

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

Heft 3/2023 2,90 Euro
Österreich 3,20 Euro • Schweiz 4,00 SFR

f junge familie

**ENDLICH WIEDER
SCHLAFEN**
Die besten Tipps
von Expertinnen

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

Hallo Kleines!

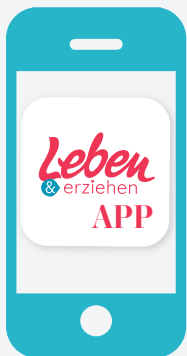
Beim zweiten Kind ist alles anders





Alle Hefte **GRATIS** lesen – als E-Paper für Abonnenten

In der App lesen



So einfach geht's:

1. Ladet die App runter.
2. Gebt eure Abo-Nummer ein (zu finden auf dem Adressetikett der Zeitschrift).
3. Lest alle E-Paper kostenlos.

Im Browser lesen



leben-und-erziehen.de/go/epaper

Noch kein Abo? Jetzt Prämie sichern:
abo.leben-und-erziehen.de

Noch mehr Infos
findet ihr auf
leben-und-erzihen.de
und dem gleichnamigen
Facebook-
Account

Liebe Eltern,

ganze neun Monate, so lange habt ihr euch darauf vorbereitet – eure Familie ist mit der Geburt um einen neuen Menschen gewachsen. Das Baby verändert natürlich das Leben fundamental – mit der schönen Begleiterscheinung, dass ab jetzt viel Freude und eine bisher nicht gekannte Liebe in eure vier Wände einzieht. Unser Magazin will euch in der Zeit ab der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag eures kleinen Schatzes als Ratgeber begleiten. Wir haben für euch Tipps und Geschichten zusammengetragen zu Themen, die euch gerade am meisten beschäftigen.

Damit wollen wir dazu beitragen, dass ihr – Eltern und Baby – zu einem guten Team zusammenwächst. Weil wir möchten, dass ihr als junge Familie mit Baby die ersten Jahre gesund und zufrieden gemeinsam genießen könnt.

Eure Junge Familie Redaktion





SÜSSER SPIEL-BUDDY

Wird der niedliche Plüschpinguin von Fisher Price berührt, reagiert er mit lustiger Musik und wackelnden Bewegungen. Zusätzlich fördert er durch die schwarz-weißen Kontrastfarben, dem unterschiedlichen weichen und seidigen Plüschmaterial, den knisternden Füßen und der verspielten Musik das Sehvermögen und regt den Tast- und Hörsinn an. Begleitet Babys beim Heranwachsen vom Spielen in der Bauchlage bis zum Sitzen.

Etwa 40 Euro, shopping.mattel.com



VON HEBAMMEN EMPFOHLEN

50 Hebammen und die zu betreuenden Eltern haben die „elektrische Milchpumpe BY 40“ von Beurer getestet. 98 % der Hebammen empfehlen die Milchpumpe weiter. 100 % bewerten die Bedienbarkeit mit benutzerfreundlich bis sehr benutzerfreundlich. 98 % bewerten das Anlegen an die Brust mit gut bis sehr gut sowie die Reinigung mit einfach bis sehr einfach. Den Test findet ihr unter: hebammen-testen.de.

Milchpumpe etwa 150 Euro, beurer.com



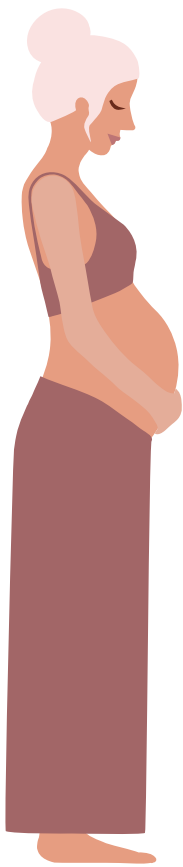
News Fundstücke Trends



VORSICHT ZUCKERALARM

Das Angebot an Frühstücksfakes und Knuspermüslis für Kinder ist riesig. Doch die wenigsten sind empfehlenswert. Stiftung Warentest hat jetzt 110 Cerealien genauer unter die Lupe genommen. Das Ergebnis: 86 davon enthielten zu viel Zucker. Zum Teil sogar bis zu 29 Gramm pro 100 Gramm! Die gute Nachricht: 24 Produkte können morgens ins Schälchen. Also besser das Kleingedruckte auf der Verpackung lesen und zu Müsli & Co. mit weniger Zucker greifen, zum Beispiel von Freche Freunde oder Allos. Noch besser: öfter mal einen selbstgemischten Flocken-Mix, warmen Haferbrei oder Vollkornbrot für einen guten Start in den Tag servieren.

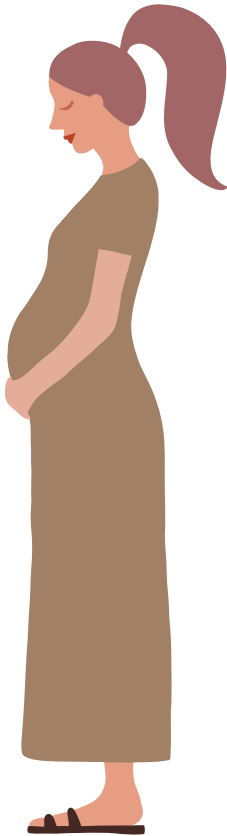




30,1 JAHRE

...alt sind Frauen bei der Geburt ihres ersten Kindes in Deutschland. Damit liegen wir im EU-Vergleich im oberen Drittel. Im Jahr 2021 waren Erstgebärende in der Europäischen Union durchschnittlich 29,7 Jahre alt. Seit 2013 ist das Durchschnittsalter kontinuierlich gestiegen, damals betrug es noch 28,8 Jahre.

Quelle:
Destatis/Statistisches
Bundesamt



LUSTIGES STEMPEL-SPIEL ZU GEWINNEN

Mit „Aquadoodle Magic Ocean“ erleben kleine Entdecker ab einem Jahr die geheimnisvolle Welt des Ozeans. Drücken sie den mit Wasser getränkten Stempel auf die Aquadoodle-Matte, erscheinen bunte Fische und niedliche Meeresbewohner auf der weißen Fläche. Trocknet das Wasser, verschwinden sie wieder. Sie können mit dem süßen Oktopus auch wie mit einem dicken Filzstift malen oder drücken die Hand ins Stempelkissen und zaubern eigene Abdrücke auf die Matte.

**Ravensburger verlost
3 Spiele im Wert von jeweils 35 Euro.**

ravensburger.de

Hier könnt
ihr mitmachen
und gewinnen:
[leben-und-erziehen.de/
gewinnspiele](https://leben-und-erziehen.de/gewinnspiele)

UNSERE TOP 3-BÜCHER: ALLTAGS-RATGEBER



1 „Erste Hilfe für dein Kind“

Im Notfall richtig reagieren, was tun bei Krankheiten und wie kann man Unfällen vorbeugen: die Notfallsanitäterin Larissa Meier sagt euch, wo Gefahren lauern und wie ihr schnell und richtig handelt. Unverzichtbar für alle, die Kinder betreuen.

Beltz, 25 Euro



2 „Mama Life Hacks“

Das Leben mit Kindern ist wunderschön, aber auch anstrengend. Erziehungsexpertin und Mama Sandra Saliba gibt Eltern konkrete Tipps, die schnell und einfach zu lesen und umzusetzen sind. Mit vielen Illustrationen und super Anregungen für mehr Bindung.

frechverlag, 18 Euro



3 „Nachhaltig, aber günstig“

Auch ohne Inflation ist das Leben mit Kindern ziemlich teuer. Die Biologin und Bloggerin Alexandra Achenbach zeigt, wie man mit wenig Geld Gutes für sich und die Umwelt tun kann. 111 Tipps, die unkompliziert umzusetzen sind. Auch als E-Book erhältlich.

Oekom, 14 Euro



Beim 2. Kind ist *alles* anders

*Um die erste Schwangerschaft wird noch ein Riesenbohei gemacht.
Kündigt sich ein weiteres Kind an, sieht das ganz anders
aus – KIND NUMMER EINS FORDERT DIE GANZE AUFMERKSAMKEIT. Für das neue
Baby ist das nicht unbedingt ein Nachteil, findet unsere Autorin Silke*

Das Gefühl, das dieser eine Gedanke bei mir auslöste, werde ich nie vergessen. Es war bedrohlich, es war falsch. Und es legte sich widerlich düster über die Vorfreude, die ich empfand, als ich zum zweiten Mal in meinem Leben einen positiven Schwangerschaftstest in den Händen hielt. Dieser eine Gedanke, der von da an immer mal wieder einschüchternd in mir emporkroch: „Werde ich dieses Kind genauso sehr lieben können wie mein erstes?“

Ich habe zwei Kinder. Mein Sohn, der ältere, war nicht nur das erste Kind für meinen Mann und mich, sondern auch das erste Enkelkind für alle beteiligten Großeltern. Jeder einzelne kleine Meilenstein der Schwangerschaft wurde zelebriert. Ich konnte es kaum abwarten, in meinem Schwangerschaftsratgeber die nächste Woche aufzuschlagen. Und zu lesen, wie weit sich das kleine Wunder in meinem Bauch nun entwickelt hatte. Ist es schon so groß wie eine Avocado? Kann es schon greifen? Oder mich hören? Ganz egal: Vorgelesen habe ich eh jeden Abend (ja, ich habe meinem Bauch ein Buch vorgelesen). Und natürlich wusste ich nicht nur pünktlich zur Vorstellungsrunde im Vorbereitungskurs, in welcher Schwangerschaftswoche ich mich befand (26+4!), sondern konnte diese Info zu jeder beliebigen Tages- und Nachtzeit abrufen. Man hätte mich aus dem Tiefschlaf reißen können, und ich hätte vermutlich gebrüllt: „13+4!“, „17+2!“ oder „24+1!“!



Alles verliert mit der Wiederholung die Faszination des Neuen

Als Kind Nummer zwei unterwegs war, war das anders. Den Schwangerschaftsmonat hatte ich noch parat, klar. Bei der Woche wurde es schon enger. Und diese alberne Zahl hinter dem Pluszeichen? Die ergibt doch ohnehin keinen Sinn:

Welches Kind kommt schon genau zum errechneten Termin? Dass ich es mit diesen Angaben nicht mehr so genau nahm, hat mich kaum gewundert. Ist doch klar: Alles verliert mit der Wiederholung die Faszination des Neuen. Selbst solch ein Wunder wie eine Schwangerschaft. Und ich gebe zu: Es gab sogar Momente, in denen ich mich vor meinem eigenen Bauch erschrak. Weil ich tatsächlich komplett vergessen hatte, was gerade Großartiges in ihm geschah. ▶

Schockierend, ich weiß. Und dennoch nur logisch. Es ist doch so: Während der ersten Schwangerschaft steht das erste Kind im Fokus. Und während der zweiten Schwangerschaft? Auch. Ein Zweijähriger benötigt nun einmal mehr Aufmerksamkeit als ein 13 Wochen alter Embryo. Und die Wochenenden sind bereits mit Spielplatzbesuchen oder Kindergeburtstagen gefüllt. Da bleibt keine Zeit mehr für Schwangerschaftsmassagen, Vorbereitungskurse oder Entspannungsbäder. Das Baby im Bauch bekommt kein (oder kaum) eigenes Schwanger-

schaftsprogramm — es macht ja schon das Programm des Erstgeborenen mit. Praktischerweise beklagt es sich darüber noch nicht einmal. Und ich warne lieber gleich: Sich dieser Aufteilung bewusst zu werden ist nahrhaftes Futter für den grausamen Gedanken, den ich zu Beginn dieses Textes niedergeschrieben habe.

Die Erlösung: Liebe, die sich verdoppelt

Doch dann ist er irgendwann da: der Tag, der alle falschen Gedanken, alle gruseligen Szenarien im Nu auslöscht. (Na ja, nicht ganz im Nu — in meinem Fall nach zwölf Stunden Wehen.) Von

dem Moment an, als ich meine Tochter das erste Mal in den Armen hielt, kamen mir alle Zweifel so lächerlich, so albern, so unnatürlich abwegig vor. Natürlich liebe ich dieses großartige Wesen genauso sehr, genauso innig und genauso bedingungslos wie mein erstes Kind. Und das Wunderbarste dabei: Meinen Sohn liebe ich dadurch nicht einen Deut weniger. Als Mutter wird man nicht gezwungen, die Liebe unter den Kindern aufzuteilen. Ganz einfach in Worte gefasst: Ich glaube, mit jedem Kind bekommt man eine ganz neue Portion unendliche, bedingungslose Portion Mutterliebe mit auf den Lebensweg.

Ich wäre beim ersten Kind gern so entspannt gewesen wie beim zweiten!

Unser Großer ist heute neun, die Kleine sieben Jahre alt. Und noch heute fällt mir auf, dass sie meistens nur „mitläuft“. Der Große hat Logopädie-Stunden? Seine Schwester und ich warten draußen. Babyschwimmen, Musikschule, Lesekreise — all diese Dinge, die ich mit dem ersten Kind täglich unternommen habe, blieben Kind Nummer zwei verwehrt.

Dafür profitiert es von meiner Erfahrung als Mutter: Situationen, die mich beim ersten Kind noch laut aufkreischen ließen, löse ich heute gelassener. Mit der nötigen Ruhe, die auch den Kindern zugutekommt. Meistens jedenfalls. Ich renne nicht mehr bei jeder Kleinigkeit zum Kinderarzt. Werde nicht panisch, wenn ein Kind mal einen Tag nichts isst (oder zu viel). Und lasse mich von den Kommentaren anderer Eltern nicht mehr so leicht aus der Fassung bringen. Kurz gesagt: Ich wäre beim ersten Kind gern so entspannt gewesen wie beim zweiten!

