

# Leben & erziehen

**KLEINE  
MENSCHEN,  
GROSSE  
GEFÜHLE**

Wie Kinder  
Gelassenheit  
trainieren

**IM  
FLUSS**

Tipps fürs Stillen  
ohne Stress

**SCHNELLER  
TELLER**  
SOS-Rezepte, wenn  
der Magen knurrt

**DER  
AUGEN-  
CHECK**

Braucht unser  
Kind eine  
Brille?

Startklar  
fürs **FRÜHJAHR**

**NEUIGKEITEN  
MIT TÖRÖÖ!**  
Mehr Infos im Heft

**VOM KINDERWAGEN BIS ZUR KRAXE:  
ALLES FÜR DIE OUTDOOR-SAISON**

# Eltern EMPFEHLEN



## MACH MIT ... UND TESTE KOSTENLOS PRODUKTE & REISEN

### SEI TEIL DER COMMUNITY!

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

WIR WÜRDEN UNS FREUEN, WENN AUCH DU DABEI BIST!



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





## INHALT

# Für euch im April

### MAGAZIN

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

### AKTUELLES

- 6 Ich versteh dich!**  
*Wer wertschätzend kommuniziert, bewirkt manchmal wahre Wunder*

### PSYCHOLOGIE

- 12 Mama ist die Beste**  
*Aber wenn sie Papa gar nichts machen lässt, kann das zum Problem werden*

- 18 Große Gefühle**  
*Wie Kinder lernen, mit Emotionen umzugehen*

### RATGEBER

- 20 Mit Netz und doppeltem Boden**  
*Gut versichert für den Ernstfall*

### SPIELEN & FÖRDERN

- 24 Nostalgie im Kinderzimmer**  
*Von Gameboy bis Polly-Pocket – die Lieblingsspielzeuge der 90er*

Nur für Käufer und Abonnenten

### RÄTSEL-EXTRA

#### Kleine Auszeit

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

### OUTDOOR-EXTRA

#### 28 Die Kunst des Schiebens

*Warum Mamas ständig mit dem Kinderwagen auf Tour sind*

#### 32 Mit Kraxe unterwegs

*Wie muss eine gute Kindertrage beschaffen sein? Wir erklären es*

#### 34 Unsere Lieblinge

*Vom Buggy bis zum Laufrad – die neuen Begleiter für draußen*

### GESUNDHEIT

#### 36 Der Augen-Check

*Wann Kinder eine Brille brauchen*

#### 40 Stillen ist gesund

*Aber einen Plan gibt es dafür nicht*

### ERNÄHRUNG

#### 42 Frühling auf dem Tisch

*Vier schnelle Gemüse-Rezepte*

### REISE

#### 46 Hoch oben im Schnee

*Unsere Reisefamilie hat es sich in Österreich gutgehen lassen*

### ZU GUTER LETZT

#### 50 Vorschau/Impressum

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

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

### OUTDOOR-EXTRA

In der Kraxe machen die Minis auch längere Strecken mit

32

Heute schon das Tamagotchi gefüttert?

24

Wer so scharf sehen kann, hat gute Laune

36

Beim Stillen ist Ruhe und Gelassenheit wichtig

40

Jedes Gefühl ist erlaubt – auch Wut

18

TITELFOTO: GETTY IMAGES/IPPEI NAOI



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

[WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO](http://WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO)

Weitere Informationen findet ihr auch ab Seite 44 dieser Ausgabe.  
Wir freuen uns auf euch!





# News

## Lieblingsdinge

## Trends

### WAS HilFT GEGEN QUENGELN?

Das Spielzeug wird gleich wieder in die Ecke geworfen, das Kind hat zu nichts Lust. Auch Papas Versuch, mit lustigen Liedern und Fingerspielen für Aufheiterung zu sorgen, geht daneben. Was ist los?



Wenn Kinder quengeln, ist das oft schwer auszuhalten. Viele Eltern versuchen dann mit allen Mitteln, den Nachwuchs aufzuheitern. Häufig geben sie ihrem Mini auch ihr Handy zur Ablenkung. Doch das kann nach hinten losgehen. Kinder lernen so nicht, unangenehme oder nervige Situationen auch mal auszusitzen. Und: Oft ist der Nachwuchs schlicht überreizt. Wird er dann zusätzlich bespaßt, dreht er noch mehr auf – oder quengelt weiter.

Anstatt mit einer neuen Aktion auf das Kind zuzugehen, ist es besser ...

- auf dem Sofa zu kuscheln, wenn das Kind möchte.
- Verständnis zu zeigen: „Ich kann verstehen, dass du ärgerlich bist“, „Ich weiß, dass dir langweilig ist.“
- gemeinsam an die frische Luft zu gehen.
- Hilfe anzubieten: „Wenn du mich brauchst, kannst du gerne kommen.“
- dem Kind bewusst Ruhe zu gönnen.
- gemeinsam eine Lösung zu finden: „Was könnte dir jetzt helfen?“

### ZUM KNOBELN

Rutsche, Sandkiste, Schaukel – wer findet für Panda, Robbe und die anderen Tiere das beste Versteck auf dem Spielplatz? Das gelingt nur durch Ausprobieren und cleveres Kombinieren. Das „Versteckspiel“ aus der Reihe „Think Fun Friends“ fördert Konzentration, Feinmotorik und räumliches Denken.

Ab 3 Jahren, etwa 17 Euro, [ravensburger.de](http://ravensburger.de)



### OPA BÄR WIRD TÜDDELIG

Mit Opa Bär stimmt etwas nicht: Er verwechselt die einfachsten Wörter, verlegt ständig seine Sachen. Schnell merkt sein Enkel Benny, dass der Opa krank ist. Doch was kann ihm jetzt helfen? Mit liebevollen Texten und humorvollen Zeichnungen erzählen Paul Maar, seine Tochter Anne und Enkel Hannes von der Krankheit Demenz – eine Geschichte, die auch zu ihrer eigenen Familiengeschichte gehört.



Das Buch zum Vorlesen und Selbstlesen soll Eltern und Kinder unterstützen, Menschen mit Demenz besser zu verstehen und Empathie zu entwickeln. Auch für Kitas und Grundschulen geeignet.

„Opa Bär und die Schuhe im Kühlschrank“, ab 5 Jahren, Oetinger, 15 Euro





## 3x WASSER MARSCH

**1 Macht Laune:** Was animiert die Minis zum Duschen? Spaß! Für den sorgt das coole Design, das übrigens von Kindern mitentwickelt wurde, der fruchtige Duft und ein wildes Grün!  
„Duschauschäum“, 150 ml etwa 7 Euro, [naifcare.com](http://naifcare.com)

**2 Macht babyweiche Haut:** *Für Mamas*  
Peelingkörner aus Bio-Kaffee und Olivenkernen entfernen sanft abgestorbene Hautschüppchen, unterstützen die Hauterneuerung. Vegan und Natrue zertifiziert.  
„Purify Me Duschpeeling“, 250 ml etwa 4,40 Euro, [lavera.de](http://lavera.de)

**3 Macht ne Welle:** Wenn Bluey mit in die Wanne hüpf, blubbert das Wasser, färbt sich blau und riecht nach süßen Beeren.  
„Sprudelbad Bluey“, Tab etwa 0,90 Euro, [nanoo-kids.de](http://nanoo-kids.de)



## LEICHTFUSS

Mit Halbschuh „Lucky“ sausen kleine Abenteuerer durch Wald und Flur. Der Barfußschuh mit der süßen Hasenpfote ist extrem flexibel und dank Klettverschlüssen kinderleicht an- und auszuziehen.

Aus Biobaumwolle,  
Größen 21 bis 35, etwa 65 Euro,  
[affenzahn.com](http://affenzahn.com)

Zahl des Monats

# 349.200 Ehen

wurden 2024 in Deutschland geschlossen – so wenig wie noch nie laut Statistischem Bundesamt seit Beginn der Erfassung 1950. Der Anteil der Verheirateten lag bei knapp 50 Prozent aller Erwachsenen – 30 Jahre zuvor waren es noch rund 60 Prozent.

Ein Grund: Die Menschen geben sich immer später das Ja-Wort. Innerhalb von 30 Jahren ist das Durchschnittsalter um rund sechs Jahre gestiegen. Frauen waren 2024 bei ihrer ersten Heirat im Schnitt 32,9 Jahre alt, Männer 35,3 Jahre. 1994 lag das Durchschnittsalter noch bei 27,1 (Frauen) bzw. 29,4 Jahren (Männer).

Dafür hält der Bund fürs Leben länger. Während 2024 die Durchschnittsdauer einer Ehe bei 14,7 Jahren lag, wurde 1994 eine Ehe schon nach 12 Jahren geschieden.

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT (DESTATIS)

ANZEIGE

## Neues Abenteuer mit Benjamin und Otto

Benjamin hat eine Reise ans Meer gewonnen. Zusammen mit seinem besten Freund Otto macht er sich auf den Weg. Doch dann fährt ihnen der Zug vor der Nase weg und ihr Koffer ist futsch. Sie beschließen, sich dann eben anders zum Ziel durchzuschlagen und eh sie sich's versehen, beginnt ihre verrückte Reise voller Abenteuer.

Die neue Hörspielfolge mit Benjamin Blümchen vermittelt kindgerecht, wie wichtig Hilfsbereitschaft ist – und dass es für jedes Problem eine Lösung gibt, wenn man nur zusammenhält.

„Benjamin Blümchen – Die verrückte Reise“, ab 3 Jahren, [kiddinx-shop.de](http://kiddinx-shop.de)



Hört mal rein!



# Sprich, DAMIT ICH DICH VERSTEHE!

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ setzt auf Empathie und echtes Zuhören, statt Machtkämpfe und Streit. Wie Kinder und Erwachsene davon profitieren, erklärt die Elternberaterin und Autorin Kathy Weber

INTERVIEW: SUSANNE KARR



**Leben & erziehen:** Als Elternberaterin mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigst du dich viel mit Konfliktsituationen, hauptsächlich in Familien. Kann man die positiven Aspekte der GFK auch denjenigen beibringen, die keine Kinder mehr sind?

**Kathy Weber:** Für mich geht es viel weniger darum, jemandem die Gewaltfreie Kommunikation beizubringen, sondern um die Haltung dahinter: Wie möchte ich mit mir und mit anderen Menschen kommunizieren? Deswegen ist die GFK für alle da. Genau dafür hat Marshall Rosenberg sie entwickelt – für das Miteinander aller Menschen. Ich persönlich habe sie für meine Arbeit auf die Eltern-Kind-Beziehung angepasst.

Für ein Leben mit der Haltung der GFK ist es nie zu spät. Es gibt immer das Hier und Jetzt – und wenn jemand sich heute nach Jahren in traditionellen Sprachmustern bereit fühlt, mit sich und mit anderen



UNSERE EXPERTIN



Kathy Weber

... ist Elternberaterin, ausgebildete Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg und zweifache „Spiegel“-Bestseller-Autorin. Mit ihrem Erziehungskonzept „LilaLiebe“ und ihrem „Eltern-Podcast“ inspiriert sie zu mehr Bewusstsein, Verbindung und Gelassenheit im Alltag. Als Mutter von zwei Kindern erlebt sie jeden Tag aufs Neue, wie kraftvoll liebevolle Führung, gegenseitiger Respekt und echte Beziehung im Familienleben wirken.

Mehr Infos:

[kw-herzenssache.de](http://kw-herzenssache.de)

## „WIE MÖCHTE ICH MIT MIR UND ANDEREN MENSCHEN KOMMUNIZIEREN?“

zierten Konzept der „LilaLiebe“, das die Bedürfniswelt von Kindern erklärt und zeigt, was Kinder und Jugendliche für fundierte Bindung brauchen, ist Liebe ein Unterbedürfnis von Zugehörigkeit,



Menschen in Verbindung zu gehen und rauszugehen aus dem Kampf, dann ist es zu jeder Zeit genau der passende Moment. Und natürlich ist das ein Prozess – niemand wird von heute auf morgen anders sprechen und den eigenen Blick auf die Menschen vollständig umkrempeln. Das braucht Zeit und die Bereitschaft, sich auszuprobieren.

**Ein wichtiger Baustein in der GFK ist die Unterscheidung von Bedürfnissen und Gefühlen. Die wenigsten Menschen haben aber gelernt, über Gefühle zu sprechen oder die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Woher kommt das?**

Aufgrund der eigenen Prägungen haben Menschen oft Herausforderungen damit, überhaupt Gefühle zuzulassen. Häufig durften diese in der Kindheit und Jugend nicht sein – Kinder hatten zu funktionieren. Kinder mit all ihren Gefühlen haben meist gelernt, dass sie zu viel, zu anstrengend, zu laut oder zu leise sind. Diese Aufzählung könnte ich ewig weiterführen. Das Ergebnis im Erwachsenenalter ist, dass wir unangenehmen Gefühlen meistens keinen Raum geben und uns zurücknehmen, damit wir es allen recht machen können, alles funktioniert und wir uns nicht so wichtig nehmen, statt uns um uns und das, was wir brauchen, zu kümmern.

Sobald wir lernen, dass unsere Gefühle zu uns gehören und sie okay sind, und wir auch verstehen, dass wir Bedürfnisse haben und welche das sind, ist das ein Geschenk, was das Leben unglaublich bereichert. Denn es hilft ja,

ins Verstehen und Verstandenwerden zu kommen – und das wiederum ist ein Ziel der GFK.

**Bedürfnisse sind existenziell, etwa das Bedürfnis nach Liebe. Wenn dieses Liebesbedürfnis nicht gestillt wird, stirbt etwas, heißt es in deinem Podcast. Dadurch entstehen Blockaden, Gefühle werden verdrängt. Wie kann man diese Gefühle „wiederbeleben“?**

Liebe ist ein Bedürfnis, anders als viele Menschen glauben. Oft wird Liebe als Gefühl beschrieben. In meinem zertifi-

die Kinder immer, besonders jedoch in der zweiten Autonomiephase – ab etwa fünf, sechs Jahren – brauchen.

Damit ist die Erfüllung des Bedürfnisses Liebe aus meiner Sicht genauso essenziell wie die Erfüllung der anderen Bedürfnisse. Sobald ein Bedürfnis dauerhaft unerfüllt ist, entsteht eine Lücke und damit langfristig wenig verbindende Verhaltensmuster und Blockaden, weil dieser Mensch nicht alles hat, was er braucht, um sich frei entfalten zu können.





che ich als Elternteil spreche und wie wir mit diesem Wissen gemeinsam das Bedürfnis nach Liebe erfüllen.

**Sehr spannend ist auch deine Aussage, dass es weder Belohnung noch Bestrafung braucht. Warum hältst du da- von nichts?**

Ich halte weder etwas von Belohnung noch von Bestrafung, weil ich bedingungslose Liebe leben möchte.

Bedingungslose Liebe heißt für mich, dass ich mein Gegenüber liebe und achte – frei von Bedingungen. Belohnungen und Bestrafungen wiederum sind immer an Bedingungen geknüpft. „Wenn du das (nicht mehr) machst, bekommst du das!“ oder „Wenn du das jetzt nicht machst, passiert das!“

Damit ist die Bedingung für Liebe immer, dass das Kind sich so verhält, wie ich es für gut und richtig halte – wenn es also funktioniert. Damit fördere ich die extrinsische Motivation und schwäche den Selbstwert. Kinder handeln also, um es anderen recht zu machen, statt für sich selbst.

Was ich mir für Kinder und Erwachsene gleichermaßen wünsche, ist die intrinsische Motivation, also den Antrieb aus uns selbst heraus. Das geht nur, wenn wir alles haben, was wir brauchen, oder wissen, wie wir uns um uns kümmern können. Denn nur wenn es uns gut geht, sind wir frei-

willig bereit, dazu beizutragen, dass es allen anderen gut geht.

Bedingungslose Liebe kann ich nur leben, wenn ich auf Belohnung und Bestrafung verzichte. Und unter uns: Es fühlt sich einfach viel toller an, weil das Miteinander viel, viel authentischer, nahbarer und verbindender ist.

**In der GFK gibt es die Unterscheidung von Giraffen- und Wolfssprache. Die Benennung hat nichts mit tierpsychologischen Betrachtungen zu tun – Wölfe sind tatsächlich sehr soziale Wesen –, eher mit der Asso-**

Zur Erfüllung von Bedürfnissen wiederum bedarf es Handlungsstrategien – und da gibt es unfassbar viele verschiedene Möglichkeiten. Um beim Bedürfnis Liebe zu bleiben: Jeder Mensch darf für sich selbst entscheiden, mit welchen Strategien er oder sie sich das Bedürfnis nach Liebe erfüllt. Wichtig ist, dass es unabhängig von einer ganz bestimmten Person, einer bestimmten Handlung, einem bestimmten Ort oder einer bestimmten Uhrzeit ist. Es braucht die Flexibilität, dass wenn beispielsweise der eigene Partner oder die Freundin gerade nicht bereit ist, das zu tun, was ich mir vorgestellt habe, ich eine andere Lösung dafür finden kann, um mir mein Bedürfnis nach Liebe zu erfüllen. Denn für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse ist jeder Mensch selbst verantwortlich.

## Auch kleine Kinder?

In der Eltern-Kind-Beziehung ist es natürlich so, dass die Eltern die Verantwortung haben, die Bedürfnisse des Kindes zu erfüllen. So haben sie ebenso wie alle anderen relevanten Bedürfnisse auch das nach Liebe im Blick zu haben. Dazu gehört es unter anderem, herauszufinden, welche Sprache der Liebe das eigene Kind spricht und wel-



„Ich bin immer für dich da!“ Kathy und ihre neunjährige Tochter

ziation von Eigenschaften. Weil die Giraffe sich von oben einen guten Überblick über Situationen verschaffen kann, steht ihre Sprache für Empathie und vorurteilsfreie Kommunikation. Wie schafft man es, weniger in den aggressiven Wolfspelz zu schlüpfen, und stattdessen die Sanftheit und den Überblick der Giraffe walten zu lassen?

Der Wolf ist in der GFK ein Symbol für den Machtkampf, weil er recht kurze Beine hat und im Kampf ums Überleben angriffslustig und im Blutausch ist, statt den Überblick über die Situation zu haben. Die Giraffe wiederum hat lange Beine und ein großes Herz und mit ihrem langen Hals einen symbolischen Überblick über die Situation. Marshall Rosenberg möchte mit diesen beiden Symbolen also den Unterschied zwischen Kampfsprache und empathischer Sprache deutlich machen.

Wir alle tragen diesen symbolischen Wolf in uns, der sich in Notsituationen wie einem Konflikt evolutionär bedingt in drei Verhaltensweisen zeigt. In unserer heutigen Zeit sind Konflikte also die Säbelzahn tiger von damals.

### Kannst du das genauer erklären?

Unser Nervensystem meldet Gefahr für Leib und Leben – und wir reagieren, indem wir in den Kampf gehen, erstarren oder fliehen. Diese drei Reaktionen auf Konflikte trägt jeder Mensch in sich – und sie sind völlig in Ordnung, weil uns die Not, die damit einhergeht, immer zeigt, dass mindestens ein Bedürfnis unerfüllt ist. Diesen Wolf, diesen Anteil in uns dürfen wir zuerst einmal annehmen und lieben lernen dafür, dass er uns etwas über uns erzählt. Es geht nicht darum, den eigenen Wolfsanteil wegzumachen. Niemand wird zum besseren Menschen, je weniger er oder sie ausflippt. Ich finde, ausflippen ist völlig in Ordnung, denn Konflikte sind das Salz in der Suppe, sie lassen uns wachsen.

**„ICH HALTE WEDER ETWAS VON BELOHNUNG NOCH VON BESTRAFUNG, WEIL ICH BEDINGUNGSLOSE LIEBE LEBEN MÖCHTE.“**



Die Frage ist nur: Wie gehe ich mit Konflikten um? Bleibe ich im Kampf oder bin ich bereit, hinzuschauen, auf welches unerfüllte Bedürfnis mein eigener Wolf mich hinweisen möchte? Wenn ich das erkenne, kann ich mich um mich kümmern und anders reagieren und friedvoll kommunizieren. Was ich also als Erstes brauche, ist ein Wohlwollen gegenüber diesen Anteilen in dir selbst. Statt dich zu verurteilen, darfst du lernen, dich anzunehmen und bereit zu sein, hinzugucken.

**In einem Konflikt werden meist Forderungen in Wolfssprache gestellt. Dadurch setzt man die Gesprächspartner unter Druck. In der Giraffensprache bittet man das Gegenüber um etwas und gibt so die Möglichkeit, sich zu entscheiden. Wie verändern sich dadurch die Resultate?**

In der Giraffensprache geht es nicht darum, dass jemand recht hat und der andere unrecht oder darum, dass etwas richtig und das andere falsch ist. →





## „ICH WAR SCHOCKVERLIEBT UND HATTE ENDLICH DAS TOOL ENTDECKT, DAS MIR HALF, MEINEN MITMENSCHEN UND VOR ALLEM MEINEN KINDERN EMPATHISCH ZU BEGEGNEN.“

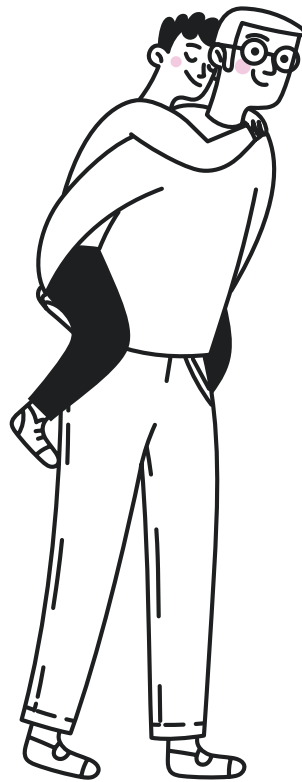
Die Giraffensprache ist immer eine Einladung, ins Verstehen und Verstandenwerden zu kommen. So entstehen Lösungen, die für alle Beteiligten in Ordnung sind.

So lassen wir das Machtgefüge hinter uns, in dem eine Person entscheidet und alle anderen mitzumachen haben, egal ob es ihnen guttut oder nicht – und finden stattdessen Lösungen, indem wir gucken, was jeder Einzelne in dieser herausfordernden Situation braucht und wie wir uns so darum kümmern können, dass es für alle machbar ist. Und dann können auch alle mitmachen.

Das heißt nicht, dass alle die gleichen Strategien brauchen, um Bedürfnisse zu erfüllen – Strategien können individuell komplett verschieden sein. Es geht vielmehr darum, dass alle Menschen gleichwertig sind. In der Machtsprache wiederum setzt sich ein Mensch über alle hinweg und entscheidet, was für alle vermeintlich das Passende ist, von Gleichwertigkeit keine Spur.

### Letzte Frage: Wie bist du selbst zum Arbeiten mit der GFK gekommen?

Als Kind war ich oft so sauer und verzweifelt, weil meine Meinung nicht zählte, es immer um andere ging und weil meine Gefühle so oft falsch waren. Weil ich spürte, selbst zu viel zu sein, zu nerven. Als ich 2006 plötzlich schwanger war, wuchs mit meinem Baby in mir auch der Wunsch, es anders zu machen als meine Eltern.



Ich wusste genau, wo ich hinwollte – nämlich zu mehr Verbindung, zu einem Miteinander ganz ohne Bewertungen und Bestrafung, zu einem Familienalltag, in dem alle gesehen und gehört werden und in dem alle Gefühle okay sind und sein dürfen. Doch der Weg dahin war mir unklar. Bis ich schließlich die Antworten in der GFK fand. Ich war schockverliebt und hatte mit ihr endlich das Tool entdeckt, das mir half, meinen Mitmenschen und vor allem meinen Kindern empathisch zu begegnen.

### Schon gewusst?

#### Was ist die Gewaltfreie Kommunikation?

Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg hat in den 1960er-Jahren ein Kommunikationskonzept entwickelt, bei dem eine wertschätzende Beziehung zu den Mitmenschen im Vordergrund steht. Dazu gehört, kritische Situationen wertfrei zu kommentieren, Bedürfnisse zu benennen und Bitten zu formulieren. Wer so kommunizieren möchte, muss im ersten Schritt gut mit sich selbst umgehen, die eigenen Bedürfnisse kennen und Gefühle zulassen. Ziel ist das friedvolle Lösen von Konflikten, mehr Kooperation und soziales Miteinander – auch und besonders im Familienalltag.

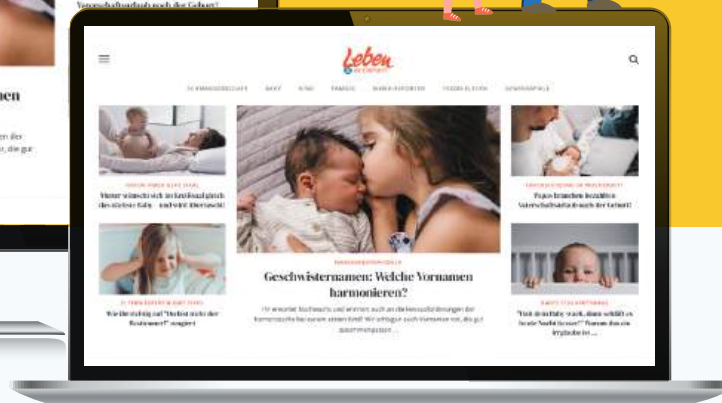
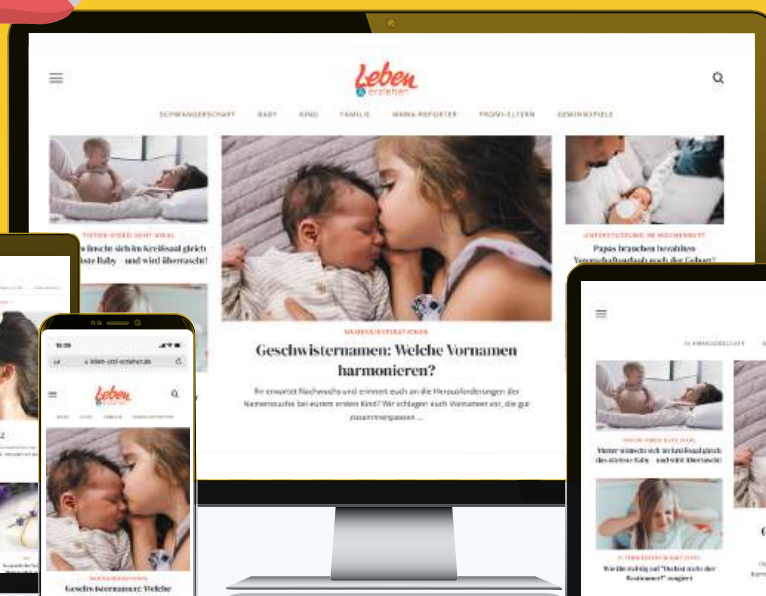
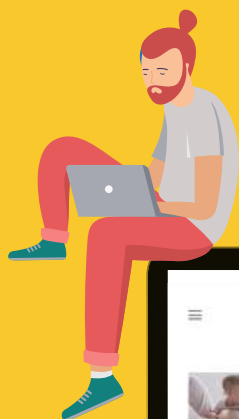
Ich fand meine eigene Haltung und verstand für mich, wie ich kommunizieren und meine Mutterschaft leben wollte. Und ich lernte, endlich mit mir selbst in Verbindung zu kommen. ♥

# Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND  
UM SCHWANGERSCHAFT  
BABY, KIND & FAMILIE

**Leben**  
& erziehen



„Lass mal, ich mach das schon!“

Wenn Mütter die absolute Kontrolle behalten und die Väter nicht an ihr Baby heranlassen wollen, ist das hart für die Papas – und auch nicht förderlich fürs Kind. Aber was steckt hinter dem Phänomen des „Maternal Gatekeeping“? Und was kann diese Situation entschärfen? Wir haben eine Expertin befragt

Familiäre Schieflage:  
Mama sieht sich als  
alleinige Expertin in  
Sachen Kind ...



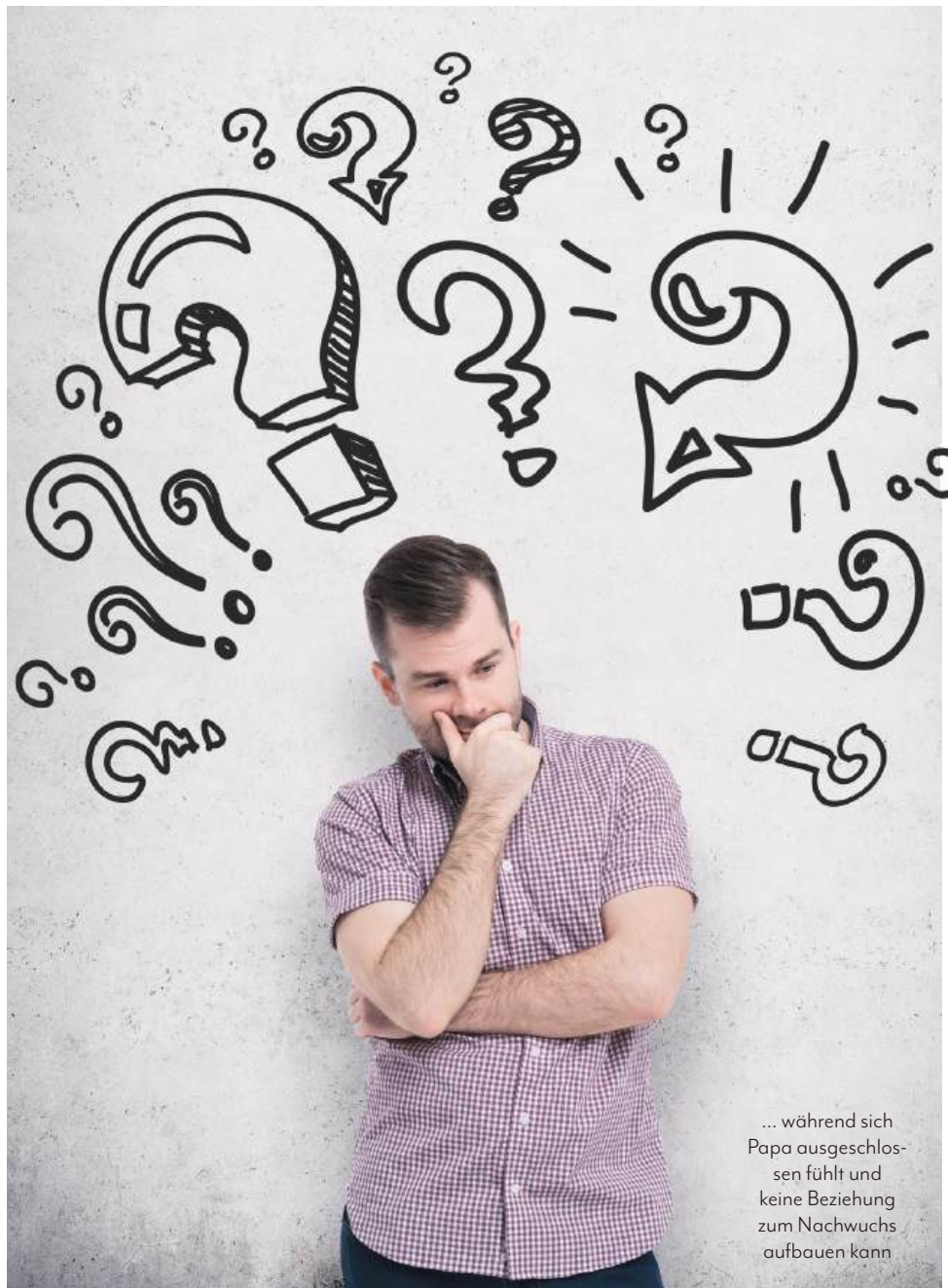


**A**m Anfang dachte Paul, es sei ganz normal, dass Lena ihm ihre Tochter nur widerwillig überließ. Er schob es auf die Hormone, die Geburt sowie auf die durch das Stillen ohnehin sehr enge Beziehung zwischen Mutter und Kind. Er fühlte sich zurückgewiesen und ausgeschlossen, er hätte die kleine Zoe zu gerne auch mal länger im Arm gehalten.

Eigentlich konnten sie glücklich sein, dass Lena mit 43 Jahren wider Erwarten doch noch Mutter geworden war. Fast hatten sie die Hoffnung schon aufgegeben. Geplant war, dass sich das Paar die Aufgaben und Betreuung für die Kleine teilen würde, und Paul hatte sich bei seinem Chef seine Elternzeit hart erkämpft. Er hatte Lena seine tatkräftige Unterstützung versprochen. Seit Zoe auf der Welt war, machte sie ihm jedoch deutlich, wie überflüssig er mittlerweile war.

## KEIN KONTAKT ZUM BABY

Seine Freundin zog sich nicht nur zum Stillen mit dem Kind zurück. Bald hatte Paul das Gefühl, er sei komplett von beiden abgeschnitten. Sobald er die Kleine hochhob, nahm Lena sie ihm mit dem Kommentar „Lass mal, ich mach das schon!“ sofort wieder weg. Tatsächlich war Lena gleich nach der Geburt wie ausgewechselt gewesen. Inzwischen erschien es Paul, als sei sie zu einer Art Glucke mutiert. Außer für Stillen, Verdauung und Schlafrituale von Zoe interessierte sie sich offenbar für nichts mehr. Paul blieb außen vor, und die Beziehung schlitterte auf einen Tiefpunkt zu. Mit seiner Freundin darüber zu reden war nicht möglich, sie blockte jeden zaghaften Ansatz direkt ab.



... während sich Papa ausgeschlossen fühlt und keine Beziehung zum Nachwuchs aufbauen kann

## MAMA ALS TÜRSTEHERIN

Tatsächlich kommt ein Verhalten wie das von Lena gar nicht so selten vor. Diplom-Psychologin Christine Geschke aus Hamburg nennt unterschiedliche Gründe dafür, warum sich manche Mütter als „alleinige qualifizierte Spezialistin in Sachen Kind“ empfinden: Diese Frauen sähen die Mutterrolle in unserer Gesellschaft oft als „immer noch nicht genügend anerkannt, wäh-

rend der Partner im Job die nötige Bestätigung findet“ und wollen klarmachen: „Hier bin ich hochkompetent!“ Eine weitere Ursache sei, dass „Frauen versuchen, ihr defizitäres Selbstwertgefühl über eine perfekte Mutterrolle zu kompensieren.“ In der ausschließlichen Mutter-Kind-Bindung könnten Mütter wie Lena aufgehen, ihren Perfektionismus präsentieren und im eigenen Herrschaftsanspruch ihr Selbstbewusstsein stärken. Darüber hinaus könne Maternal Gatekeeping Geschke zufolge „als





Machtkampf in einer dysfunktionalen Paarbeziehung ausgetragen werden.“

### KONTROLLE ÜBER DIE VATER-KIND-BINDUNG

Häufig geht es in dem Konflikt letztlich um die Beziehung zwischen Mutter und Vater. Paartherapeuten sehen hier eine Bindungsstörung: Demzufolge sind mütterliche Türsteherinnen nicht in der Lage, sich auf eine Beziehung mit mehr als einer Person einzulassen und entscheiden sich für das Kind. Oft ist die Ursache dafür in der eigenen Kindheit zu finden. Die Mutter will die Beziehung zwischen Vater und Kind tatsächlich so weit kontrollieren, dass gar keine Bindung zwischen den beiden entstehen kann.

### FOLGEN FÜR PAPA UND KIND

Natürlich sind zurückgewiesene Elternteile wie Paul frustriert. Sie fühlen sich als Störfaktor und plagen sich mit Schuldgefühlen. Meist reagieren sie mit Rückzug und Resignation, da die Partnerin emotional unerreichbar bleibt.

Paul versuchte am Anfang zumindest noch, sich im Alltag irgendwie nützlich zu machen. Er putzte die Wohnung und erledigte die Einkäufe. Sobald er Zoe aber anfasste oder ihr die Windel wechseln wollte, kritisierte ihn Lena barsch und erledigte es selbst. Sogar ihre sonst heiß geliebten Mädelsabende wurden Lena gleichgültig. Sie blieb lieber zu Hause, als Paul die alleinige Verantwortung für Zoe zu überlassen.

Christine Geschke weiß, dass Väter sich oft ausgeschlossen, entwertet und gleichzeitig hilflos ihren Frauen gegenüber fühlen. Auch das Kind leidet unter dem Mangel an Vaterliebe, die für seine Entwicklung wesentlich ist. Von Anfang an spürt es die Disharmonie in der Fami-

UNSERE EXPERTIN



**Christine Geschke**

... hat Psychologie und Neurologie mit Schwerpunkt „Kognitive Neurowissenschaften“ studiert. Seit mehr als 15 Jahren führt die Diplom-Psychologin eine eigene Praxis mit Schwerpunkt Paartherapie. Sie ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Hamburg.

**Mehr Infos:**  
[psychologicum.de](http://psychologicum.de)

lie und die vermeintliche Ablehnung des Vaters. Ihn als Vertrauens- und Respektperson zu sehen ist folglich nicht möglich. Es kann sich nur an der Mutter orientieren und bekommt keine funktionierende Partnerschaft vorgelebt. Die Gefahr besteht, dass sich aus der kindlichen Hilflosigkeit ernsthafte psychische und Beziehungsstörungen entwickeln.

### EIN TEUFELSKREIS BAUT SICH AUF

Am Maternal Gatekeeping haben oft auch die Väter ihren Anteil. Ihre Unsicherheit gerade in den ersten Wochen mit Kind führt häufig dazu, dass sie sich erst einmal zurückhalten. Das führt aber schnell aufs Abstellgleis: Wenn Mama die Ungeschicktheit des Vaters sieht, ist sie alarmiert und zieht die Fürsorge für das Kind komplett an sich. Manche Väter reagieren sogar erleichtert, wenn die Frau das Zepter in die Hand nimmt und sie so ihr Unwohlsein nicht weiter zeigen müssen.

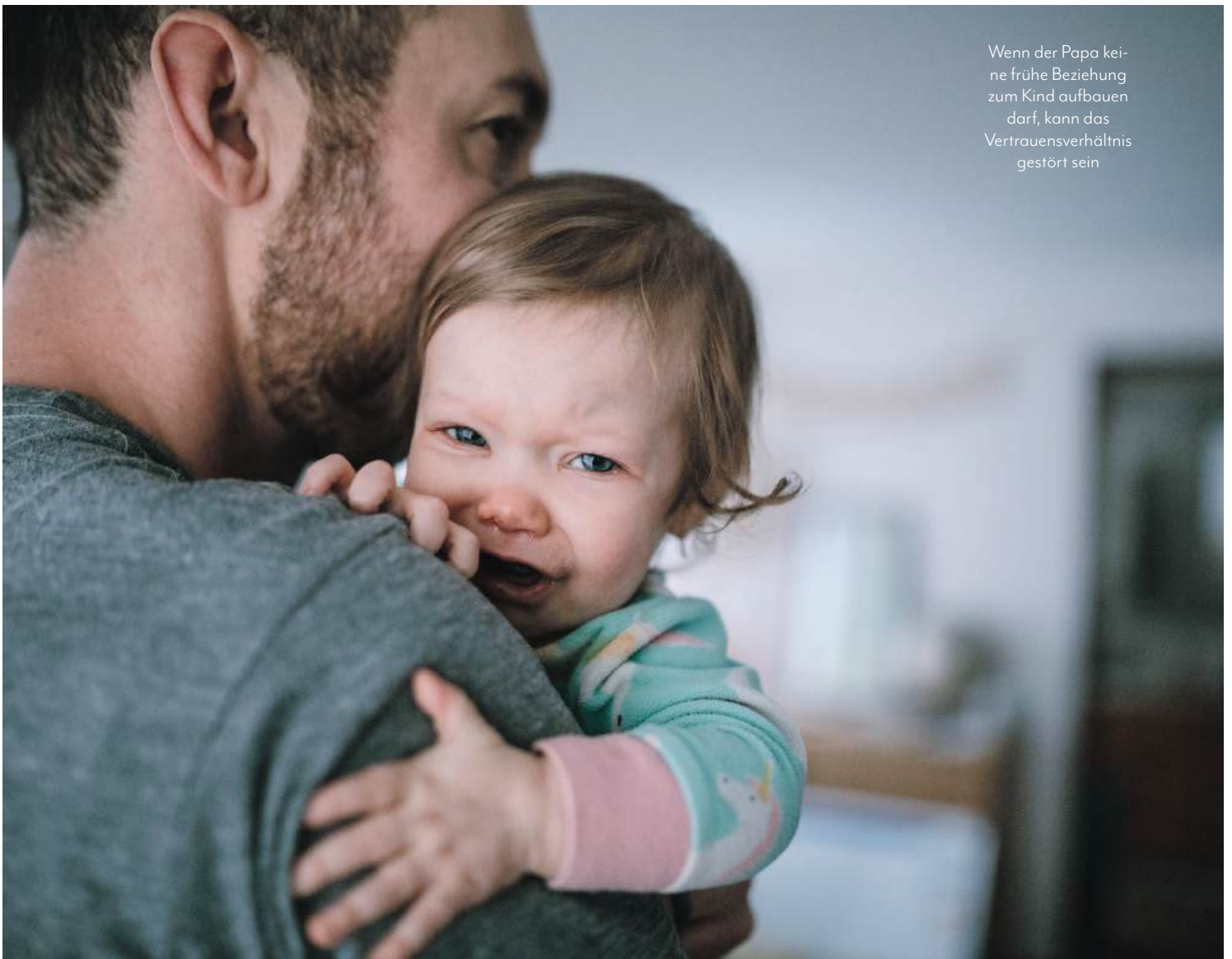
Obwohl Frauen nachweislich über mehr Empathie verfügen und in Pflege, Erziehung und Gefühlsarbeit stark sind, drücken Männer ihre Emotionen eher über ihr Beschützerverhalten aus. Wissenschaftlich ist jedoch erwiesen, dass Mütter und Väter gleichermaßen für die Kindererziehung geeignet sind. Neue Väter dürfen ruhig etwas mutiger sein und sich aktiv ihren Part suchen.

#### Schon gewusst?

### Was ist Maternal Gatekeeping?

Das Phänomen des mütterlichen Kontrollbedürfnisses ist wissenschaftlich erforscht. In den meisten Fällen tritt es beim ersten Kind und bei etwas älteren Müttern auf. Der Begriff beschreibt die Mutter als Türsteherin, die dem Vater (und manchmal auch anderen Personen) konsequent den Zugang zum Kind verschließt. Einer Studie der Brigham Young University zufolge legen bis zu 25 Prozent der Mütter dieses Verhalten an den Tag. Eine deutsche Langzeitstudie bestätigt: Etwa jede fünfte frisch entbundene Frau blockiert in ihrer Rolle als Mutter zu Hause das väterliche Engagement in der Familie.





Wenn der Papa keine frühe Beziehung zum Kind aufbauen darf, kann das Vertrauensverhältnis gestört sein

## OHNE VORWURF INS GESPRÄCH GEHEN

Den betroffenen Vätern raten Experten, die Bemühungen ihrer Partnerin anzuerkennen und ihren Stellenwert in der Beziehung deutlich zu machen. Die Männer sollten dabei möglichst positiv bleiben und ernst gemeinte Vorschläge machen, welche die Mutter sinnvoll entlasten könnten.

Expertin Christine Geschke sagt: „Väter sollten ihren Frauen ohne Vorwurf erklären, wie sie empfinden. So muss sich ihr Gegenüber nicht verteidigen, sondern kann Gefühle wahrnehmen und Verständnis entwickeln. Hilfreich ist auch, zusammen

*Auch das Kind leidet unter dem Mangel an Vaterliebe, die für seine Entwicklung von Anfang an wesentlich ist.*







*Oft helfen Zeit und viele Gespräche:  
Die Mutter sieht ihr Fehlverhalten ein und  
öffnet sich dem Vater wieder.*

festzulegen, wer welche Aufgaben übernimmt, sodass die Zuständigkeiten vorab geklärt sind.“

Oberstes Gebot dabei: immer im Interesse des Kindeswohls handeln! Jeder Elternteil hat seine Einstellung zu hinterfragen und sollte, falls nötig, sein Verhalten verändern. Wichtig ist, sich auch als Paar umeinander zu bemühen und sich um die Beziehung zu kümmern, anstatt sich nur noch um das Kind zu kümmern.

### HILFE VON AUSSEN SUCHEN

Manchmal ändern allerdings weder Gespräche noch gut gemeinte Angebote etwas an dem Problem – dann lohnt es sich, professionelle Unterstützung zu suchen. Zu einer Therapie müssen allerdings beide Partner bereit sein und gemeinsam anerkennen, dass Hilfe von außen notwendig ist.

„Eine Paartherapie ist dann sinnvoll, wenn sich die Fronten verhärtet haben und das Paar aus seinen Rollen nicht mehr alleine herausfindet“, weiß Expertin Christine Geschke. „Eine Einzeltherapie ist dann von Vorteil, wenn das Anliegen auf der Seite der Mutter ein geringes Selbstwertgefühl ist.“

Im Fall von Paul ist Lena zu einer Therapie nicht bereit. Inzwischen hat er Lenas Mutter eingeschaltet, die in Ruhe



mit ihrer Tochter reden will. Eine dritte objektive Person kann möglicherweise entsprechenden Einfluss nehmen. Paul will jedoch nicht tatenlos bleiben und denkt über eine Einzeltherapie nach. Eine Adresse hat er schon. Vielleicht kann ihm der Therapeut helfen, seine eigene Position wieder zu stärken.

### MITEINANDER SPRECHEN

Viel Geduld und Fingerspitzengefühl sind in dieser sensiblen Angelegenheit vonnöten. Oft helfen Zeit und viele Gespräche: Die Mutter sieht ihr Fehl-

verhalten ein und öffnet sich nach und nach dem Vater wieder.

Wenn absolut keine Besserung in Sicht ist, können sich betroffene Väter auch an das Jugendamt wenden. Zur Not kann schließlich ein Gericht auch dem Vater ein Umgangsrecht erzwingen. Aber solche Maßnahmen sind ein Beziehungskiller und sollten wirklich nur als letzte aller Möglichkeiten in Betracht gezogen werden. ♥

TEXT: ANTONIA MÜLLER

# 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.

Foto: David Koenigsmann



Auch  
als **E-Book**  
erhältlich



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

**Thalia**

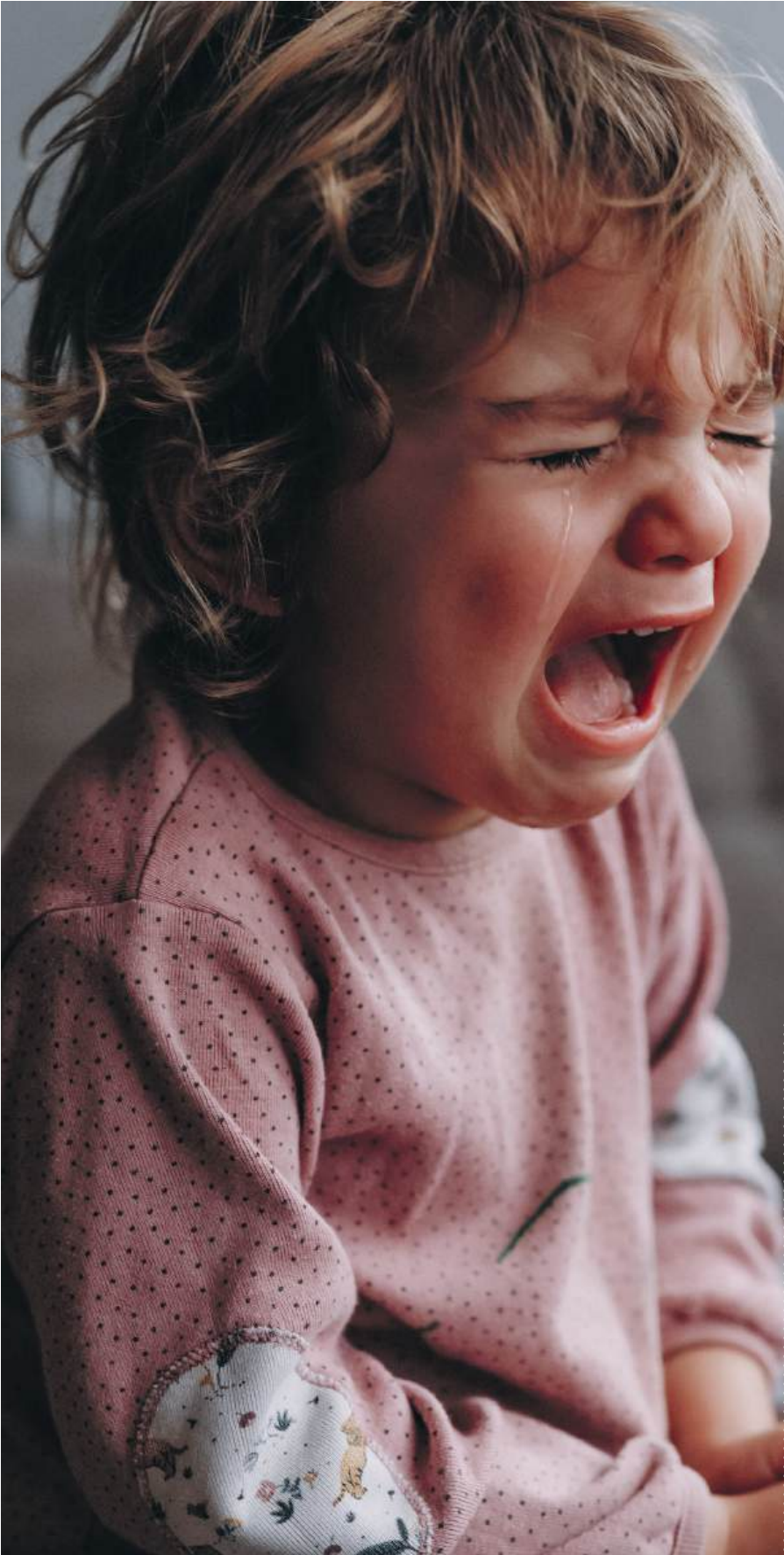
**Weltbild.de**

**Hugendubel.de**  
Das Lesen ist schön!

**OSIANDER.de**  
Autorität im Lesesport



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



# IMMER MIT MIT DER RUHE

Die Welt der großen Gefühle kann für kleine Kinder überwältigend sein. Nur mit der Hilfe der Eltern lernen sie, mit Emotionen umzugehen. Dazu braucht es Zeit

**S**elbstregulation ist die Fähigkeit, die eigenen Gefühle hoch- und runterzuregeln sowie emotionale Ausnahmezustände vorherzusehen und rechtzeitig Vorkehrungen zu treffen. Selbst für Erwachsene kann das herausfordernd sein. Kein Wunder also, dass Kinder einige Unterstützung brauchen, bis sie mit Wut, Trauer, Frust und Ärger umzugehen gelernt haben.

Die vielen Stürme, die im Inneren toben, können kleine Kinder noch nicht alleine überstehen. Sie brauchen die Hilfe ihrer Eltern. Doch die stehen manchmal selbst am Rande der Verzweiflung, wenn es mal wieder darum geht, ihr Kind in einem Wutanfall zu beschwichtigen.



Es gibt aber Strategien, die Kindern dabei helfen, ihre Gefühle selbst zu regulieren. Dabei gilt: Übung macht den Meister. Erst durch unzählige Wiederholungen stellen sich kleine Erfolge ein. Das kann anstrengend sein, lohnt sich aber.

## IM CHAOS ERST AN SICH DENKEN

Viele Eltern kommen im Umgang mit ihren Kindern gelegentlich an ihre persönlichen Grenzen. Und es ist auch ganz natürlich, in stressigen Alltagsmomenten zu verzweifeln. Von sich selbst Perfektion zu verlangen, baut nur unnötigen Druck auf. Oftmals ist es hilfreich, das momentane emotionale Chaos zu akzeptieren – mit liebevollem Blick auf sich selbst.

In Stresssituationen ist der Kampf- oder Fluchtreflex aktiviert. Selbstfürsorge ist dann das beste Mittel, um Ruhe zu bewahren. Erst wenn es Eltern gelungen ist, sich selbst zu beruhigen, ist es ihnen überhaupt möglich, einen Konflikt konstruktiv zu lösen.

## DEM KIND AKTIV ZUHÖREN

Kinder profitieren davon, wenn sie gehört und ernstgenommen werden – auch wenn den Erwachsenen so manch ein Gefühlssturm völlig übertrieben erscheinen mag. Dennoch ist es wichtig, auf die Gefühle einzugehen und Verständnis zu zeigen.

## EMOTIONEN BENENNEN

Wut, Trauer, Frustration – Gefühle, die Erwachsene ohne Nachdenken einordnen können, sind für Kinder oft überwältigend und unbekannt, und ihnen fehlen Strategien, damit umzugehen. Wenn der Bauklötzturn umgefallen

ist, kann es sich für ein Kind anfühlen, als würde die Welt untergehen. Sie sind in diesen Momenten auf Bezugspersonen angewiesen, die die Gefühle für sie einordnen und Lösungen anbieten: „Du bist traurig, weil dein Turm umgefallen ist. Komm, wir bauen ihn wieder auf.“

Durch gezieltes Nachfragen können Eltern ihre Kinder ermutigen, eigene Worte für ihre Emotionen zu finden. „Kannst du mir sagen, warum du wütend bist?“ Wer selbst die Antwort findet, merkt sich die Lösung meist nachhaltiger, als wenn sie von anderen vorgesagt wird. Dadurch wird die Selbstkompetenz des Kindes gestärkt.

## RITUALE ETABLIEREN

Jedes Kind spricht auf andere Mittel zur Beruhigung an. Manchen hilft ein geliebtes Kuscheltier, andere reagieren gut auf eine Umarmung oder liebevolle Worte. Hilfreich ist, herauszufinden, wodurch sich ein Kind gut beruhigen lässt und diese Strategien immer wieder einzusetzen. Durch solche Rituale bekommen Kinder ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

## GRENZEN KLUG SETZEN

In der Erziehung geht es auch darum, den Willen eines Kindes zu begrenzen – was häufig zu lautstarken Protesten führt. Eltern kommt dabei die Rolle zu, den Frust des Kindes anzuerkennen und empathisch zu begleiten, ohne seinen Wünschen nachzugeben. In gestresstem Zustand kann es sinnvoller

## Schon gewusst?

### Das passiert im Gehirn

Der vordere Vagusnerv ist für die Beruhigung zuständig und nicht bei allen Kindern gleichermaßen stark ausgeprägt. Um ihn zu aktivieren, helfen körperliche Nähe, Rückversicherung und leise, beruhigende Worte. Der frontale und präfrontale Cortex (vorderer Teil des Frontallappens im Gehirn) im Gehirn unterstützt die Selbstregulation, beginnt jedoch erst ab dem siebten Lebensjahr zu arbeiten. Bis dahin sind Kinder besonders auf Erwachsene angewiesen, die ihnen helfen, mit großen Gefühlen gut umzugehen. Der Reifungsprozess dieses Hirnareals erstreckt sich über Jahre – und ist erst im Erwachsenenalter abgeschlossen.



sein, lieber gleich dem Willen des Kindes nachzugeben, statt diesen erst zu begrenzen und dann doch erschöpft zuzustimmen. Ein klares Nein ist mit emotionaler Kraftanstrengung verbunden und bedarf Konsequenz.

## TIEF DURCHATMEN

In kritischen Situationen können spezielle Atemübungen zu Beruhigung führen – das gilt für Kinder und für Eltern. Langes Ausatmen signalisiert dem Gehirn, dass keine Lebensgefahr besteht – auch wenn das Kind sich nicht anziehen will oder sich im Supermarkt schreiend auf den Boden wirft. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Aufmerksamkeit auf die eigenen Füße zu lenken und die Standfestigkeit nachzuspüren. Kindern kann es helfen, wenn Eltern ihnen Anleitung geben: „Lass uns zusammen tief durchatmen.“

Und noch ein Tipp: Wenn es Kindern gelungen ist, die eigenen Gefühle selbst zu regulieren, kann ein Lob dafür motivierend wirken. So werden Kinder darin bestärkt, es beim nächsten Mal wieder zu probieren, und sie entwickeln Selbstbewusstsein. ❤️

TEXT: LENA MARIONNEAU

# DER VERSICHERUNGS- Check

Sind wir eigentlich ausreichend versichert? Eine Frage, die sich viele junge Mamas und Papas stellen. Denn die Familie wächst – und damit auch die Verantwortung.

Welche Risiken man unbedingt abfedern sollte, klären wir hier

## PRIVAT-HAFTPFLICHT

Ein absolutes Muss, denn sie kommt für alle Schäden im privaten Bereich auf – sei es in der Freizeit, beim Sport oder in der Nachbarschaft. Das betrifft nicht nur Omas kaputte Vase, sondern auch Unfälle, die große Folgen und damit große Folgekosten haben können: Lebenslange Zahlungen etwa für das Kind von Freunden, das beim Herumtoben im eigenen Garten von einem nicht gut gesicherten Klettergerüst fällt und dadurch im Rollstuhl sitzt. Ohne Haftpflichtversicherung der unhaltbare Weg in den finanziellen Ruin.

Versicherungsschutz ist schon ab etwa 50 Euro pro Jahr zu haben. Ganz wichtig: die Deckungssumme sollte mindestens 10 Millionen Euro betragen! Und: Wer kleine Kinder unter sieben Jahren hat, sollte auf den Zusatzbaustein „deliktunfähige Kinder“ achten. Nur dann übernimmt die Versicherung die Kosten. Denn die ganz Kleinen können laut Gesetz für Schäden nicht haftbar gemacht werden. Wenn die Eltern ihre Aufsichtspflicht nicht verletzt haben, haftet niemand dafür. Dann lieber ein paar Euro mehr ausgeben, dafür die Kleinsten mitversichern. Denn ansons-



Omas Steingutservice zerdeppert? Jetzt sorgt die Privat-Haftpflicht für Ersatz

ten müssen Eltern den durch die Minis verursachten Schaden schlimmstenfalls aus eigener Tasche bezahlen, um weiterhin in Frieden mit Nachbarn oder Freunden leben zu können.

## HAUSRATVERSICHERUNG

Sie schützt Familien davor, dass nach kleinen Katastrophen wie Rohrbrüchen oder Schmelbränden die größere Katastrophe auf dem Bankkonto folgt, weil man Reparaturen selbst zahlen muss. Sie ersetzt auch den Laptop, der bei einem Einbruch gestohlen wurde. Eine Hausratversicherung gibt's zu vergleichsweise geringen Kosten – ab-

hängig unter anderem von der Quadratmeterzahl der Wohnung. Allerdings: Für die Police ist es wichtig, den Wert von Hausrat und Mobiliar nicht zu unterschätzen. Ist man zu niedrig versichert, kann es sein, dass selbst kleinere Schäden nur teilweise ersetzt werden.

## RISIKO-LEBENSVERSICHERUNG

Sie zahlt beim Tod des Versicherten eine festgelegte Summe an die Hinterbliebenen aus. Wenn der Hauptnährer stirbt, dann schützt diese Police wenigstens vor finanziellen Schwierigkeiten nach so einem Schicksalsschlag. Denn wenn

noch Kredite für Auto oder Haus laufen, ist die finanzielle Belastung meistens kaum zu stemmen.

Wie viel Geld im Todesfall gezahlt wird, legt man selbst fest. Von dieser Versicherungssumme hängt die Beitragshöhe ab, außerdem von Alter, Beruf, riskanten Lebensgewohnheiten wie etwa Rauchen und ganz allgemein vom Gesundheitszustand. Eine Absicherung der Familie im eigenen Todesfall in Höhe von 450 000 Euro kostet für einen gesunden Nichtraucher Mitte Dreißig um die 450 Euro im Jahr.

Für junge Familien kann es sinnvoll sein, dass sie die Versicherungssumme später ohne eine neue Gesundheitsprüfung erhöhen können. Denn der geschätzte Bedarf kann sich ändern, wenn noch ein Kind kommt oder ein Immobilienkredit die Haushaltskasse durcheinanderbringt.

Achtung: Bitte nicht mit der „normalen“ Lebensversicherung verwechseln, die Kapital fürs Alter anspart. Die Summe, die darin für den Todesfall festgelegt ist, reicht in der Regel nicht, um die Familie zu schützen.

## BERUFSUNFÄHIGKEIT

Fällt ein Elternteil als Hauptverdiener aus, wird es finanziell eng. Berufsunfähigkeitsversicherungen können dieses Risiko mindern, sind aber nicht billig: Möchte ein gesunder 30-jähriger Angestellter bei Berufsunfähigkeit etwa 2000 Euro Rente pro Monat erhalten, so muss er dafür rund 1000 Euro pro Jahr an Versicherungsbeitrag zahlen. Es gilt: Je jünger und fitter der Arbeitnehmer ist, desto günstiger wird es. Bei dieser wichtigen und nicht ganz billigen Ver-



sicherung immer mehrere Angebote vergleichen. Und außerdem unbedingt prüfen, ob der Arbeitgeber diese nicht auch anbietet, zum Beispiel als Zusatz zur betrieblichen Altersvorsorge.

## KINDERINVALIDITÄTSVERSICHERUNG

Die private Kinderunfallversicherung, die häufig abgeschlossen wird, federt die finanziellen Folgen eines Unfalls ab. In den meisten Fällen sind es aber Krankheiten und nicht Unfälle, die zu einer Behinderung führen. Deshalb sind Eltern mit einer Kinderinvaliditätsversicherung besser beraten – sie kann die Familie vor den manchmal lebenslangen finanziellen Folgen von Unfällen und Krankheiten schützen. Sie sichert den Lebensunterhalt des Kindes durch monatliche Zahlungen, denn Kinder haben gegenüber der gesetzlichen Rentenversicherung keinerlei Ansprüche. Die Versicherung einer Monatsrente von 1000 Euro für ein schwerbehindertes Kind gibt es zwischen 300 bis 400 Euro im Jahr. Etwas preiswerter kann es sein, eine hohe einmalige Auszahlung zu wählen. Wenn das Budget für eine solche Versicherung zu knapp ist, raten Experten mit einer eigentlich etwas zu niedrigen Versicherungssumme zu leben, als sie ganz wegzulassen. →







Gewusst wie

## Sparen für Kinder

Ob Führerschein, Studium oder der Start ins eigene Leben: Wer früh für sein Kind spart, verschafft ihm später mehr finanzielle Freiheit. Aber wie legt man langfristig Geld an? Das klassische **Sparbuch oder Sparkonto** auf den Namen des Kindes ist zwar einfach zu eröffnen, und das Geld ist sicher, wirft aber meist sehr niedrige Zinsen ab, die durch die Inflation aufgefressen werden. Hier lohnt es sich zu vergleichen – manche Kreditinstitute bieten Kinderkonten mit etwas höheren Zinsen an. Manchmal ist der höhere Zinssatz aber auf eine bestimmte Anlagesumme oder einen Zeitraum begrenzt. Auch bei **Tagesgeld** oder **Festgeld** auf jeden Fall einen Zinsvergleich machen, zum Beispiel über Stiftung Warentest.

Manche Banken bieten sogenannte „**Banksparpläne**“ für Kinder an, eine Art Sparkonto, auf das man regelmäßig eine bestimmte Summe einzahlt. Auch hier ist zinsbedingt eher wenig zu holen.

Wer bei der Vorsorge für seinen Nachwuchs auf Wertpapiere wie Aktien setzt, dem winken deutlich höhere Erträge als Sparern, zugleich drohen aber auch größere Risiken in Form von Kurschwankungen. Mit **Fonds** (z. B. Indexfonds wie ETF) lässt sich das Risiko aber breiter streuen, auch hier lassen sich Sparpläne anlegen. Möglich ist auch eine Kombination aus **Aktienfonds-Sparplan** und Tagesgeld bzw. Festgeld – um das Risiko noch weiter zu minimieren.

Ein Wertpapierdepot für ihre Kinder können Eltern entweder bei einer Bankfiliale oder online abschließen. Ein Online-Depot bei einer Direktbank ist meistens sogar kostenlos, auch die Kosten für den Sparplan halten sich in Grenzen. Es kann dann auf den Namen der Eltern oder der Kinder laufen. Wichtig ist, möglichst früh mit dem Sparplan anzufangen, am besten mit der Geburt. So hat man eine lange Anlagedauer und Kurschwankungen gleichen sich aus. Schon kleine monatliche Beträge können sich über viele Jahre richtig lohnen.

Neu ist die **Frühstartrente**, ein geplantes Fördermodell der Bundesregierung. Der Staat will damit Kinder schon sehr früh an die Altersvorsorge heranzuführen. Die Idee dahinter: Wer früh beginnt, profitiert besonders stark vom Zinseszinsseffekt – selbst bei kleinen Beträgen. Rückwirkend ab 1. Januar 2026 soll jedes Kind zwischen dem sechsten und 18. Lebensjahr monatlich einen Zuschuss von 10 Euro erhalten, der in ein individuelles Altersvorsorgedepot fließen soll. Eltern können dieses bei einem Anbieter ihrer Wahl abschließen – und nach Wunsch zuzahlen. Ist das Kind volljährig, kann es das Depot übernehmen und als Startkapital für die Altersvorsorge nutzen.

Allerdings: Das Geld ist zweckgebunden. Es kann nicht für Führerschein, Ausbildung oder den ersten Umzug verwendet werden, sondern ist ausschließlich für die Altersvorsorge gedacht. Eine Auszahlung vor Rentenbeginn ist nicht möglich. ♥



# Weniger Gedanken an morgen. Mehr Familienzeit für heute.

Mit individueller Vorsorge und Absicherung für Ihre Liebsten.



Als Eltern möchten Sie für Ihre Kinder da sein, gemeinsam schöne Momente erleben und ihnen den Weg für eine lebenswerte Zukunft bereiten. Dabei tragen Sie eine große Verantwortung und oft eine unsichtbare Last – neben alltäglichen Aufgaben, Terminen und To-do-Listen sind es Gedanken an die Zukunft und Sicherheit Ihrer Familie, die schnell zur mentalen Belastung werden können.

## „Was ist, wenn uns etwas passiert?“

Weil Ihre Familie für Sie das Wichtigste ist, wiegen die Sorgen um ihre Zukunft besonders schwer. Eine gut geplante Vorsorge setzt genau hier an – sie nimmt Unsicherheiten und gibt das beruhigende Gefühl, auf das Unvorhergesehene vorbereitet zu sein. Denn Vorsorge bedeutet nicht, sich Sorgen zu machen – sondern sie loszulassen.

## „Warum ist Familienvorsorge wichtig?“

Eine gute Absicherung:

- **Bietet Schutz vor finanziellen Risiken**, z. B. bei unvorhergesehenen Ereignissen wie Krankheit, Unfall oder Berufsunfähigkeit.
- **Schließt Versorgungslücken**, die aus der gesetzlichen Absicherung entstehen und ermöglicht Lösungen, die auf Ihre Familie zugeschnitten sind.
- **Sichert Chancen für die nächste Generation** – ob Ausbildung, Studium oder ein selbstbestimmter Start ins Leben.

Mit einem Mix aus **Altersvorsorge**, **Einkommensschutz** und **Gesundheitsvorsorge** können Sie sich und Ihre Liebsten rundum absichern. Die R+V bietet eine kompetente Familienvorsorge-Beratung und Lösungen aus einer Hand – für die ganze Familie.

## „Wir sind für Sie da!“

Welche Themen für Sie am Wichtigsten sind, können Sie bequem online herausfinden – mit dem R+V-Familienvorsorge-Check. In nur 5 Minuten erhalten Sie eine erste Einschätzung mit konkreten Empfehlungen für die ganze Familie oder auch für Sie allein. **Für weniger Zukunftssorgen und mehr unbeschwerte Familienzeit.**



## Unsere Lösungen für den Familien-Rundum-Schutz:

- Private Rentenversicherungen
- Betriebliche Altersvorsorge
- Berufsunfähigkeitsversicherung
- Krankentagegeld
- Privathaftpflicht/Rechtsschutz
- Krankenzusatzversicherungen
- Unfallversicherungen
- Pflegeversicherungen



[familienvorsorge.ruv.de](https://familienvorsorge.ruv.de)

R+V-FAMILIENVORSORGE.

## Weil Familie das Wichtigste ist.



# R+V

Du bist nicht allein.

Die Versicherung in der



Genossenschaftliche FinanzGruppe  
Volksbanken Raiffeisenbanken

# Mamis Lieblinge

Manchmal ist es doch schön, in Erinnerungen zu schwelgen. Tamagotchi, Polly Pocket, Diddl – kennt ihr diese Spielzeuge aus den 80er- und 90er-Jahren noch?

**J**a, ich bin ein Kind der späten 80er-Jahre. Ich habe Kassetten gehört und Video geguckt. Auf dem Schulhof Stoffi- und Glitzer-Sticker getauscht. Ich kämpfte um das Leben meines Tamagotchis. Ich trug Schnullerketten und Tattoo-Halsbänder. Und ich habe Brieffreunde gehabt, denen ich auf Diddl-Briefpapier von meinem Alltag erzählte. Und auch die Mini Playback Show, Mister President mit „Coco Jambo“, Lavalampen oder Super Mario zogen mich in ihren Bann. Hand aufs Herz: Wer erinnert sich nicht gern an die Dinge seiner Kindheit – und hat dabei ein wohlig-warmes Gefühl im Bauch? Ja, bei einigen Spielzeugen leuchten eben auch die Augen von uns Erwachsenen auf. Die Erinnerungen an die eigene Kindheit sind einfach zu schön. Toll, dass es vieles davon auch heute wieder – oder immer noch – gibt.



## MONCHHICHI

Diese süßen, braunen Fell-Wesen gab es zwar schon in den 70er-Jahren, dennoch haben mir meine Eltern auch ein Monchhichi geschenkt. Fanden sie wohl selbst zu niedlich. Und ich habe es eine Zeit lang überall mit hingschleppt. War ja auch echt putzig, das kleine affenähnliche Püppchen aus Japan. Gibt's immer noch. Doch, ob unsere Kids diese sonderbaren Wesen wohl auch so lieben wie wir früher?



## CUPCAKE DOLLS

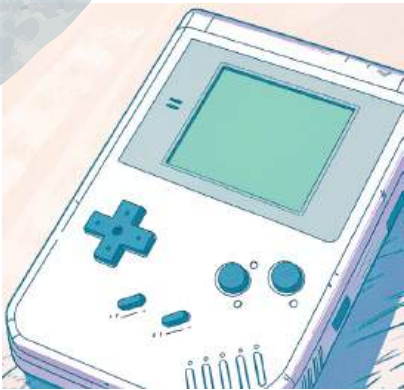
Ich hab ihn noch in der Nase. Diesen schrecklich süßen, künstlichen Geruch meiner Duftpuppen. Den werde ich wohl nie vergessen. Von außen sahen die kleinen Puppen wie Muffins aus. Doch drinnen versteckten sich Puppen. Ihre Erkennungsmerkmale: der gigantisch große Hut sowie der riesige Rock, der aussah wie ein Cupcake-Förmchen. Öffnete man sie, wurde die Umverpackung quasi zum Rock und der Zuckerguss mutierte zum Hut. Dazu passend war immer der Geruch der Puppen: Die kleine „Berry Blue“ roch etwa nach Blaubeer-Kuchen oder „Cotton Candy“ nach Zuckerwatte. Genauso wie früher gibt es die Puppen heute nicht mehr, dafür aber in der Eisbecher-Version.





## TAMAGOTCHI

In den 90ern wohl das Kult-Teil aus Japan: Ein Tamagotchi (von japanisch tamago = Ei) hat wohl jedes Kind und jeden Teen echt fasziniert. Beinahe jeder hatte eines bei sich. Ständig. Denn man musste sich rund um die Uhr um das virtuelle Haustier kümmern. Tat man das gut genug, so entwickelte es sich zu einem niedlichen und zufriedenen Tierchen. Wer es jedoch vernachlässigte, der hatte es eher mit einem hässlichen Alien zu tun. Hmm, was soll ich sagen ... bei mir war es eher ein Alien als ein Tier. Ich hatte anscheinend einfach häufiger wichtigeres vor. Heute ist das Tamagotchi-Cyberhaustier der japanischen Spielzeugmarke Bandai übrigens wieder erhältlich.



## GAMEBOY

Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich auf dem Schulhof zum ersten Mal ein Kind mit einem Gameboy von Nintendo in der Hand gesehen habe. Mit einem Display von nicht mal fünf Zentimetern wurde das Ding zur absoluten Kult-Spielekonsole. Der Klassiker: Tetris auf dem Gameboy daddeln. Aber auch Donkey-Kong, Zelda oder Super Mario waren bei Mädchen und Jungs äußerst beliebt! Heute ist es wahrscheinlich eher die „Nintendo Switch“, die größere Kinder begeistert. Wahrscheinlich mit einem ähnlichen Suchtfaktor.



## ZAUBERTROLLE

Wahrscheinlich gab es in den 90er-Jahren kein Kinder- oder Jugendzimmer ohne einen Zaubertroll mit Wunschjuwel. Auch sie hatten Kultstatus. Die Plastikpuppen mit bunten Strubbelhaaren im Punk-Look konnten angeblich Wünsche erfüllen. Hübsch waren sie ja nicht gerade, aber irgendwie haben wir sie doch alle geliebt, oder?

## MY LITTLE PONY

Heute sehen die „My Little Ponys“ (mal mit, mal ohne Einhorn) ein kleines bisschen anders aus als vor über 30 Jahren. Aber sie sind mindestens noch genauso niedlich und beliebt wie damals. Zum ersten Mal galoppierten die kleinen Spielzeugponys Anfang der 80er-Jahre in sämtliche Kinderzimmer. Bis heute sind sie super angesagt. Da spielt Mama doch noch viel lieber mit Mini – und dem Pony.





### DIDDL-MAUS

Hier Diddl, da Diddl: Ich hatte wirklich fast alles davon. Die lustigen Mäuse mit den riesigen Füßen hatten es mir total angetan. Diddl, das ist eine Cartoonfigur des Zeichners Thomas Goletz, die 1991 zum ersten Mal erschien. Mit meiner besten Freundin war ich immer auf der Suche nach dem nächsten Diddl-Maus-Schatz. Neben dem Kuscheltier gab es zum Beispiel Briefpapier, Spielfiguren, Stifte, Spardosen, Freundebücher und vieles mehr! Und wer ein echter Fan war, der konnte Diddl natürlich auch frei Hand zeichnen. Jap, konnte ich.



### FURBY

Dieses kleine Wesen wurde eher in den späten 90er-Jahren zum Hit. Ich selbst hatte keinen (vielleicht war ich da schon etwas zu groß), aber ich habe gern den Furby der Schwester meiner Freundin bewundert. Das plüschige Spielzeug von Hasbro machte super lustige Geräusche, konnte witzig tanzen und hatte sogar eine eigene Sprache. Wer heute noch einen Furby hat, kann sicherlich auch seine eigenen Kinder damit begeistern.



### POLLY POCKET UND MIGHTY MAX

Ich war Fan! Was soll ich dazu noch mehr sagen! Ich habe es geliebt, mit meinen Freundinnen Polly Pocket zu spielen. Meine Lieblingsschatulle? Die Polly-Pocket-Muschel. Es gab aber noch viele andere Themenwelten. Alle zum Zusammenklappen und mit Püppchen, die nur knapp einen Zentimeter groß waren. Sogar für Jungs gab es etwas ganz Ähnliches. Mighty Max hieß es, auch mit XXS-Figuren in einer Schatullenwelt. Von außen zum Beispiel Totenkopf, Spinne oder Roboter und drinnen dann verschiedene Abenteuer-Grusel-Räume mit Mumien, Monstern oder Schatzkisten. Der Held Mighty Max kämpfte hier gegen zahlreiche Bösewichte.

Im Polly-Pocket-Kosmos ging es da deutlich softer zu mit den rosaroten Pferdchen-, Feen- oder Prinzessinnen-Welten. Heute gibt's Polly Pocket immer noch – aber nicht mehr mit diesen winzigen Teilen von früher. Nachdem 1998 Mattel übernommen hatte wurden die Spielewelten immer größer. Wer heute noch ein Polly-Pocket-Relikt von früher im Schrank liegen hat, kann dafür viel Geld bekommen. Sammler bieten auf Ebay zwischen 1000 und 3000 Euro für eine Schatulle.

TEXT: MICHELLE KRÖGER





Zusammen groß werden



# Für einen galak- tischen Schulstart

Finde jetzt deinen perfekten Begleiter  
fürs Abenteuer Schule.

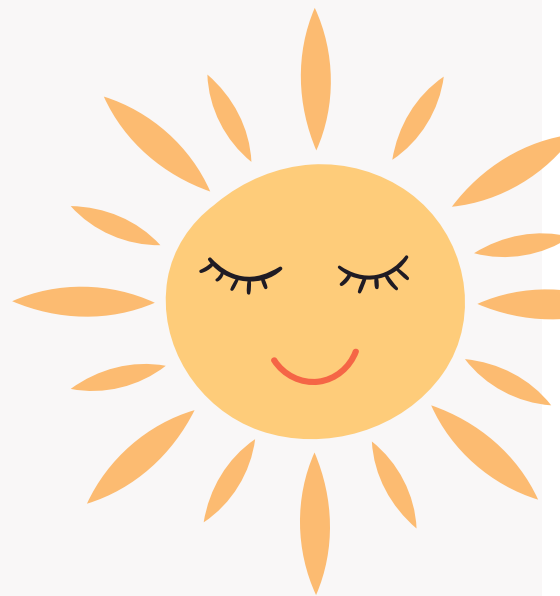
- ✓ zertifizierte Ergonomie\*
- ✓ optimale Sichtbarkeit
- ✓ höchste Qualität

Ab sofort auf [ergobag.de](http://ergobag.de)



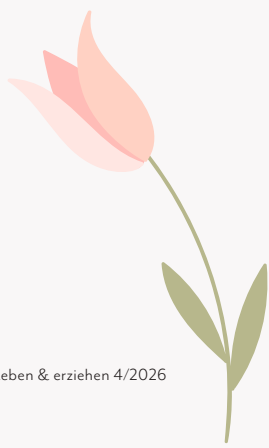
\* Zertifiziert durch das Institut für Gesundheit und Ergonomie nach der DIN EN ISO 26800/DIN EN ISO 15537. Mehr Infos zur Zertifizierung: [www.ergobag.de/ergonomie](http://www.ergobag.de/ergonomie)





# LAUF, MAMA, LAUF!

Stundenlanges Bummeln oder  
Spaziergehen –  
unsere Autorin fand einst  
keinen Gefallen daran. Doch  
mit Baby wurde alles anders





**S**port an der frischen Luft treibe ich gerne. Fahrrad fahren, Tennis spielen, ab und zu Joggen. Aber am Spaziergehen habe ich mein Leben lang nichts gefunden. Sich im Schneckentempo fortzubewegen, ohne großes Ziel umherzuschlendern und die Umwelt einfach auf mich wirken zu lassen – nun, das fand ich schon als Kind stinklangweilig. Ich habe mich lange Zeit als Spaziergehmuffel bezeichnet! Bis zu dem Tag, an dem ich Mama wurde. Da wandelte sich meine Einstellung plötzlich. Warum? Ich hatte kein Anfängerbaby. Schreien rund um die Uhr war an der Tagesordnung. Doch irgendwann fand ich heraus, dass ein Spaziergang so einiges bewirken kann. Und am Ende lebte ich quasi draußen.

## DAS BESTE MITTEL GEGEN WEINEN

Nach wie vor fand ich Spaziergehen blöd. Aber: Ich musste raus. Und das nicht etwa, weil das alle Mütter so machen. Lange Zeit habe ich mich gefragt, warum die Mütter in meiner Nachbarschaft scheinbar rund um die Uhr mit dem Kinderwagen durch die Gegend gurken. Doch jetzt verstand ich endlich den Grund dafür. Es hilft ja sonst nichts anderes.

Ja, die frische Luft tut dem Baby gut und fördert die Gesundheit und das Wachstum. Aber auch ich tat es vor allem, weil ich nicht anders konnte. Die ersten Wochen und Monate nach der Geburt waren geprägt von ständigen Schreianfällen. Wirklich alles andere hatte ich ausprobiert, bei einer Schreianfälle half nur eines: anziehen, in den Kinderwagen und raus – aber zackig! Und, tja, der fahrbare Untersatz muss nun mal bewegt werden, um den erhofften Effekt zu erhalten: Das Baby entspannt sich und kann im besten Fall einschlafen.

## SCHIEBEN IN EINER TOUR

Das Resultat: Ich verbrachte gefühlt 24 Stunden eines jeden Tages draußen an der frischen Luft. Das Spaziergehen wurde zu unserem Mama-Kind-



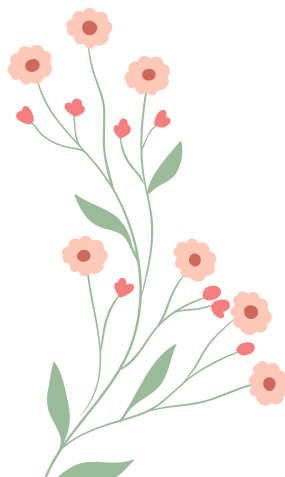
Ritual. Gleich ganz früh morgens stürmten wir zwei für die erste Runde des Tages nach draußen. Denn noch etwas hatte ich schnell gemerkt: Rituale helfen! Mutter und Kind.

Und noch eines: Wenn das Schreien beginnt, muss man schnell sein. Jede Minute zählt. Also: hinausstürmen und den nächsten Ortskontrollgang beginnen. Wie schön das Gefühl ist, wenn sich das geliebte (aber laute!) Baby nach wenigen Minuten beruhigt. Verrückt. Es bleibt sogar stundenlang ruhig. Aber dazu muss weitergeschoben werden.

## RAUS BEI JEDEM WETTER

Draußen wütet ein Orkan? Es hagelt? Es regnet Bindfäden? Es ist brütende Hitze? Für mich waren all diese Wetterlagen kein Hindernis. Ich. War. Draußen. Und dabei habe ich so manch ulkige Situation erlebt. Besonders witzig fand ich es immer, wenn ich auf Leidensgenossinnen traf. Denn irgendwie ergeht es ja am Ende doch fast allen Mamas gleich – auch wenn viele es vielleicht nicht zugeben wollen.

An einem verregneten Morgen um 7 Uhr traf ich zum Beispiel eine andere Mutter mit ihrem Kinderwagen: Regencape über dem Baby, Mama pitschnass. Regenschirm vergessen. Genauso wie ich. Natürlich! Aber ans Aufhören war nicht zu denken. Das Baby schlief. Endlich! „Ist ja zum Glück nur ein (starker) Sommerregen“, redeten wir es uns anfangs noch schön. Doch →





ganz im Gegenteil: Es war der Regen des Jahres. Überschwemmung an allen Ecken. Wir brachen in Tränen aus. Vor Lachen. Aber als mir dann später im Herbst mein Regenschirm von einer orkanartigen Windböe weggeweht wurde und der Nachbarshund mir die Überreste wiederbrachte, war das schon eine andere Nummer. Das hätte dann auch ins Auge gehen können.

## UND HEUTE?

Mittlerweile ist mein Sohn ein ganzes Stück größer. Vermisse ich die täglichen Runden? Sagen wir so: Ich zähle mich noch immer nicht zu den Menschen, die sich nichts Schöneres vorstellen können, als am Sonntag einen ausgedehnten Spaziergang zu zelebrieren. Aber ich habe mich damit arrangiert. Für meinen Sohn. Als Baby ging es ihm so schnell so viel besser draußen. Und mehr noch: Mir fehlen die langen Schiebetouren sogar ein bisschen. Denn jetzt, im Kleinkindalter, will mein Sohn meist lieber selbst laufen und die Welt erkunden. Schieben darf ich ihn nur noch, wenn er zu müde und kaputt für den Heimweg ist.

Meine liebste Runde war die erste des Tages. Zwischen 7 und 8 Uhr morgens an der Alster zu sein, ohne Menschenmassen, mit einem Kaffeebecher in der Hand – herrlich! Wie schön sich das Licht im Wasser spiegelt! Da war es dann auch egal, wenn es zu kalt, zu heiß, zu nass war. Halt! Stopp! Ist aus dem Spaziergehmmuffel etwa doch eine Lauf-Liebhaberin geworden? ♥

TEXT: MICHELLE KRÖGER

## Die Must-haves für draußen

### Richtige Ausrüstung

Sonnensegel, Regenschirm, Regencap für Mama und für die Babyschale, festes Schuhwerk und die richtige Kleidung nicht vergessen.

### Genug Verpflegung

Ohne Wasser oder Kaffee geht nichts! Und ein Snack zwischendurch schadet auch nicht.

### Trage mitnehmen

Es lohnt sich, auch immer eine Trage (oder ein Tragetuch) dabeizuhaben. Einige Babys wollen nämlich im Kinderwagen nur schlafen und sobald sie wach werden, geht der Alarm wieder von vorne los. Meistens wird's in der Trage, ganz nah bei Mama, dann schnell besser.

### Nette Begleitung

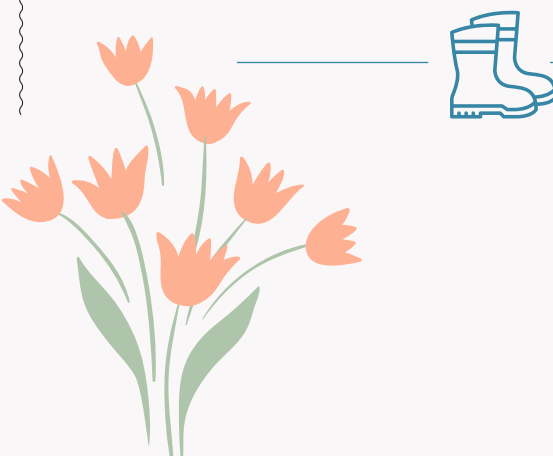
Verabredet euch mit Freundinnen zum gemeinsamen Schieben. Geteiltes Leid ...

### Zwischenstopp einplanen

Das Lieblingscafé oder ein toller Ausblick? Mit schönen Zwischenstopps könnt ihr euch selbst belohnen und motivieren. Aber bloß nicht den Wagen zu lange stehen lassen, sondern schnell weiterschieben, damit das Baby nicht aufwacht.

### Großeltern einspannen

Lasst doch mal andere mit dem Kinderwagen eine Runde drehen. Diejenigen freuen sich. Und ihr tut mal eben kurz das, wonach euch der Sinn steht. Mamas brauchen auch mal eine Pause!





„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 €**



### Nachtlicht Bruno von Fehn

Das beruhigende Kuscheltier begleitet euer Baby sanft in den Schlaf. Es taucht das Kinderzimmer in warmes Licht und schenkt Geborgenheit, während weiche Konturen und eine angenehme Helligkeit Sicherheit vermitteln.



**Jetzt bestellen!**

[leben-und-erziehen.de/testen](http://leben-und-erziehen.de/testen) – 040-696 383 939





# MIT KIND UND KRAXE

Die Natur ruft, aber nicht immer ist es praktisch, einen Buggy mitzunehmen. Auf schmalen Wanderpfaden ist dies sogar unmöglich. Eine Kindertrage ist dann eine gute Alternative

**E**ine Kindertrage, auch Kraxe genannt, besteht aus einem festen Gestell, in dem eine Art Stuhl aus Stoff hängt. Sie ist praktisch für den Wanderurlaub oder längere Touren, wenn die Kinder noch so klein sind, dass sie keine größeren Strecken zu Fuß zurücklegen können oder wollen. Sie bietet einen hohen Tragekomfort, lässt sich einfach wie ein Rucksack aufschnallen und hält Extrataschen und -fächer parat, um Dinge, die man unterwegs braucht, leicht zu transportieren und griffbereit zu haben. Hierin liegt auch einer der Hauptvorteile gegenüber kleineren Tragesitzen, die sich oft schwer mit einem Rucksack kombinieren lassen.

Kindertragen sind nicht günstig, aber die meisten sind ihren Preis wert. Gerade, wenn ihr als Familie viel draußen in der Natur unterwegs seid, lohnt sich die Anschaffung eines hochwertigen Modells. Schließlich wollt ihr beim Tragen auch Spaß haben. Eine gute Idee ist es auch, sich eine solche Trage zum Beispiel schon zur Geburt schenken zu lassen. Viele Modelle sind auch gebraucht noch gut in Schuss.

## AB WANN IN DIE KRAXE?

Grundsätzlich sind Kindertragen schon für Babys geeignet — sie sollten aber

bereits selbstständig und sicher sitzen. Die Kraxe ist daher erst für Kinder ab etwa neun Monaten empfehlenswert. Ihr könnt sie bis zu einem Alter von etwa drei Jahren nutzen — vorausgesetzt ihr wollt oder könnt euer Kind dann noch tragen und mit ihm auf dem Rücken die Welt entdecken. Immerhin kommt mit Gepäck, Trage und Kind einiges an Gewicht zusammen.

## TIPPS FÜR DIE TOUR

Bevor es auf die große Wanderung geht, solltet ihr auf kürzeren Strecken üben. Einige Hersteller bieten auch einen Ausleihservice zum Testen an.

Wenn der Träger auch eher luftig gekleidet sein sollte, achtet unbedingt darauf, dass gerade ein kleineres Kind warm genug angezogen ist. Schließlich bewegt es sich in der Trage nicht viel und schläft vielleicht sogar mal unterwegs ein. Es bietet sich an, regelmäßig Pausen einzulegen, damit euer Kind sich zwischendurch bewegen kann. Damit ihr als Erwachsene beim Tragen nicht zu sehr ins Schwitzen kommt, empfehlen sich beim Wandern Rundwege statt steiler Aufstiege. Und: Immer genug Proviant, vor allem Wasser, mitnehmen! ♥

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN





### Schon gewusst?

## Tipps für den Kraxen-Kauf

Checkt folgende Punkte, um das richtige Modell zum Wandern mit eurem Kind zu finden:

- ☐ Ist die Rückenlänge verstellbar, damit ihr euch leicht und unkompliziert mit eurem Partner abwechseln könnt? Lässt sich der Sitz stufenlos dem jeweiligen Träger anpassen?
- ☐ Hat die Rückentrage gepolsterte Gurte und einen Hüftgurt, damit das Tragen auf längeren Strecken bequem bleibt?
- ☐ Lässt sich die Sitzposition des Kindes verstellen und an die Größe bzw. das Gewicht anpassen?
- ☐ Besitzt die Trage Fußschlaufen fürs Kind? Solche Schlaufen sind hilfreich, damit es selbst die Position ein wenig verändern kann und beim Schlafen nicht schief in den Seilen hängt.
- ☐ Sind die ausklappbaren Stützen zum Abstellen des Tragesitzes leicht zu bedienen, während ihr den Sitz noch auf dem Rücken habt? (Achtung: Lasst euer Kind nie unbeaufsichtigt in der Trage stehen!)
- ☐ Gibt es entsprechendes Zubehör, mit dem man die Kindertrage samt Kind gegen Regen und Sonne schützen kann?
- ☐ Gibt es ein Sicherheitssiegel, beispielsweise vom TÜV? Stellt der Hersteller eine ausführliche Gebrauchsanleitung zur Verfügung? Oft findet man hilfreiche Videos im Internet.





# WAS UNS GEFÄLLT

Der Frühling steht in den Startlöchern und ihr wollt mit euren Minis endlich wieder nach draußen? Ob lange Spaziergänge in der Natur oder kurze Shoppingtouren in der Stadt – diese Neuheiten machen jeden Ausflug entspanner – und ein klein wenig schöner



FOTOS: GETTYIMAGES/ROMODINKA, HERSTELLER



**1 Praktische Plane:** Die „Thule sun & wind tarp“ wird am Fahrradanhänger befestigt und schützt vor Sonne und Wind. Etwa 130 Euro, [thule.com](https://www.thule.com)  
**2 Mach mal Pause:** Auch wer schon laufen kann, lässt sich gerne tragen. Dann schont Hüfttrage „Upsie“ den Rücken von Mama und Papa. Etwa 60 Euro, [ergobaby.de](https://www.ergobaby.de)  
**3 Platzwunder:** Wickeltasche „Teya“ schluckt viel und bleibt trotzdem angenehm leicht über der Schulter. Etwa 100 Euro, [laessig-fashion.de](https://www.laessig-fashion.de)  
**4 Süßer Flitzer:** Mit dem Laufrad „Go 1“ trainieren Minis spielerisch das Gleichgewicht. Etwa 250 Euro, [woom.com](https://www.woom.com)  
**5 Bequem:** Egal ob beim Fahren, Tragen oder Schieben – die ergonomische, flache Liegeposition ist bei der Babyschale „Coral Slide Pro“ immer möglich. Ab etwa 300 Euro, [maxi-cosi.de](https://www.maxi-cosi.de)  
**6 Wächst mit:** Der „Demi next“ aus der „Cosmopolitan Kollektion“ ist flexibel – mit dem Geschwistersitz wird aus dem Einzel- ein Doppelkinderwagen. Etwa 1275 Euro, [nunababy.eu](https://www.nunababy.eu)  
**7 Henkelmann:** Mit dem stylischen Thermobehälter muss man unterwegs nicht auf ein warmes Mittagessen verzichten – Besteck inklusive. Etwa 28 Euro, [mameido.de](https://www.mameido.de)  
**8 Frühlingsbote:** Mit der Baumwolldecke mit gestepptem Blumenmuster wird jedes Picknick noch gemütlicher. 130 x 180 Zentimeter, etwa 75 Euro, [ricebyrice.com](https://www.ricebyrice.com)  
**9 Vertraute Töne:** Wird das Klang-Herz „Sleep Machine“ an Kinderwagen oder Reisebett befestigt, hilft es mit beruhigenden Geräuschen beim Einschlummern. Etwa 45 Euro, [lovetodream.de](https://www.lovetodream.de)  
**10 Schön schmal:** Kinderwagen „Yoyo<sup>3</sup>“ wiegt nur rund sechs Kilo und lässt sich so klein zusammenklappen, dass er sogar ins Handgepäckfach passt. Etwa 380 Euro, [stokke.com](https://www.stokke.com)



# Voll der DURCHBLICK

Nur wer gut sieht, kann die Welt entdecken. Eltern und Augenärzte sollten daher die Augen der Kinder regelmäßig kontrollieren

**S**chon Babys, die gerade mal wenige Wochen alt sind, beobachten ihre Umwelt genau. Sie nehmen Farben und Umrisse wahr, verfolgen die Bewegungen von Mama und Papa und lernen so, räumlich zu sehen. Das schult ihr Auge und damit auch das Gehirn: Jedes Bild, das bis ins Auge vordringt, ruft im Sehzentrum eine Reaktion hervor. Im Laufe der Entwicklung wird alles, was ein Baby sieht, mit einem Begriff verknüpft. Irgendwann wissen die Minis dann zum Beispiel, dass dieses Teil, das so lustige Geräusche macht und das man prima schütteln kann, eine Rassel ist.

## DIE HÄUFIGSTEN SEHPROBLEME

Allerdings ist nicht jedes Auge von Geburt an gesund. Jedes zehnte Kleinkind hat laut dem Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA) Sehprobleme: Die Kinder schielen, sind kurz- oder weitsichtig.

Wer weitsichtig ist, kann eine kleine Spinne an einer entfernten Wand erkennen, sieht aber das, was vor ihm liegt, verschwommen. Kurzsichtige dagegen sehen das gestochen scharf, was unmittelbar vor ihren Augen ist, während weiter Entferntes unscharf erscheint. Kinder kommen zunächst leicht weitsichtig auf die Welt. Das

ist normal – der Augapfel muss erst noch wachsen. Diese „physiologische Weitsichtigkeit“ verliert sich im Laufe der Jahre. Ist sie sehr stark ausgeprägt, braucht das weitsichtige Kind in dieser Zeit eine Brille.

Schielen kann dazu führen, dass sich das Sehvermögen eines Auges nicht richtig entwickelt. Der Arzt klebt das besser sehende Auge dann mit einem Pflaster ab, um das schwächere Auge gezielt zu fördern. Zusätzlich kann eine Brille notwendig sein.

## WENN DIE AUGEN ÜBERFORDERT SIND

Leider bleiben dem Berufsverband der Augenärzte zufolge rund 60 Prozent der Sehschwächen zu lange unbemerkt. Und das hat Folgen: Ohne ärztliche Behandlung und die richtige Brille werden die Augen permanent überanstrengt. Kopfschmerzen können auftreten, und – was noch schwerer wiegt – eine verzögerte Entwicklung der Kinder. Wird eine Fehlsichtigkeit nicht entdeckt, entwickeln sich die Minis oft langsamer als gleichaltrige Kinder, weil sie ihr Umfeld nicht richtig wahrnehmen.

Ein großer Teil der Informationen, die sie aus ihrer Umwelt aufnehmen, erfolgt über das Sehen. Deshalb ist

## Schon gewusst?

### ALARMZEICHEN RUND UMS AUGE

Das Sehvermögen bildet sich größtenteils bereits in den ersten Lebensmonaten aus. Wird eine Sehschwäche zu spät behandelt, kann sie später oft nicht mehr vollständig ausgeglichen werden. Haben Eltern den Verdacht, dass mit den Augen ihres Minis etwas nicht stimmt, sollten sie möglichst schnell reagieren.

#### Bitte umgehend zum Augenarzt, wenn ...

... die Hornhaut getrübt ist oder die Pupillen weißlich erscheinen, die Augen zittern oder ein Auge schielt.

... das Kind übermäßig oft blinzelt oder sehr lichtempfindlich ist.

... ein Augenlid ständig herunterhängt.

... das Kind den Kopf hin- und herbewegen muss, um etwas zu erkennen.

... es den Kopf nur in Verbindung mit Geräuschen bewegt, ihn dauerhaft schief hält oder bestimmte Blickrichtungen meidet.

... es erst sehr spät auf Gesichter reagiert oder keinen Augenkontakt aufnimmt.

... es beim Spielen häufig daneben greift, Dinge schlecht fängt oder sich oft stößt.





gutes Sehvermögen für die gesamte Entwicklung besonders wichtig. Um beispielsweise im Gleichgewicht zu stehen, muss der Mini über längere Zeit hinweg seine Augen stabil ausrichten können — das will erst mal gekonnt sein. Kinder lernen also sehen, so wie sie auch laufen lernen: durch ständiges Üben von Anfang an.

### **SCHULE: HERAUSFORDERUNG FÜRS AUGE**

Sehschwächen können angeboren sein, häufig entwickeln oder verstärken sie sich aber erst nach der Einschulung — vor allem die Kurzsichtigkeit. Zu wenig Tageslicht, zu dunkle Klassenräume, mangelnde Sehabstände, vermehrte Tätigkeiten im Nahbereich, wie Lesen oder die Nutzung von digitalen Geräten, können die Ursachen sein.

Und genau dort lässt sich ansetzen. Kinder sollten möglichst zwei bis drei Stunden täglich draußen im Tageslicht verbringen. Die hohe Lichtintensität fördert in der Netzhaut die Ausschüttung von Dopamin, einem Botenstoff, der das übermäßige Längenwachstum →





des Augapfels hemmen kann. Auch bei den Hausaufgaben sind vor allem richtige Lichtbedingungen und regelmäßige Pausen wichtig. Ein Abstand von 30 bis 40 Zentimetern zwischen Buch und Auge hilft, dass die Augen nicht überanstrengt werden.

Eltern und Lehrer sollten außerdem auf typische Warnsignale achten: häufiges Blinzeln, Augenkniefen, Augenreiben, Konzentrationsprobleme, Schwierigkeiten beim Lernen – das alles kann auf Sehfehler hinweisen. Beim ersten Verdacht sollten Eltern einen Termin beim Augenarzt machen, denn eine unbehandelte Kurzsichtigkeit geht nicht wieder weg, sondern kann immer weiter fortschreiten. ♥

## Schon gewusst?

### WAS KURZSICHTIGEN KINDERN HILFT

Die Kurzsichtigkeit (Myopie) bei Kindern nimmt weltweit zu. Man weiß heute, dass sich ihr Fortschreiten in vielen Fällen verlangsamen lässt. Studien zeigen, dass niedrig dosierte Atropin-Augentropfen, spezielle Kontaktlinsen oder moderne Brillengläser mit sogenannter Myopiekontrolle das Längenwachstum des Augapfels bremsen können – wenn die Behandlung früh genug erfolgt.



## INTERVIEW

### Vier Fragen an ...

**Dr. med. Andreas F. Borkenstein**

Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie  
aus Graz in Österreich



#### 1 Wann sollten Kinder das erste Mal zum Augenarzt?

Eine Untersuchung ist bereits im ersten Lebensjahr sinnvoll. Besonders wichtig ist eine zeitnahe Kontrolle bei Frühgeborenen, Kindern mit auffälligem Schielen und mit familiärer Vorbelastung, zum Beispiel wenn Eltern oder Geschwister selbst schlecht sehen. Unabhängig davon sollten Kinder spätestens vor dem Kindergarten- oder Schuleintritt augenärztlich untersucht werden, da sich auch geringe Sehschwächen auf die Leistungsfähigkeit und Entwicklung des Kindes auswirken können.

#### 2 Was wird bei der Untersuchung gemacht?

Ziel ist es, zu prüfen, wie gut ein Kind sieht und ob beide Augen gleich gut zusammenarbeiten. Dazu werden unter anderem Tests zur Sehschärfe, zur Augenstellung und zur Beweglichkeit der Augen gemacht.

Falls nötig, werden die Pupillen mit Augentropfen erweitert, um das Auge genauer beurteilen zu können. Alle Untersuchungen sind schmerzfrei. Allerdings empfinden manche Kinder das helle Untersuchungslicht oder die Augentropfen als kurzzeitig unangenehm. Nach dem Eintropfen kann es zu Lichtempfindlichkeit und verschwommenem Sehen kommen. Diese Effekte sind jedoch harmlos und klingen nach einigen Stunden wieder ab.

#### 3 Wie sieht die weitere Behandlung aus?

Wird ein Augenfehler festgestellt, ist eine frühe Versorgung sehr wichtig, damit sich das Sehvermögen normal entwickeln kann. Schon Babys und Kleinkinder können eine Brille tragen. Es gibt speziell angepasste, besonders leichte und flexible Brillengestelle mit bruchsicheren Kunststoffgläsern. Sie sind so konzipiert, dass sie bequem sitzen, auch beim Spielen oder Herumtoben gut halten und bei möglichen Stürzen kein Verletzungsrisiko darstellen.

Bei größeren Kindern ist es sinnvoll, sie bei der Auswahl der Brille, etwa bei Farbe oder Form, mitentscheiden zu lassen. Wenn sich ein Kind mit seiner Brille wohlfühlt, trägt es sie deutlich konsequenter, was für den Behandlungserfolg entscheidend ist.

#### 4 Was können Eltern noch für die Augengesundheit ihrer Kinder tun?

Unsere Augen sind nicht für dauerhaften Nahblick auf Bildschirme wie Tablets oder Smartphones gemacht. Kinder profitieren am meisten von Bewegung, natürlichem Licht und dem Blick in die Ferne. Es ist leicht zu merken: „Für gesunde Augen gilt ganz schlicht, mehr Tageslicht, kein Bildschirmlicht. Jetzt geht's ab nach draußen, raus ins Licht, auch die beste App ersetzt das nicht!“



# DER VORNAME

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

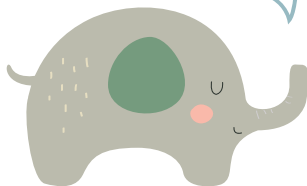
neu!



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

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

ISBN: 978-3-91050908-5



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



 **Thalia**

**Weltbild.de**

**Hugendubel.de**  
Das Lesen ist schön!

**OSIANDER.de**  
Bücher sind ihre

**amazon**

**Leben**  
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



# SO LÄUFT'S



Stillen ist das natürlichste der Welt – und trotzdem ist es oft alles andere als einfach.

Zwischen Hormonumstellung, schlaflosen Nächten und dem neuen Alltag mit Baby tauchen schnell Zweifel und Unsicherheiten auf. Wie gelingt ein guter Start?

**E**ine einfache Anleitung wünscht man sich oft in den ersten Tagen nach der Geburt: So lange stillen, so oft anlegen, erst links, dann rechts. Doch gerade zu Beginn bringt weniger Regelwerk oft mehr – vor allem mehr Gelassenheit. Die Berliner Hebamme und Autorin Kareen Dannhauer („Guter Hoffnung. Hebammenwissen für Mama und Baby“, 480 Seiten, Kösel Verlag) rät: „Vergiss das alles! Dein Baby wird sich melden, wenn es hungrig ist.“ Ein starrer Stillrhythmus hilft weder Mutter noch Kind – im Gegenteil. Vielmehr zählt das sogenannte „responsive Stillen“: Das Baby wird angelegt, wenn es erste Hungerzeichen zeigt, nicht nach Uhr.

Und ja – manchmal dauert eine Stillmahlzeit wenige Minuten, manchmal über eine Stunde. Wichtig ist vor allem das richtige Anlegen. Ist das gegeben, bedeutet auch langes Stillen keine übermäßige Belastung für die Brustwarzen. Übung, Geduld und ein guter Sitz machen den Unterschied.

## DER MILCHEINSCHUSS

Etwa am dritten Tag nach der Geburt verändert sich vieles: Die Brüste werden prall, empfindlich und fühlen sich häufig knotig an. Blut und Lymphe strö-

men ins Gewebe, die Milchproduktion wird hochgefahren. Der sogenannte Milcheinschuss – fachlich „initiale Brustdrüsenanschwellung“ – ist spürbar, manchmal schmerzhaft, aber auch ein gutes Zeichen: Der Körper funktioniert. Kühlung nach dem Stillen lindert den Druck, Wärme davor fördert den Milchspendereflex.

## WAS DEN MILCHFLUSS UNTERSTÜTZT

Während oft vom „viel Trinken“ die Rede ist, spielen andere Faktoren eine viel größere Rolle: Ruhe, ausreichend Nahrung und vor allem viel Körperkontakt. „Gut essen und sich gut umsorgen lassen – das ist wichtiger als ständig am Wasserglas zu hängen“, betont Hebamme Kareen Dannhauer. Wer es sich gemeinsam mit dem Baby kuschelig und gemütlich macht, fördert ganz nebenbei das wichtigste Hormon fürs Stillen: Oxytocin. Es sorgt nicht nur für Geborgenheit, sondern bringt auch die Milch zum Fließen.

Auch Wärme kann gezielt eingesetzt werden: Ein warmes Tuch auf der Brust vor dem Stillen, eine warme Wärmflasche im Rücken oder eine kurze Dusche – all das entspannt und erleichtert das Abfließen der Milch.

## ANGEBOT UND NACHFRAGE

Milch bildet sich nicht „einfach so“, sondern nach einem ausgeklügelten Prinzip: Je häufiger das Baby trinkt, desto mehr Milch wird produziert. In den ersten zehn Tagen werden die hormonellen Grundlagen für die gesamte Stillzeit gelegt. Deshalb gilt: häufig anlegen – auch wenn das Baby nur ein paar Schlucke trinkt, bevor es wieder einschlummert. Sanfte Reize wie Hautkontakt, Kitzeln an den Füßchen oder

Stillen im Halbschlaf helfen, das Baby wach genug zu halten.

Ein grober Richtwert: Es sollten mindestens acht Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden stattfinden. Und wer wissen will, ob genug Milch da ist, schaut in die Windel – spätestens ab Tag sechs sollten es mindestens sechs nasse Windeln pro Tag sein.

## WENN'S NOCH NICHT RUNDLÄUFT

Trotz aller Tipps klappt es nicht bei jeder Mutter sofort problemlos. Wichtig ist dann, nicht zu lange zu warten. Je früher Stillprobleme erkannt und begleitet werden, desto einfacher lassen sie sich beheben. Spätestens zum Ende der ersten Woche lohnt sich der Kontakt zu einer erfahrenen Stillberaterin, wenn das Stillen noch nicht rundläuft.

Stillen ist keine Technik, sondern ein Zusammenspiel von Nähe, Hormonen, Körpergefühl – und Zeit. Wer sich frei macht von alten Stillmythen, auf das eigene Baby hört und sich Unterstützung holt, wenn nötig, hat die besten Voraussetzungen für eine gelungene Stillbeziehung. Ganz ohne Stoppuhr – aber mit Bauchgefühl. ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU



## BUNTE KARTOFFEL-FRITTATA

### Zutaten für 4 Portionen

- 400 g gegarte Kartoffeln vom Vortag (z. B. Ofenkartoffeln)
- 1 kleine Zwiebel • 1 rote Paprika
- 1/2 Zucchini • 6 bis 8 Kirschtomaten
- 8 Eier • 100 ml Milch
- Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Reibekäse (z. B. Gouda)
- 1/2 Bund Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)

### So wird's gemacht

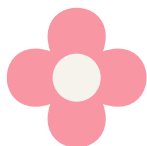
- 1 Kartoffeln ggf. pellen, klein schneiden.
- 2 Zwiebel schälen, fein hacken. Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen, in Würfel schneiden. Zucchini

waschen, putzen, in feine Halbmonde oder Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren.

3 Eier mit Milch verquirlen, kräftig mit einem gestrichenen TL Salz und Pfeffer würzen.

4 Kartoffeln, Zwiebeln, Paprika und Zucchini in heißem Öl einer großen beschichteten Pfanne (26 cm Ø) bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Tomaten zugeben. Hitze reduzieren und die Eiermasse gleichmäßig darübergießen. Kurz stocken lassen, dann den Käse darüberstreuen. Deckel auflegen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten garen, bis die Frittata fest ist.

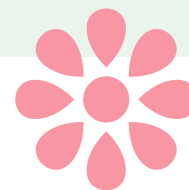
5 Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken. Fertige Frittata in Stücke schneiden, mit Kräutern bestreuen und warm oder kalt genießen.



# Frühling

## AUF DEM TELLER

Den Kleinen Obst und Gemüse unterjubeln?  
Geht hier ganz easy! Denn alle Gerichte sind nicht nur superlecker,  
sondern auch superschnell auf dem Tisch



## BROKKOLI-SUPPE

### Zutaten für 2 Portionen

- 300 g TK-Brokkoli
- 200 ml Mandelmilch
- 100 ml Schlagsahne
- Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen

### Außerdem:

- Röstzwiebeln zum Bestreuen

### So wird's gemacht

1 TK-Brokkoli in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben, 3 bis 4 EL Wasser zufügen. Abdecken und in der Mikrowelle bei

800 Watt für 6 bis 7 Minuten garen, bis er weich ist.

2 Mandelmilch und Sahne zum Brokkoli geben, alles mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren.

3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Röstzwiebeln toppen.





## CIABATTA CAPRESE

### Zutaten für 2 Portionen

- 1/2 großes Ciabatta zum Aufbacken
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL grünes Pesto
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Tomate
- 1 Kugel Mozzarella
- Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen
- Crema di balsamico
- Pinienkerne
- Basilikum

### So wird's gemacht

**1** Ciabatta längs halbieren, mit Olivenöl beträufeln. Eine Hälfte mit Pesto bestreichen, andere Hälfte mit Knoblauch einreiben. Nach Packungsanleitung aufbacken.

**2** Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Inzwischen Rucola und Tomate waschen, trocknen. Etwas Rucola auf die Knoblauchhälfte legen. Tomate und Mozzarella in Scheiben schneiden, auf den Broten anrichten. Mit Salz, Pfeffer, Crema di balsamico, Pinienkernen und Basilikum verfeinern.



MAMI-HACK  
KNUSPERBROT  
STATT STULLE

## BLAUBEER-WAFFELN

### Zutaten für 4 Stück

- 120 bis 150 g Blaubeeren
- 3 Eier
- 120 ml Milch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 8 Scheiben Toastbrot

### Außerdem:

- Belgisches Waffeleisen
- Butter oder Öl zum Backen
- Ahornsirup oder Honig zum Servieren

### So wird's gemacht

**1** Blaubeeren kurz waschen, trocken tupfen. Eier, Milch, Vanilleextrakt und Salz in einer flachen Schale verquirlen.

**2** Vier Toastscheiben kurz antoasten, von beiden Seiten in die Eiemischung tauchen, nebeneinanderlegen, mit Blaubeeren bestreuen. Weitere vier Toastscheiben im Eier-Mix wenden, obenauf legen und leicht andrücken.

**3** Die gefüllten Toast-Sandwiches etwa 5 Minuten ziehen lassen. Währenddessen das belgische Waffeleisen vorheizen und leicht mit Öl pinseln.

**4** Die Sandwiches in 3 bis 4 Minuten goldbraun backen. Mit Ahornsirup oder Honig toppen. Nach Belieben mit Blaubeeren garnieren.

**Extra-Tipp:** Schmeckt auch lecker mit klein gewürfelten Erdbeeren.



MAMI-HACK  
TOAST  
STATT TEIG



### UNSER BUCHTIPP

Die ganze Familie satt und glücklich zu machen, ist nicht immer leicht. Autorin Julia Lanzke („mamiblock“) zeigt, wie ihr mit wenigen, einfachen Zutaten richtig leckere Gerichte auf den Tisch bringt. Durchdachte Wochenpläne und clevere Hacks machen Lust, sofort loszukochen.

**Cooking für Family,**  
GU, 26 Euro

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 €



### Namuks Seon Rucksack

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



 **namuk**



### Kuschelige Wärme mit Warmies®

Der süße PURE Esel 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](http://abo.leben-und-erziehen.de)

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



SCAN MICH!

[leben-und-erziehen.de/abo](http://leben-und-erziehen.de/abo) – 040 - 696 383 939



# ZURÜCK IN DEN Schnee

Wer will jetzt noch in die Kälte? Unsere Kollegin Ellen ist Winterfan – und ist mit Mann und Kind ins weiße Filzmoos gefahren. Die Devise: Noch ein letztes Mal den Schnee genießen, bevor der Frühling kommt

Die Hamburger Familie  
Carlo (2), Ellen (39) und  
Marc (35) Timmerkamp



Schnee soweit das  
Auge reicht – auch  
das Dachstein-  
massiv glitzert weiß  
im Hintergrund

Urlaub mit einem zweijährigen Kind ist ja so eine Sache. Man fährt los in der leisen Hoffnung auf Erholung, plant die Fahrt bis ins kleinste Detail, bucht einen Mietwagen für die zehnstündige Tour von Hamburg nach Filzmoos, damit nur ein Tankstopp eingelegt werden muss, statt viermal das eigene Elektroauto zu laden – und kommt meistens mit sehr konkreten Erinnerungen an Raststätten, ungeplanten Stopps und der Erkenntnis zurück, dass „Ich will alle meine Entchen“ kein Vorschlag, sondern ein Befehl ist. Und zwar gern zwanzig Mal hintereinander.

So fahren wir also los: Mitten in der Nacht, damit das Kind erst mal schläft und fit ist für den Urlaub. Es sollte ja schließlich ins Salzburger Land ge-





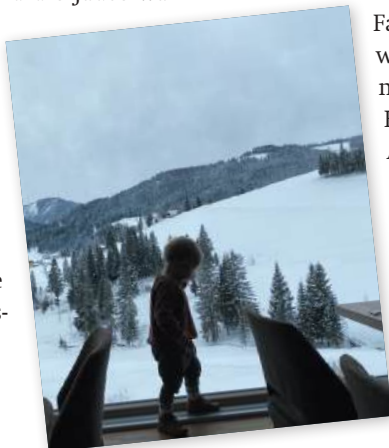
Carlo und Marc haben Spaß im Bällebad (links), bevor sich Marc auf Socken an der Kletterwand hochhangelt (unten)

hen, meinen Sehnsuchtsort, in die Berge, an die frische Luft – und das Schönste – in den Schnee.

Es zeigt sich, dass unser Sohn Carlo ebenso genaue Vorstellungen von der Reise hat und auf der langen Route gern öfter und natürlich auch länger anhalten möchte, um sich die Beine in den Spielbereichen der Raststätten zu vertreten. Da sind wir gerne dabei. Die Stimmung soll ja schließlich gut bleiben und die lange Anreise möglichst so entspannt wie möglich laufen. Nach zwölf Stunden sind wir dann auch endlich da.

## BERGE UND BÄLLEBAD

Und schöner kann ein Bergpanorama nicht sein: Unser Hotel, der Neuberggerhof, liegt auf rund tausend Metern Höhe, zwischen Bischofsmütze und Dachsteinmassiv. Ringsherum alles weiß, herrlich! In der Lobby brennt schon der Kamin und die Jause wartet mit selbstgebackenem Kuchen und Quiche. Urgemütlich! Wir plumpsen auf das Sofa und genießen die österreichischen Leckereien, bevor es auf die erste Erkundungstour geht.



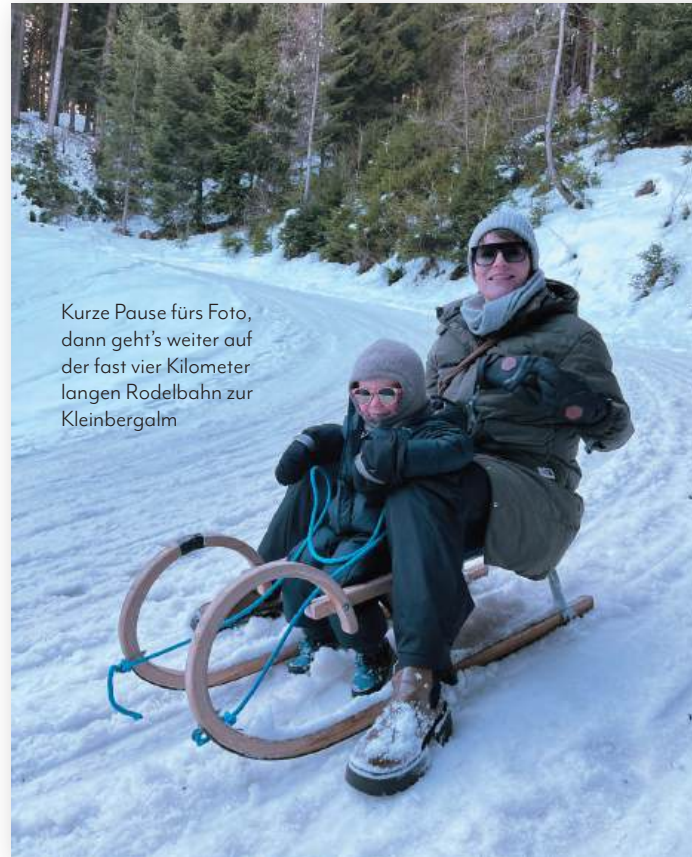
Sitzen ist langweilig! Carlo wandert lieber durchs Panorama-Restaurant



Und die macht besonders viel Spaß, denn alles ist licht und neu. Nach einem Großbrand im Sommer 2024 und einem kompletten Neuaufbau hat das Hotel kürzlich wieder eröffnet. Natürlich machen wir uns gleich auf die Suche nach dem Spielraum, das Bällebad ist genau das richtige für unser bewegungsfreudiges Kleinkind. Der Kinderbereich ist riesig, erstreckt sich über zwei Etagen. Wir spielen mit Bausteinen und mein Mann schwingt sich an die sechs Meter hohe Kletterwand. Wir sind ganz schön am Staunen, mit wie viel Liebe zum Detail die Räumlichkeiten eingerichtet sind und was es hier zu entdecken gibt: Kuschecke, Kinoraum, eine Mehrzweckhalle mit interaktiver Multi-Ball-Wall und ein extra Bereich für Jugendliche zum Abhängen.

Abends im Restaurant bekommen wir einen festen Platz für die ganze Woche zugewiesen. Auf dem Tisch steht unser persönliches Schild „s’Plazerl für Familie Timmerkamp“ und wir fühlen uns direkt heimisch – auch wenn wir zu Hause natürlich nicht jeden Abend sechs Gänge hintereinander weg verspeisen. Das ist hier Programm –

und ist selbst für meinen Mann nicht ganz einfach. Wir fühlen uns herzlich willkommen, und wenn Carlo – für den es übrigens ein extra Kinderbuffet gibt – nach zehn Minuten mit seinem Essen fertig ist und spielen oder durchs



Kurze Pause fürs Foto, dann geht's weiter auf der fast vier Kilometer langen Rodelbahn zur Kleinbergalm

Restaurant spazieren möchte, stört sich daran niemand.

## ERST RODELN, DANN SAUNA

Ganz klar, was am ersten Urlaubsmorgen in unserem Winterwonderland auf dem Programm steht: Wir schnappen uns zwei Schlitten und rodeln am Hang vor dem Hotel. Carlo bewundert die größeren Kinder, die gerade Skikurs haben und sich auf dem Zauberteppich nach oben bugsieren lassen. Mein →

## Was geht noch?

## Familienziele für den Sommer

## Hofalm und Almsee in Filzmoos

Kühe, Ziegen, plätschernde Bäche und ein glasklarer Almsee – die Hofalm ist ein echtes Hüttenerlebnis für Groß und Klein. Der Weg zur Hütte ist auch mit Kinderwagen gut machbar.

**Mehr Infos:** [filzmoos.at](http://filzmoos.at)

## Freizeitsee Pichl

Kristallklarer Badesee mit Top-Wasserqualität, eingerahmt von Wiesen und der Reiteralp. Bäume und Sonnenschirme spenden Schatten, ein großer Kinderspielfeld lädt zum Buddeln und Austoben ein.

## Hochwurzen-Panoramagipfel und Mountain-Gokart

Erst die Aussicht in der Gondel genießen, dann sieben Kilometer Gaudi runter ins Tal. Start ist an der Gipfelstation Hochwurzen, wo ihr euch die Gokarts leihen könnt (Kinder bis fünf Jahre sind als Mitfahrer gratis dabei). Der Weg zur Talstation dauert – je nach Tempo – 35 bis 40 Minuten.

**Mehr Infos:** [mountain-gokart.at](http://mountain-gokart.at)

## Rittisberg-Coaster

1300 Meter Sommerrodelbahnstrecke am Dachstein (für Kinder ab drei Jahren), dazu ein toller Abenteuerspielfeld an der Bergstation.

**Mehr Infos:** [rittisberg.at](http://rittisberg.at)

## Planai-Gondel und Hopsiland in Schladming

Gondelfahrt hinauf auf rund 2000 Höhenmeter, oben wartet das Hopsiland mit Wasser- und Spielstationen; der kinderwagentaugliche Rundweg ist perfekt für Familien mit Kleinkindern.

**Mehr Infos:** [planai.at](http://planai.at)

Rotgefrorene Nasen? Das eingespielte Wanderteam Carlo und Marc nimmt's sportlich. Abends geht es sogar noch mal los zur Fackelwanderung (unten)

Mann und ich machen für Carlo den Zauberteppich und ziehen ihn den Hügel hoch. Dick eingepackt sausen wir hoch und runter und bauen einen riesigen Schneemann. Carlo ist zufrieden, und wir sind es auch.

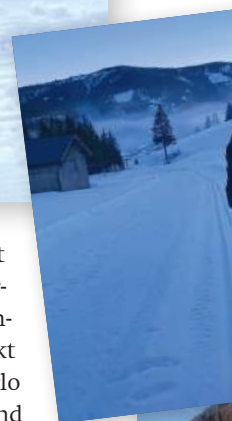
Nachmittags wollen wir schwimmen gehen. Rabeneltern, wie wir sind, haben wir jegliches Badespielzeug zu Hause vergessen. Umso schöner, dass im „Kinderplansch-Paradies“ Badenudel, Schwimmbrett und sogar Wasserbomben für unsere kleine Wasserratte bereit liegen. Für meinen Mann und mich geht es abwechselnd ins Hallenbad und in die finnische Sauna, und so kommen auch hier wieder alle voll und ganz auf ihre Kosten.

Das Beenden des Badevergnügens fällt Carlo gar nicht leicht, vor allem unter dem Hintergrund, jetzt auch noch abgebraust zu werden. Da hilft nur der „Badehosen-Trockenautomat“, den er selbst bedienen darf und der auch uns zum Staunen bringt.

## DER BERG RUFT

Am zweiten Tag strahlt die Sonne, und wir wollen zu Fuß die Umgebung er-

Eisbaden ist hier keine Option! Der Outdoor-Infinity-Pool ist pudelwarm und lockt mit der traumhaften Aussicht naturbegeisterte Schwimmer ins Freie





terreichische Menü. Carlo kennt sich schon aus und rennt alleine zum Kinderbuffet. Leider hat unser Sohn dann aber plötzlich keinen Appetit mehr, will nur noch auf den Schoß und schnell ins Bett.

In der Nacht bekommt der kleine Urlauber eine heiße Stirn und ist am nächsten Morgen matt und schlapp.

Heute geht es nicht raus, nur die Kuh Lieselotte und das Lieblingsschwimmbuch können ein bisschen helfen. Während sich Carlo ausruht, wechseln wir uns ab. Einer bespaßt das Kind, der andere relaxt in der Sauna und im Infinity-Pool (gibt es ein besseres Synonym für Wellness?). Wir bleiben entspannt. Krank sein im Alltag ist Stress, aber krank sein im Urlaub – wenn alles andere stimmt – ist einfach nur Elternsein, mit viel Zeit für den kleinen Patienten.

Zum Glück ist Carlo am nächsten Tag schon wieder so fit ist, dass wir das Hotel verlassen können. Wir machen einen Ausflug ins 36 Kilometer entfernte Schladming. Dort können wir heute noch nicht die Gondel nach oben nehmen, dafür geht es Pizzaessen



## Hotel-Info

### Unsere Unterkunft

Das Viersterne-Familienhotel „Neubergerhof“ liegt etwa 70 Kilometer südlich von Salzburg in Filzmoos. Im neuen Poolbereich (u. a. mit beheiztem Outdoor-Infinity-Pool), der Saunalandschaft und kuscheligen Ruhezonen lässt sich wunderbar entspannen. Ob Familienzimmer, Indoor-Spielerbereich, Spielplatz oder Tipi-Camp – alles wurde liebevoll neu gestaltet.

4 Nächte inkl. 3/4 Pension und 100 Prozent Ermäßigung für Kinder bis sechs Jahre kosten ab 584 Euro pro Person.

**Mehr Infos: [neubergerhof.at](http://neubergerhof.at)**



FOTO: HOTEL NEUBERGERHOF



und durch die Gässchen bummeln. Besonders toll ist der große Spielplatz, der ganz zentral im Ort liegt. Gleich nebenan probieren wir noch coole Ski-Brillen an, die wir gut für die nächsten Tage auf dem Berg gebrauchen können.

### GONDELFAHRT UND FACKELWANDERUNG

Ab da nimmt der Urlaub richtig an Fahrt auf und die Zeit vergeht von Tag zu Tag schneller. Wir machen das volle Gebirgsprogramm: Nehmen im zweiten Anlauf die Gondel nach oben zur Planai zum „Hopsi-Wanderweg“, bestaunen die Skifahrer und essen Kaiserschmarrn auf einer Almhütte.

Das Highlight für uns alle drei: eine abendliche Fackelwanderung für die Hotelgäste, die in das „Abenteuercamp“ in einem kleinen Wäldchen führt. Dort brennt schon ein Lagerfeuer, Punsch wird ausgeschenkt und die Kinderbetreuer lesen eine Geschichte vor. Mein altes Zeltlager-Herz schlägt höher und

wir können erahnen, wie viel Spaß es dort im Sommer machen muss, wenn zum Bogenschießen geladen wird und in dem kleinen Tipi-Camp Workshops für die Kinder angeboten werden.

### SCHLITTENFAHREN ALS FAMILIENHOBBY

Um den Schnee noch einmal so richtig auszukosten, testen wir an unserem letzten Tag den Skilift an der Großbergbahn in Filzmoos und rodeln fast vier Kilometer nach unten zur Kleinbergalm. Nicht nur Carlo hat hier mächtig Spaß, auch mein Mann bemerkt schnell, dass es das Schönste war, das wir seit langem als Familie erlebt haben. Ein richtiger Marmeladenglas-Moment. Zufriedener und glücklicher könnte unser Urlaub nicht enden. Wäre da nicht abends noch das Wiener-Mehlspeisen-Bufferet, das für mich als Naschkatze noch einen drauf setzt. Eins steht fest: Wir kommen wieder. Das nächste Mal vielleicht im Sommer. ♥

TEXT: ELLEN TIMMERKAMP

*Die Reise wurde unterstützt durch das Hotel Neubergerhof.  
Über Inhalte entscheidet allein die Redaktion.*

**ABOSERVICE:**  
PressUp GmbH  
Postfach 70 13 II  
22013 Hamburg

**IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?**

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

**Konditionen und Preise unter:**  
[www.leben-und-erziehen.de/go/bezugspreise](http://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](http://leben-und-erziehen.de)

**Geschäftsführung und Chefredaktion:**

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

**Art-Direktion:** Anja Jung

**Textchefin:** Angela Murr,  
[a.murr@junior-medien.de](mailto:a.murr@junior-medien.de)

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**

Jana Kalla, Susanne Karr, Irlana Nörtemann

**Online-Redaktion:**

Anna Ludewig, Lena Marionneau

**Vermarktung und Verkauf:**

Kristin Höppner  
Tel. 040/357 29 19-16;  
[k.hoepfner@junior-medien.de](mailto:k.hoepfner@junior-medien.de)

Svyetlana Pulkowski  
Tel. 040/357 29 19-23;  
[s.pulkowski@junior-medien.de](mailto:s.pulkowski@junior-medien.de)

Ellen Timmerkamp  
Tel. 040/357 29 19-36;  
[e.timmerkamp@junior-medien.de](mailto:e.timmerkamp@junior-medien.de)

Ilona Wolf  
Tel. 040/357 29 19-50;  
[i.wolf@junior-medien.de](mailto:i.wolf@junior-medien.de)

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

**Verlagsleitung:** Ralf Gutekunst

**Druck:** Euro-Druckservice GmbH, Passau

**Vertrieb:** PressUp GmbH  
Postfach 701311, 22013 Hamburg

*Keine Haftung für unverlangt  
eingesandte Manuskripte & Fotos.*

DAS  
NÄCHSTE HEFT  
ERSCHEINT AM  
**21.4.**

**ZOCKEN,  
KNOBELN,  
BAUEN**

Tolle Ideen für  
Spielkinder

**DA GEHT  
DIE SONNE  
AUF!**

Unsere Lieblingsteile  
für den Sommer

**LAUFEN-  
LERNEN**

Wir haben Tipps, wie euer  
Mini auf die Beine kommt

**FRUCHTIGER  
SNACK**

Ist Trockenobst  
auch okay?





ES ERWARTET DICH  
**TIERISCH VIEL**  
**WISSEN**

**Mach dich stark für Tiere!**

Auf **PETAKids.de** gibt's jede Menge spannende Infos  
und coole Tipps, wie du Tieren helfen kannst!

**PETA**Kids



# BIN ICH EINE GUTE MUTTER?

Das haben wir  
Mamas uns alle schon  
einmal gefragt.

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

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

Maria Ehrich



UNSERE AUTORIN  
**SILKE SCHRÖCKERT**

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



ISBN: 978-3-9105090-02-3

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



**Thalia**

**Weltbild.de**

**Hugendubel.de**  
Das Lesen ist schön!

**OSIANDER.de**

**amazon**

**Leben**  
& **erziehen**

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

PLUS  
EXTRA-  
HEFT

# 16 SEITEN ZUM RÄTSELN UND MALEN



## WILLKOMMEN IM WALD!

Entdeckt mit uns  
die Natur.



# WALD-QUIZ

## So geht's

Wie gut kennt ihr euch aus im Wald? Testet euer Wissen zu Eiche, Buche, Wildschwein & Co. Pro Frage gibt es nur eine richtige Lösung.

1

**Welche Baumart ist die häufigste im deutschen Wald?**

- a) Kiefer
- b) Fichte
- c) Eiche

2

**Welche Funktion erfüllt der Wald nicht?**

- a) er speichert Kohlenstoffdioxid
- b) er speichert Trinkwasser
- c) er schützt den Boden vor Erosion

3

**Welcher Vogel warnt die anderen Walddiere vor Feinden?**

- a) Eichelhäher
- b) Specht
- c) Kuckuck

4

**Wie viel Prozent der deutschen Landfläche ist von Wald bedeckt?**

- a) ein Fünftel
- b) ein Viertel
- c) ein Drittel

5

**Wie nennt man ein Rudel Wildschweine**

- a) Kolonie
- b) Rotte
- c) Horde

6

**Wie wachsen die Zapfen einer Tanne?**

- a) nach oben
- b) nach unten
- c) zur Seite

7

**Wie alt kann eine Eiche werden?**

- a) bis 50 Jahre
- b) 500 bis 1000 Jahre
- c) über 1000 Jahre

8

**Was kann der Luchs außer dem Hören noch besonders gut?**

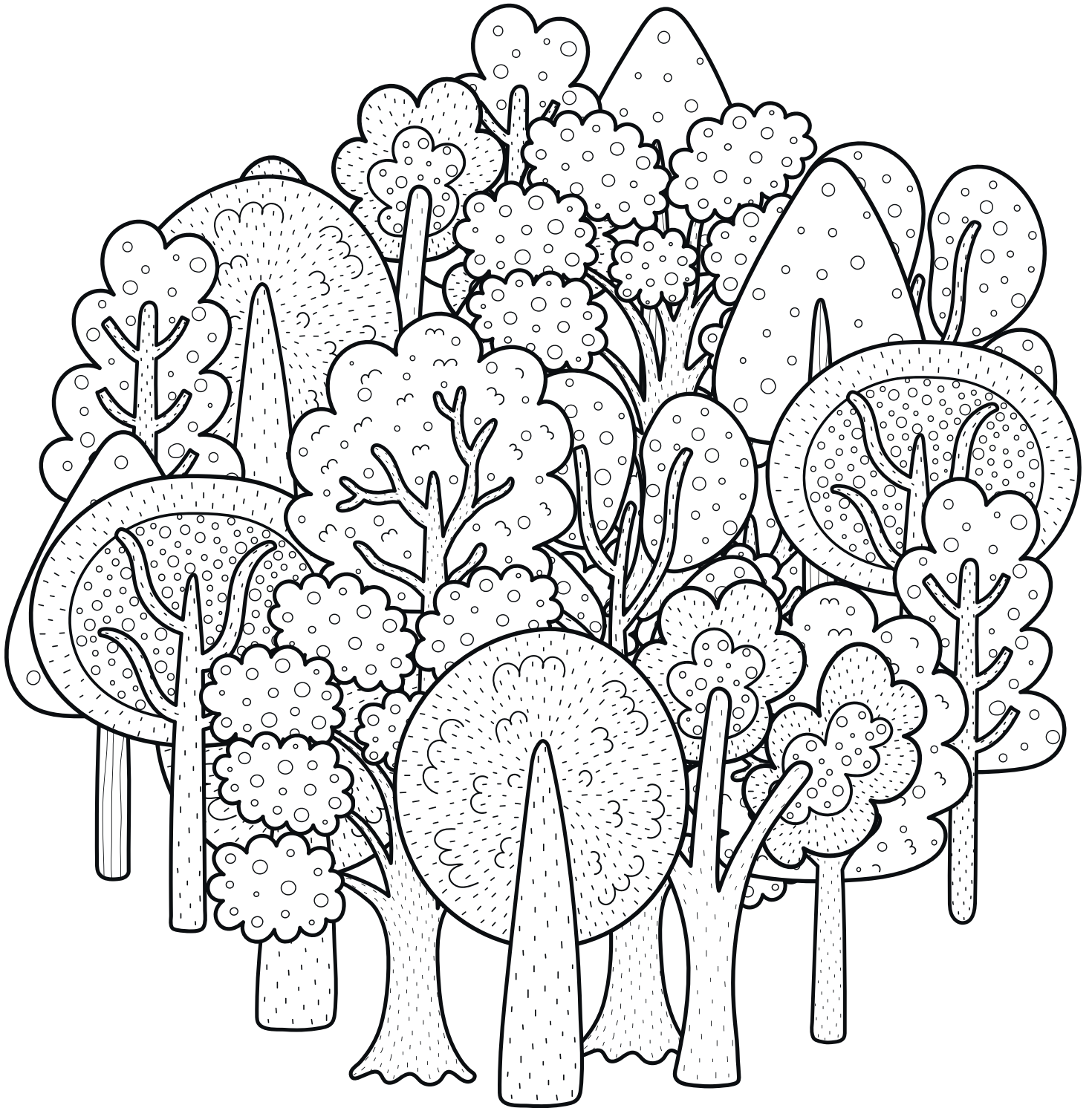
- a) rennen
- b) riechen
- c) sehen

9

**Welche Pflanze ist typisch als Unterwuchs in vielen deutschen Wäldern?**

- a) Brombeere
- b) Indisches Springkraut
- c) Heidelbeere

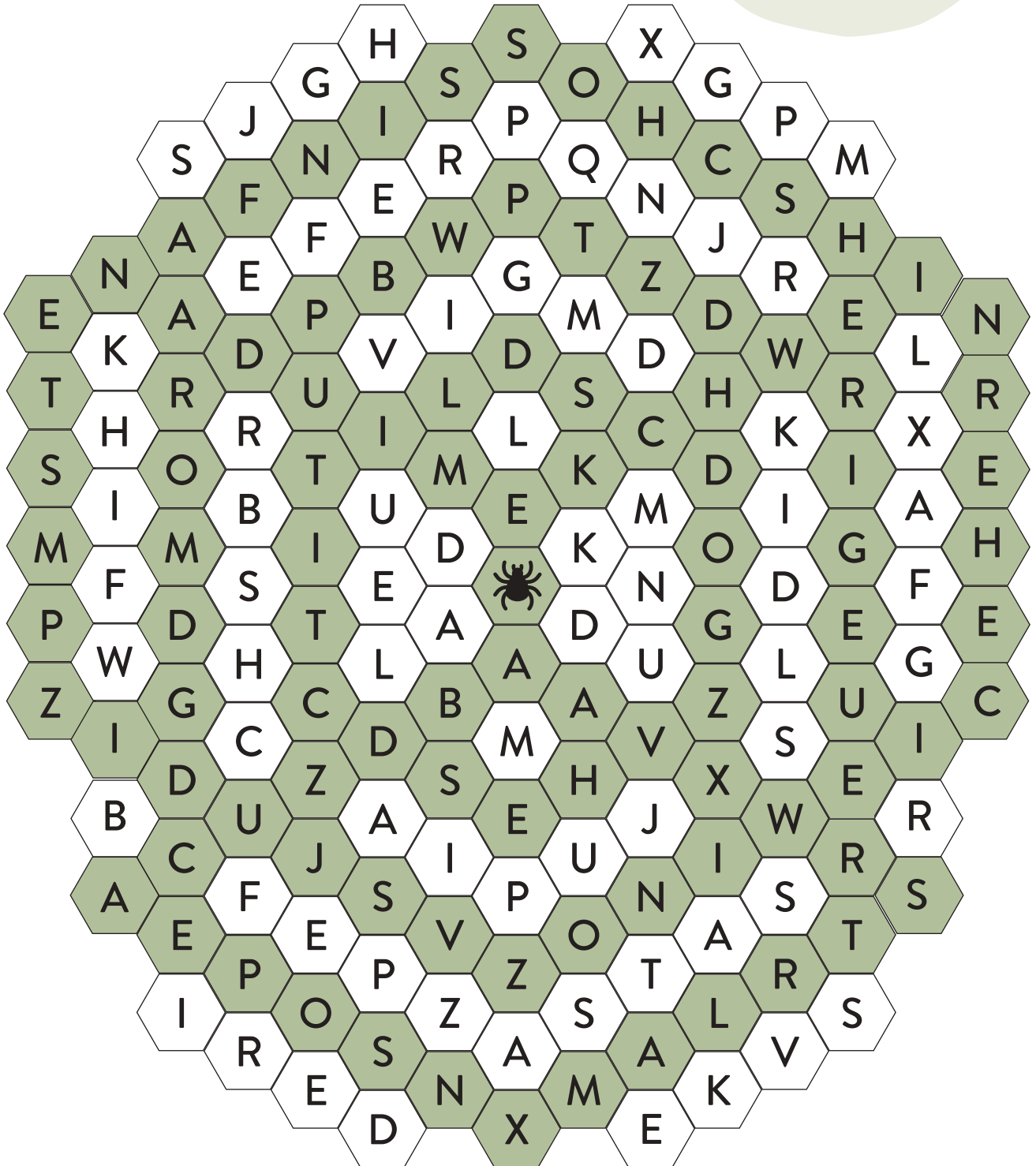




# SPINNENNETZ

## So geht's

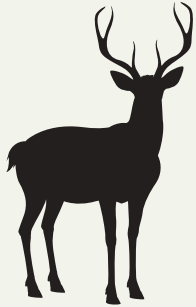
Gesucht werden 6 Waldtiere und Insekten. Die Buchstabenkette führt von einem Feld zum nächsten – und kann in alle Richtungen gehen. Start ist in der Mitte bei der Spinne.



# FÄHRTENLESEN

## So geht's

Welches Tier hat welche  
Spur hinterlassen?  
Ordnet sie zu!



# SILBENRÄTSEL

AUF - BIET - BOR - BUNT - CHEN - EICH -  
FER - FORST - GE - HOCH - HOERN -  
KAE - KEN - KUL - MO - NA - NO - SCHUTZ -  
SITZ - SPECHT - TUR - TUR - UNG

1

Anbau von nur einer Baumart auf großen Flächen

2

Holzschädling

3

Anpflanzen von jungen Bäumen im Wald

4

spürt Insekten im Holz auf

5

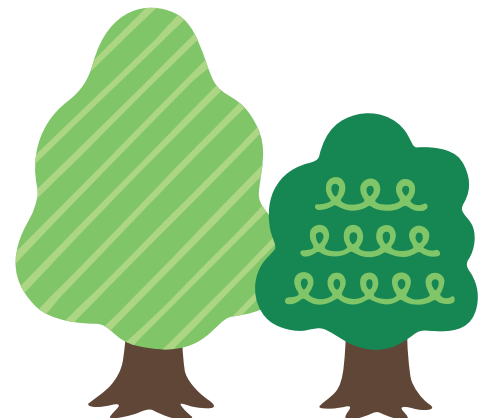
kletternder Waldbewohner

6

spezielle Bereiche für Tiere und Pflanzen

7

Ausguck für Jäger





# BLÄTTERREIGEN

## So geht's

Der Wind hat alle Blätter durcheinandergewirbelt. Kreist jeweils sechs davon ein, die zur selben Blattsorte gehören. Am Ende darf kein Blatt übrigbleiben. Das erste Blatt-Set ist schon fertig.



### So geht's

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

**Lösungswort.**



## BRÜCKENRÄTSEL

|         |  |  |   |   |   |   |   |  |  |  |  |         |
|---------|--|--|---|---|---|---|---|--|--|--|--|---------|
| SAND    |  |  | B | O | D | E | N |  |  |  |  | LOS     |
| LAUB    |  |  |   |   |   |   |   |  |  |  |  | TEIG    |
| BAUM    |  |  |   |   |   |   |   |  |  |  |  | PLATZ   |
| AMEISEN |  |  |   |   |   |   |   |  |  |  |  | WEISE   |
| JAGD    |  |  |   |   |   |   |   |  |  |  |  | GEHABE  |
| WASCH   |  |  |   |   |   |   |   |  |  |  |  | LAUCH   |
| SAUER   |  |  |   |   |   |   |   |  |  |  |  | WECHSEL |
| SCHLAU  |  |  |   |   |   |   |   |  |  |  |  | BAU     |
| UNTER   |  |  |   |   |   |   |   |  |  |  |  | WURM    |

### So geht's

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



4=ma



4=de



1=f  
5=r  
6=en



~~1~~  
4=s



1=d  
2=i  
~~3~~ ~~6~~

LÖSUNGSSATZ:



# IM WALD BADEN

Stell dir vor, du betrittst den Wald an einem sonnigen Tag, die Luft riecht feucht und würzig, du atmest durch und kommst zur Ruhe. „Waldbaden“ oder japanisch „Shinrin yoku“ ist genau das. Hier geht es nicht ums Wandern, sondern darum, die Natur wahrzunehmen. Der Wald wirkt mit seinen Duftstoffen wie eine Art Aromatherapie, regeneriert Psyche und Immunsystem. Nicht umsonst ist das Waldbaden in Japan eine anerkannte Anti-Stress-Methode

## So geht's:

Fürs Waldbaden brauchst du kein bestimmtes Ziel – nur Zeit. Achtsam durch den Wald zu gehen, die Sinne zu aktivieren, um die Natur zu hören, zu riechen, zu sehen und zu fühlen, das klappt nur im Schnecken-tempo. Es geht um Entschleunigung, darum, immer mal wieder innezuhalten, in sich zu spüren und zu ruhen. Die Natur ist jetzt Programm – das Handy bleibt aus.



## SEHEN

Mache bewusst Pausen und nimm die Natur um dich herum wahr – so weitet sich dein Blick: Staune über das Wechselspiel aus Licht und Schatten, schau dir die verschiedenen Grüntöne der Blätter genau an. Ist die Rinde eines Baumes eher borkig oder fein und glatt? Vielleicht entdeckst du sogar Tierspuren am Boden.



## SCHMECKEN

Im Wald findest du essbare Kräuter und Beeren. Probiere Sauerklee oder Bärlauch. Und sicher schmecken die kleinen, festen Waldheidelbeeren viel aromatischer als ihre großen kultivierten Verwandten aus dem Supermarkt.



## SPÜREN

Im Wald ist es meist ein paar Grad kälter. Genieße die kühle Luft an einem warmen Tag. Wie fühlt sich raue Rinde, feuchtes Moos oder ein junges Buchenblatt an? Spüre den weichen, federnden Waldboden unter deinen Füßen. Vielleicht gehst du sogar ein Stück barfuß?



## RIECHEN

Schon am Waldrand empfängt dich ein würziger, harziger Geruch. Wie riecht Moos, wie duften frische Tannennadeln? Oder der Stamm einer Tanne? Probiere es aus. Auch deine Atmung trägt zur Entspannung bei: tief, ruhig und gleichmäßig durch die Nase einatmen, durch den Mund doppelt so lange ausatmen.

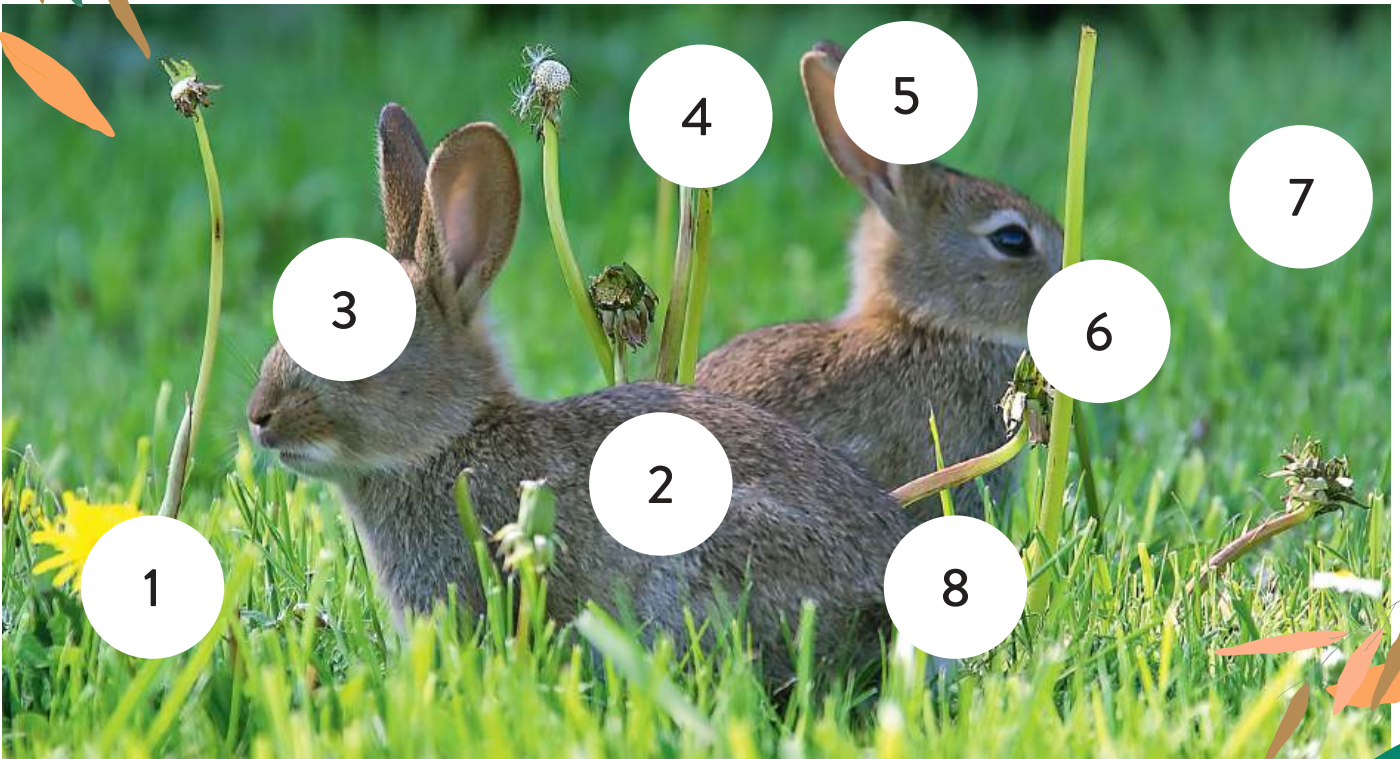


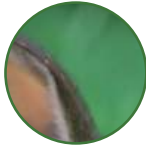
## HÖREN

Je tiefer du in den Wald hineingehst, desto ruhiger wird es. Kein Straßenlärm, keine Musik oder sonstige Hintergrundgeräusche – eine echte Erholung für deine Ohren. Lausche stattdessen auf das raschelnde Laub unter deinen Füßen. Ab und zu knackt ein Ast. Hörst du Vögel zwitschern oder einen Specht trommeln? Vielleicht flüstert auch der Wind in den Baumkronen.

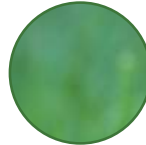
















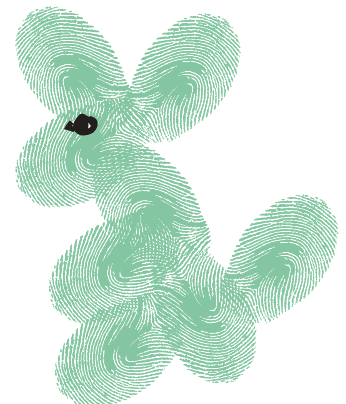






**DIE JUNGEN  
KANINCHEN FUT-  
TERN WIE WILD  
LÖWENZAHN AUF  
DER WIESE. KÖNNT  
IHR DIE FEHLENDEN  
PUZZLETEILE IN DIE  
RICHTIGEN LÜCKEN  
EINSETZEN?**

**HARRY HASE  
BRAUCHT EINEN  
FREUND! KÖNNT IHR  
EINEN HASEN MIT EUREM  
FINGER STEMPELN?  
BENUTZT DAFÜR EIN  
STEMPELKISSEN.**





**BÄR FREDDY HAT  
SICH VERLAUFEN.  
HELFT IHM, DEN  
RICHTIGEN WEG ZU  
SEINER MAMA ZU  
FINDEN.**





DIE TIERE WUSELN  
SO SCHNELL DURCH  
DEN WALD, DASS ALLES  
DURCHEINANDER-  
KOMMT. FINDET IHR DIE  
10 FEHLER, DIE SICH AUF  
DEM RECHTEN BILD EIN-  
GESCHLICHEN HABEN?



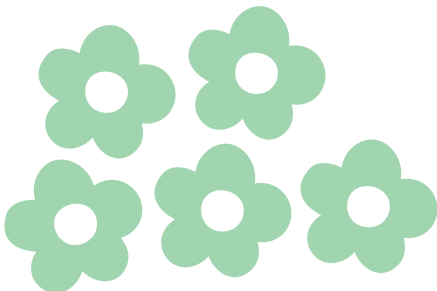
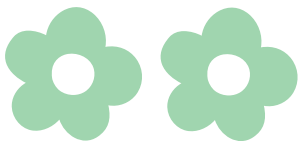
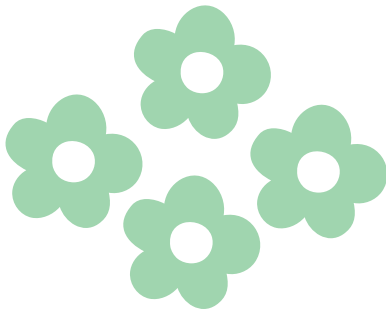
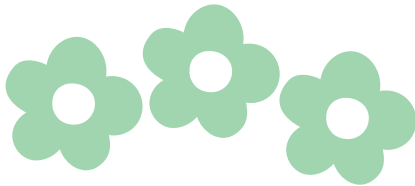
JEDES TIER UND  
JEDER BAUM DARF  
IN JEDER REIHE UND  
SPALTE NUR EINMAL  
VORKOMMEN.  
FINDET IHR  
HERAUS, WAS  
FEHLT? MALT ES  
HINEIN.



|                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                      |  |  |
|                                                                                     |  |  |                                                                                       |
|  |  |                                                                                       |  |
|  |                                                                                      |  |  |



UHU URSEL  
FREUT SICH DA-  
RAUF, IHREN AST  
ZU SCHMÜCKEN.  
KÖNNT IHR DIE  
BLÜTEN ZÄHLEN?



2



4



1

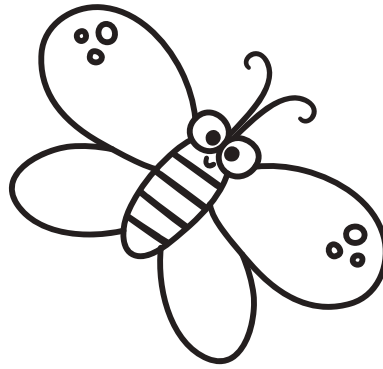


5

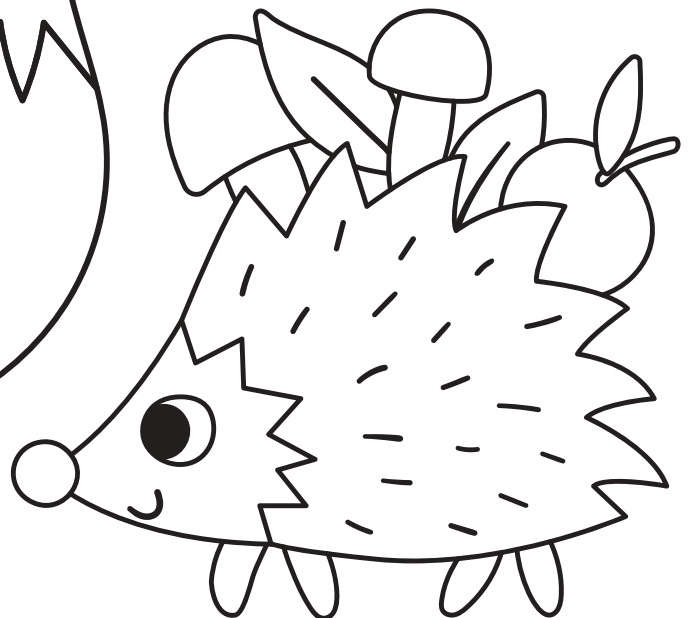
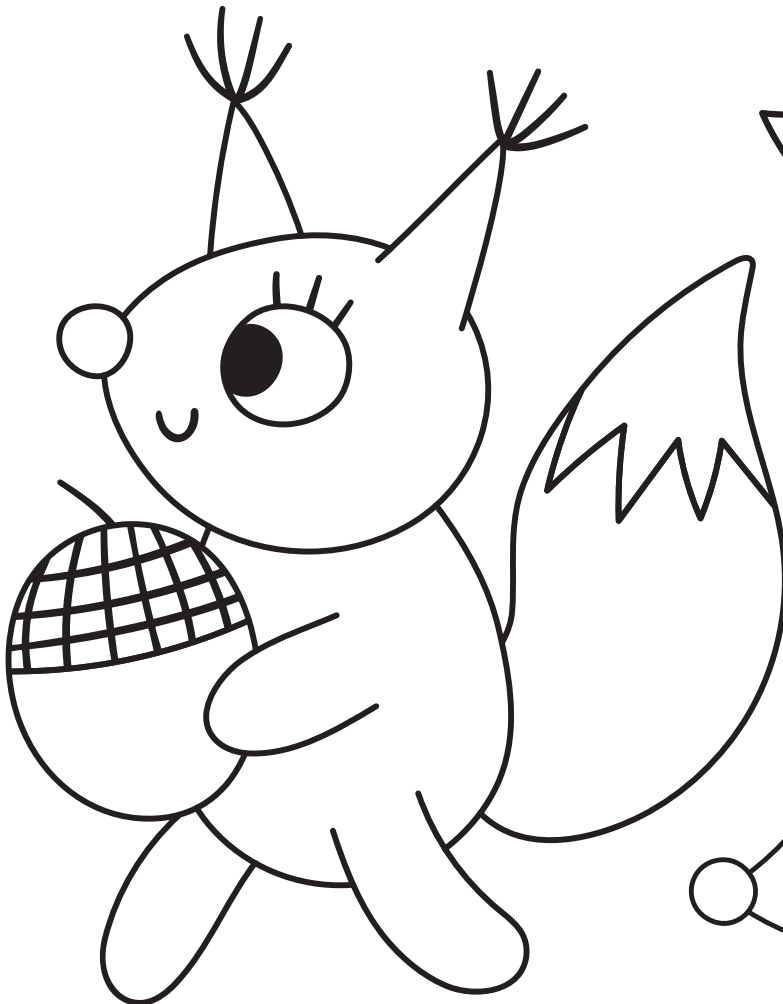


3





MALT  
UNS  
AUS!





## STOCK- MÄNNCHEN

Das braucht ihr:

- verschiedene Stöckchen aus dem Wald
- Wollreste
- weiße und schwarze Plakafarbe
- Pinsel
- Schere



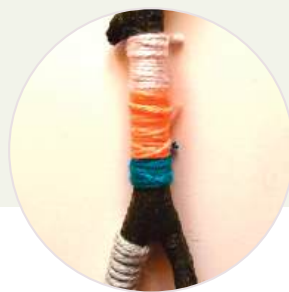
### Körper:

Umwickelt den Stock mit Wolle, fixiert z.B. einen kleinen Ast quer als Arme.



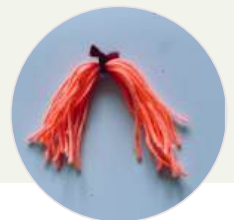
### Gesicht:

Malt dem Männchen mit Pinsel und Farbe Augen und vielleicht einen Mund, Sommersprossen oder eine Nase.



### Kleidung:

Umwickelt das Stöckchen nach Lust und Laune mit bunten Wollfäden.



### Frisur:

Wickelt etwas Woll um eure Hand.

Zieht die Finger heraus und bindet die Fäden an einer Stelle zusammen.

Schneidet am anderen Ende den Wollkreis auf.

# LÖSUNGEN

## WALD-QUIZ

**1 b) Fichte;** mit 28,2 Prozent die häufigste Baumart, gefolgt von Kiefer (23,3 %), Buche (14,8 %) und Eiche (9,6 %).

**2 b)** Der Waldboden filtert zwar das Wasser, aber speichert es nicht direkt wie in einem Reservoir.

**3 a) Der Eichelhäher** schlägt mit einem lauten Krächzen Alarm, wenn jemand den Wald betritt.

**4 c) Rund ein Drittel** der Fläche ist von Wald bedeckt. Damit ist Deutschland ein sehr walddreiches Land.

**5 b)** Eine größere Gruppe von Wildschweinen nennt man **Rotte**.

**6 a) nach oben;** die Tannenzapfen stehen auf den Zweigen und wachsen von unten nach oben.

**7 b) 500 bis 1000 Jahre;** unsere heimischen Trauben- und Stieleichen können ein stolzes Alter erreichen, weil sie eine große Anzahl an sogenannten Resistenzgenen besitzen. Dadurch werden sie wehrhafter gegen Fressfeinde und Krankheiten.

**8 c) sehen;** die Augen des Luchs sind sechsmal lichtempfindlicher als die eines Menschen. So können sich Luchse nachts gut orientieren.

**9 c)** Die niedrigen Sträucher der **Heidelbeere** findet man als Unterwuchs in lichten Nadel- und Laubwäldern auf feuchten, eher sauren Böden.

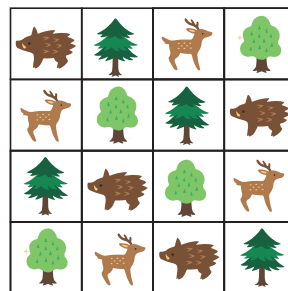
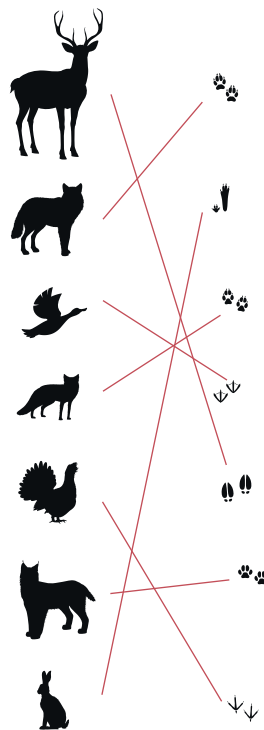
## LÖSUNGSWORT BRÜCKENRÄTSEL

**D A M H I R S C H**



## LÖSUNGSSATZ REBUS

SCHMALE PFADE FÜHREN INS DICKICHT



## SILBENRÄTSEL

- 1 MONOKULTUR
- 2 BORKENKAEFER
- 3 AUFFORSTUNG
- 4 BUNTSPECHT
- 5 EICHHOERNCHEN
- 6 NATURSCHUTZGEBIET
- 7 HOCHSITZ

