ruhig mehr zutrauen dürfen,
weiß der Dreifach-Papa Alexander Bayer*

38 Unser Liebling

*Was tun, wenn Eltern ein Kind (unbewusst)
bevorzugen? Eine Psychologin weiß Rat*

GESUNDHEIT

44 Topfit ins Frühjahr starten

Die besten Anti-Schnief-Tipps von A bis Z

ERNÄHRUNG

48 Gesund kochen

Mit guten Zutaten, aber wenig Aufwand

ZU GUTER LETZT

50 Vorschau/Impressum

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

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet



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

WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

*Weitere Informationen findet ihr auch
ab Seite 42 dieser Ausgabe.
Wir freuen uns auf euch!*



FILMPREMIERE

Ihr wollt mit eurem Kind das erste Mal ins Kino? Bevor sich der Film nach ein paar Minuten als ungeeignet für Kino-Neulinge herausstellt, informiert euch vorher: Erzählt er in ruhigen Bildern, ist er langsam geschnitten? Die Handlung darf auf keinen Fall zu spannend sein – und der Sound nicht zu laut: Geräusche können kleinen Zuschauern Angst machen. Auch ein superrealistischer 3-D-Film kann überfordern. Für Kino-Anfänger ist es noch nichts, wenn der Bösewicht aus der Leinwand herauspringt. Die Altersempfehlung der FSK (Freiwillige Selbstkontrolle) bietet eine grobe Orientierung, gibt aber keine pädagogischen Empfehlungen. Auch ein Film mit FSK 0 kann für einen Vierjährigen ungeeignet sein.

Wichtig: Kleine Kinder können nicht lange einer Handlung folgen, sind schnell überfordert. Aber auch ältere Kinder schauen nicht 90 Minuten lang konzentriert.

Ein 20 bis 60 Minuten langer Film reicht daher völlig aus. Spezielle Kinderkinos machen bei längeren Filmen eine Pause.

Im Kino ist es dunkel, die Leinwand ist riesig.

Das kann einen schon einschüchtern.

Wenn sich ein Kind bereits in den ersten zehn Minuten gruselt und heimwill, solltet ihr das respektieren. Nach einer besonders spannenden Szene dürft ihr euer Kind aber motivieren, weiterzugucken. Dann geht es voll mit neuen Eindrücken und einem guten Gefühl nach Hause – und der erste Besuch hat für alle ein Happy End.

ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES/ YULIYA SHAYVRA, SKYNESHER, HERSTELLER



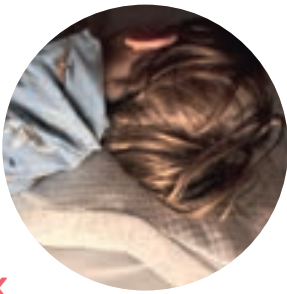
News Lieblingsdinge Trends



COLA FÜR KIDS

Diese Cola schmeckt nicht nur den Helden auf vier Pfoten! Ohne Koffein und ohne zugesetzten Zucker haben auch wir Eltern ein gutes Bauchgefühl.

„Pure & Fun Bio Helden Cola“
330 ml-Flasche etwa 1,50 Euro,
pureandfun.com



IM CHECK

Unsere Redakteurin Lena Marionneau und ihr Sohn Jules (4) haben ein Kinderkopfkissen von Blackroll ausprobiert.

So wurde getestet: Das eigene Kopfkissen ist für unseren Sohn eine große Sache. Oberste Regel: Niemand außer ihm darf sein Haupt darauf betten. Bisher schlief er jedoch auf einem Kissen, das eigentlich für Erwachsene gedacht war. Wirklich ergonomisch sah das nie aus – und lange blieb er darauf auch nicht liegen. Meist wanderte sein Kopf im Laufe der Nacht irgendwo daneben.

Mit dem „Recovery Pillow Kids“ hat sich das merklich verändert. Schon in der ersten Nacht blieb er deutlich länger und ruhiger auf dem Kissen liegen. Die nur zwei Zentimeter tiefe Mulde stützt seinen Kopf genau richtig, egal ob er auf dem Rücken, der Seite oder auf dem Bauch schläft.



Lenas Fazit: Für mich als Mama besonders beruhigend: Das Kissen riecht angenehm neutral, ist kuschelig weich und wirkt hochwertig verarbeitet. Der mitgelieferte Bezug lässt sich einfach in der Waschmaschine waschen. Ein weiterer Pluspunkt ist die praktische Reisetasche.

Unterwegs ein passendes Kinderkissen zu finden, ist oft schwierig – so kommt sein eigenes einfach mit. Das gibt ihm Vertrautheit und uns allen entspanntere Nächte.

**„Blackroll Recovery Pillow Kids“,
4 bis 10 Jahre, etwa 80 Euro,
Mehr Infos: blackroll.com**



FILMREIF KOCHEN

Brutzeln und Backen mit Dumbo, Donald oder Cinderella? Wenn die Disney-Stars die Kochlöffel schwingen, helfen Kids gerne in der Küche mit. Und weil jedes Gericht mit nur fünf Zutaten auskommt, sind Donalds Veggie-Pizza oder Cinderellas Kürbissuppe ein echtes Kinderspiel.

**„Simplissime – Das einfachste
Kochbuch der Welt: Disney“,
288 Seiten, EMF, 25 Euro**



©ALEX FILZ

KINDER- UND ELTERNPARADIES

Im „AKI Family Resort Plose“ bei Brixen gibt es eine liebevolle Kinderbetreuung, doch auch für die Großen wird allherhand angeboten: Wald-Sauna, Massagen, Yoga, Fitness oder E-Bike-Touren sorgen für viel Urlaubserholung. Auch die 70 familiengerechten und naturnah designten Suiten des Südtiroler Familienhotels lassen den Alltag in weite Ferne rücken.

Mehr Infos: aki-plose.com



RUHE UND ACTION

Wellness mit Kindern? Im Viersterne-Superior-„Hotel Berghof“ in St. Johann im österreichischen Pongau haben alle Familienmitglieder eine richtig gute Zeit. Mama entspannt oben auf dem Rooftop Spa im Infinity-Pool, Papa und die Kids toben unten auf der Wasserrutsche. Und später treffen sich alle im großen Naturgarten zum Spielen wieder. Wenn Mama und Papa mal Zeit zu zweit brauchen, flitzen die Kids in den Kinderclub, wo engagierte Betreuer mit einem tollen Programm warten.

Mehr Infos: hotel-berghof.com

© FRANZISKA WAHA/MISS FRECKLES PHOTOGRAPHY

EINFACH MAL ABTAUCHEN

Mehr Meer geht nicht: Egal ob ihr aus dem Schlafzimmerfenster eurer Familienvilla (mit eigenem Pool!) schaut, Tennis spielt oder die Minis vom Kinderclub abholt – der Ozean ist immer in Sichtweite. Das Fünfsterne-Resort „Atmosphäre Kanifushi“ liegt inmitten einer kristallklaren Lagune im Lhaviyani-Atoll auf den Malediven. Klar, dass hier kleine und große Wassersportfans auf ihre Kosten kommen. Einfach nur faul in der Hängematte am weißen Sandstrand abzuhängen, ist aber auch erlaubt.

Mehr Infos:
atmosphere-kanifushi.com



WANDERN, JA BITTE!

„Mama, Papa, wann gehen wir wieder wandern?“
Nein, ihr habt euch nicht verhört! Im Urlaub in der Tiroler Ferienregion Serfaus-Fiss-Ladis kann es glatt passieren, dass Wandern zur Lieblingsbeschäftigung eurer Kids wird. Denn die drei Bergdörfer im oberen Tiroler Inntal haben extra Wanderwege für Kinder konzipiert: So können die Minis einen Forscherpfad, einen Piraten- oder Hexenweg erobern. Und die ganz Kleinen kommen im (Leih-) Buggy mit, denn die meisten Wanderstrecken sind kinderwagenfreundlich.

Urlaubshighlight: im „Sommer-Funpark Fiss“ klettern, schaukeln, rutschen und – fliegen: Wer sich traut (und schwindelfrei ist), kann in einem Flugdrachen mit 80 Sachen über die Bergwiesen sausen – gut gesichert am Drahtseil.

Mehr Infos: serfaus-fiss-ladis.at

©SERFAUS-FISS-LADIS MARKETING GMBH-ANDREAS KIRSCHNER/ FOTO-MUELLER.COM

Sommer IN SÜDFRANKREICH

Verwunschene Natur, Leichtigkeit und das französische Savoir-vivre – kann man all das auf einem Camping-Roadtrip erleben? Unsere Autorin Carina hat es mit ihrer Familie ausprobiert



Um eines vorwegzunehmen: Südfrankreich hat mich sofort verzaubert. Zwischen goldgelben Feldern, schattigen Platanen-Alleen und türkisblauen Flüssen fühlt sich schon die Anfahrt ein bisschen wie ein Sommermärchen an. Ob sich das Urlaubsfeeling auch auf unseren Domizilen – allesamt Campingplätze – einstellt, muss ich noch herausfinden. Eigentlich habe ich keine Lust auf Gaskocher und Gemeinschaftsduschen. Aber mein Mann und meine Kinder (und die zugegebenermaßen günstigen Preise) haben mich überzeugt.

BONJOUR DRÔME

Unser erster Halt ist der Campingplatz „Le Soleil Fruité“ in Châteauneuf sur Isère im Département Drôme, an der Grenze zur Provence. Obwohl die Stadt Valence nur einen Katzensprung entfernt ist, ist es hier wunderbar ländlich. Der Viersterne-Platz liegt inmitten von goldgelben Weizen- und Sonnenblumenfeldern, die Luft riecht nach Thymian und warmem Stein. Zwischen blühenden Hecken wartet kein Zelt oder Mietwohnwagen, sondern ein kleines Häuschen auf uns. Ein sogenanntes „Mobilheim“ mit Terrasse, eigenem Bad, Spülmaschine und Espresso-Automat. Formidable! Während die Kinder den Pool erobern, gießen mein Mann und ich uns erst einmal einen starken Kaffee ein und atmen durch. Ich fange an, mich zu entspannen.



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



über prähistorische Wandmalereien, die Geschichten von einer Zeit erzählen, in der das Leben anders, aber nicht weniger beeindruckend war. Die Höhle von „Aven d’Orgnac“ beeindruckt mit Tropfsteinen, die wie riesige Pfannkuchentürme in die Höhe wachsen.



Lieblingsausflug von Familie Baldauf: im kristallklaren Wasser der Ardèche paddeln, vorbei an vielen steilen Felsen (links). Bizarr und beeindruckend: die Tropfsteinhöhle von Aven d’Orgnac (rechts)

PADDELN AUF DER ARDÈCHE

Die nächste Etappe führt uns ins Département Ardèche. Der Viersterne-Campingplatz „Domaine de l’Esquiras“ im Dorf Vallon-Pont-d’Arc liegt nur wenige Minuten von den berühmten Ardèche-Schluchten entfernt. Wir ziehen in ein charmantes Ferienhäuschen, umgeben von Weinbergen und alten Steinmauern. Abends sitzen wir lange auf der Terrasse, während die Kinder mit ihren neuen Freunden Fangen spielen.

Das große Abenteuer wartet auf dem Fluss. Wir starten zu einer Kanutour auf der Ardèche. Das Wasser glitzert, die hohen Felsen spiegeln sich darin, und unter dem „Pont d’Arc“, einer riesigen, natürlich gewachsenen Steinbrücke, gleiten wir fast lautlos dahin. Für die Kinder ist das mehr als ein Paddelausflug. Sie merken, dass Mut und Neugier Hand in Hand gehen.

Die Region überrascht uns auch mit ihrer geheimnisvollen Unterwelt. In der „Grotte Chauvet 2“ staunen wir

NUGAT UND KROKODILE

Wir fahren wieder zurück Richtung Drôme – und machen Zwischenstopp in einem völlig anderen Kosmos. Im 10.000 Quadratmeter großen Tropenhaus „La Ferme aux Crocodiles“ warten exotische Pflanzen, Riesenschildkröten, Schlangen, Leguane und Krokodile auf uns. Die Kinder stehen wie gebannt vor den kleinen Babykrokodilen, die neugierig aus dem Wasser lugen.

Unsere nächste Unterkunft ist der Campingplatz „La Colline“ in Saint Paul Trois Châteaux. Klein, herzlich und mit einer Atmosphäre wie im eigenen Dorf. Am Abend sitzen wir mit anderen Familien auf der Terrasse und teilen uns knusprige Pizza.

Von hier aus lohnt sich ein Abstecher nach Montélimar. Die Stadt ist be-



Klein, aber mein: das Campinghäuschen auf Le Soleil Fruité (oben). So geht das also: Schokoladenherstellung in Valrhona (links). Bitte einsteigen: der Bummelzug von Ardèche (rechts)

„Le Soleil Fruité“ ist ideal, um anzukommen – und es sich nach französischer Manier gutgehen zu lassen. Es fühlt sich hier alles leichter an. Morgens gibt es ofenwarmes Baguette, Croissants und Chocolatines. Tagsüber lassen wir uns treiben: faulenzen, lesen, zwischendurch kleine Ausflüge. Ein Highlight ist der Besuch des Schokoladenwerks „Cité du Chocolat Valrhona“ in Tain l’Hermitage. Ein Ort, der alle Sinne anspricht: Wir probieren uns durch feine Schokoladen, während die Kinder staunen, wie aus einer einfachen Bohne so viel Geschmack entstehen kann.

An einem Nachmittag steigen wir in den historischen „Train des Gorges“. Die kleinen Waggonen schnaufen durch wilde Schluchten, vorbei an funkeln- den Flüssen und steilen Felswänden. Mit offenen Fenstern und Fahrtwind im Gesicht fühlt sich die Zeit plötzlich langsamer an.

rühmt für ihren Nugat, und schon der Duft in der Manufaktur „Soubeyran“ lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen. Hier entsteht eine Süßigkeit aus Mandeln, Honig und Zucker, die nach Sonne und Süden schmeckt.



Kleine Beißer: junge Krokodile im Tropenhaus (oben).

Schmecken am besten offenwarm: Chocolatines, das Lieblingsfrühstück der Kids (links). Weltberühmt: weißer Nugat aus Montélimar (rechts)

HOCH HINAUS IN GRENOBLE

Unsere letzte Etappe führt uns weiter östlich ins Département de l'Isère, an den stillen Lac de Paladru. Unser Chalet im Campingplatz „Détente et Clapotis“ liegt direkt am Seeufer. Am Morgen laufen die Kinder barfuß durchs feuchte Gras, während wir frisch gebackene Croissants aus der kleinen Campingbäckerei holen. Unsere wasserverrückten Kids planschen den ganzen Tag am seichten Sandstrand des Sees und im Freibad, das direkt am See liegt (und sogar über ein angeschlossenes Hallenbad verfügt, falls das Wetter mal schlecht ist).

Ein sportlicher Höhepunkt wartet am Örtchen Col de Porte: der Sommerbiathlon. Nach dem Sprint probieren

wir uns am Luftgewehr (natürlich unter Anleitung) aus, schwanken zwischen Gelächter und Ehrgeiz und merken, wie gut es tut, sich zusammen Neues zuzutrauen.

Ein Tagesausflug ins etwa 45 Kilometer entfernte Grenoble bringt uns in luftige Höhen. Mit der gläsernen Seilbahn, deren Gondeln wie große Perlen über die Stadt schweben, geht es über den Fluss Isère auf den Berg zur Festung Bastille. Von oben liegt Grenoble wie ein buntes Mosaik aus Gassen und Plätzen unter uns. Wieder unten kaufen wir auf dem Markt Käse, Oliven und reife Aprikosen, und für einen Moment fühlen wir uns wie echte Bons vivants. Ein schöner Abschluss.