Natürlich wächst unsere Kleine dadurch irgendwie anders auf als der Große. Sie stand auch nie allein im Mittelpunkt eines ganzen Familienkonstrukts, so wie er es tat. Ob sie in ihren ersten Lebensmonaten gemerkt hat, dass sich nicht alles um sie gedreht hat? Ob sie als Embryo gespürt hat, dass ich meinen Schwangerschaftsbauch sogar vergessen habe? Ob sie jemals den fürchterlichen Gedanken spüren konnte, der mich während der Schwangerschaft immer wieder gequält hat? Ich weiß es nicht. Aber eins weiß ich ganz genau: Ich liebe meine beiden Kinder gleichermaßen auf eine bedingungslose Art und Weise, die nicht in Worte zu fassen ist. Sollte wirklich etwas dran sein an der Legende, dass jeder Elternteil ein Lieblingskind hat: Auf mich trifft sie nicht zu. Und DAS spüren sie beide — da bin ich sicher. □

SILKE SCHRÖCKERT



„Als wir unser Baby nach 85 Tagen wieder nach Hause bringen durften, war es das größte Glück.“

Leonies Mutter



Leonie erkrankte mit elf Monaten an einer Hirnhautentzündung mit anschließender Blutvergiftung – ausgelöst durch Meningokokken-Bakterien. Knapp drei Monate kämpften die Ärzt*innen um das Überleben der Kleinen. „Ich bin so dankbar, dass wir das Leben mit ihr erleben dürfen“, erzählt Leonies Mutter drei Jahre nachdem Leonie erkrankte.

Babys und Kleinkinder unter zwei Jahren sind besonders gefährdet, da ihr Immunsystem noch nicht vollständig ausgebildet ist. Meningokokken-Erkrankungen sind zwar sehr selten, können aber innerhalb weniger Stunden lebensbedrohlich werden. 20 % der Patient*innen kämpfen mit Folgen wie Narben – wie Leonie – oder dem Verlust von Gliedmaßen.

Es gibt verschiedene Impfungen

„Wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich mich darüber informieren, welche Impfungen es gibt – und nicht nur, welche zu den Standardimpfungen gehören“, sagt Leonies Mutter rückblickend. Denn neben der standardmäßig empfohlenen Meningokokken-Impfung gegen Gruppe C gibt es noch eine Impfung gegen Gruppe B und eine Kombi-Impfung gegen die Gruppen A, C, W und Y. Die Standardimpfung gegen Gruppe C kann nicht vor den anderen Gruppen schützen.

Lassen Sie sich frühestmöglich in Ihrer kinderärztlichen Praxis über die verschiedenen Meningokokken-Impfungen beraten.

Mehr Informationen auch unter www.meningitis-bewegt.de



Alles *easy* beim Zweiten!?

Während wir beim ersten Kind noch (über-)engagiert waren, ist beim zweiten PRAGMATISMUS angesagt. Kennt ihr das? Auch unserer Kollegin Astrid ist dieses Phänomen als Dreifach-Mama nicht fremd



Hygiene überbewerten

„Neeeeein, der Schnuller ist runtergefallen!!! Den müssen wir jetzt auf jeden Fall auskochen. Nur unter kaltem Leitungswasser abspülen? Bist du wahnsinnig???“ So war in etwa der Wortlaut bei Baby eins ... während Baby zwei die Kuchenkrümel unterm Restauranttisch verputzt. Da wird auch schnell mal aus der Drei-Sekunden-Regel eine Zehn-Sekunden-Regel, wenn das wütende Kleinkind den heruntergefallenen Keks unbedingt noch essen will, während das Baby uns aus der Trage an der übervollen Drogeriekatze anbrüllt.

Dauerpatient beim Arzt

Total normal: Wer zum ersten Mal Vater oder Mutter wird, macht sich Sorgen – in der Regel schnell und viele. Da ist ein halbes Grad mehr auf dem Fieberthermometer ... ab zum Kinderarzt! Um das zweite Kind sorgt man sich sicherlich immer noch ganz genauso, aber kann logischerweise auf mehr Erfahrungswerte zurückgreifen, die den ein oder anderen Weg ins Wartezimmer ersparen.

Der Baby-Vergleich

Es nervt ja beim ersten Kind schon: „Dein Kleiner kann noch nicht sitzen?“ „Er darf schon Kuhmilch haben?“ „Schläft er mittags schon in seinem Bettchen?“ ...

Unter Mamas geht es oft heiß her. Na, welches Baby bekommt den ersten Preis?! Beim zweiten Kind wird man zum Glück viiiiel entspannter, und muss mit den anderen Mamas auch nicht mehr so viele „Ab-wann-kann...“-Gespräche führen.

Ins Baby-Tagebuch schreiben

Ein Punkt, bei dem besonders häufig die Mamis ein schlechtes Gewissen bekommen (jap, die Autorin fühlt sich auch erwischt!): Wird im allerersten Jahr von Mini eins noch das Babytagebuch regelmäßig mit Infos gefüttert (inklusive ausgedrucktem Fotomaterial, dem ersten abgeschnittenen Löckchen und detaillierten Tabellen zu Wickel-, Still- und Beikostzeiten) sind wir bei Mini zwei schon froh, wenn wir es überhaupt geschafft haben, ein solches Album zu kaufen und die Geburtsdetails auf der ersten Seite auszufüllen.

Farblich abgestimmte Outfits

Klar, kein Baby muss durchgestylt sein. Aber ein süßes Outfit herauszusuchen, das macht den meisten Erstlingsmamas einfach viel Spaß. Beim zweiten oder gar dritten Kind fehlt nicht selten die Zeit, um noch die passende Farbkombi aus der Schublade herauszufummeln. Plus: Die ungewaschene Wäsche stapelt sich mal wieder. Da muss eben angezogen werden, was noch frisch im Schrank liegt.

Jeden Pups ergoogeln

Beim ersten Kind ist Dr. Google noch unser bester Freund, und wir suchen ständig nach Infos zu Blähungen, Babyschlaf und erstem Brei im Netz. Beim zweiten Kind wissen wir es entweder schon oder haben leider gerade keine Hand frei, um ins Smartphone zu tippen.

Alles neu kaufen

Beim ersten Kinderwagen denkt man vielleicht noch: Der muss einfach neu sein. Und in die ersten Bodys soll noch kein anderer Säugling reingepupst haben. Aber spätestens beim zweiten Kind kommt man nicht mehr drumherum, auch mal gebraucht zu shoppen. Denn: Kinder gehen echt ins Geld! Und das zweite Kind trägt ja sowieso schon gebraucht – vom großen Geschwisterchen ...

ASTRID CHRISTIANS

SAUBER UND REIN



So blitzblank sieht das Kinderzimmer zwar toll aus, aber komplett steril sollten die Kids nicht aufwachsen. Ein paar Keime dagegen stärken die Körperabwehr

GLÜCK ALLEIN?



FOTOS/ILLUSTRATION : GETTY IMAGES



Experten gehen davon aus, dass jedes vierte Kind im Laufe seines Lebens an einer Allergie leiden wird.

WIE ELTERN VORBEUGEN KÖNNEN, erklärt die Biologin *Petra Ina Pfeffeler* von der *Universität Marburg*

Sie haben die 30 Jahre alte Hygienehypothese noch einmal unter die Lupe genommen. Demnach dominierten bis vor rund 100 Jahren die Infektionskrankheiten und wurden durch Autoimmunkrankheiten und Allergien abgelöst. Den Grund dafür sieht die Wissenschaft in unserer modernen westlichen Lebensweise. Wo genau liegt unser aller Problem?

Professor Petra Pfeffeler: Wir haben unsere Lebensweise aus dem sehr ländlich geprägten Raum in die Städte verlegt und so den Kontakt sowohl zur Natur als auch zu Nutztieren verloren, die früher automatisch zu den Menschen gehörten. Unser Immunsystem ist deshalb während der Kindheit mit immer weniger Antigenen von bakteriellen, parasitären und viralen Erregern konfrontiert.

Sollten Kinder also sprichwörtlich mehr Dreck essen?

Nein, das nicht. Doch je mehr die Kinder mit bestimmten Bakterien in Verbindung kommen, desto besser ist es für ihr Immunsystem. Die Konfrontation mit unserer biologischen normalen Umwelt ist absolut wichtig. Fällt ein Kind mal hin und macht sich die Hände dreckig, müssen die also nicht sofort gesäubert oder gar desinfiziert werden. ►

Viele Städter gehen in Wäldern oder Parks spazieren. Reicht das nicht?

Unsere Parks und Naherholungsgebiete sind meist schon sehr beschnittene natürliche Räume. Selbst wenn man aufs Land zieht, erzielt man nicht den gewünschten Effekt. Denn was nutzt mir der Bauer um die Ecke, wenn ich selbst noch so lebe wie im städtischen Milieu?

Wie haben die Modernisierung und die stetig wachsenden Städte unsere Gesellschaft verändert?

Weil Menschen auf so engem Raum zusammenlebten, mussten hygienische und sanitäre Maßnahmen eingeführt werden, damit Infektionen – die im 19. Jahrhundert noch massiv verbreitet waren – zurückgedrängt werden konnten. Die letzte Cholera-Infektion ist zum Beispiel gerade mal 150 Jahre her. Zusätzlich waren Impfungen extrem wichtig, die dazu geführt haben, dass verschiedenste, sehr gefährliche Krankheiten ausgerottet werden konnten. Menschen nahmen außerdem sauberere und kontrollierte Nahrung zu sich, Durchfallerkrankungen gingen stark zurück. All diese Effekte führten zu einer höheren Lebenserwartung und geringeren Kindersterblichkeit.

Doch es gab auch Nachteile ...

Ja, durch den Verlust von Infektionskrankheiten und geringeren Kontakt mit Mikroben begegneten den Kinderärzten plötzlich neue Erkrankungen: entzündliche Erkrankungen und Allergien wie Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis. Lange konnten sich Wissenschaftler nicht erklären, woher diese Krankheiten kamen. Bei Asthma, was ja oft schon im Schulalter auftritt, sind sie davon ausgegangen, dass es mit der Umweltverschmutzung zu tun hat. Doch genau die hatte bereits immer mehr abgenommen, die Luft war reiner geworden. Und trotzdem stieg die Zahl der Erkrankungen bei Kindern sprunghaft an. Es gab also einen chronischen Zustand, und man wusste nicht, woher er kommt.

Zwei, die sich mögen! Über diese Streichel-einheiten freut sich auch das Immunsystem ...



... genauso wie über eine Horde Geschwister, eine gute Portion Dreck und viel frische Luft

Der Mauerfall brachte die Forscher entscheidend weiter. Wie?

Durch den Mauerfall hatten die Wissenschaftler 1989 einen einmaligen glücklichen Umstand: Es war ihnen möglich, zwei Gruppen, die biologisch gleich waren, jedoch unter sehr unterschiedlichen Umständen lebten, zu vergleichen. Ihre Hypothese lautete: Im Osten ist die Umweltverschmutzung viel höher, weshalb die Zahl der an Allergien erkrankten Kinder ebenfalls viel höher sein müsste. Doch das Gegenteil zeigte sich. Gerade in Sachen Neurodermitis und Asthma waren die Zahlen im Westen viel schlechter als im Osten. Meine Kollegin Erika von Mutius vermutete, dass soziale Faktoren

dahintersteckten. Im Osten wurden die Kinder viel früher in Krippen betreut. Sie hatten früher Kontakt zu anderen Kindern und damit auch zu unterschiedlichsten Infektionskrankheiten. Im Westen wurden Plastikwindeln benutzt, die Babys quasi klinisch rein ließen, im Osten lange Zeit noch Stoffwindeln. Im Westen gab es keimfreie, sterile Babykost aus dem Glas, im Osten wurde oft noch selbst gekocht. Kinder im Osten kamen somit häufiger mit Bakterien in Berührung, die ihr Immunsystem nutzte, um sich zu wappnen.

Was können Eltern heute tun, um das Immunsystem ihrer Kinder zu stärken?

Die Basis dafür, ob ein Kind allergisch wird oder eine Autoimmunerkrankung erleidet, wird tatsächlich schon im Mutterleib gelegt. Das konnten wir durch Untersuchungen des Nabelschnurbluts herausfinden. Das Verhalten in der Schwangerschaft ist also mitbestimmend für das Entzündungsrisiko, das das Kind später mit sich bringt. Außerdem spielt die Neigung der Mutter zu Allergien oder Autoimmunerkrankungen eine Rolle. Durch die Studien konnten wir sehr gut zeigen, dass die vorgeburtliche und ganz enge nachgeburtliche Zeit, also das erste Lebensjahr des Kindes, entscheidend sind für den Aufbau des Immunsystems und die Stärke der eigenen Abwehr.

Sehen Sie eine Verbindung zwischen der Hygienehypothese und Corona?

Wer sein Immunsystem stärkt, wird auch mit Viren besser zurechtkommen. Man muss aber ganz klar sagen, dass man gegen eine Infektion wie Covid nur mit einem guten Immunsystem nicht ankommt. Der einzige Weg da raus ist die Impfung. Leider deutet sich an, dass Lockdowns dazu führten, dass Menschen sich weniger an der frischen Luft bewegen und sich oft ungesünder ernährten. Das sind Faktoren, die in der Hygienehypothese auch eine negative Rolle spielen.

Das Interview führte Andrea Leim □

UNSERE EXPERTIN



Prof. Dr. Dr. Petra Ina Pfefferle

... ist studierte Biologin und promovierte Gesundheitswissenschaftlerin und leitet die Biodatenbank der Philipps-Universität Marburg. Die Biodatenbank sammelt Proben wie zum Beispiel Tumorgewebe und Blut und stellt sie der Forschung bereit, um die Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Erkrankungen zu verbessern.

