

junge familie

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

GUTE NACHT, OPA

Wenn die Minis
das erste Mal auswärts
schlafen

BABYBREI EINFRIEREN

Von Auftauen bis Vitamine –
was ihr jetzt wissen müsst

Die ersten
1 000 Tage
Alle Infos, damit
euer Kleines
gesund
aufwächst

Natürlich sauber

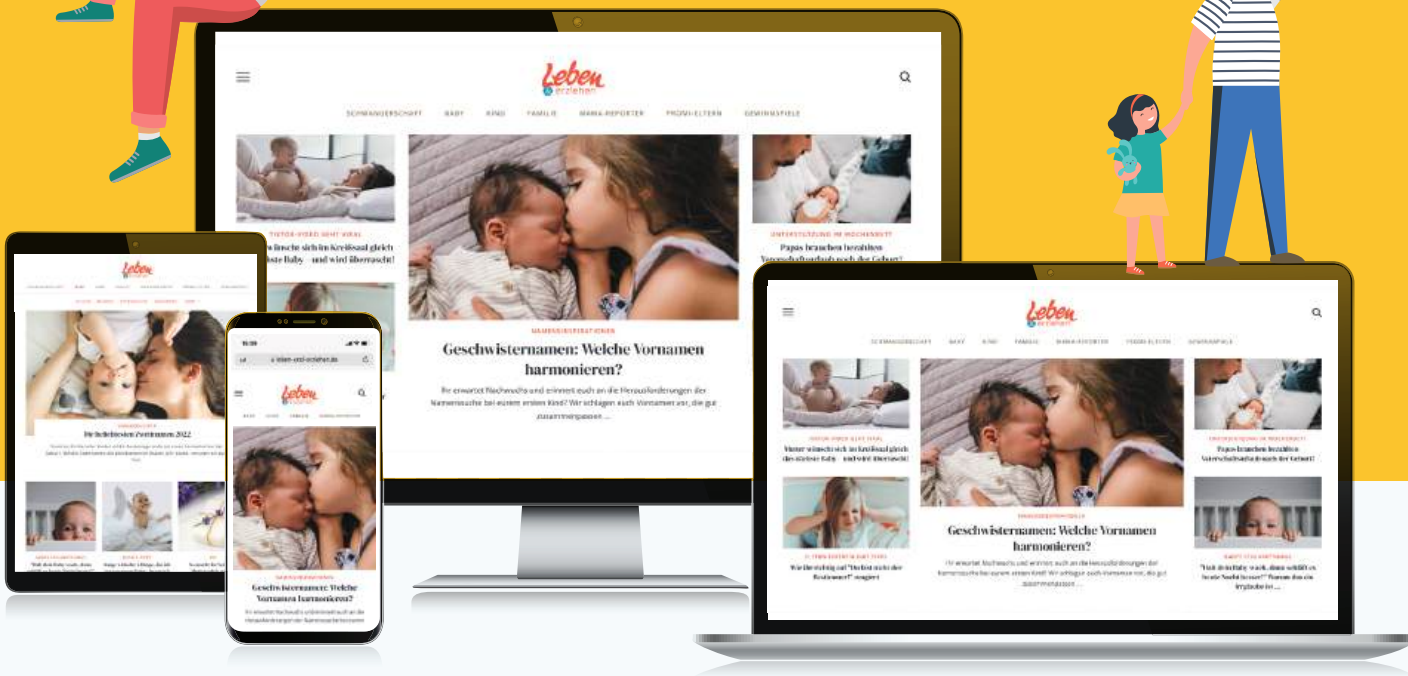
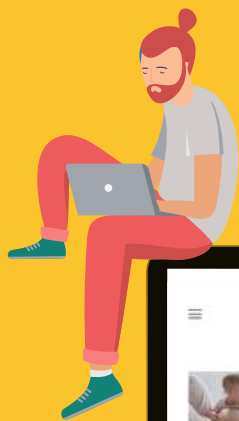
KINDERKLEIDUNG & CO. NACHHALTIG WASCHEN

Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE

Leben
& erziehen





Liebe Eltern,

neun Monate habt ihr euch darauf vorbereitet und jetzt ist es soweit: Eure Familie ist mit der Geburt um einen neuen Menschen gewachsen. Ein Baby verändert euer Leben fundamental. Die große Verantwortung – gepaart mit Stress und schlaflosen Nächten – können belastend sein. Die Freude und eine bisher nicht gekannte Liebe, die in eure vier Wände einzogen ist, kompensieren für sehr Vieles.

Unser Magazin will euch in der Zeit von der Geburt bis zum zweiten Geburtstag eures kleinen Schatzes als Ratgeber begleiten.

Wir haben für euch Tipps und Geschichten zusammengetragen zu Themen, die euch gerade am meisten beschäftigen. Damit wollen wir dazu beitragen, dass ihr – Eltern und Baby – zu einem guten Team zusammenwächst. Weil wir möchten, dass ihr als junge Familie mit Baby die ersten Jahre gesund und zufrieden gemeinsam genießen könnt.

Eure Junge Familie
Redaktion

News Fundstücke Trends



FARBENLEHRE MIT FRUCHTDUFT

Sprudeltabs ins Badewasser geben und beobachten, wie aus Blau und Gelb Grün wird. Und dann riecht das Ganze auch noch lecker nach Blaubeeren. Aus 98 Prozent natürlichen Inhaltsstoffen, frei von Mikroplastik, Paraffin sowie Silikon.

Etwa 0,85 Euro, nanoo-kids.de

PLANTSCHEN, STRAMPELN, PADDELN

Im Baby-Schwimmkurs gewöhnen sich die Minis spielerisch ans Wasser und fühlen sich schwerelos wie einst in Mamas Bauch. Aber es gibt noch mehr Vorteile: Babys Gleichgewicht wird im Wasser verstärkt stimuliert, ebenso seine Nerven. Und viele Babyschwimmer entwickeln sich durch die motorische Frühförderung besser als ihre Altersgenossen. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt für einen Schwimmkurs? Die meisten Kinder beginnen mit ca. drei Monaten; Voraussetzung ist, dass das Baby seinen Kopf heben und halten kann. Am besten holen sich Eltern die Einwilligung des Kinderarztes, manchmal wird eine ärztliche Bescheinigung ohnehin verlangt. Ist der Säugling kerngesund und hat freie Atemwege, steht dem Wasserspaß im Hallenbad nichts im Weg.

In vielen Kursen können Familien eine Probestunde absolvieren. Dies ist eine gute Gelegenheit zu beobachten, wie das Kind auf die neue Situation reagiert. Die erste Stunde ist mitunter die schwerste, denn alle Beteiligten müssen sich an die Abläufe und neuen Eindrücke gewöhnen.

Für den Kurs sollten Eltern eine Tageszeit auswählen, zu der ihr Baby für gewöhnlich aktiv ist. Bestenfalls liegt der Termin zwischen den Mahlzeiten.



AUFREGENDE LIAISON

Wenn 51 Prozent Süßlupine auf 49 Prozent Kaffee treffen, wird daraus ein schokoladig-nussiges, aber säurearmes Trinkerlebnis in der Tasse. Und nachhaltig ist der neue Kaffeegenuss auch noch, denn die Süßlupinen werden in Norddeutschland angebaut.

250 g, etwa 4 Euro, eduscho.com

DIESE HAUSMITTEL SORGEN BEI DURCHFALL FÜR SCHNELLE HILFE

Bei **Durchfall** verlieren Kinder innerhalb kurzer Zeit sehr viel Flüssigkeit. Deshalb ist es noch wichtiger als sonst, dass sie viel trinken, zum Beispiel Omas Hausmittel Apfelsud oder Heidelbeertee.

Für den Apfelsud:

- Schale von 4 ungespritzten Äpfeln
- 250 ml Wasser

Äpfel schälen, anschließend die Schale im Wasser ungefähr 5 Minuten kochen und abseihen. Abgekühlten Sud über den Tag verteilt zu trinken geben; je nach Geschmack mit wenig Apfelsaft süßen.

Für den Heidelbeer-Tee:

- 500 ml Wasser
- 3 EL getrocknete Heidelbeeren

Wasser aufkochen, Heidelbeeren zugeben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann abseihen. Abgekühlten Tee über den Tag verteilt trinken lassen.

Bitte zum Arzt, wenn ...

- zum Durchfall noch Fieber und Erbrechen hinzukommen
- Blut oder Schleim im Stuhl erkennbar sind
- nach sechs Stunden keine Besserung eintritt

Tipp:

Bei Durchfall Milchprodukte aller Art vom Speiseplan streichen. Darauf achten, dass das Kind möglichst fettarm isst.



UNSERE TOP 3: Ratgeberbücher



1 „GLÜCKLICH DURCH FRUST“

„Mir ist langweilig“ – dieser berühmt-berühmte Satz setzt Eltern unter Druck:

Eine Spielidee jagt die nächste. Doch Frust muss kein Gegner sein, sondern ist ein wichtiger Entwicklungsschritt.

Psychologe Rüdiger Maas schreibt warmherzig, ohne erhobenen Zeigefinger und ermutigt, Kindern zuzutrauen, schwierige Momente selbst zu bewältigen. Mit vielen Beispielen lässt sich das Gelesene direkt umsetzen.

GU, 17,99 Euro



2 „WAS FAMILIE LEICHTER MACHT“

Bestsellerautorin und Vierfach-Mutter Nora Imlau zeigt, wie der Alltag für alle entspannter werden kann, wenn Eltern sich vom Perfektionsdruck lösen und ihrem eigenen Weg vertrauen. Sie erklärt verständlich, warum schon kleine Änderungen große Wirkung haben und wie wir unsere Kinder stärken, ohne uns dabei zu verlieren. Der Ton ist empathisch, dabei wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich.

