

Leben & erziehen

SELBST- FÜRSORGE

So denken Mamas
mehr an sich

REISE NACH MAROKKO

Familienurlaub
zwischen Wüste
und Meer

FAMILIEN- FRIEDEN

Konflikte lösen
ohne Streit

AUFS BAUCHGEFÜHL HÖREN

Teller leer essen?
Muss nicht sein

Hallo Schule

+ FIT FÜR DIE ERSTE KLASSE + TIPPS FÜR LINKSHÄNDER +
+ LESESTOFF FÜR VORSCHÜLER + IDEEN FÜR DIE BROTBBOX +

WERDE

Magazin für Mensch und Natur



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

Jetzt kostenloses Probeheft* bestellen.

werde-magazin.de/probeheft

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

*Nur wenn Dir das Magazin gefällt, erhältst Du danach 4 Ausgaben im Jahr für 40 Euro.



SCAN MICH!

Für euch im August

MAGAZIN

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

SCHULSTART-EXTRA

- 6 Guter Anfang**
So kommen Abc-Schützen stressfrei durch die ersten Wochen
- 10 Mach ich mit links!**
Sind Linkshänder in der Schule benachteiligt? Nein, sagt unsere Autorin
- 14 Lesestoff**
Bücher, die Lust auf Schule machen
- 16 Pause mit Power**
Tipps für die Brotbox
- 22 Schöne Erinnerung**
Die besten Sprüche fürs Poesiealbum
- 24 Heute geht es in die Kita**
So klappt die Eingewöhnung



Nur für Käufer und Abonnenten

RÄTSEL-EXTRA

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

SPIELEN & FÖRDERN

- 26 Rechts oder links?**
Mit diesem Trick landet der richtige Schuh am richtigen Fuß



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

WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

Weitere Informationen findet ihr auch ab Seite 48 dieser Ausgabe. Wir freuen uns auf euch!

PSYCHOLOGIE

- 28 Konflikte friedlich lösen**
Manchmal hilft es, hinter die Fassade zu blicken
- 32 Selbstfürsorge**
Wie wir es schaffen, uns mehr um uns selbst zu kümmern

GESUNDHEIT

- 36 Aber bitte natürlich!**
Vier Alternativen zur Schulmedizin

ERNÄHRUNG

- 40 Besser aufs Bauchgefühl hören**
Warum Essen kein Pflichtprogramm ist

REISE

- 44 Zwischen Wüste und Meer**
Kamele, bunte Märkte, orientalisches Flair – Marokko ist ein Land zum Staunen

ZU GUTER LETZT

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

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

Auf die Plätze, Schule, los! Tipps für den Schulstart

6



Auch Brokkoli kann schmecken

40



1001 Eindrücke erwarten Marokko-Urlauber

44



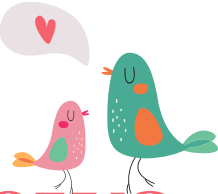
So verstehen wir unser Kind besser

28



Das Poesiealbum feiert sein Comeback

22



News

Lieblingsdinge

Trends



MEHR BÜCHER, MEHR BILDUNG

Bücher erweitern den Horizont und regen die grauen Zellen an. Wer gerne und viel liest, hat es in der Schule leichter, wissen Experten.

Doch wie führen wir Lesemuffel an die Bücher heran? Manuela Hantschel, Vorsitzende des Bundesverbands Leseförderung e. V. (BvL), hat fünf Tipps, um die Freude am Lesen zu wecken:

- 1 Lest eurem Kind etwas vor. Wählt Bücher zu Themen, die euer Kind interessieren. Schafft eine schöne Atmosphäre und macht aus der Vorlesezeit ein festes Ritual.
- 2 Sucht Bücher mit Bildern aus. Dann kann sich euer Kind die Bilder anschauen. So beschäftigt es sich niedrigschwellig mit dem Medium Buch.
- 3 Lasst euer Kind anhand der Bilder raten, worum es in der Geschichte oder in dem Kapitel gehen könnte. So weckt ihr seine Neugierde.
- 4 Sprecht mit eurem Kind über die Figuren oder die Geschichte. Was gefällt? Was ist „komisch“ oder fremd? Erkundet gemeinsam, welche Aufgaben die Protagonisten bestehen müssen.
- 5 Lest im Tandem mit eurem Kind (falls es schon lesen kann): Abwechselnd lest ihr und euer Kind jeweils eine Textpassage.

INTERVIEW



Drei Fragen an ...

... Manuela Möllering, Gründerin der Naturkosmetikmarke „Mabyen“, die ihr zehnjähriges Bestehen feiert

1 Was hat sich im Bereich der Naturkosmetik in den letzten Jahren getan?

Als wir vor zehn Jahren mit Mabyen gestartet sind, war Naturkosmetik noch eher eine Nische. Heute ist sie für viele Familien selbstverständlich geworden. Besonders spannend finde ich, dass natürliche Pflege inzwischen viel moderner gedacht wird: Es geht um Lösungen für konkrete Bedürfnisse im Alltag. Für uns bedeutet Innovation nicht unbedingt, etwas völlig Neues zu erfinden, sondern bewährtes Wissen neu zu denken. Unsere Weißkohl-Brustmaske ist dafür ein gutes Beispiel: Aus einem traditionellen Hebammentipp haben wir ein modernes, alltagstaugliches Produkt entwickelt.

2 Viele greifen das erste Mal zu Naturkosmetik, wenn sie ein Kind bekommen. Warum?

Viele hinterfragen dann bewusster, welche Produkte sie verwenden. Sie suchen nach Orientierung und Sicherheit – für ihr Kind, aber auch für sich selbst. Naturkosmetik bietet hier oft einen einfachen Zugang: Die Inhaltsstoffe sind natürlich, wirken verständlicher und damit greifbarer als viele konventionelle Alternativen.

3 Etliche Kosmetikhersteller sind auf den Zug aufgesprungen und bieten eine Naturlinie an. Ist das zu begrüßen?

Wir freuen uns grundsätzlich sehr über diese Entwicklung! Gleichzeitig raten wir aber, genauer hinzuschauen. Der Begriff „Naturkosmetik“ ist rechtlich nicht geschützt. Umso wichtiger sind Zertifizierungen wie NATRUE oder COSMOS, auf die wir auch setzen. Sie geben klare Standards vor.

IM CHECK

Unsere Kollegin Mel Bollag hat mit ihrem Sohn Jua (8) das Mountainbike „Woom off air“ ausprobiert.

So wurde getestet: Bei uns wurde schon die erste Testfahrt zur Entdeckungstour. Kaum saß mein Sohn im Sattel, ging es nicht mehr geradeaus, sondern über Wiesen, Treppen und jeden Hügel, der sich finden ließ.



und die Federgabel fängt Wurzeln und Unebenheiten so souverän ab, dass man als Mutter deutlich entspannter zuschaut.

Seit das Rad bei uns eingezogen ist, wird jeder noch so kurze Weg zur Mini-Expedition. Das „Woom off air“ ist kein Fahrrad für den direkten Weg – sondern für alles, was links und rechts davon passiert. „Wir fahren nur schnell zum Bäcker“ endet regelmäßig irgendwo zwischen Waldweg, Abkürzung und Abenteuer. Und während ich noch über matschige Hosenbeine nachdenke, genießt mein Sohn das Gefühl von Freiheit auf zwei Rädern.

„Woom off air“,
ab etwa 1000 Euro, [woom.com](https://www.woom.com)



Mels Fazit: Man merkt schnell, wie leicht das Rad ist. Es lässt sich mühelos lenken und macht es Kindern einfach, auch längere Strecken oder anspruchsvolleres Gelände zu meistern. Die breiten Reifen geben sicheren Halt auf losem Untergrund

Zahl des Monats

30 %

... der 25-Jährigen in Deutschland wohnten 2025 noch bei ihren Eltern. Laut Statistischem Bundesamt ist der Wert gegenüber den Vorjahren etwas gestiegen. Vor allem Söhne sind Nesthocker: Mehr als jeder dritte (36 %) 25-Jährige lebt bei den Eltern, bei den Töchtern ist es jede vierte (23 %).

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT (DESTATIS)

ANZEIGE



Kuschelweich von Anfang an

Für die ersten Momente im Leben: Jetzt wird der kleine Schatz willkommen geheißt, mit allem, was er braucht. Die neue Neugeborenen-Kollektion von Tchibo enthält liebevoll gestaltete Artikel, die von Anfang an zu Lieblingsstücken werden.

Von niedlichen Details und verspielten Prints über weiche und wärmende Premium-Materialien, bis hin zu mitwachsenden Produkten, gibt es alles, was für die erste gemeinsame Zeit benötigt wird.

Die Neugeborenen-Kollektion gibt es ab sofort unter [tchibo.de](https://www.tchibo.de) zu entdecken.





KÜCHENHELFER

Egal ob Schnibbeln, Brutzeln oder Backen – mit der „Mini Cooking“-Kollektion von Fackelmann können Nachwuchsköche loslegen. Alle Teile sind auf kleine Hände abgestimmt und besonders leicht zu handhaben.

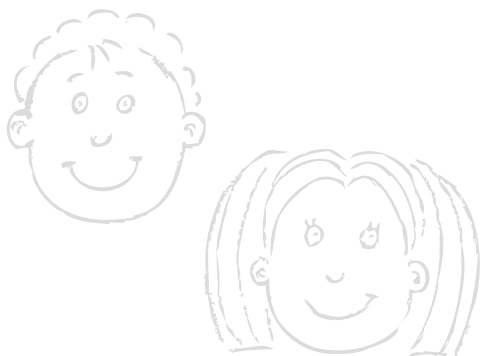
Zum Beispiel Schneidebrett etwa 9 Euro, Mini-Pfanne etwa 10 Euro, Schneebesen etwa 3 Euro, [fackelmann.de](https://www.fackelmann.de)



WIR FREUEN UNS AUF DIE SCHULE

Der Ranzen steht bereit und die Schultüte wartet nur darauf, gefüllt zu werden. Bei vielen i-Dötzchen steigt jetzt die Vorfreude auf die Einschulung. Bei nicht wenigen mischen sich aber auch Aufregung und sogar Angst darunter. Wie das Ankommen im Klassenzimmer leichter wird, verrät unsere Gastautorin Corinna Weber





Werde ich Freunde finden?
Ist meine Lehrerin nett?
Schaffe ich das alles? Zukünftige Erstklässler beschäftigt jetzt eine Menge. Denn der Schulstart ist weit mehr als nur der erste Schultag mit Schultüte und kleiner Feier. Für Kinder beginnt ein neuer Lebensabschnitt – mit neuen Bezugspersonen, neuen Regeln und vielen unbekannten Gesichtern. Aus den Großen im Kindergarten werden plötzlich die Kleinsten auf dem Schulhof. Eines vorweg: So aufregend dieser Übergang auch ist – er bietet Kindern die Chance, Neues zu entdecken, Freundschaften zu schließen und jeden Tag ein Stück selbstständiger zu werden.

Gleichzeitig ist er vor allem emotional eine große Entwicklungsaufgabe. Deshalb ist vor der Einschulung eine Sache wichtig: Kinder sollten nicht das Gefühl vermittelt bekommen, „in der Schule funktionieren“ zu müssen. Sie brauchen die Sicherheit, Schritt für Schritt hineinwachsen zu dürfen.

ZUTRAUEN VERMITTELN

Für einen gelungenen Start ist nicht entscheidend, ob Kinder ihren Namen schon schreiben oder bis hundert zählen können. Viel wichtiger ist, dass sie sich selbst etwas zutrauen. Dieses Vertrauen wächst, wenn Eltern ihrem Kind vermitteln: „Du musst nicht alles sofort



CORINNA WEBER

... ist spiritueller Kinder- und Familiencoach und Bestseller-Autorin („Starke Verbindung statt starker Druck in der Erziehung“, Remote Verlag, 19,99 Euro). In ihrer Arbeit begleitet die Zweifach-Mama Kinder dabei, Selbstvertrauen und innere Stärke zu entwickeln – ohne sie in ein System zu drücken, das oft nicht zu ihnen passt. Dabei steht sie für eine moderne Form von Spiritualität: Kinder und Eltern dürfen wieder lernen, auf ihre innere Stimme und Intuition zu hören – denn alles, was sie brauchen, tragen sie bereits in sich. Kinder verlieren diese Verbindung zu sich selbst, sobald sie sich nicht mehr sicher fühlen oder das Gefühl haben, nicht sie selbst sein zu dürfen.

Mehr Infos:
cw-starkekids.de



können.“ So lernen die Kids, neue Herausforderungen nicht als Bedrohung zu sehen, sondern als etwas zu erleben, in das sie hineinwachsen dürfen.

Was gibt noch Sicherheit für den zukünftigen Alltag? Es sind ganz praktische, banale Dinge: Wenn man den Schulweg gemeinsam geht, sich den Pausenhof anschaut oder den neuen Tagesablauf schon einmal ausprobiert, wird das Unbekannte vertrauter.

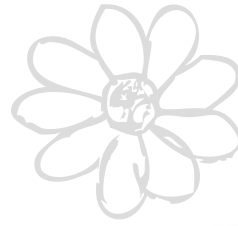
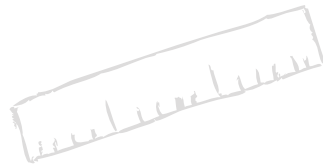
ALLES IST ANSTRENGEND

Viele Eltern wundern sich, dass ihr Kind nach der Schule plötzlich weinerlich oder sehr müde ist. Das ist völlig normal. In den ersten Wochen verarbeitet das Gehirn unzählige neue Eindrücke. Kinder lernen Regeln kennen, orientieren sich in einer neuen Gemeinschaft und müssen sich deutlich länger konzentrieren als im Kindergarten. Selbst scheinbar kleine, alltägliche Dinge wie den richtigen Klassenraum finden, die Brotdose öffnen oder rechtzeitig zur Toilette gehen, kosten Kraft.

Manche Kinder halten ihre Anspannung den ganzen Schultag über zurück und lassen sie erst daheim heraus. Zu Hause ist der Ort, an dem sie sich sicher fühlen und all die neuen Eindrücke verarbeiten dürfen. Deshalb hilft es, sie nach der Schule erst einmal in Ruhe ankommen zu lassen.

RITUALE MIT WIRKUNG

Gerade weil in den ersten Schulwochen so vieles neu ist, brauchen Kinder zu Hause etwas Verlässliches. Solche Rituale müssen dabei weder groß noch aufwendig sein. →



Ein ruhiger Morgen mit einer festen Reihenfolge – also aufstehen, anziehen, frühstücken, Zähne putzen, Tasche nehmen und losgehen –, gibt Kindern Orientierung. Kleine Verbindungsmomente vor dem Losgehen, etwa eine Umarmung, Blickkontakt und ein Zaubersatz wie „Ich bin stark“, schenken zusätzliche Sicherheit.

In der Schule kann ein Mutbegleiter Kinder mental stärker machen: ein Mutstein in der Hosentasche, ein Foto der Familie im Schulranzen oder ein kleines, gemaltes Herz auf der Hand oder im Federmäppchen. Solche kleinen Mutbegleiter lösen nicht alle Probleme. Sie erinnern Kinder in neuen Situationen aber daran, dass sie nicht allein sind. So haben sie etwas bei sich, das ihnen Kraft gibt.

Wieder zu Hause brauchen viele Kinder zunächst Zeit, um anzukommen. Erst wenn das Kind zur Ruhe gefunden hat, fällt das Erzählen oft leichter. Drei einfache Fragen können helfen, um zusammen ins Gespräch zu kommen: „Was war heute schön? Was war neu? Was war heute schwer?“ So zeigen Eltern Interesse an der gesamten Erfahrung ihres Kindes und nicht nur an seinen Leistungen.

DAS WERTVOLLSTE GESCHENK

Nicht jedes Kind fühlt sich vom ersten Tag an in der Schule sicher. Manche brauchen etwas länger, um ihren Platz zu finden. Das ist kein Grund zur Sorge. Kinder entwickeln sich unterschiedlich schnell. Wenn Eltern zuhören und ihrem Kind Zeit geben, schaffen sie die beste Grundlage für einen gelungenen Schulstart.



Daher ein besseres Geschenk als eine aufwändig durchgeplante Einschulungsparty mit zehnstöckiger Motivtorte – Eltern, die Zeit haben und ihrem Kind vermitteln: „Ich sehe, dass das neu für dich ist. Ich traue dir zu, dass du deinen Weg findest. Und ich bin da,

wenn du mich brauchst.“ Mit diesem Gefühl gehen Kinder nicht nur am ersten Schultag los. Es begleitet sie weit darüber hinaus und macht den neuen Lebensabschnitt zu einem Abenteuer, in das sie hineinwachsen dürfen. ♥

Gute Begleitung

SO WÄCHST SELBSTVERTRAUEN

Selbstvertrauen entsteht nicht dadurch, dass ein Kind immer stark ist. Es wächst, wenn Kinder erleben: Ich darf unsicher sein und schaffe trotzdem den nächsten Schritt. Eltern können das unterstützen, indem sie nicht nur Erfolge loben, sondern in erster Linie das Bemühen sehen: „Du bist drangeblieben.“ „Du hast dich getraut zu fragen.“ Oder: „Du hast dir Hilfe geholt.“ Solche Rückmeldungen stärken Kinder oft mehr als ein einfaches „Gut gemacht“. Hilfreich ist auch die Erinnerung an frühere Übergänge: Wer schon einmal den Start im Kindergarten gemeistert hat, kann auch diesen neuen Schritt schaffen.



DIE ERSTE BRILLE? EIN KINDERSPIEL.

Wenn es um die Augen deines Kindes geht, bist du bei uns von Anfang an richtig. Wir nehmen uns Zeit für eine kindgerechte Beratung – damit dein Kind genau die Brille findet, die es braucht und die es mag.

Jetzt mehr erfahren auf fielmann.de/kids

fielmann



FOTO: GETTY IMAGES/CAROL YEPES; PORTRÄT: VEREIN LINKE HAND



UNSERE EXPERTIN



**Andrea
Schwarz**

... ist Tochter einer umgeschulten Linkshänderin, Ehefrau eines Linkshänders und Mutter von drei linkshändigen Töchtern. Ihre eigene Linkshändigkeit erkannte die Wienerin im Alter von 40 Jahren: „Mein ganzes Körpergefühl hat sich seitdem verbessert.“ Heute arbeitet sie als Linkshänderberaterin sowie Handschrift- und Feinmotoriktrainerin.

Mehr Infos:
linksoderrechts.at
und linkehand.at

MIT LINKS GEHT'S LEICHTER

Als unsere Autorin ahnte, dass ihr Sohn Linkshänder ist, hatte sie kein gutes Gefühl – vor allem im Hinblick auf die Schule. Eine Expertin erklärt, warum Eltern gelassen bleiben können und wie sie ihre Kinder am besten unterstützen

Der nimmt den Löffel schon wieder in die linke Hand“, kommentierte meine Mutter, als mein Sohn gerade 18 Monate alt war. „Der wird Linkshänder, wie dein Vater!“ – „Er nimmt den Löffel genauso oft in die rechte Hand!“, polterte ich zurück – und war eingeschnappt. Zum einen, weil ich mich verteidigen wollte: Wenn mein Sohn Linkshänder wäre, hätte ich das ja wohl als Erste bemerkt! Vor allem aber, weil ich das einfach nicht für ihn wollte. Linkshänder sind doch immer benachteiligt, oder? Beim Schreiben, beim Lernen, beim Sport – im ganzen Leben. Mein Kind sollte nicht benachteiligt sein.

KEIN GUTES IMAGE

Mit diesem Klischeedenken bin ich nicht allein: Linkshändigkeit gilt bei manchen Menschen noch immer als Makel. Etwas, das von der Norm abweicht und einem das Leben schwerer macht – vor allem die Schulzeit. Das möchte Andrea Schwarz ändern. Die dreifache Mutter

ist Handschrifttrainerin und Linkshänderberaterin. Sie arbeitet seit Jahren daran, der Linkshändigkeit ihr schlechtes Image zu nehmen. Das geht schon beim Sprachgebrauch los: Andrea Schwarz hat den Begriff „linkshändige Begabung“ geprägt. „Rechtshändigkeit ist natürlich auch eine Begabung“, erläutert die Expertin, aber: „Die linkshändige Begabung braucht diesen positiven Verstärker dringender als die rechte.“

IMMER MEHR LINKSHÄNDER

Studien belegen, dass im Verlauf der vergangenen Jahrzehnte immer mehr Menschen die linke Hand gegenüber der rechten bevorzugen. Die wohl wichtigste Erklärung dafür: Linkshändige Kinder werden heute in der Schule kaum mehr dazu gezwungen, mit der rechten Hand zu schreiben – die Umschulung der Schreibhand ist aus der Mode gekommen. Zum Glück, sagt Andrea Schwarz: „Der größte Nachteil für ein linkshändig begabtes Kind ent-





steht, wenn es seine Linkshändigkeit nicht ausleben darf“, so die Expertin. Denn wer nicht mit der „starken“ Hand schreiben dürfe, schreibe entweder weniger schön oder einfach langsamer: „Beides fällt im Schulalltag negativ auf.“ Doch die Chancenungleichheit geht bei einer verdrängten Linkshändigkeit laut Expertin viel weiter: „Sämtliche Lernprozesse kosten mehr Kraft, die ganze Leistungsfähigkeit wird geschmälert. So entstehen Nachteile fürs ganze Leben – und oft auch ein vermeidbarer Schaden für die Psyche.“

Damit linkshändig begabte Kinder ihre Linkshändigkeit in der Schule ausleben können, ist ein Gespräch mit den Lehrkräften unumgänglich: „Sprecht das Thema proaktiv an“, empfiehlt Andrea Schwarz, „denn es geht nicht nur darum, eurem Kind die richtige Linkshänder-Ausstattung mitzugeben. Es sind viele Kleinigkeiten im Schulalltag, die mithelfen, eine Chancengerechtigkeit herzustellen.“

DIE HAND NICHT VERDREHEN

Worauf müssen Eltern beim Schulstart achten? Das geht schon bei der Sitzordnung los: Ein linkshändig begabtes und ein rechtshändig begabtes Kind können nur dann ungestört an einem Zweiertisch zusammensitzen, wenn das linkshändige Kind links und das rechtshändige Kind rechts sitzt – sonst kommen sich die beiden beim Schreiben in die Quere.

Expertin Schwarz empfiehlt außerdem eine schräge Ausrichtung des Papiers beim Schreiben: „Die meisten linkshändig begabten Kinder verdrehen beim Schreiben das Handgelenk,

um das Geschriebene nicht zu verwischen. Diese geknickte Handhaltung ist sehr anstrengend, der ganze Körper wird dabei verschoben.“ Viel gesünder ist es, einfach das Blatt nach rechts zu kippen. Die Schreibhand bleibt dadurch unterhalb der Zeile. Leider aber, so die Expertin, gebe es immer noch Lehrer, die auf eine akkurate 90-Grad-Ausrichtung des Papiers bestehen: „Auch deshalb ist es so wichtig, vorab mit den Lehrkräften zu reden.“

Viele weitere Materialien können linkshändigen Schülern den Schulalltag erleichtern. Zum Beispiel bei Schreibübungen: „Das linkshändige Kind verdeckt das vorgeschriebene Wort mit der Schreibhand. Es muss immer wieder die Hand heben, um abzuschreiben, deshalb braucht es länger“, erklärt Andrea Schwarz. Einen freien Blick erhält das Kind, wenn Buchstaben und Zahlen nicht am linken, sondern am rechten Zeilenrand vorgeschrieben sind. Einige Verlage bieten bereits entsprechende Übungshefte mit der Vorlage auf beiden Zeilenenden an.

NICHT NUR DIE RECHTE HAND FÖRDERN

Die Händigkeit ist Veranlagung: Schon im Mutterleib ist entschieden, ob ein Kind Rechts- oder Linkshänder ist. Deshalb sollte das Bewusstsein dafür auch nicht erst mit Eintritt in die Schule geschärft werden: „Wenn ein Kind zur Welt kommt, muss einfach in den Kopf der Eltern rein: Dieses Kind kann beides sein, Rechts- oder Linkshänder.“

Die meisten Eltern jedoch geben ihrem Kind Spielsachen zum Greifen automatisch in die rechte Hand. Oder legen den Löffel auf die rechte Seite des Tellers. Natürlich greift das Kind dann mit der rechten Hand danach. Besser: dem Kind beide Optionen anbieten und ihm deutlich machen, dass jede Hand-

lung mit beiden Händen ausgeführt werden kann. „Legt den Löffel mittig auf den Teller – und beobachtet, mit welcher Hand euer Kind danach greift, wenn es die freie Wahl hat.“

EIN TEST SCHAFFT KLARHEIT

Und wenn ich unsicher bin, ob mein Kind linkshändig oder rechtshändig begabt ist? „Austesten“, empfiehlt Andrea Schwarz. Anleitungen für Selbsttests findet man zwar im Internet, doch davon rät sie ab. „Am sichersten ist die Beurteilung durch Linkshänderberater“, sagt die Expertin, „und das spätestens im letzten Kita-Jahr – also rechtzeitig vor der Einschulung.“

Ein Wechsel der Schreibhand ist aber auch danach noch möglich und sinnvoll, wenn eine Linkshändigkeit zuvor unentdeckt geblieben ist. Das könnte zum Beispiel der Fall sein, wenn man feststelle, dass die Schreibleistung des Kindes nicht zu den restlichen Leistungen passt, erläutert die Expertin.

Bei meinem Sohn wurde jeder Test überflüssig: Er ist mittlerweile zwölf Jahre alt und malt, isst, schreibt, bastelt mit links. Er hat schon mehrere Sportarten ausprobiert: Beim Fußball kickt er mit links und beim Fechten hat sich die Linkshändigkeit sogar als großer Vorteil erwiesen. Es gibt also auch hier – wie so oft – zwei Seiten. ♥

TEXT: SILKE SCHRÖCKERT

SCHULSTART MIT STIL

Mit der Einschulung beginnt ein neuer, aufregender Lebensabschnitt – und das passende Outfit darf dabei nicht fehlen.

Die Back-to-School-Kollektion von Primark setzt auf Komfort und Funktionalität: weite Jeans, robuste Jacken, gemütliche Baumwoll-Basics, praktische Schuhe und Taschen begleiten Abc-Schützen auf dem Schulweg, in Klassenzimmer und Pausenhof und beim Spielen am Nachmittag. Bequeme Materialien im College-Style, praktische Details und moderne Workwear-Designs machen Lust auf das Abenteuer Schule.

BOOTS
etwa 12 Euro



SWEATSHIRT
etwa 8 Euro



**SWEATER UND
HOSE**
etwa 18 Euro

JEANS
etwa 8 Euro



MANTEL
etwa 18 Euro

RUCKSACK
etwa 14 Euro



PRIMARK



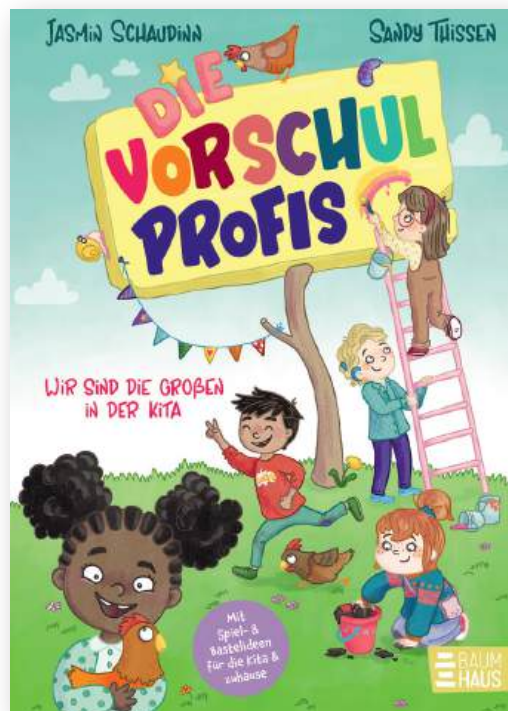
Reingelesen!

Die Einschulung rückt näher – und damit beginnt für viele Kinder eine aufregende Zeit voller neuer Erfahrungen. Bücher für Vorschulkinder sollen die Minis auf das Abenteuer Schule vorbereiten, erste Zahlen und Buchstaben vermitteln und natürlich die Vorfreude auf den neuen Lebensabschnitt wecken. Unsere Kollegin Lena Marionneau und ihr fünfjähriger Sohn Jules, der nach den Sommerferien in die Vorschule kommt, haben fünf unterschiedliche Neuerscheinungen getestet und geben hier ihre Empfehlungen ab.

© 2026 BAUMHAUS VERLAG/SANDY THISSEN

Fit für die Schule

Lenas
Liebling



AUF INS ABENTEUER

Pippa, Aziz, Emil, Kisi und Alma sind die Großen in der Kita. Gemeinsam mit Erzieher Joschi erleben die Vorschüler spannende Abenteuer, entdecken ihre Stärken und bereiten sich spielerisch auf den Schulstart vor.

Lenas Fazit: Ein Volltreffer ins Vorschüler-Herz! Jules fiebert mit den fünf Vorschulprofis regelrecht mit. Die Figuren bieten viel Identifikationspotenzial, ihre Erlebnisse spiegeln den Kita-Alltag authentisch wider und greifen wichtige Themen wie Freundschaft, Abschied und Neuanfänge kindgerecht auf. Die ergänzenden Spielideen sind kreativ und leicht umzusetzen. Eine rundum gelungene Vorbereitung auf die Schule – absolute Empfehlung!

„Die Vorschulprofis: Wir sind die Großen in der Kita“,
Jasmin Schaudinn, Baumhaus,
15 Euro, ab 4 Jahren





SCHULWELTEN

Ein liebevoll gestaltetes Wimmelbuch, das den Schulalltag spielerisch vorstellt. Die detailreichen Seiten geben einen realistischen Einblick in Klassenräume, Pausenhof, Schulgarten, Mensa und Sporthalle.

Lenas Fazit: Die Wimmelbücher von Constanze von Kitzing begleiten uns seit der Krippenzeit, und dieser Band schlägt eine wunderbare Brücke zur Schulzeit. Besonders begeistern Jules die vielen Sprechblasen, die die Gedanken, Fragen und Erlebnisse der Kinder sichtbar machen und so unterschiedliche Perspektiven erlebbar werden lassen.

„Komm, wir zeigen dir unsere Schule“, Constanze von Kitzing, Carlsen, 14 Euro, ab 3 Jahren



WORTVERLIEBT

In originellen Reimen und mit witzigen Illustrationen begleiten wir in diesem Buch eine bunte Schar fantasievolle Figuren auf ihrer Reise durch das Buchstabenland.

Lenas Fazit: „Cooles Buch“, lautet Jules’ Urteil nach der ersten Lektüre. Auf jeder Seite warten neue kreative Wortspiele rund ums Alphabet. Spielerisch werden Sprachgefühl, Wortschatz und die Freude an Buchstaben und Reimen gefördert. Herrlich absurd und fantasievoll illustriert.

„Es fährt ein Bus durchs ABC“, Karsten Teich, Tulipan, 16 Euro, ab 4 Jahren



KNOBELSPASS

Abwechslungsreiche Rätsel und Übungen, die Fähigkeiten wie Konzentration, logisches Denken und den Umgang mit ersten Buchstaben und Zahlen stärken.

Lenas Fazit: Die Aufgaben machen Spaß und fördern ganz nebenbei wichtige Grundlagen für die Schule. Besonders motivierend: Die Ergebnisse lassen sich direkt anhand der Lösungen auf der Rückseite überprüfen. Fühlt sich mehr nach Spielen als nach „Lernen“ an.

„Mein XXL-Lernspielspaß: Vorschule“, Sandy Thissen, EMF, 9,99 Euro, ab 5 Jahren



SCHWUNGVOLL

Vielfältige Schwungübungen fördern die Feinmotorik, die Hand-Auge-Koordination und die Stiftführung. Mit abwischbaren Seiten – ideal für selbstständiges Üben ohne Frust.

Lenas Fazit: Wie praktisch – Fehler werden einfach weggewischt und die Übungen können beliebig oft wiederholt werden. Die farbenfrohen Seiten verwandeln das Schreibenüben in spielerischen Lernspaß.

„Mein Wisch-und-weg-Buch: Schwungübungen“, Sam Smith, Usborne, 7,95 Euro, ab 4 Jahren



GESUNDE BROTBOX

Rechnen, lesen, spielen – so ein Schultvormittag kostet Kraft. Kein Wunder, dass die Energiespeicher schnell aufgezehrt sind. Spätestens in der großen Pause muss Nachschub her! Doch was gehört in die Brotdose? Wir haben Tipps



TRINKFLASCHE NICHT VERGESSEN

Nur wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, sorgt für eine optimale Sauerstoffversorgung und Durchblutung von Kopf und Körper. Wasser ist der beste Durstlöscher. Geeignet sind aber auch ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.

40 %

SATTMACHER

Brot, Brötchen, Toast
(am besten Vollkorn),
Müsli,
Kartoffeln, Reis, Nudeln,
Couscous (z. B. in
Salaten)

+ BELÄGE

Schnittkäse (Gouda,
Emmentaler),
Mozzarella,
Frischkäse,
gekochte Eier,
Quark,
Naturjoghurt oder
Milch zum Müsli

30 % GEMÜSE

Gurke,
Möhre,
Paprika,
Mini-Tomaten,
Zuckererbsen,
Kohlrabi,
Radieschen,
Brokkoli/Kürbis/Rote
Bete (gekocht)

20 % OBST

Apfel,
Birne,
Banane,
Beeren,
Nektarine,
Pflaume,
Traube

10 % SNACKS

Nüsse,
Trockenobst,
Energy-Balls



WICHTIGE NÄHRSTOFFE

KOMPLEXE

KOHLLENHYDRATE

Brot aus Vollkorn (möglichst fein vermahlen) bildet die Grundlage einer ausgewogenen Pausenmahlzeit. Im Gegensatz zu Weißmehlprodukten werden die enthaltenen Kohlenhydrate langsamer aufgespalten und weniger schnell vom Körper aufgenommen. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel stabil und die Kinder sind länger leistungsfähig. Gleichzeitig liefert Vollkorn reichlich Ballaststoffe, die Verdauung und Mikrobiom unterstützen.

EIWEISS

Eiweiß ist wichtig für Wachstum, Muskelaufbau und die grauen Zellen. Zudem sättigt es besonders gut. Neben Käse und Eiern sind Hummus oder andere Hülsenfruchtaufstriche gute Eiweißlieferanten. Naturjoghurt oder Quark – in einem Extraschälchen – sind eine prima Ergänzung. Viele Kinder mögen Wurst, und ab und zu ist eine Scheibe Bio-Putenbrust oder -Schinken okay. Andere Sorten enthalten zu viel Fett, Pökelsalze und andere Zusatzstoffe.

GESUNDE FETTE

Kinder brauchen Fett – allerdings das richtige. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterstützen unter anderem die Gehirnentwicklung und die Konzentrationsfähigkeit. Gute Quellen sind Nüsse (Walnüsse, Mandeln), Samen oder Nussmus. Bereits kleine Mengen (eine Handvoll) reichen aus, um die Brotdose aufzuwerten. Nüsse sind außerdem super Sattmacher!

VITAMINE

Eine gute Ergänzung zum Brot ist klein geschnittene Rohkost zum Knabbern. Feste Sorten wie Möhren, Kohlrabi, Paprika sowie Obst (Birnen, Beeren oder Äpfel) bleiben lange frisch in der Brotdose. Sie versorgen Kinder mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken. Weil manche Obstsorten relativ viel Zucker enthalten, sollte der Gemüseanteil in der Brotbox immer überwiegen.



www.affenzahn.com

ANZEIGE

Frühstück mit tierisch guten Freunden

Mit Freunden schmeckt's einfach besser. Und wenn tierische Begleiter mit am Tisch sitzen, wird die Frühstückspause in der Kita gleich noch ein bisschen bunter.

Die Brotdosen und Trinkflaschen von Affenzahn verbinden robuste Materialien mit durchdachten Details und liebevoll gestalteten Tier-Motiven. So wird aus jeder Frühstückspause ein kleiner Lieblingsmoment.

Wilde Wiese



Brotdose mit kleinem Brotdosen-Trennfach. Kunststoff: etwa 20 Euro. Edelstahl: etwa 30 Euro.



Unendliche Unterwasserwelt

Sonnige Savanne



Fabelhafte Fantasiewelt

Trinkflasche mit Strohalm oder gekippt aus der Flasche. Ergonomisches Design für kinderleichtes Trinken. Kunststoff: etwa 15 Euro. Edelstahl: etwa 20 Euro.



Back to SCHOOL

Perfekt ausgestattet für den Schulstart:
Wir zeigen euch, was in Rucksack
und Ranzen von Abc-Schützen
und Vorschülern nicht fehlen sollte

KLEINER TIPP:
ES GIBT SOGAR
ETWAS ZU GEWINNEN.
MACHT MIT
UNTER
[LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/
THEMA/BACK-SCHOOL](https://leben-und-erziehen.de/thema/back-school)



SCHLAUES (PFLANZ-) KÖPFCHEN

Mit den bunten Zackenfrisuren und großen Augen ist OJO von LECHUZA der Blickfang im Kinderzimmer. Das Pflanzgefäß im ikonischen PLAYMOBIL-Look bringt Abc-Schützen spielerisch die Welt der Pflanzen näher. Die Pflege ist kinderleicht: Pflanzen werden im Kulturtopf über einen Bewässerungsstick gleichmäßig von unten mit Wasser versorgt, die Augen sind gleichzeitig ein raffinierter Wasserstandsanzeiger. Noch mehr Mitmach-Spaß bietet das Pflanz-Set: Die enthaltenen Weizengras-Samen treiben schnell aus und wachsen zu einer lustigen grünen „Frisur“ heran.

OJO etwa 30 Euro, Pflanz-Set etwa 10 Euro,
lechuza.me/ojo



MIT DEN STARS MACHT ÜBEN SPASS

Viel drin, viel drauf beim eigenständigen Üben: Die Stars-Hefte von Cornelsen machen Kinder stark für den Lernstoff in Klasse 1 bis 4 – mit kleinschrittigen Übungen, allen Lösungen sowie Lerntipps von Eule Eulalia und Pelikan Pepe. Der Stars-Check zeigt, was euer Kind schon kann und was es noch üben muss.

Jetzt entdecken: für Deutsch, Mathe und Englisch.

Heft je 8,25 Euro, crnl.sn/stars-ueben



STICKER MIT VIER PFOTEN

Jetzt wird munter drauflos gestempelt: Die neuen „Paw Patrol Sticker Wow Sets“ machen nicht nur Spaß, sie unterstützen auch das spielerische Lernen, denn sie animieren zum Zählen, Zuordnen und Sortieren. Und lassen auch Raum für Kreativität, denn der Block enthält nicht nur kleine Anregungen und Aufgaben, sondern auch leere auch Seiten, um frei drauflos zu stempeln. So entstehen fantasievolle Muster und Formen aus bunten Aufklebern. Jedes Set besteht aus einem 24-seitigen Block und einem tierischen Stickerstempel mit 300 Stickern.

Ab 3 Jahren, etwa 12 Euro,
@spin_master_deutschland



SPIELEND LERNEN

Der Schulstart kann kommen! Diese Spiele sorgen nicht nur für jede Menge Spaß, sondern fördern zudem auch wichtige Kompetenzen:

„**Clack!**“ stärkt die Reaktionsfähigkeit und Konzentration. Alle greifen gleichzeitig nach den zu den Würfelsymbolen passenden magnetischen Scheiben. Wer am Ende den höchsten Turm hat, gewinnt.

Bei „**Fröschis**“ sollen die Zahlenwerte der eigenen Kartenreihe mit Hilfe der Frösche aufsteigend angeordnet werden. Das sorgt für eine spielerische Förderung des Zahlenverständnisses.

„**Clack!**“ etwa 15 Euro,
 „**Fröschis**“ etwa 9 Euro, amigo-spiele.de



Hier
geht's
zum
Rezept



ZUM SCHULSTART WIRD'S BUNT UND KREATIV

Mit dem Dr. Oetker „Für Buchstaben Spaß Bunter Mix“ gelingen im Handumdrehen besondere Kuchen und süße Botschaften für kleine und große Abc-Schützinnen und -Schützen. Ob für die Einschulungsparty, die Back-to-School-Fete oder das nächste Schulfest – die dekorativen Buchstaben-Streusel machen jedes Gebäck zum Highlight. Entdeckt viele Rezepte, wie die Zuckertüten-Torte, Inspirationen und besondere Produkte auf oetker.de. Für einen bunten Start ins neue Schuljahr!





PLAY + LEARN = FUN

Die „Play & Learn“-Reihe von HABA verbindet spielerisches Lernen mit jeder Menge Spaß. Sie fördert auf altersgerechte Weise Konzentration, Sprache und erstes Rechnen – ganz ohne Leistungsdruck. Die liebevoll gestalteten Lernspiele motivieren durch einfache Regeln und abwechslungsreiche Spielideen. Besonders beliebt: „3+4 = Krabbeltier“. Das lustige Lernspiel für Kinder ab sechs Jahren trainiert Kopfrechnen bis zehn, Merkfähigkeit und Konzentration. Neu in der Reihe ist der „Learning-Star“ in drei spannenden Varianten: Rechnen, Sprache und Natur & Wissen. Ideal für die Vorschule und den Schulstart.

Mehr Infos: haba-play.com



SPIELEND BEREIT FÜR DIE SCHULE

Der Schulstart ist ein Meilenstein für Kinder – in dieser aufregenden Zeit schaffen gemeinsame Familienerlebnisse einen wertvollen Ausgleich. Im PLAYMOBIL-FunPark bei Nürnberg tauchen die Kids aktiv und mit viel Spaß in ihre Lieblingswelten ein. Auf dem PLAYMOBIL-Piratenschiff, in der Ritterburg oder bei den Meerjungfrauen können sie klettern, spielen und toben. So starten die kleinen Entdecker voller Freude und Energie ins Abenteuer Schulzeit.

Mehr Infos: playmobil-funpark.de



DAS PERFEKTE TEAM FÜR DIE GRUNDSCHULE

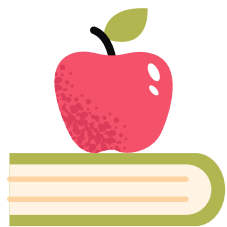
„Grundschulwissen griffbereit“ ist der Lernbegleiter für zu Hause und im Unterricht. Mit dem kompakten Nachschlagewerk haben die Kinder die Bereiche Grammatik, Rechtschreibung und Mathematik ab dem Schulstart bis zum Ende der Grundschulzeit sicher im Griff.



Mit „miniLÜK“ gelingt der spielerische Start in die Schule. Die Kinder tauchen in die Welt der Buchstaben und Zahlen ein und dank der eigenen Kontrollmöglichkeit sorgt der „miniLÜK-Kasten“ für eine extra Portion Motivation.

Mehr Infos





Abenteuer Schulstart Motiviert Lesen lernen mit Ravensburger



Wenn nach den Sommerferien die Schultüte gepackt wird, stellen sich viele Eltern dieselbe Frage: Wie schaffe ich es, mein Kind mit Leichtigkeit und Spaß ans Lesen heranzuführen? Die Antwort des Ravensburger Verlags sind Geschichten, die begeistern – und das bewährte, pädagogisch basierte „Leserabe Konzept“.

„Leserabe Geschichten“ begleiten Kinder vom Vorschulalter bis zum Ende der Grundschulzeit, nach Entwicklungsstand und Alter gegliedert, entwickelt in enger Zusammenarbeit mit Pädagoginnen und Experten für Leseförderung, empfohlen von der Stiftung Lesen:



Bilder statt Buchstaben

Schon vor der Einschulung können Eltern und Kinder gemeinsam loslegen: In „Eine kleine Katze für Anton“ werden Hauptwörter durch Bilder ersetzt – so lesen Groß und Klein als echtes Leseteam. Antons herz-wärmende Geschichte über Neuanfänge und Freundschaft macht den ersten Schritt in die Bücherwelt leicht und schön.

Leserabe Vor-Lesestufe, ab 5 Jahren, 8,99 Euro

Zur Einschulung

Beim Schulstart warten Geschichten für die erste Klasse: In „ABC – Geschichten und Rätsel“ wecken witzige Wortspiele und Knobeleyen rund ums Alphabet die Leselust. Mit gut lesbarer Fibelschrift und einem Stundenplan zum Herausschneiden, bestens geeignet als Geschenk zur Einschulung.

Leserabe 1. Lesestufe, ab 6 Jahren, 9,99 Euro



Tierische Geschichten

Für alle Tierfreunde gibt es in „Schulgeschichten mit Hund Floh“ vier herzliche Geschichten über Teamgeist, Miteinander und das bunte Schulleben in der Klasse 2b.

Leserabe 1. Lesestufe, ab 6 Jahren, 8,99 Euro

Mit kniffligen Fragen

Fortgeschrittene Leserinnen und Leser tauchen in „Ein Fall für die Skater-Bande“ in einen spannenden Kinderkrimi ein, mit Verständnisfragen nach jedem Kapitel, die das Leseverstehen spielerisch vertiefen.

Leserabe 2. Lesestufe, ab 7 Jahren, etwa 8,99 Euro



Wissen, Helden und der Schulstart – auch jenseits der beliebten „Leserabe Reihe“ hat Ravensburger vielfältige Begleiter für den Schulstart im Programm:



Mit Entdeckerklappen

„Wieso? Weshalb? Warum? – Ich komme in die Schule“ bereitet auf das Abenteuer Schule vor: Was erwartet mich? Was lerne ich? Klappen geben spannende Einblicke ins Klassenzimmer und lassen die Aufregung vor dem ersten Schultag verfliegen.

Ab 4 Jahren, 14,99 Euro

A wie Auto

Für wissbegierige Fahrzeugfans eignet sich „Wieso? Weshalb? Warum? Sonderband – Mein ABC der Fahrzeuge“ zur spielerischen Vorbereitung auf Vorschule und Schule: Von A wie Abschleppfahrzeug bis Z wie Zahnradbahn lernen Kinder Buchstabe für Buchstabe das Alphabets kennen – mit Klappen, Wissen und einem großen Fahrzeug-Poster.

Ab 4 Jahren, 19,99 Euro



Fakten für Fans

Wer schon ein bisschen sicherer liest, bekommt mit „Pop-Stars – Alles über Taylor Swift“ und „Sport-Stars – Alles über Verstappen“ Lesestoff, der wirklich mitreißt: kurze Texte, Comic-Bilder, spannende Fakten und Quizfragen zu beliebten Vorbildern.

Ab 7 Jahren, je 9,99 Euro





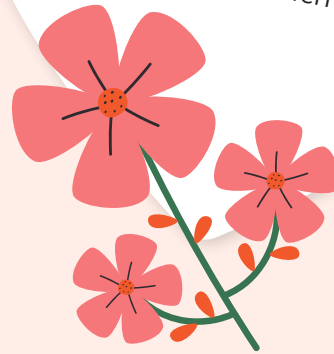
Wenn die Flüsse aufwärts fließen ...

Auch wenn Freundebücher ihnen ein wenig den Rang abgelaufen haben:
Poesiealben haben nichts von ihrem Charme verloren und erinnern mit witzigen
Zeichnungen und originellen Sprüchen an die Schulzeit und liebe Freunde. Kennt ihr
noch diese Klassiker?



Bleibe lustig, bleibe froh
wie der Mops im Paletot.
Unsere Freundschaft endet nicht,
eh' der Mops Französisch spricht!

Wenn die Flüsse aufwärts fließen
und die Hasen Jäger schießen
und die Mäuse Katzen fressen,
dann erst will ich dich vergessen.



Lebe glücklich,
werde alt,
bis die Welt in
Stücke knallt.

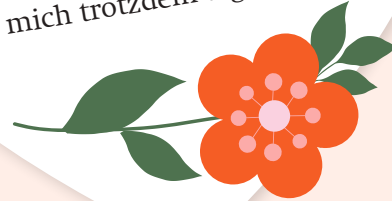
Mach es wie die Sonnenuhr,
zähl' die heitren Stunden nur!





Ein Häuschen aus Zucker,
aus Zimt sei die Tür,
den Riegel aus Bratwurst,
das wünsche ich dir.

Jeden Tag zur Schule gehn,
find' ich manchmal gar nicht schön.
Doch dass wir uns wiedersehen,
lässt mich trotzdem täglich gehn.

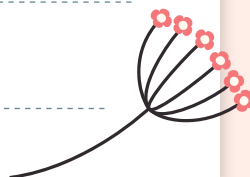


Ich hab' mich
hinten
angewurzelt,
damit niemand
aus dem Album
purzelt.

Rosen, Tulpen, Nelken,
alle Blumen welken,
nur die eine nicht,
und die heißt Vergissmeinnicht.



Euer Lieblingsspruch:



Ich dachte lange hin und her,
was für dein Album passend wär,
da fiel mir das schöne Sprichwort ein:
„Du sollst immer glücklich sein!“





„Ich will nicht in die Kita!“

Eltern haben einen großen Einfluss darauf, ob ihr Kind gern in die Kita geht.

Wer ein paar Regeln beachtet, kann Stress und Tränen vermeiden

Es ist der denkbar schlechteste Start in den Tag: Tränen, Geschrei und immer wieder: „Ich will nicht in die Kita!“ Szenen wie diese kann es immer mal geben – selbst wenn das Kind eigentlich längst sicher eingewöhnt ist. Und sie verunsichern Eltern oft zutiefst. Wenn Kinder plötzlich die Kita verweigern, kommen viele Fragen auf. Ist mein Kind in der Einrichtung etwa nicht gut aufgehoben? Ist die Kita nicht das Beste für mein Kind? Schadet sie ihm gar?

KEINE LUST RAUSZUGEHEN

Doch in vielen Fällen ist der Grund für das Kita-Nein gar nicht so dramatisch. Oftmals fällt den Kleinen nur der morgendliche Abschied von zu Hause und von den Eltern schwer, vielleicht hätten sie gern noch weiter in ihrem Zimmer gespielt. Vielleicht haben sie einfach keine Lust, rauszugehen. Ganz ehrlich: Wer kennt es nicht von sich selbst?

Und manchmal kommt erschwerend hinzu, dass Eltern mit bestimmten Verhaltensweisen ihren Kindern den Kita-Start unbewusst noch schwerer machen. Das Gute: Mit Einsicht und ein bisschen Übung lassen sich Muster durchbrechen, und der Morgen läuft für alle Beteiligten friedvoller ab.



BINDUNG AUFBAUEN

Eine enge Bindung zu der Bezugserzieherin ist Gold wert. Doch diese Bindung entsteht nicht über Nacht. Eine gute Eingewöhnung (siehe Kasten), die sich am Tempo des Kindes orientiert, ist das Fundament dafür, dass das Kind gern in die Kita geht. Lassen die Eltern das Kind verfrüht allein in der Kita, kann das zu Trennungsangst führen.

KEIN ÜBERTRIEBENES MITLEID

Klar: Wenn sich das Kind mit Händen und Füßen weigert, in die Kita zu gehen, lässt Eltern das nicht kalt. Eine übermäßige emotionale Reakti-

on kann die Situation jedoch noch verschlechtern. Wenn Eltern mit übertriebenem Mitleid reagieren, bekommen Kinder oft das Gefühl, dass die Kita tatsächlich ein unsicherer Ort ist. Hilfreicher ist es, die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen, ohne sie zu dramatisieren. Sätze wie „Ich sehe, dass du heute traurig bist“ oder „Manchmal fällt der Abschied schwer“ vermitteln Verständnis und geben dem Kind gleichzeitig das Gefühl, dass seine Emotionen in Ordnung sind. Anschließend sollten Eltern Zuversicht ausstrahlen: „Du schaffst das, und nach dem Spielen hole ich dich wieder ab.“

WENIGER DRUCK

Wenn Eltern ihre Überlegenheit ausnutzen, um ihr Kind in die Kita zu zwingen, geraten sie oftmals in eine Negativspirale. Das Kind wird sich möglicherweise umso mehr wehren, in die Kita zu gehen. Sinnvoller ist, das Morgenprogramm so anzupassen, dass dem Kind der Abschied leichter fällt. Das heißt zum Beispiel etwas früher aufzustehen, damit alle Zeit zum Anziehen und Frühstück haben. Vielleicht hilft ein Kuscheltier über die Trennung hinweg – dann darf eines mit in die Kita wandern. Beim Abschied an der Kita-Tür sollte man sich Zeit nehmen – wer gleich weiter ins Büro hetzen muss, überträgt seine Unruhe auf das Kind.

EMOTIONEN ERNST NEHMEN

Wenn ein Kind – durch Worte oder Verhaltensweisen – zum Ausdruck bringt, dass es nicht in die Kita will, sollten Eltern aufmerksam zu hören. Wenn die Ablehnung nicht respektiert oder gar ignoriert wird, können sich die negativen Gefühle verstärken.

Alle kindlichen Emotionen sollten ernst genommen werden – auch die negativen. Wer mit „Ist doch nicht so schlimm“ oder „Stell dich nicht so an“ reagiert, vermittelt dem Kind den Eindruck, dass seine Gefühle nicht richtig sind und nimmt ihm so sein Selbstvertrauen. ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU

Gewusst wie

TIPPS FÜR EINEN GELUNGENEN KITA-START

Vertrauen schaffen

Für einen guten Start ist vor allem eines wichtig: Vertrauen. Die Chemie zwischen Eltern, Erziehern und Kind muss stimmen. Kinder spüren, ob ihre Eltern sich in der Einrichtung wohlfühlen. Deshalb sollten Mütter und Väter bei Zweifeln nach Alternativen suchen, wenn es schon beim Erstgespräch nicht klappt.

Richtig verabschieden

Nicht nur den Kleinen fällt die Trennung mitunter schwer – auch die Eltern müssen das Loslassen erst üben. Sich unbemerkt davonzuschleichen ist aber keine Option. Besser: sich ganz bewusst verabschieden. Klare Ansagen wie „Ich hole dich später wieder ab“ geben Sicherheit.

Alles neu

Neue Erwachsene, unbekannte Kinder, fremde Umgebung, ungewohnter Tagesablauf – und das alles ohne Mama und Papa. Was für eine Herausforderung! Da kann es auch mal zu Tränen und Protestgeschrei kommen. Entscheidend ist, ob und wie sich der Nachwuchs von seiner Erzieherin beruhigen lässt. Dieses Vertrauen muss wachsen.

Geduld ist entscheidend

Eine Eingewöhnung braucht Zeit und sollte nicht unter Druck stattfinden. Experten empfehlen, mindestens drei Wochen einzuplanen. Während der Eingewöhnung sollte jeden Tag dieselbe Person das Kind begleiten.

ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES



Zwischen Bouklötzen, Klettergerüst und jeder Menge Fantasie.

Ob Brotdose, Trinkflasche, Wechselkleidung oder der Lieblingsschatz: Für einen spannenden Tag im Kindergarten wird so einiges gebraucht. Mit den Kleinen und Großen Freunden von Affenzahn findet alles seinen Platz. Und mit passenden Schuhen sind kleine Entdecker bei jedem Wetter drinnen wie draußen bestens gerüstet. So starten schon die Kleinsten gemeinsam mit ihren tierischen Begleitern in einen Tag voller spielen, staunen und entdecken.
www.affenzahn.com

ANZEIGE

Jeder Tag ein neues Kita-Abenteuer

Kinderrucksack Großer Freund „Pure Drache“ (Special Edition), mit verspielten Klettpfoten und hochwertigen Lederapplikationen. Für Kids ab 3 Jahren. Etwa 65 Euro.

Kinderrucksack Kleiner Freund „Kuschel Koala“ (Special Edition), mit extra-weichem Kuschelfell und frecher Zieh-zunge. Für Kids ab 1 Jahr. Etwa 50 Euro.

Gummistiefel Vegan Plashy „Tiger“, mit lustiger Wasserstandsanzeige, Gr. 21-35. Etwa 40 Euro.

Kinderportemonnaie „Pure Einhorn“ (Special Edition), mit frecher Zieh-zunge und Klickverschluss. Etwa 20 Euro

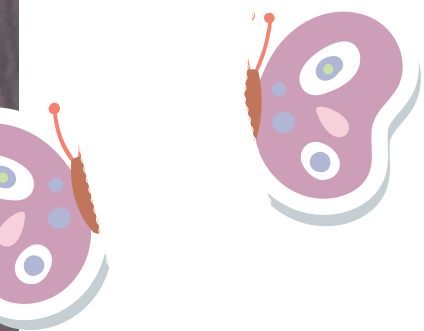
Hausschuh Knit Flinky „Hai“, anschmiegsam und flexibel wie eine Socke. Gr. 21-32. Etwa 45 Euro.



DER SCHUH-TRICK!

Bei Kleinkindern ist die Verwirrung oft groß: Welcher Schuh gehört an welchen Fuß?
Dieser Hack hilft den Minis – und ist dabei noch super einfach!





Macht es leichter

RITUALE BEIM SCHUHANZIEHEN

Richtet im Bereich eurer Haustür eine Ecke ein, in der euer Kind alles findet, was es zum Anziehen der Schuhe benötigt.

Dazu gehören nicht nur die Schuhe selbst, sondern auch etwa eine Sitzgelegenheit (zum Beispiel ein Kinderhocker) oder ein Schuhregal, an das die Kleinen gut herankommen. An diesem Ort kann euer Sprössling von nun an das folgende Ritual einüben: Schuhe auswählen, aus dem Regal nehmen, hinsetzen und versuchen, sie ganz allein anzuziehen. Ihr könnt eurem Kind zusätzlich beibringen, die Schuhe nach dem Ausziehen wieder zurück in das Regal zu stellen.

AUFKLEBER WECHSLE DICH!

Nach einer Weile kann es schon passieren, dass sich die Aufkleber ablösen und abgehen. Das Gute: Für Nachschub ist schnell gesorgt und sicherlich freuen sich eure Kids riesig über regelmäßige Abwechslung im Schuh. Ganz bestimmt klappt es irgendwann auch ganz ohne Sticker! Es kann natürlich durchaus passieren, dass die Kinder nicht mehr ohne wollen – dann wird einfach weitergeklebt. ♥

TEXT: MICHELLE KRÖGER

EIN STICKER MACHT'S DEUTLICH

Alles, was ihr für diesen Lifehack braucht? Eine Schere und einen Aufkleber. Am besten greift ihr zu einem Motiv, das bei eurem Kind gerade angesagt ist. So macht es den Kleinen noch mehr Spaß. Zum Beispiel (je nach aktuellem Beliebtheitsgrad) zu einem Dino, Einhorn oder Dackel. Den Aufkleber schneidet ihr in der Mitte durch. Dann klebt ihr die beiden Hälften sinngemäß jeweils in den rechten und in den linken Schuh (auf die Innensohle). Fertig!

Wenn eure Kinder jetzt ihre Schuhe nebeneinanderhalten, setzen sie gleichzeitig ein kleines Puzzle zusammen. Die zwei Hälften ergeben wieder ein Bild. Juhu! Bestimmt sind auch eure Kleinen hinterher stolz wie Oskar.



WAS WILL MEIN KIND MIR SAGEN?

Kleine Kinder, große Gefühle. Wutanfälle, Klammern oder stoisches Schweigen bringen Erwachsene schnell an Grenzen. Doch was, wenn dahinter eine ganz andere Botschaft steckt? Unsere Gastautorin hat typische Eltern-Kind-Konfliktsituationen analysiert – und gibt Tipps, wie Eltern am besten reagieren



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES/TOPIVECTORS, SHAPECHARGE

Nach dem gefühlten zehnten Wutanfall stellen sich viele Eltern dieselbe verzweifelte Frage: Warum? Warum ist mein Kind so zornig? Warum lässt es sich einfach nicht beruhigen? Alles scheint zu einem riesigen Drama zu werden, obwohl der Auslöser kaum der Rede wert ist. Viele Verhaltensweisen der Minis wirken rätselhaft, scheinen oft völlig unverständlich – und unlösbar. Dennoch steht hinter jedem noch so irrationalen Verhalten ein Bedürfnis. Man muss nur herausfinden, welches.

WUT

Zoe (3) will keine Windel mehr und aufs Töpfchen gehen klappt schon gut. Seit ein paar Wochen hat ihre Mutter wieder zu arbeiten begonnen. Morgens muss jetzt alles schneller gehen als früher. An diesem Tag soll Zoe vor dem Kindergarten noch einmal aufs Töpfchen. Sie weigert sich, schreit, wirft sich auf den Boden und tritt um sich.

→ WAS DAHINTERSTECKT

Das Töpfchen ist nicht das eigentliche Problem. Schon kleine Veränderungen können Kinder stark fordern: neue Abläufe, weniger Zeit, mehr Erwartungen – und der große Schritt Richtung Selbstständigkeit. Wut wird dann zum Ventil für die Überforderung: zu viel, zu schnell, zu eng.

→ WAS JETZT HELFEN KANN

Nun heißt es Co-Regulation statt Diskussion: Mama kann sich dazusetzen und benennen, was passiert: „Manchmal ist Neues anstrengend.“ Wichtig ist, weder Druck aufzubauen noch zu diskutieren. Eine klare Haltung und das Benennen von Gefühlen wirkt stabilisierend: „Die Wut ist gerade ganz groß. Ich bleibe bei dir, wir schaffen das zusammen.“ Wenn möglich: Nähe anbieten, atmen, Tempo

UNSERE EXPERTIN



**Cristina
Sandner-Brixner**

... ist Systemische Familien- und Paartherapeutin aus München. Sowohl in ihrer therapeutischen Arbeit als auch im eigenen Familienalltag erlebt die Mutter einer kleinen Tochter immer wieder, wie wichtig Verbindung, Verständnis und ein liebevoller Blick auf die kindliche Entwicklung sind. Sie setzt sich dafür ein, dass Eltern hinter das Verhalten ihrer Kinder blicken und die Bedürfnisse erkennen, die sich dahinter verbergen: „Kinder machen uns nicht das Leben schwer – sie zeigen uns, dass ihnen gerade etwas schwerfällt.“

Mehr Infos:
werte-atelier.de

rausnehmen. Erst wenn die Emotion abklingt, folgt die nächste Handlung. Erst Beziehung, dann Lösung.

KLAMMERN

Emil (4) möchte plötzlich nicht mehr ins Kinderturnen, obwohl es ihm immer so viel Spaß gemacht hat. Er bleibt lieber bei Papa, wirkt anhänglicher und unselbstständiger als sonst. Drei Monate zuvor kam seine kleine Schwester zur Welt. Der Alltag in der Familie hat sich verändert, die Aufmerksamkeit der Eltern muss er nun teilen.



→ WAS DAHINTERSTECKT

Klammern ist kein Rückschritt. Oft ist es ein Versuch, Halt und Sicherheit zurückzugewinnen.

→ WAS JETZT HELFEN KANN

Hier braucht es wieder ein Stück der gewohnten Sicherheit. Der Papa kann diese zum Beispiel so vermitteln: „Auch wenn jetzt viel anders ist, ich bin da und wir gehören zusammen.“ Hilfreich sind kleine, feste Inseln im Alltag – Exklusiv-Zeit mit einem Elternteil, Rituale und klare Abläufe. Beim Turnen hilft eine verlässliche Begleitung: „Möchtest du noch eine Umarmung oder gemeinsam zur Tür gehen?“ Das gibt Emil ein Gefühl von Nähe und Mitbestimmung. Keine langen Erklärungen, sondern spürbare Verlässlichkeit im Tun. Damit wird das Klammern beantwortet, nicht korrigiert.





PROVOKATION

Mats (5) wird besonders wild, wenn Besuch da ist. Er unterbricht Gespräche, ärgert seinen Bruder, macht Quatsch. Es wirkt, als ob er gezielt stören möchte.

→ WAS DAHINTERSTECKT

Oft steckt kein „gegen die Eltern“, sondern ein „für etwas“ dahinter: Verbindung. Wenn Aufmerksamkeit fehlt, sucht sich ein Kind Wege, wieder gesehen zu werden.

→ WAS JETZT HELFEN KANN

In solchen Situationen ist es wichtig, Verbindung früh und positiv zu sichern. Vor dem Besuch kann Mats eine klare Aufgabe bekommen: „Wofür möchtest du heute zuständig sein?“ Währenddessen helfen kleine Kontaktaufnahmen: Blicke, Lächeln, ein leises „Ich sehe dich“. Wenn es kippt, braucht es eine klare Grenze – und eine ruhige Aussage: „Ich möchte gerade nicht

unterbrochen werden.“ Danach wieder Anschluss: „Du magst gerade auch mit dabei sein, stimmt’s?“ So entsteht Verbindung, ohne dass sie über Störung erkämpft werden muss.

VERTRÄUMTHEIT

„Geh bitte deine Schuhe anziehen.“ Keine Reaktion – Paulina (7) hört nicht hin. Auch nach mehrmaliger Aufforderung sitzt sie nur da, wirkt wie weggetreten. Später erzählt sie von einem Streit in der Schule.

→ WAS DAHINTERSTECKT

Viele Kinder wirken unaufmerksam, verträumt. In Wirklichkeit ist aber innerlich ganz schön viel los bei ihnen: Gedanken, Konflikte, Gefühle. Der Wechsel zwischen Innen- und Außenwelt gelingt noch nicht verlässlich. Nicht-Hören ist dann kein Widerstand, sondern eine Überforderung.

→ WAS JETZT HELFEN KANN

Es ist wichtig, erst den Kontakt herzustellen, dann zu sprechen: hingehen, Blickkontakt, kurze Einordnung: „Womit ist dein Kopf gerade beschäftigt?“ Auch eine kleine Brücke kann helfen: „Was wäre gerade leichter: erst erzählen oder erst die Schuhe anziehen?“ Auf diese Weise wird Paulina sanft zurück in den Alltag geholt, ohne ihre innere Welt zu übergehen.

RÜCKZUG

Hannah (10) kommt nach Hause. Ein kurzes „Hallo“, dann verschwindet die Schülerin in ihrem Zimmer. Früher hat sie viel erzählt, jetzt wird sie immer stiller und ist am liebsten mit sich allein. Der Wechsel auf die weiterführende Schule nach den Sommerferien steht bevor und somit auch einige Abschiede.



→ WAS DAHINTERSTECKT

Rückzug kann ein innerer Verarbeitungsraum sein. Entscheidend ist, ob ein Kind zwischendurch wieder in Kontakt kommt, Freude erlebt und sich getragen fühlt. Bleiben Traurigkeit oder Verslossenheit über längere Zeit bestehen, sollte man genauer hinschauen.

→ WAS JETZT HELFEN KANN

Bitte kein Druck, kein Ausfragen. Stattdessen Präsenz ohne Erwartung. Gemeinsame Alltagsmomente schaffen Nähe, ohne Gesprächszwang zu suggerieren. Die Botschaft dahinter: Du darfst dich zurückziehen – und bleibst verbunden. Am hilfreichsten sind offene, druckfreie Angebote, die dennoch ernst gemeint sind: „Ich bin neugierig auf das, was bei dir los ist – und du entscheidest, ob du davon erzählen möchtest.“

DAS VERHALTEN VERSTEHEN

Kinder brauchen Orientierung, Begleitung und Grenzen. Das bleibt wichtig. Und doch lohnt sich oft ein Augenblick des Innehaltens. Kinder handeln selten ohne Grund. Wer genauer hinschaut, sieht oft etwas anderes: kein schwieriges Kind, sondern ein Kind, das versucht, mit seiner Welt zurechtzukommen. Und manchmal verändert genau dieser Perspektivwechsel bereits mehr als jede schnelle Lösung. ♥

TEXT: CRISTINA SANDNER-BRIXNER



Gewusst wie

Drei Fragen, die helfen können

Manchmal tut es gut, seinen Blick umzulenken. Verhalten entsteht nie isoliert, sondern immer in Beziehung zum Alltag oder einer bestimmten Entwicklungsphase. Diese drei Fragen, die ihr euch selbst stellen solltet, verschieben euren Fokus weg vom schnellen Urteil, hin zum echten Verstehen.

- 1 Was hat sich in letzter Zeit bei uns verändert?
(Auch Dinge, wir als „Kleinigkeiten“ abtun,
können entscheidend sein.)
- 2 Vor welcher Entwicklungsaufgabe steht mein Kind gerade?
- 3 Was braucht mein Kind jetzt von mir?



Sammel

Abenteuer

mit Gratis-Stickern



Je 1 Sticker-Paket fürs Sammelheft gibt es ab Mai zum Kauf von drei Artikeln der teilnehmenden Marken dazu.*

*Ausgabe in teilnehmenden Märkten an der Kasse solange der Vorrat reicht.



voelkel.bio | DE-ÖKO-007

ALLOS
NATÜRLICH GUT FÜR MICH

SEIT 1969
Bauk
Mühle

GLÄSERNE
BIO-MOLKEREI


Holle

**SCHROT
& KORN**

Voelkel

WIE SORGEN WIR GUT FÜR UNS SELBST?

Vielen von uns gelingt es im übervollen Alltag kaum, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Wie machen das bloß andere? Mama-Bloggerin Verena Enzenhofer verrät, wie sie sich auch mit vier Kindern und Hund regelmäßig kleine Auszeiten gönnt – und warum diese Momente für sie unverzichtbar sind





Leben & erziehen: Vielen von uns fällt es schwer, uns selbst die gleiche Liebe zu schenken, die wir unseren Kindern ganz selbstverständlich geben. Warum sollten wir das nicht vernachlässigen?

Verena Enzenhofer: Ich bin der Meinung, nur wenn wir uns selbst mögen und mit uns zufrieden sind, können wir unsere Liebe leichter verdoppeln, verdreifachen, vervierfachen, verfünffachen. Wenn wir selbst mit uns und unserem Sein, unserem Tun unzufrieden sind, strahlen wir diese Negativität auch aus. Menschen, die sich selbst mögen, die sich lieben, haben eine ganz andere Ausstrahlung nach außen. Dabei ist egal, ob sie dick, dünn, groß oder klein sind.

Und das strahlt dann auch auf unsere Kinder aus ...

Ich sehe Selbstliebe nicht nur als essentielle Eigenschaft für uns als Erwachsene, sondern auch – oder ganz besonders – für unsere Kinder. In Zeiten von Social Media, der gefilterten Werbung, müssen wir unserer Jugend zeigen, wie wichtig es ist, sich selbst zu akzeptieren, sich selbst zu lieben. Mit allen Macken, die menschlich sind.

Selbstliebe hat auch etwas damit zu tun, wie gut wir für uns selbst sorgen. Wie gelingt uns diese Fürsorge Tag für Tag?

Selfcare ist kein einmaliges Schaumbad ... Es ist mehr oder weniger eine Einstellung, und die Akzeptanz, auch auf sich selbst und seine Bedürfnisse zu achten. Ich weiß, der Mama-Alltag mit den Kindern, dem Job, dem Haushalt, den unzähligen To Do's ist voll. Wir stellen uns und unsere Bedürfnisse als Mama immer hinten an. Alles andere scheint uns egoistisch.



**VERENA
ENZENHOFER**

... ist Bloggerin, Autorin („Mama Self Love – ein Survival-Guide für Mamas“) und Vierfach-Mama. In ihrem Instagram-Kanal

@mamawahnsinnhochvier gewährt die Österreicherin ihren Followern Einblick in ihren Alltag und zeigt, wie trotz des ganz normalen Wahnsinns die eigenen Bedürfnisse als Frau nicht zu kurz kommen.

Ihr neuestes Survival-Tool im Alltag mit Kindern: ein Kartenset („Glücksrituale für Mamas“, EMF, 12,99 Euro) mit Selfcare-Übungen für Körper und Seele.

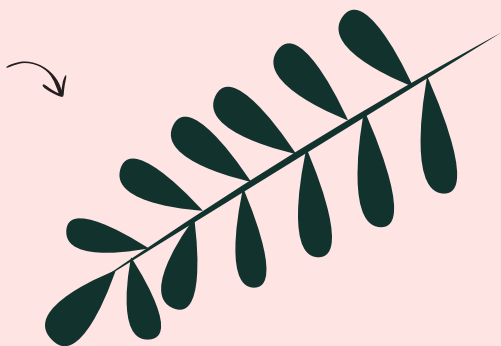
Mehr Infos:
mamawahnsinn.com

Was wir dabei vergessen: Nur wenn wir gesund sind und es uns gut geht, können wir auf die Familie, auf die Bedürfnisse der anderen achten. Deshalb: Achtet auch auf euch, um das ganze Werk am Laufen zu halten! Ein Motor ohne Sprit fährt nicht.

Was kann dabei helfen?

Mir persönlich hilft zum Beispiel die Morgenroutine sehr. Es ist meine Insel, mein Anker vor dem morgendlichen Trubel. Bei uns mit vier Kids geht es auch einigermaßen rund, verschiedenste Frühstücksvariationen, Frisuren, Strumpfhosen-Diskussionen, Einzelsocken-Jagd oder gar Socken-Diebe und dazwischen ein bellender Berner Sennenhund, der auch seine





Aufmerksamkeit braucht – um nur ein paar Schlagwörter zu nennen.

Nach und nach hat sich dann meine Morgenroutine entwickelt: Quick-Yoga für meinen Körper – nicht lange, aber es wirkt –, und Journaling. Es braucht vier Minuten, schenkt mir aber enorm viel Zeit und Struktur für meinen Tag. Im Fokus stehen die Säulen Familie, Arbeit, meine Gesundheit, Inspiration und Me-Time. So habe ich alles für mich im Überblick und kann jonglieren und planen.

Wie findet jede Mama für sich heraus, was ihr guttut?

Wir alle haben unterschiedliche Bedürfnisse und das ist gut so. So bin ich nicht der am See sitzende In-die-Luft-Schauer – ich würde mein Handy nehmen und scrollen. Mir gibt ein Spaziergang viel mehr Kraft. Am besten ist es, wenn wir einfach ein paar Dinge probieren.

Hast du da einen konkreten Tipp?

Schreibt euch mindestens drei Dinge auf, von denen ihr glaubt, dass sie euch guttun. Vielleicht ist es etwas, was ihr schon als Kind gerne getan habt. Probiert alles mindestens dreimal aus und macht euch im Anschluss Notizen dazu. Wie hat es euch gefallen? Konntet ihr den Kopf frei bekommen?

Konntet ihr abschalten? Wie habt ihr euch danach gefühlt? Stellt im Anschluss die Aktivitäten gegenüber und evaluiert, was euch am meisten geholfen hat, euren Kopf frei zu bekommen. Es können ruhig mehrere sein!

Bei welchen Warnzeichen sollten Mütter aktiv werden?

Es hat jede und jeder eine andere Toleranzgrenze – die auch heute anders sein kann als morgen. Wir sind Menschen und das ist ganz normal. Wichtig ist, sein Tun und Handeln einfach öfter – einmal wöchentlich reicht – kurz zu hinterfragen und zu reflektieren, zu gucken, was ist gut gelaufen, was weniger, wo kann angesetzt werden? Alleine mit diesen Fragen können wir uns selbst schon oft ein Bild machen und Warnzeichen erkennen.

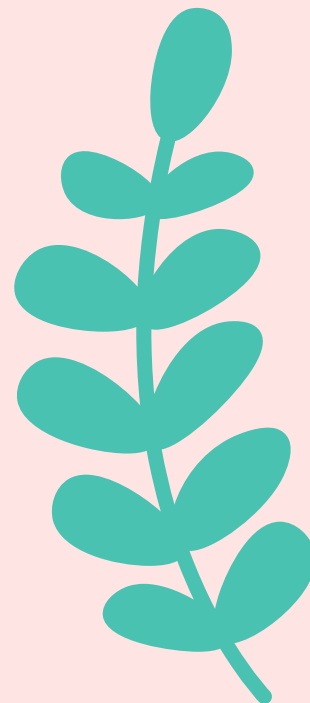
Stichwort Mental Load: Was hilft, wenn die To Do-Liste zu lang wird?

Wichtig für mich sind das Setzen von Prioritäten, Nein-Sagen und das Motto: Perfekt war gestern!

Inwiefern können wir unsere Männer mehr in die Pflicht nehmen?

Ein sehr, sehr schwieriges Thema! Ich habe Glück: meine Schwiegermutter hatte einen Betrieb und selbst drei Kinder. Mein Schwiegervater musste meine Schwiegermutter unterstützen und mein Mann hat das vorgelebt bekommen. Wir müssen unseren Kindern Vorbilder sein, ihnen zeigen, wie Eltern als Team funktionieren.

Ich glaube allerdings auch, dass oft weniger die Männer, sondern mehr die Gesellschaft das große Problem ist. Die



Väter von heute sind zum Glück oft ganz anders als früher und helfen von sich aus mit, kümmern sich um die kranken Kinder, helfen im Haushalt.

Was mich jedoch ärgert ist die Wertschätzung: Hängt mein Mann die Wäsche auf, ist er der Hero. Mache ich es, ist es normal. Bin ich auf Geschäftsreise und mein Mann händelt die Kids im Hintergrund, wird er vom Umfeld gelobt. Umgekehrt ist alles selbstverständlich! ❤️

INTERVIEW: LENA MARIONNEAU



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 Ehrlich



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
Bücher online

amazon

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

Ganz heilen

Husten, Schnupfen, Bauchweh – kleine Beschwerden gehören für Familien zum Alltag dazu. Viele setzen auf Naturheilmittel, um die Selbstheilungskräfte zu stärken und so den Organismus beim Gesundwerden zu unterstützen





Die Alternativ- oder Komplementärmedizin hält eine Vielzahl von Behandlungsmethoden mit höchst unterschiedlichem Wirkprinzip bereit. Für einige ist die Wirksamkeit wissenschaftlich belegt, andere sind noch nicht ausreichend erforscht – was jedoch nicht bedeuten muss, dass die Methoden nicht wirksam sind. Hier kommen vier sanfte Heilmethoden im Überblick:

HOMÖOPATHIE

„Ähnliches mit Ähnlichem heilen“ lautet das Prinzip der klassischen Homöopathie. Ihr Begründer Samuel Hahnemann ging Ende des 18. Jahrhunderts davon aus, dass ein Stoff, der gesunde Menschen krank macht, kranke Menschen auch gesund machen kann. Der Stoff wird stark verdünnt oder potenziert, wie die Homöopathen sagen.

Homöopathische Arzneimittel haben kaum Nebenwirkungen, denn sie greifen nur regulierend ein, indem sie die Selbstheilungskräfte des Körpers stärken und sein Gleichgewicht wiederherstellen – damit sich der Körper selbst gesund machen kann. Damit die Mittel optimal wirken können, müssen sie genau auf das kranke Kind abgestimmt sein. Meist werden sie als Globuli verabreicht, die man dem Kind in den Mund legt, wo die Wirkstoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen werden können.

Natürlich können Globuli & Co. keinen gebrochenen Arm heilen oder eine schwere bakterielle Infektion stop-

Die Basics

MITTEL FÜR DIE HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

Aconitum C30:

akute Entzündungen, hohes Fieber, Erkältung, Schlafstörungen mit Angst und Unruhe, nachdem das Kind kaltem Wind ausgesetzt war

Apis mellifica D12:

Schwellungen der Haut, Insektenstiche, Nesselsucht, Ohren- und Mandelentzündungen, stechende Schmerzen

Arnica montana D12:

Verletzungen, Prellungen, Zerrungen, Blutergüsse

Arsenicum album D12:

Magen-Darm-Infekte mit heftigem Brechdurchfall, das Kind ist ängstlich, unruhig, es friert, es mag viel trinken, nächtliche Verschlimmerung

Belladonna D12:

akute Entzündungen, plötzliche fieberhafte Infekte mit Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, entzündete, rote, geschwollene Mandeln, plötzliche starke Ohrenschmerzen, Sonnenstich

Calcium phosphoricum D12:

Wachstumsschmerzen, Knochenbrüche, erschwelter Zahndurchbruch, Kind ist sehr unzufrieden

Chamomilla D12:

Zahnungsschmerzen in Verbindung mit grünem Durchfall, Dreimonatskoliken, krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Kind ist schmerzempfindlich und/oder zornig, möchte ständig getragen werden

Ferrum phosphoricum D12:

fieberhafte Infekte, Erkältungen, Ohrenschmerzen, Nasenbluten, Kind hat keinen Durst trotz Fieber

Gelsemium D12:

Erkältung, Grippe, Müdigkeit, Kopfschmerzen, extreme Schwäche, halb geöffnete Augenlider, auch bei Lampenfieber und Prüfungsangst

Ipecacuanha D12:

krampfartiger Husten mit zähem Schleim, Übelkeit, Erbrechen, Nasenbluten

Nux vomica D12:

Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Durchfall, Kind ist reizbar und/oder friert

Pulsatilla D12:

Schnupfen, Husten mit gelbgrünem Schleim, Ohrenschmerzen, Bindehautentzündung mit verklebten Augen, Kind ist launisch, weinerlich, verspürt auch bei hohem Fieber keinen Durst, mag es kühl

Silicea D12:

Abszesse, Eiterung, Kind friert und schwitzt, hat es gern warm





pen – aber: Sie können eine sinnvolle Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung sein. Und zwar sowohl bei kleinen Wehwehchen wie Schnupfen oder Bauchschmerzen, als auch bei komplexeren Erkrankungen wie Neurodermitis, Asthma oder Allergien. Hier ist allerdings das Wissen eines erfahrenen homöopathischen Therapeuten gefragt. Am besten lassen sich Eltern von einem Kinder- und Jugendarzt mit entsprechendem alternativmedizinischem Schwerpunkt beraten.

Auch wenn der Wirkungsnachweis für homöopathische Arzneimittel im streng schulmedizinischen Sinne fehlt, so gibt es doch für vereinzelte Präparate Studien, die eine Wirkung bestätigen konnten.

SCHÜSSLER-SALZE

Schüssler-Salze sind wie in der klassischen Homöopathie verdünnt, die Therapie beruht jedoch nicht auf dem Ähnlichkeitsprinzip. Der Oldenburger Arzt und Homöopath Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler gelangte im 19. Jahrhundert zu der Erkenntnis, dass ein gestörter Mineralstoffhaushalt in unseren Körperzellen Krankheiten auslösen kann. Durch das richtige Salz kommt der Mineralstoffhaushalt wieder ins Gleichgewicht, die Körperfunktionen



Das richtige Salz

STECKBRIEFE DER 12 SCHÜSSLER-SALZE

Nr. 1 Calcium fluoratum

Das Salz des Bindegewebes, der Gelenke und der Haut

Es ist wichtig für das Stütz- und Bindegewebe, denn es verleiht ihm Festigkeit und Elastizität.

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Das Salz der Knochen und Zähne

Es unterstützt die Heilung nach Knochenbrüchen, den Aufbau der Zähne und stärkt Muskeln und Nerven.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Das Salz des Immunsystems

Ist eine Erkältung im Anmarsch, kann dieses Salz die körpereigenen Abwehrkräfte stärken.

Nr. 4 Kalium chloratum

Das Salz der Schleimhäute

Es hilft bei Entzündungen der Schleimhäute, etwa Schnupfen oder Magen-Darm-Beschwerden.

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Das Salz der Nerven und der Psyche

Kann bei gedrückter Stimmung, Erschöpfungsanzeichen und Konzentrationsstörungen helfen.

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Das Salz der Entschlackung

Es wird bei chronischen Erkrankungen der Haut und der Schleimhäute sowie bei hartnäckigen Infekten eingesetzt.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Das Salz der Muskeln und Nerven

Es entspannt und hilft zum Beispiel bei Bauchschmerzen oder Wadenkrämpfen. Auch gut bei Einschlafproblemen.

Nr. 8 Natrium chloratum

Das Salz des Flüssigkeitshaushalts

Es wird bei zu viel oder zu wenig Flüssigkeit im Körper eingesetzt, etwa wenn die Nase läuft, bei trockener Haut, übermäßigem Schwitzen, Verstopfung oder Durchfall.

Nr. 9 Natrium phosphoricum

Das Salz des Stoffwechsels

Es hilft bei Blähungen, säuerlich riechenden Durchfällen, Milchschorf und Muskelkater.

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Das Salz der inneren Reinigung

Es unterstützt den Körper dabei, überflüssiges Wasser auszuscheiden und fördert den Stuhlgang.

Nr. 11 Silicea

Das Salz der Haare, der Haut und des Bindegewebes

Es wird auch als Mineralsalz der Schönheit bezeichnet und hilft bei Problemen mit Haut, Haaren und Nägeln.

Nr. 12 Calcium sulfuricum

Das Salz der Gelenke

Es hilft bei entzündlichen Gelenkerkrankungen, aber auch bei chronischem, eitrigem Schnupfen oder Mandelentzündung.



WANN ZUM ARZT?

Jede Eigenbehandlung hat ihre Grenzen.
Sucht einen Arzt auf, wenn euer Kind ...

... hohes Fieber hat.

... anhaltenden Durchfall hat.

... sich häufig übergibt.

... die Beschwerden länger andauern.

... einen sehr schlechten Allgemeinzustand hat.

... starke Schmerzen hat.

Wenn die Behandlung keine Besserung bewirkt
oder sich die Symptome anhaltend
verschlimmern, bitte ebenfalls
ärztlichen Rat einholen.

kommen in Gang, die Beschwerden lassen nach. So entwickelte er die „12 Salze des Lebens“ – Mineralien, die auch im menschlichen Körper vorkommen. Die zwölf Mineralstoffe sowie die später entwickelten 15 „Ergänzungsmittel“ sollen gegen zahlreiche Beschwerden helfen, können aber auch vorbeugend oder als Kur eingenommen werden.

Schüssler-Salze sind apothekenpflichtig und als Tabletten, Globuli, Tropfen, Salben oder Lotionen erhältlich. Für Babys und Kleinkinder sind Globuli die beste Wahl.

BACHBLÜTEN

Entwickelt wurden die Bachblüten in den 1930er-Jahren vom britischen Arzt und Homöopathen Dr. Edward Bach. Seine Überzeugung: Körperliches Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit sind eng miteinander verbunden, jede körperliche Erkrankung resultiert aus einer Störung der seelischen Gesundheit. Bach definierte 38 Blüten-

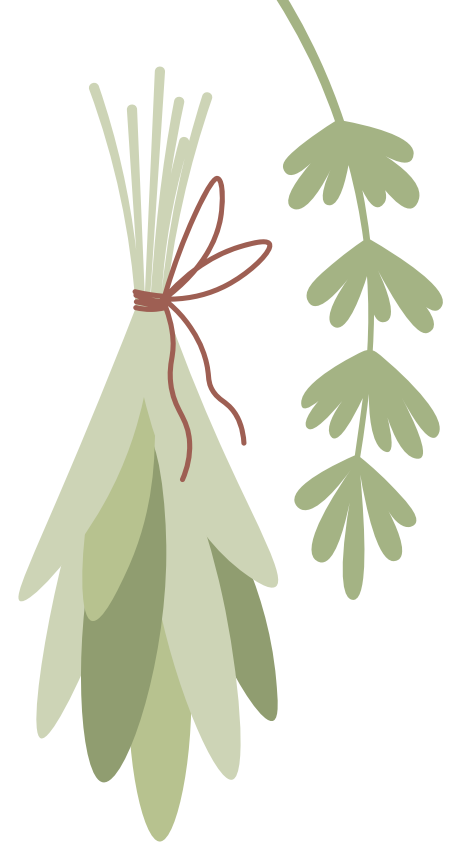
essenzen, die – dem entsprechenden negativen Gemütszustand zugeordnet – das seelische Gleichgewicht wieder herstellen und die Krankheit heilen sollen.

Noch heute werden die Essenzen aus Blüten und Pflanzen gewonnen und anschließend stark verdünnt. Rosskastanie soll zum Beispiel Konzentrationsstörungen lindern, Olive Erschöpfung entgegenwirken.

Kindern können Bachblüten beispielsweise bei Ängsten, Schulstress oder in Eingewöhnungsphasen helfen. Die bekannteste Mischung: „Notfalltropfen“ oder „Rescue-Mix“, die fünf verschiedene Bachblütenessenzen (Star of Bethlehem, Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum, Clematis) kombinieren und in akuten Stresssituationen für mehr Ausgeglichenheit sorgen. Für Kinder sind sie ohne Alkohol erhältlich.

PFLANZENHEILKUNDE

Die Pflanzenheilkunde, Phytotherapie genannt, gehört zu den ältesten medizinischen Behandlungsmethoden der Welt. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt „Behandlung mit Pflanzen“. Dabei kommen Arzneimittel zum Einsatz, die aus Blüten, Blättern, Wurzeln oder anderen Pflanzenteilen hergestellt werden. So kommen Thymian bei Husten, Holunderblüten bei Erkältungen, Kümmel bei Verdauungsproblemen und Lavendel bei Stresszuständen zum Einsatz. Anders als Hausmittel enthalten pflanzliche Arzneimittel definierte Wirkstoffmengen und werden nach pharmazeutischen Standards hergestellt, denn ihre Wirksamkeit ist durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt.



Pflanzliche Arzneimittel (Phyto-pharmaka) sind zum Beispiel als Tabletten, Tropfen oder Tee freiverkäuflich in Drogerien und Apotheken erhältlich. Sie enthalten Bestandteile der Heilpflanze oder Extrakte daraus und müssen vom Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen sein, bevor sie verkauft werden dürfen.

Auch pflanzliche Arzneimittel können Nebenwirkungen haben oder Allergien auslösen. Deshalb sollten Eltern die Dosierungsempfehlungen genau beachten und bei Zweifeln Rücksprache mit dem Kinderarzt halten. ♥



Grünes öfters
mal probieren.
Irgendwann wird der
Geschmack als be-
kannt wahrgenom-
men – und lecker!



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES/ EVGENIA GORDEEVA, LOS_OJOS, PARDOS, PRIVAT



Erst Nudeln, DANN NACHTISCH



Iss erst den Brokkoli, dann gibt's einen Schokopudding.

Wer hat das seinem Kind nicht schon einmal versprochen? Warum diese gutgemeinte Taktik wenig zielführend ist, weiß eine Ernährungsfachfrau

Nachtisch geht immer, oder? Auch wenn wir pappsatt sind von dem Teller Nudeln, etwas Süßes passt noch hinein. Das kennen wir alle und auch die Wissenschaft bestätigt: Wir können von einem bestimmten Geschmack oder einer bestimmten Art von Nahrung gesättigt sein, jedoch für andere Geschmacksrichtungen weiterhin Hunger verspüren.

Für dieses Phänomen gibt es sogar einen Fachbegriff: „selektiv rezeptorale Sättigung“. Diese Funktion unseres Körpers ist evolutionsbiologisch bedingt und dient dazu, eine möglichst vielfältige Ernährung sicherzustellen. Durch das Wechseln zwischen verschiedenen Geschmacksrichtungen wird gewährleistet, dass der Körper eine breite Palette an Nährstoffen erhält. Das zu wissen, ist laut der Diätassistentin Misava Macamo ganz entscheidend dabei, wenn man kindliches Essverhalten verstehen will. „Indem wir Kinder zwingen, ihren Teller leer zu essen, bevor sie Nachtisch be-

UNSERE EXPERTIN



**Misava
Macamo**

... ist Diätassistentin (B.Sc. Diätetik) und hat sich auf die Beratung bei veganer und vegetarischer Ernährungsweise spezialisiert. Die frischgebackene Mama eines kleinen Jungen lebt auf La Palma und gibt ihr Wissen vor allem online weiter. **Mehr Infos:**
misava-macamo.de

kommen, unterbrechen wir diesen natürlichen Prozess und könnten ihre Fähigkeit zur selbstregulierten Nahrungsaufnahme stören“, betont die Expertin.

WEDER GUTE NOCH SCHLECHTE LEBENSMITTEL

Weiterhin ist der Expertin wichtig, dass wir vor unseren Kindern die Ein-

teilung von Lebensmitteln in „gut“ und „schlecht“ vermeiden. Das tun wir aber, wenn wir den Nachtisch als Belohnung für das Aufessen des Hauptgerichts in Aussicht stellen. Misava Macamo erklärt: „Indem wir Kindern beibringen, dass bestimmte Lebensmittel erst nach dem Konsum anderer erlaubt sind, setzen wir unbewusst ein Zeichen, dass diese Lebensmittel von unterschiedlichem Wert sind, was zu einer verzerrten Wahrnehmung führen kann.“ So lernen die Kleinen schnell, Süßes als besondere Belohnung und Gemüse als lästige Pflicht wahrzunehmen – und dass bestimmte Lebensmittel „verdient“ werden müssen. Besser sei es laut der Expertin, alle Nahrungsmittel als Teil einer ausgewogenen und vielfältigen Ernährung zu betrachten.

AUFS BAUCHGEFÜHL HÖREN

Wir sollten unsere Kinder außerdem dazu ermutigen, auf ihre Hunger- und Sättigungssignale zu hören und entsprechend zu handeln. Diese Selbstregulation ist laut Misava Macamo ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährungsweise: „Wenn Kinder die Freiheit haben, zu entscheiden, wann sie satt sind, fördern wir ihre





Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation.“ Dies stärke ihr Selbstbewusstsein und ihr Vertrauen in die eigenen Körperbedürfnisse. Ein Umfeld, in dem Kinder ihre Essentscheidungen ohne äußeren Druck treffen können, fördere langfristig eine positive und gesunde Einstellung zum Essen.

KEINEN DRUCK MACHEN

Druck und Zwang beim Essen könnten leicht zu stressbedingten Essstörungen führen, so die Expertin. Kinder brauchen die Möglichkeit, sich Zeit zu lassen und in ihrem eigenen Tempo zu essen. Eltern sollten den Nachtisch nicht als Belohnung oder Druckmittel verwenden, sondern ihn als normalen Bestandteil der Mahlzeit sehen. Misava Macamo weiß: „Wenn Kinder wissen, dass der Nachtisch nicht von ihrem Verhalten beim Hauptgericht abhängt, können sie entspannter essen und sich besser auf ihr Sättigungsgefühl konzentrieren.“

Abschließend erklärt die Diätassistentin: „Es ist verständlich, dass sich Eltern Sorgen machen, wenn das Kind am liebsten den ganzen Tag nur Süßes essen würde. Die Versuchung, Zwang oder Belohnung einzusetzen, um das Hauptgericht attraktiv zu machen, ist nachvollziehbar. Jedoch gibt es gesündere und langfristig effektivere Ansätze, um das Essverhalten des Kindes zu fördern.“ ♥

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN

Gewusst wie

STRATEGIEN FÜR EIN GESUNDES ESSVERHALTEN

Misava Macamo gibt folgende Tipps, damit sich eure Kinder von klein auf gesund ernähren:

Bunte Vielfalt

Bietet eine bunte und vielfältige Auswahl an Lebensmitteln an. Kinder sind neugierig und probieren eher neue Dinge, wenn sie visuell ansprechend präsentiert werden. Ein Teller mit verschiedenen Farben und Texturen kann appetitlicher wirken.

Mitmachen

Lasst euer Kind bei der Essensvorbereitung mithelfen. Kinder, die in die Zubereitung ihrer Mahlzeiten eingebunden sind, sind oft stolz auf das Endergebnis und eher bereit, es zu probieren. Fragt euer Kind, welches Gemüse es in die Suppe geben möchte oder lasst es beim Tischdecken helfen.

Positive Vorbilder

Kinder lernen durch Nachahmung. Esst selbst eine Vielzahl von gesunden Lebensmitteln und zeigt Freude daran. Wenn Kinder sehen, dass ihre Eltern Gemüse und andere gesunde Optionen genießen, sind sie eher geneigt, diese auch zu probieren.

Regelmäßige Mahlzeiten

Strukturiert den Tag mit regelmäßigen Mahlzeiten und gesunden Snacks.

Dies kann helfen, den Heißhunger auf Süßes zu reduzieren. Wenn Kinder wissen, dass sie regelmäßig essen, fühlen sie sich sicherer und sind weniger geneigt, zu naschen.

Kein Druck und keine Belohnung

Vermeidet es, das Essen zu einer Machtprobe zu machen. Druck und Belohnung können zu einer negativen Beziehung zu Lebensmitteln führen. Bietet stattdessen das Essen ohne Zwang an und lasst euer Kind entscheiden, wie viel es essen möchte.

Ermutigung zur Selbstregulation

Helft eurem Kind, auf seine Hunger- und Sättigungssignale zu hören. Fragt zum Beispiel: „Hast du noch Hunger oder bist du schon satt?“ Dies fördert das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und unterstützt eine gesunde Selbstregulation.



„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 €



ThinkFun Friends Versteckspiel

Hier wird Verstecken zum Denkspaß. Kinder ab drei Jahren helfen den tierischen Freunden, sich clever zu positionieren: Wer bleibt sichtbar, wer versteckt sich? Die liebevoll gestalteten Elemente fördern spielerisch Logik, Konzentration und räumliches Denken.

Jetzt bestellen!

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



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

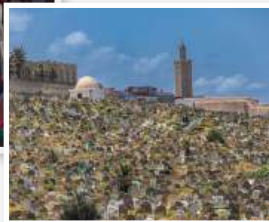
Abenteuer MAROKKO

Mit einem sechsjährigen Kind im Van vier Wochen durch Marokko reisen? Für viele klingt das nach einem ziemlichen Wagnis. Unsere reiselustige Autorin Dani hat sich getraut – und es nicht bereut. Dieser Urlaub zwischen Wüste, Meer und Medina hat sie begeistert und gezeigt, wie familienfreundlich und vielfältig Marokko wirklich ist



Chefchaouen ganz in Blau – das symbolisiert den Himmel und das Paradies

Für Dani und Leni (6) ist der Weg am Meer entlang immer der Schönste



Schon gewusst?

FUN FACTS ÜBER MAROKKO

Das Atlasgebirge in Marokko erreicht im Hohen Atlas mit dem Jebel Toubkal seine maximale Höhe von 4167 Meter. Er ist damit der höchste Berg Nordafrikas.

Marokko hat zwei Meere:
Es liegt sowohl am Atlantik als auch am Mittelmeer.

Das Land setzt stark auf Solarenergie: Bei Ouarzazate steht der „Noor-Solar-komplex“, den die KfW als einen der größten Solarenergie-Komplexe der Welt beschreibt.

Die Medina von Fès ist ein riesiges historisches Labyrinth: UNESCO nennt sie eine der umfangreichsten und am besten erhaltenen historischen Städte der arabisch-muslimischen Welt.

Die berühmten Ziegen auf Bäumen gibt es wirklich – mit Haken: Ziegen klettern in Arganbäume, um an Früchte zu kommen; National Geographic weist aber auch darauf hin, dass manche touristische Inszenierungen für Tiere und Bäume problematisch sein können. Wir haben übrigens keine gesehen.



El Jadida

Mein heimliches Highlight: El Jadida. Angenehm ruhig und überschaubar – ideal, um mit Kindern etwas Tempo rauszunehmen. Die portugiesische Altstadt (UNESCO-Weltkulturerbe) lässt sich gut zu Fuß erkunden und die unterirdische Zisterne ist ein kleines Abenteuer.



Rabat

Die Hauptstadt von Marokko, Rabat, liegt etwa 250 Kilometer südlich von Tanger am Meer. Ein echter Kulturschock, wenn man auf dem Weg dorthin viel Armut und extrem einfaches Leben zu Gesicht bekommt. Rabat begrüßt uns mit dreispurigen Straßen, modernen Gebäuden und keinem Fitzelchen Müll auf dem Asphalt. Sehenswert ist auf jeden Fall die Medina, die Altstadt, das Herzstück der Stadt. Jede Menge Geschäfte zum Stöbern – bei weitem nicht so touristisch wie Marrakesch! Es gibt viele Museen, auch das Grab von Mohammed V findet ihr hier. Besonders interessant ist die Kasbah des Oudaias, sie steht oben auf dem Berg über der Medina und ist aus dem 12. Jahrhundert. Rabat hat auch einen eigenen Strand, Badesachen für die Kids solltet ihr also immer dabei haben.



Casablanca

Nicht weit von Rabat liegt Casablanca, die Finanzstadt. Ein kurzer Abstecher lohnt sich auf jeden Fall. Die Hassan-II.-Moschee liegt direkt am Atlantik und ist durch ihre Größe und Lage enorm beeindruckend, auch für Kinder. Wir haben dafür einen halben Tag gebraucht, das solltet ihr bei einem Besuch beachten.

Wir sind eine reiseerprobte Familie und haben schon viele Touren zusammen gemacht. Deshalb waren mein Mann und ich einigermaßen erstaunt, dass eine oft gestellte Frage vor unserem Marokko-Urlaub war, ob wir kein mulmiges Gefühl hätten, tausende Kilometer mit dem Van herumzureisen? Um es klarzustellen: Nein, hatten wir nicht. Aber dafür ganz viel Vorfreude und Abenteuerlust.

Das Schöne an Marokko: touristisch ist es noch nicht sonderlich überlaufen, aber es gibt richtig viel zu sehen und zu entdecken. Wir haben die Zeit in vollen Zügen genossen. Dieses Land ist so vielfältig und wunderschön, dass wir voller Glücksgefühle wieder nach Hause gekommen sind. Vier Wochen sind natürlich eine Menge Input, deshalb stelle ich euch hier eine grobe Route mit unseren Highlights für Familien zusammen. Die lassen sich auch unabhängig voneinander erleben, sei es als ein Wochenendtrip zum Reinschnuppern oder ein längerer Aufenthalt.

Unsere Route startet am Hafen von Tanger, mit der Fähre kommt man in kurzer Zeit vom spanischen Festland (Algeciras) auf den afrikanischen Kontinent. Eine Info vorweg: Bargeld spielt in Marokko noch eine große Rolle, Kartenzahlung ist schwierig. Allerdings ist es auch nicht ganz einfach, funktionierende Bankautomaten zu finden. In Tanger wurden wir nicht fündig, weiter südlich im Dörfchen Moulay Bouselham hat es dann aber geklappt.



REISE



Essaouira

Bevor wir ins Landesinnere fahren, wollen wir uns noch die – in meinen Augen – schönste Stadt des Landes ansehen: Essaouira! Die Stadt ist perfekt für Familien, übersichtlich, entspannt und mit ganz viel Meer. Die autofreie Medina macht das Erkunden stressfrei. Der Hafen mit der Stadtmauer ist für Kids ein Erlebnis, die Stadtmauern bieten tolle Ausblicke und viel Platz für Fantasie.



Marrakesch

Für unsere nächste Station haben wir drei Tage eingeplant: Marrakesch! Die Stadt ist intensiv, bunt und kann Kinder leider auch schnell überfordern. Im Gegensatz zu den entspannten Orten am Meer ist es hier voll und sehr touristisch. Wir hatten ein wunderschönes Hotel in der Medina und sind zwei Tage eingetaucht. Natürlich stand der Djemaa el Fna mit Gauklern und Essensständen auf dem Programm, ebenso wie die Färberei, einige Paläste und Gärten. Allerdings: alles voll. Immer. Dennoch sind der Jardin Majorelle oder der Bahia Palast einen morgendlichen Besuch wert. Leerer und in meinen Augen auch schön: der el-Badi Palast mit seinen Storchennestern und Orangenbäumen.



Unbedingt beachten

REISETIPPS

Ein Reisepass ist Pflicht, der Personalausweis reicht nicht; der Pass sollte bei Einreise noch mindestens sechs Monate gültig sein – auch für Kinder.

Alle STIKO-Standardimpfungen sollten aktuell sein; zusätzlich werden u. a. Hepatitis A, bei längeren Aufenthalten auch B, Typhus und Tollwut empfohlen – am besten einmal mit dem Kinderarzt oder Tropenmediziner durchgehen.

Leitungswasser nicht trinken, besser verschlossene Flaschen nutzen; idealerweise auch zum Zähneputzen und Geschirrspülen Trinkwasser nehmen. Tipp: Wir haben schon zu Hause mit Hefetabletten (z. B. „Perenterol“) angefangen und sind so ohne Magen-Darm-Beschwerden durchs Land gekommen.

Luftige, aber möglichst lange Kleidung schützt vor Sonne und passt gleichzeitig besser zum eher konservativen Umfeld. In Moscheen und an religiösen Orten sind Respekt und Zurückhaltung wichtig. Kindern hilft es, wenn man vorher kurz erklärt, was sie dort erwartet.

Wildtiere (Affen), Straßenhunde und herrenlose Katzen (davon gibt's leider sehr viele) besser nicht streicheln; im Zweifel nach Biss- oder Kratzverletzungen sofort ärztliche Hilfe suchen.

In Souks wird traditionell gehandelt. Meine Taktik: Erst den Preis nennen lassen, dann ungefähr bei 40 Prozent des Startpreises einsteigen, am Ende landet man meist bei etwa 60 Prozent. Ich empfehle übrigens, eher außerhalb von Großstädten wie Marokko einzukaufen, dort sind die Preise viel niedriger. Für Kinder ist es spannend, das Handeln spielerisch zu erklären.



Aït Benhaddou

Danach folgt im Landesinneren ein weiteres Highlight: Aït Benhaddou ist ein beeindruckendes, befestigtes Lehmendorf (Ksar) am Rand des Hohen Atlas. Es liegt an einer ehemaligen Karawanenroute zwischen der Sahara und Marrakesch und diente über Jahrhunderte als wichtiger Handels- und Rastplatz für Händler, die Salz, Gold und Gewürze transportierten. Es gehört heute zum UNESCO-Weltkulturerbe.





Tinghir

Weiter geht's nach Tinghir. Die Stadt ist vor allem für die Todra-Schlucht bekannt, ein echtes Naturerlebnis. Die wirklich hohen Felswände sind beeindruckend und bieten gleichzeitig genug Platz (und Abkühlung), damit Kinder sich frei bewegen können. Ein schöner Kontrast zum Stadtleben und ideal für eine aktive Pause.



Merzouga

Und dann tauchen wir richtig in die Wüste ab. Merzouga ist das Highlight, auf das wir uns schon die ganze Zeit gefreut haben. Nach einem Kamelritt durch die Sanddünen folgt ein unfassbar schöner und ruhiger Sonnenuntergang und ein unglaublicher Sternenhimmel. Und die Nacht im Camp. Das bleibt auch Kindern lange im Kopf. Viele Camps sind inzwischen recht gut ausgestattet, sodass Abenteuer und Komfort gut zusammenpassen.



Ifrane

Dann geht es wieder in Richtung Norden, nach Ifrane. Und auf einmal fühlt man sich wieder wie zu Hause. Hier sieht es aus wie in einem Schweizer Bergdorf. Saubere Straßen, viel Grün, Häuser mit Spitzdach und ein ganz anderes Klima. Besonders beliebt bei Familien sind die Berberaffen im nahegelegenen Zedernwald. Sie sind leider stark gefährdet, leben eigentlich hier frei, bekommen aber so viel Besuch, dass sie sich auch ganz entspannt neben dich setzen und du mit ihnen Nüsse teilen kannst – ohne dass sie dir alles aus der Hand reißen und weglaufen.



Fès

In Fès hatte ich dann doch ein mulmiges Gefühl. Die Stadt selbst ist irre schön, überall kleine Paläste, die heute als Hotels und Pensionen funktionieren. Viele stehen leider auch leer. Die Medina ist der Knaller und durch die engen, labyrinthartigen Gassen und hohen Mauern nicht ganz so heiß. Fès gilt als kulturelle Seele Marokkos und ist bestückt mit vielen sehenswerten Stätten wie einer Wasseruhr aus dem 14. Jahrhundert, einer Koranschule und einer alten Synagoge. Allerdings: Man wird immer wieder von der Seite aufdringlich angequatscht. Das unangenehmste Erlebnis war ein kleiner Junge, der unserer Tochter die Limo abnehmen wollte – was ihr natürlich nicht in den Kram passte. Daraufhin forderte er sehr barsch Geld. Das haben wir so in keinem anderen Teil des Landes erlebt.

Unsere Unterkünfte

HOTELTIPPS

El Jadida

Das „Pullman Mazagan Royal Golf & Spa“ hat eine super Lage am Meer, einen großen Pool und richtig gutes Essen. Und: Kinderbetreuung!

pullman.accor.com

Essaouria

Gut gelegen in der Medina und preislich ein echter Schnapper ist das „Dar Awil“.

dar-awil.com/de

Marrakesch

Ein wunderschönes familiäres Riad ist das „Riad 10 Mandarin“ in der Medina. Alles ist fußläufig erreichbar. Tolle Dachterrasse und jedes Zimmer ist anders. Die Besitzer sprechen Deutsch.

riad10.com

Fès

Über Airbnb findet ihr jede Menge Unterkünfte in tollen Palästen in allen Preisklassen. Besonders schön ist der „Palais Houyam“.

palaishouyam.com



Chefchaouen

Zum Abschluss schauen wir in Chefchaouen vorbei. Es ist wohl einer der fotogensten Orte des Landes. Die blau gestrichenen Gassen wirken fast märchenhaft und sind angenehm ruhig. Perfekt, um ohne festen Plan durch die Straßen zu schlendern und immer wieder kleine, schöne Ecken zu entdecken. Aber: Kinder sind hier schnell gelangweilt. Da hilft dann nur ein großes Eis. ♥

TEXT: DANI TOBIAN

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



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

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



Namuks Seon Rucksack

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



 namuk



 warmies®
WÄRME MIT GEFÜHL



Kuschelige Wärme mit Warmies®

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



20-Euro-Gutschein

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

Umfangreicher Spielspaß mit dem Bruder-Set

Jeep Wrangler Unlimited
Rubicon mit Dachgepäckträger,
Kajak + Figur



Zum
Verschenken
oder Selberlesen



IM JAHRES-ABO ENTHALTEN:

- ✓ Eine Prämie eurer Wahl
- ✓ Zwei Leben & erziehen-Sonderhefte
- ✓ 11 Ausgaben
- ✓ In der App E-Paper gratis lesen

Kuscheltier Oktopus

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



Starkes Buchpaket

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

Jetzt bestellen!

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

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

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



SCAN MICH!

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

ABOSERVICE:
PressUp GmbH
Postfach 70 13 11
22013 Hamburg

IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?

ONLINE: www.leben-und-erziehen.de/abo
E-MAIL: bestellen@lebenund-erziehen.de
TELEFON: 040/38 66 66-310
FAX: 040/38 66 66-299

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

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG

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

Geschäftsführung und Chefredaktion:

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

Art-Direktion: Anja Jung

Grafik: Mareike Basche (fr.)

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

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Jana Kalla, Cristina Sandner-Brixner,
Silke Schröckert, Dani Tobian,
Corinna Weber

Online-Redaktion:

Anna Ludewig, Lena Marionneau

Vermarktung und Verkauf:

Svjatlana Pulkowski
Tel. 040/357 29 19-23;
s.pulkowski@junior-medien.de
Ellen Timmerkamp
Tel. 040/357 29 19-36;
e.timmerkamp@junior-medien.de
Ilona Wolf
Tel. 040/357 29 19-50;
i.wolf@junior-medien.de

Verlagsleitung: Ralf Gutekunst

Druck: Euro-Druckservice GmbH, Passau

Vertrieb: PressUp GmbH
Postfach 701311, 22013 Hamburg

*Keine Haftung für unverlangt
eingesandte Manuskripte & Fotos.*

DAS
NEUE HEFT
ERSCHEINT AM
25.8.

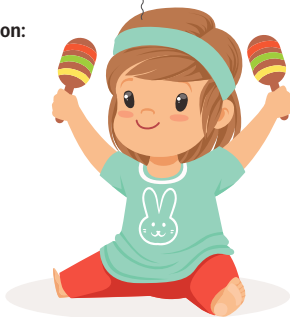
REISE-EXTRA

Die schönsten Ziele für eure
nächste Auszeit



MUSIK IM KINDERZIMMER

Takt für Takt die Welt entdecken



**NICHT
GUT
GENUG?**

Wenn Mamas an
sich selbst zweifeln



**SCHMECKT
ALLEN**

Kürbisrezepte für die
ganze Familie

EURE SUPERPOWER FÜR DEN TAG!

Über 30
Bio-Pflanzen.
Natürlich
fermentiert.
Für die ganze
Familie.



Nur
ein
Esslöffel
täglich



Direkt
bestellen und
10 % Rabatt
sichern!



werde.shop/magazin
Code: welcome10

NATÜRLICH GESUND VON ANFANG AN

Welche natürlichen
Heilmittel helfen meinem
Baby wirklich?

Wie wende ich sie an?

Wann brauche ich
ärztliche Unterstützung?

Dr. med. Catharina Amarell
kennt die Antworten.

Auch
als **E-Book**
erhältlich

Der Ratgeber für die intensive,
aufregende erste Lebensphase.

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

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



UNSERE AUTORIN

Dr. med. Catharina Amarell

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



ISBN: 978-3-910509-10-8

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



 **Thalia**

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

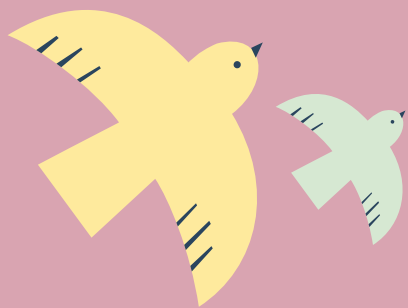
 **OSIANDER.de**
Kindergarten

amazon

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

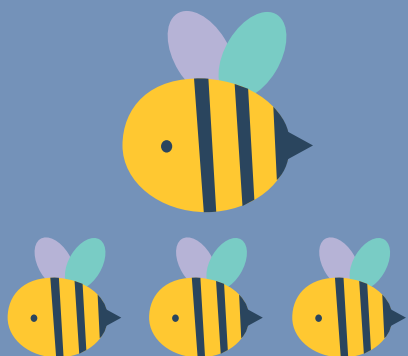
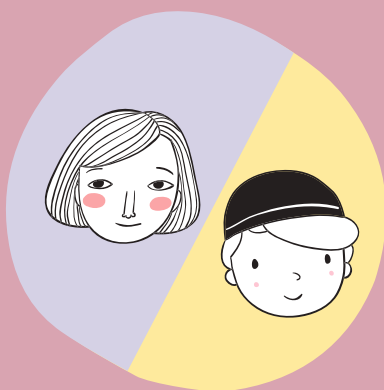
PLUS
EXTRA-
HEFT

16 SEITEN ZUM RÄTSELN UND MALEN



HALLO SCHULE!

Euer Mini ist bald ein Schulkind?
Diese Rätsel machen Lust aufs
Lernen. Das Beste: Alle Aufgaben
gibt's im Doppelpack – für große
und kleine Schlaumeier.





AUS (MAL) ZEIT



Für Mama:
Abschalten und in den
Flow kommen!



Für Mini:
Feinmotorik und Hand-
Augen-Koordination
trainieren.



SUDOKU



MITTEL

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

SCHWER

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



So geht's

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

LEICHT

	●●	●●●	●●●●
●●●●	●●●	●	
●●●		●●	●
●●	●	●●●●	



fördert
logisches
Denken

So geht's

1, 2, 3 oder 4 Kugeln? Malt in jede Zeile, jede Spalte und jeden dick umrandeten Block die fehlende Anzahl von Kugeln. Die Zahl darf jeweils nur einmal vorkommen.

MITTEL

●	●●●		●●
●●●●	●●		
		●●●	
	●	●●	●●●●

SCHWER

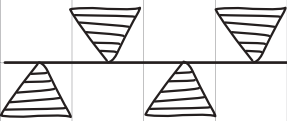
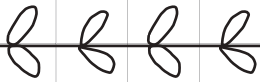
	●●		
●●●			●●●●
		●●●●	
●			



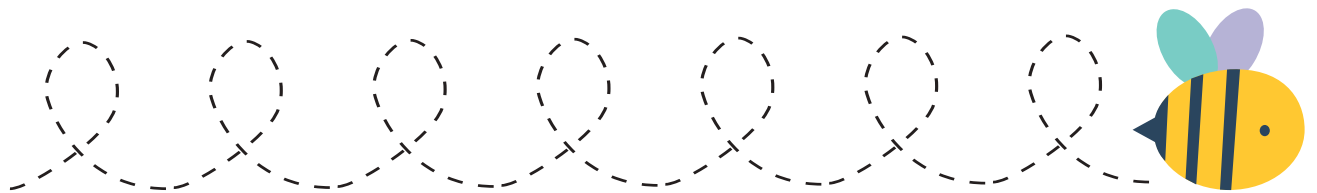
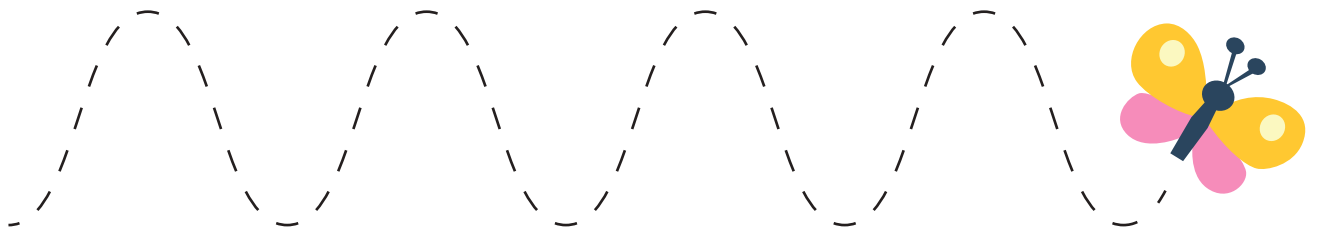
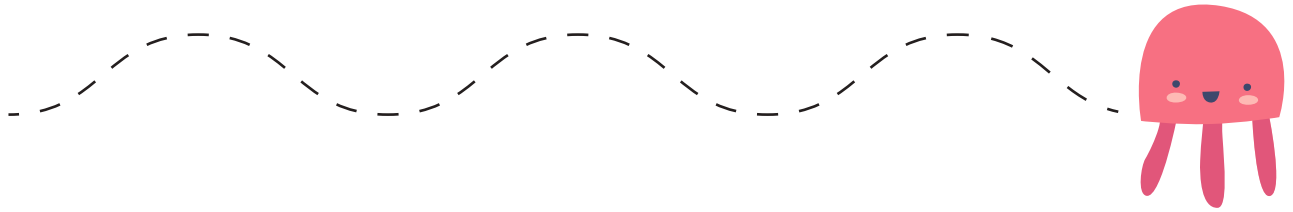


So geht's

Ihr kritzelt gerne? Diese Übungen fördern die Konzentration und bauen Stress ab. Zeichnet die kleinen Motive nach und bleibt dabei auf der Linie. Die kleinen Illus eignen sich auch perfekt, zum Gestalten von Journals und Notizbüchern und verleihen den Seiten eine persönliche Note.



SCHWUNGÜBUNG



So geht's
Zeichnet die Muster mit
einem Buntstift nach.
Schaftt ihr es, auf der
Linie zu bleiben?

schult die
Feinmotorik

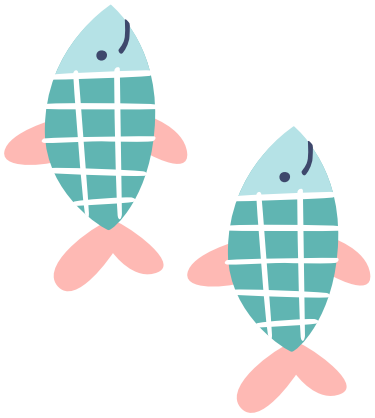


ZÄHLEN LERNEN

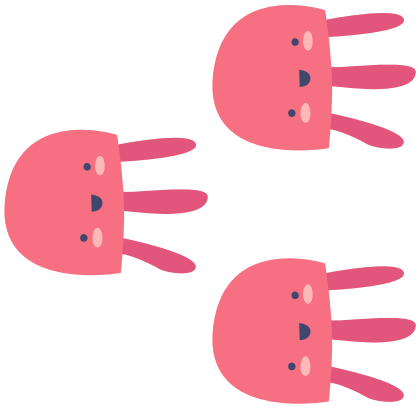
1



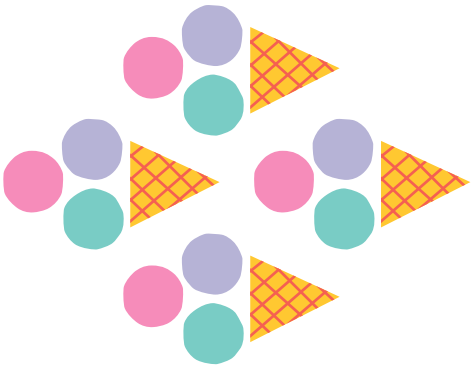
2



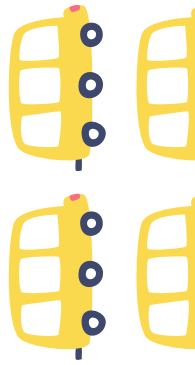
3

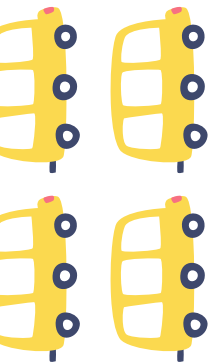


4



5





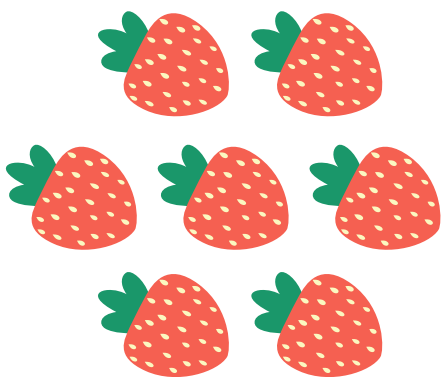
6



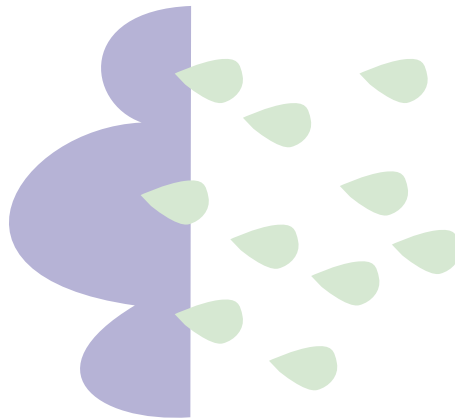
9



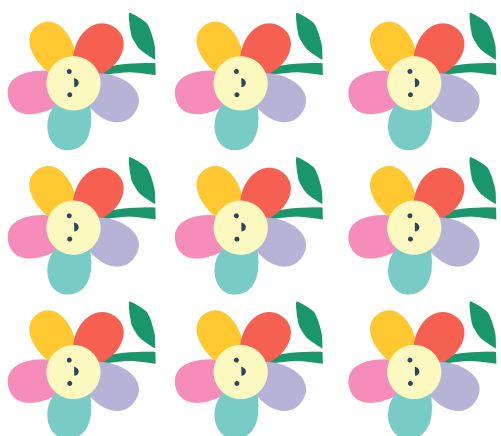
8



7



10



9



So geht's

Kreist jeweils 6 unterschiedliche Motive wie vorgegeben ein. Es darf sich nichts doppeln und nichts übrig bleiben.





So geht's

Findet ihr die 5 gleichen Dinge, die auf dem oberen und auf dem unteren Bild zu sehen sind? Kreist sie ein.

übt das
Konzentrieren



WÖRTERSUCHE



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

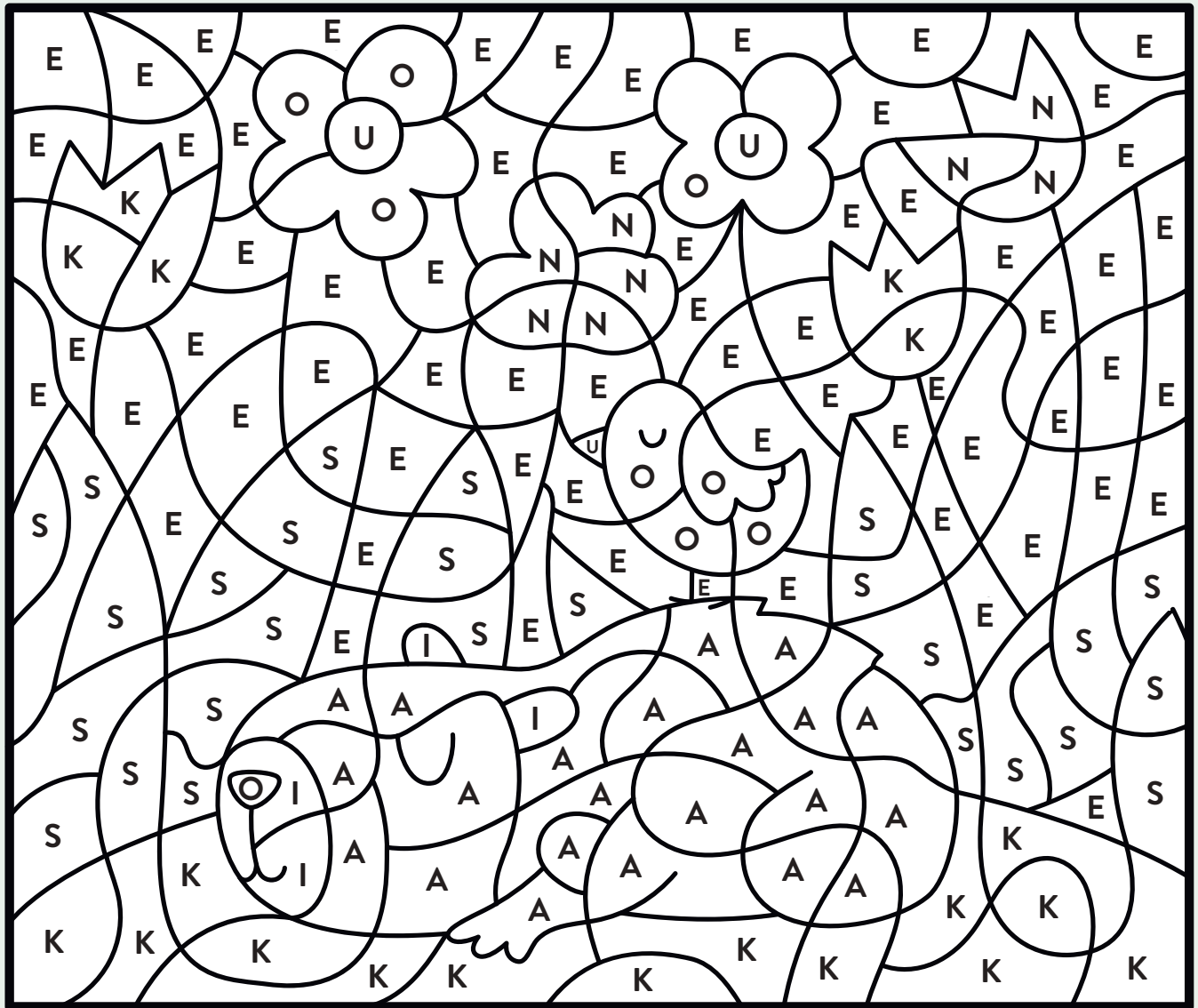
DIESE BEGRIFFE SIND OBEN VERSTECKT:

LINEAL – ZEUGNIS –
LEHRERIN – FUELLER-
GEOMETRIE – STIFT
LATEIN – ABITUR – HEFT



So geht's

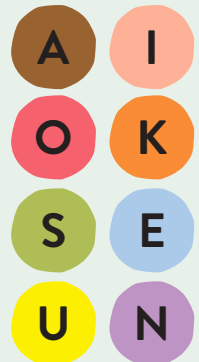
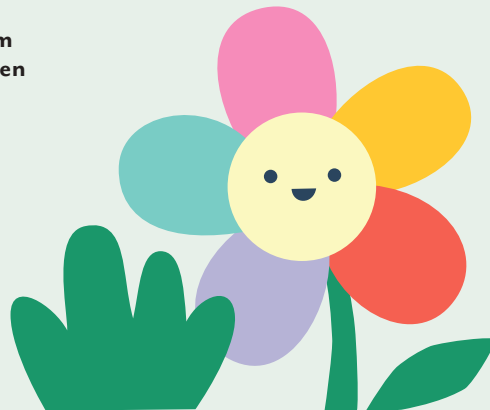
Die nebenstehenden
Wörter sind im Diagramm zu
finden. Sie können waagerecht,
senkrecht, diagonal – und dabei
rückwärts und vorwärts –
zwischen den Buchstaben
verborgen sein.

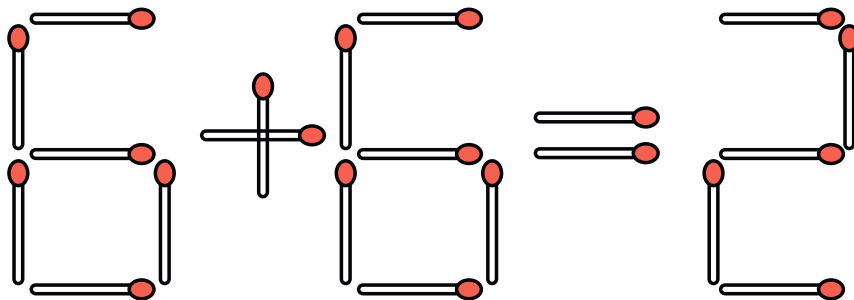
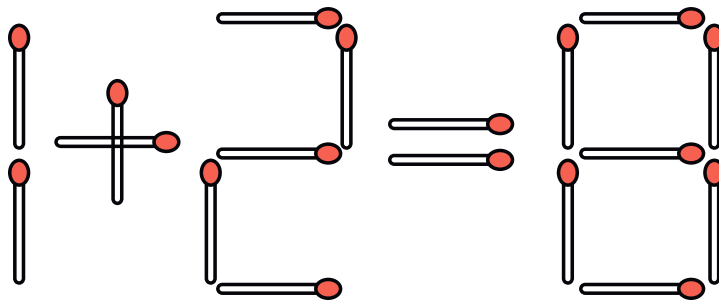
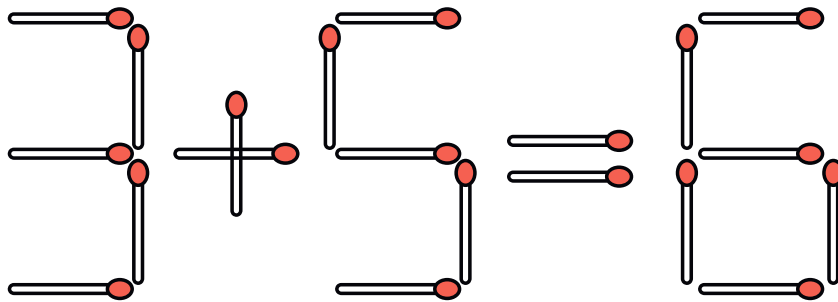
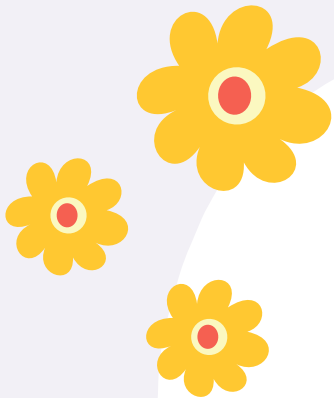


So geht's

Kennt ihr schon einige Buchstaben?
Dann könnt ihr dieses Bild bunt
machen. Schaut euch die
Buchstaben in den Feldern an und
malt jedes Feld in der passenden
Farbe aus, zum Beispiel das
A in Braun oder das S in Grün.

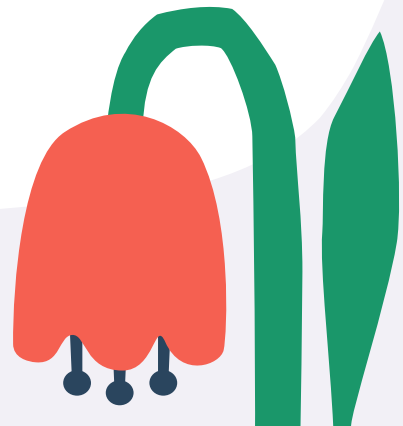
hilft beim
Buchstaben
lernen





So geht's

Bei diesem Knobelspiel hilft es, um die Ecke zu denken. Legt jeweils ein Streichholz (bei den Zahlen oder den Rechenzeichen) so um, dass die Gleichung stimmt.

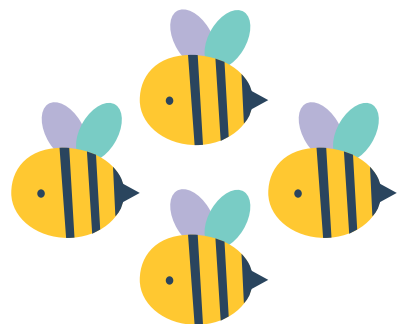
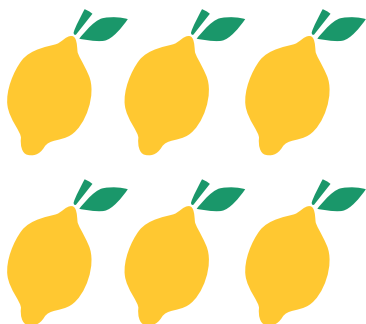
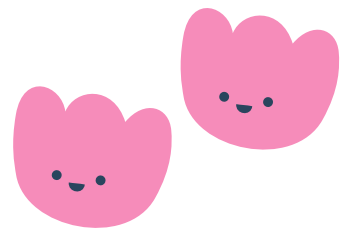
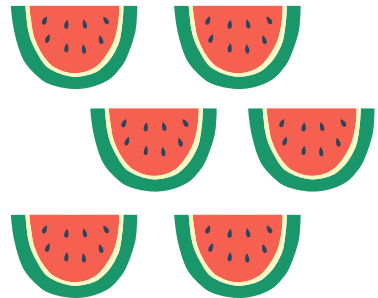
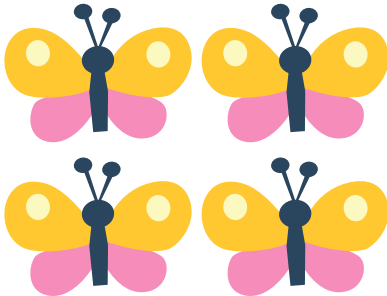
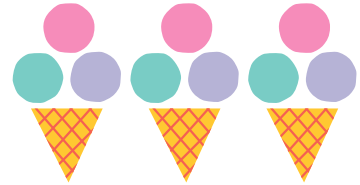
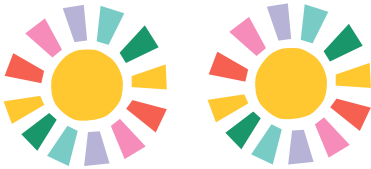


fördert das
Zahlenverständnis



So geht's

Wo sind genauso viele?
Zählt nach und verbindet
die passenden Mengen.

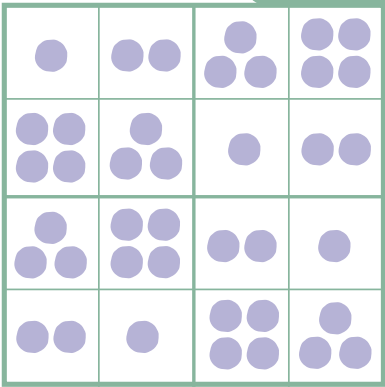


LÖSUNGEN

MITTEL

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

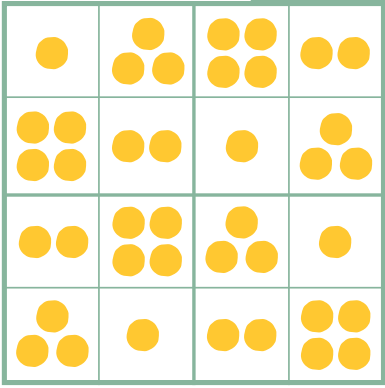
LEICHT



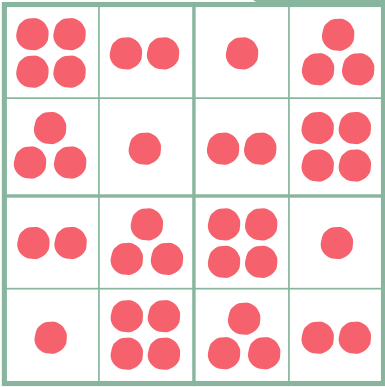
SCHWER

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

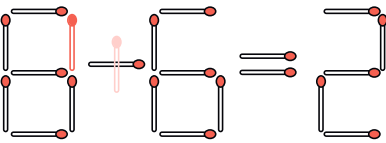
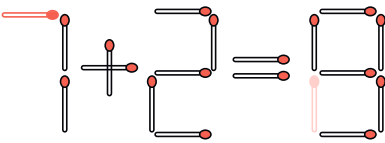
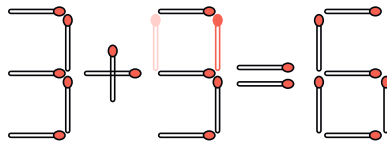
MITTEL



SCHWER



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



ILLUSTRATIONEN: NOUN, GETTYIMAGES/ ARMATION74, KOSTENKODESIGN, SOFIA KALACH, FIREFLAMENCO, LEXI CLAU'S



**AUF PAPIER
NOCH GENUSSVOLLER LESEN
UND RÄTSELN.**

**2 HEFTE GRATIS
JETZT BESTELLEN!**

JETZT BESTELLEN!

www.leben-und-erziehen.de/go/2gratis



Scan mich!