Die Tipps unserer Expertin für ein starkes Immunsystem

- ★ Schon in der Schwangerschaft sollte die werdende Mutter sich gesund und vielfältig ernähren, viel bewegen an der frischen Luft und vor allem das Stresslevel herunterschrauben.
- ★ Wenn möglich: natürlich gebären. Rutscht das Kind durch den Geburtskanal, ist der Vorgang mit einem großen mikrobiologischen Push verbunden. Denn die Schleimhaut, die die Mutter während der Schwangerschaft entwickelt, hat sich genau auf das Kind eingestellt. Und das Kind nimmt durch die Geburt wichtige Bakterien über die Haut und den Mund auf. Damit wird der Grundstein für eine gesunde Darmflora beim Kind gelegt.
- ★ Nach der Geburt ist Stillen wichtig. Aber auch Ersatzmilch ist heute sehr gut.
- ★ Natürlich können die Kinder Wegwerfwindeln tragen. Es ist aber auch nicht dramatisch, wenn das Kind mal ein bisschen in einer vollen Windel liegt. Keine übertriebene Desinfektion, sondern normale Körperreinigung.
- ★ Ausgewogene Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft, um Übergewicht zu vermeiden.
- ★ Impfen: Bei jeder Impfung lernt das Immunsystem, und ein Impfstoff kann effektiv helfen, ein Immunsystem noch leistungsfähiger zu machen.



Wickeln ohne Stress

Nur kurz still liegen, und schon ist die Windel gewechselt? ES KÖNNTE SO EINFACH SEIN ... Doch wenn das Baby meckert und sich windet, helfen nur ein paar Tricks – und gute Vorbereitung

Alles griffbereit

So eine Wickelkommode im Kinderzimmer ist schon sehr praktisch, aber es genügt auch ein Tisch mit Auflage oder ein Wickelaufsatz für die Badewanne. Viel wichtiger ist, dass ihr alles griffbereit habt, was ihr braucht: eine Schüssel oder eine Thermoskanne mit warmem Wasser, ein Handtuch, Waschlappen, ggf. Feuchttücher, einen Windeleimer mit Deckel, Windeln und frische Kleidung. Wundcreme, falls sich Babys Po rötet.

Saubere Sache

Bei Neugeborenen ist die Haut noch sehr zart. Darum den Po in den ersten vier Wochen bei jedem Wickeln reinigen, selbst wenn nur Urin in der Windel ist. Es reicht, den Po mit warmem Wasser und einem Waschlappen abzuwischen. Nach dem Waschen kann euer Baby noch eine Weile unter der Wärmelampe nackt strampeln. So verdunstet die Feuchtigkeit, und das beugt Wundsein vor. Für unterwegs sind parfümfreie Babyfeuchttücher die beste Lösung.

Easy zum Anziehen

Bei Neugeborenen empfehlen sich Wickelbodies, denn die braucht man den Babys nicht über den Kopf zu ziehen. Auch im Schritt aufknöpfbare Hosen und Overalls sind am Anfang superpraktisch.

Nicht mit leerem Bauch

Füttert euer Baby vor dem Wickeln. Und zwar ungefähr die Hälfte der normalen Portion. So ist das Baby schon leicht satt und träge, aber sein Bäuchlein ist noch nicht so voll, dass es spucken müsste.

Warm am Po

Besonders für Winterkinder sind Heizstrahler die reinste Wohltat. Denn oft wird im eher kühlen Kinderzimmer oder elterlichen Schlafzimmer gewickelt. Ohne Wärmelampe ist das für halb nackte Babys viel zu frisch – sie kühlen aus, werden unruhig und weinerlich. Eine Wärmelampe für die Wand oder zum Aufstellen löst dieses Problem. Beim Kauf darauf achten, dass das Modell über eine Abschaltautomatik verfügt!

Wickelzeit ist Kuschelzeit

Wenn euer Baby schon etwas älter ist und greifen kann, könnt ihr es mit einem Spielzeug ablenken. Oder etwas singen oder erzählen, das ist das beste Ablenkungsmanöver. Auch ein Fingerspiel oder eine Massage mögen die Minis. So wird das Wickeln zur Spiel- und Schmuszeit.





Bis
zu **100 %**

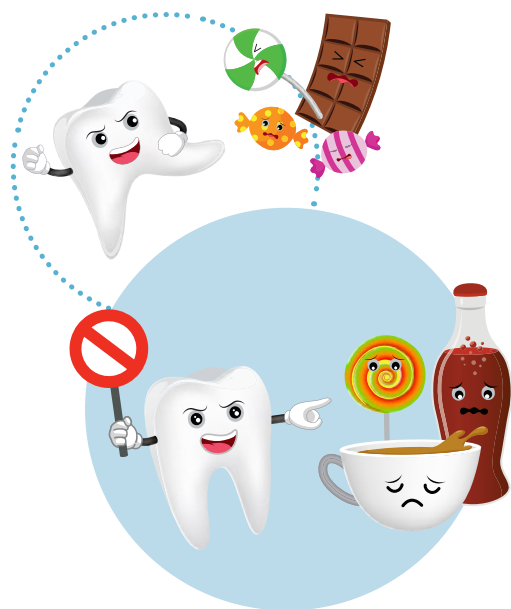
Auslaufschutz die ganze Nacht

Verstärkte Bewegungen deines Babys in der Nacht können zum Auslaufen der Windel führen. Deshalb bieten Pampers Baby-Dry mit dem neuen, revolutionären Stop & Schutz Täschchen am Rücken bis zu 100% Auslaufschutz die ganze Nacht.

Gemeinsam verbessern wir die Welt unserer Babys



Von Zahnfeinden &



*Kinder sollen möglichst
ZAHNGESUND ESSEN.*

*Klingt logisch! Aber welche
Lebensmittel und Getränke
sind eigentlich gut für die
Zähne und welche schlecht?*

Ein Überblick...

Wusstet ihr, dass die Ernährung eine große Rolle für die Gesundheit der Zähne spielt – auch wenn diese noch gar nicht sichtbar sind? In der Phase, in der sie noch im Kieferknochen gebildet werden, benötigen sie ausreichend Nährstoffe. Vitamin D, das sogenannte „Sonnenvitamin“, ist in dieser Zeit besonders wichtig, da es für die Einlagerung von Kalzium und Phosphat in den Knochen mitverantwortlich ist. Zudem wirkt es sich günstig auf das Zahnwachstum und die Zahnhärtung aus. „In Deutschland sind fast alle

Zahnfreunden

Kinder über ihre Ernährung ausreichend mit Kalzium und Phosphat versorgt“, erklärt Prof. Dr. Ulrich Schiffner. Durch das Vitamin-D-Präparat, das die meisten Babys nach der Geburt bekommen, sei nur noch in sehr seltenen Fällen der Zahnschmelz aufgrund eines Vitamin-D-Mangels nicht richtig ausgebildet.

Der Zahnfeind Nummer eins

Sobald die Zähne nach dem Zahndurchbruch in der Mundhöhle stehen, können bestimmte Lebensmittel aber auch Schäden verursachen, im schlimmsten Fall Karies. Feind Nummer eins: Zucker in jeglicher Form! „In der Mundhöhle wird er von Bakterien zu Säure abgebaut“, so Dr. Schiffner. „Diese Säure greift den Zahnschmelz an, löst Mineralstoffe aus der Oberfläche heraus und führt erst kleine Defekte, also Karies, herbei. Wenn das oft passiert, wird der Zahn nach und nach vollständig zerstört.“ Besonders ungünstig sind klebrige Lebensmittel wie Kuchen und weiche Süßigkeiten wie Karamellbonbons, die lange am Zahn verbleiben.

Zucker steckt aber bekanntlich nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Quetschies und Saftschorlen, Chips und Ketchup, Fruchtjoghurt und Müsliriegeln. Selbst Produkte mit der Aufschrift „ohne Zucker“ oder „zuckerfrei gesüßt“ können Zucker in Form von Glukose (Traubenzucker), Glukosesirup, Fruktose (Fruchtzucker), Laktose (Milchzucker) und Maltose (Malzzucker) enthalten, die ebenfalls Karies fördern können. Dr. Schiffner rät: „Hier können Eltern eingreifen, indem sie die Zuckermenge und die Häufigkeit des Naschens kontrollieren. Ständig über den Tag

UNSERE EXPERTIN



Prof. Dr. Ulrich Schiffner

ist Oberarzt am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und sowohl im Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde als auch in der Poliklinik für Parodontologie, Präventive Zahnmedizin und Zahnerhaltung tätig. Außerdem ist er Fortbildungsreferent im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde.

verteilt Süßigkeiten zu essen schadet den Zähnen besonders.“

Auf jeden Fall ist wichtig: Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen! Durch dieses Mineral können kleine Defekte im Zahnschmelz repariert werden, so wird der Zahn ein wenig unempfindlicher. Ähnlich aggressiv wie Zucker verhalten sich Säuren, die z. B. in Essig, Zitrusfrüchten und Fruchtsäften stecken. Sie lösen Mineralien aus dem Zahnschmelz heraus, auch ohne dass Bakterien in der Mundhöhle vorhanden sind. Fluoride helfen auch hier, den Zahnschmelz zu härten, verringern außerdem die Plaquebildung und hemmen den Stoffwechsel von Bakterien im Mund.

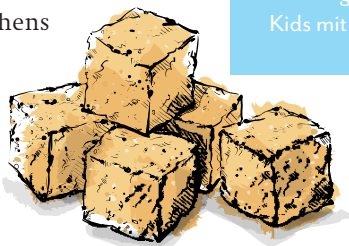
Speichel repariert

Unser Organismus verfügt zudem über einen eigenen Abwehrmechanismus gegen beginnende Kariesschäden: Speichel. „Er enthält mit Kalzium und Phosphat genau die Mineralien, die die Säuren vielleicht vorher aus dem Zahn herausgelöst haben. Spucke kann diesen Verlust wieder reparieren und den Zahnschmelz remineralisieren“, erklärt Dr. Schiffner. Deshalb sind gesunde Snacks wie Äpfel oder Möhren super: Das kräftige Kauen regt nicht nur den Speichelfluss an, es stärkt auch die Kiefermuskulatur und den Zahnhalteapparat. □

Jana Kalla

Zucker in Getränken

Bitte nicht vergessen, dass auch viele Getränke Zucker enthalten. Gerade kleine Kinder sollten daher möglichst Wasser oder ungesüßten Früchtetee trinken. Ganz wichtig: Keine süßen Getränke in die Saugerflasche füllen! Sonst umspült die zuckerige Flüssigkeit ständig die Zahnchen des Kindes. Wenn das oft oder vor allem auch nachts geschieht, ist die sogenannte Nuckelflaschenkaries eine mögliche Folge. Übrigens setzt auch der Fruchtzucker aus Saftschorlen den Zähnen zu. Verdünnte Säfte eignen sich somit ebenso nicht fürs Fläschchen. Am besten ist es, wenn die Kids mit ungefähr zwölf Monaten lernen, aus der Tasse oder dem Becher zu trinken.



Dick auftragen?

Lieber nicht! Bei der Babypflege gilt: WENIGER IST MEHR. Wie eine Creme außerdem beschaffen sein muss, lest ihr hier

Eigentlich ist unsere Haut eine schützende Hülle für den Körper. Aber bei den Aller kleinsten braucht sie selbst Schutz. Heraus aus dem gleichmäßig warmen Fruchtwasser, soll sie sich nun an die mal warme, mal kühle Luft draußen anpassen. Dieser Lernprozess braucht Zeit – ungefähr zwei Jahre dauert es, bis die Haut von Babys wie die von Erwachsenen funktioniert. Immerhin: Nach etwa sechs Wochen ist der Säureschutzmantel, der Bakterien, Pilze und andere schädliche Einflüsse aus der Umwelt abhält, schon ganz gut entwickelt. Babyhaut verliert aber schnell Feuchtigkeit, weil sie das Wasser nicht ausreichend binden kann und durchlässiger ist.

Pflanzenöle für Lotionen und Cremes

Bei Kindern mit gesunder Haut können Eltern einfach auf den Grundsatz „normale Haut pflegt sich selbst“ vertrauen. Bekommt das Kind Pickelchen und Mitesser oder glänzt das Gesicht, ist die Haut oft überpflegt. Dann in den nächsten Tagen mit klarem Wasser waschen und die Haut nur ein- bis zwei Mal pro Woche (zum Beispiel nach dem Baden) dünn eincremen. Schutz braucht Babys Haut aber bei besonderen Belastungen, etwa durch Kälte, trockene Heizungsluft oder nach dem Babyschwimmen.



Das tut gut

Aloe vera spendet viel Feuchtigkeit, fördert die Erneuerung der Hautzellen und die Durchblutung. Wirkt kühlend.

Calendula (Ringelblume) hemmt Entzündungen, fördert Wundheilung und Neubildung von Zellen.

Johanniskrautöl lindert Reizungen und Entzündungen, tut der natürlichen Schutzbarriere der Haut gut.

Kamille wirkt antibakteriell, schützt vor Entzündungen und unterstützt die Wundheilung.

Linolensäure stärkt die Hautbarriere, weil sie die Hornzellen der Haut verbindet.

Kokos-, Sesam-, Mandelöl versorgen die Haut mit Fett und halten sie schön geschmeidig.

Nachtkerzenöl für besonders empfindliche Haut, lindert den Juckreiz bei Allergikern. Unterstützt die Regeneration einer geschädigten Hautbarriere.

Sheabutter zieht sehr gut ein, stärkt den natürlichen Fettgehalt und die Barrierewirkung der Haut. Reguliert den Feuchtigkeitshaushalt.