Beltz, 20 Euro



3 „AB INS BETT“

Elizabeth Pantley ist seit Jahren eine feste Größe, wenn es um sanfte Schlafbegleitung geht. Hier erklärt sie, wie sich Schlafprobleme ohne Druck, Tränen oder starre Methoden lösen können; warum Kinder anders schlafen als Erwachsene und wie liebevolle Routinen Sicherheit geben. Besonders helfen die Schritt-für-Schritt-Anleitungen und die individuellen Ideen für Einschlaf-Rituale, die leicht umzusetzen sind.

Trias, 19,99 Euro



AUF STREIFE

Kuscheliger Langarm-Strampler mit niedlicher Applikation aus Baumwoll-Kaschmir-Mix (Oeko-Tex Standard 100) im dunkelblauen Sporty-Design für Mini-EntdeckerInnen.

**Ab Größe 56, etwa 60 Euro,
steiff.com**

FAMILIENURLAUB WIE ER SEIN SOLL

Ob mit Babys, Schulkindern oder Teenagern: In den „Original Kinderhotels Europa“ dreht sich auch im Winter alles um die Kinder. Hier lernen die Kleinsten direkt vor der Hoteltür spielerisch das Skifahren, während ältere Kids auf anspruchsvollen Pisten, Rodelhängen und beim Schneeschuhwandern aktiv sind. Und während die Kinder bestens betreut werden, bleibt den Eltern Zeit für sich – im großzügigen Wellnessbereich mit Sauna und Bergblick oder bei einer wohltuenden Massage.

Mehr Infos: kinderhotels.com

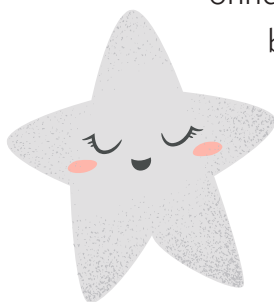


Wenn Opa eine Gute-
nachtgeschichte aus dem
Lieblingsbuch vorliest, fühlt
sich das nach zu Hause an

Gu



Die erste Nacht in einem fremden Bett,
ohne Mama und Papa – für Kinder ist es ein aufregendes Abenteuer,
bei den Großeltern zu übernachten. Wir geben euch Tipps,
wie es ohne Tränen klappt





te Nacht, Opa, bis morgen!

Endlich einmal wieder einen Abend und eine Nacht mit dem Partner alleine? Einmal durchschlafen und vor allem ausschlafen? Vielleicht sogar ein ganzes Wochenende ... Irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem sich Kleinkindeltern nach dem „alten“ Leben sehnen.

Oder es steht, wie bei der alleinerziehenden Marlene (38), eine Geschäftsreise an – die nicht aufzuschieben ist. Also entschloss sich die Controllerin aus Düsseldorf, ihre Tochter bei ihren Eltern übernachten zu lassen. Eineinhalb Jahre war Marie damals alt, und Marlene entschied sich vor der Geschäftsreise erst einmal für eine „Übungsnacht“. Sie sei nervöser gewesen als ihre Tochter, erinnert sie sich.

Wann kann ein Kind auswärts nächtigen?

Ob ein Kind überhaupt schon so weit ist, lässt sich nicht pauschal mit dem Alter des Kindes beantworten, sondern hängt davon ab, wie eng der Kontakt →

Ausgeschlafen?
Am nächsten Morgen
wird erst noch
etwas gekuschelt



des Kindes zu den Großeltern (oder anderen Bezugspersonen) ist. „Wenn Großeltern häufig mit den Kindern zusammen sind, sind sie keine Fremden, sondern ein Teil der Familie“, sagt Heidemarie Arnhold, Vorsitzende des Arbeitskreises Neue Erziehung. Eltern könnten die Übernachtungsbereitschaft daran erkennen, ob sich ihr Kind auf das neue Abenteuer freut, so die Pädagogin. Reagiert das Kind jedoch sehr zurückhaltend oder zeigt so gar keine Freude, sollten Eltern den Besuch erst einmal noch ein wenig zurückstellen.

Wenn Kind und Großeltern eine enge Beziehung haben, dann sei so eine Übernachtung auch schon im jungen Alter kein Problem. Allerdings sollten es Eltern vermeiden, die erste Übernachtung mitten in eine Fremdelphase hineinzu packen.

Schritt für Schritt ans Neue gewöhnen

An die erste Nacht im fremden Bett sollte man sich langsam herantasten: So hat Marlene ihre Tochter Marie im

ersten Schritt einen Nachmittag lang alleine bei Oma und Opa gelassen. Dann nach und nach die Zeit ausgedehnt, bis Marie von morgens bis abends bei den Großeltern blieb und sich auch von ihnen zum Mittagsschlaf hinlegen ließ. Ein ähnliches Vorgehen empfiehlt auch die Pädagogin Heidemarie Arnhold: „Bei einigen Kindern wird es sehr schnell gehen, manche Kinder brauchen für die Vorbereitung etwas länger.“

Ganz wichtig sei, das Kind nicht unter Stress zu setzen, wenn es beim ersten Mal nicht gleich klappt. Auch die Großeltern sollten die Eltern übrigens nicht unter Druck setzen. „Geduld heißt das Zauberwort“, sagt Heidemarie Arnhold. Wichtig sei es, vor dem Kind immer positiv über die Übernachtung zu sprechen: „Wenn alle Beteiligten die Übernachtung für eine tolle Idee halten, wird das Kind es auch so empfinden.“

Mit Dackel Paul bleibt keine Zeit für Heimweh

Eine Spielkiste im Wohnzimmer oder eine Spielecke im Garten erleichtern dem Kind den Besuch ohne Eltern. Kleine Rituale bei Tagesbesuchen helfen ebenfalls, die Beziehung zu festigen. So kann zum Beispiel die Spielzeugkiste gleich als Erstes begrüßt werden oder aber das Haustier. Letzteres ist für Marlenes Tochter Marie das Highlight, auf das sie sich immer am meisten freut, wenn es zu den Großeltern geht: Sie liebt es, mit Dackel Paul zu spielen.

Und wenn doch Heimweh aufkommt?

„Vor dem Übernachtungsbesuch ist es wichtig, genau zu besprechen, was zu tun ist, wenn das Kind weint oder zurück zu seinen Eltern möchte“, rät Heidemarie Arnhold. „Sowohl Eltern als auch Großeltern sollten sich einig sein, welche Reaktion angemessen ist.“ Erst einmal sollten die Großeltern versuchen, ihr Enkelkind zu trösten und wieder



UNSERE EXPERTIN



**Dr. Heidemarie
Arnhold**

... ist Vorsitzende des
Arbeitskreises
Neue Erziehung, der
auch die bekannten
Elternbriefe heraus-
gibt. Die Pädagogin
lebt in Berlin.
Mehr Infos: ane.de

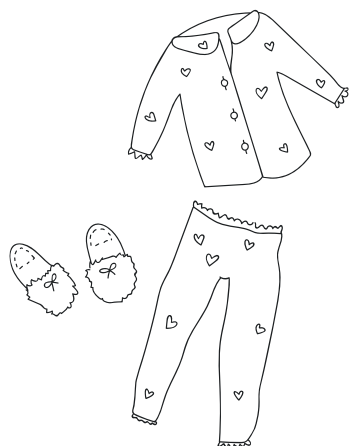
zum Einschlafen zu bringen. Lässt es sich nicht beruhigen, sollten Mama oder Papa ihr Kind abholen. Unter Druck setzen sollten weder Eltern noch Großeltern das Kind, erst recht nicht beim ersten Versuch. Vielleicht klappt es ja beim nächsten Mal! Ein vertrautes Kuscheltier oder die bekannte Kuscheldecke können das Heimweh lindern und dem Kind Sicherheit geben.

Das Selbst- bewusstsein wächst mit jedem Besuch

„Wenn Kinder bei ihren Großeltern oder anderen Bezugspersonen übernachten, hat das nicht nur den Vorteil, dass die

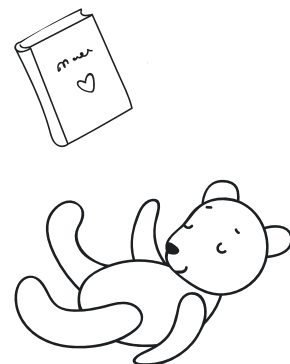
Eltern einmal Zeit für sich haben, auch das Selbstbewusstsein des Kindes wird dadurch gestärkt“, sagt Pädagogin Heidemarie Arnhold. Denn dadurch, dass die Großeltern nicht mehr erziehen müssen und auch mal kleine Ausnahmen machen, die zu Hause nicht erlaubt sind, lernen Kinder zudem, dass Erwachsene unterschiedlich sind und sie selbst auch unterschiedliche Umgangsweisen entwickeln können.

Bei der kleinen Marie hatte die Probenacht auf Anhieb geklappt, und so konnte Mama Marlene ihre Geschäftsreise ohne Sorgen antreten. Seitdem hat Marie schon dreimal bei ihren Großeltern übernachtet. Und das ganz ohne Tränen. ♥



NICHT VERGESSEN Das muss mit:

- ★ Lieblingskuscheltier oder Kuscheldecke
- ★ Zahnbürste und Zahnpasta
- ★ Schlafanzug
- ★ Ausreichend Wechselkleidung
- ★ Windeln und Feuchttücher
- ★ Schlafsack oder gewohnte Bettdecke und Kopfkissen
- ★ Ggf. ein Buch zum Vorlesen beim Einschlafritual
- ★ Ein vertrautes Spielzeug





7 Irrtümer übers Schlafen

Einige
Ammenmärchen
über Babyschlaf halten
sich hartnäckig!
Hier sind die
wichtigsten



Irrtum 1:

Säuglinge brauchen absolute Stille zum Schlafen

Bei einer gleichbleibenden Geräuschkulisse fühlen sich Babys geborgen und schlafen viel besser.

Irrtum 2:

Wenn das Baby aufwacht und schreit, hat es Hunger

Nicht unbedingt. Ob euer Baby Hunger quält, merkt ihr daran, dass es hastig das Nahrungsangebot annimmt.

Irrtum 3:

Babys am Tag nicht so viel schlafen lassen, dann klappt es nachts

Vorsicht: Übermüdete Babys lassen sich nur noch schwer beruhigen.

Irrtum 4:

Säuglinge müssen im Hellen schlafen können

Viele Säuglinge brauchen die Dunkelheit. So können sie ihr großes Interesse an der Umwelt besser ausblenden.

Irrtum 5:

Babys legt man am besten schon schlafend ins Bett

Beim Hinlegen wachen die meisten Minis auf. Oder sie wachen etwas später auf und möchten dann sogleich wieder auf den Arm genommen werden.

Irrtum 6:

Babys kann man abends durch viel Spielen müde machen

Bloß nicht. Wissen wir doch selbst, wie aufgedreht wir nach Partys sind. Mit Babys sollte man es vor dem Schlafengehen lieber ruhig angehen lassen, damit sie langsam runterkommen und sich auf die Nachtruhe einstellen können.

Irrtum 7:

Kleine Kinder können überall schlafen

Nein, das ist wohl eher eine Typsache. Manche Kinder entspannen am besten in ihrer gewohnten Umgebung. ♥



Krabbelschuhe Leder
Crawly, „Hase“ (o.) und
„Katze“ (u.), Gr. 18/19-
Gr. 22/23, UVP: 39,99 €



FÜR KLEINE KRABBLER

Für neugierige Entdeckungstouren auf allen Vieren hat Affenzahn ultraleichte Krabbelschuhe entwickelt. Der große Klettverschluss und das weiche Material sorgen für kinderleichtes An- und Ausziehen und die socken-ähnliche Beschaffenheit bietet den optimalen Schutz und Komfort für empfindliche Kinderfüße. Besonders süß: liebevolle Tierdetails wie die kleine Affenzahn Zunge.

Schritt für Schritt ins Abenteuer

Krabbeln, mutige Stehversuche und die ersten, wackligen Schritte – auf einmal kommt jede Menge Bewegung in den Familienalltag.

FÜR ERSTE SCHRITTE

Wenn aus Krabbeln Gehen wird, kommen Lauflernschuhe ins Spiel: Eine hochgezogene Sohle gibt wackligen Laufanfänger:innen mehr Stabilität und schützt die Ferse und die Zehen. Die minimale Barfußsohle sorgt zudem für maximalen Spaß.



Lauflerner Knit Toddly, „Hase“,
Gr. 19-26, UVP: 59,99 €



Lauflerner
Baumwolle Smally,
„Nashorn“, Gr. 19-26,
UVP: 49,99 €



Lauflerner Leder Walky, „Affenzahn“, Gr. 19-26, UVP: 69,99 €



A young child, wearing a red jacket, grey sleeves, orange pants, and a green cap, is captured mid-jump into a large, muddy puddle on a gravel path. The child's feet are in the air, and a large splash of mud is visible. The background shows dry grass and foliage.

Natürlich
sauber!



FOTOS/ILLUSTRATION: NABU/ERIC NEULING, GETTY IMAGES/SALLY ANSCOMBE/PETER CADE/ PAULO SOUSA



Toxische Chemikalien, hoher Energieverbrauch: Wer die Waschmaschine anschmeißt, verschmutzt gleichzeitig oft die Umwelt. Das geht auch anders

Verleckerte Tomatensoße, Matschparty am Spielplatz — mit Kindern ist die Waschmaschine im Dauereinsatz. Jährlich werden in Deutschland rund 630 000 Tonnen Waschmittel verbraucht. „Die Folgen für Umwelt und Gesundheit werden aber meist unterschätzt“, sagt Indra Enterlein vom Naturschutzbund Deutschland (NABU). Schmutzlösende Tenside, Duftstoffe, Phosphate, Enzyme, Mikroplastik oder antibakterielle Inhaltsstoffe sind häufig schwer abbaubar, teils giftig und landen am Ende nicht selten im Grundwasser. Obendrauf kommen noch der Energie- und Wasserverbrauch. Die guten News: Wir können bei jedem Waschgang bewusst etwas für die Natur tun.

Waschpulver statt Flüssigreiniger

Unser Impact beginnt schon bei Wahl der Waschmittel. „Und davon brauchen wir nur drei“, erklärt die Expertin. Ein Vollwaschmittel mit Bleiche für helle, stark verschmutzte Textilien, ein farbscho- ➔

UNSERE EXPERTIN



Indra Enterlein

... ist Leiterin Ressourcenpolitik beim Naturschutzbund Deutschland (NABU) in Berlin.

Mehr Infos: berlin.nabu.de



nendes Color-Waschmittel ohne optische Aufheller und Bleichmittel für Buntess sowie ein Feinwaschmittel für Seide und Wolle. Hygienespüler, Duftperlen oder Schmutzfangtücher? Sind so überflüssig wie die Vorwäsche. Bei hartnäckigen Flecken – Kürbisbrei lässt grüßen – wirkt die Vorbehandlung mit Gallseife Wunder. Generell rät Enterlein zu hochkonzentrierten Produkten – am besten in Pulverform. „In Kompaktwaschmitteln stecken im Gegensatz zu Flüssigwaschmitteln weniger Chemikalien und vor allem keine allergieauslösenden Konservierungsmittel.“ Extra Pulver-Pluspunkt: weniger Verpackungsmüll und CO₂-Emissionen beim Transport.

Auf welches Label achten?

Im Auswahl-Dschungel bieten Öko-Zertifizierungen Orientierung. „Produkte mit dem Blauen Engel, dem EU-Ecolabel oder dem Ecocert-Siegel kennzeichnen umweltverträgliche, gesundheitsschonende Waschmittel, die über die gesetzlichen Anforderungen hinausgehen“, betont Indra Enterlein. Vom Selbermachen von Waschmitteln oder Waschnüssen rät sie ab. Nicht nur die Wirkung sei mangelhaft, die Do-it-yourself-Mittel könnten auch schnell verkeimen oder die Maschine schädigen – weil pflegende Mittel fehlen. „Wenn Kleidung untragbar wird oder die Maschine kaputtgeht, ist mit Blick auf die Ökobilanz nichts gewonnen.“ Zudem werde oft geraten, einen Schuss Duftöl beizufügen. „Doch auch natürliche Rohstoffe können für Wasserorganismen giftig sein, insbesondere Limonene aus Zitrusfrüchten.“ Steht ein Gerätekauf an, können gebrauchte Modelle mit Energielabel A eine ressourcenschonende Alternative sein.

Richtig dosieren

Grundsätzlich lohnt sich die Mühe, den Wasserhärtegrad am Wohnort zu recherchieren. Die vom Hersteller empfohlene



Kein Einlaufen und null Stromverbrauch: Der Wäscheständer ist besser als ein Trockner

Dosierung hängt nämlich nicht nur davon ab, ob die Jeans vor Dreck steht, sondern auch vom Fassungsvermögen der Maschine und dem Kalkgehalt des Wassers. „Hierfür reicht ein Blick ins Internet oder ein Anruf beim Wasseramt“, sagt Enterlein. Alle drei Punkte zusammen ergeben die perfekte Dosis. Ein Zuviel an Waschmittel belastet Umwelt und Haushaltskasse. Zudem können Rückstände die empfindliche Kinderhaut reizen. Wer zu wenig verwendet, riskiert Kalkablagerungen in der Maschine und hat ein schlechteres Waschergebnis. Vorportionierte Waschmittel-Pods sind hier dennoch nur auf den ersten Blick die beste Lösung. Denn laut Umweltbundesamt sind sie teurer, können nicht individuell dosiert werden und stellen durch ihre Ähnlichkeit zu Süßigkeiten eine Gefahr für die Kleinen dar. Also besser: „Den Portionierbecher mit Edding für den jeweiligen Verschmutzungsgrad markieren“, sagt die Expertin.

Volle Ladung, geringe Temperatur

Halb volle Trommeln sind tabu. „Wenn die Hand oben noch Spielraum hat, ist die

Füllmenge bei normaler Wäsche ideal“, sagt Enterlein. Da das Aufheizen des Wassers deutlich mehr Energie verbraucht als die Trommelbewegung, sind niedrige Temperaturen entscheidend. Rechenbeispiel gefällig? Wer von 40 auf 30 Grad switcht, spart pro Waschgang über 35 Prozent Strom. Buntwäsche wird bereits bei 20 bis 30 Grad und Weißwäsche in der Regel bei 40 Grad sauber. Außerdem muss nicht

jede Klamotte gleich gewaschen werden. Stichwort: Auslüften. Öko-Programme sind übrigens der Energiespar-Hit – auch wenn sie oft mehr als 2,5 Stunden dauern. „Das liegt an der längeren Einwirkzeit. Wenn wir eine eingebraunte Pfanne einweichen, brauchen wir hinterher ja auch weniger Spülmittel und Kraft, um sie sauber zu bekommen“, weiß Indra Enterlein. Ein monatlicher Waschgang bei 60 Grad mit Vollwaschmittel ist dennoch wichtig – so bilden sich keine Keime.

No-Go: Weichspüler

Auch wenn wir alle kuschelige Wäsche lieben: Trockner und Weichspüler sollten so wenig wie möglich eingesetzt werden. Erstere sind Energiefresser, Zweitere belasten das Wasser besonders stark. „Viele denken, ein Löffel Essig sei besser, aber das ist auch eine Säure und damit schädlich, darum rät das Umweltbundesamt davon ab“, erklärt Enterlein. Ein Kompromiss: Weichspüler nur für Handtücher verwenden oder sie nur kurz in den Trockner schmeißen und dann aufhängen. Noch besser ist es, Textilien bei 1400 Umdrehungen zu schleudern. „Je trockener Wäsche aus der Maschine kommt, desto weniger hart wird sie an der Leine.“ ♥

Werde

inspiriert, ermutigt & bewegt



Nachhaltig leben – die Natur zeigt uns, wie es geht! Sie inspiriert, gibt Kraft und bietet Lösungen für die Herausforderungen unserer Zeit. Im Werde-Magazin entdeckst Du Ideen und Menschen, die Nachhaltigkeit leben und neue Wege denken. Lass Dich inspirieren und werde Leser:in des Werde-Magazins!

Jetzt kostenloses Probeheft* bestellen.

werde-magazin.de/probeheft
040/ 696 383 936 • abo@werde-medien.com

*Nur wenn Dir das Magazin gefällt, erhältst Du danach 4 Ausgaben im Jahr für 38 Euro.



SCAN MICH!

Ohrringe und ihre Gefahren

Keine Frage: Ohrlöcherstechen tut weh. Aber sind der Vorgang an sich oder mögliche Folgen auch gefährlich für Kinder? Ein Kinderarzt erklärt die Risiken

UNSER EXPERTE



**Dr. Sebastian
Groth**

... ist Kinderarzt in
Rendsburg.

In einigen Gegenden wie Italien oder Mexiko werden aus kulturellen Gründen schon sehr früh Ohrlöcher gestochen – und auch hierzulande gibt es immer wieder Kinder, die schon mit wenigen Monaten die ersten Ohrringe bekommen. Wenn sie im Kindergartenalter sind, sind es nicht selten die Mädchen selbst, die auf einmal Ohrschmuck möchten, weil sie es bei anderen Kindern in der Kita-Gruppe gesehen haben.

Besser keine Ohrlöcher unter drei Jahren

Rechtlich gibt es für das Stechen von Ohrlöchern in Deutschland keine gesetzliche Altersgrenze. Das heißt: Die Entscheidung liegt bei den Erziehungsberechtigten. Die meisten Mediziner aber raten von Ohrlöchern bei Babys oder Kleinkindern ausdrücklich ab – zu ihnen zählt auch der Rendsburger Kinderarzt Dr. Sebastian Groth.

„Bei Kindern unter drei Jahren sollte auf das Ohrlochstechen verzichtet werden“, rät Sebastian Groth. Medizinisch-juristisch falle der Eingriff sogar unter den Begriff „Körperverletzung“, jedoch sei es gesellschaftlich und kulturell akzeptiert. Dabei berge er diverse Gefahren: denn je jünger das



Kind ist, desto größer sei die Gefahr einer Entzündung im Stichkanal – und die kann sehr unangenehm werden. Auch bestehe das Risiko, dass sehr kleine Kinder sich den Ohrschmuck versehentlich herausreißen und ihn verschlucken. Der Kinderarzt weist außerdem darauf hin, dass auch bei kleinen Kindern das Schmerzempfinden sehr gut ausgeprägt ist: „Es ist schmerzhaft!“ Deshalb empfiehlt er, erst, wenn die Kinder es wirklich wollen, Ohrlöcher zu stechen. Dieser unbedingte Wille sei für die Kinder in diesem Fall eine Art „höheres Ziel“, das den Schmerz dann erträglicher mache.

Schmerzhaften Eingriff nicht beschönigen

Erst ab dem Grundschulalter seien Kinder dazu in der Lage, sich mit dem zu erwartenden Schmerz wirklich auseinanderzusetzen. Eltern sollten vor dem Eingriff nichts beschönigen, sondern ihrem Nachwuchs deutlich klarmachen, dass der Eingriff mit Schmerzen verbunden ist. Vielleicht reichen ja doch vorerst Ansteckclips?



Vorsicht beim Spielen und Toben: Wenn Ohr-
ringe z. B. an Kleidung
hängen bleiben, kann
es blutig enden

Fünf Dinge, die ihr beachten solltet

Solltet ihr euch trotz der Risiken für Ohrlöcher entscheiden, beachtet Folgendes:

- 1.** Wartet, bis alle wichtigen Impfungen (vor allem Tetanus) erledigt sind.
- 2.** Schreibt Hygiene groß! Desinfiziert die Ohr läppchen nach dem Stechen zweimal täglich, um eine Infektion zu vermeiden.
- 3.** Ohrstecker statt Ohrringe kaufen – sie bleiben nicht so schnell an Kleidung etc. hängen.
- 4.** Die Stecker sollten nickelfrei sein: Achtung Allergiegefahr!
- 5.** In den ersten sechs Wochen aufs Schwimmen gehen verzichten. Beim Sport und Toben: Die Ohrringe mit einem Pflaster abkleben.

Grundsätzlich gibt es drei Anlaufstellen: Juweliers, Apotheken und Piercer. Erstgenannte arbeiten mit einem Ohrlochstecksystem, der Piercer sticht mit einer Hohnadel. Die alten „Ohrlochpistolen“ kommen nur noch sehr selten zum Einsatz. Ganz gleich, für welchen Weg ihr euch entscheidet: Die Hygiene ist das A und O – nicht nur beim Stechen, sondern auch danach.

Kinderarzt Groth rät dazu, in den ersten Tagen nach dem Eingriff eine Desinfektionssalbe zu verwenden und die Stichstellen ganz genau zu beobachten. Und: „Bitte keine Ohrstecker verwenden, die Metalle enthalten, die eine Reizantwort begünstigen“, sagt Groth. „Statt Nickel oder Silber eignen sich Titan oder Echtgold.“ Wenn sich die Haut innerhalb des Stichkanals organisiert habe, sei sie weniger anfällig für Reaktionen. ♥



Wirklich schmutzig machen sich die Winzlinge nicht. Am Anfang reicht es, wenn die Haut mit Wasser gereinigt wird

AB IN DIE WANNE

Im warmen Nass zu strampeln ist Wellness für kleine Wasserratten.
Wir zeigen, wie das Baden besonders guttut

Baden dient in den ersten Monaten weniger dem Waschen als dem Wohlfühlen. Ein bis zwei Bäder pro Woche sind absolut in Ordnung. Die meisten Neugeborenen planschen gern und haben keine Angst vor dem Wasser. Das Element ist ihnen schließlich aus dem Mutterleib vertraut. Meistens entsteht eine Angst erst durch die Sorge und Unsicherheit der Großen, ihr Mini könnte ihnen aus der Hand rutschen.

Hier hilft euch die richtige Technik: Rechtshänder halten das Baby mit dem linken Arm so, dass sein Kopf in ihrer Armbeuge liegt und der Schultergürtel von ihrem Unterarm gestützt wird. Den linken Oberarm des Babys umschließt ihr mit der linken Hand, die rechte Hand hält den Po. Hebt ihr das Baby in dieser Position ins Wasser, landet es weich auf dem Wannenboden. Linkshänder machen es genau andersrum: Die rechte Hand umfasst den rechten Oberarm, und die linke Hand stützt den Po. Sobald das Kleine sicher sitzt, zieht ihr die Hand vorsichtig hervor. Einmal in der Wanne, lasst ihr das Baby am besten erst einmal ankommen und seine Umgebung erforschen. Es darf ein wenig im Wasser pritscheln, die Wärme spüren.

ERST SÄUBERN, DANN PLANSCHEN

Habt ihr doch ein wasserscheues Exemplar zu Hause, kann es vielleicht

an folgenden Gründen liegen: Babys reagieren empfindlich auf Temperaturunterschiede. Deshalb sollte es im Bad nie zu kalt sein. Auch eine zu große Wanne, zu heißes oder zu kaltes Wasser oder ein Badezusatz, der in den Augen brennt, kann zu Ablehnung führen. Testet aus, ob es anders besser klappt.

Viele Kinder mögen es nicht, wenn sie beim Baden Wasser ins Gesicht bekommen. Augen, Mund, Nase und Wangen deswegen lieber vor dem Bad mit einem nassen Waschlappen säubern. Oder macht es gleich wie die Japaner: Gewaschen wird vor dem Bad. Reinigt auf dem Wickeltisch nicht nur Babys Gesicht, sondern auch Hände, Hautfalten und die Windelregion. Dann geht's ab in die Wanne.

NICHT ZU VIEL WASSER EINLASSEN

Babys finden es prima, in eine Stoffwindel eingewickelt zu baden, da sie so die Wärme besser halten können. Auch ein kleines Handtuch auf dem Bauch ist gut, damit sinken sie leichter nach unten, stoßen mit Füßen und Po an den Wannenboden und fühlen sich sicher. Begrenzungen erinnern das Baby an die Geborgenheit in Mamas Bauch. Macht deshalb die Wanne lieber nur bis zu einem Drittel voll. Das Baby treibt dann nicht im Wasser herum, sondern kann mit Po und den Beinchen den Wannenboden spüren.

Kinder, die schon sicher sitzen können, mögen einen gut ausgestatteten Nassbereich: Gießkanne, Becher, Schwamm, Spritztiere und ein Badewannenbuch sorgen für Plansch-Vergnügen. Habt ihr keine Badewanne, könnt ihr auch zu zweit unter die Dusche steigen: Baby auf den Arm und ab unter den Strahl – erst mal, ohne den Kopf zu waschen. Ältere Kinder mögen

es, in der Duschwanne zu sitzen und die Brause selbst in der Hand zu halten.

UND DIE HAARE?

Weil das Köpfchen leicht auskühlt, kommt das Haarewaschen zum Schluss. In den ersten drei Monaten reicht ein nasser Waschlappen, um die Babyhaare sanft abzureiben. Sobald ein bisschen mehr Haar da ist, einen erbsengroßen Tupfer Babyshampoo auf dem Köpfchen verteilen. Zum Ausspülen am besten Becher oder kleine Gießkannen verwenden. Damit läuft das Wasser langsamer und zielgerichteter über den Kopf und wird dadurch oft angenehmer empfunden als der Wasserstrahl aus der Handbrause. Größere Kinder können das Ausspülen selbst übernehmen. Tipp: Wenn die Haare kopfüber abgebraust werden, bekommen Kids nicht so viel Schaum in die Augen.

DIE RICHTIGE TEMPERATUR

Ob Baden oder Duschen – nach fünf, spätestens zehn Minuten sollten die Babys wieder raus aus dem Wasser. Dann ist die Hautbarriere aufgeweicht und wird durchlässiger. Die Haut verliert an Feuchtigkeit und trocknet aus. Heißes Wasser verstärkt diesen Effekt noch, und strapaziert zudem unnötig den Kreislauf. Daher solltet ihr, bevor es losgeht, die Wassertemperatur mit einem Badethermometer kontrollieren. Bei den Größeren ab zwei Jahren könnt ihr mit dem nackten Unterarm fühlen: Ist das Wasser körperwarm, hat es optimale 37 Grad. Zu kalt darf es aber auch nicht sein, gerade bei kleinen Frostbeulen. Wenn Füßchen oder Nase kalt sind, heißt es: Schnell raus aus der Wanne! ➔



Die besten Tipps fürs Baby-Spa

Wohlfühl-Umgebung schaffen

Beim Baden will niemand frieren. Deshalb erst mal Fenster und Türen schließen, sonst zieht's. Liegt die Raumtemperatur etwa bei 27 Grad? Gut, dann könnt ihr das nötige Equipment holen: Babybadewanne oder -eimer, Badethermometer, Waschlappen, ggf. ein milder Badezusatz, Babycreme, Handtuch (praktisch ist ein Badehandtuch mit Kapuze), eine neue Windel und frische Klamotten.

Entspannt bleiben

Das ist wichtig, weil sich eure Stimmung auf das Baby überträgt. Schön, wenn das Handy aus bleibt und ihr euch genug Zeit nehmt. Babys lieben's sanft und langsam. Hastige oder ruckartige Bewegungen mögen sie nicht, ihnen liegt eher das Zeitlupen-Tempo. Hebt deshalb euer Kleines langsam ins Wasser und holt es genauso langsam wieder heraus. Wählt außerdem den richtigen Zeitpunkt, dann ist auch euer Mini entspannt: Zwischen zwei Mahlzeiten – also nicht mit vollem Bauch oder wenn das Kleine Hunger hat – klappt es normalerweise am besten.

Weniger ist mehr

Am Anfang reicht klares Wasser. Wer einen Badezusatz zugeben will, sollte darauf achten, dass er extra für die empfindliche Babyhaut entwickelt wurde. Beliebt sind Zusätze mit Man-

del-, Kokos-, Jojoba- oder Calendulaöl, weil sie gut riechen und die Haut pflegen. Stillt ihr, könnt ihr ein paar Tropfen Muttermilch dazugeben.

Und für die Größeren? Ein Kindershampoo für die Haare und ein Kinderduschgel für den Rest? Finden Kinder toll, sind aber kein Muss. Kleine Waschmuffel lassen sich jedoch von einer witzigen Flaschenform, bunten Aufdrucken und fluffigem Schaum leichter überzeugen. Ein Duschöl (Achtung, Rutschgefahr!) oder ein mildes Waschgel, das für Haut und Haare geeignet ist, tut es aber genauso. Bei der Verpackung auf den Hinweis „für sensible“, „empfindliche“ oder „zu Trockenheit neigende Haut“ achten. Dann sind weniger Duftstoffe enthalten, die Kinderhaut unnötig belasten.



Wasserspiele

Kleine Spiele in der Wanne werden bald zum geliebten Bestandteil des Bade-Rituals. Schiebt euer Kind zum Beispiel in der Rückenlage nach vorn, sodass seine Fußsohlen die Wanne berühren. Wenn es versucht, sich mit den Füßchen abzustößeln, unterstützt es bei dieser Bewegung und zieht es zurück. Ein kleiner Vers gehört dazu: „So schwimmt die kleine Maus – vor und zurück, vor und zurück. Das macht Spaß, ei der Daus!“

Massage zum Schluss

Nach dem Baden solltet ihr das Baby nicht abrubbeln, sondern sanft mit einem weichen Handtuch trocken tupfen, dabei die Hautfalten nicht vergessen! Hinterher eine Massage mit Babyöl oder -lotion: Wellness pur und gleichzeitig wird die Hautschutzbarriere gestärkt!



Sanfte Pflegeroutinen für dein Baby

HEBAMMEN
Nr.1*
EMPFEHLUNG

Die zarte Haut deines Babys befindet sich auch nach der Geburt noch in einem Entwicklungsprozess. Deswegen hat sie besondere Pflegebedürfnisse. Gleichzeitig sind eure gemeinsamen Zeiten am Wickeltisch Momente der Begegnung und der Vertiefung eurer Bindung.

TÄGLICHE LIEBEVOLLE ROUTINEN

Zur täglichen Routine gehört die «Faltenkontrolle»: Schau besonders an den Stellen, wo Haut auf Haut liegt (z.B. Achseln oder Leisten), ob die Haut dort feucht, irritiert oder gerötet ist. Das sanfte und parfümfreie **Weleda baby Calendula Pflegeöl** auf einem Musselin-Läppchen aufgetragen pflegt, schützt und reinigt diese Stellen mild. Für die umfassendere Reinigung kannst du dein Baby mit dem milden **Weleda baby Calendula Waschlotion & Shampoo** waschen. So reinigst du die zarte Haut schonend und sie wird durch das enthaltene Mandelöl vor dem Austrocknen bewahrt.



Hebammenempfehlung Nr. 1 seit über 20 Jahren*

Weleda baby – Mit Hebammen entwickelt von Hebammen empfohlen

Alle Weleda Babypflegeprodukte werden in **Zusammenarbeit mit Hebammen und Apotheker:innen entwickelt** und sind speziell auf die besonderen Bedürfnisse der sensiblen Baby- und Kinderhaut abgestimmt.

Weleda baby ist 100% zertifizierte Naturkosmetik, mikrobiomfreundlich und die Hautverträglichkeit ist selbst bei sehr sensibler Haut dermatologisch bestätigt.

Nicht umsonst ist **Weleda baby** die **meistempfohlene Babypflegemarke** von Hebammen.



MASSAGEN ALS TÄGLICHE KÖRPERPFLEGE UND MOMENTE DER VERBINDUNG

Um deinem Baby etwas Gutes zu tun und eure Bindung zu vertiefen, kannst du die Körperpflege auch mit einer kleinen Massageeinheit verbinden. Dafür gibt es keine festgelegten Abläufe. Achte auf die Zeichen deines Babys und nimm wahr, welche Berührungen ihm guttun. Wärme deine Hände vor dem Massieren etwas an. In der sehr kalten Jahreszeit kannst du auch vorab etwas Öl in einem Schälchen auf der Heizung anwärmen. Das Massieren Richtung Körpermitte hat eine eher anregende Wirkung. Streichbewegungen von der Körpermitte nach außen wirken hingegen entspannend und eignen sich gut für den Abend. Ideal für die Körpermassage geeignet ist das **Weleda baby Calendula Pflegeöl parfümfrei** und für sanfte Bauchmassagen zur Verdauungsförderung das **Weleda baby Bäumchen-Massageöl**.

EXTRAPFLEGE FÜR GEREIZTE HAUT IM WINDELBEREICH

Die Haut im Windelbereich ist besonders gefordert. Baue deshalb immer wieder auch windelfreie Zeiten in eure Pflegeroutine ein. Zur Vorbeugung und Behandlung gereizter Haut im Windelbereich eignet sich die hochwertige **Weleda baby Calendula Wundschutzcreme parfümfrei**.

GEHEIMTIPP
DIE PRODUKTE
EIGNEN SICH
ÜBRIGENS AUCH
IDEAL FÜR
EMPFINDLICHE
ERWACHSENEN-
HAUT.

* WELEDA baby; Bereich Baby-Pflegeprodukte; regelmäßige unabhängige Marktforschungsstudie, erstmalig 2001, Deutschland.
weleda.de/hebammenempfehlung

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**



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



Babybrei einfrieren, auftauen & aufwärmen

Die meisten Mütter wollen den Brei für ihr Baby selber frisch kochen. Doch manchmal fehlt einfach die Zeit. Dann kann Tiefkühlen Mamas Zeitmanagement erheblich erleichtern. Wir beantworten die wichtigsten Fragen dazu



Gemüse auf Vorrat gekocht und gefrosten ist feinstes Meal Prep für Babys Wenn Babys mit der Beikost beginnen, sind kleine Portionen in Eiswürfelgröße ideal

das beim Erhitzen zu Nitrit werden kann. In hoher Form ist es für Säuglinge gefährlich; es kann zu Sauerstoffmangel führen.

3. Und was ist mit Obst-, Getreide- und Milchbrei?

Die meisten Früchte können in den Froster. Bananen werden beim Auftauen matschig, Avocados eventuell bitter. Hier ist es wie mit Kartoffeln: ausprobieren, ob euer Baby aufgetauten Obstbrei isst.

Getreide könnt ihr ohne Probleme einfrieren. Allerdings lassen sich Dinkel & Co. sehr schnell anrühren, weshalb im Gegensatz zu Gemüsebreien dafür keine Notwendigkeit besteht.

Milchbreie solltet ihr hingegen nicht einfrieren – hier ist die Gefahr der Keimbildung beim Auftauen zu groß. Außerdem lassen sich auch Milchbreie im Handumdrehen zubereiten.

4. Muss der Brei nach dem Kochen abkühlen?

Auf keinen Fall. Frisch gekochten Brei direkt nach dem Pürieren in den Tiefkühler geben. Durch die Schockfrostung bleiben Vitamine und Nährstoffe erhalten, eventuelle Keime können sich nicht vermehren. Ist der Brei noch sehr heiß, könnt ihr ihn für kurze Zeit in einen Behälter mit kaltem Wasser stellen.

5. Welche Behälter eignen sich dafür am besten?

Alle Gefäße, die gefriergeeignet sind, z. B. BPA-freie Plastikbehälter oder Tupperdosen. Zudem sollten sie möglichst luftdicht verschlossen sein. Und nicht zu viel einfüllen, da sich der Inhalt beim Einfrieren noch ausdehnen kann. Wenn euer Baby anfangs nur wenig Beikost isst, sind Eiswürfelbehälter ideal. So könnt ihr kleinste Portionen einfrieren und wieder auftauen. Achtet darauf, dass er sich mit einem Deckel verschließen lässt. Die Eiswürfelbox ist superpraktisch, um Fisch und Fleisch portionsweise einzufrieren. So könnt ihr Gemüsebreien nach Bedarf Fisch und Fleisch zufügen.

6. Kann man auch Gläschen tiefkühlen?

Häufig heißt es, dass man Babybrei nicht in Gläschen einfrieren darf. Laut Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das falsch. Wichtig ist, sie vorher auszukochen, damit sie keimfrei sind. Und sie nur zu drei Viertel zu füllen, damit das Glas nicht platzt. Zum Auftauen kommen sie ins Wasserbad oder einen Babybrei-Erwärmer. Das funktioniert bei Plastikverpackungen nicht. Übrigens: Gekaufte Fertigbreigläser nicht einfrieren.

7. Soll man Babybrei mit oder ohne Öl einfrieren?

Stets ohne, denn Öl kann Aroma und Konsistenz verändern. Den TK-Brei am besten aufwärmen und dann ein wenig Öl untermischen, damit die Vitamine besser aufgenommen werden können.

8. Wie lange kann man Bab Brei einfrieren?

Er hält sich bei minus 18 Grad etwa zwei Monate. Zur Sicherheit die Verpackungen beschriften, damit ihr immer wisst, wie lange das Essen im Froster lagert.

9. Wie gelingt das Auftauen und Erwärmen?

Das Püree am besten direkt vor dem Füttern auftauen. Oder es über Nacht in den Kühlschrank stellen – dadurch erhöht sich aber die Gefahr der Keimbildung. Am besten wird der Brei im Wasserbad oder einem speziellen Babykost-Erwärmer langsam und nährstoffschonend erhitzt. Breie, die eingefroren waren, müssen nicht noch mal aufgekocht werden. Aufwärmen reicht völlig aus. In der Mikrowelle erwärmen sich die Breie ungleichmäßig – dadurch gehen nicht nur Nährstoffe verloren, es droht auch Verbrennungsgefahr beim Füttern. Wenn der Brei in der Mikrowelle erwärmt wird, muss er vor dem Füttern gut mit einem Löffel durchgerührt werden. Einmal aufgetauter Brei darf nicht wieder eingefroren und nicht noch einmal erwärmt werden. ♥

1. Kartoffeln und Süßkartoffeln einfrieren?

Kartoffeln enthalten Stärke. Daher verändert sich beim Auftauen die Konsistenz des Breis. Einige Babys stört das nicht, andere schon. Alternativ eine gegarte, zerdrückte Kartoffel unter den aufgetauten Gemüsebrei geben. Süßkartoffeln können problemlos gekocht, püriert und dann eingefroren werden.

2. Welches Gemüse, darf nicht in den Tiefkühler?

Viele Sorten wie Pastinake, Kürbis oder Möhre lassen sich prima zu Püree verarbeiten und später in den Tiefkühlschlaf schicken. Spinat und Rote Bete jedoch besser nicht, denn sie enthalten Nitrat,

A

Vitamin A (und Vorstufen)

Unterstützt das Hell-dunkel-Sehen, Zellwachstum und Immunsystem.

Steckt in: orangefarbenem und grünem Gemüse, Käse, Eiern, Butter.

B

Vitamin B1

Wichtig für Nervenzellen, Muskeln, Energiestoffwechsel. **Steckt in:** Vollkorngetreide (Haferflocken), Schweinefleisch, Hülsenfrüchten, Kartoffeln.

Vitamin B12

Gut für Blutbildung und Zellwachstum. **Steckt in:** Milch, Joghurt, Eiern, Käse, Sauerkraut, Fleisch, Fisch.

C

Vitamin C

Wichtig für Aufbau von Bindegewebe, Zellschutz und Wundheilung.

Steckt in: Paprika, Brokkoli, Johannisbeeren, Erdbeeren, Orangen.

Calcium

Baustein von Knochen und Zähnen, hilft bei der Reizweiterleitung von Nerven und Muskeln. **Steckt in:** Milch und Milchprodukten, grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen.

Achtung: Nicht immer werden die empfohlenen Mengen erreicht. Zusätzlich calciumreiches Mineralwasser trinken (mind. 150 mg Calcium/Liter). Bei Pflanzendrinks (Soja, Hafer) darauf achten, dass Calcium zugesetzt ist.

D

Vitamin D

Sorgt für stabile Knochen.

Steckt in: Lachs, Eigelb, Butter, Pilzen.

Abc

der Nährstoffe

Ob Kita-Kind, Schulstarter, Teenie – weil sie im Wachstum sind, sollten Kids mit Vitaminen und Mineralien gut versorgt sein. Dafür braucht es keine Tabletten, sondern eine ausgewogene Ernährung. Was wo enthalten ist, seht ihr hier

Achtung: Nicht immer werden die empfohlenen Mengen erreicht. Regelmäßig an der frischen Luft bewegen, denn es ist das einzige Vitamin, das der Körper bei ausreichender UV-Strahlung selbst bilden kann.

E

Eisen

Baustein des roten Blutfarbstoffs, gut für die Hirnentwicklung.

Steckt in: Fleisch, roten Linsen, Hirse, Haferflocken, Spinat, Mangold.

Achtung: Nicht immer werden die empfohlenen Mengen erreicht. Zu pflanzlichen Lebensmitteln immer etwas Vitamin-C-reiches wie Paprika oder Orangensaft verzehren, damit das Eisen besser vom Körper aufgenommen werden kann.

F

Folsäure

Wichtig für Blutbildung, Zellteilung und Nervengewebe. **Steckt in:** grünem Blattgemüse, Vollkornprodukten, Hülsen-

früchten, Weintrauben, Orangen.

Achtung: Nicht immer werden die empfohlenen Mengen erreicht, deshalb zwei bis drei Portionen Gemüse täglich essen. Nur kurz waschen, roh essen bzw. in wenig Wasser dünsten.

J

Jod

Wird zum Aufbau der Schilddrüsenhormone (Körpertemperatur, Energiestoffwechsel, Zellteilung) benötigt.

Steckt in: Seefisch, Algen, Milch, Eiern.

Achtung: Nicht immer werden die empfohlenen Mengen erreicht, deshalb ein- bis zweimal die Woche Seefisch mit dem MSC-Siegel essen. Vegetarier sollten auf jeden Fall jodiertes Speisesalz verwenden.

M

Magnesium

Wichtig für den Energiestoffwechsel, unterstützt die Reizübertragung von Nerven auf Muskeln.

Steckt in: Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Nüssen, Bananen.

O

Omega-3-Fettsäuren

Wichtig für die Entwicklung des Gehirns und der Augen.

Steckt in: fettreichem Seefisch, Leinsamen, Haferflocken, Rapsöl, Walnüssen.

Z

Zink

Stärkt die Abwehrkräfte, unterstützt Zellwachstum und Wundheilung.

Steckt in: Vollkornbrot und -nudeln, Haferflocken, Käse, Eiern, Fleisch. ♥

TEXT: ANGELA MURR



DER VORNAME

Der ultimative Namensratgeber für die erste große Entscheidung, die (werdende) Eltern treffen müssen. Eine Quelle der Inspiration und Unterhaltung auf der Suche nach dem schönsten Vornamen für euer Baby.

neu!



Unser Name begleitet uns zumeist ein ganzes Leben lang. Umso wichtiger, dass er mit Bedacht gewählt wird, denn er sollte unser Aushängeschild sein, uns Türen öffnen und keinesfalls zur Lachnummer werden.

Die Redaktion von Deutschlands ältestem Familienmagazin „Leben & erziehen“ hat zusammen mit Experten alle gängigen und sehr viele der seltenen Vornamen samt Herkunft und Bedeutung recherchiert und für euch aufgelistet.

ISBN: 978-3-91050908-5



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



amazon

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Leserzine

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE
Leben & erziehen green 2/2022 27

Achtung, Fehlstellung!

Wenn der Schnuller permanent gegen die Zähne drückt, kann das zu Fehlstellungen im Kiefer und Gebiss führen. Beim sogenannten lutsch-offenen Biss stehen die Zähne so weit vor und auseinander, dass vor allem die Schneidezähne nicht mehr aufeinanderreffen, wenn das Gebiss geschlossen wird. Folge: Das Zubeißen und Kauen wird beeinträchtigt, ggf. fängt das Kind sogar an zu lispeln. Milchzähne, die schon einen Überbiss aufweisen, bilden sich meist innerhalb von sechs Monaten wieder zurück, wenn der Schnuller abgewöhnt wurde. Bei bleibenden Zähnen kann es zu einer dauerhaften Verformung des Gebisses kommen.

Mit spätestens drei Jahren kommt der Schnuller weg!“ So lautete meine Überzeugung. Als mein Sohn noch ganz klein war, gehörte ich zu den vermeintlich glücklichen Mamas, deren Kind einen Schnuller nimmt. Was taten mir andere Mütter leid, deren Kids den Beruhigungssauger vehement ablehnten. Tja, ein paar Jahre später sah die Situation dann anders aus: Mein Sohn liebte seinen „Nulli“ so sehr, dass ich mir den Kopf darüber zerbrach, wie wir dieses Ding nur wieder loswerden könnten.

Heute. Nein, morgen. Nein, übermorgen ...

Als Levi ungefähr zweieinhalb Jahre alt war, habe ich angefangen, ihm von der Schnullerfee zu erzählen. Die Geschichte fand er total spannend, wenn ich ihm dann aber die Frage gestellt habe: „Soll die Schnullerfee auch mal bei uns vorbeischauen?“, bekam ich nur jedes Mal zu hören „Neeeeein, ich brauche meinen ‚Nuller‘ noch!“ Er war also noch nicht so weit – so meine Schlussfolgerung. Die Monate gingen ins Land, und irgendwie gab es immer einen guten Grund, den Schnuller gerade jetzt nicht abzugewöhnen.



Erst wollte Levi von einem auf den anderen Tag keinen Mittagsschlaf mehr machen, und abends war er so platt, dass ich es nicht übers Herz brachte, ihm seinen geliebten ‚Nuller‘ wegzunehmen. Dann kam Corona, dann ein Urlaub, dann der Wechsel in den Elementarbereich einer anderen Kita, dann eine Bronchitis ... Als unsere Kinderzahnärztin dann feststellte, dass Levi aufgrund des Schnullers bereits einen Überbiss hatte, gab's keine Ausreden mehr. Die Schnullerfee, aka mein Mann und ich, mussten jetzt mal den Hintern hochbekommen und das Projekt „Schnuller abgewöhnen“ durchziehen.

Wenn die Mama nachts zur Schnullerfee wird

Gesagt, getan: Ich habe Levi an diesem Abend wie gewohnt mit Schnuller ins Bett gebracht und dann den lang geschmiedeten Plan in die Tat umgesetzt. Der Abschied vom Schnulli ist meiner Meinung nach nicht nur für Kinder ein Meilenstein. Nach einem sehr holprigen Start ins Familienleben inklusive Stillschwierigkeiten, Bauchweh, Schreiattacken und ei-

Levi nuckelte fast
drei Jahre lang
täglich am Schnulli
– jetzt ist der einst
geliebte Nucki kein
Thema mehr



nem Nachts-alle-zwei-Stunden-wach-Rhythmus, war der „Jaja“, wie er lange Zeit bei Levi hieß, so etwas wie ein Heiliger Gral. Ein magisches Ding, das ihn trösten, beruhigen und zum Schlafen bringen konnte und uns Eltern im turbulenten Alltag auch mal ein wenig Ruhe verschaffte. Stöpsel rein, Kind still. Wenn das Ding nicht so schlecht für die Zähne wäre, hätte es von mir aus lebenslang ein Familienmitglied bleiben können.

Viel zu großzügige Geschenke

Vielleicht habe ich als Schnullerfee daher auch ein klitzekleines bisschen übertrieben? Ich hatte meinen Mann

ein paar Tage zuvor extra noch beauftragt, ein Superdupermega-Geschenk zu besorgen. Diesen XXL-Müllwagen drapierten wir zusammen mit einem Brief der Schnullerfee auf unserem Küchentisch. „Aber würde das als Ersatz für die Schnuller wirklich reichen?“, zermarterte ich mir an diesem Abend das Gehirn. Als ich rastlos durch unsere Wohnung lief, fiel mir noch das Baggerbesteck ein, das Levi eigentlich zu Weihnachten bekommen sollte. Was soll ich sagen? Wenige Minuten später stand es auch noch auf dem Tisch und beruhigte meinen Puls zumindest für diesen Moment. ➔

SCHLUSS MIT SCHNULLI!

Dass der heiß geliebte „Nucki“ irgendwann weg muss, ist klar. Aber wie gewöhnt man ihn am besten ab? Unsere Autorin hat aufgeschrieben, wie sie es bei Sohn Levi schaffte

Später habe ich mich dann zu ihm ins Bett gekuschelt und den „Nuller“, den er beim Schlafen eh immer verliert, eingesackt. Nachts um fünf Uhr wurde er leider wach, da seine Windel ausgelaufen war (was ansonsten wirklich nie passiert!). Ich musste ihn also umziehen – und natürlich forderte er beim Einschlafen seinen Schnulli wieder ein. Was für ein Krimi! Zum Glück konnte ich den Stöpsel am nächsten Morgen unbemerkt verstecken, ehe Levi in die Küche ging. Er war so aufgeregt, als er den Müllwagen entdeckte, und dachte, Papa habe ihm ein Geschenk gemacht. Die lieben Worte der Schnullerfee haben ihn überhaupt nicht interessiert – er hatte nur noch Augen für sein neues Spielzeug.



Endlich: auf Nimmerwiedersehen

Tagsüber hat er tatsächlich kein einziges Mal nach seinem Schnuller gefragt, wobei ich dazu sagen muss, dass er ihn zuvor eigentlich auch nur

noch zum Schlafengehen bekommen hat. In Ausnahmesituationen auch mal am Tag. Der aufregendste Part folgte also beim Zubettbringen. Beim Einschlafen drehte er sich plötzlich zu mir: „Mama, ich habe ja gar keinen ‚Nuller‘!“ Ich verwies auf die Schnullerfee und das supercoole Geschenk, woraufhin er sich kurz ärgerte und dann schmatzend einschlief.

Seit diesem Tag sind genau drei Wochen vergangen. Und der früher so heiß und innig geliebte Schnulli war nie wieder ein Thema, was ich nie für möglich gehalten hätte. Nun gehöre ich also zu den vermeintlich coolen Mamis, die überall rumerzählen können, wie einfach es war, den Schnuller abzugewöhnen. ♥

JANA KALLA

TIPPS & TRICKS ZUM SCHNULLERABGEWÖHNEN

1

NACHTS OHNE SCHNULLER

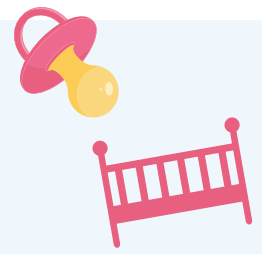
Viele Eltern fürchten sich am meisten davor, den Schnuller nachts abzugewöhnen. Verständlich! Wer hat schon Lust auf unruhige Nächte? Experten raten dazu, das Kind am besten gar nicht erst richtig aufwachen zu lassen und zu beruhigen, bis es wieder in den Schlaf findet. Wenn das Kind nicht mehr schlafen kann, hilft nur wie tagsüber auch: Ablenkung. Manche Kinder können richtig wütend werden, wenn sie ihren Schnulli nicht wiederbekommen. Versucht ruhig zu bleiben und euer Kind durch diese schwierige Phase zu begleiten. Und keine Sorge: Die anstrengenden Nächte und Tage gehen auch wieder vorbei. Bislang haben alle Eltern es geschafft, ihrem Kind den Schnulli abzugewöhnen. Und ihr bekommt das auch hin!

2

DAS RICHTIGE TEMPO FINDEN

Jedes Kind ist anders, und ihr seid die Experten für euer Kind. Vielen Kids fällt es leichter, wenn der Schnuller nach und nach weggelassen wird – bei einigen reichen schon ein paar Tage aus, bei anderen kann sich dieser Prozess über Wochen und Monate hinziehen. Ihr solltet den Schnuller keinesfalls einfach wegnehmen – bezieht euer Kind ein! Ein „kalter Entzug“ kann dazu führen, dass euer Kind als Ersatz anfängt, am Daumen zu lutschen. Und das ist noch schlechter für die Zähne und noch schwieriger abzugewöhnen. Ganz wichtig: Wenn es dann wirklich so weit ist, solltet ihr standhaft sein. Ein konsequentes Verhalten erleichtert die Entwöhnung.

GESCHICHTEN AUS DEM SCHNULLERLAND



DER VERZAUBERTE TEDDYBÄR

Der Schnuller ist eigentlich ein verzauberter Teddybär. Eines Tages kommt ein Brief vom großen Zauberer. Er schreibt, dass es nun Zeit wird, den „Nucki“ wieder in einen Bären zurückzuverwandeln. Am nächsten Morgen ist der Schnuller weg. Vor dem Bettchen des Kindes sitzt ein Teddybär und wartet darauf, in den Arm genommen und geknuddelt zu werden.

DAS SCHNULLERBETTCHEN

Der Schnuller bekommt ein eigenes Bettchen. Immer wenn das Kind nachts keinen Sauger braucht, liegt am nächsten Morgen ein kleines Geschenk vom Schnullerzweig im Bettchen. Manchmal möchte sich der Zwerg den Nucki auch mal für zwei Nächte ausleihen. Ihr könnt den Zeitraum so nach und nach verlängern – bis euer Kind bereit ist, dem Schnuller endgültig Lebewohl zu sagen.

DER SCHNULLERBAUM

Diese Idee stammt aus Dänemark, wo Kinder ihre ausgedienten Schnullis traditionell an den Schnullerbaum hängen und dann meistens noch ein Geschenk oder eine Urkunde erhalten. Der geliebte Schnuller kann jederzeit besucht werden, wenn er vermisst wird. Auch in Deutschland wird diese Art des Abschieds immer beliebter – in vielen Städten findet man in öffentlichen Parkanlagen bereits Schnullerbäume.

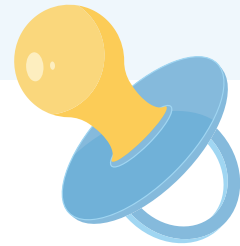
DER VERBUDELTE NUCKI

Ein kleines Abschiedsritual hilft vielen Kindern, ihren Schnulli gehen zu lassen. Bei dieser Idee wird der Schnuller im Garten, Park oder am Strand vergraben – daraus wächst dann eine Schnullerpflanze, die frisch geborene Babys mit Schnullis versorgt. Wer möchte, kann auch Familie und Freunde zu diesem wichtigen Tag einladen oder ein paar Luftballons in die Lüfte steigen lassen.

3

DER BESTE ZEITPUNKT

Wenn das natürliche Saugbedürfnis des Babys mit ca. einem Jahr nachlässt, braucht es eigentlich keinen Nuckel mehr. Viele Babys haben sich aber schlichtweg ans Nuckeln gewöhnt und verbinden es mit einem angenehmen, beruhigenden Gefühl. Einige Experten raten dazu, den Schnuller schon mit sechs bis zwölf Monaten abzugewöhnen, um das „Suchtverhalten“ zu unterbinden. In diesem Alter lässt sich der Schnuller häufig noch durch ein Kuscheltier und Schmusetuch austauschen. Andere Experten plädieren dafür, den Schnuller im Alter von zwei bis drei Jahren wegzulassen. In diesem Alter funktionieren logische Argumente, Lob und Ansporn bereits sehr gut, mit denen man Kinder überzeugen kann, den Schnulli weniger oder gar nicht mehr zu nehmen.



4

DEN SCHNULLI WENIGER SCHMACKHAFT MACHEN

Manche Kinder wollen ihren „Nucki“ partout nicht hergeben. Hier kann es helfen, mit einer Nadel ein kleines Loch in den Sauger zu stechen. Dadurch wird das Nuckeln für das Kind anstrengender und auf Dauer immer unbeliebter. Irgendwie gemein, aber wenn's hilft ...

Mami-Tipps für einen guten Flug

Die richtige Platzwahl

Schaut auf der Website der Fluggesellschaft nach, was sie Reisenden mit Kleinkindern anbietet. Versucht zum Beispiel, einen Platz in der Nähe der Toiletten mit Wickelmöglichkeiten zu bekommen. Manche Fluggesellschaften bieten Sitzplätze mit Zugang zu einem Babybett an. Da diese aber schnell besetzt sind, müsst ihr früh buchen.



Rechtzeitig einchecken

Wer früh genug dran ist (meist 23 Stunden vor Abflug, bei Langstreckenflügen auch früher), kann bei der Platzwahl sicherstellen, dass alle zusammensitzen und nicht in letzter Minute den Platz wechseln müssen.



Sitzplatz wechseln

Fragt direkt am Gate nach, wie voll der Flug ist. Wenn er nicht ausgebucht ist, könnt ihr vielleicht in einen leeren Teil des Flugzeugs wechseln, um mehr Platz zu haben. Oftmals sind eher die vorderen Sitzreihen belegt und hinten ist noch etwas frei.



Babynahrung mitbringen

Es ist immer erlaubt, eigene Muttermilch, Kuhmilch, Premilch, Wasser und Babynahrung an Bord zu bringen. Ihr solltet euch nicht auf das Angebot der Fluggesellschaft verlassen.



Rückzugsort zum Stillen finden

Fragt die Flugbegleiter, wenn ihr einen ruhigen Ort zum Stillen braucht. Es ist auch möglich, in der Bordküche zu stillen. Am besten im Vorfeld fragen, zu welcher Uhrzeit es am günstigsten ist.



Priority-Boarding vermeiden

Das Pre-Boarding mit Babys und Kleinkindern klingt erst mal nach einer guten Sache. Hat man doch im Flieger Zeit, sich in Ruhe auszubreiten. Allerdings verlängert ihr so die Sitzzeit um bis zu eine halbe Stunde. Sinnvoller ist es, wenn ein Elternteil vorgeht, um alles vorzubereiten. Das andere bleibt mit den Kleinen im Gate-Bereich und lässt sie sich auspowern.



In Schichten kleiden

Am Urlaubsort ist es schön warm – aber im Flugzeug oft sehr kühl, denn meistens läuft die Belüftung auf vollen Touren. Zieht daher euer Kind im Zwiebellook an und nehmt eine kleine Decke mit. Das kann helfen, während des Fluges warm zu bleiben, besonders wenn euer Kind am Fenster sitzt. Das ist immer der kälteste Platz in der Reihe. Und je bequemer die Kinder angezogen sind, desto entspannter sind sie und können leichter einschlafen. Am Urlaubsort angekommen lassen sich die überflüssigen Schichten dann schnell wieder ausziehen.



Ausreichend Ablenkung mitnehmen

Viele Fluggesellschaften haben etwas zum Spielen oder Malen für die kleinen Passagiere an Bord – aber das muss nicht immer der Fall sein. Es ist daher sinnvoll, ein Spiel herunterzuladen und Bücher und Spielzeug einzupacken. Da ein Spielzeug auf den Boden fallen kann, sind Desinfektionstücher praktisch.





BABY-KLEINKIND-WOCHEN

Kinder unter 7 Jahren reisen GRATIS!

Oft sind es die kleinen Augenblicke, aus denen die schönsten Erinnerungen entstehen. Gerade mit einem Baby sind **Nähe und Ruhe** unbezahlbar – im Schreinerhof genießt ihr diese **wertvollen Wohlfühlmomente** gemeinsam, während wir uns um alles kümmern.

In unseren Baby-Kleinkind-Wochen dürfen eure kleinen Lieblinge bis 7 Jahre kostenlos mitreisen.

ab

495,-€

*für 2 Nächte pro Erw. zzgl. Kinderpreis



Zum Angebot

Aktionszeiträume:

22.02.26-26.03.26 **ODER** 07.06.26 - 25.06.26
ODER 14.09.26 - 01.10.26 **ODER** 08.11.26-22.12.26

*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum - Details auf unserer Website



2026 SOLL UNVERGESSLICH WERDEN?

Dann ist der **Schreinerhof genau das richtige Urlaubsziel für euch**. Freut euch auf entspannte Tage, glückliche Kinder und erste kleine Abenteuer – ganz ohne Organisationsstress, denn bei uns ist an alles gedacht.

Mit dem **Schreinerhof-Premium-Flex-Tarif** bleibt ihr bei eurer Urlaubsplanung maximal flexibel. Den wir wissen: Mit Kindern läuft nicht immer alles nach Plan. Deshalb könnt ihr euren Aufenthalt **jederzeit kostenlos stornieren, umbuchen oder sogar abbuchen**.

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

Unser **Rundum-Sorglos-Paket** sorgt dafür, dass ihr euch vom ersten Moment an wohlfühlt: eine umfangreiche **Babyausstattung**, Babynahrung und Kinderbuffet, **professionelle Kinderbetreuung** ab 0 Jahren, ein liebevoll gestaltetes **Familienprogramm** sowie zahlreiche Spiel- und Freizeitmöglichkeiten drinnen und draußen – plus über 100 Inklusivleistungen.

Jetzt mit Schreinerhof-Premium-Flex buchen und den sorgenfreien Familienurlaub schon bei der Buchung genießen.



*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum - Details auf unserer Website

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

**JETZT
BUCHEN**





Ich bin kostbar!

So geht's

Nehmt euch ein paar Minuten Zeit für das Beantworten der Fragen oder das Ausmalen der Affirmation auf der rechten Seite. Ihr werdet sehen, wie langsam Ruhe in eure Gedanken einkehrt, Stress und Sorgen von euch abfallen.

Von wem würde ich mir gerne etwas abschauen, und was?

.....

.....

.....

.....

Ich fühle mich leicht und gut, wenn ...

.....

.....

.....

.....

Meine größten Stärken sind:

.....

.....

.....

.....

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

ABOSERVICE:

PressUp GmbH
Postfach 70 13 11
22013 Hamburg

IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?

ONLINE: leben-und-erziehen.de/abo

E-MAIL: bestellen@lebenund-erziehen.de

TELEFON: 040/38 66 66-310

FAX: 040/38 66 66-299

Konditionen und Preise unter:

leben-und-erziehen.de/go/bezugspreise

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG

Willy-Brandt-Straße 51

20457 Hamburg

Tel. 040/357 29 19-0

Fax 040/357 29 19-29

leben-und-erziehen.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG:

Jan Wickmann (verantwortlich)

ART-DIREKTION:

Anja Jung

ONLINE-REDAKTION

(JUNIOR DIGITAL MEDIA GMBH):

Anna Ludewig, Lena Marionneau

MITARBEITER DIESER AUSGABE:

Petra Heimann, Jana Kalla,
Angela Murr

VERMARKTUNG UND VERKAUF:

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

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

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

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

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

VERLAGSLEITUNG: RALF GUTEKUNST

DRUCK: EURO-DRUCKSERVICE GMBH,
PASSAU

VERTRIEB: PRESSUP GMBH

POSTFACH 701311, 22013 HAMBURG

Keine Haftung für unverlangt
eingesandte Manuskripte und Fotos.

Perfektes Geschenk für frischgebackene Eltern: Magazin + Prämie!



Willkommen im Leben, Baby!

Ihr habt Freunde, die gerade Nachwuchs bekommen haben – und seid auf der Suche nach einer Überraschung? Dann verschenkt doch ein Abo* von uns! Mit:

- ✓ Sigikid Schnuffeltuch-Hase
- ✓ 11 Ausgaben Leben & erziehen
- ✓ 1 Leben & erziehen-Sonderheft

*Jetzt bestellen
& Freude bereiten!*

***Das Abo kostet euch nur 69 Euro im Jahr, die Prämie gibt's kostenlos dazu.**

Achtung: Im Bestellprozess abweichende Lieferadresse angeben.



Zum Schmusen

Dieser süße Schnuffeltuch-Hase von Sigikid hat das Zeug zum ersten Lieblingsspielzeug!
Altersempfehlung: 0 bis 36 Monate,
Größe (B x H x L in cm): 20 x 8 x 23

Hier bestellen!

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



SCAN MICH!

FÜR DIE STARS IN DEN FAMILIEN

Großeltern sind heute wichtiger denn je und spielen eine unverzichtbare Rolle für ihre Enkelkinder – und die eigenen Kinder.

Jede Anekdote in diesem Buch ist eine Lobeshymne an diejenigen Familienmitglieder, ohne die vieles nicht funktionieren würde.

Die Autorin erzählt Geschichten aus dem echten Leben, in denen Oma und Opa den Alltag retten. Hinzu kommen Beiträge und Gedanken von erfahrenen Großeltern, glücklichen Enkelkindern und Deutschlands berühmtestem Generationenforscher sowie konkrete Tipps und Tricks, um die Zeit mit dem Enkelkind noch wundervoller zu gestalten.

ISBN: 978-3-910509-12-2



UNSERE AUTORIN
SILKE SCHRÖCKERT

...ist Moderatorin,
Journalistin und Gründerin
des Großelternportals
Enkelkind.de. Seit 15 Jahren
schreibt die Zweifachmutter
Texte für die ganze Familie.



Auch
als **E-Book**
erhältlich



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

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Buchhandel



Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE