

Leben & erziehen

**FITNESS FÜR
MAMAS**

Mit diesen Tricks
bleibt ihr dran

**BREI AUF
VORRAT**

Die besten Tipps
zum Einfrieren

**ENDLICH
ABSCHALTEN**

So kommen alle
in den Flow

Baby im Spa

**Wellness
für die
Kleinsten**

Frohe OSTERN



+ BUCHTIPPS RUND UMS EI + HASENSTARKE GESCHENKE +
+ LECKEREIEN FÜR DEN OSTERTISCH + DRAUSSEN-SPIELE +



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)



Für euch im März



MAGAZIN

- 4 News, Lieblingsdinge, Trends**
Unsere Favoriten im März

AKTUELLES

- 6 Macht den Kopf frei**
Ein Experte verrät, wie wir besser in den Flow kommen

OSTERN-EXTRA

- 10 Osterzeit ist Draußenzeit**
Warum Frischluft und Ostereier wunderbar harmonieren
- 14 Jasmins Buchtipps**
Dieses Mal: Lesestoff rund ums Ei
- 16 Bitte noch ein Stück!**
Rezept-Ideen für den Kaffeeklatsch

SPIELEN & FÖRDERN

- 24 Kleine Helfer**
So machen Kids im Haushalt mit – freiwillig
- 28 Windelfrei**
Wie die Abhalte-Methode funktioniert



Nur für Käufer und Abonnenten

RÄTSEL-EXTRA

Kleine Auszeit

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

GESUNDHEIT

- 32 Schrumpelfinger?**
Wir gehen dem Phänomen der „Waschfrauenhände“ auf den Grund
- 34 Hatschi in der Hüfte**
Ein Hüftschnupfen ist nicht ansteckend, aber schmerzhaft
- 36 Der Piks, der schützt**
Alle wichtigen Impfungen auf einen Blick

ERNÄHRUNG

- 38 Brei auf Vorrat**
10 Tipps zum Einfrieren und Auftauen

RATGEBER

- 44 Fit ins Frühjahr**
Wie Sport mit Kleinkind gelingt

REISE

- 48 Verwöhnprogramm für alle**
Im Familien-Spa erholen sich Groß und Klein

ZU GUTER LETZT

- 50 Vorschau/Impressum**
Wer wir sind – und was ihr in der April-Ausgabe lest

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

Wer findet das schönste Ei? Mehr Osterspäß gibt's ab Seite

10



Schnell weggeknuspert: süße Hasen aus Hefeteig

16



Im Grünen kann man besonders gut abschalten

6



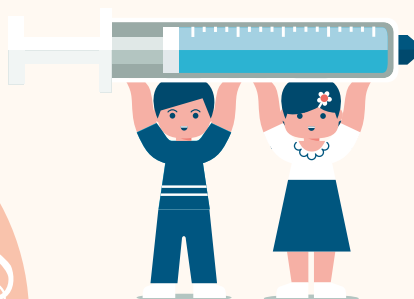
Was, ohne Windel? Da macht Mini große Augen

28



Wann ist der nächste Piks dran? Im Impfkalender steht's

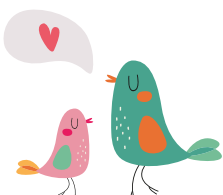
36



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!



News

Lieblingsdinge

Trends

IMMUN-SHOT

Was stärkt die Abwehrkräfte eures Babys? Na klar: Muttermilch! Das fängt schon beim ersten Anlegen im Kreißsaal an. Bereits in der Schwangerschaft bildet sich in der Brust eine Art Vormilch. Dieses sogenannte Kolostrum ist besonders wertvoll: „Kolostrum ist für Babys echtes Superfood – jeder Tropfen zählt“, sagt Dr. Constance Rybak, Leiterin des Netzwerks Gesund ins Leben. Denn die dickflüssige Neugeborenenmilch enthält viele gute Stoffe, die Babys einen gesunden Start ins Leben erleichtern: „Es stärkt den Aufbau des kindlichen Immunsystems und die Darmfunktion, senkt das Risiko einer Gelbsucht und unterstützt seine Entwicklung“, weiß die Ernährungsexpertin.

Und wenn das Stillen nicht klappt? Auch dann könnt ihr euer Baby mit der wertvollen Neugeborenenmilch versorgen. Ihr könnt die Milch von Hand gewinnen, zum Beispiel durch Ausstreichen der Brust, und mit einem Löffel oder einem kleinen Becher füttern.



FOTOS: HERSTELLER; ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/SETSU KON, ALISA ZAHORUKO

Zahl des Monats

52 %

ihres Budgets geben Familien für Wohnen (38 %) und Lebensmittel (14 %) aus. Damit entfiel 2023 laut dem Statistischen Bundesamt rund die Hälfte des durchschnittlichen Nettoeinkommens auf diese beiden Posten. Bei Haushalten mit einem niedrigen Einkommen (weniger als 1300 Euro/Monat) lag der Anteil sogar bei 64 Prozent. Ein weiteres Loch in die Haushaltskasse reißen mit 12 Prozent die Ausgaben für Verkehrsmittel.

Zum Vergleich: In Freizeit und Kultur werden 9 Prozent, in Gastronomie- und Außer-Haus-Übernachtungen 7 Prozent, in Kommunikationsmittel 5 Prozent, in Innenausstattung 5 Prozent und in Kleidung 4 Prozent investiert.

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT (DESTATIS)

BESTER FREUND



Am Schnabel zupfen, knautschen, wild schütteln – dieser bunte Vogel lässt sich alles gefallen. Mit verschiedenen Materialien und einer Rassel fördert er die Sinne eures Babys. Übrigens: Wenn die ersten Zähnnchen drücken, kommt der niedliche Kerl ebenfalls erfolgreich zum Einsatz.

„Holz-Ringrassel Paradiesvogel“ aus der „Little Wonder“-Kollektion, ab null Monaten, etwa 19 Euro, [spiegelburg-shop.de](https://www.spiegelburg-shop.de)

AROMA-TRICK

Mehr Würze für den Osterbrunch: Mit dieser Mischung aus Kümmel, Liebstöckel, Petersilie und Zitronenthymian schmecken nicht nur die Ostereier eine Prise besser, auch Aufstriche, Salate oder Pestos bekommen einen neuen Twist. Und das ganz ohne Salz!

„Oster Eierei“, 35 Gramm etwa 4,50 Euro, [sonnentor.com](https://www.sonnentor.com)



Weniger Geldsorgen, mehr Zeit für die Familie.



Finanzguru



Zwischen Familienalltag und Finanzen

Der Alltag mit Kindern ist voll: Schule, Termine, Freizeit und Haushalt bestimmen den Tag. Die eigenen Finanzen rutschen dabei oft in den Hintergrund. Viele Eltern kennen das Gefühl, dass das Geld schneller weg ist, als man denkt, und am Monatsende bleibt die Frage: Wo ist es eigentlich geblieben?

Mit Kindern verändern sich die Ausgaben ständig. Was fehlt, ist meist keine Disziplin, sondern eine einfache Struktur, die zum Familienleben passt.

Finanzguru hilft Eltern, ihre Finanzen übersichtlich zu organisieren. Die App bündelt Konten, Verträge und Ausgaben an einem Ort und analysiert die finanzielle Situation automatisch. Über drei Millionen Nutzerinnen und Nutzer vertrauen Finanzguru. Die App gehört zu den bekanntesten unabhängigen Finanz-Apps in Deutschland.*

Sicherheit hat dabei höchste Priorität: Finanzguru erfüllt Bankstandards, verschlüsselt alle Daten und speichert sie in einem deutschen Rechenzentrum. So wird klar, wo das Geld bleibt und welcher Spielraum besteht – das schafft Sicherheit und entlastet den Familienalltag, heute und in Zukunft.

3 Monate Finanzguru Plus kostenlos testen!

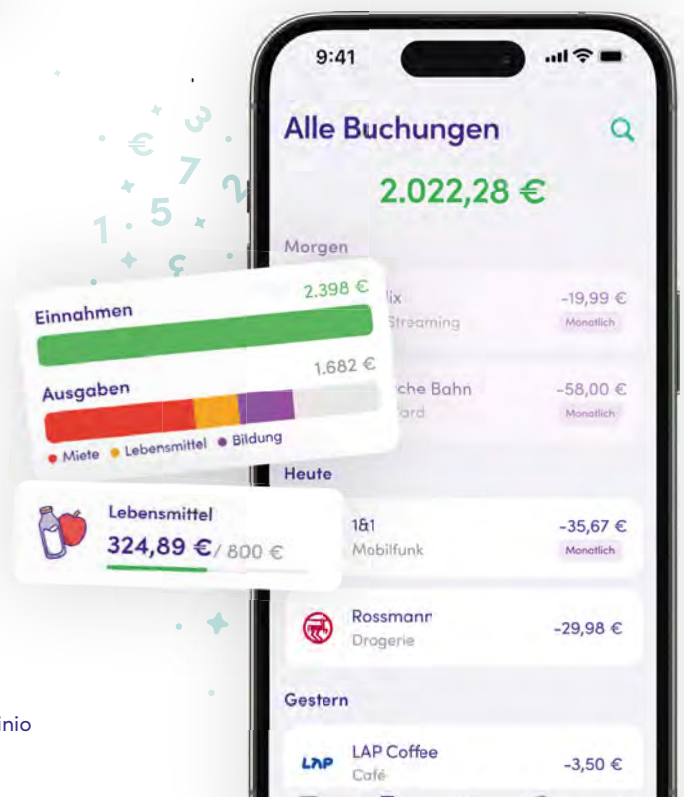


Im neuen Jahr die Finanzen in den Griff bekommen? Jetzt durch unser Leser-Angebot **LEBEN2026** 3 Monate Finanzguru Plus gratis testen.

Jetzt kostenlos
downloaden!



*Repräsentative Online-Umfrage, n=1.000, Juli 2025, durchgeführt mit Appinio





Frühling **IM FLOW**

Mental Load ist bei uns Eltern ein Dauerthema. Kaum sind wir mit einer Sache beschäftigt, ploppen unzählige weitere To-dos auf. Wie schaffen wir es nur, den Kopf frei zu kriegen und uns mal komplett auf eine Sache zu fokussieren?

Unser Gastautor erklärt, was wir dazu brauchen. So viel sei schon verraten:

Wir können uns so einiges von unseren Kindern abschauen

Gärtnern macht glücklich: Beim Harken oder Pflanzen kommen wir besonders leicht in den Flow



Erwachsenen abhandengekommen ist: Sie bauen, malen, lesen, toben mit Begeisterung und sind dabei ganz im Hier und Jetzt. Kein inneres Abwägen, kein Vergleich, kein ständiges Planen. Diese Fähigkeit ist ein Geschenk, das sich Eltern wieder öfter erlauben dürfen.

DER MOMENT ZÄHLT

Kinder handeln intuitiv. Sie gehen neugierig und unvoreingenommen an Neues heran, probieren aus, scheitern, lachen und machen weiter. Wenn sie für eine Sache brennen, die sie zugleich ein kleines Stück herausfordert, entsteht der Flow: das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit, bei der alles andere ausgeblendet wird. Auch die Zeit verliert dabei an Bedeutung. Nur der Moment zählt. Eltern sollten ihre Kinder dafür einfach machen lassen. Nicht jede Minute braucht Programm, nicht jedes Ergebnis muss perfekt sein. Gerade freies Spiel und interessiertes Ausprobieren öffnen die Tür zu Konzentration und Freude.

WARUM IST FLOW WERTVOLL?

Psychologen beschreiben Flow als vollständiges Aufgehen in einer Tätigkeit. Für Eltern ist das oft mehr als ein Wohlfühlzustand – es ist ein Gegenmittel zur mentalen Daueranspannung. Wer im Flow ist, spürt Klarheit im Kopf und Ruhe im Körper, trotz Aktivität. Das macht kreativer, konzentrierter und oft auch gelassener. Im Familienalltag zeigt sich das ganz praktisch: Man hört genauer zu, reagiert weniger gereizt, ist präsenter bei gemeinsamen Mahlzeiten, beim Vorlesen oder bei den Hausaufgaben. Flow stärkt außerdem die innere Widerstandskraft. Wer regelmäßig erlebt, dass er sich fokussieren und etwas bewältigen kann, fühlt sich selbstwirksamer. Und genau das hilft in stressigen Phasen, nicht im Grübeln hängen zu bleiben. Die spannende Frage ist also: Wie gelingt der Einstieg in diesen Zustand, obwohl der Alltag selten „perfekte Bedingungen“ liefert? →

Nach dem Winter spüren viele diesen leisen Impuls: ein bisschen Luft holen, aufräumen, neu sortieren, wieder mehr bei sich ankommen. Draußen wird es heller, die Tage werden länger und trotzdem bleibt im Familienalltag oft alles ziemlich hektisch. Zwischen Brotdosen, Wäschebergen, Kita-Nachrichten, Elternchats und Termindruck fühlt sich das Leben mit Kindern nicht selten wie ein Dauerlauf an. Der eigene Nachwuchs kann Eltern oftmals ganz schön fordern.

Dabei können Mama und Papa von ihren Kindern eine Menge lernen. Denn Kinder haben eine Fähigkeit, die vielen

UNSER EXPERTE



**Michael
von Kunhardt**

... ist ehemaliger Leistungssportler und studierter Wirtschaftswissenschaftler. Heute ist er als Mentalcoach und Autor erfolgreich und hält Vorträge. Mit seiner „von Kunhardt Akademie“ begleitet er Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. In seinem aktuellen Buch „Die Magie des Flows“ setzt er sich gemeinsam mit Co-Autorin Lizz Görgl mit dem Phänomen des Flows auseinander. Der Vater von zwei Töchtern wohnt in Diez /Lahn in Rheinland-Pfalz.

Mehr Infos:
vonkunhardt.de

sondern bei sich selbst anzusetzen. Ein kleines Zeitfenster, eine klare Abmachung, ein Ort, an dem nicht ständig jemand an einem zieht. Manchmal reicht schon ein Mini-Ritual: Jacke an, einmal um den Block, zwei tiefe Atemzüge auf dem Balkon, fünf Minuten Sonne im Gesicht.

SO FUNKTIONIERT DAS LOSLASSEN

Flow lässt sich nicht erzwingen, aber es lassen sich begünstigende Voraussetzungen schaffen. Die Basis bei Kindern sind erfüllte Grundbedürfnisse wie Versorgung, Bindung, Sicherheit und liebevolle Zuwendung. Erst wenn der innere Kern stabil ist, wird Neugier zum Motor. Dann braucht es eine Aufgabe mit klarem Ziel, die weder unter- noch überfordert. Zu leichte Tätigkeiten führen zu Langeweile, zu schwere können Frust auslösen. Hilfreich sind ungestörte Zeitfenster, ein Fokus statt Multitasking und die Erlaubnis an sich selbst, nicht alles kontrollieren zu müssen. Wo Menschen miteinander leben, gibt es keine Perfektion. Aber es gibt Entwicklung, und die fühlt sich im Flow besonders lebendig an.

EINEN RAHMEN SCHAFFEN

Bereits der Pädagoge Kurt Hahn formulierte Anfang des 20. Jahrhunderts Prinzipien, die erstaunlich gut zu Flow passen. Kinder brauchen Gelegenheiten, sich selbst zu entdecken. Sie dürfen Triumph und Niederlage erleben, ohne dass Eltern jedes Stolpern abpolstern. Sie wachsen, wenn sie sich einer gemeinsamen Sache hingeben, beispielsweise einem Bastelprojekt, einer Klassenaufgabe, dem Familienausflug. Es braucht Zeiten der Stille, in denen Gedanken sich sortieren und Platz für Fantasie entsteht. Für Eltern bedeutet das im Umkehrschluss, nicht nur die Wohnung „frühlingsfit“ zu machen,

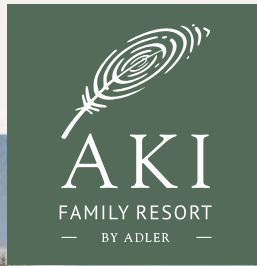
WIE ELTERN IN DEN FLOW FINDEN

Einmal am Tag sollten Eltern versuchen, die Welt mit Kinderaugen zu sehen: neugierig, spielerisch, unperfekt. Für eine Tätigkeit, die Freude macht, etwa kochen, puzzeln, lesen, reparieren, zeichnen, musizieren, im Garten werkeln, sollte man 20 ungestörte Minuten einplanen. Dabei kommt es auf Mini-Ziele an, die erreichbar sind, aber fordern. Das Handy gehört bewusst außer Reichweite, damit der Kopf nicht dauernd anspringt. Pausen dürfen nicht mit Ablenkung verwechselt werden. Und manchmal liegt die Lösung einfach im Nichtstun: sich in die Hängematte legen oder einfach aus dem Fenster schauen. Das entspannt und macht wieder aufnahmefähig.

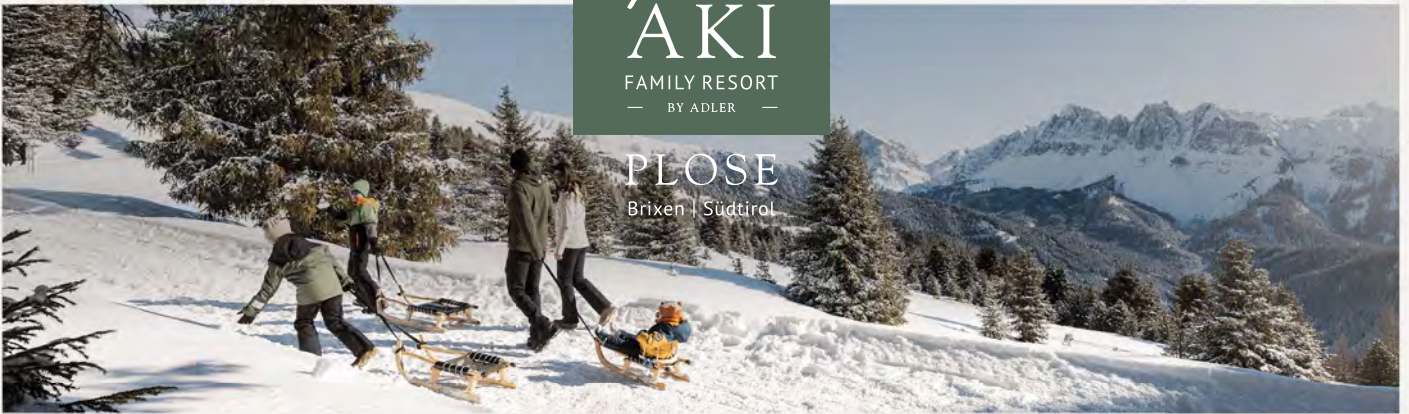
SICH SELBST EINSCHÄTZEN

Die wichtigste Lektion ist wohl, sich selbst besser kennenzulernen: Was gibt mir Energie, was zieht sie? Je klarer hier die Antwort ausfällt, desto leichter lässt sich der Tag so gestalten, dass Flow-Inseln entstehen – für Eltern und Kinder. Dazu gehören auch Kritikfähigkeit, Toleranz und Verständigungsbereitschaft. Wer im Familienleben weniger recht haben muss, bleibt offener, spielerischer, beweglicher. Die Kleinen zeigen den Großen täglich, wie das geht. Man muss nicht alles erreichen und nicht alles wissen. Sondern darf häufiger einfach im Hier und Jetzt sein. Und das ist genug. ❤️

TEXT: MICHAEL VON KUNHARDT



PLOSE
Brixen | Südtirol



Bereit für eure Zusammen-Zeit?