Zink fördert das Wachstum von Zellen, stärkt das Immunsystem. Beruhigt und schützt gereizte Haut.

Viele Hersteller von Babycremes oder -lotionen setzen auf natürliche Grundstoffe: Hochwertige Pflanzenöle wie Mandelöl, Sheabutter, Jojobaöl, unterstützen die Hautbarriere und werden auch von Kindern mit sensibler Haut gut vertragen.

Substanzen wie Glycerin wirken rückfettend und feuchtigkeitsspendend. Urea (Harnstoff) ist ebenfalls wirksam bei trockener Haut, allerdings brennt der Inhaltsstoff in hoher Konzentration. Bei Babys sollte er deshalb gar nicht angewendet werden. Mineralöl wie Paraffinöl wird zwar aus Erdöl gewonnen, gilt aber als gut verträglich.

Schützen und beruhigen

Neben der normalen Körper- und Gesichtspflege kommen auch „Problemlöser“ zum Einsatz, also Cremes, die bei Entzündungen helfen. Häufig enthalten sie Zink, das eine antibakterielle Wirkung hat. Bewährt hat sich zudem Panthenol, das den Heilungsprozess beschleunigt. Auch Aloe vera, Hamamelis, Kamille und Ringelblume (Calendula) helfen der Haut, sich zu regenerieren. Sehr selten kann es bei Kamille- und Calendula zu allergischen Reaktionen kommen. Deshalb die Creme oder Lotion am besten erst mal an einer kleinen Stelle ausprobieren. □





Damit Babys Haut so schön zart und rosig bleibt, braucht sie eine sanfte Pflege ohne Duft- und Konservierungsstoffe

FOTO/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Osteopathie für Kinder: Die sanfte Alternative

UNSERE EXPERTIN



Susanne Feder
... ist Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Osteopathin – und vor allem auf Kinder spezialisiert (osteopathie-feder.de). Sie lebt in Hamburg und hat einen Sohn und eine Tochter.

Gespräche und manuelle Behandlung ergänzen sich. Eine Osteopathin behandelt die Ursachen, nicht nur die Symptome



Kleine Leiden können sich ganz groß anfühlen.

*Zum Beispiel, wenn das Baby **OFT SCHREIT ODER DIE KIDS SCHLECHT SCHLAFEN.***

Einige Eltern setzen in solchen Fällen auf Osteopathie.

Doch was genau erwartet Kinder bei der alternativen Heilmethode?

Wir haben mit einer Osteopathin gesprochen, die sich auf die Behandlung der Kleinsten spezialisiert hat

Die „Lehre der heilenden Hände“ ist alt, uralte: Die Osteopathie wurde bereits Ende des 19. Jahrhunderts entwickelt. Mit bis zu 3000 Handgriffen untersuchen und behandeln die Therapeuten Funktionsstörungen im Körper. Dabei suchen sie Blockaden in den Faszien, einem Gewebenetz, das alles in unserem Körper wie ein Netz umhüllt und vieles verbindet. So werden den Behandlern zufolge häufig Zusammenhänge offengelegt, an die vorher noch keiner gedacht hat. „Osteopathie ist ein ganzheitliches Konzept, das alle Strukturen im Körper aufeinander bezieht. Der Bewegungsapparat, das Nervensystem und die Organe beeinflussen sich gegenseitig“, erklärt Osteopathin Susanne Feder aus Hamburg. „Es wird nicht das Symptom, sondern die Ursache behandelt.“ Heißt: Wenn es im Bauch zwick, kann der Grund dafür woanders liegen.

Wann Osteopathie für Babys sinnvoll sein kann

Die Therapeutin mit Spezialisierung auf Kinderosteopathie gibt ein Beispiel: „Die Ursachen von Koliken sind vielfältig. Sie können zum Beispiel durch Verdauungsschwierigkeiten hervorgerufen werden, durch ein gereiztes Nervensystem oder Bewegungseinschränkungen.“ Bei der osteopathischen Behandlung erfühlt die Therapeutin mit den

Händen die Spannung, versucht sie mit sanften Berührungen zu lösen. Dadurch sollen die Symptome, Weinen und Bauchweh, verschwinden.

„Manchmal reicht tatsächlich eine Behandlung“, sagt Susanne Feder. „Das ist zum Beispiel der Fall, wenn das Kind durch eine sehr anstrengende Geburt oder einen Kaiserschnitt eine Blockade im Körper hat. In den meisten Fällen braucht es aber zwei bis drei Sitzungen, um zu schauen, ob die Therapie wirkt. Dabei sind die Gespräche genauso wichtig wie die manuelle Behandlung.“

So läuft die Behandlung für die Kleinen ab

Zu der ganzheitlichen Methode gehört neben dem Körper auch der Geist – von Kind und Eltern. Deshalb führt die Therapeutin anfangs mit der Familie ein Anamnesegespräch. Dabei werden die Schwangerschaft, die Geburt und die jetzige Lebenssituation (Krankheiten, Verletzungen, Jobwechsel, Umzug etc.) besprochen. „Der ganze Kontext wird beleuchtet. Denn auch Spannungsgedühle der Eltern können ursächlich für die Symptome des Kindes sein. Das ist ganz normal und kein Grund für ein schlechtes Gewissen“, erklärt die Osteopathin.

Nach dem Gespräch tastet die Therapeutin den Körper des Kindes ab. Schmer- ▶



Nicht die Position ist entscheidend, sondern die Atmosphäre. Fühlt sich das Kind wohl, steht einer osteopathischen Behandlung nichts im Wege, mögliche Blockaden können gelöst werden.

zen müssen die Kleinen dabei nicht befürchten: Es wird kein Druck ausgeübt – sondern Druck genommen. „Babys sind meist auf dem Arm oder Schoß der Eltern. Manche werden währenddessen gestillt. Kleine Kinder sind manchmal lieber auf dem Boden. Nicht die Position ist wichtig, sondern die entspannte Atmosphäre“, sagt Susanne Feder.

Hilfe beim Zahnen, Krabbeln, Sprechen, Schlafen

Die Anwendungsgebiete der Osteopathie sind vielfältig. „Kinder, die Unruhe bzw. erhöhten Stress haben, finden oft schlecht in den Schlaf. Wir suchen die Ursache des Stressniveaus und versuchen, es zu verbessern. Die Sprachentwicklung kann durch das Lösen von Spannungen im Körper gefördert werden. Ebenso kann eine Behandlung das Zahnen erleichtern. Oder wir begleiten das Kind bei Bewegungsübergängen, wenn es zum Beispiel nicht ins Krabbeln findet“, berichtet Susanne Feder.

Dabei ist Osteopathie natürlich kein Allheilmittel. Beschwerden und Verhaltensauffälligkeiten sollten immer zunächst vom Kinderarzt untersucht werden. „Wir arbeiten natürlich, wann immer nötig, mit Hausärzten zusammen“, so Feder.

Darauf sollten Eltern unbedingt wert legen. Denn die Wirkung der „heilenden Hände“ ist wissenschaftlich nicht fundiert. Die meisten Studien wurden von Branchenverbänden durchgeführt und bezahlt. Vor allem die „viszerale Osteopathie“ mit Fokus auf die inneren Organe und die „kraniosakrale Osteopathie“ (Gehirn und Rückenmark) gilt als spekulativ. Eine Wirkung ist nicht erwiesen. Die klassische „parietale Osteopathie“, die Behandlung von Muskeln, Skelett und Bindegewebe, wird von Schulmedizinern aber oft positiv eingeschätzt. Der Wissenschaftliche Dienst des Bundestages beschreibt sie als „Erweiterung der manuellen Medizin“. Sozusagen eine „Physiotherapie plus“.

Osteopathie für Schwangere und Mütter

Das Prinzip, körperliche Spannungen zu lösen, kann im Übrigen auch als Geburtsvorbereitung genutzt werden. Dabei wird etwa die Beweglichkeit des Beckens optimiert und durch Entspannung der Brustwirbelsäule freieres Atmen ermöglicht. „Je entspannter der Körper“, sagt Susanne Feder, „desto leichter die Geburt.“ □

MERLE VON KUCZKOWSKI

Kosten, Kompetenz, Kritik

Osteopath ist keine geschützte Berufsbezeichnung, deshalb sollten Eltern darauf achten, dass der gewählte Therapeut ein Studium oder eine umfangreiche osteopathische Ausbildung (mind. fünf Jahre) absolviert hat.

Für Kinderosteopathie gibt es eine Zusatzqualifikation. Auf bv-osteopathie.de könnt ihr entsprechend ausgebildete Osteopathen finden.

Der Verband der Osteopathen Deutschland e. V. (VOD) bietet auf osteopathie.de eine Liste mit Informationen zu den Krankenkassen.

Kritiker bemängeln, dass Osteopathie nicht wissenschaftlich fundiert sei. Der VOD verteidigt dies: Eine Studie aus 2019 habe ergeben, dass Osteopathie bei den am häufigsten behandelten Baby-Problemen zu einer Besserung von 50 bis 80 Prozent führte. Allerdings finanzierte und unterstützte der Verband diese Studie in großen Teilen.

Werde

Die Kunst des nachhaltigen Lebens

Im Einklang mit den natürlichen Ressourcen dieser Welt zu leben, ist eine Kunst. NATUR inspiriert, gibt Kraft und bietet Lösungen für die Herausforderungen unseres LEBENS. **Werde** zeigt Ideen und lässt uns teilhaben an den Gedanken von Menschen, die den Mut haben, Nachhaltigkeit als Lebensphilosophie anzunehmen. Werden auch Sie Leser:in des Werde-Magazins.

Jetzt gratis lesen



Jetzt kostenloses Probeheft* bestellen!

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



SCAN MICH!

*Nur wenn Ihnen das Magazin gefällt, erhalten Sie danach 4 Ausgaben im Jahr für 34 Euro.



Jahres-Abo Leben & erziehen + E-Paper + Prämie

nur
49€

Leben
& erziehen
APP

In der App alle E-Paper gratis
lesen: Leben & erziehen, junge familie,
Schwangerschaft & Geburt sowie
Schule

Im Jahres-Abo

- ✓ Geschenk eurer Wahl
- ✓ 11 Ausgaben Leben & erziehen
- ✓ 1 Leben & erziehen-Sonderheft
- ✓ E-Paper gratis: Leben & erziehen, junge familie, Schule

playmobil



Mitnehm-Arche-Noah
Tiere im Doppelpack! Die Arche-Noah von Playmobil kann schwimmen – und ist auch super für unterwegs.



Starkes Buchpaket

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





20-Euro-Gutschein

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



Zahlenzug

Zug um Zug: Mit diesem Set von Lego-Duplo lernen die Kleinen das Zählen spielerisch und im Handumdrehen!

Baby Tragetuch

Elastisches Onesize Tragetuch aus 100% Baumwolle.

MABYEN
von Anfang an verbunden



Bauernhof to go

Spielspaß für die Minis! Zusammengeklappt lässt sich der Mitnehm-Bauernhof richtig gut transportieren.



„Nie hatte ich mehr Fragen als in der ersten Zeit mit Kind.

Geht es euch auch so? In unserem Heft liefern wir mithilfe von Experten die wichtigsten Antworten. Und begleiten euch durch die schönste, turbulenteste Phase des Lebens!“

Foto: Michaela Thewes

Claudia Weingärtner,
Chefredakteurin
Leben & erziehen

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

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

- ✓ versandkostenfrei
- ✓ 13% Abo-Sparvorteil
- ✓ bequem nach Hause
- ✓ alle E-Paper gratis
- ✓ tolles Geschenk

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

leben-und-erziehen.de/abo

040-696 383 939



SCAN MICH!

Löffel für Löffel

Mit fünf, sechs Monaten ist es so weit: Baby bekommt den ERSTEN BREI. Geht den Start ganz entspannt an – wenn es nicht gleich klappt, helfen vielleicht diese Tipps.

Nehmt euch fürs Füttern in den ersten Wochen alle Zeit der Welt. Denn auch wenn es nur Mini-Mengen sind, die Baby anfangs schafft, kann sich das hinziehen. Tastet euch langsam ran, damit euer Baby nicht überfordert wird. Zwei oder drei Löffel Gemüsebrei reichen für den Start, denn das empfindliche Verdauungssystem der Kleinen muss sich erst an die festere Nahrung gewöhnen. Sucht euch am besten die Milchmahlzeit am Mittag für den Start aus und gebt eurem Baby ein paar Schlucke Milch vorweg. Stillkindern fällt die Umstellung übrigens leichter, wenn die nach Milch duftende Mama nicht in Sichtweite ist, sondern der Papa den Löffel schwingt.

Alles eine Sache der Übung

Brei essen ist ganz schön kompliziert, wenn man bisher nur einfach gesaugt und getrunken hat. Die Zunge muss den Dreh erst herauskriegen: den Brei von ganz vorne im Mund nach hinten Richtung Schlund transportieren. Das haben manche Babys in Windeseile raus, andere finden die neue Essensform erst mal gar nicht gut: Sie spucken den Brei wieder aus. Da hilft tatsächlich nur eins: Geduld haben. Vielleicht war

auch der Zeitpunkt falsch. Babys sollten wach, zufrieden, neugierig und ein ganz klein wenig hungrig sein, damit sie die Notwendigkeit von fester Nahrung überhaupt einsehen. Zu hungrig ist aber auch falsch, weil kein Mensch mit Magenknurren Lust auf Experimente hat.

Auch wichtig: Die Konsistenz des Breis sollte anfangs eher zu flüssig als zu dick sein, damit sie der Milch ähnlich wird. Radio und Fernseher bitte ausschalten, damit euer Kind sich ganz auf das Üben der neuen Technik konzentrieren kann.

Mit einem Löffel kann man auch spielen

„Schau, da kommt der Löffel!“ Euer Baby macht den Schnabel nicht auf? Öffnet ihr beim Füttern den Mund, ahmt das Baby das nach und sperrt den Mund ebenfalls auf – spätestens dann, wenn ihr mit dem Löffel auf seine Oberlippe tippt. Lasst das Kleine schon früh mit einem Löffel spielen. Dann ist er schon vertraut, wenn es den ersten Brei bekommt. Ein schmaler, flacher Plastik- oder Silikonlöffel ist übrigens angenehmer als ein harter Löffel aus Metall.

Wenn euer Kind noch nicht im Hochstuhl sitzt, nehmt es zum Füttern auf den Schoß. Am besten setzt ihr das Baby auf euren linken Oberschenkel und haltet es mit dem linken Arm fest – so habt ihr Blickkontakt und könnt mit der rechten Hand füttern. Linkshänder machen's umgekehrt.

Klingt banal, schont aber immens Nerven: Ein Lätzchen schützt die Kleidung der Kleinen – und ganz am Anfang kann es gar nicht groß genug sein. Und auch ihr solltet nicht unbedingt das neue Shirt aus dem Schrank holen, wenn es losgeht.

Möhrenflecken sind schwer rauszukriegen! □



Nach dem Vorbild der Natur. Für zufriedene Babybäuchlein

In keiner anderen Phase des Lebens entwickelt sich ein Mensch so rasch wie im ersten Lebensjahr. Dabei spielt die Muttermilch oder, wenn nicht gestillt wird, die Säuglingsmilchnahrung eine entscheidende Rolle.

Stillen ist das Beste für das Baby, denn Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe. Wer nicht stillen kann oder will, braucht aber kein schlechtes Gewissen zu haben: Säuglingsnahrung gibt den Kleinen alles mit, um gesund groß zu werden.

Wie muss eine gute Säuglingsmilch zusammengesetzt sein?

Viele Eltern wünschen sich, dass die Babymilch der Muttermilch möglichst nahekommen soll. Muttermilch enthält genau die Nährstoffe, die ein Säugling braucht. Besonders wichtig sind dabei auch die natürlichen Milchsäurekulturen, die von Geburt an die noch unausgereifte Darmflora des Babys unterstützen und so für einen natürlichen Schutz sorgen. Wie fleißige Schutzwächter übernehmen die nützlichen Bakterien eine Barrierefunktion im Darm und schützen so das Baby vor Allergien und Krankheiten.

Mit natürlichen Milchsäurekulturen. Für zufriedene Babybäuchlein. Die HiPP BIO COMBIOTIK® wurde von HiPP-Ernährungsexperten mit all ihrer Sorgfalt und Erfahrung entwickelt – nach den neuesten Erkenntnissen der Muttermilchforschung in der besonderen HiPP Bio-Qualität.



Nach dem Vorbild der Natur enthält die HiPP BIO COMBIOTIK® die einzigartige Kombination aus natürlichen Milchsäurekulturen und wertvollen Ballaststoffen, die bedeutsam sind für eine ausgeglichene Darmflora. Die Omega-3 Fettsäuren DHA und ALA tragen zur Entwicklung der Sehkraft bei Säuglingen bei* bzw. sind wichtig für die Entwicklung von Gehirn- und Nervenzellen. Als einzige Babymilch enthält die HiPP BIO COMBIOTIK® die natürliche Folatquelle Metafolin®, die

insbesondere bei Zellteilungs- und Wachstumsprozessen eine wichtige Rolle spielt. Alle Zutaten sind in der besonderen HiPP Bio-Qualität.

Eltern machen bei der Wahl einer Fläschchennahrung nach dem Stillen oder beim Zufüttern mit der HiPP BIO COMBIOTIK® Folgemilch also alles richtig, denn ihre Babys werden optimal mit allem versorgt, was sie für einen sanften, natürlichen Start ins Leben brauchen.

* Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 100mg DHA ein.

Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Deutschland.
HiPP COMBIOTIK® ist die einzige Milchnahrungsmarke mit Metafolin®



Zahnkekse

Frühstück mit Fun-Faktor

Ob kleiner Morgenmuffel oder **FEINSCHMECKERIN**:

Mit diesen selbst gemachten Rezeptideen fängt der Tag für alle Minis schon mal gut an

Zahnkekse

Zutaten für ca. 10 Kekse

180 g glutenfreie kernige Haferflocken
 1 Banane, geschält
 2 EL Kokosöl
 1/2 TL Zimtpulver (nach Belieben)
 Mark von 1/2 Vanilleschote
 (nach Belieben)

So wird's gemacht

1 Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haferflocken in der Küchenmaschine mahlen, bis sie in etwa die Textur von feinen Semmelbröseln haben. Die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis alles gut vermischt ist.

2 Die Mischung auf eine saubere Arbeitsfläche geben und mit den Händen kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht – wenn das nicht gut klappt, die Mischung einfach wieder in die Küchenmaschine geben, etwas Kokosöl oder noch ein Stückchen Banane zugeben und nochmals mixen.

3 Den Teig mit den Händen zu einem langen, schmalen, etwa 1,5 cm hohen Rechteck flach drücken und dieses in ca. 10 Streifen schneiden. Jetzt nur noch die Ecken der Kekse mit den Fingern etwas abrunden – dabei können ältere Geschwister gut mithelfen: Die Kekse müssen nicht super akkurat geformt werden, und es macht kleinen Meisterbäckern großen Spaß, mit dem Teig zu arbeiten, denn er erinnert fast ein bisschen an Knete.

4 Die Kekse auf ein beschichtetes Backblech geben und im heißen Backofen 20–30 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Die fertigen Kekse komplett abkühlen lassen.

Tipp: Diese weichen Kekse sind super lecker und sehr mürbe und damit perfekt für zahnende Babys und Kleinkinder mit gereiztem Zahnfleisch. Die Kekse schmecken auch toll in Joghurt getunkt oder mit Erdnussbutter bestrichen – ein gesunder Seelenschmeichler für gestresste Mamas und Papas! In einem luftdicht verschließbaren Behälter aufbewahrt halten sich die Kekse bis zu 1 Woche.

Lecker-Schmecker-Porridge-Riegel

Zutaten für 1 großen und 1 kleinen Esser

ca. 12 EL glutenfreie kernige Haferflocken
ca. 12 EL Milch
(oder pflanzliche Milchalternative)
1 Prise Zimtpulver (nach Belieben)
mikrowellengeeignetes Behältnis
(ca. 12 x 12 cm)

So wird's gemacht

1 Das mikrowellengeeignete Behältnis zur Hälfte mit Haferflocken füllen (die genaue Menge hängt von der Größe des Behältnisses ab). Dieselbe Menge Milch sowie nach Belieben 1 Prise Zimt dazugeben. Alles gut umrühren und die Mischung mit dem Löffelrücken glatt streichen.

2 Die Mischung etwa 2 Minuten (nach Bedarf auch länger) auf höchster Stufe in der Mikrowelle erhitzen, bis sie relativ fest ist (wenn sie abkühlt, wird sie noch etwas fester!). Das Porridge kurz abkühlen lassen, in Streifen schneiden, stürzen und dann auskühlen lassen. Die fertigen Riegel nach Belieben mit griechischem Joghurt und Beeren servieren.

Tipps: Für noch mehr Geschmack einfach frische Beeren, etwas Nussmus oder geriebenen Apfel unter die Haferflockenmasse rühren. Die Porridge-Riegel halten sich im Kühlschrank einige Tage und im Gefrierfach bis zu 3 Monate.

Zucchini-Omelette-Schnitten

Zutaten für 10 Schnitten

1 kleine Zucchini
60 g Cheddar
6 Eier
2 EL glutenfreie kernige Haferflocken
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
beschichtete Kastenform (etwa 900 g Inhalt, mit Olivenöl-Backspray oder Kokosöl-Backspray) eingefettet



So wird's gemacht

1 Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini waschen, putzen und grob reiben. Cheddar ebenfalls grob reiben. Beides in eine Schüssel geben. Eier, Haferflocken und etwas Pfeffer zugeben. Alles mit einer Gabel gut verrühren.

2 Die Mischung in die vorbereitete Kastenform geben und im heißen Ofen 20–25 Minuten backen, bis sie sich fest anfühlt, wenn man in der Mitte mit einem Finger daraufdrückt. Omelette etwa 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Schneidebrett stürzen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Tipps: Die Zucchini-Omelette-Schnitten halten sich im Kühlschrank 2 Tage und im Gefrierfach bis zu 3 Monate. □



BUCH-TIPP: „What Mummy Makes“

... schmeckt den Kleinen garantiert: Als Rebecca Wilsons Tochter in die Breikost-Phase kam, war die ehrenamtliche Stillberaterin total überfordert. Das hat sich zum Glück geändert. Mittlerweile folgen ihr über 500 000 User auf Instagram. Jetzt gibt's ihre Rezepte auch bei uns. 130 familienfreundliche Easypeasy-Gerichte, in max. 30 Minuten fertig und absolut yummy! **Dorling Kindersley, 16,95 Euro**



Körner für die Kleinsten



Getreide ist ein GESUNDER
ALLESKÖNNER. Warum es sich schon
für Kinder lohnt, von Weißmehl auf
Vollkorn umzusteigen



Kennt ihr das Märchen vom süßen Brei? Vom Töpfchen, das kochte und kochte und nicht zu stoppen war? Was darin ohne Unterlass blubberte, war Hirsebrei, eines der Hauptnahrungsmittel der Bevölkerung im Mittelalter. Genauso wie das grobe Schwarzbrot, das täglich auf den Tisch kam. Feines Weißbrot war Luxus und dem Adel vorbehalten.

Was damals schon nahrhaft war, ist es heute noch immer. Aber: Ein Roggenbrot vom Biobäcker kostet jetzt vier- bis fünfmal so viel wie ein helles Weizenmisch aus dem Backshop. Und Hirse wird im Reformhaus als Superfood gehypt. Wir schätzen die uralten Sattmacher wieder – auch und gerade in der Kinderernährung. Je mehr Vollkorn dabei ist, desto besser.

Was ist eigentlich Vollkorn?

Ein Getreidekorn besteht aus drei Teilen: Außen sitzt die Kleie, die ballaststoffhaltige Schale des Korns. Im Inneren befindet sich der Mehlkörper, der sich vor allem aus winzigen Stärkekörnern zusammensetzt. Sie werden durch das Klebereiweiß (Gluten) zusammengehalten. Der Mehlkörper umschließt den Keimling. Dieser kleine Kern enthält alles, was eine neue Getreidepflanze zum Wachsen braucht. Deshalb ist er sehr nährstoffreich.

Beim Weizenmehl der Type 405 oder 550 (siehe Kasten rechts) wird der Mehlkörper aus dem Korn herausgelöst und zu Mehl vermahlen. Kleie und Keimling werden entfernt. Dadurch entsteht ein sehr helles Mehl. Weil es wenig Ballaststoffe enthält, macht Weißmehl weniger gut satt. Und: bis zu 75 Prozent der Nährstoffe gehen verloren.

Für ein Vollkornmehl vermahlt der Müller das ganze Korn – also Kleie, Mehlkörper und Keimling. Es gibt aber nicht nur Mehl, sondern auch Schrot oder Flocken in Vollkornqualität.

Komplettpaket an Nährstoffen

Warum ist Getreide, und vor allem die Vollkornvariante, so gesund? Die Körnchen punkten mit pflanzlichem Eiweiß, sind wichtig fürs Wachstum. Sie liefern Vitamine und Mineralstoffe wie zum Beispiel B-Vitamine, die das Nervensystem unterstützen, Eisen für die Sauerstoffversorgung und Zink fürs Immunsystem. Ballaststoffe machen prima satt und beugen zusätzlich Verstopfung vor. Außerdem halten sie die Darmflora gesund und können Diabetes, Übergewicht und Darmkrebs vorbeugen.

Welches Korn für den Brei?

Ob Weizen, Dinkel, Hirse oder Hafer: Leicht verdaulich sind sie alle und in kleinen Mengen schon für Breistarter gut verträglich. Für Säuglingsnahrung gibt es spezielle Flocken, meist Instant-Flocken, die mit Wasser angerührt werden und sich besonders gut auflösen. Dabei bitte die Vollkornvarianten bevorzugen. Wichtig: ausreichend trinken. Wer seinen Kleinen Fingerfood zum Lutschen in die Hand gibt, kann es mit einem Brötchen oder einer Dinkelstange probieren. So bekommt Baby übrigens auch eine Mini-Portion Gluten, sodass sein Immunsystem sich schrittweise daran gewöhnt. Die Gefahr einer Unverträglichkeit sinkt dadurch. Für ältere Kinder sind auch Hafer-, Dinkel- oder Weizengrütze geeignet. ▶

Mehltype und Ausmahlungsgrad

405, 550, 1050 ... Sind die Zahlen auf den Mehlpackungen für euch böhmische Dörfer? Eigentlich ist es ganz einfach: Je höher die Typenzahl, desto höher ist der Ausmahlungsgrad und somit der Mineralstoffgehalt. Die Zahl entspricht der Menge an Asche (= Mineralien), die übrig bleibt, wenn 100 g Mehl verbrannt werden. So bleiben bei 100 g Weizenmehl der **Type 405** etwa 405 mg Asche übrig. Type 405 ist ein niedrig ausgemahlenes Mehl, das heißt, Kleie und Keimling wurden fast völlig entfernt. Der Ausmahlungsgrad hat also nichts damit zu tun, wie fein ein Korn vermahlen wird, sondern wie viel Kornbestandteile enthalten sind.

Übrigens haben Vollkornmehle keine Typenbezeichnung. Denn hier wird das komplette Korn vermahlen. Der Ausmahlungsgrad beträgt fast 100 Prozent.