Au revoir Frankreich — wir werden dich nicht vergessen. Für nächstes Jahr ist wieder ein Trip geplant und wir freuen uns schon darauf, neue Lieblingsplätze zu entdecken. ♥

TEXT: CARINA BALDAUF



Highlight in Grenoble: mit den Gondeln über den Fluss schweben (links). Jetzt nicht wackeln: Luftgewehrtraining beim Biathlon (rechts)



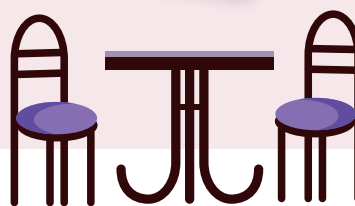
Reise-Infos

CAMPINGGLÜCK FÜR ALLE

Kein Zeltaufbau, kein Improvisieren bei Regen. Stattdessen gemütliche Betten, ein eigenes Bad und eine kleine Küche. Denn Camping bedeutet in Frankreich längst nicht mehr, auf einer Luftmatratze zu schlafen. Tiny Houses, kleine Bungalows und Mobilheime stehen für Camper bereit, die ohne Wohnwagen oder Caravan anreisen.

Für die Kinder sind die Campingplätze ein kleines Paradies. Fast überall gibt es Pools, Spielplätze und oft auch ein Restaurant, in dem frisch und unkompliziert gekocht wird.

Preislich ist das „Glamping“ überraschend fair (für 4 Personen zwischen 400 und 900 Euro/Woche) und bietet dennoch viel Komfort mitten in der Natur, wo man morgens vom Zwitschern der Vögel geweckt wird.





FEUERSTEIN

NATURE FAMILY RESORT



BESONDERE HIGHLIGHTS ...

3.000 m² große Mountain Spa mit Infinity Outdoor Pool, drei Indoor Pools, eine über 100 m lange Wasserrutsche mit Zeitmessung, hauseigener Reiterhof ... **UND GANZ NEU:** begehbare Puppenhaus, Ninja Warrior Parcours und mehr



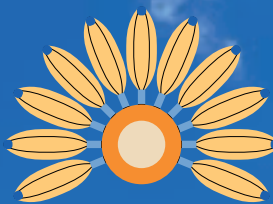
EIN UNVERGESSLICHER SOMMER IM FEUERSTEIN

Ein eigener Reiterhof, eine Farm, 70 Stunden Kinderbetreuung pro Woche und ein spannendes Aktivprogramm machen das Feuerstein Nature Family Resort zum perfekten Ziel für den Familienurlaub. Jetzt ist der beste Zeitpunkt, um voller Vorfreude Urlaubspläne zu schmieden. Und zwar am besten solche, die die ganze Familie glücklich machen. Im Feuerstein im Südtiroler Pflerschtal gelingt das nahezu spielerisch: Es ist ein außergewöhnlicher Kraftort inmitten unberührter Natur, der mit seinem Angebot Eltern und Kindern gleichermaßen gerecht wird.

VACATION FOR ALL

FOR MUM, DAD
AND THE KIDDIES

5-STAR FAMILY HOTEL IN SOUTH TYROL - ITALY
WWW.FEUERSTEIN.INFO



Traumziel Thailand

Unsere Autorin Jana reist seit Jahren nach Thailand – bislang immer im Winter. Bis sie entdeckte, dass die Inseln im Golf von Thailand das perfekte Ziel für die Sommerferien sind

Wer den steilen Aufstieg geschafft hat, wird vom „Bottle Beach Viewpoint“ mit einem atemberaubenden Blick belohnt



Eine Fernreise im Sommer klingt erst einmal verrückt. Doch die Preise in Europa sind in den letzten Jahren regelrecht explodiert.

Auf der Suche nach einem Reiseziel, das Entspannung und Action bietet und dennoch bezahlbar ist, sind wir als dreiköpfige Familie mit Grundschulkind an der Ostküste Thailands gelandet. Während im Rest des Landes Regenzeit herrscht, findet man auf den Inseln Koh Samui, Koh Phangan und Koh Tao beste Reisebedingungen.

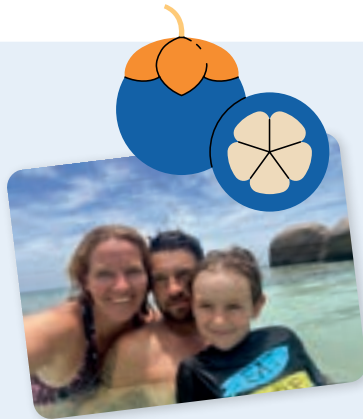


Abhängen im Paradies – Levi und Björn am (fast) menschenleeren Strand auf Koh Phangan

Auf Koh Phangan (wir waren nun schon zum dritten Mal dort) hat es uns besonders gut gefallen hat – und würden es sofort wieder tun. Zwar sind die Langstreckenflüge meistens etwas teurer, dafür sind Essen, Unterkünfte und Ausflüge vor Ort deutlich günstiger als in Europa. Und aus keinem anderen Land der Welt kommen wir so entspannt zurück wie aus dem Land des Lächelns.

WELCHER STRAND IST DER SCHÖNSTE?

Wer nach Thailand reist, will Strände – und davon hat Koh Phangan viele. An der Westküste ist am meisten los. Besonders beliebt sind der Haad Yao und



Endlich Urlaub! Die Hamburger Jana (45), Björn (46) und Levi (8) Kalla am Ziel ihrer Träume

Haad Salad mit schönen Resorts und Restaurants direkt am Meer und perfekten Sonnenuntergängen. Im Norden liegt der Mae Haad, ideal zum Schnorcheln am vorgelagerten Riff. Bei Ebbe kann man zudem über eine Sandbank zur vorgelagerten Insel Koh Ma laufen. Auch die vielen Schaukeln am Strand sind hier ein Highlight.

Unser Favorit ist jedoch der ruhige Thong Nai Pan Yai an der Ostküste. Das Meer ist hier so glatt wie ein See und fällt ganz langsam flach ab – ideal für Familien mit kleineren Kindern. An allen Stränden findet ihr Restaurants und Bars, die abends wunderhübsch beleuchtet sind – und manchmal auch noch eine Feuershow bieten.

UNTERWEGS PER BOOT ODER ROLLER

Nur Strand und Pool ist auf Dauer natürlich zu langweilig. Wer schwindelfrei ist, kann im Norden der Insel mit einer Zipline durch den Dschungel sausen und über eine Hängebrücke in schwindelerregender Höhe balancie-



Ob mit dem Boot oder auf dem Roller – es gibt viele Möglichkeiten, die Inseln zu erkunden

ren. Typisch für Thailand sind Longtail-Boote, bei denen hinten eine Art übergroßer Mixer als Antrieb ins Wasser gehalten wird. Die Fahrt ist zwar sehr laut, die Aussicht auf die Küste aber super schön. Haltet am Chaoklum Beach nach Schildern mit der Aufschrift „Taxi Boat“ Ausschau – dann verhandelt ihr Strecke und Preis. Und schon kann euer Beach-Hopping losgehen.

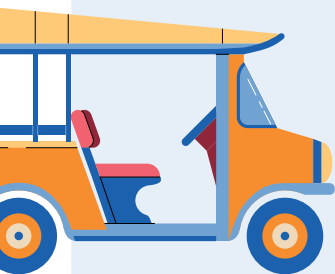
Alternativ könnt ihr auch für ungefähr 250 Baht pro Tag (etwa 6,80 Euro) einen Roller mieten, um die Insel zu erkunden. Am besten nur, wenn ihr schon einmal gefahren seid – die Insel ist sehr bergig und die Straßen sind nicht immer die besten. Oder ihr springt auf die Ladefläche eines Songthaews – das sind Sammeltaxis, die Tag und Nacht über die Insel fahren. Hier zahlt ihr pro Fahrt ab 150 Baht pro Person (etwa 4 Euro).

Lust auf eine Wahnsinns-Aussicht? Dann ab zum „Bottle Beach Viewpoint“. Vom Startpunkt aus wandert ihr ungefähr eine halbe Stunde, ehe ihr auf eine riesige Felsformation klettern könnt.

DRAUSSEN SCHMECKT'S AM BESTEN

Thailand ist ein Paradies für Foodies. Ob Garküche, Strandrestaurant oder gehobene Küche – essen kann man überall gut. Lasst euch von Plastikhockern nicht abschrecken, oft ist das Essen dort besonders authentisch. Nachtmärkte sind ein super Ort, um thailändische Snacks zu probieren. Der „Pantip Night Market“ öffnet jeden Abend unweit des Piers im Zentrum von Thong Sala. Hier findet am Wochenende auch die „Walking Street“ mit vielen Ständen →





Gut angeschnallt? Gleich geht's per Zipline durch den Dschungel



statt. Praktisch sind auch Foodcourts: Ein Zusammenschluss mehrerer Garküchen, die unterschiedliches Essen anbieten. Für Kinder gibt es überall Pommes, Pizza, Pasta oder auch „Fried Rice“ oder „Fried Chicken“ – natürlich „mai ped“, nicht scharf. Was ihr unbedingt probieren müsst: „Mango sticky rice“. Eine goldgelbe Mango plus Klebreis, der mit einer süßen Kokosmilch getränkt ist, getoppt mit gerösteten Mungobohnen für den Crunch. Sooo lecker!

MASSAGE GEFÄLLIG?

Neben der thailändischen Küche ist das Land auch für seine Massagen bekannt. Die klassische Thai-Massage ist eher ein sportliches Durchdehnen aller Gliedmaßen. Wer es lieber sanfter mag, wählt besser eine Öl- oder Aloe-vera-Massage. Letztere ist besonders gut für sonnenstrapazierte Haut. Auch Kinder können sich schon massieren lassen. Levi liebt Fußmassagen, „weil die so schön kitzeln“. Die Preise liegen im Schnitt bei 300 bis 500 Baht für eine Stunde (etwa 8 bis 13 Euro), wenn ihr euch am Strand oder in einem Salon an der Straße massieren lasst. Es gibt aber auch schickere Spas, die höhere Preise aufrufen. ♥

TEXT: JANA KALLA

Levi liebt die kribbelnde Fußmassage (links) und waghalsige Sprünge in den Pool (rechts)



Reise-Infos

Die Inseln im Überblick

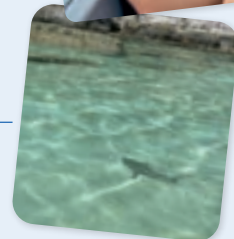
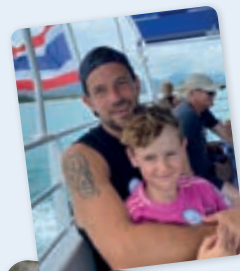
Koh Samui ist die größte der Inseln: Hier findet ihr einen Flughafen (bzw. den wirklich schönsten Flughafen der Welt mit Outdoor-Schaukeln, kostenlosen Snacks und Lounge-Ecken), ein Shopping-Center, viele Luxushotels und Restaurants.

Koh Phangan ist die entspannteste der drei Inseln und hat sich ihren Hippie-Charme an vielen Orten noch bewahrt. Am besten meidet ihr die Zeit der Fullmoon-Party – dann wird es recht voll auf der Insel und auch die Unterkunftspreise ziehen an.

Koh Tao ist der Hotspot junger Backpacker und vollgepackt mit Clubs und Bars. Gleichzeitig ist es aber auch ein Eldorado für Taucher und Schnorchler. Hier könnt ihr günstig einen Tauchschein machen. Oder in der Bucht „Aow Leuk“ mit Babyhaien schnorcheln. Ein Highlight, von dem mein Sohn bis heute erzählt.

Wenn ihr ein wenig mehr Zeit habt, könnt ihr auch alle drei oder zwei Inseln besuchen. Inselhopping ist kein Problem – mehrmals täglich verkehren Speedboote und Fähren zwischen den drei Inseln.

Oder ihr macht es so wie wir – und kommt jedes Jahr wieder.



Der Insidertipp für preiswerten Familienurlaub

- ✓ Moderne Ferienhäuser, -wohnungen und Hotelzimmer
- ✓ Top Lagen mitten in der Natur in beliebten Urlaubsregionen
- ✓ Familienfreundliche Ausstattung
- ✓ Indoor- und Outdoorspielmöglichkeiten
- ✓ Teilweise (Hallen-)Schwimmbad
- ✓ Familien mit Hunden willkommen



Unkompliziert buchen unter
gew-ferien.de

oder einfach anrufen

069 138 261-200

z. B. ALLGÄU
Ferienclub Maierhöfen
im Juli 2026 / 5 Nächte ab

433,-

für 4 Personen
im Bungalow

Impressum: GEW Ferien GmbH, Lurgiallee 14, 60439 Frankfurt am Main,
Tel. +49 (0) 69 138 261-200, kontakt@gew-ferien.de, www.gew-ferien.de;
Geschäftsführer: Wilfried Fürtwängler; Bilder: Malke Rudloff,
Florian Mitterer, Helmuth Scham; Stand: 01/2026. Wir behalten uns
das Recht vor, unser Leistungsangebot jederzeit anzupassen.

SYLT
RÜGEN
USEDOM
MÜRITZ
BERLIN
ALLGÄU
CÔTE D'AZUR

Ferienzentrum Wenningstedt
Rügener Ferienhäuser am Hochufer
Ferienzentrum Trassenmoor
Ferienzentrum Yachthafen Rechlin
Seehotel Grunewald
Ferienclub Maierhöfen
Ferienzentrum Les Tourelles



Da wollen wir hin!

Die nächsten Ferien sind nicht mehr weit und ihr braucht eine kurze (oder längere) Auszeit? Wir haben bei unserem Reiseprofi Carina nachgefragt, die uns ihre absoluten Lieblinge für Familien verraten hat



Bregenzerwald

Auf einer Waldlichtung am äußersten Rand vom Bregenzerwald im österreichischen Vorarlberg versteckt sich das „Halwina Hideaway“ – eine Liebeserklärung an die Traditionen der Region und so hübsch, dass man am liebsten für immer einziehen möchte. Hier kann man dem Alltag entfliehen, eintauchen in die Natur und die Seele baumeln lassen. Drumherum gibt es tolle Ausflugsziele und Wanderpfade, zum Beispiel durch die Vorsäßsiedlungen Schönbach mit Einkehr im „Jagdhaus Egender“, wo es die besten Käsespätzle der Region gibt.

Preis: ab 275 Euro/Nacht

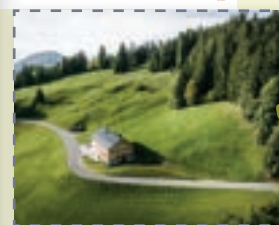
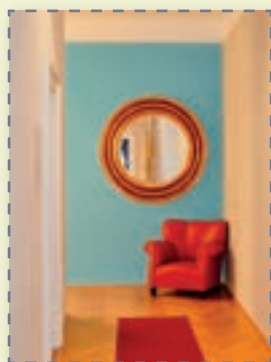
Mehr Infos: halwina.at

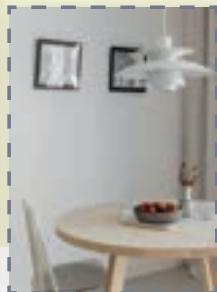
Wien

Wien ist die Stadt, in der sich die Kids fühlen wie Gott in Frankreich. Tolle Kindermuseen, die Donau, Schnitzel und der Prater. Das „Altstadt Vienna“ setzt dem ganzen noch ein Krönchen obendrauf. In dem familiengeführten Boutique-Hotel fühlen sich alle Generationen pudelwohl – also auch eine gute Adresse, um gemeinsam mit Oma und Opa Familienurlaub zu machen. Und während die Kids bereits in ihren Stockbetten schlummern, kann man es sich auf der Terrasse über den Dächern Wiens mit einem Glas Wein aus der „Honesty Bar“ gemütlich machen.

Preis: 230 Euro/Nacht inkl. Frühstück

Mehr Infos: altstadt.at





Allgäu

Das Schöne liegt manchmal ganz nah, so wie unser Lieblingsquartier im Allgäu: „d’Kammer“. Im ehemaligen Bauernhof wurde in den letzten Jahren fleißig gewerkelt. Jetzt wohnt ihr in neuen Familienapartments oder könnt als Großfamilie auch das Ferienhaus mieten. Auf der riesigen Streuobstwiese mit Spielplatz können sich die Kids austoben. Außerdem gibt es im „Kammer Kafe“ das beste hausgemachte Frühstück weit und breit.

Preis: ab 235 Euro/Nacht
Mehr Infos: dkammer.com

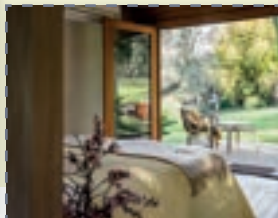
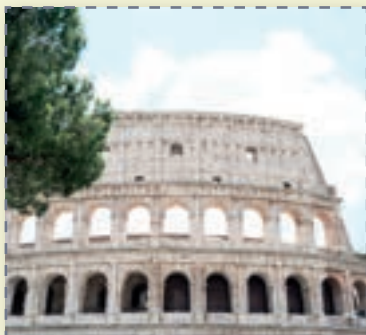


Wörthsee

Glitzerndes türkisfarbenes Wasser mit Blick auf die Alpen, und das nur 25 Kilometer südwestlich von München. Das Gästehaus „Grundlers“ liegt gerade mal drei Gehminuten vom Wörthsee entfernt, vereint Bauernhofambiente mit coolem Industriedesign und skandinavischer Gemütlichkeit. Mit Kids könnt ihr also direkt am See in den hübschen Ferienquartieren übernachten, benachbarten Seen zum Baden, Radfahren oder Wandern einen Besuch abstatten und den Abend im „Meet & Eat“, dem Herzstück des Hauses ausklingen lassen. Das „Grundlers“ ist ein idealer Treffpunkt, um mit der ganzen Familie zusammenzukommen.

Preis: ab 200 Euro/Nacht
Mehr Infos: grundlers.info





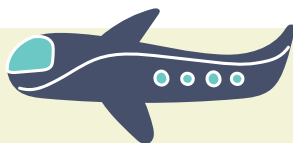
Rom



Fahrt mit euren Kindern über Ostern oder Pfingsten nach Rom und genießt das milde Wetter – bevor im Juli und August die große Hitze kommt. Da in der Innenstadt wenig Platz für Spielplätze und Grünflächen ist, wo man mit Kids eine Pause von der Stadtbesichtigung einlegen kann, ist unser Tipp für die Übernachtung der „Agriturismo Madonna Agricola“, nur 40 Minuten von der Stadt entfernt. Hier entspannt ihr umgeben von Natur und Ruhe und könnt euch außerdem auf das hausgemachte Essen von Mariangela freuen – ein Gedicht für sich.

Preis: ab 200 Euro/Nacht inkl. Frühstück

Mehr Infos: madonnellagricola.com



Meran

Südtirol ist die Sonnenseite der Alpen und das Wetter ist immer einen Hauch besser. Warum also nicht dem Frühling ein Stückchen entgegen reisen und la Dolce Vita einläuten? Denn die Zeit ist perfekt für einen Urlaub, bei dem von Radfahren über Schwimmen bis zum Besuch eines Wildparks einfach alles möglich ist. Unsere Lieblingsunterkunft: das „Hotel Schwarzschild“ in Lana, ein Kraftort für Familien. Hier passen Wellness und Familie so gut zusammen, wie nirgendwo sonst.

Preis: ab 250 Euro/Nacht inkl. Frühstück

Mehr Infos: schwarzschild.com

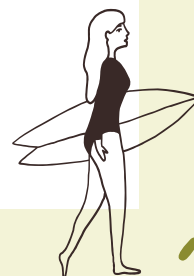


Lisboa

An Portugals Atlantikküste, nur eine Stunde von Lissabon entfernt, liegt das „Noah Surf House“, ein Ort, an dem lässiges Design auf echte Surfer-Vibes trifft. Schon für Kinder wird Surfunterricht angeboten, und zwar an ruhigen, sicheren Stränden. Eltern genießen ein hausgemachtes Frühstück mit Zutaten aus dem eigenen Garten, den großen Pool und die Dachterrasse, von der die Sonne besonders schön über dem Meer versinkt. Gut zu wissen: Vom Meer und Strand trennt euch lediglich das Überqueren einer Straße.

Preis: ab 200 Euro/Nacht

Mehr Infos: noahsurfhouseportugal.com



BABY-KLEINKIND-WOCHEN

Kinder unter 7 Jahren reisen GRATIS!

Manchmal sind es die kleinsten Momente, die die größten Erinnerungen schaffen. Gerade mit einem Baby zählen Nähe, Geborgenheit und gemeinsame Ruhezeiten. Umso schöner ist eine **unvergessliche Auszeit im Schreinerhof**, wo ihr entspannte Wohlfühlmomente mit eurem kleinen Liebling genießen könnt.

ab
495,-€

*für 2 Nächte pro Erw. zzgl. Kinderpreis



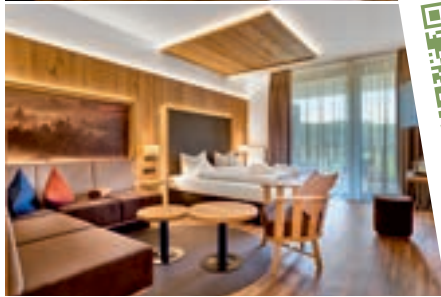
Zum Angebot

Aktionszeiträume:

22.02.26-19.03.26 ODER 07.06.26 - 25.06.26

ODER 14.09.26 - 01.10.26 uvm.

*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum - Details auf unserer Website



2026 SOLL UNVERGESSLICH WERDEN?

Dann haben wir genau das richtige Urlaubsziel für euch: den Schreinerhof.

Bei uns erwartet euch ein Familienurlaub, der die perfekte Mischung aus Abenteuer und Entspannung bietet.

Früh buchen und trotzdem Flexibel bleiben

Unser **Flex-Tarif** gibt euch maximale Freiheit bei eurer Urlaubsplanung.

Sollte euch etwas dazwischenkommen, könnt ihr euren Aufenthalt **kostenlos stornieren, abbrechen oder umbuchen**.

Die bereits gezahlte Summe erhaltet ihr als Gutschein und plant euren Urlaub ganz unkompliziert zu einem späteren Zeitpunkt neu.

Freut euch auf unser Rundum-Sorglos-Paket:

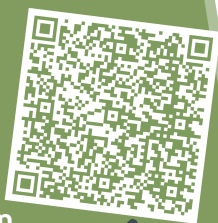
Großzügige **Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffets, Kafe & Kuchen** sowie **Live Cooking**
Professionelle **Kinderbetreuung bereits ab 0 Jahren** & ein **einzigartiges Familienprogramm**

Kids-Kartbahn, Kino, Turnhalle & viele weitere Indoor- und Outdoor Spielangebote

Wasserwelten auf über 5.000 qm mit Wellenbad, Saunalandschaft und vielem mehr

sowie über 100 weitere Inklusivleistungen

Jetzt den Flex-Tarif buchen und den Rundum-Sorglos-Urlaub schon bei der Buchung genießen.



**JETZT
BUCHEN**



*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum - Details auf unserer Website

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



Schule, ich komme!

Die Einladungsschreiben sind längst hereingeflattert und im Frühjahr könnt ihr euer Kind an der Grundschule anmelden: Bald ist euer Mini ein Schulkind. Wie ihr euren zukünftigen Erstklässler ganz spielerisch aufs Schreiben vorbereitet und was beim Kauf des wichtigsten Schulutensils zu beachten ist, lest ihr hier

Lebt bei euch zu Hause ein ansehender Grundschüler? Dann beschäftigt ihr euch vielleicht schon mit dem Thema Schreiben lernen? Mehr oder weniger ... Der eigene Name wird stolz unter die Kunstwerke gesetzt? Buchstaben werden fleißig erkannt und geübt? Sicher ist: Kein Kind muss vor Beginn der Grundschule schon schreiben

können. Im Gegenteil, dafür steht der Besuch ja an. Aber viele Kinder haben bereits vorher große Lust an Buchstaben. Und diesen Spaß darf man gern fördern.

Denn: Wer schreiben lernen und somit das Stifthalten üben möchte, tut das oft schon unbewusst. Durch alltägliche Fingerfertigkeiten und Spie-

lereien. „Greifen, drücken, kneifen, malen, schneiden – all das stärkt die Finger- und Handmuskulatur und bereitet die Schreibbewegung vor. Denn bevor Kinder Buchstaben ins Heft schreiben, braucht es vor allem eines: viele Erfahrungen mit den Händen“, erklärt Ergotherapeutin Melanie Wunderling aus Magdeburg. Für uns hat die Exper-

UNSERE EXPERTIN



Melanie Wunderling

... ist seit 14 Jahren Ergotherapeutin und hat sich auf die Arbeit mit Kindern spezialisiert. Die Zweifach-Mama führt zwei Praxen und eine Weiterbildungsakademie in Magdeburg.

tin ihre zehn besten Vorübungen zum Schreiben zusammengestellt, die dazu noch einen Riesenspaß machen:

1 Der Igel bekommt Zacken: Steckt gemeinsam mit eurem Kind Büroklammern an einen selbst gemalten „Igel“-Karton. Das fördert Fingerkraft, Pinzettengriff und die Koordination von Augen und Händen.

2 Wäscheklammern-Spiel: Lasst euer Kind Wäscheklammern (sortiert nach Farbe oder Anzahl) an Karten, Beutel oder eine Schnur klemmen. So trainiert es den Dreipunktgriff, Kraftdosierung und Ausdauer – wichtige Bausteine fürs spätere Stifthalten.

3 Perlen auffädeln: erst große Holzperlen, später kleinere Perlen auf ein Band fädeln. Schult den Pinzettengriff, die Zusammenarbeit beider Hände und die Konzentration.

4 Schneiden mit der Schere: Gerade Linien, Zickzack und einfache Kurven aus Papier schneiden – dabei lernt euer Kind, die Handbewegung zu steuern, die Schere zu kontrollieren und einer Linie zu folgen.

5 Kneten nach Vorlagen: aus Knetmasse Würste, Kugeln, Formen oder einfache „Buchstabenwege“ formen und nachlegen. Das baut Kraft in den Händen auf und lässt die Bewegungen flüssiger und kontrollierter werden.

6 Prickeln (Nadelbilder): Mit einer Prickelnadel Konturen von einfachen Motiven ausstechen. Das fördert Zielgenauigkeit, Ausdauer und einen stabilen Dreipunktgriff.

7 Mit Pipetten arbeiten: Euer Kind darf mit Pipetten Wasser oder Wasserfarbe aufsaugen und gezielt auf ein anderes Gefäß oder Papier tropfen. Dabei

übt es feine Kraftdosierung, Fingerkoordination und genaues Hinsehen.

8 Türme mit der Grillzange: Holzklotze nur mit einer Grillzange greifen und stapeln? Das ist richtig knifflig – und stärkt die Handstabilität und die Zusammenarbeit beider Hände.

9 Malen mit Pinsel und Tusche: Mit unterschiedlichen Pinselgrößen Linien, Flächen und Formen malen. So lernt ein Kind, Druck zu regulieren, feine Bewegungen zu steuern, zwischen großen und kleinen Bewegungen zu wechseln.

10 Schwungübungen: Euer Kind zeichnet mit dem Stift Wellen, Kreise, Achten und „Berg- und Talbahnen“ auf ein großes Stück Papier. So werden Schulter, Arm und Handgelenk beweglicher – eine wichtige Grundlage für flüssiges Schreiben. Melanie Wunderling hat für genau solche Schwungübungen das Workbook „Linienzauber“ (erhältlich auf ihrer Website ergoling.com) entwickelt, das Kinder mit kleinen Aufgaben ans Schreiben heranführt.

TIPPS FÜR DEN SCHULRANZENKAUF

Der erste Ranzen ist mehr als nur ein Behälter für Bücher – er ist Symbol für einen neuen Lebensabschnitt. Zwischen Aufregung, Vorfreude und Schuleingangsuntersuchung stellt sich für Eltern jedoch die Frage: Welcher Ranzen ist nicht nur hübsch, sondern auch wirklich sinnvoll? Denn ein guter Ranzen schont den Rücken, macht Kids im Straßenverkehr sichtbar – und übersteht idealerweise mehr als ein Schuljahr.

ERGONOMIE GEHT VOR

Kinder im Grundschulalter wiegen oft kaum 20 Kilogramm – umso wichtiger ist ein Ranzen, der sich ihrem Körper anpasst. Ergonomische Schulranzen verfügen über gepolsterte, mindestens vier Zentimeter breite Schultergurte, die sich individuell verstellen lassen, ebenso wie ein Brust- und Hüftgurt. Letzterer sorgt dafür, dass das Gewicht nicht nur auf den Schultern lastet, sondern gleichmäßig auf den ganzen Körper verteilt wird. Der Ranzen sollte eng am Rücken anliegen, nicht am Po aufliegen und möglichst wenig seitlich abstehen.

Gute Modelle sind in der Rückenpartie an die natürliche S-Form der Wirbelsäule angepasst und „mitwachsend“ – also höhenverstellbar, um eurem Kind über mehrere Jahre gut zu passen. Auch das Leergewicht spielt eine Rolle: Ranzen über 1,3 Kilogramm (leer!) gelten als vergleichsweise schwer.

SICHTBAR WIRD'S SICHERER

Auf dem Weg zur Schule spielt Sicherheit eine entscheidende Rolle. Gerade in





der dunklen Jahreszeit müssen Kinder im Straßenverkehr gut gesehen werden. Die sogenannte DIN 58124 legt fest, wie ein Schulranzen beschaffen sein muss, um als verkehrssicher zu gelten: Mindestens 10 Prozent der Vorder- und Seitenflächen müssen mit retroreflektierendem Material ausgestattet sein (für Sichtbarkeit bei Dunkelheit), weitere 20 Prozent sollten aus fluoreszierendem Material bestehen (für Sichtbarkeit bei Tageslicht und Dämmerung). Diese Flächen leuchten in Neonorange, -gelb oder -pink – Farben, die nicht jedem Kind gefallen, aber von großer Bedeutung für die Sicherheit sind.

Ein Schulranzen ohne DIN kann ebenfalls leuchtende Elemente enthalten, muss aber nicht – hier lohnt ein kritischer Blick, besonders bei Modellen, die rein auf Design setzen.

QUALITÄT, DIE MITWÄCHST

Langlebigkeit ist nicht nur eine Frage der Verarbeitung, sondern auch der Funktionalität. Modelle mit robuster Bodenwanne, reißfesten Nähten und guten Reißverschlüssen überstehen auch wilde Pausenhof-Wochen. Empfehlenswert ist es, auf eine Garantie von mindestens zwei Jahren zu achten.

Wichtig auch: Der Ranzen sollte einfach zu bedienen sein – große Verschlüsse, gut erreichbare Fächer und sinnvoll strukturierter Stauraum helfen eurem Kind, Ordnung zu halten. Nicht zu unterschätzen (und am besten schon im Laden austesten): Der Ranzen sollte sicher aufrecht stehen und bei Beladung nicht gleich umkippen!



AUSMISTEN – NICHT SCHLEPPEN

Ein zu schwerer Ranzen kann Haltungsschäden begünstigen und den Schulweg unnötig beschwerlich machen. Die alte Faustregel, dass der gepackte Ranzen nicht mehr als 10 bis 15 Prozent des Körpergewichts des Kindes wiegen sollte, ist heute aber überholt. 20 Prozent des Körpergewichts sind durchaus okay, wenn das Kind fit ist und keine Rückenbeschwerden hat.

Wichtig ist auch regelmäßiges Ausmisten: Viele Kinder tragen über Wochen unnötige Hefte, alte Zettel und Spielsachen mit sich herum. Ein wöchentlicher „Ranzen-Check“ gemeinsam mit euch Eltern hilft, Ordnung zu halten und Gewicht zu reduzieren.

SCHLICHT UND SCHÖN

Drachen, Einhörner, Fußball oder Feen? Euer angehender Erstklässler hat bei der Wahl des Designs sicher einen anderen Geschmack als ihr Eltern. Allerdings muss der Ranzen dem Kind gefallen, denn es muss ihn täglich tragen. Die Auswahl könnt ihr vorsichtig steuern – und ein relativ zeitloses Motiv vorschlagen, denn der Geschmack ändert sich in den Grundschuljahren schnell. Wenn Prinzessinnen oder Bagger nicht mehr angesagt sind, kann es teuer wer-

den. Damit die Freude länger währt: ein möglichst schlichtes Modell aussuchen und auf austauschbare „Kletties“ oder „Patches“ setzen, die sich mittels Klettverschluss an den Ranzen pinnen und je nach Modell im Netz sogar personalisieren lassen.

Wer beim Kauf auf Qualität sowie Zeitlosigkeit achtet und das Tragen mit dem Kind gemeinsam übt, schafft beste Voraussetzungen für einen gesunden und sicheren Schulstart – und schont nicht nur den Rücken, sondern auch die Nerven. ♥

TEXTE: ASTRID CHRISTIANS,
LENA MARIONNEAU

Gewusst wie

SCHLAU PACKEN, DEN RÜCKEN ENTLASTEN

Für eine ergonomische Gewichtsverteilung gilt:

- Schwere Bücher gehören nach hinten, also körpernah ins Hauptfach.
- Leichtere Dinge wie Hefte und Brotdosen kommen nach vorne.
- Seitentaschen sollten nicht überladen werden – sie können das Gleichgewicht beim Tragen beeinträchtigen.
- Trinkflaschen sollten möglichst auslaufsicher und in passenden Halterungen verstaut werden.

WENN STYLE AUF VERANTWORTUNG TRIFFT,

entstehen Schultaschen, die Eltern und Kids gleichermaßen begeistern. Der beste Beweis: Die neue ergobag Kollektion, die cooles Design mit geliebter Nachhaltigkeit verbindet. In diesem Jahr geht der beliebte Schultaschenhersteller sogar noch einen Schritt weiter: Für die neuen Styles setzt ergobag auf recycelte Alttextilien als Stoffmaterial.

Ob abenteuerlustig wie der „DrachenbezwingBär“, zauberhaft wie der „ReitBärtraum“ oder monsterstark wie der „UnaufhaltBär“: ergobag zeigt, dass Coolness und Umweltbewusstsein perfekt zusammenpassen. Ergonomische Passform, „Your-Size-System“, durchdachte Details, Individualisierungsmöglichkeiten und clevere Innenaufteilung? Für ergobag selbstverständlich. So kommt das cubo Modell als 5-teiliges, der pack sogar als 6-teiliges Set mit Sportbeutel bzw. Sportrucksack, Kletties, Federmäppchen, Schlammpermäppchen und Heftebox.

Für Eltern ein gutes Gefühl, für Kids ein starker Auftritt – über die gesamte Grundschulzeit.

COOL, CLEVER, NACHHALTIG –

Die neuen ergobag Styles

ergobag
pack
„DrachenbezwingBär“

UVP: 279,99 Euro



ergobag pack
„ExBärdition“
6-tlg. Set,
UVP: 279,99 Euro



ergobag pack
„MondzauBär“
6-tlg. Set,
UVP: 279,99 Euro



ergobag cubo
„UnaufhaltBär“
5-tlg. Set,
UVP: 279,99 Euro



ergobag cubo
„ReitBärtraum“
5-tlg. Set,
UVP: 279,99 Euro



Body's und Windeln haben ausgedient,
euer Kind kann jetzt „richtige“ Unterwäsche tragen?
Unsere Autorin und Zweifach-Mama Silke hat erprobte
Tipps für den Kauf von Unterhosen, Hemdchen & Co.

Die Krippe unseres Sohnes war ein echter Glücksgrieff. Oder genauer gesagt: seine Bezugserzieherin war es. Das ganze Thema „Trockenwerden“ habe nicht ich, sondern sie in die Hand genommen. „Ab nächster Woche braucht er keine Body's mehr, zieh ihm lieber Unterhosen und Hemdchen an“, sagte sie mir beim Abholen eines Tages. „Wir üben das jetzt mit dem Töpfchen!“

Im ersten Moment habe ich vielleicht etwas überrascht geschaut, deshalb holte sie aus: „Wenn das Kind gern

aufs Töpfchen gehen soll, ist es wichtig, dass es das alleine hinbekommt. Dann kann es selbst entscheiden, wann es so weit ist.“ Dass das mit drei Druckknöpfen im Schritt für einen Zweijährigen schwerer ist als mit einer Unterhose, leuchtete mir sofort ein. Zum Thema Kinder-Unterwäsche war das der erste wichtige Punkt, der auf meine Lernliste kam. Im Laufe meiner Mamajahre wurde diese Liste länger und länger. Hier sind meine fünf wichtigsten Erkenntnisse, die mir in Sachen „Drunterziehen“ wirklich weitergeholfen haben:

1 BODY'S AUSMUSTERN

Sobald das Töpfchen interessant wird für euer Kind, sollten die Body's aussortiert werden. Eine Unterhose lässt sich schnell selbst herunterziehen – und schon kommt zum großen Thema Trockenwerden das tolle Gefühl des „Selbermachens“ hinzu.

2 KEIN GUMMIBAND, DAS DRÜCKT

Es hat eine Weile gebraucht, bis mein Sohn alt genug war, um es mir selbst zu sagen: Sogar die Gummibänder, die keine sichtlichen roten Abdrücke auf der Haut hinterlassen, können unangenehm eng für die Kinder sein. Wir kaufen deshalb nur noch Unterwäsche, bei der das Gummi im Stoff eingenäht ist. Die können beide Kinder auch deutlich einfacher alleine an- und ausziehen.

3 ZWEI GRÖSSEN KAUFEN

Heute mit, morgen ohne Windel? Im Bus vorsichtshalber noch eine anziehen, im Sommer in Omas Garten aber nicht mehr? Gerade in der Übergangszeit ist es sinnvoll, Unterhosen in zwei Größen zu Hause zu haben: solche, die ohne Windel super sitzen, und solche, die eine Nummer größer sind – und auch dann nicht kneifen, wenn ein dicker Windelpo darunter steckt.



4 KLASSE UND MASSE

Natürlich darf und soll es im Kleiderschrank ein paar richtig „gute“ Höschen mit den Lieblingsmotiven der Kinder geben. Doch nach zwei vollständigen Prozessen des Trockenwerdens kann ich nur empfehlen: Kauft auch günstige Ware im Sammel-pack ein (die gibt es übrigens genauso in Bio-Qualität!). Denn es wird immer wieder kleine und auch die großen, stinkigen Missgeschicke geben. Und Tage, an denen ihr dankbar sein werdet, dass ihr diese mitsamt der eingesauten Unterhose einfach im Windeleimer entsorgen könnt – ohne dabei ein überteuertes Markenhöschen wegschmeißen zu müssen.

5 LEGGINGS

STATT STRUMPFHOSE

Klar, in der kalten Jahreszeit sind Strumpfhosen ein super Helfer für „unten drunter“.

Doch auch da gilt: Alles, was das Kind alleine anziehen kann, erleichtert ihm und euch den Alltag. Deshalb gibt es bei uns Strumpfhosen und Leggings im Kleiderschrank. Die Strumpfhosen sind super für die Kita: Dank ihnen können keine Söckchen mehr verloren gehen. Aber für die Zeit zu Hause und am Wochenende ziehe ich Leggings drunter. Beziehungsweise machen das die Kinder selbst. Im Gegensatz zu den Strumpfhosen kommen sie da nämlich schon alleine rein. Und täglich waschen muss man sie auch nicht – schließlich gibt es immer frische Socken dazu.

Welche Unterwäsche euren Kindern am besten gefällt, findet ihr am besten gemeinsam mit ihnen heraus. Schließlich sind auch die Kleinsten schon echte Individuen mit eigenen Geschmäckern. Ich hoffe, meine Erfahrungstipps helfen euch bei der Auswahl – und wünsche viel Freude beim Wäsche-Shoppen. ♥

TEXT: SILKE SCHRÖCKERT



Wir wachsen mit Euch!

...und haben für jede Erziehungsphase Antworten, Inspiration & Expertentipps

Tolle Angebote zum Kennenlernen



Leben & Erziehen

Wundervoll und ereignisreich ist die Zeit von der Schwangerschaft über die ersten Jahre mit Kind bis hin zur Einschulung. Fragen, die euch bewegen, beantworten wir mit Unterstützung von Experten.



Pro Bildung Schule

Für Debatte und Diskussion, damit alle an Bildung Interessierten mitreden können. Der Ratgeber und Begleiter für Eltern, Lehrer und Initiativen. Immer Pro Bildung – von der Grundschule bis zum Abitur.

Im Abo dabei:
Alle E-Paper
gratis lesen!



Scan mich

Jetzt  abo.leben-und-erziehen.de
informieren:  040-696 383 939



ERZIEHUNG NACH FEIERABEND

Klar, wer hätte nicht gern mehr Zeit für seine Kinder. Doch was tun,
wenn beide Eltern lange arbeiten müssen? Bleibt die Erziehung da nicht auf der Strecke?
Ein kleiner Leitfaden, der vieles einfacher macht. Auch das Bauchgefühl





Mama kommt um 16 Uhr nach Hause. Und Papa? Um 17.30 Uhr! Oder andersrum. Viel Zeit bleibt da nicht mehr bis zum Schlafengehen. Was kann man da noch an wertvoller Erziehungsarbeit leisten? Ihr werdet es vielleicht erst mal nicht glauben, aber: eine Menge!

BEIM EINKAUFEN HÖFLICHKEIT ÜBEN

Da holt man den Nachwuchs von der Kita ab und – schwups! – da war doch noch was. Richtig, der Kühlschrank ist leer. Und die Windelbestände müssen auch noch dringend aufgefüllt werden. Deshalb geht es nicht sofort zum Spielplatz, sondern erst mal in den Supermarkt. Was muss, das muss.

Das tut Mama oder Papa wahrscheinlich wirklich leid, viel schöner wäre es doch, sofort Quality Time mit dem Liebling zu genießen. Bleibt da nicht die Eltern-Kind-Bindung und ein Stück weit die Erziehung auf der Strecke? Keineswegs. Denn auch während der (scheinbar) langweiligsten Alltags-tätigkeiten können wir den Kleinen ein Vorbild sein. Ein paar Beispiele: Der alten Dame das Marmeladenglas aus dem obersten Regal reichen. Dem Opa seinen Lieblingskaffee mitbringen. Nett sein zur Kassiererin. Und vor allem können wir zeigen, was es heißt, geduldig zu sein. Miteinander. Denn nach der Kita kann das Einkaufen mit übermüdetem Kind schnell mal nervig sein und zur Geduldsprobe werden – auch für die anderen Einkäufer.

BEWUSST PRIORITÄTEN SETZEN

Die gemeinsame Zeit ist knapp. Deshalb: Setzt Prioritäten und lasst zum Beispiel den Haushalt noch etwas lie-



gen. Dadurch könnt ihr euren Kindern vermitteln, was wirklich zählt. Nämlich das Beisammensein. Und, dass Menschen wichtiger sind als jede Äußerlichkeit (wie etwa die unordentliche Garderobe im Flur). Fürs Aufräumen ist auch später noch Zeit. Wieso also nicht zuerst gemütlich das Lieblingsbuch lesen oder noch eine rasante Runde mit dem Mini-Trecker drehen?

MITMACHEN LASSEN

„Hilfst du Mama, die Wäsche zu sortieren?“ Ohne unsere kleinen Mini-Menschen geht es selbstverständlich einen Tick schneller. Aber zusammen macht einfach alles mehr Spaß. Macht doch ein Spiel draus. Und quatscht dabei eine Runde über euren Tag. Nebenbei lernen eure Kinder, dass der Lieblingsbecher eben abgewaschen werden muss, wenn er am nächsten Tag wieder benutzt werden will. Dass Blumen im Garten jeden Tag Wasser brauchen, um zu wachsen. Und dass runtergefallenes Essen sich nicht von selbst in Luft auflösen kann (es sei denn, ihr habt einen Hund). Doch viel wichtiger ist folgende Botschaft hinter dem Aufräumen: Du wirst gebraucht! Und auch Hilfsbereitschaft kann man so vermitteln.

ESSKULTUR ZELEBRIEREN

Ich kenne es selbst, manchmal bleibt einfach nicht die Zeit und Energie, um groß zu kochen. Eigentlich wollen alle nur aufs Sofa, die Beine hochlegen und schnellstens ins Bett. Auch wenn TK-Pizza oder Cornflakes deutlich schneller auf dem Tisch stehen: Legt als Familie Wert darauf, euch abends zusammen an den Tisch zu setzen und etwas „Richtiges“ zu essen. Neben den gemeinsamen Mahlzeiten kann auch das gemeinsame Zubereiten zum Ritual werden. Und das bringt doch Spaß! Sind es nicht auch genau die Erlebnisse, an die wir uns selbst so gerne zurückerinnern? Mit Mama oder Papa die Spezial-Pasta-Soße zubereiten? Die Gurken für den Salat selber schneiden? Beim Ausklopfen des Schnitzels helfen? Naja, es muss ja nicht immer das super aufwendige Gericht sein, aber wir können schon ein bisschen Liebe investieren. Schmeckt hinterher auch viel besser. Und die Kids finden es toll, mitgeholfen zu haben. (Rezepte dazu gibt's auf Seite 48.)

GUTE-NACHT-RITUALE SCHAFFEN

Mit Mama oder Papa ist das Abendprogramm einfach viel schöner! Nehmt euch also Zeit dafür, auch wenn ihr abends noch etwas Wichtiges erledigen müsst. Liebevoll Gesicht und Hände waschen, Zähne putzen, aufs Töpfchen gehen, Schlafanzug anziehen und zum Schluss noch ganz viel Kuscheln und das Lieblings-Gute-Nacht-Buch lesen. Hach, so schön. Wir lieben es, und die Kleinen auch. ♥

TEXT: MICHELLE KRÖGER

Apfelallergie? Jetzt gibt's *Pompur!*

allergikerfreundlich

zertifiziert



allergikerfreundlich

Klinisch getestet mit
Verzehrempfehlung der ECARF.



ECARF-zertifiziert

Geprüft nach höchsten
Standards für
Allergikerprodukte.



saftig, knackig & aromatisch

Genussvoller Apfelgeschmack
für die ganze Familie.



einzigartig in Europa

Die erste Apfelmarke mit
ECARF-Zertifizierung.



unabhängig kontrolliert

Regelmäßige Prüfungen
sichern die Qualität.



Pompur 
ECARF zertifiziert allergikerfreundlich

zur Website

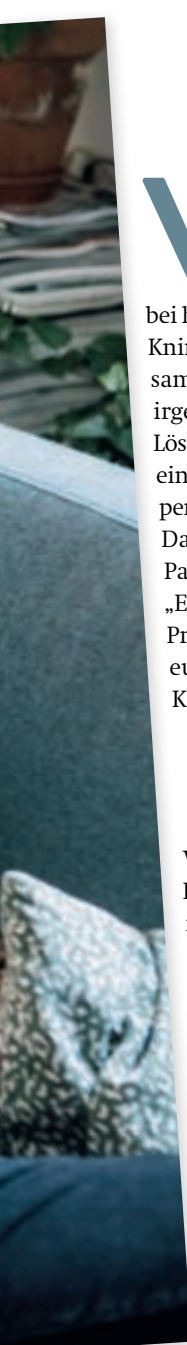


SPIELEN IM LIEGEN

Die Kinder vom Sofa aus unterhalten – und dabei selbst ein wenig ausruhen?
Doch, das geht wirklich! Warum „Horizontal Parenting“ eine geniale
Erziehungsmethode ist, verraten wir euch hier



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES/ MASKOT, IRYNA ALEKSEENKO, ANNA MASLENNIKOVA



Viele Eltern sind müde. Ich auch. Von zu wenig Schlaf, zu wenig Zeit für mich, zu viel „Mama“-Gerufe. Und dabei hopst die ganze Zeit mindestens ein Knirps um mich herum, will Aufmerksamkeit, will spielen, will fast immer irgendetwas von mir. Ich habe eine Lösung gefunden, um im Alltagstrubel eine Pause einzulegen. Zumindest körperlich, zumindest für einen Moment. Das Zauberwort heißt „Horizontal Parenting“ und bedeutet so viel wie „Erziehung in der Waagerechten“. Praktisch heißt das, ihr beschäftigt euer Kind, während ihr selbst liegt. Klingt nicht schlecht, oder?

NICHT NEU, ABER GUT

Viele, die dem Begriff „Horizontal Parenting“ zum ersten Mal begegnen, denken vermutlich „Was ist das?“ – um dann schnell einen Aha-Effekt zu erleben. Denn die Idee von Horizontal Parenting, also gemütlich rumzuliegen und dabei mit den Kindern zu spielen, ist nichts wirklich Neues. Der Begriff allerdings schon. Bei uns hat wohl die Veröffentlichung des gleichnamigen Buchs

„Horizontal Parenting: How to Entertain Your Kid While Lying Down“ (übersetzt: Wie du deine Kinder bespaßt, während du liegst) auf dem deutschen Buchmarkt im Herbst 2021 dafür gesorgt, dass die waagerechte Bespielungsmethode nun einen eigenen Namen bekommen hat. Wer den Ausdruck erfunden hat, ist allerdings unklar. Auf dem US-Portal Lifehacker.com gab es schon vor etlichen Jahren einen Beitrag zu Horizontal Parenting.

LANGeweile IST OKAY

Wer selbst für Horizontal Parenting zu müde ist: Kinder dürfen sich auch mal langweilen. Und wenn Mama oder Papa sagen, dass sie sich nun eine Viertelstunde ausruhen und so lange nicht mitspielen, klappt das oft überraschend gut. Als zeitliche Orientierung: Kinder unter einem Jahr können sich ungefähr zehn Minuten allein beschäftigen. Kinder zwischen ein und drei Jahren etwa 15 bis 30 Minuten.

Diplom-Pädagogin Margit Franz sagte in einem früheren Interview zu Leben & erziehen: „Es ist eine wichtige Kompetenz, dass Kinder mit sich selbst zufrieden sind und allein spielen können. Das Alleinspiel lernen sie, wenn ihre Eltern es ihnen ermöglichen. Sie auch einfach mal in Ruhe lassen und nicht ständig bespielen, bespaßen und beschäftigen.“ Andernfalls würden Kinder vor allem eines verinnerlichen: „Der Erwachsene macht ständig was mit mir“, so die Expertin für elementares Spielverhalten.

Je nach Alter sind verschiedene Spielideen möglich, um sich während der Kinderbetreuung eine kleine Auszeit zu verschaffen. Wir stellen unsere Favoriten vor:

SPIELIDEEN FÜR EIN- UND ZWEIJÄHRIGE

Auf leisen Sohlen

Ihr liegt auf der Erde, und euer Kind schleicht, so leise es kann, an euch vorbei. Hört ihr ein Geräusch, schnappt ihr euch euren Mini, und der Punkt geht an euch. Es darf es aber anschließend natürlich noch mal versuchen. Wenn ihr nichts bemerkt, hat das Kind gewonnen.

Der Körper als Straße

Euer Kind darf mit seinen Autos auf eurem Rücken herumfahren, die Beine entlang, dann bis hoch zum Kopf... Funktioniert alternativ auch mit Tieren. Die Parkgarage beziehungsweise der Stall kann zum Beispiel unter eurem Pullover sein.

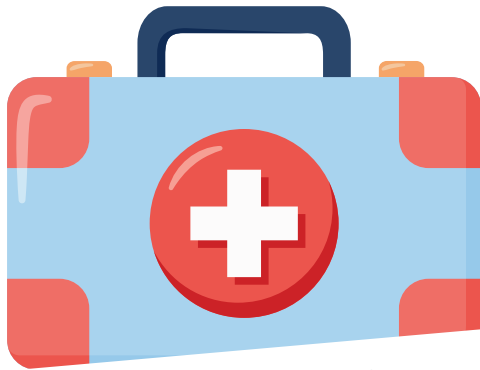
Holen und wegbringen

Euer Mini bekommt den Auftrag, etwas zu suchen, das zum Beispiel blau und rund ist. Oder glitzert. Oder aussieht wie eine Aa-Wurst. Die Ergebnisse sind manchmal echt überraschend. Um das Spiel zu verlängern, muss der Mini das Gebrachte natürlich auch wieder wegbringen. Achtung: Das sollte vorher angekündigt werden, um schlechter Stimmung vorzubeugen.

Wer kann am längsten leise sein?

Klappt je nach Laune und Alter mal besser, mal schlechter. Ist aber immer einen Versuch wert, um den Lärmpegel runterzudrehen.





SPIELIDEEN FÜR DREI- UND VIERJÄHRIGE

Das Sessel-Monster

Ihr macht es euch in eurem Sessel oder auf einem Sofa gemütlich. Voraussetzung ist, dass das Möbelstück frei steht, denn euer Kind darf jetzt – so schnell es kann – drum herumrennen. Und ihr greift – ab und zu – nach ihm. Aber vermutlich entkommt es dem Monster fast immer.

Was liegt auf meinem Po?

Ihr liegt auf dem Teppich und schließt die Augen. Euer Kind darf einen Gegenstand seiner Wahl auf eurem Po platzieren, und ihr müsst erraten, was es ist. Finden vor allem Kinder in der „Pipi-Kacka-Phase“ witzig.

Baby, Arzt oder Friseur

Die Rollenspiel-Klassiker, wobei der Elternteil natürlich die Rolle des Säuglings oder des Patienten bzw. Kunden einnimmt. Das Baby schläft viel und möchte dabei vorgesungen bekommen, der Kranke hat sich am besten ein Bein gebrochen und muss laaange liegen. Verlängerung des Spiels: anschließend ein Buch zum Thema lesen.

Ich sehe was, was du nicht siehst

... und das ist rot! Der Klassiker aus unserer eigenen Kindheit geht immer.

SPIELIDEEN FÜR FÜNF- UND SECHSJÄHRIGE

Buchstaben oder Bilder raten

Euer Mini malt mit den Fingern eine Form auf euren Rücken, die ihr erraten müsst. Je nach Alter kann es auch ein Buchstabe, eine Zahl oder sogar ein Wort sein.

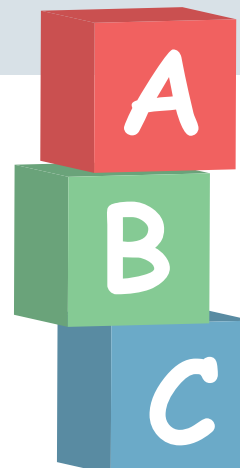
Ich packe meinen Koffer, und nehme mit
... mein Lieblingskuscheltier! Und die Buntstifte. Und eine
Tüte Naschzeug ...

Teekesselchen

Wenn Kinder anfangen, sich für Wörter und Buchstaben zu interessieren, ist es spannend, mit ihnen zu erkunden, welche Wörter mehrere Bedeutungen haben, sogenannte Teekesselchen. Das Kind muss raten und bekommt entsprechende Hinweise: „Mein Teekesselchen ist rund. Man kann es schießen. Man kann aber auch hingehen, Aschenputtel wollte das zum Beispiel tun ...“ Die Antwort: Ball.

Märchen neu erfinden

Ihr lest ein euch gut bekanntes Buch und hört kurz vor dem Ende auf. Falls euer Kind Überraschungen nicht mag, kündigt das vorher an – es soll ja keine ungemütliche Stimmung aufkommen. Dann denkt ihr euch zusammen ein alternatives Ende aus. Was wäre wohl passiert, wenn die Prinzessin den Froschkönig nicht freigeeküsst hätte? Hätte sie dann den Frosch geheiratet und wäre mit ihm in eine Seerose gezogen? Zugegeben: Dieses Spiel erfordert Konzentration und bringt daher nur körperliche Entspannung. Aber das tut ja manchmal auch schon ganz gut. ♥



TEXT: MERLE VON KUCZKOWSKI

„Leben & erziehen“ ist das Magazin, das Eltern durch die entscheidenden Jahre begleitet – mit Expertenwissen, Alltagshilfe und emotionaler Stärke.



Eltern sein ist herausfordernd – wir begleiten euch.
2 Hefte + Geschenk + E-Paper für nur 9,90 €

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


warmies®
WÄRME MIT GEFÜHL

Zum Abtauchen

Die lässige Meeresschildkröte von Warmies® ist Expertin für Relaxen und Geborgenheit. Erwärmbar in Mikrowelle oder Backofen.
www.warmies.de



Jetzt bestellen!

leben-und-erziehen.de/testen – 040-696 383 939



*Immer versandfrei und jederzeit kündbar. Nach dem Test bekommst du 11 Ausgaben Leben & erziehen plus 2 Sonderhefte – für nur 69 €!



Väter können alles ...

... außer Stillen, weiß der dreifache Papa Alexander Bayer. Und erklärt, warum es sich lohnt, ein „Vollzeit-Papa“ zu sein

Väter von heute sind anders. Sie wechseln Windeln, kochen Brei, nehmen am Elternabend teil. Tatsächlich verbringen Väter heutzutage doppelt so viel Zeit pro Tag mit ihren Kindern wie vor 30 Jahren. Gleichberechtigung herrscht bei der Care-Arbeit allerdings noch immer nicht. Was läuft da schief? Alexander Bayer ist Autor („Väter sind was Wunderbares, das muss man den Müttern nur immer wieder sagen“, Knauer, 12 Euro) und dreifacher Vater, und er rät anderen Männern dazu, aus der Defensive zu kommen: „Bis auf die Geburt selbst und vielleicht noch das Stillen können Väter im Prinzip alles erledigen, was Mütter auch können. Halt nur ein bisschen anders“, erklärt der Kolumnist aus Koblenz.

UNSER EXPERTE



Alexander Bayer

... ist Ghostwriter und Autor, bekannt für seine Arbeit beim „Postillon“. Der dreifache Vater aus Koblenz ist seit 2013 im Satire-Geschäft und betreibt seit 2023 das Comedy-Portal „Kreidekiste“.

Mehr Infos:
alexander-bayer.de

Denn: „Der Vater kann bei der Erziehung seiner Kinder alles über- und unternehmen, was er sich selbst zutraut. Und was ihm seine Kinder zutrauen. Das ist nicht ganz irrelevant, denn Kinder werden, zumindest solange sie noch klein sind, bei den allermeisten Dingen ihre Mütter vorziehen. Und mit dieser Art von Zurückweisung, die im eigentlichen Sinne keine ist, muss ein Vater erst einmal umgehen lernen.“

WAS VÄTER UNTERSCHÄTZEN

Als Vater von drei Söhnen weiß er: Man wächst mit seinen Aufgaben. „Wenn man seine Kinder nacheinander bekommt, wächst und reift man proportional mit. Beim ersten, also bei der größten Umstellung im Leben, ist man in der Regel auch jünger als bei den nachfolgenden Kindern und allein konditionell zu wesentlich mehr in der Lage“, sagt der 44-jährige. →

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES / ALEXEY VAREMENKO, PORTRÄT: PRIVAT



Was er als Vater dennoch gnadenlos unterschätzt hat? „Definitiv die exponentielle Aufwandssteigerung nach der Geburt des dritten Kindes. Mit zweien war vieles nur ein Viertel so anstrengend. Natürlich auch nur ein Viertel so schön.“ Und die Tatsache, dass gemeinsame Zeit mit seiner Partnerin plötzlich ein knappes Gut ist: „Darauf sollten sich Väter definitiv vorbereiten und vor der Geburt des ersten Kindes am besten zwei Jahre lang jeden Abend mit ihrer Partnerin ausgehen“, rät er.

ELTERNZEIT ERNST NEHMEN

Rückblickend bereut Alexander Bayer, selbst nicht länger Elternzeit genommen zu haben. „So banal das auch klingt, verpasst man als Vater ohne Elternzeit die unfassbar faszinierende Zeit mit dem frisch geborenen Kind, die schlicht nie wiederkommt“, erklärt er. Deshalb sollten Väter auch von Anfang an Präsenz zeigen: „Und bitte: Während der ersten Wochen des Babylebens definitiv nicht in anderen Zimmern schlafen“, appelliert er und fügt hinzu: „Klar, ist das alles am Anfang sehr laut, man ist permanent wach, muss oft wickeln, wiegen oder den Storchenschritt mimen. Aber, liebe (angehende) Väter, wann erlebt man denn bitte so etwas noch einmal? Genau da entstehen doch die tollsten Anekdoten für Familienfeiern. Nicht auszuschließen ist, dass man damit nebenbei auch die Mutter des Kindes entlastet.“



MIT MAMA KUSCHELN, MIT PAPA RAUFEN

Auch wenn er als moderner Vater bei den Geburten dabei war, Nachtschichten übernommen hat und weiß, wie man die Waschmaschine bedient, sieht Alexander Bayer dennoch klare Unterschiede zwischen Müttern und Vätern: „Interessant ist meiner Erfahrung nach, dass die Kinder meist diejenigen sind, die diese traditionellen Rollenmuster herausfordern. Die Mama wird einfach bei nahezu allem bevorzugt, was mit Fragen, Fühlen und Kuscheln zu tun hat. Wobei es mittlerweile für alle drei unserer Söhne auch kein Problem mehr ist, von mir ins Bett gebracht zu werden. Das hat aber relativ lange gedauert und anfangs immer nur vereinzelt funktioniert“, erzählt er. „Als Vater bin ich aber als derjenige präferiert, der beim Raufen herhalten muss oder den stramm geschossenen Fußball abkriegt. Das sind jetzt natürlich Extrembeispiele, aber tendenziell stimmt das schon. Kinder haben, da noch relativ frei von Einflüssen jeglicher Art, sehr gute Antennen, wofür sie wen wo am besten einsetzen wollen.“

Woran das liegt? Dafür hat er eine klare Erklärung: „Mütter haben so eine fein geartete emotionale Intelligenz, mit deren Hilfe sie permanent und überall Nuancen ablesen, von denen Väter nur träumen können. Das führt

dazu, dass Väter vergleichsweise alles ein wenig schroffer angehen — aber nicht unbedingt schlechter. Wir behaupten dann immer, wir seien einfach super effizient dabei und schnörkellos, tatsächlich fehlt uns aber einfach jedes Gespür für die Erziehungsbereiche zwischen den Zeilen.“

ERZIEHUNG IST GENAU SO MÄNNERSACHE

Trotz aller Unterschiede zwischen Müttern und Vätern stellt er klar: „Kindererziehung ist ganz eindeutig zu mindestens gleichen Teilen auch Männersache. Mütter und Väter mögen sich in Nuancen ihres Erziehungsstils unterscheiden, aber quantitativ und erst qualitativ kann und darf es keine Differenz geben.“

Um das zu ermöglichen, muss jedoch ein Umdenken stattfinden — sowohl bei den Männern selbst als auch bei den Arbeitgebern. „Definitiv sollten Väter lange Arbeitszeiten und Überstunden den Stunden mit ihren Kindern nicht vorziehen. Ich verstehe die Sorge und die Bestrebung, ausreichend verdienen zu wollen oder den Arbeitsplatz abzusichern, was heutzutage relevanter ist als je zuvor, aber die verlorene Zeit mit den Kindern ist einfach unwiederbringlich“, sagt Alexander Bayer. „Hier müsste zumindest im Angestelltenverhältnis auch der Arbeitgeber — auch in meinem letzten war das leider nicht der Fall — durch ausreichende Rückmeldung dem Vater vermitteln, nicht um seine Anstellung fürchten zu müssen. Dann klappt es auch besser mit der Familienzeit.“ ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU

Der große Bruder ist
außen vor? Wenn
Mama und die kleine
Schwester einen
besseren Draht zuei-
nander haben ...

FOTOS: GETTY IMAGES/SANYASM

MEIN EIN UND ALLES

Hand aufs Herz: Gehört ihr auch zu den Eltern, die ein Lieblingskind haben? Viele Mamas und Papas kennen dieses Gefühl – und haben ein schlechtes Gewissen. Warum das aber überflüssig ist und wie Eltern sogar an der Situation wachsen, weiß die Familienpsychologin Nina Grimm





Es passiert leise, oft unbemerkt: Die eine Verbindung zu dem Kind, das Vater oder Mutter besonders nahe rückt. Nicht bewusst gesteuert, sondern wie ein roter Faden im Alltag, der sich sanft durchzieht. Fühlen sich Eltern zu einem Kind mehr hingezogen, hat ein solches Gefühl selten etwas mit bewusster Bevorzugung oder mehr oder weniger Liebe für ein Kind zu tun. Stattdessen fällt es vielen Eltern teils häufig einfach mit einem Kind leichter als mit dem anderen, weiß die Familienpsychologin und Autorin Nina Grimm.

Die Gründe dafür sind ganz unterschiedlich – und hängen mit den jeweiligen Persönlichkeiten der Eltern und Kinder zusammen, die entweder besonders matchen oder hart aufeinander prasseln können.

WO IST MEHR VERBUNDENHEIT?

Eine große Rolle spielt dabei, wie ähnlich das Kind einem selbst ist. Zum Beispiel tut sich eine unsichere Mutter mit dem wilden Kind im Alltag eher schwer, fühlt eine tiefere Verbindung zu dem zarten, schüchternen Kind, das sie beschützen will. Ein unsicherer Vater hingegen bewundert die Willenskraft und Stärke des toughen Kindes und ist eher genervt von dem zögerlichen Verhalten des anderen.

Nina Grimm erklärt das folgendermaßen: „Der innerpsychische Fahrplan des unsicheren Vaters sagt: ‚Du bist ein Schwächling. So darfst du nicht sein. Reiß dich zusammen!‘ Und dieser steht im Konflikt mit dem zögerlichen Kind. Er wird aber voll bedient vom toughen – weswegen er hier mehr Verbundenheit spürt.“

UNSERE EXPERTIN



Nina Grimm

... ist Familienpsychologin und Verhaltenstherapeutin aus Freiburg.

Die Autorin und Speakerin hat eine Tochter und einen Sohn. **Mehr Infos:**
ninagrimm.de

Deshalb ist am Ende das Bewusstsein der Eltern über ihre eigenen Themen entscheidend dafür, ob ein Kind bevorzugt wird oder nicht. Eigene Kindheitserinnerungen spiegeln sich in der Elternrolle wider und ähnliche Dynamiken können sich wiederholen.

DAS KIND ANNEHMEN

Wie sollen und können Eltern nun aber mit ihrem Gefühl und mit der Situation umgehen? Das hängt laut Nina Grimm davon ab, wie sehr sich die Eltern überhaupt ihrer Präferenz bewusst sind – und diese mit ihren eigenen Themen in Verbindung bringen können.

Der unsichere Vater könne sich beispielsweise darum kümmern, seinen Selbstwert zu stabilisieren und erkennen, dass er auch unabhängig von Leistung liebenswert ist. Dann kann er auch das zögerliche Kind leichter annehmen und das toughere vielleicht sogar dazu ermutigen, mal schwach

sein zu dürfen, sagt Nina Grimm. Wenn das passiert, liegt darin für die ganze Familie ein tolles Potenzial.

SCHATTEN BIS INS ERWACHSENENALTER

Werden die Eltern aber unbewusst von ihren psychischen Fahrplänen dominiert und wird die Präferenz unreflektiert ausgelebt – egal, ob offen oder verdeckt –, prägt das die Kinder bis ins Erwachsenenalter in potenziell allen Lebensbereichen. Von leicht neurotisch bis psychisch krank – in so einer Dynamik ist auf jeden Fall Raum für ordentlichen und zähen Zunder, weiß die Expertin.

Die Familienpsychologin zeigt zwei exemplarische Fälle auf:

FALL 1: Das bevorzugte Kind hat verinnerlicht: „Ich muss performen, damit ich geliebt werde. Also hebe ich meine Leistungen besonders hervor und setze die von meinen Geschwistern herab.“ Das kann im Erwachsenenalter dazu führen, dass es schwerfällt, eigene Fehler einzugestehen und Beziehungspartner in Konflikten entwertet werden, um den eigenen Selbstwert zu schützen.

FALL 2: Das weniger geliebte Kind hat verinnerlicht: „Egal, wie sehr ich mich anstrengte – es ist nie genug. Also stelle ich hohe Erwartungen an mich und meine Leistung, in der Hoffnung, dann doch noch zu bekommen, wonach ich mich sehne.“ Es bleibt aber immer mit dem dumpfen Gefühl zurück, es ohnehin nicht schaffen zu können. Das kann im Erwachsenenalter dazu führen, dass bis zum Erschöpfen gearbeitet wird und alle Fehler immer zuerst bei sich gesucht werden.



... kann das daran liegen, dass Mama sich immer ein Mädchen gewünscht hat. Hier hift nur: fair bleiben und besser auf die Bedürfnisse des Sohnes eingehen

Das sind nur zwei potenzielle Varianten von unendlich vielen – wichtig ist aber festzuhalten: Ein Lieblingskind in der Familie prägt – auch die Geschwister.

ES IST EINE CHANCE

Wie schaffen Eltern es trotzdem, genauso liebevoll zu den anderen Kindern zu sein? Nina Grimm rät dazu, die Herausforderung mit dem Kind zu „reframen“, also mit einem anderen Rahmen zu versehen. Statt zu denken: „Mein Kind ist unsicher und zögert immer so“, ist es besser, die Eigenschaft positiv zu sehen: „Mein Kind handelt bedacht und überlegt seine Schritte gut.“

Außerdem: Dem unsicheren Vater wird durch das zögerliche Kind eine Seite an sich offenbart, mit der er selbst augenscheinlich noch nicht einverstanden ist. „Dass er dieses Thema durch sein Kind aufgezeigt bekommt, ist ein Geschenk“, betont Nina Grimm. „Er bekommt sein Thema quasi auf dem

Silbertablett serviert. In einem psychotherapeutischen Prozess wäre das harte Arbeit!“

Deshalb kann man es als wunderbare Chance sehen, sich als Elternteil zu entwickeln, alten Mustern zu entwachsen. Neue Wege zu gehen und zu dem Vater oder der Mutter heranzuwachsen, die man für seine Kinder sein möchte. Die Kinder, die ihre Eltern am meisten fordern, sind ihre allerbesten und wichtigsten Lehrer!

DAS GEFÜHL NICHT VERSTECKEN

Was sich sicherlich viele fragen: Sollten Eltern versuchen, es sich vor den Kindern nicht anmerken zu lassen, wenn sie ein Lieblingskind haben? Oder sollten sie lieber „authentisch“ sein und dazu stehen? Die Präferenz stehe so oder so im Raum, weiß die Familienpsychologin, und sehr wahrscheinlich spü-

ren das die Kinder. Aus diesem Grund sei es tatsächlich besser, damit transparent umzugehen. Dabei gilt allerdings, sehr feinfühlig zu handeln. Alle Kinder sollten gehört und gesehen werden – mit gleichen Prinzipien, aber individuellen Strategien. Dazu gehört eine offene Kommunikation und ehrlich über seine Gefühle zu sprechen.

Nina Grimm schlägt diese wertschätzende Herangehensweise im Gespräch mit dem Kind vor: „Es stimmt. Mit deinem Geschwister fällt mir vieles leichter. Aber das heißt nicht, dass ich dich deswegen weniger liebe. Im Gegenteil: Ich schätze dich besonders dafür, dass du mir aufzeigst, wo ich noch stärker/milder/nachsichtiger werden darf. Und dafür danke ich dir von Herzen.“ ♥

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN

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.



11 Leben & erziehen + 2 Sonderhefte + E-Paper + Geschenk für nur 69 €

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



Namuks Seon Rucksack

Mit 6 L perfekt für Kitakinder.
Mit reflektierenden Details versehen und komplett wasserdicht.



 namuk




warmies®
WARME MIT GEFÜHL



Kuschelige Wärme mit Warmies®

Der süße PURE Fuchs und der praktische Neck Warmer von Warmies® bringen Kuschelstunden im Doppelpack – für Mama und Kind.



20-Euro-Gutschein

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

Umfangreicher Spielspaß mit dem Bruder-Set

Jeep Wrangler Unlimited
Rubicon mit Dachgepäckträger,
Kajak + Figur



Zum
Verschenken
oder Selberlesen



IM JAHRES-ABO ENTHALTEN:

- ✓ Eine Prämie eurer Wahl
- ✓ Zwei Leben & erziehen-Sonderhefte
- ✓ 11 Ausgaben
- ✓ In der App 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.

Jetzt bestellen!

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

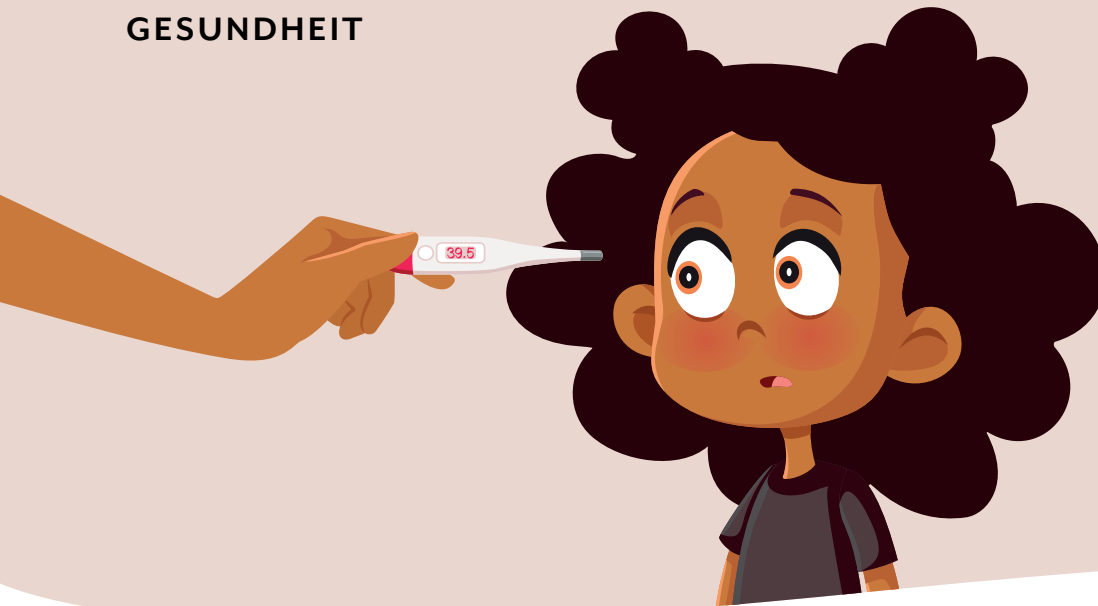
Noch mehr Prämien gibt es hier: abo.leben-und-erziehen.de

Versandkostenfrei + Abo-Sparvorteil + alle E-Paper gratis + Prämie frei wählbar



SCAN MICH!

leben-und-erziehen.de/abo – 040 - 696 383 939



Topfit VON A BIS Z

Noch sind wir nicht durch mit der Erkältungswelle. Wie ihr euch für die restlichen Rotz- und Schnief-Monate wappnet, haben wir euch hier zusammengestellt

A

ANSTEIGENDES FUSSBAD

Regt bei einer Erkältung (ohne Fieber!) die Selbstheilungskräfte an. Füße in einen Eimer mit knöcheltiefem, lauwarmem Wasser stellen. Alle paar Minuten heißes Wasser zugeben, bis schließlich 39 Grad erreicht sind. Dauer: 15 Minuten. Auch ein warmes Vollbad mit Zusätzen (zum Beispiel Thymian, Salbei oder Eukalyptus) wärmt schön durch.

B

BRUSTWICKEL

Bei trockenem Reizhusten zwei Kartoffeln mit Schale weich kochen. Auf ein Baumwolltuch geben, Seiten einschlagen und die Kartoffeln zerdrücken. Auf eine fürs Kind angenehme Temperatur abkühlen lassen, auf die Brust legen und ein Frotteetuch um den Oberkörper wickeln. Entfernen, wenn das Päckchen erkaltet ist.

C

CISTUS-TEE

Zistrose (auch Cistus, Cystus) macht die Abwehrkräfte vor und zu Beginn einer Erkältung stark. Tee fünf bis zehn Minuten ziehen lassen.

D

DARM

Je vielfältiger das Mikrobiom, desto stärker die Immunabwehr. Hülsenfrüchte, Vollkorn oder Pastinaken füttern die Darmbakterien mit Ballaststoffen. Außerdem hin und wieder Fermentiertes wie Sauerkraut oder Naturjoghurt genießen.

E

ENTSPANNUNG

Durch anhaltenden Stress sinkt die Zahl der Immunzellen, Killerzellen sind weniger aktiv. Achtsamkeitsbasierte Meditation hingegen

kann die Immunabwehr verbessern, sagt die Forschung. Entspannende Fantasie-reisen gibt es schon für die Kleinsten, etwa im Internet oder in Büchern.

F

FÜSSE

Herrscht in den Füßen Eiszeit, drosseln die Schleimhäute im Nasenbereich die Durchblutung und dann haben Viren leichtes Spiel. Also: warm halten!

G

GURGELN

Salbeitee lindert wegen seiner Gerbstoffe Halsschmerzen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen, dann abkühlen lassen.

H

HOCHZIEHEN

Nicht verzweifeln, wenn eure Minis ständig den Rotz hochschniefen. In Wahrheit ist das sogar gesünder als unkontrolliertes Schnäuzen. Denn dabei kann der Schleim in die Nebenhöhlen gedrückt werden.

I

INHALIEREN

Ist die Nase dicht, löst Inhalieren den Schleim und befeuchtet die Schleimhäute. Die Kochtopfmethode wird Kindern aufgrund der Verbrennungsgefahr nicht empfohlen. Stattdessen einen speziellen Inhalator mit isotonischer Kochsalzlösung verwenden.

J
JUCKREIZ
Kommt zum Schnupfen eine juckende Nase oder Juckreiz in den Augen hinzu, ist das ein Indiz für eine allergische Reaktion. Ab zum Kinder- oder HNO-Arzt!

K

KÄLTEKICK

Wechselduschen trainieren die Blutgefäße und das sogenannte vegetative Nervensystem. Kurz: Der Körper wird abgehärtet. Mit den Kleinen ein bis zwei Stunden an die frische Luft zu gehen und sie nicht zu dick anzuziehen – nur so warm, dass sie nicht frieren – geht aber auch.

L

LÜFTEN

Mehrmals tägliches Stoßlüften senkt das Risiko einer Infektion mit Erkältungs- oder Grippeviren. Laut Umweltbundesamt reicht es, bei kalten Außentemperaturen im Winter drei bis fünf Minuten zu lüften. An warmen Tagen sollten es zehn bis 20 Minuten sein.



M

MEHR TRINKEN

Sind die Schleimhäute ausgetrocknet, können Krankheitserreger leicht eindringen. Wasser oder Tee halten sie feucht. Für Zwei- bis Sechsjährige liegt die empfohlene Trinkmenge bei 750 bis 1000 ml Flüssigkeit am Tag.

N

NACH DRAUSSEN

Bewegung aktiviert das Immunsystem. In gesunden Zeiten also so viel wie möglich ab nach draußen aufs Laufrad oder auf den Spielplatz. Ist die Erkältung schon da, geht es erstmal ruhiger an.

O

OHRENSCHMERZEN

Ein bewährtes Hausmittel ist das Zwiebelsäckchen. Dafür eine rohe Zwiebel klein schneiden und in eine alte Socke geben. Zubinden und aufs Ohr legen. Mit Mütze oder Schal fixieren.

P

PFLANZENKRAFT

Für viele eine gute Alternative zur Chemiekeule, bei Babys ist aber Vorsicht geboten. Ätherische Öle aus Menthol, Kampfer oder Pfefferminze können schlimmstenfalls lebensbedrohliche Atembeschwerden verursachen!



Q

QUARKWICKEL

Lindern Halsschmerzen. Dafür Quark auf Körpertemperatur vorwärmen und dünn auf einem Leinentuch verteilen. Mit der bestrichenen Seite um den Hals legen, mit einem Schal umwickeln. Ruhen, bis der Quark eingetrocknet ist.

R

RUHE

Hat es uns erwischt, sollten wir alles für die Nachtruhe geben. Denn die wirkt Wunder bei einer Erkältung, weil die Immunzellen während des Schlafs erst richtig loslegen.

S

SUPPE

Es gibt Hinweise, dass Hühnersuppe wirklich funktioniert: Das Fleisch liefert den Eiweißstoff Cystein, der entzündungshemmend wirkt und die Schleimhäute abschwellen lässt. Im Suppengemüse stecken abwehrstärkende Mineralstoffe und Vitamine, die warme Brühe regt die Durchblutung an.

T

TRÖPFCHEN

Beim Niesen und Husten fliegt feinsten Nebel mindestens zwei Meter weit. Umso wichtiger ist es, den Kindern schon früh beizubringen, in die Armbeuge oder in ein Taschentuch zu niesen.



U

UMARMEN

Bei Hautkontakt werden Botenstoffe reduziert, die das Immunsystem hemmen. Studien zeigen, dass vor allem gestresste Menschen profitieren: Diejenigen, die häufiger umarmt wurden, waren besser vor einer Infektion geschützt als andere. Erkrankte hatten weniger schwere Krankheitssymptome.

V

VITAMINE

Obst und Gemüse enthält alle Nährstoffe, die das Immunsystem braucht. Außerdem verbessern sekundäre Pflanzenstoffe die Infektabwehr. Versucht einfach, Früchte aus jeder Farbe des Regenbogens zu essen – dann ist sicher jeder Nährstoff dabei.



W

WADENWICKEL

Wadenwickel wirken fiebersenkend: ein dünnes Baumwolltuch in lauwarmes Wasser tauchen, auswringen und um die Waden wickeln. Ein weiteres trockenes Tuch darumlegen und ein drittes Frottee- oder Wolltuch über die Beine legen.

X

X-MAL AM TAG HÄNDE WASCHEN

... ist der beste Schutz vor Ansteckung!

Y

YOGA

Senkt den Stresspegel und macht stark gegen Infekte. Im Internet findet ihr reichlich Yoga-Übungen für Kinder.

Z

ZINK

Das Spurenelement kann die Dauer der Erkältung verkürzen. Es steckt in Haferflocken, Vollkornbrot, Nüssen, Käse und Fisch.

WELEDA
baby

NEU

Wohltuend in der Erkältungszeit

WELEDA ERKÄLTUNGSZEIT BAD

MIT BIO-CALENDULA UND THYMIAN

SANFTE REINIGUNG & PFLEGE

ENTWICKELT MIT HEBAMMEN & APOTHEKER:INNEN



Schnelle LIEBLINGE

Gesund und dazu noch richtig lecker kochen ohne großen Aufwand?
Das klappt ganz easy mit unseren Rezept-Ideen



Fertig in
40 Minuten

HÄHNCHENGRATIN MIT ZUCCHINI UND MOZZARELLA

Zutaten für 4 Portionen

- 4 EL Rapsöl
- 1 kg mittelgroße feste Zucchini
- Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen
- 500 g Bio-Hähnchenbrustfilet (Innenfilets)
- 80 g Pesto Genovese (aus dem Glas)
- ggf. 60 g schwarze Oliven, entsteint
- 60 g Soft-Tomaten, getrocknet
- 120 g Mozzarella, gerieben
- 1/2 Bund Thymian

So wird's gemacht

1 Eine große Auflaufform mit 2 EL Öl einfetten. Zucchini putzen, waschen, auf der Gemüsereibe in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben hobeln. Den Boden der Form mit der Hälfte der Scheiben auslegen, salzen und pfeffern.

2 Fleisch trocken tupfen, dicht nebeneinander auf die Zucchini legen. Salzen, pfeffern und mit Pesto bestreichen. Restliche Zucchini-scheiben darauflegen. Salzen, pfeffern und mit restlichem Öl beträufeln.

3 Ggf. Oliven in Ringe, Tomaten in Streifen schneiden. Beides in den Zwischenräumen verteilen. Zuletzt alles mit Mozzarella bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad 18 bis 20 Minuten garen. Dann die Grillfunktion dazuschalten, alles noch 4 bis 5 Minuten überbacken, bis der Mozzarella bräunt und das Fleisch zart durchgegart ist.

4 Inzwischen Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen abstreifen. Das Gratin aus dem Ofen nehmen, mit Thymian bestreut servieren.

GEMÜSE-TORTILLA

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g TK-Kaisergemüse (ohne Zusätze)
- Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 g Magerquark • 8 Eier (M)
- ggf. Cayennepfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 120 g Mozzarella, gerieben
- 40 g Pinienkerne
- 1/2 Bund glatte Petersilie

So wird's gemacht

1 Gemüse in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen, etwa eine Minute auftauen lassen. In ein Sieb gießen, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen, trocken tupfen. Dabei falls nötig, größere Stücke kleiner schneiden. Salzen und pfeffern. Quark mit Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und ggf. Cayenne würzen.

2 Gemüse in einer großen tiefen Pfanne in heißem Öl etwa eine Minute unter Rühren andünsten. Eier-Quark-Masse darüber verteilen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten stocken lassen. Die Tortilla nach etwa 4 Minuten Garzeit mit Mozzarella bestreuen und fertig garen.

3 Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen, abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, fein hacken. Die Tortilla in Stücke schneiden und mit Pinienkernen und Petersilie servieren.

Tip: Je nach Größe eurer Pfanne die Tortilla in zwei Portionen nacheinander zubereiten.

Fertig in
25 Minuten



Fertig in
35 Minuten



KARTOFFELN VOM BLECH

Zutaten für 4 Portionen

- 5 EL Rapsöl
- 6 TL geschälter Sesam (ca. 20 g)
- 800 g kleine, festkochende Bio-Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 g Möhren
- 6 TL Zitronensaft
- 4 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 500 g Magerquark
- 2 große Knoblauchzehen
- 100 g gemischte TK-Kräuter

So wird's gemacht

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen, dünn mit 2 EL Öl bestreichen und mit dem Sesam bestreuen.

2 Kartoffeln mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen. Längs halbieren, trocken tupfen. Auf der Schnittfläche nebeneinander auf das Blech legen. Die Oberseite mit einem Messer mehrmals einritzen, mit ein EL Öl bestreichen, salzen. Im heißen Ofen bei 200 Grad in 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen Möhren schälen, putzen, auf der Gemüsereibe grob raspeln. Mit 4 TL Zitronensaft, 2 TL Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl über die Möhren träufeln und alles mischen.

4 Quark mit 4 EL Wasser glattrühren, salzen und pfeffern. Knoblauch schälen, dazupressen. Rest Zitronensaft und -schale sowie Kräuter unterheben.

5 Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Mit Möhrenrohkost und Kräuterquark anrichten.

GEMÜSE- BOHNEN- PFANNE

Zutaten

für 4 Portionen

- 2 Süßkartoffeln (800 g)
- 2 gelbe Paprika
- 4 EL Olivenöl
- 600 g Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen Kidneybohnen (je 240 g Abtropfgewicht)
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 200 g saure Sahne (10 % Fett)
- Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen
- ggf. Chiliflocken
- 40 g Kürbiskerne

So wird's gemacht

1 Süßkartoffeln schälen, waschen, in etwa ein Zentimeter kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, ebenfalls klein würfeln. Beides einer großen Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten, ab und zu umrühren.

2 Inzwischen Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen. Die hellen Teile quer in etwa ein Zentimeter breite Streifen schneiden, die dunkelgrünen Teile nur 1/2 Zentimeter breit.

3 Hitze reduzieren, dunkle Lauchstreifen zugeben, etwa eine Minute mitbraten. Hellen Lauch zufügen, weitere Minute mitbraten. Knoblauch schälen, fein würfeln, zugeben. Brühe angießen. Zugedeckt noch etwa 3 Minuten köcheln lassen.

4 Währenddessen Bohnen im Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, fein hacken. Saure Sahne mit einer Prise Salz glattrühren.

5 Bohnen zum Gemüse geben, zugedeckt etwa 2 Minuten erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, ggf. Chiliflocken mild abschmecken. Mit Petersilie, Kürbiskernen und saurer Sahne servieren.

Fertig in
25 Minuten



UNSER BUCHTIPP

Fastfood, Fertiggerichte und hochverarbeitete Lebensmittel könnt ihr ab sofort von eurer Einkaufsliste streichen – trotzdem müsst ihr nicht stundenlang am Herd stehen. Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl zeigt, wie gesunde Gerichte im Handumdrehen und mit wenig Zutaten auf den Tisch kommen. So bleibt mehr Zeit für die Familie!

„Keine Zeit? Kein Problem! Gesund essen ohne Aufwand“, GU, 25 Euro

ABOSERVICE:
PressUp GmbH
Postfach 70 13 II
22013 Hamburg

IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?

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

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

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG

Willy-Brandt-Straße 5I
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, Jana Kalla, Merle von Kuczowski,
Silke Schröckert

Online-Redaktion:

Anna Ludewig, Lena Marionneau, Irlana Nörtemann

Vermarktung und Verkauf:

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

Svjatlana 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

Vertrieb: PressUp GmbH
Postfach 70131I, 22013 Hamburg

*Keine Haftung für unverlangt
eingesandte Manuskripte & Fotos. -*

**FRÜHLING
LIEGT IN DER
LUFT**

Bastel-, Back-
und Geschenkkdeen
für eine schöne
Osterzeit

DAS
NEUE HEFT
ERSCHEINT AM
24.2.



**WIESO,
WESHALB,
WARUM?**

Was passiert, wenn wir diese
Fragewörter weglassen?
Spoiler: Es wirkt sich auf die
Familienharmonie aus.



**WINDEL-
FREI**

Wie funktioniert
die Abhalte-
Methode?



TIERSCHUTZ KINDGERECHT VERMITTELN?

Ganz einfach mit den pädagogisch
fundierten Materialien von PETAKids



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)





HELAU UND ALAAF

Egal ob Fastnacht, Fasching
oder Karneval – die Jecken
sind wieder los! Nichts wie ran
an unsere knifflig-närrischen
Rätsel!

KOSTÜM-TEST

So geht's

Hexe, Pirat oder Clown – ihr wisst noch nicht, als was ihr euch zu Karneval verkleiden sollt? Macht unseren Test und findet heraus, welches Kostüm zu euch passt. Wählt jeweils die am besten zutreffende Antwort aus.

FRAGE 1: Welche Charaktereigenschaft beschreibt dich am besten?

A) Zurückhaltend, aber freundlich – du genießt die kleinen Momente.

B) Mutig und direkt – du nimmst kein Blatt vor den Mund.

C) Gesellig und kontaktfreudig – du liebst Gruppen-Action.

D) Kreativ und verspielt – du schaust gerne über den Tellerrand.

E) Charmant und elegant – du setzt auf Stil und Anmut.

FRAGE 2: Welche Farben bevorzugst du?

- A)** Dezente Töne (Beige, Creme, Hellgrau)
- B)** Knallige Farben (Neon-Pink, Electric-Blue)
- C)** Klassische Kontraste (Schwarz/Weiß, Rot)
- D)** Pastellfarben (Rosa, Mint, Flieder)
- E)** Erdige Naturtöne (Grün, Braun, Gold)

FRAGE 3: Welche Musik bringt dich in Karnevalsstimmung?

- A)** Leise Popsongs, die man im Hintergrund mitsummt
- B)** Dancefloor-Beats und Electro
- C)** Party-Hymnen und Mitsing-Songs
- D)** Rock/Pop/Indie mit kräftigem Refrain
- E)** Klassische Karnevalslieder

FRAGE 4: Welches Accessoire darf bei dir nicht fehlen?

- A)** Kleine Schmuckstücke, zart und filigran
- B)** Leuchtende LED-Ohrringe oder Kopfschmuck
- C)** Schärpe, Cape oder auffällige Maske
- D)** Witziger Requisiten-Artikel (Sprechblasen, Glitzer-Spray, Clowns-nase)
- E)** Vintage-Hut oder Blumenkranz

FRAGE 5: Wie würdest du deinen Karnevalsstil beschreiben?

- A)** Zurückhaltend, aber charmant
- B)** Auffällig, unübersehbar
- C)** Gesellig, du bist auf jeder Party dabei
- D)** Verspielt, mit einem Augenzwinkern
- E)** Elegant, mit klassischem Flair

FRAGE 6: Welchen Party-Teil nimmst du am liebsten mit?

- A)** Ruhige Ecke mit Freunden
- B)** Tanzfläche – ich lasse mich treiben
- C)** Gruppenfoto-Spot – perfekte Selfie-Momente
- D)** Bühnen- oder Kostüm-Contest
- E)** Großer Umzug oder Parade

FRAGE 7: Welche Figur oder Thema spricht dich am meisten an?

- A)** Märchenfigur – sanft und bezaubernd
- B)** Magier/Meister der Rituale – geheimnisvoll
- C)** Comedy/Clown – humorvoll und witzig
- D)** Superheld oder Pirat – mutig und stark
- E)** Vintage-Karnevalsfigur – nostalgisch und zeitlos

AUS (MAL) ZEIT



BRÜCKEN- RÄTSEL

So geht's

Findet in jeder Zeile einen Begriff, sodass sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Wort ein neuer Begriff entsteht. Auf der senkrechten Mittellinie ergibt sich von oben nach unten gelesen das

Lösungswort.



SCHMINK		SAAL
FAST		EULE
PRINZEN		HUFER
CLOWNS		WEIS
ROSEN		ABEND
UM		TEIL
SCHMALZ		TELLER
PIRATEN		BALL
FEIER		LOS



REBUS



So geht's

Streicht oder tauscht bei jedem Bild die Buchstaben bzw. fügt neue hinzu. Es ergibt sich ein neues Wort und daraus der Lösungssatz.



~~1~~ 2=V 5=l



4=ß ~~5~~



4=m



3=i 5=rn

FEHLERSUCHE



So geht's

Das obere Bild unterscheidet sich durch 7 Merkmale vom unteren. Welche sind es?

OLLE KAMELLE



So geht's

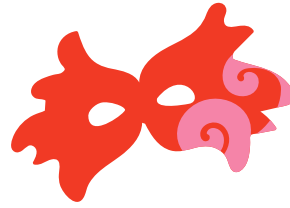
Die Kinder haben beim Rosenmontagsumzug Kamelle gesammelt, die jetzt gerecht verteilt werden müssen. Kreist jeweils 6 Bonbons ein – und zwar so, dass von jeder Sorte immer einer dabei ist. Am Ende darf kein Bonbon übrigbleiben. Der erste Sechser-Mix ist schon fertig!

So geht's

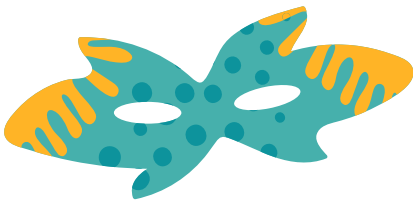
Knackt den Farbcode!
Jede Farbe steht für einen
Buchstaben. Startet
mit der vorgegebenen
Farben-Buchstaben-
Kombination. Sind alle
Felder gefüllt, ergibt sich
ein Lösungssatz.



FARBENRÄTSEL



(GERHARD UHLENBRUCK, DT. APHORISTIKER)



**Ab 3
Jahren**

FASCHINGS- POLONAISE

Zu Faschingsliedern gehört eine Polonaise. Keine Frage! Und so geht's: Jedes Kind nimmt ein Tuch in die Hand. Das erste Kind geht los und bestimmt, welches Kind das andere Ende seines Tuches nehmen soll – und so weiter, bis die Schlange komplett ist. Die Polonaise bewegt sich durchs Zimmer, bis die Musik stoppt. Dann darf ein anderes Kind an die Spitze.

**Ab 5
Jahren**

SCHATZSUCHE

Vor der Faschingsparty werden in der Wohnung kleine Schätze versteckt. Bei der Party würfeln alle der Reihe nach. Wer als Erster eine Sechse würfelt, sucht nach den Schätzen, während die anderen weiterwürfeln. Sobald der nächste Spieler eine Sechse würfelt, darf er aufstehen und sich auf die Suche machen.

SPIELE FÜR DEN KINDER- FASCHING

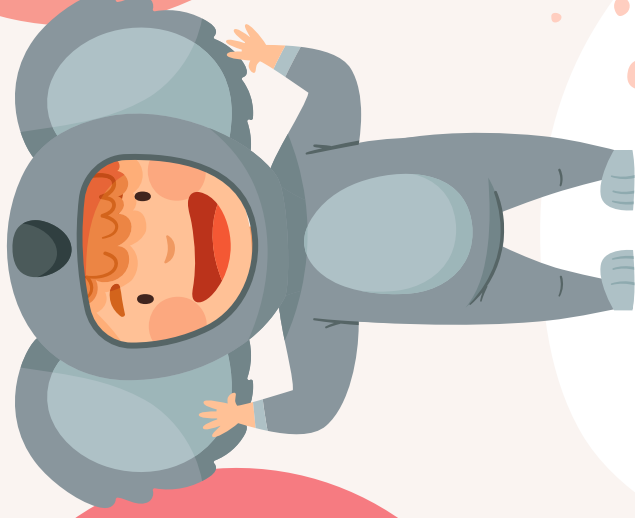
**Ab 4
Jahren**

LUFTSCHLANGEN- SCHATZ

Unter einem Berg von Luftschlangen verstecken sich bunte Pingpongballer. Die Musik läuft, und alle gehen auf Schatzsuche. Stoppt die Musik, zählt jeder, wie viele Bälle er gefunden hat. Wer die meisten hat, ist Sieger.

**Ab 5
Jahren**

ZOODIREKTOR





**Ab 5
Jahren**

BECHER-MEMORY

Auf dem Tisch werden mehrere umgedrehte Pappbecher aufgestellt. Unter jeweils zwei Bechern wird das gleiche Naschzeug (z. B. Schokolinsen, Bonbons) versteckt. Gespielt wird dieses Spiel wie Memory. Die Spieler heben reihum immer zwei Becher an und schauen, was sich darunter verbirgt. Wer zwei gleiche Naschis aufdeckt, ist noch mal an der Reihe – und darf die Süßigkeiten essen.

**Ab 6
Jahren**

KRACHMACHER-KETTE

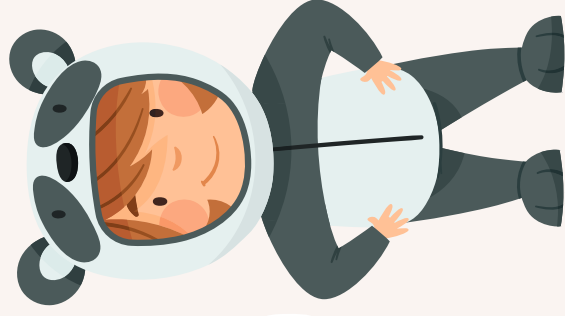
Ein Kind macht ein Geräusch: in die Hände klatschen, mit den Füßen stampfen, mit einem Holzlöffel auf einem Karton trommeln oder in die Faschingströte blasen. Das nächste Kind wiederholt das Geräusch und fügt ein neues hinzu. Die Krachmacher-Kette wird immer länger. Wer ein Geräusch vergisst, scheidet aus. Steiger ist, wer bis zum Schluss übrig bleibt.



LUFTSCHLANGEN- WETTPUSTEN

Jedes Kind bekommt eine Luftschlange in die Hand gedrückt. Bei drei geht's los und alle versuchen, ihre Luftschlange so weit wie möglich rauszupusten. Wer kommt am Weitesten? Der kleine Sieger bekommt eine Belohnung.

**Ab 6
Jahren**



Leben
& erziehen **Poster**

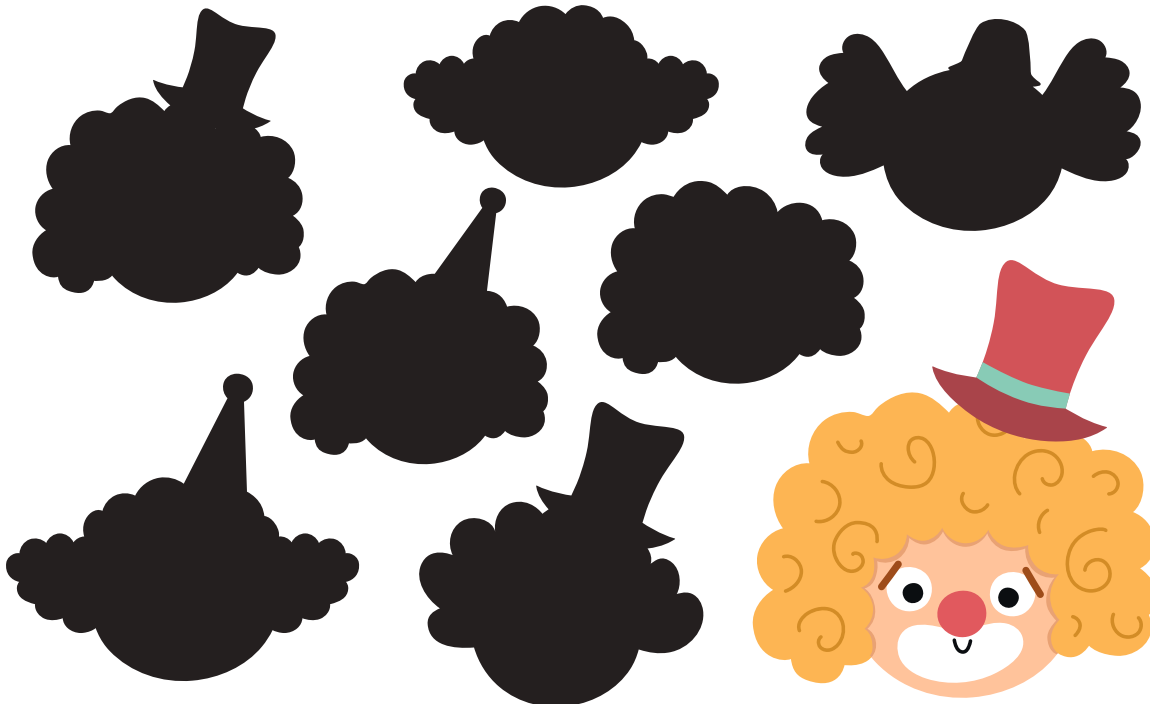
Mehrere Stofftiere werden in einen Korb gelegt. Wichtig: Es muss ein Stofftier mehr sein, als Gäste mitspielen und jede Tierart darf nur einmal vorkommen. Zu Beginn wird ein Kind zum Zoodirektor ernannt und verlässt den Raum. Leise suchen sich nun alle Mitspieler ein Tier aus, dessen Laute sie nachahmen können. Alle Tiere kommen wieder in den Korb. Der Zoodirektor wird geholt. Alle Spieler dürfen nun ihr Tier nachahmen und miauen, bellen und grunzen. Aber ein Tier bleibt stumm – und genau dieses muss der Zoodirektor im Korb suchen und hochhalten.



LIEBE KINDER,

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

MALT
UNS
AUS!



WELCHEN
SCHATTEN
WIRFT DAS
CLOWNS-
GESICHT?

LEICHT

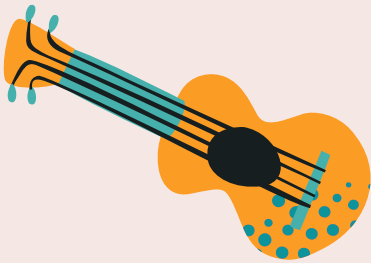
1	4	3	2
2	3		1
	2	1	4
4	1		3



So geht's

1, 2, 3 oder 4 Konfettischipsel?

Malt in jede Zeile, jede Spalte und jeden dick umrandeten Block die fehlende Anzahl von Konfettis. Die Zahl darf jeweils nur einmal vorkommen.



MITTEL

	2		
1		3	2
	3		1
4		2	

SCHWER

			1
		4	
3			
	2		4

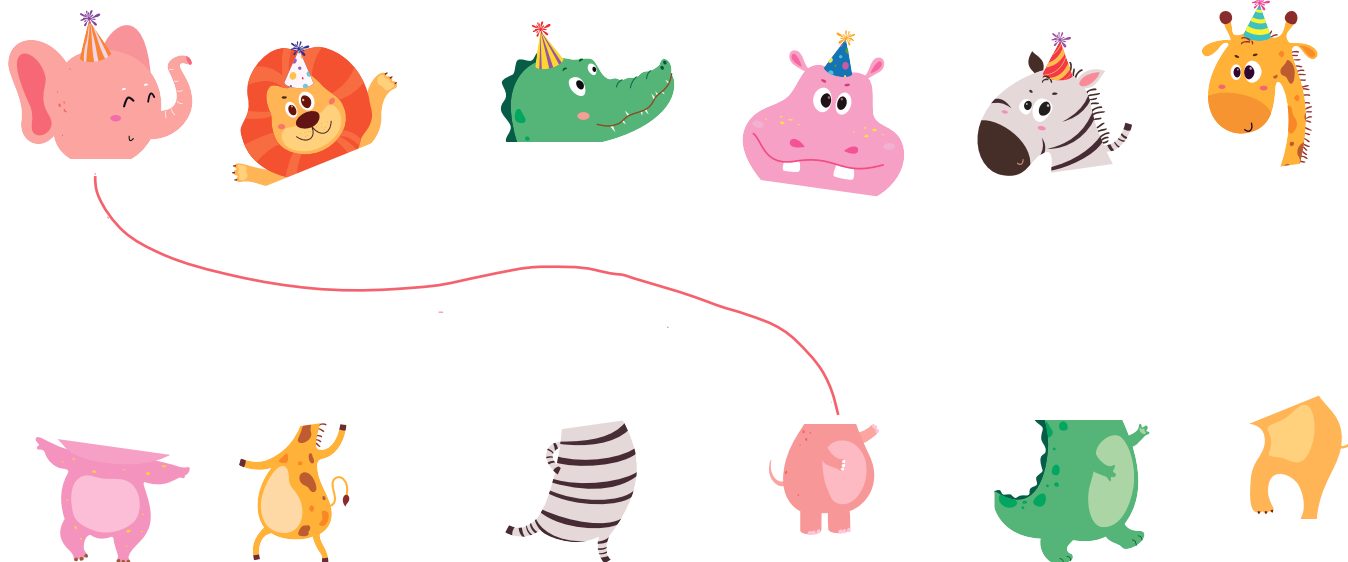




ZEIGT
PIRATIN LINDA
DEN WEG
ZUM
SCHATZ!

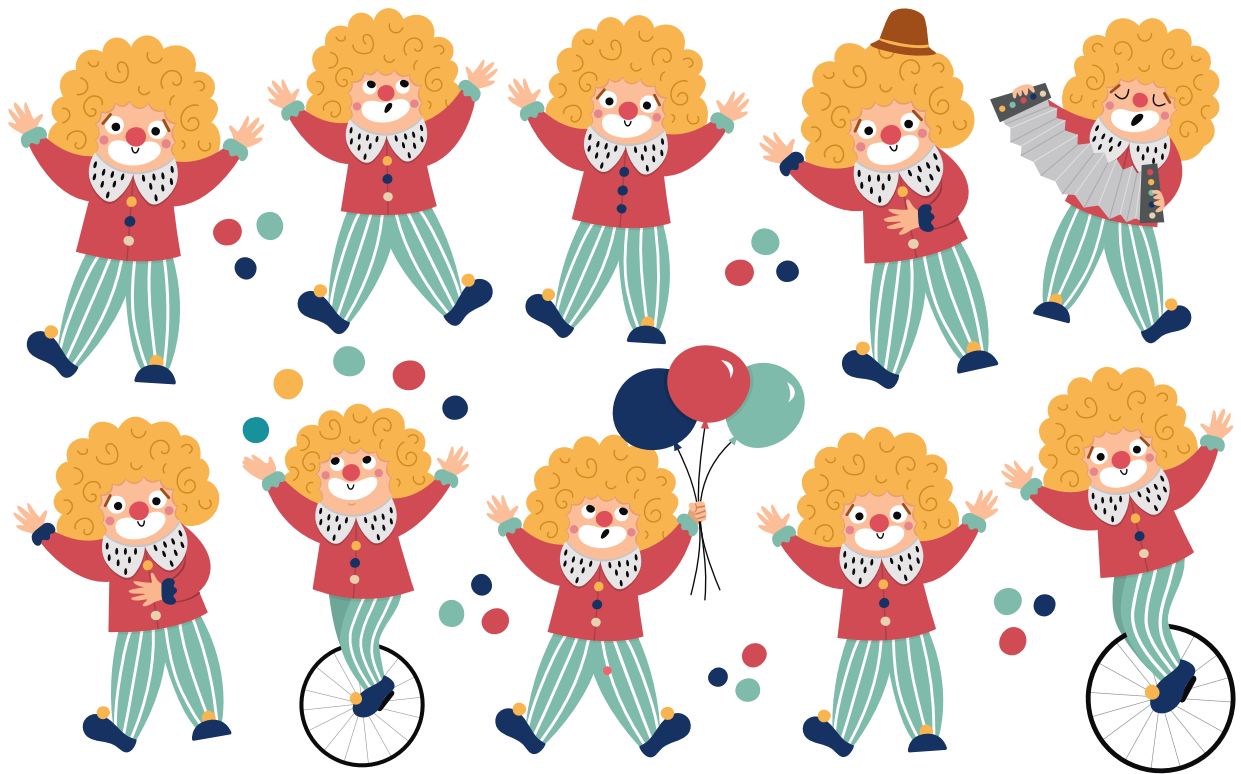


DIE TIERE FEIERN
FASCHING! ABER
HOPPLA, HIER IST ETWAS
DURCHEINANDER-
GERATEN. KÖNNT
IHR KÖPFE UND BÄUCHE
RICHTIG ZUSAMMEN-
SETZEN?



BEI BIENE IDA
FEHLT DAS
LETZTE PUZZ-
LETEIL. FINDET
IHR HERAUS,
WELCHES?





NUR ZWEI
DER CLOWNS
SEHEN GENAU
GLEICH AUS.
WELCHE?

ZAUBERSTAB,
FLAGGE ODER
ZEPTER – WAS PASST
ZU WELCHEM HUT?





MALT
UNS
AUS!



LÖSUNGEN

AUSWERTUNG KOSTÜM-TEST:

Zählt die Anzahl der A, B, C, D und E- Antworten zusammen.

Hauptsächlich A: Du bist die ruhige Romantikerin. Kostüm-Empfehlung: Prinzessin/Elfe/Meerjungfrau; Spitzen- oder Tüllkleid in Pastell- oder Creme-Tönen; Accessoires: filigraner Ring, zarter Schleier.

Hauptsächlich B: Du bist der leuchtende Wirbelwind. Kostüm-Empfehlung: Neon-Glitzer-Diva, Wonder Woman; Accessoires: LED-Krone oder -Schmuck, glitzernde Cape- oder Mantel-Elemente.

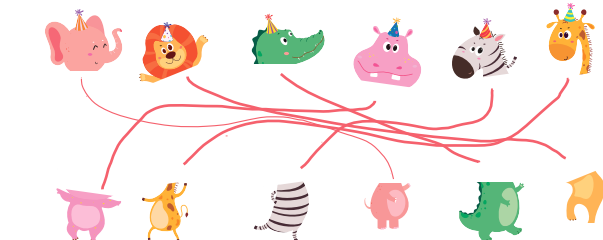
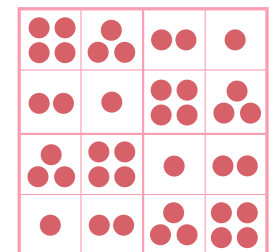
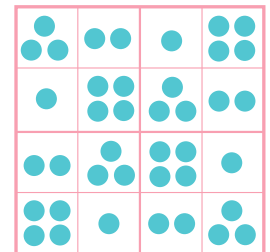
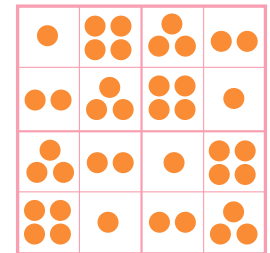
Hauptsächlich C: Du bist der Spaß- und Social-Buddy. Kostüm-Empfehlung: Clown/Comedian, Nerd/Geek mit Brille und Hosenträgern, bunte Party-Figur mit witzigen Sprüchen; Accessoires: Masken, Konfetti-Regen.

Hauptsächlich D: Du bist der verspielte Charmeur. Kostüm-Empfehlung: Zauberer, Pirat, Märchenheld mit verspielten Details; Accessoires: Cape, Schnüre, Masken.

Hauptsächlich E: Du bist klassisch-elegant. Kostüm-Empfehlung: Dirndl oder Lederhose (traditionell bayerisch); Vampir; Kleid im Stil der 1920er-Jahre; historisches Kostüm mit Perücke z.B. Rokoko; stolze Königin

SCHMINK **S P I E G E L** SAAL
FAST **N A C H T** EULE
PRINZEN **P A A R** HUFER
CLOWNS **N A S E** WEIS
ROSEN **M O N T A G** ABEND
UM **Z U G** TEIL
SCHMALZ **G E B A E C K** TELLER
PIRATEN **K O S T U E M** BALL
FEIER **L U S T** LOS

LÖSUNGSWORT **E H R E N G A S T**



A N K A R N E V A L
M A S K I E R T M A N S I C H,
D A M I T M A N D I E
M A S K E F A L L E N
L A S S E N K A N N.

REBUS
LÖSUNGSSATZ:
Viel Spaß beim
Feiern