EIN RESORT ZUM WUNSCHLOS-GLÜCKLICH-SEIN!

BRIXEN | SÜDTIROL

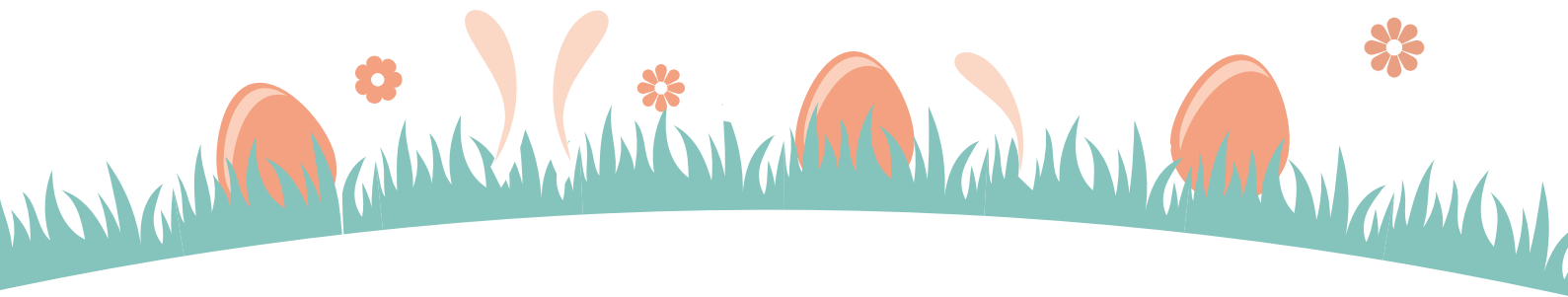
www.aki-plose.com

CIN_1T02101A1_6YD9BAM

Die Natur ruft

Sonne, sanfter Wind, ein zartes Grün –
Ostern ist nicht nur das Fest der
Schokoeier, sondern läutet auch den
Frühling ein. Für Stubenhocker gibt es jetzt
keine Ausreden mehr – zum Glück





Die ersten Krokusse strecken ihre Köpfchen aus der Erde, die Amseln zwitschern morgens um die Wette – und jeden Tag wird es gefühlt ein paar Grad wärmer. Draußen beginnt die Natur, sich für den Frühling zu rüsten, das kalte Wintergrau mit leuchtendem Grün zu vertreiben. Die ersten Sonnenstrahlen und die Frühlingsluft locken uns wieder mehr ins Freie – und das ist gut so!

Denn wie oft ist uns in den letzten Schlechtwetter-Monaten die Decke auf den Kopf gefallen! An solchen Tagen bekommen wir den natürlichen Bewegungsdrang unserer Kinder am eigenen Leib zu spüren. Da wird auf dem Sofa rumgekraxelt, durch den Flur gesaust und nicht selten machen sich Frust und miese Laune breit. Einfach weil die Bewegung fehlt. Und frische Luft.

ZU WENIG DRAUSSEN

Frische Luft bekommen unsere Kinder leider viel zu selten ab: Einer Studie des Karlsruher Instituts für Technologie zufolge spielt nur jedes dritte Kind jeden Tag im Freien. Rund 40 Prozent der Kids gehen zweimal pro Woche nach draußen, und 25 Prozent kommen sogar nur einmal wöchentlich oder seltener zum Spielen an die frische Luft.

Dabei haben Kinder ein starkes Bedürfnis nach Bewegung: Roller fahren, klettern, rennen, hüpfen, durch Tunnel kriechen, werfen, Slalom laufen – Kinder brauchen einfach Action.

Und die Natur tut so gut. Studien haben längst ergeben: Wenn Kinder mehr Zeit unter freiem Himmel verbringen, hat das sofort spürbare Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden und ihre Entwicklung. Ein Ausflug in den Wald, in den Park oder an den See hat somit direkte, aber auch langfristige gesundheitliche Effekte.

MEHR BEWEGUNG, GUTE NOTEN

Untersuchungen legen nahe, dass regelmäßige Bewegung an der frischen Luft Verhaltensauffälligkeiten reduziert und positive Auswirkungen bei Autismus, AD(H)S, Angststörungen und Depressionen hat. Eine Studie ergab, dass sich Kinder, die wenigstens zweimal wöchentlich mindestens eine halbe Stunde im Freien aktiv sind, deutlich besser selbst regulieren können. Auch in der Schule sind diese Kinder aufmerksamer und stören weniger im Unterricht. So soll das Spielen im Freien die Noten vor allem in Mathe und Lesen verbessern. Außerdem sollen Kinder, die sich viel draußen bewegen, später über bessere Führungsqualitäten verfügen.

FRISCHLUFT HEBT DIE LAUNE

Das kennen wir alle: Selbst nach einem kurzen Gang um den Block ist man besser drauf. Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Endorphine werden an der frischen Luft ausgeschüttet – ein wahrer Booster für die Stimmung. Außerdem wird Stress abgebaut (warum uns Großen Bewegung noch guttut, lest ihr übrigens ab Seite 44).

Und klar, dass Kinder, ausgepowert vom Draußenspielen abends besser schlummern. Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, dass sie schneller ein- und tiefer durchschlafen. Dies liegt daran, dass körperliche Aktivitäten die Ausschüttung von Stresshormonen reduzieren und gleichzeitig entspannende Signale im Gehirn fördern. Zudem wird der natürliche Rhythmus von Wach- und Ruhephasen unterstützt, was zu einem erholsameren Schlaf führt.

POWER FÜRS IMMUNSYSTEM

Körperliche Bewegung stärkt die Muskulatur der Kinder, macht sie schneller, beweglicher und kraftvoller. Kinder wissen intuitiv, welche Art der Bewegung ihnen guttut – sei es springen, werfen, balancieren, klettern oder rennen.

Bewegung ist aber nicht nur wichtig für die Entwicklung von Muskeln und Motorik, sondern stärkt auch das Immunsystem. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Durchblutung und unterstützt damit die Verteilung von Immunzellen im Körper. Kinder, die sich viel bewegen, sind oft widerstandsfähiger gegenüber Infektionen und Krankheiten. Zudem trägt Sport dazu bei, Stress zu reduzieren, was ebenfalls einen positiven Effekt auf das Immunsystem haben kann. ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU





Spielideen für Mümmelmänner

EIERLAUF

Für dieses Familienspiel braucht ihr Ostereier und Kochlöffel. Mit dem Ei auf dem Löffel laufen alle um die Wette.

Wer zuerst mit einem heilen Ei am Ziel ist, hat gewonnen. Das Spiel klappt mit zwei etwa gleichstarken Mannschaften als Staffellauf auch im Team. Als Orientierung für die Strecke kann in einer bestimmten Entfernung ein kleines Hütchen aufgestellt werden, um das die Spieler einmal herumlaufen müssen, bevor sie zum Ausgangspunkt zurücklaufen – und das Ei auf dem Löffel an den Nachfolger übergeben. Das Team, das als erstes durch ist, hat gewonnen! Wer das Spiel etwas schwieriger gestalten möchte, kann auch Hindernisse wie Stühle, Bänke oder Gießkannen aufstellen, um die die Mitspieler drumherumlaufen müssen.



KULLEREIER

Der Klassiker beim Osterspaziergang: Jeder Spieler bekommt ein Ei. An einem Abhang oder kleinen Berg lassen alle Spieler ihre Eier auf Kommando von der Kuppe herunterrollen. Gewonnen hat – logisch – der, dessen Ei als Erstes heil unten ankommt.

Alternative: Derjenige, dessen Ei am weitesten gekullert ist.

OSTER-SCHNITZELJAGD

Bastelt vorab große bunte Ostereier aus Pappe, die auf der Rückseite mit jeweils einer ostertypischen Frage bestückt werden. Das können Fragen zum Ursprung des Osterfestes sein oder zu Osterbräuchen anderer Länder. Oder für kleinere Kinder einfach Fragen über bestimmte Tiere, zum Beispiel wie das männliche Huhn heißt.

Die gebastelten Ostereier könnt ihr im Garten, im Park oder in einem Waldstück verstecken. Beantworten die Kinder eine Frage richtig, erhalten sie einen Tipp, der sie zum nächsten Osterrätsel führt. Zum Beispiel: „Mit diesem Ding gießen wir die Blumen.“ Wenn sie mit ihrer Antwort daneben liegen, müssen sie ohne Hinweis auf die Suche nach dem nächsten Papp-Ei gehen. Ist das letzte Ei gefunden, gibt's zur Belohnung eine Schatzkarte, auf der die versteckten Oster-Süßigkeiten eingezeichnet sind.



EIERKLAU

Ihr braucht acht Eier – je vier in einer Farbe. Bildet zwei Gruppen und legt ein Spielfeld fest. Jeweils an die gegenüberliegenden Seiten werden die Eier eines Teams abgelegt. Dann laufen alle los und versuchen, die Eier des anderen Teams auf ihre Seite zu bringen. Achtung: Wer von einem Gegner dabei erwischt wird, ist raus! Gewonnen hat das Team, das alle Eier der anderen geklaut hat.

EIERDREHEN

Es funktioniert wie Flaschendrehen – ihr braucht dafür nur ein hartgekochtes Osterei mit markierter Spitze. Alle Mitspieler sitzen im Kreis auf der Wiese. Ein Kind beginnt und dreht das Ei um die eigene Achse. Derjenige Spieler, auf den die Eierspitze zeigt, muss eine kleine Aufgabe erfüllen. Zum Beispiel: auf einem Bein hüpfen, im Krebsgang um den Sitzkreis herumlaufen, ein Tier nachahmen etc. Ist die Aufgabe erfüllt, darf dieses Kind das Ei drehen.

HASENFANGEN

Wer mit mehreren Kids feiert, hat Spaß an diesem rasanten Spiel: Die Kids werden in Osterhasen-Jäger und Osterhasen eingeteilt. Die Jäger müssen dann (wie bei dem klassischen Fangen-Spiel) versuchen, die Häschen zu erwischen. Dafür bekommen alle Osterhasen ein Band in die Hosentasche gesteckt, das etwas rausguckt. Indem die Jäger dieses Band klauen, fangen sie den Hasen. Wer als letztes noch sein Bändchen in der Tasche hat, ist der geschickteste Osterhase – und hat gewonnen.



Halbschuh Vegan Cheerly „Paradiesvogel“,
Gr. 21-35, UVP: 79,99 €

ZWINKER, ZWINKER

Was unterwegs nicht fehlen darf, tragen kleine Entdecker in tierischen Begleitern bei sich – kleine und große Freunde, die Schätze hüten und – ganz neu – ihren Kindern beim Ziehen an der Zunge frech zuzwinkern.



Kinderrucksack Großer Freund „Faultier“, ab 3 Jahren, UVP: 59,99 €
(auch als Kleiner Freund für Kids ab 1 Jahr erhältlich, UVP: 44,99 €)

Laufleder Walky „Katze“,
Gr. 19-26, UVP: 69,99 €



Kleine Schritte – große Abenteuer

Sie springen in Pfützen, balancieren über Baumwurzeln und gehen bei Wind und Wetter auf Entdeckungsreise – Kids im Frühling. Wenn draußen die Natur erwacht, begleiten die neuen Übergangsschuhe, Regentiefel und Laufleder von Affenzahn kleine Füße auf großen Abenteuern.

Tierische Motive, hochwertige Materialien und Barfußsohlen werden durch liebevolle Details ergänzt – wie eine Wasserstandsanzeige an der Rückseite der Gummistiefel, ein kleines Tierpuzzle zur Rechts-Links-Unterscheidung oder Reflektoren. So wird jeder Spaziergang zu einem wahren Abenteuer in der Natur.

Alle Styles der neuen Frühjahrskollektion von Affenzahn gibt es auf affenzahn.com



MIT WASSERSTANDSANZEIGE

Gummistiefel
Vegan Plashy „Tiger“,
Gr. 21-35, UVP: 39,99 €

Gummistiefel
Vegan Plashy „Einhorn“,
Gr. 21-35, UVP: 39,99 €



Reingelesen!

Unsere Autorin Jasmin Personn stellt euch an dieser Stelle aktuelle Kinderbücher vor. Dieses Mal: Alles rund ums Ei



Jasmin liest ihrem Sohn (6) und ihrer Tochter (2) gerne vor. Sie selbst schreibt Kinderromane und ist daher immer besonders gespannt auf neue Bücher



Langohr lässt grüßen



Jasmins
Liebling

EIER-PARADE

Der Osterhase steckt in der Klemme: Hundert Eier muss er noch ausliefern – und die Hühner sind schon im Urlaub. Was tun? Zum Glück hat eine schlaue Krähe die zündende Idee: Nicht nur Hühner, sondern auch andere Tiere legen Eier. Zusammen mit Schlange, Amsel und Krokodil starten sie eine Sammelaktion. Das Osterfest ist gerettet – aber am Ostermorgen gibt es eine tierische Überraschung.

Jasmins Fazit: Ein wirklich tolles Buch! Die vielen Tiere, das große Eiersammeln und natürlich die niedlichen Tierbabys, die aus den Eiern geschlüpft sind, haben Freya total begeistert. Und gelernt hat sie auch noch was: Schlangen legen Eier? Und ja, das Schnabeltier gibt's wirklich!

**„Hundert Eier für die Feier“,
Michael Augustin, Thienemann,
15 Euro, ab 4 Jahren**





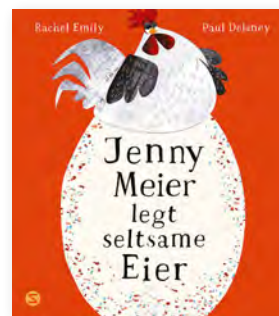
HASENJAGD

Wo hat sich der Osterhase nur versteckt? Auf jeder Seite wird gemeinsam gesucht und gestaunt, denn hinter den bunten Filzklappen warten kleine Überraschungen.

Nett gereimt und robust gemacht – für viele, viele Wiederholungen.

Jasmins Fazit: Als Freya und Fietje noch kleiner waren, gingen solche Such- und Fühlbücher immer. Und es hat ihnen jetzt noch Spaß gemacht, jede Klappe zu öffnen und den Osterhasen aufzuspüren.

„Such mal! Wo ist der Osterhase?“, Axel Scheffler, Beltz, 10 Euro, ab 12 Monaten



GROSSES GEGACKER

Jenny Meier und ihre Hühnerfreundinnen legen die verrücktesten und schönsten Eier mit Tupfen, Streifen oder sogar Glitzer. Behaupten sie. Als ein Habicht über dem Hühnerstall auftaucht, zeigen die Hennen, was sie wirklich drauf haben.

Jasmins Fazit: Lustig gereimt, bunt und liebevoll illustriert und einfach eine witzige Vorlesegeschichte, die sogar meinem Großen mit fast sieben Jahren noch sehr gefallen hat.

„Jenny Meier legt seltsame Eier“, Rachel Emily, Schneiderbuch, 15 Euro, ab 4 Jahren



SCHWERGEWICHT

Der kleine Osterhase muss ein riesiges Ei zur Hasenwerkstatt bringen. Zum Glück bekommt er Hilfe: Familie Maulwurf, ein Haufen Hühner und natürlich die kleinen Leser schieben, ziehen und drehen, was das Zeug hält.

Jasmins Fazit: Mitmachbücher sind bei Freya sehr beliebt. Das größte Ei der Welt hat es ihr mit den süßen Illustrationen, den Schiebe- und Drehelementen besonders angetan. Auch nach dem hundertsten Hin und Her blieb die Pappe stabil.

„Das größte Ei der Welt“, Sabine Praml, Oetinger, 14 Euro, ab 2 Jahren



ACTION BITTE

Für das große Osterfest packt die ganze Hasenfamilie mit an und auch die Leser sind gefordert: Gemeinsam müssen die Hühner geweckt, die Eier bemalt und der Osterzopf gebacken werden. Bis plötzlich alle Ostereier verschwunden sind – und es heißt, sie wiederzufinden.

Jasmins Fazit: Ein fröhliches Mitmach-Pappbilderbuch! Die liebevollen Bilder und die spannenden Aufgaben haben Freya und mich beim Vorlesen immer wieder schmunzeln lassen.

„Kunterbunter Eierspaß mit Familie Osterhas“, Nora Dahlke, Baumhaus, 12 Euro, ab 2 Jahren

OSTERN-EXTRA



Hefe-Hasen

Zutaten für 16 Stück

- 500 g Mehl • 60 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker
- 200 ml Milch • 1 Würfel Hefe (42 g)
- 80 g Butter • 1 Ei

Außerdem:

- Mehl zum Arbeiten • Milch zum Bestreichen
- Puderzucker zum Bestreuen

So wird's gemacht

1 Mehl mit Zucker und Vanillezucker mischen. Mulde in die Mitte drücken. Milch im Topf lauwarm erwärmen. 5 EL abnehmen, mit Hefe verrühren, bis sie aufgelöst ist. In die Mehlmulde gießen, mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Abdecken, 15 Minuten gehen lassen.

2 Butter in restlicher Milch schmelzen lassen. Mit Ei zum Vorteig geben. Erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen glatt verkneten. Teig zur Kugel formen, abgedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen.

3 Teig auf bemehlter Fläche nochmals kurz durchkneten. In 16 Portionen teilen. Von jeder Portion ein kleines Stück Teig (für das Schwänzchen) abnehmen, zur Kugel formen. Rest Teig je zu einer etwa 20 Zentimeter langen Rolle formen. Jede Teigrolle zu einem „U“ legen. Die Teig-Enden (für die Ohren) ineinander verdrehen. Die Teigkugeln oben in das Loch der Kordel legen.

4 Osterhasen auf zwei mit Backpapier belegte Bleche mit Abstand verteilen. Zugedeckt noch einmal 15 Minuten ruhen lassen. Mit etwas Milch bestreichen. Blechweise im heißen Ofen bei 175 Grad etwa 15 Minuten backen. Herausnehmen, kurz auf dem Backblech abkühlen. Anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Bitte NOCH EIN STÜCK!

Mit Frucht, Knusperteig und süßer Deko!
Diese Leckereien sind beim Osterkaffee
blitzschnell weggenascht



Spiegelei-Muffins

Zutaten für 12 Stück

Für den Teig:

- 1 Dose Aprikosenhälften • 1 Bio-Limette
- 150 g Butter • 1 Prise Salz • 1 Pck. Vanillezucker • 80 g Zucker
- 3 Eier • 300 g Mehl • 3 TL Backpulver • 5 EL Milch

Für den Guss:

- 1 Eiweiß • 180 g Puderzucker

Außerdem:

- 12 Muffin-Papierförmchen





Rübli-Kuchen

Zutaten für 12 Stücke

Für den Teig:

- 300 g Möhren • 5 Eier
- 1 EL Zitronenabrieb • 300 g Zucker
- 300 g Mandeln, gemahlen • 4 EL Mehl
- 1/2 TL Zimt • 1 Prise Nelken, gemahlen • 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz • 2 EL Zitronensaft

Für Guss und Deko:

- 150 g Puderzucker • 1/2 Eiweiß • 1 Pck. Marzipan-Möhren

Außerdem:

- Fett für die Springform (24 cm Ø) • 3 EL Aprikosenkonfitüre

So wird's gemacht

1 Möhren schälen, fein raspeln.

2 Eier trennen. Eiweiße sehr steif schlagen, beiseite stellen. Eigelbe, Zitronenabrieb und Zucker hellcremig aufschlagen.

3 Möhrenraspeln und Mandeln zügig unter die Eiercreme ziehen. Mehl, Zimt, Nelken, Backpulver, Salz und Zitronensaft unterrühren. Eischnee unterziehen. Teig in die gefettete Springform füllen.

4 Im heißen Ofen bei 190 Grad etwa 60 Minuten backen. Herausnehmen, aus der Form lösen. Oberfläche, solange sie noch lauwarm ist, mit Konfitüre bestreichen.

5 Puderzucker mit Eiweiß und 2 EL Wasser glattrühren. Auf dem Kuchen mit einem Spatel verteilen. Mit Möhrchen verzieren.

So wird's gemacht

1 Aprikosen (z. B. von Edeka) im Sieb gut abtropfen lassen. Limette heiß waschen, trocken tupfen. Schale abreiben, Frucht auspressen. Limettensaft beiseitestellen.

2 Butter mit Salz, Vanillezucker, Zucker und Limettenschale cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver sieben, abwechselnd mit Milch unterrühren.

3 Teig in die mit Papierförmchen ausgelegten Mulden eines Muffinblechs verteilen. Je eine Aprikosenhälfte in die Mitte legen (gewölbte Seite nach oben), etwas andrücken. Im heißen Ofen bei 175 Grad 20 bis 25 Minuten backen.

4 Herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Dann aus dem Muffinblech heben, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5 Für den Guss Eiweiß und Limettensaft mit so viel Puderzucker verrühren, bis eine glatte, zähflüssige Masse entsteht. Den Guss um die Aprikosen verteilen. Trocknen lassen.



EIN NEST VOLLER *Überraschungen*

Noch keine Idee,
was der Osterhase dieses Jahr
für eure Kleinen verstecken könnte?
Wir helfen euch auf die Sprünge!

KLEINER TIPP:
ES GIBT SOGAR
ETWAS ZU GEWINNEN.
MACHT MIT
UNTER
[LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/
OSTERGEWINNSPIEL](http://LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/OSTERGEWINNSPIEL)



OSTERN WIRD VERSPIELT!

Gemeinsame Zeit und Spaß für die ganze Familie: Lasst die „Fröschis“ hüpfen! Die Zahlenwerte sollen mit Hilfe der Fröschis aufsteigend angeordnet werden. Doch im Teich schwimmen auch unnütze Dinge, die gar nicht passen! Tauscht geschickt die Karten und freut euch über die großen Sprünge der Fröschis!

Bei „Halli Galli Junior“ liegen rote, grüne oder blaue Clowns auf dem Tisch. Wenn zwei lachende Clowns derselben Farbe zu sehen sind, muss blitzschnell geklingelt werden.



„Fröschis“ etwa 9 Euro,
„Halli Galli Junior“ etwa 16 Euro,
amigo-spiele.de

DIE WELT ENTDECKEN

Mit dem neuen „woom WOW“ erobern Kleinkinder ab neun Monaten bis drei Jahren die Welt auf zwei Rädern. Das erste selbstbalancierende Laufrad von woom fördert spielerisch Gleichgewicht und Selbstvertrauen – noch vor den ersten Schritten. Made in Europe und gefertigt aus bis zu 98 Prozent recyceltem, schadstoffgeprüftem Material, lässt es sich im Handumdrehen zusammenklappen und überallhin mitnehmen. Ein ideales Geschenk für kleine Entdeckerinnen und Entdecker. Erhältlich in den Farben soft sprout, pop peach und dreamy sky.

Etwa 180 Euro, woom.com



**TOP 10
Spielzeug
2025**



ABSCHLEPP-PROFI MIT LICHT UND SOUND

In coolem Türkis und nicht zu übersehen eilt der „Scania Super 560R Berge- und Abschlepp LKW“ zur Hilfe. Ob große BRUDER Fahrzeuge, LKWs oder Traktoren, mit der Abschleppbrille und dem teleskopierbaren Hauptarm mit Seilwinde zieht er alle aus der Patsche. Super clever: Zubehör kann in den Staufächern verstaut werden. Das neue LKW Light & Sound Modul macht den Spielspaß noch realistischer. Bereit für spannende Rettungseinsätze?

Ab 4 Jahren, etwa 95 Euro, bruder.de

KIRBY ZUM ANFASSEN

Mit dem Aquabeads „Kirby Schlüsselanhänger Bastelset“ wird es kreativ, pink und pixelig! Kinder gestalten ihre liebsten Kirby-Motive aus 700 bunten Wasserperlen in 20 Farben. Perlen legen, mit Wasser besprühen – ganz ohne Bügeln oder Kleben.

Dank Schlüsselanhänger-Adaptoren werden die Motive zu tollen Begleitern für Rucksack & Co.



Ab 4 Jahren, etwa 18 Euro,
aquabeads-shop.de

Aquabeads

IM TAKT DURCHS KINDERZIMMER

Mit dem „Galoppier-mit-mir-Pferdchen“ beginnt das Reitabenteuer direkt im Kinderzimmer! Das kuschelige Steckenpferd mit weichem Plüschkopf nimmt kleine Reiterinnen und Reiter mit auf fantasievolle Abenteuer. Mit zahlreichen Sätzen, Melodien und Geräuschen sorgt das Pferdchen für abwechslungsreichen Spielspaß beim Traben, Entdecken oder Musizieren.



Besonders cool: Ein integrierter Bewegungssensor passt die Musik automatisch an das Tempo der Schritte an. So wird jeder Ausritt zum echten Reiterlebnis!

Ab 2 Jahren, etwa 25 Euro, vtech.de



OSTERN VOLLER SPIELIDEEN AUS HOLZ

Das passende Geschenk für jedes Alter: HABA Holzspielzeug lädt kleine Entdeckerinnen und Entdecker zum Stapeln, Bauen, Schieben und Ausprobieren ein. Mit liebevollen Designs, viel natürlichen Materialien und gut greifbaren Formen fördern die Spielwaren ganz spielerisch Wahrnehmung, Kreativität, Logik, Feinmotorik und Konzentration. Und wenn mal etwas nicht klappt? Einfach neu anfangen – so wachsen Kinder über sich hinaus.



- ① Ab 1 Jahr, „Entdeckerbausteine Klang“ etwa 30 Euro
 - ② Ab 2 Jahren, „Magnetspiel Vario Formen“ etwa 20 Euro
 - ③ Ab 3 Jahren, „Stapel- u. Legespiel Bauspaß“ etwa 30 Euro
- Mehr Infos: haba-play.com



EIN TAG IM FREIZEITPARK

Im Ravensburger Spieleland erwachen Spieleliebhaber zum Leben! Jede Menge Fahrspaß ist mit der „GraviTrax Kugelbahn“ vorprogrammiert: Auf 90 Schienenmetern werdet ihr selbst zur rasenden Kugel. Aber auch „Das verrückte Labyrinth“, die „Kakerlakak-Riesen-Schaukel“ und über 70 Attraktionen in acht Themenwelten warten darauf, von euch entdeckt zu werden.

Werdet in unserer Weltneuheit rund um den Spieleklassiker „Scotland Yard“ selbst zum Detektiv und schnappt Mister X in den Gassen Londons. Übernachtet auch gleich im parkeigenen Feriendorf bei Käpt'n Blaubär & Co.!

Ab 3 Jahren, Eintritt ab 42 Euro pro Person, spieleland.de



FRÜHLINGSABENTEUER FÜR KIDS MIT TCHIBO

Der Frühling ist da – und mit ihm kleine Abenteuer voller Spaß und Freude. Die neue Kinder-Kollektion von Tchibo bringt Hasen, Blumen und fröhliche Farben in den Alltag. Egal, ob schöne Kleider, coole Shirts oder kuschelige Westen – jedes Kleidungsstück ist liebevoll gestaltet und wartet darauf, Teil der nächsten Entdeckertour der Kleinsten zu sein. Da Ostern vor der Tür steht, gibt es ebenso jede Menge Inspirationen, um den Kids das Osterfest schön zu machen.

Jetzt die Kollektion
auf tchibo.de entdecken.

Tchibo

BUNTES PARADIES

Im „**Starter Set Blumendorf**“ erleben die Floras Bud, Clover, Hyacinth und Jasmine viele Abenteuer. Mit ihrer Magnetr Nase sammeln die niedlichen Spielfiguren Blüten, Früchte und interagieren miteinander. Kinder gestalten mit dem 25-teiligen Set ihre eigene Welt und erfinden immer neue Geschichten. Mit liebevollen Details wie Rutschen, Flügeln und Masken entsteht eine sich ständig wandelnde Spielumgebung.

Perfekt als Mitbringsel für Ostern ist die niedliche **Azalea** in der Blumenschaukel, die mit ihrer Magnetr Nase Blumen und Blätter sammelt. Das 11-teilige Set ist ausgestattet mit einer Schaukel, Blumen- und Blattdekorationen sowie einem süßen Marienkäfer.



„**BRIO Flora Starter Set Blumendorf**“
etwa 60 Euro, ab 3 Jahren
„**BRIO Flora Azaleas Blumenschaukel**“
etwa 25 Euro, ab 3 Jahren, brio.de



Hier könnt ihr
mitmachen:
[leben-und-erziehe.de/
gewinnspiele](http://leben-und-erziehe.de/gewinnspiele)

Familienzeit mit Otter Theo zu gewinnen

Der Spielzeughersteller Fehn und der AQUA DOME – Tirol Terme Längenfeld verlosen gemeinsam einen besonderen Familienurlaub.

Gewinnt drei Nächte in der Familiensuite für 2 Erwachsene und bis zu 2 Kinder bis 14 Jahre.

Inklusive Halbpension mit Frühstück und Abendessen, Nutzung der Wellness- & Thermenlandschaft mit Sauna, SPA 3000** und Fitness, sowie der Kinderwelt „Alpen Arche Noah“ auf gesamt 20.000 m². Während des Aufenthalts stehen euch flauschige Bademäntel und Handtücher zur Verfügung.

Mehr Infos: aqua-dome.at

Dazu gibt's ein liebevolles Otter-Bundle von Fehn – mit Badetier, Kapuzenbadetuch, Kuscheldecke und Musselin-Schmusetuch.

Mehr Infos: fehn.de



Viel Glück wünscht Fehn –
Spielden für kleine Entdecker
seit über 75 Jahren!

Hinweise: * Kinder unter 15 Jahren dürfen das „SPA 3000“ sowie das Fitnesscenter nicht nutzen. Die Saunawelt ist für Kinder täglich von 10 bis 12 Uhr zugänglich. ** Das SPA 3000 ist am Abreisetag nicht inkludiert.



KLEINE RÄDER, GROSSE FREIHEIT

Ob erste Fahrversuche oder schon längere Touren – mit StrollMe fahren Kinder genau das Bike, das gerade zu ihnen passt. Premium-Marken wie Woom, Cube, KuBike & Co., flexibel mieten statt besitzen.

Hochwertige Kinderfahrräder mieten – von Marken, die ihr kennt und denen ihr vertraut. Und wenn's zu klein wird? Einfach wechseln. Nachhaltig, stressfrei und immer die richtige Größe.

Mehr Infos: strollme.com

strollMe

ZUM KUSCHELN

Die samtweiche und hochwertige FEILER Chenille ist besonders hautfreundlich und eignet sich für zarte Babyhaut – bestätigt durch das Dermatest-Siegel „hautfreundliches Material“. Zu Ostern stellen wir euch das Design FOREST TALES vor. In einer fantasievollen Waldwelt begegnen sich Füchse, Eulen, Igel und Häschen zwischen Blumen und Pilzen. Das FEILER Baby-Handtuch überzeugt mit verspielten Details und lädt zum Träumen ein. Die samtweiche Chenille wird zu einem liebevollen Begleiter für die ersten Wohlfühlmomente der Kleinen.

37 x 50 cm, etwa 24 Euro,
feiler.de



AUSZEIT IN DEN BERGEN

Im „Familotel Kaiserhof“ in Tirol dreht sich alles um entspannte Familienzeit. Während die Kinder liebevoll betreut werden und spielen, entdecken Eltern Raum für Erholung, Natur und gemeinsame Momente. Drinnen wie draußen warten Bewegung, Abenteuer und Rückzugsorte für Groß und Klein. Ob beim Spielen, Entspannen oder Erkunden der Tiroler Bergwelt rund um Berwang – hier entstehen Erinnerungen, die bleiben. Ein Familienhotel, das Familien wirklich versteht.

Mehr Infos: kaiserhof.at





Ostern entdecken, spielen und staunen mit Ravensburger

Wenn die ersten Sonnenstrahlen locken und die Suche nach bunten Eiern beginnt, wird es Zeit für kleine Abenteuer in Büchern und Spielen, die Neugier, Sprache und Fantasie wecken. Ravensburger hat in diesem Frühling wieder wunderschöne Neuheiten für kleine Entdeckerinnen und Entdecker, perfekt fürs Osternest oder gemeinsame Nachmittage mit der Familie.



Eiersuche für die Kleinsten

Sanftes Frühlingslicht, Osterkörbchen, flatternde Schmetterlinge und mittendrin kleine Hände, die eifrig alles wiederfinden, was auf den sieben detailreichen Doppelseiten versteckt ist. Das liebevoll illustrierte Pappbilderbuch lädt Kinder zum Staunen und Sprechen ein und ist dank extradicker Seiten ideal für kleine Entdeckerfinger.

„Mein erstes Sachen suchen: Frohe Ostern“, ab 12 Monaten, 5,99 Euro



Osterfans Augen auf!

Wenn im Kindergarten gebastelt, zu Hause gebacken und draußen Nester versteckt werden, erwacht die Osterzeit zum Leben. Über 70 Suchbilder warten darauf, entdeckt zu werden – ein Vergnügen, das spielerisch die Sprachfreude der Kinder fördert und Eltern wie Kinder ins gemeinsame Erzählen bringt. Ein Pappbilderbuch, das noch lange nach den Feiertagen Freude macht.

„Sachen suchen: Frohe Ostern“, ab 2 Jahren, 6,99 Euro



Erster Spielspaß

Das beliebte „Sachen suchen“-Prinzip wird jetzt lebendig! In zwölf kleinen Geschichten helfen Kinder ihren Spielfiguren, verlorene Gegenstände zu finden – drinnen, draußen und auch im Streichelzoo. Ob freies Spielen oder erste kleine Regeln: Dieses Spiel schult Konzentration, Sprache und Motorik und macht einfach Spaß!

„Meine ersten Spiele: Sachen suchen: Das Spiel“, ab 2 Jahren, etwa 15 Euro



Mit Aha-Effekt

Wissen macht Spaß, besonders, wenn der tiptoi-Stift Fragen stellt! Ob „Insekten & Co“, „Spezial-Fahrzeuge“, „Sport“ oder „Unsere Vögel“: Über 200 spannende Fragen pro Block, lebendige Sounds und faszinierende Fakten sorgen für Aha-Momente bei den Kids unterwegs oder zu Hause.

„tiptoi® Wieso? Weshalb? Warum? Quizblöcke“, ab 4 Jahren, je etwa 8 Euro



Der Hase feiert 25. Geburtstag!

Seit einem Vierteljahrhundert hüpfen Generationen von Kindern mit ihren Spiel-Hasen den Hügel hinauf. Wer wird wohl Erster beim legendären Karotten-Dreh? „Lotti Karotti“ ist und bleibt ein Klassiker für die ganze Familie, der Spannung und Lachen garantiert und zu Ostern einfach dazugehört.

„Lotti Karotti“, ab 4 Jahren, etwa 30 Euro



Kleine Helfer



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES/RYANJLANE, LIUDMILA CHERNETSKA, ANASTASIIA KRIVENOK, KATERYNA FIRSOVA

Haushalt ist Teamarbeit.
Theoretisch. Doch wie können
wir unsere Kinder zum
Mitmachen motivieren?

Nein, man will keine Supermami sein, die sich für ihre kleinen Prinzen und Prinzessinnen aufopfert und ihnen alles aus dem Weg räumt, was die Lebensfreude einschränken könnte: schmutziges Geschirr, herumliegendes Spielzeug und überquellende Mülleimer. Hausarbeit ist Teamarbeit. Wissen wir doch alle. Doch wenn die meisten von uns sich die Tagesbilanz mal genau angucken, können wir nur sagen: im Großen und Ganzen ernüchternd. Wir machen alles – und die Kinder nichts.

BEI MAMA GEHT'S SCHNELLER

Morgens die Butterbrote? Schmierer wir mal eben. Die Minis kommen eh nicht in die Hufe. Mittags das Essen? Klar, unsere Pflicht. Schule und Kita

sind anstrengend. Abwasch? Nebenbei. Die Kinder müssen sich erholen. Nachmittags was einkaufen? Jetzt ist endlich Zeit zum Spielen. Da möchte man kein Spaßverderber sein. Und abends wollen wir alles andere als Zoff um Zahnpasta im Waschbecken. Müde Kinder sind sowieso anstrengend. Bis die mal im Bett sind, haben wir alle Hände voll zu tun. Warum sollten wir sie arbeiten lassen, wenn das Beibringen und Diskutieren viel länger dauert als das Mal-eben-selbst-Machen?

Typische Mütter-Rechtfertigung! Wahrscheinlich fühlen sich viele jetzt ertappt. Obwohl wir solche Kapitulationen vor den Kindern eigentlich nie wollten, sind wir auf dem besten Weg, dass die Kids eines Tages volljährig sind und noch nie ein Bett bezogen oder einen Staubsauger bedient haben. Was können wir also tun?

HAUSARBEIT ALS ENTWICKLUNGSPROZESS

Wahrscheinlich sollten wir erstmal unsere Grundhaltung verändern – und zwar in Richtung „kleine Tätigkeiten im Haushalt sind keine Zumutungen, sondern Herausforderungen, die die Kinder wachsen lassen“. Na klar. Hat uns schließlich auch nicht geschadet, dass wir als Kind Küchendienst machen mussten. Experten sind sich einig: Eltern dürfen ihrem Nachwuchs nicht alles abnehmen. Denn sonst lernen die Kids nie, Verantwortung zu genießen und stolz auf ihre Leistung zu sein. Damit das ohne Dauerkampf klappt, müssen wir aber Spaß in die Sache bringen. Motivation funktioniert schließlich am besten über positive Gefühle. Gemeinsamkeit und gute Stimmung gehören dazu – und kindgerecht muss es sein.

Mit den Tipps auf der nächsten Seite kann das klappen:



Früh übt sich! Wer von klein auf mithilft, wird schneller selbstständig und lernt, Verantwortung zu tragen



• FRÜH ANFANGEN:

Schon Zweijährige helfen gerne – natürlich nur mit passenden Aufgaben. Zum Beispiel etwas holen und jemandem etwas geben.

Oder einen Löffel auf den Tisch legen.

Bei Tätigkeiten, die regelmäßig gemacht werden müssen, lernen Kinder schnell und schaffen nach kurzer Zeit mehr. Mit vier Jahren können sie beispielsweise den Tisch decken und Geschirr zur Spüle bringen.

• VORBILD SEIN:

Wenn Mama und Papa über die tägliche Hausarbeit schimpfen, müssen sie sich nicht wundern, wenn die Kinder das abgucken. Lebt vor, dass es auch anders geht. Lästige Pflichten wird man nämlich am schnellsten los, wenn man sie einfach erledigt und sich dann darüber freut.

• NICHT ZU VIEL ERWARTEN:

Werden die Kinder überfordert, verlieren sie die Lust. Wenn ihr euch oft dabei erwischt, dass ihr kopfschüttelnd zuseht, wie langsam und umständlich euer Kind etwas macht und es ihm deshalb wegnehmt („Hör auf, ich kann das schneller“), dürft ihr euch nicht wundern, wenn euer Kind nicht hilft. Zeigt Geduld. Spätestens wenn die Kleinen euch Jobs abnehmen, hat sich das gelohnt. Dreimal doof angestellt und für immer von lästigen Pflichten befreit? Das Modell funktioniert nur mit ungedulden Eltern. Macht es den Kids nicht zu leicht. Was nicht auf Anhieb klappt, muss eben geübt und nicht eingestellt werden.

• EASY ORDNUNG:

Kompliziertes Sortieren und Herumtragen von Dingen, die andere liegen lassen, dauert lange. Gut sind große Kisten (zum Beispiel im Flur), in die im Alltag einfach alles kommt, was herumfliegt. Wer etwas vermisst, muss es selbst suchen. Am Wochenende räumen alle zusammen die Kiste auf, und jeder bringt die eigenen Sachen an den richtigen Platz.



• WÜNSCHE WAHR WERDEN LASSEN:

Dieser Psychotrick wirkt Wunder. Fragt nicht „Würdest du mir im Haushalt helfen?“, sondern lasst eurem Kind nur die Wahl zwischen verschiedenen Möglichkeiten: „Möchtest du jetzt lieber abtrocknen oder den Müll rausbringen?“ Das Kind darf dann das tun, was es sich ausgesucht hat.

• FLEXIBEL BLEIBEN:

Ob Wäsche sortieren, Putzen, Blumen gießen oder Müll rausbringen – es gibt beliebte und weniger beliebte Tätigkeiten. Am besten ist es, wenn beides gemischt wird. Auch untereinander darf getauscht werden. Beklagt sich ein Kind („Ich muss die doofen und meine Schwester die schönen Sachen machen“), kann der Dienst wöchentlich gewechselt werden.

• KEINE BEZAHLUNG:

„Und was kriege ich dafür?“ – Wenn Kinder meinen, ihre Mithilfe im Haushalt müsse in Euro ausgezahlt werden, stellt klar, dass Mama und Papa auch nichts dafür bekommen. Die Pflicht bleibt unbezahlt. Über Spezialaufträge, die darüber hinausgehen, kann man verhandeln. Das dürfen auch Geschwister untereinander. Umgekehrt sollten Eltern auch nicht mit Taschengeldentzug strafen, wenn das Zimmer unordentlich ist.

• RICHTIG ORGANISIEREN:

Das Verteilen einzelner Aufgaben sollte nicht mal eben im Vorbeigehen abgewickelt werden und weder zur Strafe noch zur Be-

lohnung dienen. Die Familie trifft sich dafür in aller Ruhe. Die Eltern erklären, dass das Zusammenleben ohne gegenseitige Hilfe nicht funktioniert und dass Absprachen dazu da sind, eingehalten zu werden. Beim Erstellen des „Dienstplans“ dürfen die Kinder mitreden. Anschließend wird alles schriftlich festgehalten. Kein Familienmitglied sollte Zeitdruck oder andere Notlagen nutzen, um sich aus der Verantwortung zu stehlen.

• KURZ UND KLAR BLEIBEN:

Erinnert euer Kind ruhig schnell daran, wenn es seine Aufgaben vernachlässigt, sodass es sich gar nicht erst angewöhnt, die Pflichten auszusitzen. Kontrolliert dann, ob alles erwartungsgemäß erledigt wurde. Später dürft ihr erwarten, dass das ohne Erinnern, Ermahnen und Immer-wieder-neu-Verhandeln von allein klappt. Dafür gibt's dann ein dickes Lob. Konflikte verkürzt man am besten, indem man sie nicht dramatisiert.

• UMGANG MIT DRÜCKEBERGERN:

Wenn Kinder dauerhaft ihre Haushaltsjobs vernachlässigen, dürfen Eltern das zu Demonstrationszwecken auch mal tun („Warum sollte ich dich zum Fußball fahren, wenn du den Abwasch einfach stehen lässt?“). Eine solche Maßnahme muss aber die Ausnahme bleiben, damit kein Dauerbrenner daraus wird und die Familienmitglieder nicht abwechselnd schmollen oder sich gegenseitig etwas nachtragen. ♥

Gewusst wie

Regeln fürs Kinderzimmer

Chaos im Kinderzimmer treibt Eltern zur Verzweiflung. Doch es gibt Lösungen, die das Aufräumen leichter machen.

- Nicht jeden Abend muss Ordnung herrschen. Kinder brauchen eine gewisse Freiheit in ihrem Zimmer. Einigt euch auf Grundregeln wie zum Beispiel „Mama muss noch durchkommen, um gute Nacht zu sagen“ oder „Müll und Essensreste kommen täglich weg, Spielzeug darf bis zum Wochenende liegen bleiben“.
- Einmal in der Woche wird richtig aufgeräumt. Dem Alter entsprechend übernehmen die Kinder dabei Jobs wie Sortieren oder Sachen aufheben. Wenn die Lieblingsmusik dazu läuft und gute Stimmung herrscht, macht's sogar Spaß.
- Damit Ordnung halten unkompliziert ist, verstaute Spielzeug kistenweise: eine für die Bausteine, eine für Gummistiere, eine für die Autos. Lagert die Kisten mit den beliebtesten Sachen so, dass das Kind sie selbst herausholen kann.
- Bringt Spielsachen, die nicht oft gebraucht werden, ruhig in einem anderen Zimmer oder im Keller unter. Zu viele Dinge stören beim Spielen. Wenn die Sachen dann später zurückkehren, sind sie viel interessanter.



ergobag

Zusammen groß werden

Für einen zauber- haften Schulstart

Finde jetzt deinen
perfekten Begleiter
fürs Abenteuer Schule.

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

Ab sofort auf
ergobag.de



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



Baby ohne Windel



Bei der Abhalte-Methode erkennen die Eltern, wenn ihr Kind mal muss. Aber kann das wirklich funktionieren?



Die meisten Kinder werden zwischen zwei und drei Jahren trocken. Einige ein bisschen früher, einige ein wenig später. Dennoch hört man derzeit immer wieder von Babys, die von Geburt an ohne Windel auskommen. Windelfrei nennt sich diese Methode und eigentlich ist der Begriff ein wenig irreführend, denn natürlich geht es nicht ganz ohne Windeln. Und es geht auch nicht darum, dass das Kind möglichst schnell trocken wird oder aufs Töpfchen geht. Im Englischen spricht man von „Elimination Communication“, was übersetzt so viel wie „Ausscheidungs-Kommunikation“ heißt. Das Kind soll anzeigen, wenn es „mal muss“ und die Eltern reagieren darauf. Und zwar nicht, in dem sie dem Baby eine Windel anlegen, sondern ihm eine Alternative anbieten und es über das Waschbecken, die Toilette oder ein Töpfchen halten. Daher auch der Begriff: das Baby abhalten.

WAS SIND DIE VORTEILE?

Die Idee hinter der Windelfrei-Methode ist, dass kein Baby gerne in seinen eigenen Ausscheidungen liegt. Evolutionsbedingt betrachtet lockt der Geruch sogar Fressfeinde an. Für uns ist es völlig normal, ein Baby direkt nach der Geburt zu wickeln. In anderen Ländern und Kulturen sieht das jedoch anders aus: Dort wird das Abhalten seit Generationen praktiziert. Das Mitteilen von Babys, wenn sie ausscheiden müssen, sei es durch Geräusche oder bestimmte Gesichtsausdrücke, hat eine ganz andere Bedeutung als bei uns.

Trägt ein Baby Windeln, müssen Eltern nicht bewusst auf seine Signale achten – die Windel fängt schließlich alles auf. Die Windelfrei-Methode ist letztlich eine Besinnung auf alte Werte und soll dem Baby auf eine natürliche-



Was, ohne Windel? Diese Methode bringt anfangs alle zum Staunen – aber sie kann klappen

ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES/JINPAT, EVGENIAND



re Weise helfen, seine Ausscheidungen zu bemerken und irgendwann zu kontrollieren. Zudem soll es die Bindung zwischen Eltern und Kind stärken, da vermehrt auf die Bedürfnisse des Nachwuchses geachtet wird. Auch die Müllvermeidung durch weniger Windeln, Geldersparnis und eine geringere Anfälligkeit für einen wunden Po spielen sicherlich eine Rolle, warum das Abhalten gerade so beliebt unter Eltern ist.

WANN GEHT ES LOS?

Jedes Kind ist anders – das gilt auch beim Abhalten. Einige Eltern fangen direkt nach der Geburt an, andere erst, wenn das Kind schon ein wenig älter ist und sich besser mitteilen kann. Grundsätzlich funktioniert es aber so: Bemerkt ihr, dass euer Baby ein gewisses Bedürfnis hat, zieht ihr es aus und haltet es über eine Schüssel oder die Toilette, sodass es sich dort erleichtern kann. Ist euer Kind schon ein wenig älter, könnt ihr es auch aufs Töpfchen oder das Klo setzen. Vielleicht kommt was, vielleicht auch nicht. Abhalten ist kein Training – das Kind soll ganz ohne Stress und Druck ein natürliches Verhältnis zu seinen Ausscheidungen und dem späteren Toilettengang aufbauen. Wird mit dem Abhalten sehr früh angefangen, lernt das Baby direkt, dass es nicht in die Windel machen soll, sondern dass die Toilette dafür der richtige Ort ist.

AUFS KLO MIT SCHLÜSELLAUT

Klar, Babys können noch nicht sprechen, aber sie kommunizieren auf ihre eigene Weise. Zu der sogenannten Ausscheidungskommunikation gehören sowohl körperliche Signale als auch



Verhaltensänderungen, bei denen ihr aufmerksam werden solltet (siehe Kasten rechts). Diese Abhalte-Zeichen sind bei jedem Kind individuell. Durch Beobachtung bekommt ihr nach und nach ein Gefühl dafür, wenn euer Baby ein „Bedürfnis“ hat. Oftmals gibt es auch feste Zeiten, an denen ihr euch orientieren könnt. Viele Babys müssen beispielsweise nach dem Aufwachen oder nach dem Stillen. Dies ist also ein guter Zeitpunkt, um das Töpfchen anzubieten. Unfälle werden sich nie ganz vermeiden lassen, dennoch wird die „Trefferquote“ mit der Zeit immer besser.

Vielen Babys hilft es, wenn man das Abhalten von Anfang an mit einem Laut begleitet. Nach und nach reagieren sie auf diesen Laut – und ihr könnt euer Kind so regelmäßig zum Pipimachen animieren. Das Kind kann den Schlüssellaut auch irgendwann selbst benutzen, um sich mitzuteilen.

Manchmal funktionieren Gesten gut, wie zum Beispiel das Zeigen auf die Windel. Sind die Kinder ein wenig älter, fangen sie an „Pipi“ oder „Kacka“ zu sagen, wenn sie aufs Töpfchen oder die Toilette möchten.

PRAKTISCH ANGEZOGEN

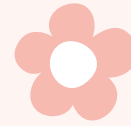
Damit es im Fall der Fälle schnell genug geht, solltet ihr auf praktische Kleidung achten. Strampler müssen erst umständlich ausgezogen werden, eine Hose kann man einfach runterziehen. In Babygeschäften gibt es auch sogenannte „Split Pants“, also Höschen mit einem Schlitz im Schritt, der nur auseinandergezogen werden muss.

SCHLAFEN OHNE WINDEL

Klappt windelfrei auch in der Nacht? Das kommt ganz auf euer Kind an. Eine Pauschalantwort gibt es da, wie bei fast allen Kinder-Themen, nicht. Aber durch das Wahrnehmen der Signale könnt ihr durchaus auch in der Nacht bemerken, dass das Kind „mal muss“. Wenn der Nachwuchs in der Nacht aber noch länger braucht, um ohne Windel zu können, ist das kein Grund zur Sorge.

DER RICHTIGE GRIFF

Eine vorgeschriebene Anleitung, wie man sein Baby abhalten soll, gibt es nicht. Aber durchaus ein paar Griffe, die sehr praktisch sind. Der gängigste sieht so aus: Ihr greift die Oberschenkel knapp über den Kniekehlen, sodass der Oberkörper eures Babys an euch lehnt. In dieser hockenden Position könnt ihr das Baby jetzt ganz einfach sein Geschäft verrichten lassen. Achtung: Jungs solltet ihr immer ein wenig weiter nach vorne lehnen, damit der Urinstrahl nicht zu weit nach oben geht. Viele Mütter berichten im Netz übrigens auch, dass das Abhalten ihrem Baby bei Blähungen, Koliken und Verstopfung



geholfen hat. Durch die angezogenen Beinchen lösen sich Krämpfe und sorgen so für Erleichterung.

Wenn das große Geschäft ein wenig länger dauert, könnt ihr euch übrigens auch gut zusammen mit dem Kind aufs Klo setzen. Einfach ganz nach hinten rutschen und das Kind vor euch in der Hocke über das Loch halten. Je nach Alter, Gewicht und Größe können bestimmte Haltungen praktischer sein als andere. Und letztlich geht es beim Abhalten ja darum, das Kind in einer bequemen Position ohne Windel auscheiden zu lassen.

WINDELFREI MIT WINDEL

„Shit happens“ – das Motto passt beim Abhalten wohl sehr gut. Denn natürlich geht auch mal was daneben, wenn der Nachwuchs keine Windel trägt. Gerade unterwegs oder beim Spielen sind Kinder gerne mal so abgelenkt, dass sie nicht auf „Pipi“ oder „Kacka“ achten. Viele Mütter schwören daher auf „Teilzeit-Windelfrei“, sprich das Kind trägt in bestimmten Situationen und meistens auch nachts noch eine Windel. Einige ziehen ihren Kindern sogar ständig eine Windel an und berichten, dass die Kommunikation trotzdem klappt. Die Windel wird dann quasi wie eine Unterhose verwendet. Hier können Windel-Pants gut funktionieren. Die gibt es mittlerweile auch aus Stoff, sie

wirken wirklich fast wie eine Unterhose. Sie werden auch Töpfchen-Trainingshose genannt. Und auf einen Body sollte man in diesem Fall auch eher verzichten.

Letztlich gibt es viele Möglichkeiten, das Abhalten in den Alltag zu integrieren, wenn ihr es denn möchtet. Und wenn nicht, gehen die Kinder irgendwann trotzdem auf die Toilette. Jeder sollte es so machen, wie er es mag und wie es für die Familie und das Kind am besten passt. ♥

TEXT: JANA KALLA

Gewusst wie

Signale, dass das Kind muss

- Beim Stillen wird das Kleine unruhig, windet sich, zappelt oder strampelt.
- Ein aktives Baby wird plötzlich ganz still wird, hört zum Beispiel auf zu spielen oder zu trinken. Das Baby wirkt konzentriert oder in sich gekehrt.
- Es grunzt, stöhnt oder gibt andere ungewöhnliche Laute von sich.
- Es versteift sich oder krümmt den Rücken.
- Viele Kinder machen das sogenannte „poo face“. Soll heißen: Das Kind zeigt einen bestimmten Gesichtsausdruck, während es merkt, dass sich das große Geschäft ankündigt. Es macht Grimassen, presst oder wird rot im Gesicht. Ist es fertig, entspannen sich die Gesichtszüge wieder und die Erleichterung ist ihm deutlich anzusehen.





Die Hände sind
aufgequollen und
rissig ...

DAS PHÄNOMEN DER WASCHFRAUENHÄNDE

Die winzigen Händchen und Füßchen eures Babys sind nach der Geburt aufgequollen und runzelig? Wir erklären euch, was es mit den Schrumpelfingern auf sich hat

Waschfrauenhände bei Neugeborenen – kann das wirklich sein? Ja! Sie treten sogar relativ oft auf. Dann sieht die Haut an den Händen des Babys schrumpelig aus, ähnlich wie nach einem langen Bad. Doch dieses Bad fand im Mutterleib statt ...

LÄNGER IM FRUCHTWASSER

Die faltigen Finger (und Füßchen) kommen insbesondere bei übertragenen Neugeborenen vor, also Babys, die erst nach dem errechneten Entbindungstermin auf die Welt kommen. Weil sie zu lange im Fruchtwasser in Mamas Bauch gelegen haben, ist die schützende Käseschmiere komplett eingezogen. Das Fruchtwasser weicht dann Babys Haut stark auf, denn sie ist viel dünner und empfindlicher als bei Erwachsenen. Die Folge: die Haut quillt auf und wird schrumpelig. Nach der Geburt beginnt sie, sich an die Bedingungen außerhalb des Mutterleibs anzupassen. Sie wird dann trocken und kann sich abschälen.

WIE LANGE DAUERT ES?

In den meisten Fällen besteht kein Grund zur Sorge. Mit der Zeit verschwindet die kleine Hautirritation wieder: Waschfrauenhände klingen in der Regel innerhalb der ersten Lebenswochen des Babys ab. Falls die Symptome jedoch anhalten oder sich verschlimmern, solltet ihr euren Kinderarzt aufsuchen, um mögliche Hautkrankheiten auszuschließen.

WAS TUN?

Es gibt mehrere Behandlungsmöglichkeiten für Waschfrauenhände – je nachdem, wie schwerwiegend die Symptome sind. Zunächst empfehlen

Kinderärzte in vielen Fällen eine milde, parfümfreie Feuchtigkeitscreme, um die Haut zu hydratisieren und zu schützen. Manchmal kann eine speziell formulierte Salbe aus der Apotheke notwendig sein, insbesondere wenn die Haut rissig oder entzündet ist.

In schwereren Fällen können Salben mit medizinischen Wirkstoffen verordnet werden – aber wirklich nur unter ärztlicher Anleitung. Auch solltet ihr die empfindliche Babyhaut vor Kälte und Sonneneinstrahlung schützen, da dies die Symptome verschlimmern kann. Wenn ihr unsicher seid, holt euch Rat bei eurem Kinderarzt oder der Hebamme. ♥

TEXT: MICHELLE KRÖGER



... bis sich die Haut irgendwann abschält

Schon gewusst?

Symptome der Waschfrauenhände

- Die Haut ist kurz nach der Geburt aufgequollen und schrumpelig, wird später rau, trocken und schuppig.
- In manchen Fällen treten Rötungen und kleine Risse auf, die schmerzhaft sein können.
Die Haut kann spannen und jucken.
- Weiße Flecken sind sichtbar, die auf eine übermäßige Feuchtigkeit hinweisen.
- Die Haut schält sich an den Gelenken ab.



WENN DIE HÜFTE WEHTUT

Euer Kind hinkt und hat Schmerzen?
Vielleicht kann ein Hüftschnupfen dahinterstecken. Was dann hilft



Typisch für Hüftschnupfen: Die Beinchen lassen sich beugen und strecken – aber nicht im Gelenk drehen



Nicht nur die Hüfte zwickt, der Schmerz kann auch in Oberschenkel und Knie ausstrahlen

Schon gewusst?

Symptome des Hüftschnupfens

- Die Beschwerden beginnen plötzlich.
 - Das Kind hinkt und klagt über Schmerzen von der Hüfte bis hinunter ins Knie.
 - Das Kind möchte plötzlich (wieder) viel getragen werden, oder krabbelt wieder.
- Meist ist der Hüftschnupfen nur einseitig.
- Die Beweglichkeit der Hüfte ist eingeschränkt.
- Das Kind hat kein Fieber und wirkt ansonsten fit.



Unter Umständen kann auch eine Gelenkpunktion der Hüfte helfen. Eine physiotherapeutische Behandlung kann zudem dabei unterstützen, die Beweglichkeit wiederherzustellen und die Beschwerden zu lindern. Euer behandelnder Kinderarzt wird die Therapie mit euch besprechen.

Meist verschwindet der Hüftschnupfen aber genauso spontan wie er gekommen ist. Sollten die Symptome länger als 14 Tage anhalten, meldet euch unbedingt wieder bei eurem Arzt. ♥

Euer Kind ist nicht gestürzt, hat keine blauen Flecken. Trotzdem humpelt es oder will sich gar nicht mehr bewegen, weil ihm die Hüfte wehtut. Dann könnte ein sogenannter Hüftschnupfen (lat.: Coxitis fugax) dahinterstecken: eine Hüftgelenkentzündung, die zum Glück innerhalb von wenigen Tagen bis maximal ein paar Wochen von alleine wieder ausheilt.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Oft haben die Kinder gerade einen Atemwegs- oder Magen-Darm-Infekt überstanden. Man vermutet, dass die Viren, die zuvor die Infektion im Körper verursacht haben, in das Hüftgelenk wandern und hier eine Reaktion auslösen. Was genau passiert, ist aber noch nicht ausreichend geklärt.

Die Erkrankung an sich ist harmlos, verursacht zwar Schmerzen, verläuft aber milde. Hüftschnupfen ist im Gegensatz zum „echten“ Schnupfen auch nicht ansteckend. Allerdings solltet ihr auf jeden Fall den Kinderarzt darauf schauen lassen, damit ernstere Ursa-

chen wie Rheuma, ein Bruch oder eine bakterielle Entzündung ausgeschlossen werden können. Der Arzt untersucht dann die Hüfte per Ultraschall. Meistens entdeckt er einen sogenannten Gelenkerguss, etwas Flüssigkeit, die sich im Hüftgelenk angesammelt hat, und die zu einer schmerzhaften Dehnung der Gelenkkapsel führt.

Übrigens: Jungen im Alter von drei bis acht Jahren sind etwa viermal häufiger von Hüftschnupfen betroffen als Mädchen.

HÜFTSCHNUPFEN BEHADELN

Eine Behandlung erfordert der Hüftschnupfen erst mal nicht. Wichtig ist nur, dass sich euer Kind schont und möglichst wenig bewegt. Das bedeutet auch, ein paar Tage Pause von der Kita und von sportlichen Hobbys. Manche Ärzte empfehlen Wärme in Form von Bädern oder Wärmepackungen und/oder Umschläge mit Arnika-Tinktur. Für den Notfall verordnen sie ein entzündungshemmendes Schmerzmittel (meist Ibuprofen).

Gut GESCHÜTZT

Kleiner Piks, große Wirkung: Impfungen bewahren uns vor schweren Infektionskrankheiten. Welche Immunisierung die Ständige Impfkommission (STIKO) wann empfiehlt, lest ihr hier



RESPIRATORISCHES SYNZYTIAL-VIRUS (RSV)

Wird über Atemluft übertragen. Säuglinge sind vor allem in den ersten sechs Lebensmonaten gefährdet (Lungenentzündung, starker Husten, Atemnot). *Passive Immunisierung*: einmalig; Säuglinge, die zwischen April und September geboren werden, sollten den Antikörper im Herbst vor Beginn der RSV-Saison erhalten; Säuglinge, die während der RSV-Saison (Oktober bis März) geboren werden, sollten den Antikörper rasch nach der Geburt erhalten, z. B. bei der U2 (3. bis 10. Lebenstag).

ROTAVIREN

Die häufigsten Brechdurchfall-Erreger bei Säuglingen: starke Durchfälle, Fieber, Erbrechen. *Impfung*: je nach Impfstoff zwei- bis dreimalig – erste Dosis mit etwa zwei Lebensmonaten (ab sechs Wochen möglich), zweite Dosis mit drei Monaten, ggfs. dritte Dosis mit vier Monaten.

TETANUS (WUNDSTARRKRAMPF)

Die Bakterien werden über Wunden übertragen, können Muskelkrämpfe verursachen, die zum Erstickungstod führen.

Impfung: dreimalig – mit zwei, vier sowie zwischen elf und 14 Lebensmonaten (Sechsfach-Impfstoff). *Auffrischung*: zwischen fünf und sechs sowie neun und 17 Jahren.

DIPHTHERIE

Übertragung durch Atemluft. Führt zu Entzündungen der Atemwege bis hin zu Erstickungsanfällen. *Impfung*: dreimalig – mit zwei, vier sowie zwischen elf und 14 Lebensmonaten (Sechsfach-Impfstoff). *Auffrischung*: zwischen fünf und sechs sowie neun und 17 Jahren.

KEUCHHUSTEN (PERTUSSIS)

Übertragung durch Atemluft. Die Hustenfälle können die Bronchien schädigen. *Impfung*: dreimalig – mit zwei, vier sowie zwischen elf und 14 Lebensmonaten (Sechsfach-Impfstoff). *Auffrischung*: zwischen fünf und sechs sowie neun und 17 Jahren.

HAEMOPHILUS INFLUENZAE TYP B (HIB)

Die Bakterien verbreiten sich über Atemluft, können Hirnhaut- und Kehldeckelentzündung verursachen. *Impfung*: dreimalig – mit zwei, vier sowie zwischen elf und 14 Lebensmonaten (Sechsfach-Impfstoff).

POLIOMYELITIS (KINDERLÄHMUNG)

Infektion durch schlechte Hygiene, verschmutztes Trinkwasser und Atemluft möglich. Europa gilt seit 2002 als poliofrei. *Impfung*: dreimalig – mit zwei, vier sowie zwischen elf und 14 Lebensmonaten (Sechsfach-Impfstoff). *Auffrischung*: zwischen neun und 17 Jahren.

HEPATITIS B

Übertragen hauptsächlich auf sexuellem Weg, doch um Jugendliche rechtzeitig zu schützen, wird die Impfung im Säuglingsalter empfohlen. Verläuft meist chronisch, schädigt die Leber. *Impfung*: dreimalig – mit zwei, vier sowie zwischen elf und 14 Lebensmonaten (Sechsfach-Impfstoff).

PNEUMOKOKKEN

Die Bakterien werden über Atemluft übertragen, lösen u. a. Lungen- und Hirnhautentzündung aus. *Impfung*: dreimalig – mit zwei, vier und elf Lebensmonaten (Frühgeborenen wird das alte 3+1-Impfschema empfohlen).

MENINGOKOKKEN B

Infektion über Atemluft. Es kann es zu Fieber, Erbrechen, einer harten Fontanelle oder Krämpfen kommen, schlimmstenfalls zu Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung. *Impfung*: dreimalig – im Alter von zwei, vier und zwölf Monaten.

MASERN, MUMPS, RÖTELN

Infektion über Atemluft. Masern können zur Gehirnentzündung führen, Mumps zu Hörnerv- und Hirnhautentzündung. Röteln in den ersten vier Schwangerschaftsmonaten können zu Fehlbildungen des Kindes führen. *Impfung*: zweimalige Kombinationsimpfung (MMR-Impfung) zwischen elf und 14 sowie zwischen 15 und 23 Lebensmonaten. Kombinationsimpfstoff gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken (MMRV) ist möglich. Abstand zwischen beiden Impfungen: vier bis sechs Wochen.

WINDPOCKEN (VARIZELLEN)

Infektion über Atemluft und bei Kontakt mit den Bläschen. *Impfung*: zweimalig – im Alter von elf bis 14 Monaten sowie zwischen 15 und 23 Lebensmonaten. Möglich ist MMRV-Kombinationsimpfstoff.

HUMANE PAPILLOMAVIREN (HPV)

Können Gebärmutterhalskrebs auslösen. *Impfung*: zweimalig im Abstand von mindestens fünf Monaten für Mädchen und Jungen zwischen neun und 14 Jahren.

MENINGOKOKKEN A, C, W UND Y

Kann wie bei Meningokokken B zu Hirnhautentzündung und Blutvergiftung mit Organschäden führen. *Impfung*: einmalig – für Kinder und Jugendliche im Alter von zwölf bis 14 Jahren. Nachholimpfungen bis zum 25. Geburtstag möglich. ❤

Schon gewusst?

KEUCHHUSTEN-IMPfung IN DER SCHWANGERSCHAFT

Keuchhusten ist hoch ansteckend, wird per Tröpfcheninfektion, also beim Husten oder Sprechen, übertragen. Die häufigsten, schweren Komplikationen treten bei Neugeborenen auf, denn sie haben noch kein vollständig entwickeltes Immunsystem. Weil sie erst ab dem vollendeten zweiten Lebensmonat geimpft werden können, empfiehlt die STIKO schwangeren Frauen (oder Frauen mit Kinderwunsch) eine Keuchhusten-Impfung. Diese ist ab der 28. Schwangerschaftswoche möglich. Sie schützt Mutter und Kind, denn die Mutter gibt die Antikörper an das Baby weiter.

Das schmeckt! **BREI AUF VORRAT**

Wer Babybrei selbst kocht, weiß was drin ist. Aber keine Angst, ihr müsst nicht jeden Tag Mini-Mengen frisch zubereiten – Püriertes lässt sich nämlich prima vorkochen und einfrieren. Die häufigsten Fragen dazu beantworten wir hier



1

WELCHE BEHÄLTER SIND GEEIGNET?

Grundsätzlich könnt ihr alle Gefäße verwenden, die frostgeeignet sind, also zum Beispiel BPA-freie Plastikbehälter, Tupperdosen oder auch Gläschen. Achtet darauf, dass ihr die Behälter nicht zu voll macht, da sich der Inhalt beim Einfrieren noch ein wenig ausdehnen kann. Zudem sollten die Behälter möglichst luftdicht verschlossen sein, um sie vor Verunreinigungen zu schützen.

Für den Beikost-Start haben sich Eiswürfelbehälter oder Eiswürfelbeutel bewährt – so könnt ihr ganz leicht auch kleinste Portionen einfrieren und wieder auftauen. Achtet darauf, dass ihr einen Eiswürfelbehälter verwendet, der sich mit einem Deckel verschließen lässt. Ansonsten droht Gefrierbrand. Alternativ könnt ihr die Brei-Eiswürfel nach dem Einfrieren auch in einen Behälter mit Deckel oder in eine Gefriertüte umfüllen.

Eiswürfelbehälter sind auch super praktisch, um Fisch und Fleisch portionsweise einzufrieren. So könnt ihr einem Gemüsebrei nach Bedarf Fisch und Fleisch zufügen.



2



KANN ICH BABYGLÄSCHEN VERWENDEN?

Häufig heißt es, dass man Babybrei nicht in Gläschen einfrieren darf. Laut „Bundeszentrum für Ernährung“ (BZfE) ist das aber schlichtweg falsch.

Wichtig ist, sie vorher auszukochen, damit sie keimfrei sind.

Und sie nur zu Dreiviertel zu füllen, damit das Glas nicht platzen kann.

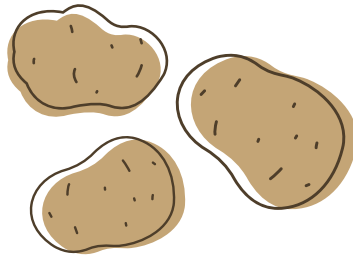
Gläschen sind sogar sehr praktisch, da man sie zum Auftauen direkt ins Wasserbad oder einen Babybrei-Erwärmer stellen kann, was bei Plastikverpackungen nicht immer funktioniert.

Gut zu wissen: Den Inhalt von Babygläschen, also den Fertigbrei selbst, solltet ihr nicht einfrieren. Nach dem Öffnen hält sich der Brei noch einige Tage im Kühlschrank (Hinweise auf dem Gläschen beachten!), danach solltet ihr die Reste entsorgen.

3

MUSS DER BREI LANGSAM ABKÜHLEN?

Auf gar keinen Fall – dieser Fehler wird sehr häufig gemacht. Frisch gekochten Babybrei solltet ihr am besten direkt nach dem Pürieren in den Tiefkühler stellen. Durch die Schockfrostonng vermeidet ihr, dass Vitamine und andere Nährstoffe verloren gehen und Keime sich vermehren können. Ist der Brei noch sehr heiß, könnt ihr ihn erst noch für kurze Zeit in einem Behälter mit kaltem Wasser herunterkühlen oder im Winter einfach nach draußen stellen.



4

BREI MIT KARTOFFELN EINFRIEREN?

Kartoffeln enthalten Stärke – beim Auftauen verändert sich dadurch die Konsistenz. Einige Babys stört das nicht, andere hingegen schon. Probiert einfach aus, ob euer Baby aufgetauten Kartoffelbrei essen mag. Falls nicht, lassen sich gekochte Kartoffeln auch gut zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Dem aufgetauten Gemüsebrei könnt ihr dann eine Kartoffel hinzufügen, die ihr vorher mit der Gabel zerdrückt habt.

5

GIBT ES GEMÜSE, DAS ICH NICHT EINFRIEREN DARF?

Viele Gemüsesorten wie Pastinaken, Kürbis oder Möhren sind sehr unkompliziert, was das Einfrieren und Auftauen anbelangt.

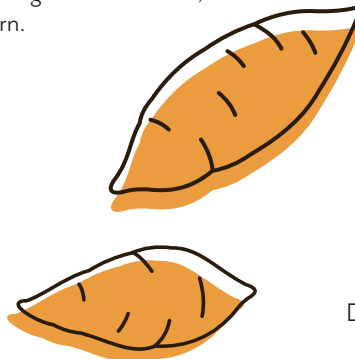
Nur bei Spinat, Mangold, Fenchel und Rote Bete ist Vorsicht angesagt. Sie enthalten Nitrat, das beim erneuten Aufwärmen zu Nitrit umgebaut werden kann.

Zu viel Nitrit ist für Säuglinge gefährlich, da es den Sauerstofftransport im Blut blockieren kann. Deshalb am besten Bio-Gemüse kaufen, es enthält weniger Nitrat als konventionelles. Den Brei nach der Zubereitung direkt einfrieren, nach dem Auftauen zügig verfüttern.

6

WIE LANGE IST TK-BREI HALTBAR?

Eingefrorener Brei hält sich bei einer Temperatur von minus 18 Grad zwei Monate. Am besten beschriftet ihr die Verpackung, damit ihr immer wisst, wie lange der Brei schon im Tiefkühlfach lagert.



7

LASSEN SICH SÜSSKARTOFFELN EINFRIEREN?

Süßkartoffeln sind in der Handhabung einfacher als herkömmliche Kartoffeln. Ihr könnt sie prima mit einem Pürierstab zu Brei verarbeiten, ohne dass sie eine kleisterartige Konsistenz annehmen. Das liegt daran, dass die normale Kartoffel viel mehr Stärke hat und daher nur mit einem Kartoffelstampfer zu Brei verarbeitet werden sollte. Süßkartoffeln könnt ihr daher ganz einfach kochen, pürieren, einfrieren und wieder auftauen.

Obst- und Gemüsesorten öfters mal wechseln – so gewöhnen sich die Minis an neue Geschmäcker





9

MIT ODER OHNE ÖL?

Immer ohne! Öl kann unter Umständen den Geschmack und die Konsistenz des Breis verändern. Am besten nehmt ihr den Brei aus dem Tiefkühlfach, wärmt ihn auf und mischt dann ein wenig Öl unter, damit fettlösliche Vitamine besser aufgenommen werden können. Das Gleiche gilt übrigens auch für Saft: immer erst nach dem Auftauen dem Brei hinzufügen.

10

WANN UND WIE ERWÄRMEN?

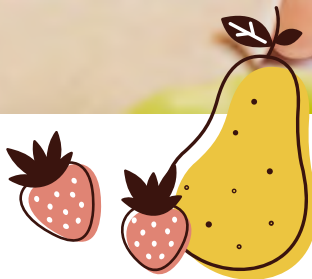
Taut den Brei direkt vor dem Füttern auf – im Wasserbad oder einem speziellen Babykosterwärmer. Ihr könnt den Brei auch über Nacht in den Kühlschrank stellen – durch das langsame Erwärmen entstehen aber Vitaminverluste. Breie, die einmal eingefroren waren, müssen nicht noch einmal aufgekocht werden, Aufwärmen reicht völlig aus.

Auch in der Mikrowelle ist das Aufwärmen möglich. Allerdings erwärmt sich dabei der Brei ungleichmäßig – und euer Baby könnte sich an heißen Nahrungsteilen verbrühen. Nach dem Auftauen deshalb mit einem Löffel durchrühren. Und egal ob in der Mikrowelle oder im Wasserbad: Testet vor dem Füttern immer die Temperatur und probiert mit eurem eigenen Löffel eine kleine Portion.

Wichtig: Aufgetauter Brei darf nicht noch einmal erwärmt oder wieder eingefroren werden.

TEXT: JANA KALLA

8



KANN ICH OBST-, GETREIDE- UND MILCHBREI EINFRIEREN?

Die meisten Obstsorten können gut in den Froster. Bananen werden beim Auftauen allerdings recht matschig und Avocados können bitter schmecken. Bei Obst ist es wie mit Kartoffeln: Probiert, ob euer Baby aufgetaute Sorten isst.

Hafer, Hirse, Dinkel und andere Getreidesorten könnt ihr ohne Probleme einfrieren. Allerdings lassen sich Getreidebreie für gewöhnlich sehr schnell anrühren, weshalb im Gegensatz zu Gemüsebreien dafür gar keine Notwendigkeit besteht.

Milchbrei bitte nicht einfrieren – hier ist die Gefahr der Keimbildung beim Auftauen zu groß. Außerdem lässt sich auch Milchbrei im Handumdrehen zubereiten.

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

ABNEHMEN MIT BUGGY

Der Frühling liegt in der Luft und bald holen wir wieder T-Shirts und Röcke aus dem Kleiderschrank. Ein paar Pfunde weniger wären dann schon schön. Neben Haushalt, Job und Kindern bleibt uns Müttern aber häufig keine Zeit für uns selbst, geschweige denn für ein ausgefeiltes Abnehm-Programm. Wie die Pfunde trotzdem purzeln, lest ihr hier

Jedes Mal, wenn Oma kommt, füllt sie den Vorrat an Süßigkeiten wieder auf. Danke! Die Kinder freuen sich zwar, doch die Mama mit Abnehmgedanken nicht wirklich. Denn mal Hand aufs Herz: Wie oft greifen auch wir hinein? Richtig: ziemlich häufig. Und wenn der Alltag wieder an Stress kaum zu überbieten ist, kann eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung echt zum Kampf werden.

Eine Mutter, die abnehmen möchte, steht vor einer wirklich heftigen Herausforderung. Denn nachdem die Punkte Haushalt, Arbeit, Spielplatz, Babygruppe und sonstige Termine abgehakt sind, mischen sich ja auch schnell noch unvorhergesehene Ereignisse unter – etwa Krankheit, Kacka-Unfälle oder Trotzanfälle im Supermarkt. Da freut man sich doch sehr auf das Sofa am Abend. Ans Abstrampeln im Fitnessstudio und langes Kochen ist dann nicht mehr zu denken. Trotzdem gibt es einen Trick: Mit Kindern ist man ohnehin den ganzen Tag in Bewegung. Integriert das Abnehmen also doch einfach in den Alltag. Hier kommen die besten Tipps dazu:

ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES, STOCK COLORS



AUTO STEHEN LASSEN

Wenn es geht, lasst das Auto öfter mal stehen. Lauft zum Kindergarten oder nehmt das Fahrrad, um zum Kinderturnen zu gelangen. Auch zügige Spaziergänge (wenn das Kind daneben Laufrad fährt) oder kleine Wettrennen sind eine gute Idee. Die machen nämlich auch den Kids Spaß.

DAHEIM AUF DIE MATTE

Meistens fällt es euch schwer, nachdem das Kind schläft, nochmal das Haus zu verlassen, stimmt's? Dann holt euch doch das Workout nach Hause. Sei es mit einem Hula-Hoop-Reifen, einer Yoga-Matte oder einem Trampolin. Was macht euch am meisten Spaß? Es gibt viele Workout-Videos, - Apps oder spezielle Online-Sportanbieter, die euch vielleicht begeistern können. Schaut euch doch mal um und probiert es aus. Und wenn es nur jeden Abend 15 Minuten sind – ist doch super, weiter so!

SPORT MIT BUGGY

Viele Babys schlafen nur ein, wenn sie geschoben oder gefahren werden. Umso besser für euch. Nutzt diesen Umstand für euer Vorhaben. Der Kinderwagen lässt sich auf Inlineskates schieben und es gibt auch spezielle Kinderwagen zum Joggen. Ab jetzt keine Ausreden mehr. Übrigens: In vielen Städten werden Sportkurse für Mamas mit Buggy angeboten!

PROVARIANT NICHT VERGESSEN

Wer kennt's nicht? Mama hat mal wieder alles für Mini eingepackt, doch für sich selbst sogar die Wasserflasche vergessen. So ein Mist. Muss aber nicht sein. Steckt auch für euch einen gesunden Snack ein. Zum Beispiel ein leckeres Sandwich, ein paar Gemüsesticks, eine Handvoll Nüsse. Warum nur die Kids versorgen, ihr seid auch wichtig! Und etwas Gesundes von zu Hause ist doch allemal besser als schon wieder verzweifelt mit knurrendem Magen beim Bäcker anzuhalten.

REZEPTE AUS DEM VORRAT

Legt euch einen Grundvorrat an Lebensmitteln an. Denn als Mutter kommt man nicht immer mehrmals die Woche zum Einkaufen. Das kann auch ein Fertigprodukt wie naturbelassenes Tiefkühlgemüse sein. Überlegt euch Rezepte, die ihr easy mit Baby in der Trage oder Kleinkind am Rockzipfel zubereiten könnt. Zum Beispiel Bratreis mit Gemüse, Rührei mit Tomaten oder Kichererbsen-Couscous.





ESSENSPAUSEN EINLEGEN

Brot, Nudeln oder Reis in der Vollkornvariante liefern Sattmacher wie Ballaststoffe – zieht sie Produkten aus Weißmehl vor. Auch Gemüse enthält Ballaststoffe und sollte Teil jeder Mahlzeit sein. Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Erbsen sind sogar protein- und ballaststoffreich. Auch sie sollten öfters auf dem Speiseplan stehen. An diesen Lebensmitteln dürft ihr euch bei den Hauptmahlzeiten richtig satt essen – um dann möglichst nichts mehr zwischendurch zu essen. Denn jeder – vor allem zuckerhaltige – Snack treibt den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Die Bauchspeicheldrüse schüttet dann Insulin aus, das die Fettverbrennung hemmt. Pausen zwischen den Mahlzeiten sind daher wichtig, damit die Fettverbrennung in Gang kommt.

KEINE STRIKTEN TABUS

Der Grund von gelegentlichen Fressattacken? Verbote! Das gilt übrigens für Kinder und Erwachsene. Verboten man etwas gänzlich, ist die Verlockung umso größer. Also: Seid nicht so streng mit euch. Geht mit einem guten Beispiel voran, sonst hängt ihr wieder schneller als gedacht mit dem Löffel im Nutella-Glas. Esst euch an Gesundem satt, aber gönnt euch ab und zu auch mal etwas Süßes. Ansonsten steigt das Frustrationslevel ins Unermessliche – und damit auch die Lust auf Chips, Schoki & Co.!

VORBILD SEIN

Auch für Kinder ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. Deshalb solltet ihr eure eigenen Essgewohnheiten auf eure Familie abstimmen. Indem ihr nämlich selbst gesunde Entscheidungen trefft und ein gutes Vorbild abgibt, könnt ihr eure Kinder dazu ermutigen, dasselbe zu tun. Das gilt genauso für Bewegung. So gewöhnen sich die Minis von klein auf einen gesunden Lebensstil an.

Fazit: Ja, das Abnehmen mit Kindern erfordert Geduld, Engagement und eine positive Einstellung. Denn der Alltag mit den Minis ist so schon sehr herausfordernd. Betrachtet das Abnehmen also am besten als langfristigen Prozess und setzt euren Fokus auf Wohlbefinden und Gesundheit. Ihr tut es für euch und für eure Kinder. ♥

TEXT: MICHELLE KRÖGER

Gewusst wie

Auf die Einstellung kommt es an

Sport alleine lässt die Pfunde nicht purzeln, zum Abnehmen gehört immer eine gesunde Ernährung dazu. Sinnvoll ist Bewegung trotzdem. Denn wer Muskelmasse aufbaut, verbrennt schlussendlich mehr Kalorien. Den inneren Schweinehund zu überwinden, wenn die Couch lockt, kann aber verdammt hart sein. Als kleine Motivationshilfe hat sich folgendes bewährt: Macht euch bewusst, warum euch Sport guttut und verändert eure Einstellung dazu. Und zwar möglichst positiv. Schreibt auf, warum mehr Bewegung für euch wichtig ist. Ein paar Anregungen gefällig?

- Ihr fühlt euch vitaler.
- Ihr werdet gelassener.
- Ihr seid fitter für den Alltag mit Kind(ern).
- Ihr kümmert euch mal wieder um euch selbst – und das tut so gut.
- Ihr fördert eure Kreativität.
- Ihr sucht nach einer besseren Version eures Selbst.
- Ihr könnt wieder in eure Pre-Schwangerschaftsklamotten passen.
- Ihr bekommt ein besseres Körpergefühl.
- Ihr werdet zu einer noch besseren Mama.

Macht euch bewusst, was eure größte Motivation für das Training ist. Dann gibt's kein Halten mehr.



„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 €!

Spa und Spaß FÜR ALLE

Ein Wellness-Urlaub ist eine wunderbare Gelegenheit, um zu entspannen und neue Energie zu tanken. Aber klappt das mit Kind?



sind, sondern auch eine Kinderbetreuung und Equipment wie Babybetten oder Wickeltische angeboten werden.

ERHOLUNG TROTZ TRUBEL

„Nicht so laut“, „Fass das nicht an“, „Renn nicht rum!“ Diese Sätze nerven nicht nur die Kleinen, es nervt auch die Eltern, wenn sie ständig die Spielverderber sein müssen. In einem familienfreundlichen Hotel stört sich aber niemand daran, wenn das Kleinkind mal quengelt. Auch wenn es hier lauter und quirliger zugeht als im einsamen Ferienhaus: Entspannung ist trotzdem

möglich. Denn wenn der Nachwuchs begeistert im Trubel mitmischt und von der Kinderbetreuung gar nicht mehr wegzukriegen ist, bietet euch das die Chance, ohne schlechtes Gewissen im Wellnessbereich die Zeit zu verträdeln, eine Stunde ungestört Sport zu machen – oder einfach mal in Ruhe zu essen. Mehr Erholung geht nicht, oder?

PROGRAMM FÜR ELTERN UND KIDS

Logisch, Eltern wollen im Urlaub meist etwas anderes als der Nachwuchs. Die Großen suchen Rückzugsorte und Ruhe, die Kleinen wollen Action und Abwechslung. Wie kommen alle auf ihre Kosten? Sucht euch ein Hotel, dessen Angebot genau auf eure Bedürfnisse abgestimmt ist. Die Kleinen werden im Kinderclub täglich für einige Stunden bespaßt, aufgeteilt nach Altersgruppen,

Es wäre zu schön: Sauna, Massage, Yoga rund um die Uhr oder einfach abhängen im Whirlpool. Sich mal um nichts kümmern zu müssen, sich an einen gedeckten Tisch zu setzen – und endlich mal wieder auszuspannen. Ein Wellness-Urlaub ist die perfekte Möglichkeit, die Akkus aufzuladen – und das haben die meisten von uns dringend nötig. Aber Therme, Solebad und Sauna mit Kind, ist der Clash da nicht geradezu vorprogrammiert?

Das kommt ganz drauf an. Wer bei der Hotel-Auswahl darauf achtet, dass die Anlage viel Freiräume bietet, in denen sich Kinder entfalten dürfen, hat schon viel gewonnen. Ideal sind Familienhotels, in denen die Minis nicht nur ausdrücklich willkommen

damit wirklich alle das tun können, was ihnen Freude macht. Dazu gibt es Angebote für Kids: Pool, Spielplatz, Hüpfburgen, vielleicht einen Bauernhof oder Ponyreiten. In manchen Hotels wird ein Babysitterservice für Säuglinge und Kleinkinder angeboten. Dann können Mama und Papa sogar gemeinsam im Adults-only-Spa abtauchen.

Gerade für Familien mit kleineren Kindern wichtig: Die Anlage sollte nicht zu groß sein – sonst gehen die Minis schnell mal verloren. Genauso sollte sich die Anzahl der Spielmöglichkeiten im Rahmen halten, sonst sind die Kids mit dem Angebot überfrachtet und im Dauer-Freizeitstress. Ausreichend Betreuer im Kinderclub sind wichtig, damit für alle eine Ansprechperson zur Verfügung steht. Die Qualität des Kinder-Programms steht und fällt außerdem mit der Anzahl der Betreuer.

ALLES DA VOR ORT

Wie familienfreundlich ein Hotel wirklich ist, merken Eltern an Kleinigkeiten, die den Urlaub so angenehm machen. Zum Beispiel Wickel- und Stillräume oder eine Babyküche, in der das Gläschen in der Mikrowelle aufgewärmt werden kann. Je mehr ihr zu Hause lassen könnt, desto weniger Stress habt ihr im Vorfeld bei der Planung und bei der Anreise: Babybett, Hochstuhl, Nachtlicht, Babyphon, Leihkinderwagen, Kraxe und vieles mehr stehen in guten Hotels zur Verfügung.

Manche Hotel-Restaurants bieten Buffets speziell für Babys und Kinder mit flexiblen Essenszeiten an. So braucht ihr euch keine Gedanken über Babys Gläschen oder das Mittagessen der Minis zu machen. ♥



Gewusst wie

Wellness für die Kleinsten

Was den Großen guttut, ist auch für die Minis eine Wohltat. Wenn ihr die folgenden Grundregeln beachtet, steht einem gemeinsamen Spa-Besuch nichts mehr im Weg:

Schwitzen in der Sauna

Schon mit vier Monaten dürfen gesunde Babys in die Sauna gehen. Lasst euch im Zweifel vom Kinderarzt grünes Licht geben. Die hohen Temperaturen schaden nicht, sondern stärken die Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System. Am Anfang sind zwei Saunagänge à zwei bis drei Minuten das Maximum. Verzichtet auf Aufgüsse und lasst das Thermometer nicht über 75 Grad klettern. Hinterher gibt's keine kalte Dusche wie bei Erwachsenen, sondern nur ein paar Spritzer lauwarmes Wasser zur Abkühlung.

Planschen im Pool

Ein Schwimmbad-Besuch wird erst ab dem dritten bzw. vierten Lebensmonat empfohlen – die Minis sollten nämlich über einen ausreichenden Impfschutz verfügen, bevor sie das erste Mal in einem öffentlichen Pool planschen. Ein gut temperiertes Babybecken (32 Grad) ist perfekt für den Anfang. Auch wenn kleine Wasserratten gerne noch länger weiterbaden würden – haltet den Aufenthalt im Wasser anfangs kurz, um Überforderung und Unterkühlung zu vermeiden. Nach dem Schwimmen darf sich euer Baby in ein großes, flauschiges Handtuch einkuscheln.

Entspannen mit Massage

Wird nicht selten in Wellness-Hotels angeboten: eine Babymassage. Die sanften Handgriffe lindern Blähungen, wirken beruhigend, regen die Gehirnentwicklung an. Im ersten halben Jahr reagieren die Kinder besonders gut auf Massagen. Danach sind sie meist schon so mobil, dass das Stilliegen schwierig wird. Eine Babymassage ist schöner Abschluss nach der Sauna oder dem Babyschwimmen, vorausgesetzt, die kleinen Wellness-Fans sind noch aufnahmefähig und nicht zu erschöpft.



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
TELEFON: 040/38 66 66-310
FAX: 040/38 66 66-299

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

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG

Willy-Brandt-Straße 51
20457 Hamburg
Tel. 040/357 29 19-0
Fax 040/357 29 19-29
leben-und-erziehen.de

Geschäftsführung und Chefredaktion:

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

Art-Direktion: Anja Jung

AD Vertretung: Jenny Berlt (Optimistic Art & Design)

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

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Stephanie Albert, Jana Kalla, Jasmin Personn,
Michael von Kunhardt

Online-Redaktion:

Anna Ludewig, Lena Marionneau

Vermarktung und Verkauf:

Kristin Höppner
Tel. 040/357 29 19-16;
k.hoepfner@junior-medien.de
Svetlana Pulkowski
Tel. 040/357 29 19-23;
s.pulkowski@junior-medien.de
Ellen Timmerkamp
Tel. 040/357 29 19-36;
e.timmerkamp@junior-medien.de
Ilona Wolf
Tel. 040/357 29 19-50;
i.wolf@junior-medien.de
Katja Timm (Auftragsmanagement)
Tel. 040/357 29 19-28;
k.timm@junior-medien.de

Verlagsleitung: Ralf Gutekunst

Druck: Euro-Druckservice GmbH, Passau

Vertrieb: PressUp GmbH
Postfach 7013II, 22013 Hamburg

*Keine Haftung für unverlangt
eingesandte Manuskripte & Fotos.*

DAS
NÄCHSTE HEFT
ERSCHEINT AM
24.3.



NICHTS WIE RAUS

Kinderwagen, Fahrradanhänger,
Tragen & Co. für die
Outdoor-Saison



VOLL DER DURCH- BLICK

Wann Kids
eine Brille
brauchen



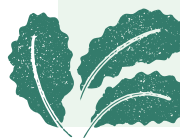
IMMER MIT DER RUHE

Wie Kinder lernen, mit
Emotionen umzugehen



FRÜHLINGS- FRISCH AUF DEN TISCH

Gemüserezepte, die
allen schmecken



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

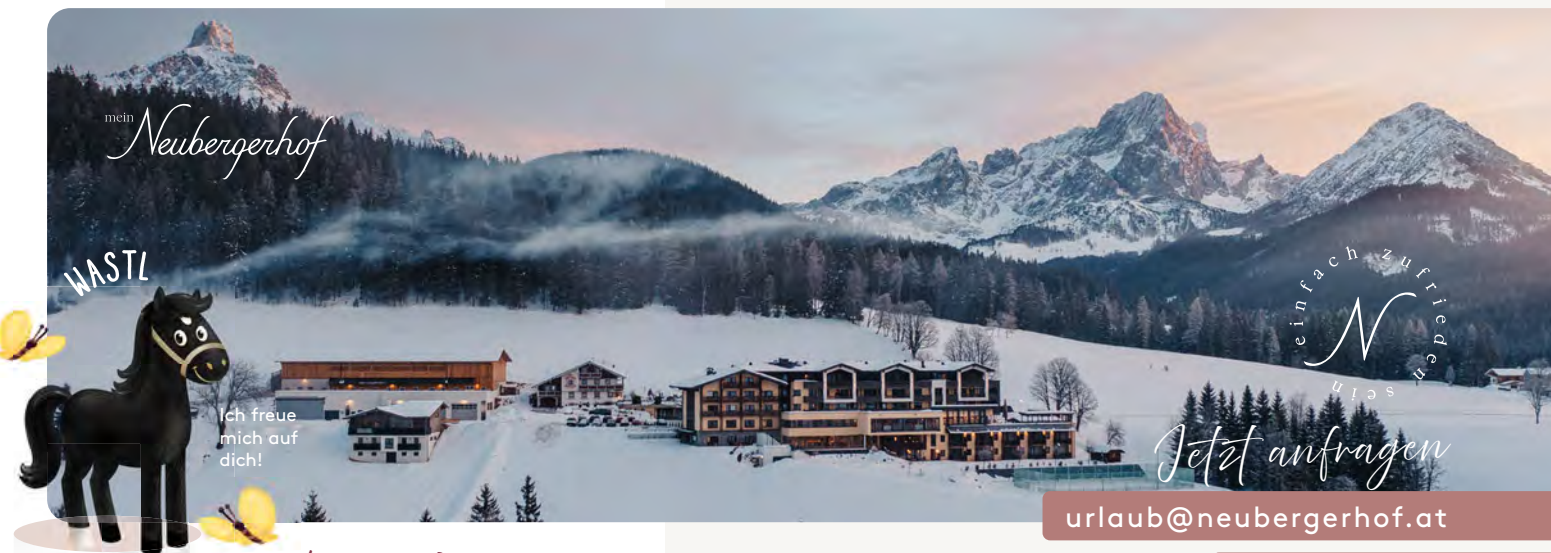
Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Lesen ist schön!



Leben
& **erziehen**

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



Unser Top Angebot:

30 % Ermäßigung für die Allerkleinsten von 0-2 Jahren

Zwerglerwinter

Exklusiv für Ihren Urlaub mit Kleinkindern von 28.02. - 28.03.2026

**-30 %
Rabatt**

DIE HIGHLIGHTS:

- 30 % RABATT für Kinder von 0-2 Jahre
- GRATIS SKIAUSRÜSTUNG für Kinder von 3 -6 Jahre
- GRATIS ZWERGERL-ANFÄNGERSKIKURS
ab 3 bis 6 Jahre
- KINDERBETREUUNG AB 12 MONATEN

- ... Ab 4 Nächte in Familienzimmern und Suiten inkl. 3/4 Gourmet-Verwöhpension (Frühstück, Nachmittagsjause & Abendmenü)
- ... Kindergerechtes Mittagessen mit Getränken von der Softbar und Kinderbuffet am Abend
- ... Kinderequipment (Babyfon, Kinderwagen, Gitterbett, Rausfallschutz, Babyküche Vaporisator etc.)
- ... Neuburger Natur Spa für pure Entspannung: Indoor- und beheizter Outdoor-Infinity-Pool, Saunalandschaft und Ruhebereiche
- ... Familien-Textilsauna und Kinder-Plansch-Paradies mit Rutsche und Spritztier
- ... Die umfangreichen Neuburgerhof ****PLUS Leistungen (siehe Website)

ab **€ 608,-**

Preis pro Person für 4 Nächte
Preisbeispiel günstigste Kategorie und Saisonzeit

WWW.NEUBERGERHOF.AT

Hotel Reiter GmbH . Familie Reiter . Neuburger Straße 11 . 5532 Filzmoos
Salzburger Land . Austria . FN 326363x

Der Neuburgerhof in Filzmoos

Hoch über Filzmoos, eingebettet in die verschneiten Berge des Salzburger Landes, liegt der Neuburgerhof – ein Familienhotel mit Bauernhof, Streichelzoo und echten Pferden. Ein Ort, an dem Familien mit Kindern pures Winterglück erleben. Zwischen knirschendem Schnee und glitzernden Hängen wird jeder Tag zum Abenteuer. Die Kleinsten wagen ihre ersten Schritte auf Ski, bauen Schneemänner, rodeln oder spazieren mit unseren Alpakas oder Zwergpony.

Im WASTL-Kinderklub geht der Spaß weiter – mit Basteln, Toben und neuen Freundschaften. Während die Kinder bestens betreut sind, genießen Eltern ruhige Momente im Spa oder ein köstliches Abendessen mit regionalem Genuss.

Hier erlebt man Familienzeit, Begegnungen mit Tier und Natur, Rückzugsorte in stilvollen Zimmern und Suiten, Familien-Wellness, großzügige Kinderbereiche und Kulinarik mit regionalem Bezug – alles durchdacht und mit Herz geführt.





PLUS
EXTRA-
HEFT

16 SEITEN ZUM RÄTSELN UND MALEN

OSTER- VORFREUDE

Mit Rätseln und Ideen
für kleine und große Mümmelmänner
läuten wir den Frühling ein



MORGENROUTINE



MIT KINDERN SIND DIE RUHIGEN MOMENTE RAR GESÄT, VOR ALLEM MORGENS, DAS KENNEN WIR ALLE. ABER WIR WISSEN AUCH, WIE GUT ES TUT, ZEIT FÜR UNS ZU HABEN. DESHALB PROFITIEREN WIR BESONDERS VON EINER MORGENROUTINE.

WIE DIE AUSSIEHT, MUSS JEDER FÜR SICH SELBST ENTSCHIEDEN. SUCHT EUCH AUS DIESEN ANREGUNGEN DAS AUS, WAS ZU EUCH UND EUREM TAGESSTART PASST. STEHT ETWAS FRÜHER AUF. DAS KOSTET ERSTMAL ÜBERWINDUNG – LOHNT SICH ABER. DENN DIESE ZEIT GEHÖRT GANZ EUCH. IHR SEID BESSER GELAUNT UND DEN GANZEN TAG ÜBER PRODUKTIVER UND ENTSPANNTER, WETTEN?

WICHTIG: PRAKTIZIERT EUER MORGENRITUAL MÖGLICHST TÄGLICH.

INNEHALTEN

Beginnt den Tag mit einem Moment der Stille. Nehmt euch Zeit, eine Tasse Tee oder Kaffee in Ruhe zuzubereiten und zu trinken. Genießt die Wärme der Tasse und den Duft eures Getränks. Schon das kann helfen, langsam in den Tag zu starten und gibt euch das Gefühl, etwas ganz für euch allein zu tun – ganz unabhängig von den Pflichten, die auf euch warten.

OFFLINE BLEIBEN

Direkt nach dem Aufwachen aufs Smartphone gucken und durch die News scrollen? Kommt euch das bekannt vor? Besser ist es, das Handy oder den Laptop erst einmal nicht zu beachten. Bei eurer Morgenroutine soll es nur um euch gehen, da lenken Mails oder Social-Media-Kanäle ab. Wer sein Handy nicht ausschalten mag, kann es auch in den Flugmodus stellen.

LISTEN SCHREIBEN

Setzt eine Prioritätenliste auf. Notiert drei Dinge, die heute wirklich wichtig sind – keine endlose To-Do-Liste, sondern kleine Ziele. Wenn ihr morgens eine klare Richtung habt, fällt es leichter, Energien sinnvoll einzusetzen und Frust zu vermeiden. Nützlich dazu ist ein „Bullet-Journal“ mit strukturierten Listen, die sich zu einem Wochen-, Monats- oder Jahreskalender anlegen lassen.

TAGEBUCH FÜHREN

Schreibt eure Erlebnisse vom Vortag auf: „Was war gestern schön?“ „Was hat gut geklappt?“ „Wofür bin ich dankbar?“ So könnt ihr euren Tag mit einem guten Gefühl beginnen. Ein paar kurze Sätze reichen. Besonders schön sind Fünf-Jahres-Tagebücher im Stil von „Some-lines-a-day“. So seht ihr ganz nebenbei, was heute vor einem Jahr los war.

KURZ SPORTELEN

Bewegt euch am Morgen, das macht wach und klar, auch wenn es nur wenige Minuten sind. Gymnastik, Dehnübungen oder eine Yoga-Sequenz (z. B. unser Sonnengruß in der Heftmitte) stärken Körpergefühl und Immunsystem. Sanfte Bewegung fördert außerdem die Durchblutung, schenkt Energie und macht den Kopf frei.

WAS GEHT NOCH?

Sucht euch das aus, was euch Spaß macht:

- Meditieren
- Atemübungen
- Sudoku oder Kreuzworträtsel lösen
- ein Kapitel aus einem Buch lesen.





SUDOKU

MITTEL

	2						3	
1			8		5			4
		5				1		
	8			1			7	
			4		2			
	6			3			5	
		4				2		
8			1		3			5
	7						6	

So geht's

Setzt in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchen die Zahlen von 1 bis 9 nur jeweils einmal vorkommen.



SCHWER

		4			9			6
						8	5	9
			7	6				
8	4	1						
5			9	3			4	
7				4				
	1						9	8
		2			3			
6		9	4		5	3	2	

So geht's

Ein Ei gleicht dem anderen?
Von wegen – hier hat sich der Osterhase
richtig ins Zeug gelegt: Findet heraus,
wie viele Eier es einmal, zweimal oder
sogar dreimal gibt.

EIER-RÄTSEL



LÖSUNG:

EINMAL = ZWEIMAL = DREIMAL =

WÖRTERSUCHE

Z	W	P	A	A	B	S	O	O	L	B	S	K	W	R	Q	Z
P	G	V	S	U	K	O	R	K	D	R	Y	E	Q	W	K	E
E	A	L	E	F	P	A	G	L	H	O	K	S	E	S	O	R
K	T	L	E	B	Z	A	A	S	B	I	R	A	E	T	J	B
A	S	H	A	L	H	A	L	R	O	S	K	H	T	G	L	O
N	R	B	C	U	M	E	W	T	B	N	S	A	B	U	M	F
I	E	H	T	E	M	S	K	U	E	E	N	W	M	F	S	A
T	N	C	D	H	A	E	T	A	B	A	B	E	Q	E	E	H
S	N	N	T	E	Y	L	B	U	R	D	N	U	C	I	A	R
A	O	U	A	N	F	I	A	D	C	W	Z	M	T	S	N	R
P	D	R	H	Z	S	R	L	K	I	Y	O	L	L	J	N	A
K	N	B	Y	H	T	E	E	E	E	K	E	C	N	E	I	D
K	E	R	E	N	F	A	S	R	D	H	D	T	H	U	O	K
Z	U	E	I	X	S	E	B	M	H	R	R	S	C	E	N	O
X	R	T	K	K	U	G	E	S	V	E	G	O	C	A	Q	R
G	G	S	C	L	A	E	M	M	C	H	E	N	O	S	F	B
P	N	O	U	G	H	K	N	M	Y	Q	I	M	E	C	H	M

DIESE BEGRIFFE SIND OBEN VERSTECKT:

AUFBLUEHEN – BLUMENWIESE – EI –
FAHRRADKORB – GRUENDONNERSTAG –
HASE – KARWOCHE – KROKUS –
LAEMMCHEN – OSTERBRUNCH – SONNE

So geht's

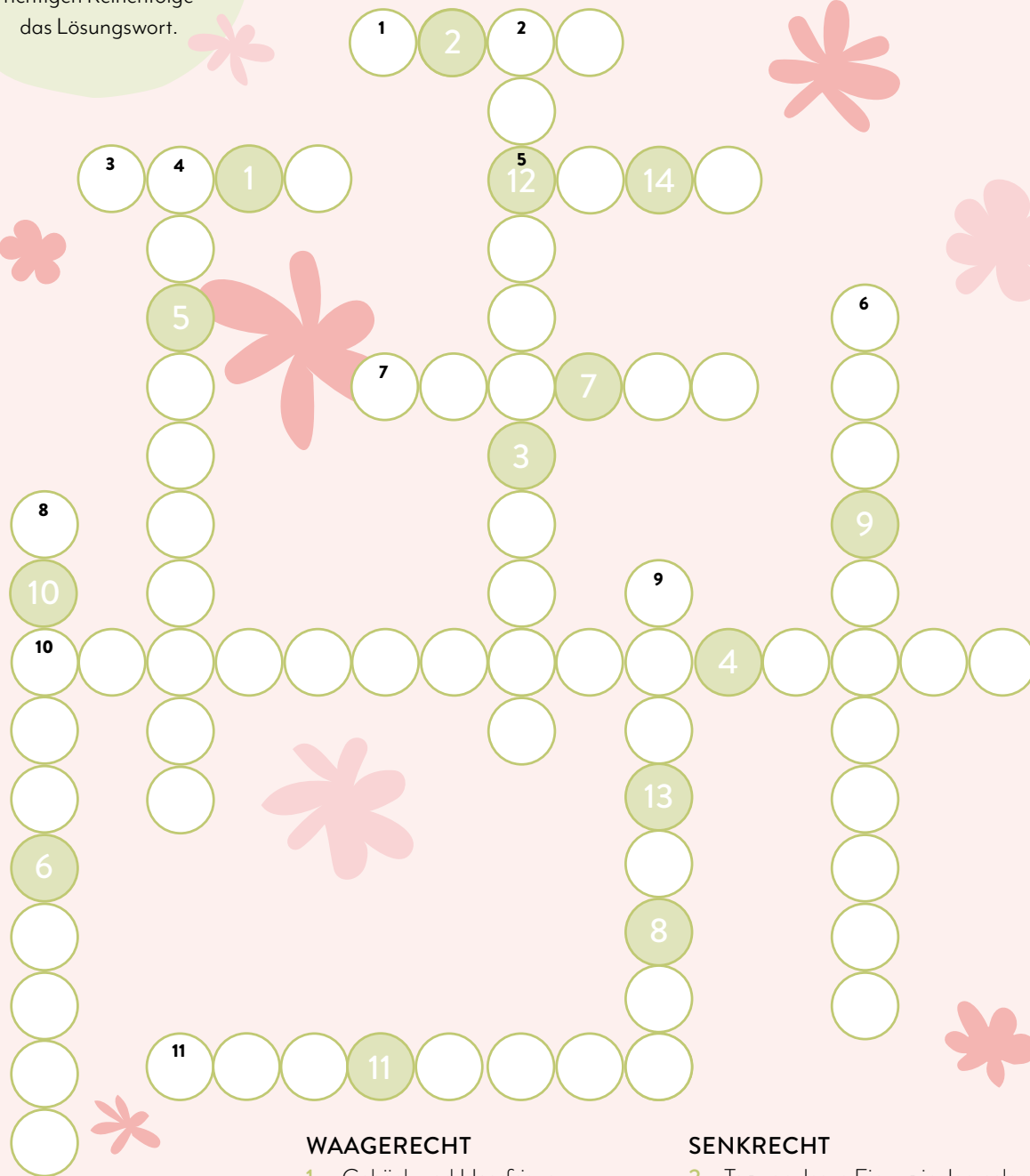
Die nebenstehenden
Wörter sind im Diagramm
zu finden. Sie können
waagrecht, senkrecht,
diagonal – und dabei
rückwärts und vorwärts –
zwischen den Buchstaben
verborgen sein.



So geht's

Die grün markierten Felder ergeben in der richtigen Reihenfolge das Lösungswort.

KREUZWORTRÄTSEL



WAAGERECHT

- 1 Gebäck und Haarfrisur
- 3 Brutplatz der Vögel
- 5 alte Bezeichnung für den Frühling
- 7 junger Trieb an der Pflanze
- 10 Oster-Süßigkeit
- 11 baumfreie Fläche im Wald

SENKRECHT

- 2 Tag von Jesus Einzug in Jerusalem
- 4 Behälter für eine Osterspise
- 6 bunte Ostertradition
- 8 endet am Ostersonntag
- 9 arbeitsfreier Tag

LÖSUNGSWORT:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



1

BERGHALTUNG (TADASANA)

Stehe mit den Füßen hüftweit parallel, deine Wirbelsäule ist aufgerichtet. Bringe die Hände vor der Brust zusammen, atme aus. Lass dein Kreuzbein in Richtung Boden sinken, um nicht im Hohlkreuz zu stehen. Hebe dein Brustbein. Der Hinterkopf geht leicht nach hinten und oben.

2

GESTRECKTE BERGHALTUNG (URDHVA HASTASANA)

Atme ein, strecke die Arme nach oben und leicht nach hinten, komme in eine leichte Rückwärtsbeuge, der Blick folgt der Bewegung (geht leicht nach oben).



6

ACHTPUNKTESTELLUNG (ASHTANGA NAMASKARA)

Senke dich ausatmend ab über Knie, Brust und Kinn. Die Ellenbogen bleiben dabei nah am Körper.



7

KLEINE KOBRA (BHUJANGASANA)

Erde Fußrücken und Becken, hebe einatmend den Oberkörper und Kopf aus Rückkraft hoch. Die Ellenbogen bleiben dabei gebeugt und nah am Körper. Der Blick geht eher nach unten als nach vorne, um Stress auf der Halswirbelsäule zu vermeiden. Die Halswirbelsäule bleibt also in Verlängerung der restlichen Wirbelsäule.



10



STEHENDE VORWÄRTSBEUGE (UTTANASANA)

Bringe ausatmend deinen linken Fuß neben den rechten (hüftweit auseinander). (Ansonsten wie Schritt 3.)



Irlana Nörtemann

ist Yoga-, Meditations- und Reiki-Lehrerin.

Sie gibt Yogastunden in Hamburg und bietet

Seminare an. Zu dieser Übungsreihe sagt sie:

„Ich liebe den Sonnengruß. Seitdem ich ihn jeden Morgen fünfmalig Seite praktiziere, ist mir beim Aufstehen nicht mehr schwindelig, ich fühle mich wacher und frischer.“

Mehr Infos:

irlana-noertemann.de

GUT STARTEN MIT DEM SONNENGRUSS

Der Sonnengruß (Surya Namaskara) ist das perfekte Morning-Work-out. Optimalerweise steht man beim Üben in Blickrichtung Osten, wo die Sonne aufgeht

STEHENDE VORWÄRTSBEUGE (UTTANASANA)

Arme aus, während du dich nach vorne beugst. Bringe deine Hände auf den Boden und setze sie neben den Füßen auf. Du darfst die Beine dabei beugen! Lass den Nacken entspannt, den Kopf locker baumeln.

3



8

HERABSCHAUENDER HUND (ADHO MUKHA SVANASANA)

Stelle deine Zehen unter und schiebe dich ausatmend mit dem Gesäß nach hinten und oben in den herabschauenden Hund. Die Arme sollten gestreckt sein und eine Linie mit deinem Rücken bilden. Die Beine dürfen leicht gebeugt bleiben. Schiebe deine Fersen in Richtung Boden und die Sitzbeinhöcker nach hinten und oben. Finger bleiben aufgefächert und inkl. Handflächen gut geerdet. Der Kopf hängt entspannt nach unten.

4



SPRINTER (EKA PADA PRASARANASANA)

Arme ein, hebe den Blick, mache einen großen Schritt zurück mit dem rechten Bein. Bringe dein rechtes Knie zum Boden und lege den Fußrücken ab. Das linke Knie bleibt möglichst im rechten Winkel und sinkt nicht nach innen. Fortgeschrittene: Bleibe mit dem rechten Fuß auf den Zehen, halte dein rechtes Knie gehoben, strecke das hintere Bein und schiebe die rechte Ferse nach hinten. **Achtung:** In beiden Varianten bleibt die Hüfte möglichst parallel, das heißt, die rechte Hüfte ist nicht weiter hinten als die linke.

9



SPRINTER (EKA PADA PRASARANASANA)

Hebe den Blick und bringe einatmend dein rechtes Bein nach vorne zwischen die Hände. Gerne kannst du mit den Händen nachhelfen, sodass im vorderen Knie wieder ein rechter Winkel entsteht. (Ansonsten wie Schritt 4, nur auf der anderen Seite.)

5



BRETTHALTUNG (CHATURANGA DANDASANA)

Hebe dein rechtes Knie in die Luft, bringe ausatmend deinen linken Fuß neben den rechten und komme in den hohen Liegestütz mit gestreckten Armen. Die Wirbelsäule ist gerade, wie auch deine gesamte Körperrückseite. Du schiebst die Fersen nach hinten vor dir weg. Die Finger sind aufgefächert und zeigen nach vorne. Der Nacken ist nicht eingeknickt, die Blickrichtung geht nach unten. Arme hier ein.

11

GESTRECKTE BERGHALTUNG (URDHVA HASTASANA)

Beuge deine Knie und bringe einatmend die Arme gerne über die Seiten nach oben und hinten. Schließe hier die Handflächen.



12

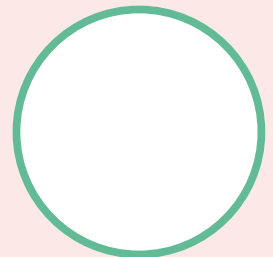
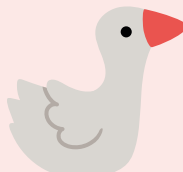
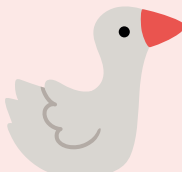
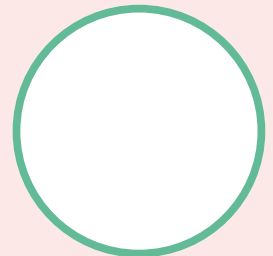
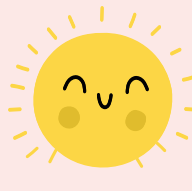
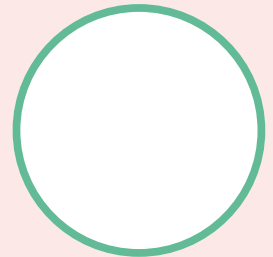
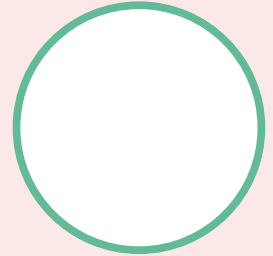
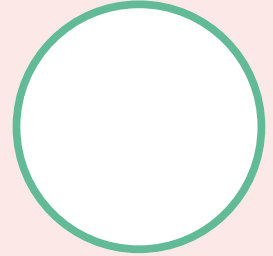
BERGHALTUNG (TADASANA)

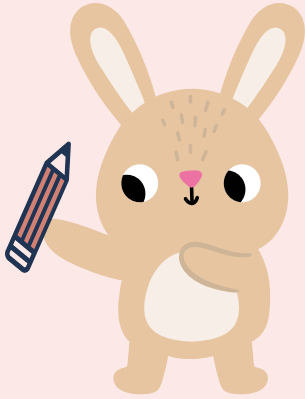
Bringe ausatmend die Hände vor der Brust zusammen. Wiederhole das Ganze auf der anderen Seite, gehe also bei Schritt 4 mit dem linken Fuß nach hinten. Und später auch mit dem linken Fuß wieder nach vorne. Wenn du beide Seiten einmal durch hast, ist das EIN Sonnengruß. Du kannst mit einem solchen Durchlauf beginnen und dich dann langsam (Tag für Tag oder wie es sich richtig anfühlt) steigern.

Irlanas Tipp: Am Ende deiner Yoga-Praxis halte unbedingt einen Moment inne und spüre nach! Nun kannst du energetisiert und gestärkt in den Tag starten.



KÜKEN, BLÜMCHEN ... UND WAS KOMMT ALS
NÄCHSTES? KÖNNT IHR DIE REIHEN FORTSETZEN?
ZEICHNET DAS FEHLENDE MOTIV IN DEN KREIS!





LIEBE KINDER,

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



MACHT MIT BEIM
VOGEL-BINGO!
WELCHER VOGEL FLIEGT
IN EUREM GARTEN, IM PARK
ODER IM WALD?
WER DREI PIEPMÄTZE IN
EINER REIHE AUF SEINER
KARTE ABHAKT, HAT
GEWONNEN.



Die **Türkentaube** liebt es, im Garten
an Wasserstellen zu baden. Ihr lautes
Gurren kennt ihr bestimmt.



Die kecke **Blaumeise** mit
dem blau-gelben Gefieder singt
ab Februar.



Mit leuchtend roter Brust und
Bauch ist der **Dompfaff** am Futter-
häuschen schnell zu erkennen.



Der **Spatz** oder **Sperling** mag
das Stadtleben und ist am liebsten
in der Gruppe unterwegs.



Der gefleckte **Star** ist ein
Stimmwunder und kann sogar
andere Vögel imitieren.

Alte Bäume in
Wäldern oder
Parks
sind die
Lieblingsplätze
des **Spechts** –
dort hört
ihr ihn schnell
trommeln.



Die **Schwalbe** kommt
jetzt aus ihrem Winterquartier
in Afrika zu uns zurück.



Das neugierige **Rotkehlchen** ist
in vielen Gärten unterwegs und frisst
am liebsten Würmer und Beeren.



Mit ihrem schwarzen (Männchen)
bzw. braunen (Weibchen) Gefieder und
dem gelben Schnabel ist die **Amsel**
der häufigste Singvogel bei uns.



HELFT HASI
DEN RICHTIGEN WEG
ZU DEN MÖHREN
ZU FINDEN.



HOPPELCHEN HAT VIEL SPASS BEIM
EIERANMALEN. ABER AUF DEM RECHTEN BILD
HABEN SICH 10 FEHLER EINGESCHLICHEN.
KREIST SIE EIN!



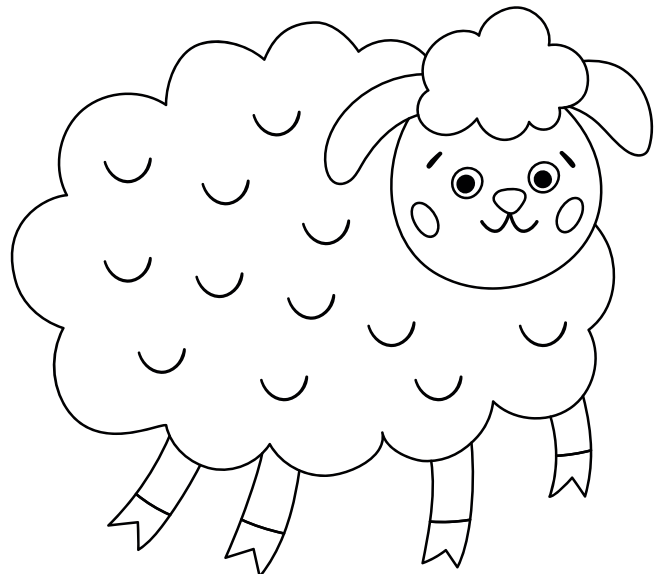
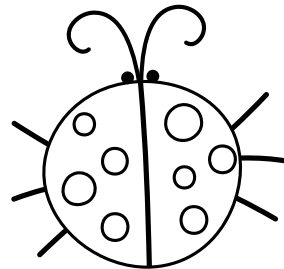
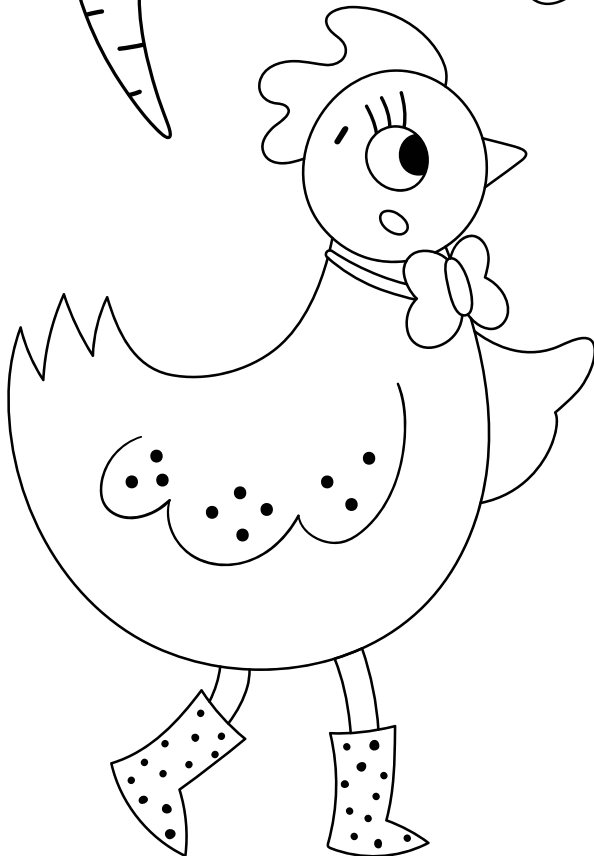
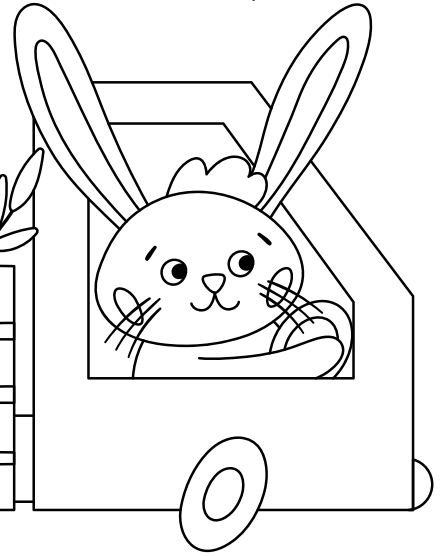
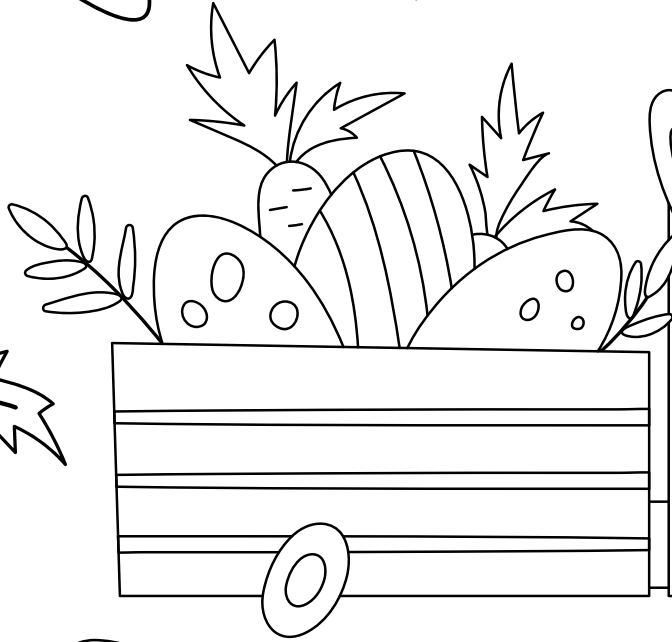
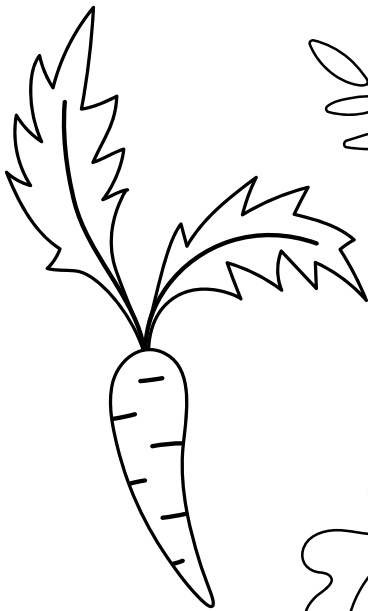
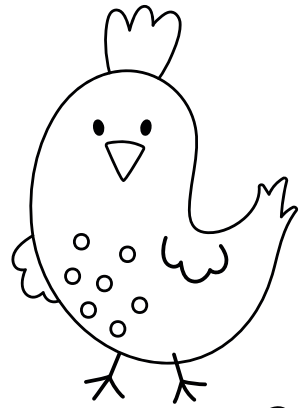
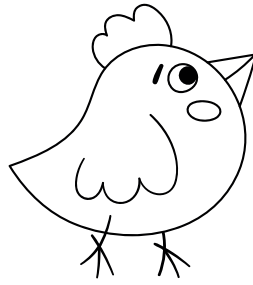
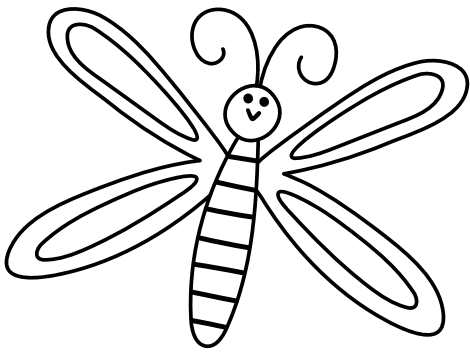
HASI FREUT SICH DARAUF, AN DEN MÖHREN
ZU KNABBERN, DIE IN SEINEM BEET WACHSEN.
KÖNNT IHR SIE ZÄHLEN?

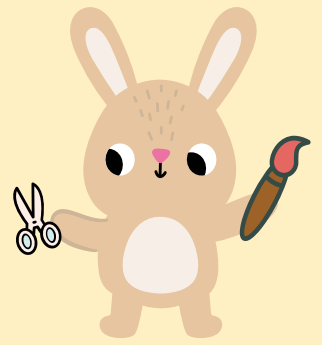
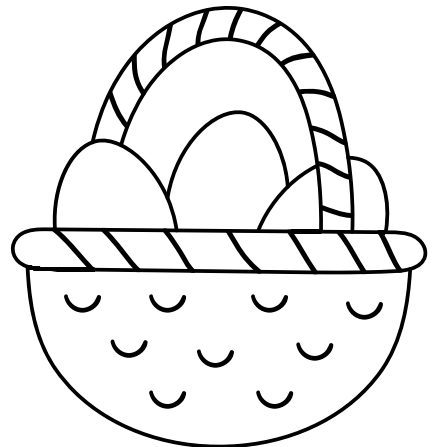
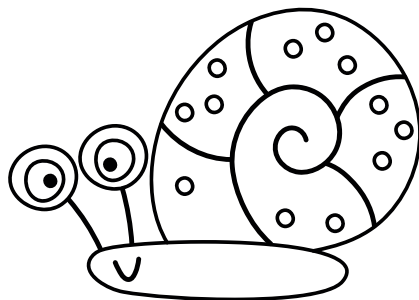
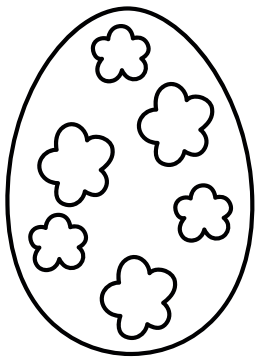
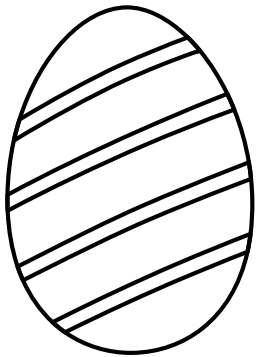
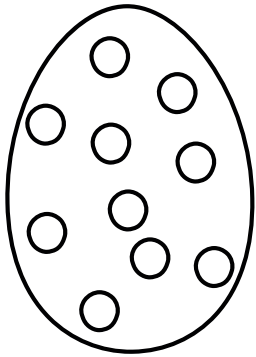
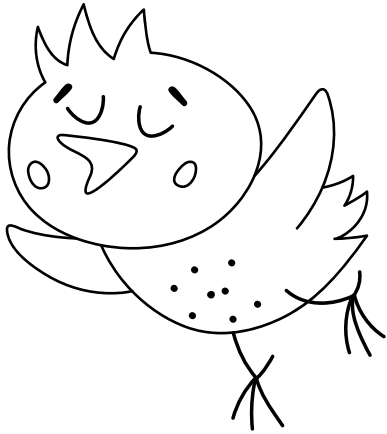
$$3 \text{ carrots} + 2 \text{ carrots} = \bigcirc$$

$$2 \text{ carrots} + 1 \text{ carrot} + 1 \text{ carrot} = \bigcirc$$

$$2 \text{ carrots} + 4 \text{ carrots} = \bigcirc$$







MALT UNS AUS!
IHR KÖNNT UNS
DANN AUSSCHNEIDEN
UND ZU OSTERN
VERSCHENKEN.
ODER AN DEN
OSTERSTRAUSS
UND ANS FENSTER
HÄNGEN.

LÖSUNGEN



Z	W	P	A	A	B	S	O	O	L	B	S	K	W	R	Q	Z
P	G	V	S	U	K	O	R	K	D	R	Y	E	Q	W	K	E
E	A	L	E	F	P	A	G	L	H	O	K	S	E	S	O	R
K	T	L	E	B	Z	A	A	S	B	I	R	A	E	T	J	B
A	S	H	A	L	H	A	L	R	O	S	K	H	T	G	L	O
N	R	B	C	U	M	E	W	T	B	N	S	A	B	U	M	F
I	E	H	T	E	M	S	K	U	E	E	N	W	M	F	S	A
T	N	C	D	H	A	E	T	A	B	A	B	E	Q	E	E	H
S	N	N	T	E	Y	L	B	U	R	D	N	U	C	I	A	R
A	O	U	A	N	F	I	A	D	C	W	Z	M	T	S	N	R
P	D	R	H	Z	S	R	L	K	I	Y	O	L	L	J	N	A
K	N	B	Y	H	T	E	E	E	E	K	E	C	N	E	I	D
K	E	R	E	N	F	A	S	R	D	H	D	T	H	U	O	K
Z	U	E	I	X	S	E	B	M	H	R	R	S	C	E	N	O
X	R	T	K	K	U	G	E	S	V	E	G	O	C	A	Q	R
G	G	S	C	L	A	E	M	M	C	H	E	N	O	S	F	B
P	N	O	U	G	H	K	N	M	Y	Q	I	M	E	C	H	M



KREUZWORTRÄTSEL LÖSUNGSWORT: SONNENSTRAHLEN

MITTEL

9	2	8	6	4	1	5	3	7
1	3	6	8	7	5	9	2	4
7	4	5	3	2	9	1	8	6
4	8	9	5	1	6	3	7	2
3	5	7	4	8	2	6	1	9
2	6	1	9	3	7	4	5	8
6	1	4	7	5	8	2	9	3
8	9	2	1	6	3	7	4	5
5	7	3	2	9	4	8	6	1

SCHWER

2	3	4	5	8	9	1	7	6
1	6	7	3	2	4	8	5	9
9	5	8	7	6	1	2	3	4
8	4	1	2	5	7	9	6	3
5	2	6	9	3	8	7	4	1
7	9	3	1	4	6	5	8	2
3	1	5	6	7	2	4	9	8
4	7	2	8	9	3	6	1	5
6	8	9	4	1	5	3	2	7



EIER-RÄTSEL:

EINMAL = 4 ZWEIMAL = 8 DREIMAL = 96