Wer sein Baby vegetarisch ernähren möchte, sollte auf Hafer- und Hirseflocken setzen. Sie enthalten viel Eisen und können die Fleischportion im Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ersetzen. Wichtig: ein bis zwei Esslöffel Vitamin-C-reichen Saft oder Obstmus in den Brei rühren. Mit diesem Trick ist das pflanzliche Eisen für den Körper besser verfügbar.

Achtung: **Vollkorn-Fake**

Ab Ende des ersten Lebensjahres kommen Brot, Nudeln und Reis auf den Tisch. Ideal für Essanfänger ist ein saftiges, fein vermahlene Vollkornbrot – ohne Körner, Kerne oder eine harte Kruste. Das ist angenehmer zu lutschen, und sie können sich nicht verschlucken.

Aufgepasst: Ob es sich um ein Vollkornbrot handelt, ist gar nicht so leicht zu erkennen. Ein dunkles Brot oder eines mit vielen ganzen Körnern muss nicht aus Vollkorn sein. Oft wird hellen Weizenmehlen Malzextrakt zugegeben, was das Brot dunkel einfärbt. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte beim Bäcker nachfragen. Bei abgepackten Broten muss auf dem Etikett explizit „Vollkornbrot“ stehen. Roggen-, Roggenmisch- oder Dinkelbrot sind die Klassiker im Brotregal. Wer Vollkornmuffel zu Hause hat, kann es mit 1050er Mehl probieren. Wegen des hohen Ausmahlungsgrads ist noch ein Großteil der Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Und kernige Haferflocken im Müsli lassen sich durch gepufften Weizen, Dinkel oder Roggen in Vollkornqualität ersetzen.

Auch Pasta und Reis gibt's gesünder

Bei Reis ist die Vollkornvariante ebenfalls die erste Wahl. Nähr- und Ballaststoffe stecken vor allem in den Außenschichten, dem Silberhäutchen. Der braune Naturreis muss daher im Gegensatz zum weißen, geschälten Reis ausgiebig gekaut werden und hält dadurch länger satt.

Das Gleiche gilt für Nudeln. Vollkornpasta schmeckt nussiger, wenn auch trockener als die aus Hartweizen. Einsteiger sollten mit Weizen- oder Dinkelnudeln starten. Tipp: Es kommt auch darauf an, wie intensiv der Grieß vermahlen wurde. Und da hat jeder Hersteller seine eigene Technik. Mögen Kinder eine Sorte nicht, kann es helfen, auf eine andere Marke umzusteigen. Oder aber ganz pragmatisch die dunklen Nudeln unter helle zu mogeln – und gut mit Soße zu vermischen. □

ANGELA MURR

KLEINE KÖRNERKUNDE

ROGGEN

Prima für Babys erste Butterbrote. Enthält sehr viele Ballaststoffe, reichlich Vitamin B, Magnesium, Kalium, Eisen und Folsäure. Gibt's als Körner, Flocken und Mehl.

WEIZEN

Weizen liefert Eisen, Magnesium, B-Vitamine und Zink. Gibt's als Mehl, Grieß, Pasta. Couscous und Bulgur (das ist Weizengrütze bzw. -schrot) bitte auch in der Vollkornvariante kaufen.

HIRSE

Glutenfreie Alternative für Kinder mit Zöliakie. Großes Plus: enthält viel Eisen, aber auch Zink und Folsäure. Gibt's als geschälte Körner, Flocken und Mehl. Die Flocken sind ideal für Babybrei, die Körner eine prima Beilage oder Gemüsefüllung.

DINKEL

Wegen seines leicht nussigen Geschmacks mögen ihn Babys. Enthält Kalium, Magnesium, B-Vitamine, Vitamin E und reichlich Ballaststoffe. Als Korn, Flocken und Mehl erhältlich. Dinkel-Vollkornmehl ist perfekt für Kuchen, Kekse oder Pfannkuchen.

HAFER

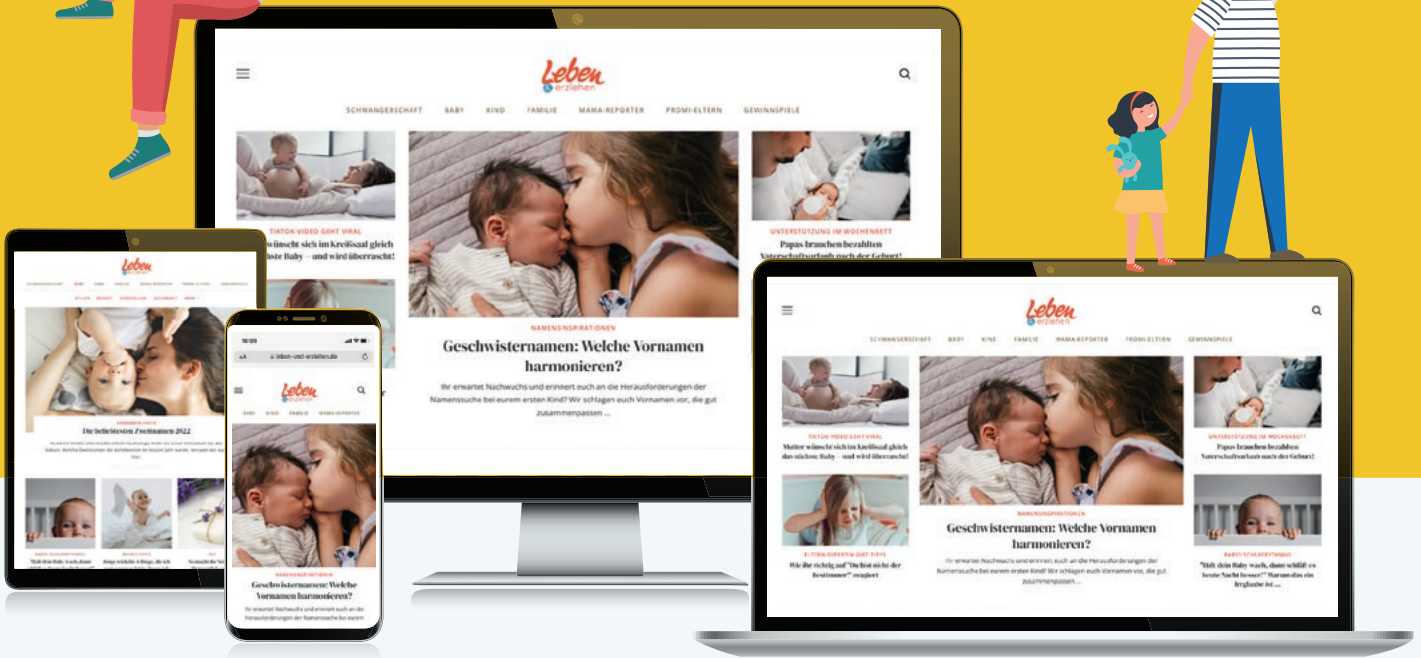
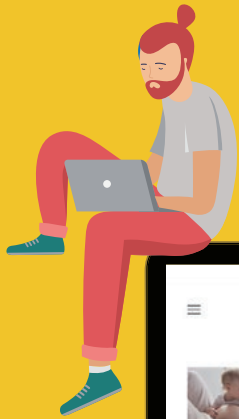
Enthält sogar etwas mehr Eiweiß, Eisen, Zink und B-Vitamine als die meisten anderen Getreidesorten. Seine gut verträglichen (löslichen) Ballaststoffe schützen die Darmschleimhaut. Gibt's als Flocken, Grütze, Kleie, Mehl. Haferflocken sind übrigens immer aus Vollkorn, auch die feinen.

Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE



Leben
& erziehen

Spiele in der Waagerechten

Entertainment und AUSRUHEN gleichzeitig – doch, das geht wirklich!

Unsere Autorin erzählt, warum sie ein großer Fan des sogenannten „Horizontal Parenting“ ist

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

Noch geht's im Liegen.

Wenn der Turm wächst, müssen die Kleinen alleine ran – aber das ist doch eine tolle Herausforderung, oder?



Die Idee ist gar nicht so neu

Viele, die dem Begriff „Horizontal Parenting“ zum ersten Mal begegnen, denken vermutlich „Was ist das?“ – um dann schnell einen Aha-Effekt zu erleben. Denn die Idee von Horizontal Parenting, also gemütlich rumzuliegen und dabei mit den Kindern zu spielen, ist nichts wirklich Neues. Der Begriff allerdings schon. Bei uns hat wohl die Veröffentlichung des gleichnamigen Buchs „Horizontal Parenting: How to Entertain Your Kid While Lying Down“ (übersetzt: Wie du deine Kinder bespaßt, während du liegst) auf dem deutschen Buchmarkt im Herbst 2021 dafür gesorgt, dass die waagerechte Bespielungsmethode nun einen eigenen Namen bekommen hat. Wer den Ausdruck erfunden hat, ist allerdings unklar. Auf dem US-Portal lifehacker.com gab es schon vor einigen Jahren einen Beitrag zu Horizontal Parenting.

Nicht mitspielen ist auch mal okay

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

Diplom-Pädagogin Margit Franz sagte in einem früheren Interview zu Leben & Erziehen: „Es ist eine wichtige Kompetenz,

dass Kinder mit sich selbst zufrieden sind und allein spielen können. Das Alleinspiel lernen sie, wenn ihre Eltern es ihnen ermöglichen. Sie auch einfach mal in Ruhe lassen und nicht ständig bespielen, bespaßen und beschäftigen.“ Andernfalls würden Kinder vor allem eines verinnerlichen: „Der Erwachsene macht ständig was mit mir“, so die Expertin für elementares Spielverhalten.

UNSERE EXPERTIN



Merle von Kuczkowski

lebt in Hamburg.
Sie hat einen Sohn
und eine Tochter

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



Horizontal Parenting für Ein- und Zweijährige

Auf leisen Sohlen

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

Der Körper als Straße

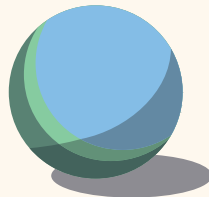
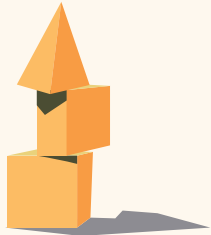
Das Kind darf mit seinen Autos auf eurem Rücken herumfahren, die Beine entlang, dann bis hoch zum Kopf... Funktioniert alternativ auch mit Tieren. Die Parkgarage beziehungsweise der Stall kann zum Beispielspiel unter eurem Pullover sein.

Holen und wegbringen

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

Wer kann am längsten leise sein?

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



Horizontal Parenting für Drei- und Vierjährige

Das Sessel-Monster

Ihr macht es euch in eurem Sessel oder auf einem Sofa gemütlich. Voraussetzung ist, dass das Möbelstück frei steht, denn eure Kinder dürfen jetzt – so schnell sie können – drum herum rennen. Und ihr greift – ab und zu – nach ihnen. Aber vermutlich entkommen sie dem Monster fast immer.

Was liegt auf meinem Po?

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

Baby, Arzt oder Friseur

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

Ich sehe was, was du nicht siehst

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

Horizontal Parenting für Fünf- und Sechsjährige

Buchstaben oder Bilder raten

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

Ich packe meinen Koffer, und nehme mit

... mein Lieblingskuscheltier! Und die Buntstifte. Und eine Tüte Naschzeug ...

Teekesselchen

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

Märchen neu erfinden

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

Mach Ordnung zum Kinderspiel!

Ordnung ist das halbe Leben? Wir machen ein Viertel draus. Mit TIGERFINK können Kinder ganz einfach ihr Spielzeug selbstständig aufräumen und haben so mehr Zeit zum Spielen und Träumen. Die vielen Fächer bieten genügend Stauraum für Spielzeugautos, Bausteine, Puppen und vieles mehr. So hat alles seinen Platz und wird auch schnell wiedergefunden.

Neu

15.-

TIGERFINK Aufbewahrung mit Fächern. 100% Polyester. 52x52 cm, 82 cm hoch. 805.124.69

Alle Preise gültig bei IKEA, solange der Vorrat reicht. Mehr Infos und Angebote findest du auf [IKEA.de](https://www.IKEA.de)

Deine Vertragspartnerin ist die IKEA Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau.

© Inter IKEA Systems B.V. 2023



Inspiziert durchs Leben.

Schlafmangel durchs Baby kann ganz schön zehren. Im Zweifel ist es gut, sich Hilfe zu holen

Endlich wieder schlafen

Kennt ihr das auch? Ständig unterbrochene Nächte durchs Baby, und IRGENDWANN KANN MAN NICHT MEHR. Bevor ihr verzweifelt, kann ein Schlafcoach wertvolle Tipps liefern. Das hat auch unsere Autorin erlebt

Der Tag, an dem ich nicht mehr kann, ist ein Donnerstag im August. Ich bin übermüdet und verzweifelt. Mein Sohn Jascha ist neun Monate alt und hat in seinem Leben noch kein einziges Mal geschlafen, ohne dass ich oder sein Papa neben ihm lagen. Alle Versuche, sich nach einer Weile aus dem Zimmer zu schleichen, wurden spätestens nach 30 Minuten mit schrillum Geschrei aus dem Babyfon quitiert. Irgendwann einigten wir uns darauf, dass wir uns abwechseln. So lag immer einer von uns ab 18 Uhr im dunklen Schlafzimmer neben dem Kleinen, der andere genoss das Sommerwetter auf dem Balkon – alleine.

Wegen der Hitze findet Jascha neuerdings auch mittags nur schwer in den Schlaf. Also schiebe ich den Kinderwagen an diesem Donnerstag durch einen grell beleuchteten Elektronikmarkt, um einen Ventilator zu kaufen. Der Kleine schreit, ich bin todmüde, und irgendwo zwischen Waschmaschinen und Kaffeevollautomaten wird mir schlagartig klar, dass ich nicht mehr kann. Dass wir uns Hilfe holen müssen.

Eltern müssen da nicht alleine durch

Dass das die richtige Entscheidung

UNSERE AUTORIN



Sarah Borufka
lebt mit ihrem Freund und dem Sohn in Berlin

war, bestätigt mir später auch Kinder- und Jugendärztin Silke Weixler aus Berlin. „Spätestens dann, wenn die Eltern verzweifeln und nicht mehr können, sollte man sich Hilfe holen. Die Frage, wann dieser Punkt erreicht ist, ist extrem subjektiv. Es gibt keinen Zeitpunkt, ab dem ein Kind durchschlafen sollte und es problematisch wird, wenn es das nicht tut“, sagt sie.

In unserem Fall ist der Punkt eindeutig erreicht. Und so rufe ich schließlich die Schlafcoachin Julia Beroleit an, die mir

eine Freundin empfohlen hat. Sie hört mir aufmerksam zu und erklärt das Prozedere. Wir sollen erst mal einen Fragebogen und fünf Schlafprotokolle ausfüllen. Als ich auflege, bin ich erleichtert. Ich fühle mich mit der Mammutaufgabe „Babyschlaf“ nicht mehr alleine.

Schlafprotokoll anfertigen

Wir protokollieren Jaschas Schlaf und sehen schwarz auf weiß, wie oft er aufwacht. In einer Nacht schreiben wir drei Wachphasen von jeweils 30 bis 45 Minuten in unser Protokoll. Dann noch die Einschlafbegleitung, die an diesem Abend über eine Stunde gedauert hat. Kein Wunder, dass wir an unsere Grenzen geraten! Dann kommt das Diagnosegespräch, das Corona-konform per Facetime stattfindet. Julia Beroleit stellt viele Fragen: zur Geburt, zu Jaschas ersten Lebensmonaten, in welchen Bereichen wir gut zurechtkommen und wo wir Herausforderungen sehen. Eine davon zeigt sich live, denn Jascha beginnt nach zwanzig Minuten derart zu schreien, dass mein Freund sich mit ihm in das Schlafzimmer verdrücken muss. Beroleit erklärt mir, welche Situationen im Tagesablauf wir filmen sollen – vor Corona hat sie viele Hausbesuche gemacht. „Aber aus den Videos können die Familien sehr viel mehr lernen“, sagt sie. ►



Zusätzlich zum Schlafprotokoll helfen Videoaufnahmen. Anhand derer kann der Schlafcoach die Situation und das Verhalten mit den Eltern besprechen



Anhand von selbst gedrehten Filmsequenzen lernen

Wir besorgen uns ein Handystativ und filmen Jascha: beim Spielen kurz bevor wir ihn zu Bett bringen, beim Essen, beim Baden und natürlich beim Einschlafen. Ich finde es ziemlich stressig, aber mein Freund sorgt dafür, dass die Videos gelingen. Nach einem Wochenende haben wir alles im Kasten, inklusive einem epischen Wutanfall beim Mittagessen. Dann warten wir gespannt auf die Analyse der Coachin.

Die kommt wenige Tage später wieder per Facetime. Wir sitzen zu dritt vorm Rechner, und Julia Beroleit gibt uns einen Crashkurs in Sachen Babyschlaf. Spannend! Wir lernen, dass Schlafzyklen bei Babys in Jaschas Alter 50 Minuten dauern. Dass sie nachts ungefähr alle zwei Stunden aufwachen und bei ihnen ein strukturierter Tag mit festen Schlafzeiten sehr wichtig ist.

Empathie und Geduld – das sind die Hauptzutaten für einen guten Babyschlaf



Die Schlafcoachin gibt uns individuelle Tipps: Sie rät zu einem Himmel, damit Jascha sich in seinem Bettchen geborgen fühlt und sein Blick nicht so schweift. Das Stillkissen sollen wir aus dem Babybett entfernen, weil er gerne daran zuppelt, was mich wiederum nervös macht – ein Teufelskreis. „Und vielleicht hilft dir der Gedanke mitzufühlen und ihm zu sagen: Mensch, du Armer, wie müde du bist! Komm, ich helfe dir beim Einschlafen, gemeinsam schaffen wir das“, sagt sie noch. Das sitzt: Empathie statt Frustgedanken. Tatsächlich wird mir klar, wie sehr ich auf das Ergebnis, also schlafendes Baby fixiert bin. Oft verliere ich dadurch die Geduld, was total kontraproduktiv ist.

Einschlaffenster erkennen und nutzen

Die Coachin verrät uns, wie wir das optimale Einschlaffenster bei Jascha erkennen können. Wie es der Zufall so will, ist Jascha gerade müde, als wir im Videocall sind. Sie rät uns, ihn zu betten.



UNSERE EXPERTINNEN



Dr. med Silke Weixler

... ist Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin und Mitinhaberin der Kinderarztpraxis St. Hedwig. Sie lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Berlin.



Julia Beroleit

... lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn in Berlin. Ihre Firma heißt „Cosy Eleven“, sie ist zertifizierte Schlafcoachin sowie Babymassagekursleiterin. Info: cosy-eleven.de

Mein Freund probiert es — und ist nach fünf Minuten wieder da. „Wow, so schnell ist er noch nie weggenickt“, sagt er.

Wir halten uns in den folgenden Wochen an die Tipps und planen unseren Tagesablauf mit militärischer Präzision um Jaschas Schlaf. Der Aufwand lohnt sich: Zwei Wochen später sitzen mein Freund und ich das erste Mal seit der Geburt unseres Kleinen gemeinsam auf dem Balkon und genießen ein Glas Wein. Kein Ton aus dem Babyfon! Nach zwei Stunden halte ich es nicht mehr aus und schleiche mich an das Bett meines Kleinen. „Ich habe Angst, dass er nicht mehr atmet“, gestehe ich meinem Freund. Aber Jascha schläft einfach nur tief und fest.

Schlafcoaches sehen mehr

Und heute? Mittlerweile ist er schon fast zwei Jahre alt, und natürlich gibt es Phasen, in denen er nicht gut schläft. Aber ich kann damit jetzt dank des Coachings souveräner umgehen.

Auch Kinderärztin Weixler hält Schlafcoachings für eine gute Idee. In ihrer Praxis beraten sie und ihre Kollegen Eltern zwar intensiv. „Aber ausgebildete Schlafcoaches sind ebenfalls Experten und können Eltern professionell begleiten“, sagt Weixler. „Manchmal erwähnen Mütter und Väter in einer Sprechstunde beim Kinderarzt vielleicht ein wichtiges Detail nicht, auf das erst ein Schlafcoach stößt, der sich der Familie intensiv widmet und so eine individuelle Lösung findet.“ Sie ermutigt Mütter und Väter auch, ihren eigenen Weg zu gehen. Früher habe man Babys nachts oft schreien gelassen, dann resignierten sie nach einiger Zeit und schliefen durch. Wie gut, dass wir heute wissen, wie schädlich das sein kann — und uns Hilfe holen, anstatt unsere Kinder nachts alleine zu lassen. □



Ganz normal: Bei neun Monate alten Babys dauert ein Schlafzyklus ca. 50 Minuten

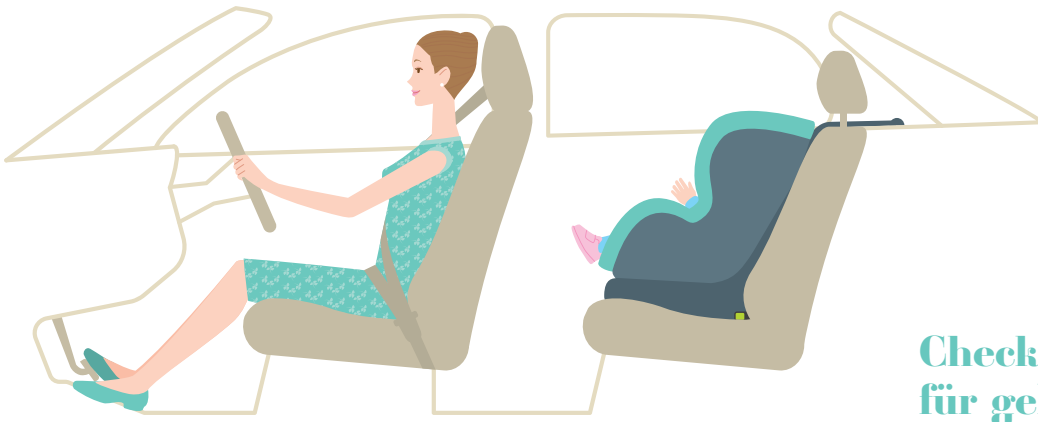




Der Sitz aus zweiter Hand

Den ALTEN AUTOKINDERSITZ von Freunden übernehmen oder über eine Tauschbörse günstiger erwerben? Warum nicht, denken sich viele Eltern. Allerdings ist beim Kauf eines gebrauchten einiges zu beachten

Eine Babyschale bzw. ein Auto-Kindersitz ist nicht nur für den Transport von A nach B gedacht, sondern hauptsächlich dafür, euer Kind bei einem (hoffentlich nie eintretenden) Unfall optimal zu schützen. Fakt ist: Die meisten der Sitze, die auf dem Gebrauchtmart angeboten werden, können das leider einfach nicht mehr bieten. Für mich als Opa ist schon die Vorstellung, dass mein Enkel auch nur leicht verletzt wird, schlimmer als



die Vorstellung, dass ich selbst schwer verletzt werde. Deshalb ist es natürlich unheimlich wichtig, das Kind bestmöglich abzusichern.

Der Kunststoff hält nicht ewig

Das wesentliche Thema ist hierbei die Material-Ermüdung. Denn ein Kindersitz besteht größtenteils aus Kunststoffen wie Styropor. Im Winter bekommt er Minusgrade ab, im Sommer ist er der Sonne ausgesetzt – und der Wagen wird aufgeheizt wie eine Sauna. Ergo ist das Material starken Temperaturschwankungen ausgesetzt. Mit der Zeit wird es deshalb porös, rissig, instabil. Bei einem Unfall wirken enorme Kräfte auf das Auto und den Sitz ein, der diesen standhalten muss. Ist der Sitz alt und porös, gibt er der Krafteinwirkung viel leichter nach, zerbricht, und die volle Kraft des Crashes trifft den kleinen Fahrgast.

Hersteller geben als Lebensdauer eines Sitzes meist fünf bis zehn Jahre an. Habt ihr einen gebrauchten ins Auge gefasst, findet heraus, wie alt er ist. Das Produktionsdatum ist meist irgendwo am Sitz vermerkt, häufig etwas versteckt oder als kleine Prägung im Kunststoff verarbeitet. In vielen Fällen steht es auf dem Aufkleber gemeinsam mit oder neben dem Prüfsiegel. Jeder Kindersitz muss über dieses Siegel verfügen, es enthält weitere Infos über die Gültigkeit des Sitzes. Die Kindersitze mit den alten Normen ECE-R 44/01 und 44/02 dürfen seit April 2008 nicht mehr verwendet werden. Sie sind gesetzlich nicht mehr zugelassen.

Zugelassen sind Sitze, die der ECE Reg. 44/04 und ECE Reg. 44/03 entsprechen sowie natürlich der aktuellen i-Size-Norm (i-Size/UN ECE Reg. 129).

Wo sind die Schwachstellen?

Beim Bummeln über Flohmärkte habe ich schon viele gebrauchte Kindersitze entdeckt, an denen Polster oder andere wesentliche Zubehörteile wie Gurtpolster fehlen. Die gehören aber zu einem zugelassenen Kindersitzmodell dazu. Fehlen sie, sind die Gebrauchtangebote eigentlich nicht mehr legal. Also nehmt die Sitze genau unter die Lupe, falls ihr einen gebrauchten Autokindersitz kaufen wollt: Überprüft, ob der Sitz vollständig ist, die Gurte und einzelnen Bauteile funktionieren, die Polsterungen keine Brüche oder Risse aufweisen und auch die Bedienungsanleitung vorhanden ist. Und fragt nach, ob der Sitz bzw. das Auto, in dem er befestigt war, schon einmal in einen Unfall verwickelt war. Falls ja, solltet ihr die Finger davon lassen.

Am sichersten fährt euer Kind immer in einem optimal passenden Sitz. Und das dürfte im Zweifel ein fabrikneuer sein, den ihr mit dem Kind im Geschäft ausprobiert habt. Tipp: Finanziert euch den Neukauf im Zweifelsfall durch eine Ratenzahlung – immer mehr Shops bieten das an. Denn es sollte nicht am Finanziellen scheitern, wenn ihr euer Kind bestmöglich abgesichert fahren lassen möchtet. Und vielleicht steuern ja auch Opa und Oma etwas zu dem Kauf des Sitzes bei. CHRISTIAN PERSONN □

Checkliste für gebrauchte Kindersitze

Auf der sicheren Seite seid ihr, wenn ihr gebrauchte Kindersitze nur Freunden oder guten Bekannten abkauft, weil ihr so die tatsächliche Nutzung besser abfragen und einschätzen könnt. Achtet außerdem auf folgende Punkte:

- Der Sitzkörper (Bezug zum Check abnehmen!) darf keine Risse, Verformungen oder Bruchstellen aufweisen (entstehen bei Unfällen und mitunter bei unsachgemäßem Gebrauch).
- Gurte dürfen keine Risse, deutliche Quetschspuren oder Ausfaserungen an den Rändern haben.
- Bei sitzeigenen Hosenträgergurten müssen die Gurtpolster noch vorhanden sein.
- Die Gurtversteller dürfen sich auch bei sehr starkem Rucken nicht verändern.
- Das Gurtschloss sowie die Verriegelungssysteme müssen funktionstüchtig einrasten, halten und öffnen, sie dürfen keine Absplitterungen aufweisen.
- Der Sitz sollte nicht von einer Rückrufaktion betroffen sein.
- Außerdem ist auch bei gebrauchten Sitzen eine Einbauprobe mit Kind und eigenem Fahrzeug zu empfehlen. So kann der Sitz auf seine Funktionalität getestet werden und euer Kind vorab Probe sitzen. In der Anleitung des Sitzes wie auch im Handbuch des Fahrzeugs steht, ob der Sitz zum Fahrzeug passt.

Muttermilch- schmuck als Erinnerung

*Muttermilch verbindet Mütter auf einzigartige Weise mit ihren Babys. Der Abschied von dieser besonderen Verbindung kann emotional sehr herausfordernd sein. Darum ist es kein Wunder, dass viele Mamas sich **EIN ANDENKEN DARAN** wünschen. Eine schöne Möglichkeit für eine bleibende Erinnerung an die Stillzeit ist Muttermilchschmuck. Wir zeigen euch ein paar Beispiele*



Mit Blüten und Haarsträhne

Lisa Neubauer von „Immernah“ fertigt Schmuckstücke mit Muttermilch. Eines ihrer beliebtesten Stücke ist der runde Anhänger „Liebeszauber“ in Silber und in Gold, in dem sie kunstvoll Haarsträhnen, Blüten oder auch Nabelschnur arrangiert.

Anhänger mit Kette ab etwa 90 Euro, immernah-schmuck.de



Schimmernde Perle

Levke Lorenzen aus Bordelum an der Nordseeküste designet diese besonderen Stücke unter dem Label „Mémoire“.

Aus etwa 30 Millilitern Muttermilch gestaltet Levke in Zusammenarbeit mit einer Goldschmiedin Ringe, Ohringe, Armbänder und Halsketten mit sanft schimmernden Muttermilchperlen. Dazu trennt Levke die Muttermilch in Wasser und Pigmente und verrührt anschließend die Pigmentbestandteile mit Härungskomponenten. Auch Babyhaare oder Stückchen der Nabelschnur können mit Blüten oder Blattgold in die Schmuckstücke integriert werden.

Kette „Lije“ ab 109 Euro, memoire-muttermilchschmuck.de



Selbst entworfener Muttermilchring

Bei Sarah Lütters von „Milchliebe“ sind die selbst entworfenen Fassungen und Ringe sehr gefragt. Aber auch die Nachfrage nach Muttermilchperlen – ob ganz schlicht oder mit filigran eingearbeiteten Haarsträhnen – ist sehr hoch.

Ring „Klara“ (auch mit Goldflocken erhältlich) ab etwa 230 Euro, milchliebe-muttermilchschmuck.de



3 x Leben & erziehen + E-Paper + Prämie

nur
8,90€



In der App alle E-Paper gratis
lesen: Leben & erziehen,
junge familie, Schwangerschaft & Geburt
sowie Schule

Foto: Michaela Thewes



„Nie hatte ich mehr Fragen als in der ersten Zeit mit Kind. Geht es euch auch so?

In unserem Heft liefern wir mithilfe von Experten die wichtigsten Antworten. Und begleiten euch durch die schönste, turbulenteste Phase des Lebens!“

Claudia Weingärtner,
Chefredakteurin Leben & erziehen


BRIO® Bunte Holzbausteine
7 Formen mit 25 Teilen,
ab 12 Monaten.



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






Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

 leben-und-erziehen.de/testen

 040-696 383 939



SCAN MICH!

-  versandkostenfrei
-  34% Abo-Sparvorteil
-  bequem nach Hause
-  E-Paper gratis
-  Prämie gratis

Ein Haustier lehrt das Leben

Kinder, die mit Haustieren aufwachsen, lernen meist früher, was es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen. Manchmal sind Bello und Mieze sogar richtige SEELENTRÖSTER für die Kleinen. Es gibt jedoch auch einiges zu beachten



*Entspannungs-
Helfer*

Nick (6) liebt Paul. Paul ist ein Dackel-Mischling, den seine Eltern aus dem Tierheim geholt haben. Jeden Tag füttert er ihn und nach der Schule geht er mit Paul spazieren. Bevor Paul vor vier Monaten zum Familienmitglied wurde, war Nick häufiger unruhig. Das ging so weit, dass schon mal ein Spielzeug zu Bruch ging oder eine Tür lauter ins Schloss fiel. Diese kleinen Trotzanfälle gehören nun der Vergangenheit an. „Er ist wie ausgetauscht“, erzählt Mutter Anke. Sie schiebt seine Unausgeglichenheit heute seiner Langeweile zu.

„Es ist toll zu sehen, wie liebevoll Nick mit Paul umgeht.“ Nick hat durch den Umgang mit Paul gelernt, Verantwortung für ein anderes Lebewesen zu übernehmen. Und er ist ruhiger geworden, beschäftigt sich mit anderen Dingen als noch vor einigen Monaten.

Haustiere unterstützen bei der Entwicklung

Respekt, Empathie und Mitgefühl. Das alles sind Eigenschaften, die Kinder im Umgang mit Tieren lernen. Wenn wir ihnen zeigen, dass es wichtig ist, andere Lebewesen zu beschützen und zu pflegen, erfahren sie eine der wichtigsten Lektionen überhaupt. Psychologen sind

davon überzeugt, dass Kinder, die mit Tieren aufwachsen, später seltener zu Gewalttätigkeit neigen als solche, die in einem Haushalt ohne Haustiere leben. Sie sind geduldigere Zuhörer und arbeiten häufig konzentrierter im Unterricht mit. Natürlich klingt das alles erst mal positiv, doch gibt es auch einiges zu beachten.

Folgende Fragen sollten vorher im Familienrat besprochen werden:

- Wer pflegt das Tier, wenn ihr im Urlaub seid? Oder verzichtet ihr auf Fernreisen, damit ihr es mitnehmen könnt?
- Schafft ihr es finanziell, etwas zurückzulegen, falls Besuche beim Tierarzt anstehen?



Kumpel

- Erlaubt es euer Alltag, dass ihr das Tier gemeinsam mit den Kindern betreut?

Falls sich der Nachbar in den Ferien zukünftig um die Meerschweinchen kümmern soll, sollte er frühzeitig ins Boot geholt werden. Außerdem sollte geklärt sein, welches Tier es sein soll. Grundsätzlich gilt: Kleinere Tiere sind nicht automatisch unkomplizierter als größere. Ein Kaninchen bedeutet genauso Arbeit wie ein Hund.

Auch hier gilt: Vorbild sein

Ist die Entscheidung für ein Haustier getroffen und zieht es mit in die Wohnung ein, beginnt die Zeit der Eingewöhnung. Ein Kleinkind lernt in der Regel schnell, auf ein Haustier einzugehen und auf seine Bedürfnisse zu reagieren. Am besten funktioniert das, wenn Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und den Umgang mit dem Neuzugang liebevoll vorleben.

Dabei sollte es dennoch klare Grenzen geben. Das bestätigt auch Mutter Anke. „Anfangs wollte Nick Paul am liebsten die ganze Zeit herumtragen. Mit seinem

Hund = viel
Bewegung an der
frischen Luft



neuen Freund zu kuscheln war einfach das Größte für ihn. Da mussten wir ihm dann seine Grenzen aufzeigen. Denn so ein Tier hat auch seinen eigenen Kopf. Es ist schließlich ein lebendes Wesen und keine Puppe.“

Der liebevolle Umgang mit Haustieren

Paul ist ein gutmütiger Hund, der sich nicht beschwert, wenn ihm etwas gegen den Strich geht. Es gilt jedoch: Jedes Tier hat seinen eigenen Charakter, ob Katze, Hund oder Hamster. Hat der Hund erst mal zugeschnappt oder die Katze gekratzt, dauert es oft lange, bis das Vertrauen auf beiden Seiten wiederhergestellt ist.

Ist ein Kind von Anfang an dabei, wenn ein Haustier ins Familienleben tritt, orientiert es sich jedoch auch schnell am Verhalten, das ihm von den Erwachse-

nen vorgelebt wird. Wichtig ist, immer aufmerksam auf Kind und Tier zu hören. Laute Ausrufe wie „Dummer Hund“ oder „Jetzt ist aber Ruhe hier!“ gehören nicht zum Umgangston.

Das Leben mit Haustier

„Wichtig finde ich vor allem, dass man sich vorher genau überlegt, ob man den Schritt gehen möchte und welches Tier

infrage kommt. Es gibt sicher nichts Schlimmeres, als wenn man es wieder ins Tierheim zurückbringen muss“, erzählt die gelernte Erzieherin. „Wir sind in den Ferien häufiger auf Campingplätzen unterwegs. Ein Hamster wäre da nicht infrage gekommen. Paul können wir einfach mitnehmen. Zur großen Freude von Nick, der auch in den Ferien nicht auf seinen neuen Freund verzichten muss.“

Doch was, wenn das Tier zuerst da ist?

Auch hier ist gute Planung entscheidend. Besonders große Tiere wie Katzen oder Hunde können sensibel auf Veränderungen in ihrem Umfeld reagieren. Daher ist es wichtig, auch weiterhin wie gewohnt auf die vierbeinigen Familienmitglieder einzugehen, wenn sich Nachwuchs ankündigt. □





BLÄTTER-IGEL



Das braucht ihr

- ◆ bunte Herbstblätter
- ◆ braunes Buntpapier
- ◆ Stift
- ◆ Kleber
- ◆ Schere
- ◆ schwarzer Filzstift



So wird's gemacht

1 malt den Umriss eines Igels mithilfe eines Stifts auf braunes Buntpapier. Das könnt ihr mit einer selbst gemachten Schablone aus Karton machen oder natürlich auch freihändig. Schneidet den Igel dann vorsichtig aus.

2 Klebt nun die Blätter auf den Igel, die Blätter sollen die Stacheln des Igels darstellen. Währenddessen könnt ihr die verschiedenen Formen und Farben der Blätter mit euren Kindern besprechen.

3 Zum Schluss könnt ihr dem Igel noch mit schwarzem Filzstift ein Gesicht malen.

Tipp: Auch wenn die Kids noch etwas zu klein zum Basteln sein sollten, könnt ihr mit ihnen bunte Blätter im Wald sammeln. Daran haben sie bestimmt schon viel Spaß. Und die fertigen Igel könnt ihr im Kinderzimmer aufhängen.



BUCH-TIPP

„Gemeinsam basteln, gemeinsam wachsen“

Juliane Jakubek weiß, was Kinder brauchen. Die Elementarpädagogin und Mama von drei Kids bloggt auf kindergartenpaedagogin.com. Ihre besten Spiel- und Bastelideen stellt sie hier gesammelt zum Nachmachen vor. Das tolle an ihren Projekten: Dabei werden die Kleinen gezielt gefördert.

frechverlag, 17,99 Euro



ABOSERVICE:

LEBEN & ERZIEHEN PressUp GmbH
Postfach 70 13 11
22013 Hamburg

IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?

ONLINE: leben-und-erziehen.de/abo

E-MAIL: [bestellen@lebenund-erziehen.de](mailto:bestellen@lebenunderziehen.de)

TELEFON: 040/38 66 66-310

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 • info@junior-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG:

Jan Wickmann (verantwortlich)

ARTDIRECTION: Anja Jung,
Wolfgang Berlt (Optimistic Art & Design)

CONTENTMANAGEMENT:

Antonia Müller,
cm@junior-medien.de

ONLINE-REDAKTION

(JUNIOR DIGITAL MEDIA GMBH):

Jana Kalla, j.kalla@junior-medien.de
(Editorial Director), Astrid Christians-Gege,
Tatjana Kathöfer, Michelle Kröger,
Anna Ludewig, Irlana Nörtemann, Martin
Piecha, Nora Ritzschke, Laura Wohlmut

MITARBEITER DIESER AUSGABE:

Sarah Borufka, Petra Heimann,
Merle von Kuczowski, Andrea Leim,
Christian Personn, Silke Schröckert

VERMARKTUNG UND VERKAUF:

Sabine Raum (Sales Süd),
Tel. 040/357 29 19-41,
s.raum@junior-medien.de

Kristin Höppner (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-16,
k.hoepfner@junior-medien.de

Ellen Höptner (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-36,
e.hoepfner@junior-medien.de

Svetlana Pulkowski (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-23,
s.pulkowski@junior-medien.de

Anna Babina (Sales und Projektmanagement),
sTel. 040/357 29 19-15,
a.babina@junior-medien.de

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

ANZEIGEN ITALIEN MIT SÜDTIROL:

Media & Service International S.r.l.,
Via Giotto 32, I-20145 Milano
Tel. +39/02/48 00 61 93, Fax +39/02/48 19 32 74
it-mediaservice.com, info@it-mediaservice.com

PRODUKTION, DISTRIBUTION, FINANZEN:

Janina Latza

ABO-MARKETING: Ralf Gutekunst

SCHLUSSREDAKTION: Lektornet

DRUCK: Euro-Druckservice GmbH, Passau

VERTRIEB: PressUp GmbH, Hamburg

Keine Haftung für unverlangt
eingesandte Manuskripte und Fotos.

Wir wachsen mit Euch!

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



Leben & erziehen

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



Pro Bildung Schule

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

Im Abo dabei:
Alle E-Paper
gratis lesen!



Tolle Angebote zum
Kennenlernen

Jetzt
informieren:



abo.leben-und-erziehen.de



040-696 383 939



Scan mich

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.

neu!

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



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



ISBN: 978-3-9105090-02-3

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



Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Bücher für alle

amazon

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE