

f junge familie

BABY-SPA
Mit diesen
Tipps wird
das Bad zur
Wellness-
Oase

Die ersten
1000 Tage
Alle Infos, damit
euer Kleines
gesund
aufwächst

**ALLES
IM BLICK**
Darf man
den Mini nach
vorne gerichtet
tragen?

**ALLERGIE-
ALARM**
Fructose,
Laktose,
Weizen:
Darauf müsst
ihr achten

Das macht Kinder stark

SO WERDEN KIDS FÜR DIE ZUKUNFT FIT

DER MYTHEN-CHECK

Fördert Sekt die Milchbildung?
Reinigt Dreck den Magen?
Machen nasse Haare krank?

Deutschlands sympathischste
Kinderärztin erklärt, welche
Glaubenssätze niemand mehr
verbreiten sollte – und womit
ihr den Minis wirklich hilft.



„Dir hat es doch auch nicht geschadet...“ Wer diesen Satz schon einmal gehört hat, braucht dieses Buch! Denn vieles, was damals galt, ist heute nicht nur überholt – sondern sogar schädlich für die Entwicklung von Babys und Kindern. Ein Muss für (Groß-)Eltern!

ISBN: 978-3-910509-06-1



UNSERE AUTORIN

Dr. med. Celine Schlager

...arbeitet als Ärztin in einer Kinderklinik und ist selbst Mama. Bei Instagram hat sie sich als @dr.med.celine eine Community mit mehr als 60.000 Followern aufgebaut.

neu!



Auch als E-Book erhältlich



Foto: Lea Ottburg; Illustrationen: Getty Images

DIE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN
findet ihr im gut sortierten Buchhandel und auf Amazon.

 **Thalia**

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

 **OSIANDER.de**
Bücher seit 1996

Leben
& erziehen
WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

Noch mehr Infos
findet ihr auf
leben-und-erzichen.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





ACHTUNG, HELIKOPTER-ELTERN!

Kontrolle, Schutz, Sicherheit – all das ist gut und wichtig. Doch Helikoptereltern übertreiben es häufig mit ihrer Fürsorge. An diesen Sätzen könnt ihr sie erkennen:

1 „Ich mach das schnell für dich.“

Besser: Lasst eure Kinder eigene Erfahrungen sammeln. Wenn Eltern immer alles erledigen, wird der Nachwuchs später womöglich unselbstständig.

2 „Pass auf, dass du nicht herunterfällst.“

Eltern können nicht jeden blauen Fleck verhindern. Stolpern, Hinfallen und Scheitern gehören zur Kindheit dazu.

3 „Ich bin immer für dich da, du kommst zuerst.“

Überfürsorgliche Eltern tendieren dazu, sich für ihre Kinder aufzuopfern. Aber diese Aufopferung spiegelt nicht wider, wie es im Leben läuft. Früher oder später werden die Kleinen auf Ablehnung stoßen.

4 „Den Kampf kämpfe ich für dich!“

Ob Streit im Sandkasten, in der Kita oder Schule: Helikoptereltern schreiten sofort ein, lassen ihrem Kind gar nicht die Chance, selbst zu handeln.

5 „Du bist meine Prinzessin/mein Prinz.“

Das bringt es so ziemlich auf den Punkt: zu viel Spielzeug, zu viel Kleidung, zu viel von allem. Und: Der königliche Nachwuchs darf einfach alles.

„Es gibt keine schärfere Offenbarung der Seele einer Gesellschaft als die Art und Weise, wie sie ihre Kinder behandelt.“

Nelson Mandela
(1918–2013), Freiheitskämpfer und späterer Präsident von Südafrika

69 %

... der Mütter minderjähriger Kinder waren 2022 laut Statistischem Bundesamt erwerbstätig. Damit ist der Anteil arbeitender Mütter mit minderjährigen Kindern im Vergleich zu 2005 um neun Prozent gestiegen. Die Erwerbstätigkeit von Vätern ist im selben Zeitraum von 88 auf 92 Prozent gestiegen.



News

Fundstücke

Trends



DER WINTER KANN KOMMEN

Denn mit dem kuscheligen „Baby-Strickfleece-Overall“ sind die Minis dank weich angerauter Innenseite die nächsten Monate bei Wind und Wetter prima geschützt. Erhältlich in Beige meliert, mit abnehmbarer Kapuze.

Größe 50/56 bis 86/92,
etwa 30 Euro,
nur online über [tchibo.de](https://www.tchibo.de)



MEINE KLEINE FARM

Der Hahn kommt aufs Dach, die Kuh in den Stall – aber in welche Aussparung passen Hund, Katze und Schweinchen? Gar nicht so einfach für kleine TüftlerInnen ab einem Jahr die Figuren richtig zu platzieren. 7-teilige „Sortierbox Bauernhof“ von Haba, aus Buchen- und Lindenholz mit praktischem Tragegriff.

Etwa 35 Euro, über tausendkind.de



EXTRAWEICHE WINDELN UND BABYTRAGE ZU GEWINNEN

Die HiPP Babysanft Extra Weichen Windeln bieten jetzt noch mehr Sicherheit und zuverlässige Trockenheit – dank des neuen Tag- und Nacht 3-fach Auslaufschutzes für bis zu 12 Stunden. Hält die Kleinen zuverlässig trocken, vor allem auch nachts.

HiPP verlost 1 Set aus Babysanft Extraweichen Windeln und der „Embrace“-Neugeborenenrtrage von Ergobaby in der Farbe Sage. Das leichte Soft-Air-Mesh-Gewebe hilft dabei, auf sanfte Art vom ersten Tag an Nähe aufzubauen. Wert: über 100 Euro.

Teilnahme und weitere Infos:
leben-und-erziehen.de/gewinnspiele

UNSERE TOP 3-BÜCHER für die ganze Familie



1 „SCHAU MAL, DAS IST MEINE FAMILIE“

Hanna wohnt mit Mama, Papa und Bruder zusammen, Rafi wurde adoptiert, Lina lebt in einer Patchworkfamilie. Diese und weitere Formen des Zusammenlebens werden kindgerecht und mit kleinen Alltagsszenen erklärt. Und am Ende jedes Kapitels können die Kleinen Fragen zu ihrer eigenen Familie beantworten.

Copenrath, 15 Euro



2 „ONE POT FOR FAMILY“

Die Zutatenliste ist übersichtlich, die Zubereitungszeit kurz und der Abwasch hält sich hier in Grenzen. Das perfekte Kochbuch also für alle, die viele hungrige Esser am Tisch sitzen, aber wenig Zeit zum Kochen haben. Absolut alltagstauglich sind die Gerichte aus Auflaufform, Pfanne oder Topf auch noch.

GU, 11,99 Euro



3 @BUNTERBASTELN – DAS GROSSE KREATIVE FAMILIENBUCH“

Bei Nele Hillebrands niedlichen DIY-Projekten können schon Kleine ab zwei Jahren fleißig mithelfen und so spielerisch Hand-Auge-Koordination trainieren. Aber noch schöner als die pädagogische Idee dahinter ist das gemeinsame Bastel-Erlebnis mit (Groß-)Eltern und Geschwistern.

Frechverlag, 22 Euro

Wollen wir wirklich, dass alles so weitergeht wie bisher? Mit all dem Leistungsdruck und Anspruchsdenken in Ellenbogenmanier? Vielleicht wollen wir stattdessen vielmehr die inneren Werte unserer Kinder stärken, sie zu gesunden und glücklichen Menschen heranwachsen sehen und sie darin bestärken, ihren wirklichen Talenten nachzugehen.

Unbestritten ist Durchsetzungsvermögen eine wichtige Eigenschaft in unserer Leistungsgesellschaft. Doch nur mit Ellenbogen-Einsatz kommt man nicht weiter. Pädagogen sind sich einig, dass solche Kinder die besten Chancen haben, die in der Lage sind, gleichermaßen zurückzustecken wie vorzupreschen – jeweils der Situation angemessen. Empathie, also die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzuversetzen, ist heute mehr gefragt denn je. Doch wie lernt ein Kind das?

Ganz viel Nähe

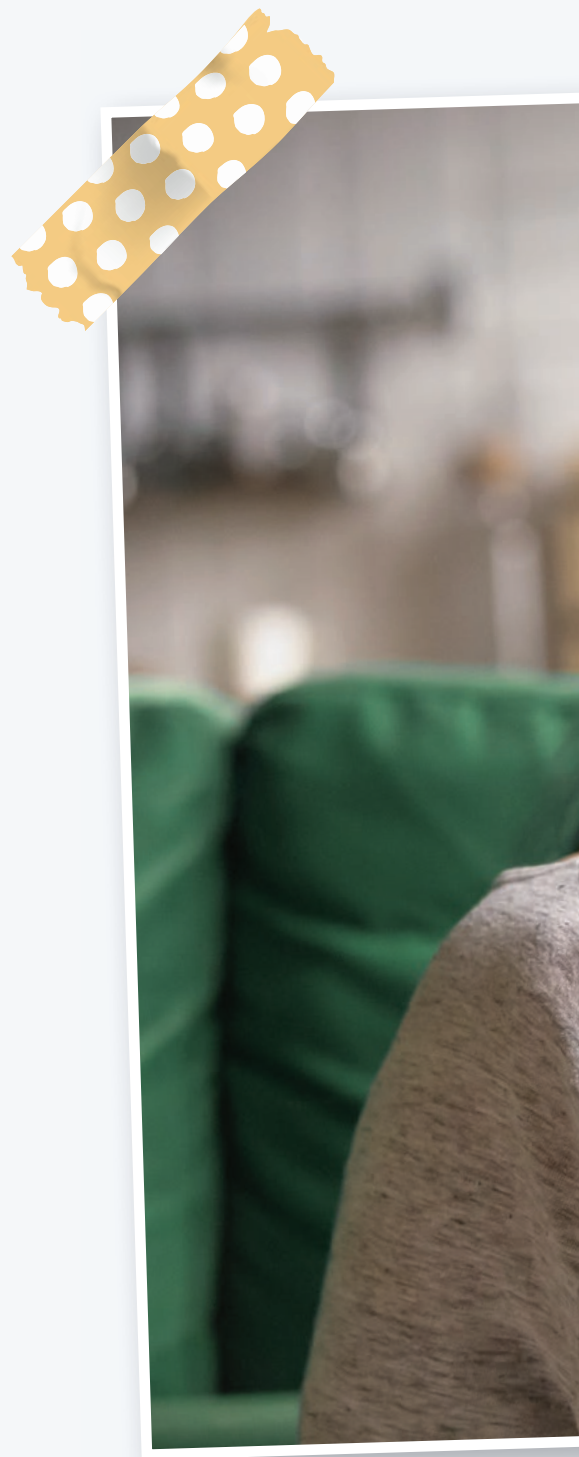
Kinder, die sich geschützt und angenommen fühlen, marschieren voller Selbstvertrauen hinaus in die Welt und

gehen rücksichtsvoll mit ihren Mitmenschen um. Das eurem Kind mitzugeben, ist schon vom ersten Tag an möglich. Das Baby tragen, trösten, streicheln, mit ihm reden, oder auch ganz praktische Dinge wie eincremen oder beim Haarewaschen den Kopf massieren – all das vermittelt eurem Baby, dass es geliebt und umsorgt wird. Und dass jemand für es da ist. Ein Kleinkind, das erfährt „Mir wird geholfen“, kann sich später selbst helfen. Wer mit diesem Grundvertrauen aufwächst, hält auch künftig im Leben besser Konflikte aus.

Nicht zu viel helfen

Eine sichere Bindung aufzubauen, bedeutet zuallererst, für die Kinder da zu sein. Das heißt aber nicht, ihnen alles abnehmen zu müssen. Wer zu viel hilft, vermittelt seinem Kind: „Das kannst du nicht alleine“. Kinder müssen lernen, dass sie selbst etwas bewirken können. Was ihr aber tun könnt: positiv motivieren nach dem Motto „Du schaffst das! Aber wir helfen dir, wenn es nicht klappt.“

Auf der anderen Seite dürfen und müssen eure Kids üben, Frustrationen auszuhalten und eigene Lösungen zu finden. Es ist wichtig, dass sie lernen, ►



Das macht





„Ich hab’ dich lieb“
Wenn Kinder wissen,
dass ihre Eltern
immer für sie da sind,
gehen sie mutig und
selbstbewusst in die
Welt hinaus

Kinder stark +

Unseren Nachwuchs **FÜR DIE ZUKUNFT** fit zu machen – das wollen wir alle.
Doch wie schaffen wir Eltern das im stressigen Alltag?



Große Träume, große Ideen!
Wer die Fantasie spielen lässt, kann
viel bewirken

**Einfach mal
grünes Licht
geben** und die
Kids machen
lassen. So
lernen sie,
dass sie selber
etwas schaffen
können



ihre Gefühle selbst zu regulieren und damit selbstwirksam zu sein. Und: Kinder dürfen auch mal sagen: „Ich schaffe das nicht.“ Niederlagen wegstecken, mit Belastungen umgehen – wer das kann, hat unbestritten eine Menge Vorteile im Leben. Resilienz nennt man diese psychische Widerstandsfähigkeit. Sie ist nicht unbedingt angeboren, sondern entwickelt sich im Laufe des Lebens. Ein wichtiger Faktor: Beziehungen! Wesentlich ist die Bindung zu mindestens einem Menschen, bei dem sich euer Kind wertgeschätzt und aufgehoben fühlt – egal, was es angestellt hat.

Emotionen zulassen

Dabei ist eines klar: Ihr müsst als Eltern nicht perfekte Vorbilder sein. Viel wichtiger ist, wie ihr mit euren Fehlern umgeht. Dazu gehört: sich bei einem Fehler zu entschuldigen und die eigenen Gefühle ausdrücken zu können. Bleibt mit eurem Nachwuchs immer im Gespräch. Redet zu Hause über Emotionen. Erklärt euren Kindern, warum ihr wütend, schlecht gelaunt, stolz oder gerade besonders glücklich seid. Wer die eigenen Emotionen und die Gefühle anderer kennt, wird automatisch empathisch. □

Welche Werte sind wichtig?

**Was braucht es noch für eine glückliche und gelungene Zukunft?
Fünf Grundvoraussetzungen, die Kinder fit machen fürs Leben**

1 TRÄUMEN LASSEN

Lasst eure Kinder träumen! Können sie ihrer Fantasie unbegrenzt Raum lassen, ohne dabei von anderen unterbrochen oder ausgebremst zu werden, entwickeln sie sich am ehesten zu kreativen und innovativen Mitschöpfern ihrer Welt. Wer große Ideen hat, kann auch Großes bewegen. Nicht umsonst gibt es den Motivationspruch „Think big!“.

2 NEUES ANNEHMEN

Kinder lieben Rollenspiele. In andere Rollen zu schlüpfen hilft dabei, ungewöhnliche Perspektiven und Blickwinkel einzunehmen und macht offen für Neues. Veränderungen und neue Situationen nicht als bedrohlich, sondern als etwas Bereicherndes anzusehen, das viele Chancen zum Wachstum bietet, ist für Menschen jeden Alters sinnvoll und hilfreich.

3 TALENTE FÖRDERN

Bei vielen Minis zeigen sich schon früh echte Interessen und Talente. Viele Kids haben bestimmte Bereiche, für die sie sich so richtig begeistern können und in denen sie mit Leidenschaft dabei sind. Weiter so! Wir alle haben schlummernde Talente in uns, die uns leider allzu oft nicht bewusst sind, da wir früh „gelernt“ haben, sie zu ignorieren. Für unsere Kinder ist es ein großes Geschenk, wenn sie sie ausleben dürfen. Häufig fallen diese wirklichen Leidenschaften in den Bereich der Kreativität. Beobachtet euer Kind doch mal: Ist es eher der musikalische oder der künstlerische Typ? Oder etwas ganz anderes?

4 TOLERANZ ZEIGEN

Ein weiteres großes Geschenk ist es, wenn wir unsere Kinder (und auch andere Menschen) so sein lassen, wie sie sind. Also nicht ständig an ihnen herumkritisieren und möglicherweise unsere eigenen Unzulänglichkeiten an ihnen auslassen. Kinder dürfen auch mal rumalbern, keine Lust zu irgendwas haben und den Teller nicht leer essen.

5 ACHTSAMKEIT ÜBEN

Wer Kindern Achtsamkeit vorlebt, stärkt sie automatisch von innen. Das hilft ihnen dabei, empathisch mit anderen umzugehen, sich selbst besser zu fühlen und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Kleine Dankbarkeitsrituale, zum Beispiel am Abend, sind ein schöner Weg, den Fokus auf das Positive zu richten. Zum Beispiel beim Ins-Bett-bringen euer Kind zu fragen, was es heute besonders Schönes erlebt hat und sich dafür zu bedanken.



Ist mein Kind vor Folgen einer Meningokokken-Erkrankung umfassend geschützt?



Meningokokken-Erkrankungen sind sehr selten, können aber innerhalb weniger Stunden lebensbedrohlich werden. 1 von 5 Patienten kämpft mit Folgen wie dem Verlust von Gliedmaßen oder Narben, wie die kleine Leonie. Babys und Kleinkinder unter 2 Jahren haben das höchste Erkrankungsrisiko. Es gibt mehrere Meningokokken-Gruppen und daher verschiedene Impfungen für einen bestmöglichen Schutz vor der Erkrankung.

Fragen Sie jetzt Ihren Kinder- und Jugendarzt nach den unterschiedlichen Meningokokken-Impfungen.

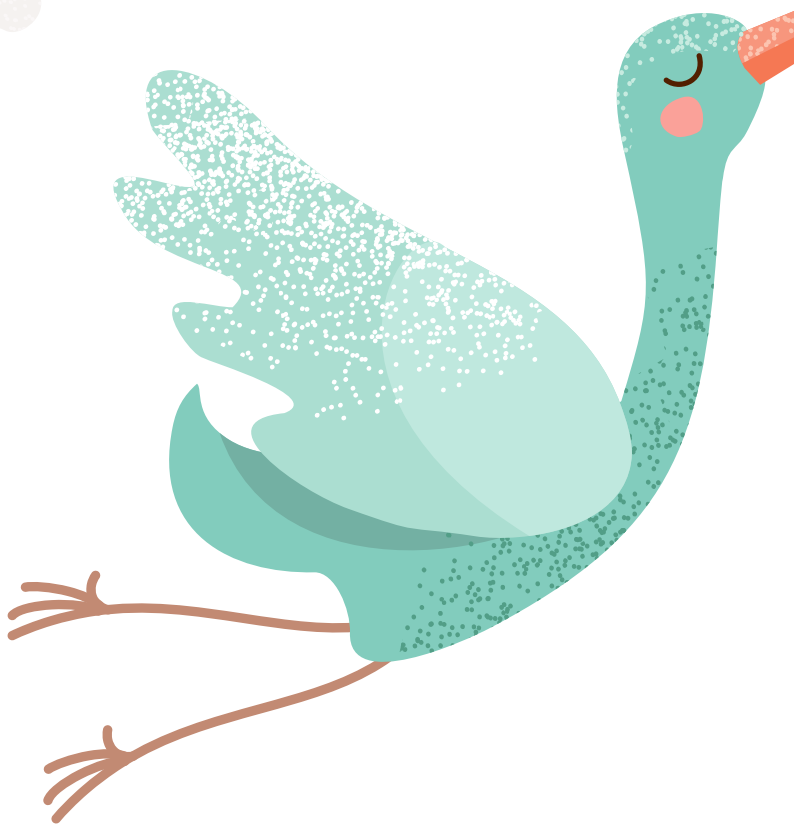


meningitis-bewegt.de

Babyboom nach Covid-Lockerungen?

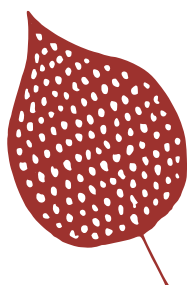
Von Januar bis Mai 2021 sind in Deutschland nach Angaben des Statistischen Bundesamtes (Destatis) rund 315 000 Kinder zur Welt gekommen. Damit stieg die Zahl der Geburten im Vergleich zum Vorjahreszeitraum leicht um 1,4 Prozent. Ein deutlicher Anstieg der Geburtenzahl war nur im März 2021 zu beobachten, als sechs Prozent oder rund 3 700 mehr Babys geboren wurden als im März 2020.

In den übrigen von der einsetzenden Corona-Pandemie geprägten Monaten war die Entwicklung unauffällig. Der von vielen prophezeite Babyboom, ausgelöst durch den ersten Lockdown im Frühling 2020, war ja ausgeblieben – doch danach ging es in den Schlafzimmern hierzulande offenbar rund: Im Februar 2021 gab es einen leichten Anstieg der Geburtenrate. 2022 war es damit jedoch schon wieder vorbei. Laut Statistischem Bundesamt kamen 7 Prozent weniger Kinder in Deutschland zur Welt.



Frühlingsgefühle im Herbst

Paare, die sich ein Kind wünschen, das im Sommer Geburtstag hat, sollten im Herbst darüber nachdenken, MIT DER VERHÜTUNG AUFZUHÖREN. Tatsächlich werden die meisten Babys schon seit Jahren zwischen September und November gezeugt





Tipps zum Schwangerwerden

UNSERE EXPERTIN



Dr. med. Claudia Schumann-Doermer

... ist Frauenärztin und Psychotherapeutin. Sie lebt und arbeitet in Northeim. Bis 2014 hatte sie eine eigene Praxis, war anschließend im Vorstand der Deutsche Gesellschaft für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und widmet sich eigenen Projekten wie dem Schreiben von Büchern sowie ihren Kindern und Enkeln.

Meine Tochter (3) hat im Juli Geburtstag. Damit liegt sie voll im Trend, denn laut den Daten des Statistischen Bundesamtes werden in Deutschland die meisten Kinder im Sommer geboren, im Juli und August. Im Geburtsjahr meiner Kleinen waren es 73 589 Juli-Kinder. 2020 gab es ebenfalls im Honigmonat die meisten Geburten, nämlich 70 421. Den Trend zu Sommerbabys verzeichnet das Statistikamt übrigens bereits seit 1990. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass die meisten Babys im Herbst, zwischen September und November, gezeugt werden. Ob das an der Planung der Eltern oder an den kuscheligen Herbsttagen liegt, ist allerdings nicht bekannt...

Wünscht ihr euch ein Sommerkind, könntet ihr gut jetzt damit beginnen, eurem Baby den Weg in die Welt zu ebnen. Hier kommen fünf Tipps von unserer Expertin:

1. Aufhören zu verhüten

„Bei der Pille kann die Frau direkt im nächsten Zyklus schwanger werden“, erklärt die Frauenärztin Dr. Claudia Schumann-Doermer. „Wird die Spirale gezogen, sollte eine Blutung abgewartet werden, damit sich die Gebärmutter Schleimhaut regenerieren kann.“ Generell gilt natürlich: Wie lange es dauert, bis eine Frau schwanger wird, ist individuell unterschiedlich.

2. Folsäure nehmen

Das wasserlösliche Vitamin Folsäure trägt zur Zellteilung bei und fördert das Wachstum und die Entwicklung der Zellen des ungeborenen Kindes. Häufige Fehlbildungen, die durch Folsäuremangel entstehen, sind ein offener Rücken (Spina bifida). Optimalerweise sollte die Folsäure mindestens vier Wochen vor der Empfängnis eingenommen werden.

3. Die fruchtbaren Tage erkennen

Am fruchtbarsten sind Frauen am Tag des Eisprungs und am Tag danach. Der Eisprung findet bei den meisten Frauen etwa 14 Tage vor der nächsten Periode statt. „Einige spüren ein Ziehen im Bauch, andere bemerken den Abgang des Fruchtbarkeitsschleims“, erklärt Frauenärztin Schumann-Doermer. Auch Apps und Eisprungrechner können helfen. „Da Spermien sich vier bis fünf Tage im Körper der Frau halten, sollten Paare mit Kinderwunsch am besten an den Tagen vor dem Eisprung häufiger miteinander schlafen.“ Ist der Mann davor einige Tage enthaltsam, sind die Spermien übrigens fruchtbarer.

4. Gesund leben

Frauen sollten auf Alkohol verzichten, weil dieser dem Ungeborenen erheblich schadet. Bei Männern, die stark rauchen, ist eine schlechtere Spermienqualität wissenschaftlich nachgewiesen. Über zu viel Stress sollten sich Paare keinen Stress machen. Schumann-Doermer: „Ob man durch die Welt jettet oder zu Hause auf dem Sofa liegt, hat laut Studien zu unerfüllten Kinderwünschen nichts mit dem Einnisten der Eizelle zu tun“, so die Frauenärztin. Jeder sollte einfach auf sich und seine Bedürfnisse achten.

5. Mit der Frauen- ärztin sprechen

Die checkt dann noch mal, ob zum Beispiel alle wichtigen Impfungen wie Keuchhusten und Windpocken auf Stand sind. „Auch eine Impfung gegen das Coronavirus ist für Paare mit Kinderwunsch sehr sinnvoll, denn schwere Verläufe während einer Schwangerschaft sind sinnbildlich doppelt schwer. Warten Sie damit nicht bis nach der Geburt“, rät die Medizinerin. □



Hebamme finden - eine wichtige Wahl

Schwangerschaft und Geburt sind zweifellos die aufregendsten PHASEN IM LEBEN EINER FRAU. Und in diesen aufregenden Monaten spielt die Hebamme eine entscheidende Rolle. Doch ab wann ist der richtige Zeitpunkt, sich eine zu suchen? Wir sagen euch, wie ihr bei eurer Suche am besten vorgeht

WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT?

Die Suche nach einer Hebamme sollte im Idealfall schon in den ersten Wochen eurer Schwangerschaft beginnen. Sobald ihr von eurer Schwangerschaft erfahrt, ist es ratsam, sich nach einer geeigneten Hebamme umzusehen. Frühzeitig eine Hebamme zu finden, ermöglicht eine kontinuierliche Betreuung während der Schwangerschaft und eine umfassende Vorbereitung auf die Geburt. Hebammen bieten medizinische Unterstützung sowie wertvolle Ratschläge und emotionale Begleitung.

WIE FINDET IHR DIE RICHTIGE?

Die Auswahl der passenden Hebamme ist von großer Bedeutung. Startet eure Suche, indem ihr Empfehlungen von Freundinnen, Familienangehörigen oder eurem/eurer Frauenarzt/-ärztin einholt. Auch Online-Plattformen und Hebammenverzeichnisse können hilfreich sein. Wichtiger noch ist die persönliche Chemie zwischen euch und der Hebamme. Plant unbedingt Kennenlerngespräche ein, um herauszufinden, ob ihr euch wohl und verstanden fühlt. Achtet darauf, dass die Hebamme in eurer Region tätig und zeitlich flexibel ist.

WELCHE LEISTUNGEN WERDEN ANGEBOTEN?

Hebammen bieten ein breites Spektrum an Leistungen an, das weit über die Geburtsbegleitung hinausgeht. Während der Schwangerschaft unterstützen sie euch bei Fragen zu Ernährung, Bewegung und Geburtsvorbereitungen. Während der Geburt stehen sie euch bei, bieten Schmerzlinderungstechniken an und sorgen für eine sichere Geburt. Dann begleiten sie euch im Wochenbett, helfen bei der Stillberatung und unterstützen euch bei der Rückbildungsgymnastik. Ihre umfassende Hilfe gewährleistet, dass ihr euch rundum betreut fühlt.

WARUM FRÜHZEITIGE SUCHE STARTEN?

Erstens habt ihr genug Zeit, verschiedene Hebammen kennenzulernen und diejenige auszuwählen, die am besten zu euch passt. Zweitens könnt ihr von Beginn an von den Ratschlägen und medizinischen Kontrollen eurer Hebamme profitieren. Drittens könnt ihr sicher sein, dass ihr während der gesamten Schwangerschaft und Geburt eine vertraute Begleitung habt. Dies kann Ängste und Unsicherheiten mindern und das gesamte Geburts-erlebnis positiv gestalten. □



Insgesamt ist es also empfehlenswert, frühzeitig auf die Suche nach einer Hebamme zu gehen, um eine umfassende Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sicherzustellen. Macht euch auf die Suche, sobald ihr von eurer Schwangerschaft erfahrt. Und nehmt euch die Zeit, die perfekte Hebamme für eure Bedürfnisse zu finden. Die Unterstützung einer kompetenten und einfühlsamen Hebamme kann die Geburt zu einem wunderbaren und positiven Erlebnis für euch und euer Baby machen.



CHECK-
LISTE

für die Entbindung



Ein GEBURTSPLAN ist eigentlich eine feine Sache! Sich gedanklich vorzubereiten und aufzuschreiben, was man sich wünscht – und was nicht. Unsere Autorin ist Hebamme und meint: So ein Plan ist gut, aber übertreibt es nicht

UNSERE EXPERTIN



Kerstin Lükking

arbeitet als Hebamme und Journalistin in Berlin. Sie ist Mutter von fünf Töchtern und zwei Söhnen

Eine Geburt ist nicht nur ein Wunder, sondern sie wirft viele Fragen auf – vor allem wenn ihr das erste Mal ein Kind bekommt. Alles ist gefühlt Neuland, und so richtig wisst ihr nicht, was auf euch zukommt. Klar, ihr könnt euch informieren, wie so eine Geburt abläuft. Input gibt es dabei von eurer Hebamme oder dem behandelnden Frauenarzt, ihr könnt Zeitschriften lesen und Bücher – und Dr. Google ist auch noch da.

Meine Meinung dazu: Das A und O sind die Gespräche zwischen den Mitarbeitern der Klinik, in der die Geburt stattfinden soll, und den werdenden Eltern. Allerdings gibt es hier einen Haken: Diejenigen, die die Schwangere bei der Geburt betreuen, müssen sich Zeit für notwendige Gespräche nehmen. Und das ist ein Punkt, an dem es meistens scheitert. Anmeldegespräche in der Klinik bekommen nur einen kur-

zen Time-Slot zugewiesen. Sobald die Schwangere Luft holt, um eine Frage zu stellen, wird sie auch schon wieder zur Tür hinausgeschoben. Das ist weder für euch noch für die Mitarbeiter befriedigend. Denn eigentlich wünschen sich beide Seiten eine Betreuung, die von Beginn an „rund“ ist und keine Fragen offenlässt.

Schreibt nicht mehr als maximal eine Seite

Daher ist es keine schlechte Idee, sich gedanklich auf die Entbindung vorzubereiten. Im Vorfeld die wichtigsten Fragen zu bündeln und Wünsche, Vorstellungen, Ideen aufzuschreiben.

Denn meistens kommt sowieso alles anders als gedacht. Vieles wird euch überraschen und vielleicht auch überfordern. Wenn ihr eure Notizen bei der Entbindung dabei habt, fällt es euch leichter, einen klaren Kopf zu behalten und Entscheidungen zu treffen. Und auch die Hebamme, die euch bei der Geburt unterstützt, wird sich über eure Mithilfe freuen, die ihr letztendlich ein Stück weit die Arbeit erleichtert. Damit das aber auch wirklich der Fall ist, eine Bitte: Schreibt keine zehn Seiten mit detaillierten Vorgaben, was ihr gern wann zu trinken hättet und wie ihr in welcher Phase angesprochen werden dürft. Das habe ich alles schon erlebt – und kann euch sagen: Geburten sind nicht planbar, und für keine Hebamme der Welt ist es machbar, sich vorher Romane durchzulesen. Daher mein Tipp: Beschränkt euch auf eine DIN-A4-Seite. Mehr überfordert alle Beteiligten. ►

Geburtsplan – so geht's



Was sind aber nun die wichtigsten Fragen? Macht euch im ersten Schritt – am besten zusammen mit eurem Partner – folgende Gedanken:

- Wo möchte ich entbinden? Ab wann kann ich mich dort anmelden?
- Wer soll mich begleiten, und welche Unterstützung wünsche ich mir von dieser Person?
- Wie soll die Atmosphäre unter der Geburt sein?
- Welche Geburtspositionen möchte ich für mich auswählen können?
- Was wünsche ich mir, was wünsche ich mir nicht?
- Gibt es etwas, wovor ich Angst habe?

Sinnvoll ist auch, sich mit den Themen „Schmerzmittel“ und eventuelle Eingriffe während der Geburt zu beschäftigen:

- Was bieten Klinik, Geburtshaus oder die Hausgeburtshebamme an?
- Wie wirken diese Medikamente, und vertrage ich sie überhaupt?
- Wie funktioniert eine PDA, und welche Nebenwirkungen kann sie haben?
- Möchte ich sie überhaupt in Anspruch nehmen, oder kann ich auf Alternativen zurückgreifen?
- Habe ich als Schwangere einen Einfluss auf die Entscheidung, ob ein Dammschnitt erfolgen oder ein Riss in Kauf genommen werden kann?
- Wer darf bei mir sein, wenn ein Kaiserschnitt gemacht werden muss?

Denkt auch an die Zeit nach der Geburt, denn das ist eine ganz entscheidende Phase:

- Ist direktes Bonding möglich? Können wir mit dem Durchtrennen der Nabelschnur warten oder sie auspulsieren lassen?
- Kann die U1 bei mir im Kreißaal gemacht werden?
- Wird mir sofort das Baby angelegt, und wird mir beim Stillen geholfen?
- Werde ich auch unterstützt, wenn ich mich gegen das Stillen entscheide?
- Was passiert mit der Plazenta?
- Kann meine Begleitperson im Familienzimmer bei mir übernachten?



Es gibt etliche Fragen (siehe oben), mit denen ihr euch beschäftigen solltet. Bezieht euren Partner mit ein – denn es kann sein, dass er als „Sprachrohr“ fungieren muss, wenn ihr selbst nicht mehr dazu in der Lage seid. Nehmt euch Zeit, um euch Gedanken zu machen, und schreibt offen eure Wünsche und Ängste auf. Gebt diesen Zettel bei der Anmeldung in der Klinik ab und legt eine Kopie in den Mutterpass. So hat das Klinikpersonal die Möglich-

keit, ihn jederzeit durchzulesen. Und ihr habt ihn im Kreißaal bei euch und könnt ihn – wenn es noch möglich ist – als Gedankenstütze nutzen.

Denkt dran: Ein Geburtsplan ist keine starre Liste, an die ihr euch stur halten müsst. Es ist vielmehr eine Erinnerungshilfe, damit ihr eure Wünsche und Vorstellungen nicht vergesst. Und: Ein Geburtsplan ersetzt nicht das persönliche Wort. Sobald ihr im Kreißaal

angekommen seid und den ersten Kontakt zu eurer Hebamme aufgenommen habt, geht mit ihr ins Gespräch. Erzählt etwas über euch und eure Wünsche. Denn nicht immer können Zettel gelesen werden, wenn auf der Geburtshilfestation viel los ist. Für ein persönliches Wort ist in der Regel aber immer Zeit, auch wenn zwischendurch Wehen veratmet und eine Redepause eingelegt werden müssen. □



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 



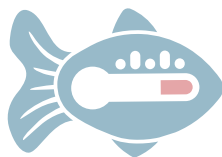
Willkommen IM BABY-SPA



Ab in die Wanne, ihr kleinen Wasserratten! Babys werden nicht gebadet, weil sie schmutzig sind, sondern weil das Planschen im warmen Wasser so viel Spaß macht. 8 Tipps, wie das Badezimmer zur Wellness-Oase wird

1

Zweimal pro Woche darf euer Baby in die Wanne. Ein milder Badezusatz und hinterher eine Massage mit Babyöl oder -lotion: Wellness pur und gleichzeitig wird die Hautschutzbarriere gestärkt!



2

Manche Kinder planschen lieber vormittags, wenn sie länger wach und besonders aufnahmefähig sind. Neigt das Baby aber am Abend zu Blähungen, kann ein warmes Bad entspannen und das Einschlafen fördern. Eltern richten sich hier am besten nach den Vorlieben ihres Kindes.



3

Mit vollem Bauch sollte euer Baby lieber nicht baden – es könnte erbrechen. Der ideale Zeitpunkt ist eine halbe bis eine Stunde nach der letzten Mahlzeit.



4

In einem Spaßbad will niemand frieren. Für Babys liegt die perfekte Raumtemperatur bei 24 Grad, das Wasser darf 36 bis 37 Grad haben. Nach fünf bis zehn Minuten ist Schluss. Wenn das Kleine kalte Füße oder eine kalte Nase hat, sollte es sofort raus aus dem Wasser. Hebammen-Tipp: Dem Baby in der Wanne ein angewärmtes Mullläppchen auf den Bauch legen, das immer wieder mit dem Badewasser begossen wird – das hält die Wärme.



BITTE ZURECHTLEGEN:

Badethermometer, Waschlappen, Pflegeprodukte, z. B. ein milder Badezusatz und eine Babypflegecreme, ein angewärmtes Kapuzenhandtuch, Windeln, frische Kleidung

Macht es wie die Japaner: Gewaschen wird vor dem Bad. Reinigt auf dem Wickeltisch Babys Gesicht, Hände, Hautfalten und die Windelregion. Besonders genussvoll wird es, wenn ihr dazu einen Naturschwamm oder ein Mullläppchen benutzt. Dann geht's ab in die Wanne: Baden dient in den ersten Monaten weniger dem Waschen als dem Wohlfühlen.





7

Kleine Spiele in der Wanne werden bald zum geliebten Bestandteil des Bade-Rituals. Schiebt euer Kind zum Beispiel in der Rückenlage nach vorn, sodass seine Fußsohlen die Wanne berühren. Wenn es versucht, sich mit den Füßchen abzustoßen, unterstützt es bei dieser Bewegung und zieht es zurück.

Ein kleiner Vers gehört dazu: „So schwimmt die kleine Maus – vor und zurück, vor und zurück. Das macht Spaß, ei der Daus!“

8

Nach dem Baden das Baby nicht abbrubbeln, sondern sanft trocken tupfen – die Hautfalten nicht vergessen! Dann heißt es cremen – am besten mit Babypflegecreme. Jetzt noch schmusen und eine Weile nackt unter der Wärmelampe strameln.

ANZEIGE

Die Baby- und Kinderpflegelinie Germacare wurde dafür entwickelt, die sensible Haut der Kleinsten auf natürliche Art zu schützen. Ihre außergewöhnlichen Pflegeeigenschaften verdanken die Germacare Produkte einem besonderen Wirkstoff:

BIO-EDELWEISS AUS DEN ALPEN

Der nachhaltig angebaute Extrakt der kostbaren Alpenblume verringert die Zahl der schädlichen Keime und pflegt die empfindliche Babyhaut dabei sanft. In Kombination mit zahlreichen Pflanzenölen bietet Germacare alles, was die zarte Babyhaut benötigt. Für sanfte Pflegerituale, die Schutz & Liebe schenken.

Germacare - where love meets care.
Mehr unter www.claracos.shop



6

Babys lieben's sanft und langsam. Hastige oder ruckartige Bewegungen mögen sie nicht, ihnen liegt eher das Zeitlupen-Tempo. Hebt deshalb euer Kleines langsam ins Wasser und holt es genauso langsam wieder heraus.

GERMACARE
WHERE LOVE MEETS CARE

A close-up photograph of a baby's face, looking directly at the camera. The baby has dark eyes and is wearing a red turtleneck sweater. The skin appears soft and slightly chubby, particularly around the mouth and chin.

Kleine Moppelchen

*Kleinkinder sind selten gertenschlank und sollen es auch gar nicht sein.
Was aber, wenn der **BABYSPECK** so gar nicht schmelzen will?
Wir haben mit einer Ernährungsexpertin gesprochen*

Was für niedliche Pausbäckchen. Zu goldig, die Knubbel-Knie. Und erst die süßen Speckhändchen. Kein Mensch käme auf die Idee, bei so einem Wonneproppen an Übergewicht zu denken. Oder doch? Wenn der Wonneproppen aussieht wie ein kleiner japanischer Sumoringer? Etwa auf Diät setzen?

Entwarnung: Speckröllchen bei Babys sind ganz normal, von der Natur vorgesehen und machen Sinn. Isoliert das Fettgewebe doch den Körper vor Kälte, schützt die Knochen und liefert Energie. Außerdem wachsen Babys rasant. Nach vier bis fünf Monaten haben sie ihr Geburtsgewicht verdoppelt, mit 18 Monaten sind sie etwa dreimal so schwer. Da kann sich schon mal die eine oder andere Speckrolle abzeichnen.

Nicht immer sind die Gene schuld

Eltern können beruhigt sein: Der Kinderarzt hat ein Auge aufs Gewicht. Bei den U-Untersuchungen wird gewogen und gemessen und das Gewicht in die Tabellen im Untersuchungsheft eingetragen. Das sind die sogenannten Perzentilenkurven. Besonders mollige Babys liegen in den Kurven ganz oben. Ob sich der Babyspeck von allein wieder verwächst, kann man leider pauschal nicht beantworten. Ein Faktor sind wie immer die

Gene. Sind Mama oder Papa übergewichtig, wird es der Nachwuchs mit einer größeren Wahrscheinlichkeit auch. Aber umgekehrt kann auch ein Kind mit normalgewichtigen Eltern später moppelig werden, wenn es falsch isst und sich wenig bewegt. Denn die ersten Lebensjahre sind ein wichtiges Zeitfenster. Wie sich ein kleiner Mensch jetzt ernährt, hat großen Einfluss auf sein späteres Leben. Ob er einen gesunden Lebensstil entwickelt, dünn oder dick ist.

Babys wissen, wann sie satt sind

Langes Stillen senkt das Risiko für Übergewicht im Erwachsenenalter, das haben viele Studien bewiesen. Weil sich Muttermilch Babys Bedürfnissen anpasst, kann man Stillkinder nicht überfüttern. Und Babys, die nicht gestillt werden? Bei Fläschchenmilch wird es schon schwerer, es nicht zu gut zu meinen und zu viel zu füttern. Eltern sollten dann verstärkt auf die Signale ihres Babys achten. „Das Fläschchen gibt es genau wie die Brust nach Bedarf“, sagt Kristina Köhler vom Kompetenzzentrum für Ernährung in Kulmbach. „Also nicht nach Stundenplan, sondern nur dann, wenn das Kind Hunger hat.“

Auch bei den ersten Babybreien füttern Eltern gerne eine Extraportion. Spätestens dann, wenn der Nachbarssohn begeistert ein Gläschen nach dem anderen leer schaufelt, der eigene Nachwuchs nach drei Löffeln aber schon genug hat. Welche Mengen gleichaltrige Kinder essen, ist allerdings ganz unterschiedlich. Die Portionsangaben in den Rezepten



oder auf den Gläschen sind nur Richtwerte. Eltern sollten sich dadurch nicht verunsichern lassen. „Ist das Baby aktiv und zufrieden, können Eltern sicher sein, dass ihr Kind genug Nahrung bekommt“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Köhler. Auch schlanke Kleinkinder sind gesund. Vielleicht waren Mama oder Papa ebenfalls zart als Kind und haben die Veranlagung weitergegeben. Wenn Kinder aber stark abnehmen, muss der Kinderarzt um Rat gefragt werden.

In der Beikostzeit sollten Eltern auf die Selbstregulationskraft ihres Babys vertrauen. „Die Kinder nie zum Essen drängen oder mit Tricks animieren“, sagt Kristina Köhler. „Sonst verlieren sie ihr natürliches Gefühl für Hunger und Sättigung.“ Wenn sich Kinder das Gespür für echten Hunger bewahren, reagieren sie später auf Langeweile oder Stress nicht mit Appetit auf Schokolade. Gut also, wenn Eltern die Signale der Kinder richtig deuten: Wenn Baby den Kopf wegdreht oder die Lippen zusammenpresst, heißt das: „Ich hab genug.“

Viel Abwechslung, wenig Zucker

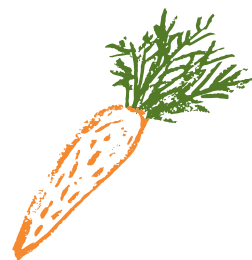
In der Breizeit lernt ein Baby neue Lebensmittel kennen – und mag sie oder nicht. Es gewöhnt sich an feste Mahlzeiten und entdeckt, wie viel Spaß Essen am Familientisch machen kann. Traditionell geht es mit Möhrenbrei ►



Der Babyspeck schmilzt

Mit Einführung der Beikost verlieren Kinder etwas Gewicht, denn so üppig sind die Breimahlzeiten anfangs noch nicht. Dazu kommt, dass die Kleinen immer beweglicher werden: Robben und Krabbeln kosten Energie. Ab dem ersten Geburtstag, wenn die Kinder anfangen zu laufen, verschwindet der Babyspeck allmählich bis spätestens zum dritten Geburtstag. Und wenn er es nicht tut? Wenn Dreijährige immer noch wie kleine Sumoringer aussehen? Dann ist die Gefahr leider groß, dass sie als Erwachsene immer noch übergewichtig sind. Das hat eine groß angelegte Studie der Uni Leipzig ergeben, in der die Daten von mehr als 50 000 Kindern ausgewertet wurden.

Aber Eltern können einiges dafür tun, dass es nicht so weit kommt. Denn sie legen das Fundament für das Essverhalten ihrer Kinder. Besonders gut klappt das in den ersten zwei, drei Lebensjahren. Dann werden die Geschmacksvorlieben geprägt, ob jemand Obst oder Süßigkeiten mag. Wer sich jetzt gesund ernährt,



wird das später beibehalten. Gut, wenn Mama und Papa Vorbild sind – und nicht ganz so optimale Essgewohnheiten ändern. Was die Großen essen, wollen die Kleinen – allein schon aus Neugier – auch probieren. Gibt's bei den Großen oft Nachtisch oder Süßes, wird Baby das ebenfalls essen wollen. Und umgekehrt: Sind die Mahlzeiten der Eltern vitaminreich und ausgewogen, schauen sich das die Kinder ab. Und noch eine Regel sollten Eltern beachten: so oft wie möglich am Familientisch zusammen zu essen. Wenn alle zulangen, probiert ein kleiner Gemüsemuffel vielleicht die sonst ungeliebte Paprika. Denn wie heißt es so schön: Gemeinsam schmeckt's am besten. □

los. Es spricht aber nichts dagegen, mit Pastinaken, Fenchel oder Zucchini zu starten. Die schmecken ebenso mild – und machen weniger Flecken. Und wenn das Kind lieber an Brotrinden und Bananenstückchen lutscht, statt Obstpüree zu löffeln, ist das kein Drama. Entscheidender ist: „Wer den Brei selber kocht, sollte ihn nicht zuckern oder salzen“, rät Kristina Köhler. Auch Gekauftes wie Babytees, Fertig-Getreidebrei oder Milchbreie aus dem Gläschen sollten nicht zu süß oder aromatisiert sein. „Kinder gewöhnen sich schnell an den intensiven Geschmack, ihnen das wieder abzugewöhnen ist schwierig“, erklärt die Expertin.

Sieben goldene Ernährungsregeln für Kleinkinder

HUNGER?

Baby weint oder ist unruhig. Nicht immer sofort füttern, es kann auch einfach nur aus Langeweile oder Müdigkeit quengeln. Oder eine volle Windel haben.

ABLENKUNG UNERWÜNSCHT

Spielzeug, Handy, Tablet oder der Fernseher im Hintergrund stören beim Essen.

RHYTHMUS IST BESSER

Ab dem Breialter langsam an regelmäßige Mahlzeiten herantasten.

OHNE SNACKS GEHT'S AUCH

Hier ein Kinderkeks, da eine Dinkelstange oder ein Brötchen: Lieber nicht! Wer ständig isst, weiß gar nicht mehr, was echter Hunger ist.

WASSER ODER TEE GEGEN DEN DURST

Keine zuckerhaltigen Getränke, pure Fruchtsäfte oder Milch zu trinken geben.

REINE GEWOHNHEITSSACHE

Essen gibt's am Esstisch. Nicht auf dem Spielplatz, im Buggy, im Auto oder vor dem Fernseher.

ESSEN NICHT ALS LOCKMITTEL

Wenn der Nachwuchs die Möhrensticks aufisst, gibt's hinterher noch Pudding. Essen nie als Belohnung einsetzen, erst recht nicht, um vorher etwas Gesundes zu essen.





FRÜHERKENNUNG DER DUCHENNE-MUSKEL-DYSTROPHIE (DMD) – WEIL JEDER TAG ZÄHLT!

Wenn Kinder, vor allem Jungen, in ihrer Entwicklung langsamer sind als Gleichaltrige, kann in seltenen Fällen auch einmal mehr dahinterstecken: eine dieser Entwicklungsverzögerungen ist die Duchenne-Muskeldystrophie (DMD) mit einem fortschreitenden Abbau der Muskeln. Da einmal zugrunde gegangene Muskeln nicht wieder repariert werden können, ist die Früherkennung der DMD umso wichtiger, um den fortschreitenden Muskelabbau zu verlangsamen.

Welche frühen Zeichen einer Entwicklungsverzögerung bei Jungen können auf eine DMD hinweisen? Was ist zu tun bei Verdacht auf DMD? Hierzu bietet die Website www.hinterherstattvoll dabei.de Eltern, Angehörigen oder Interessierten in nur drei Schritten eine schnelle Orientierung, und zeigt auf, wie wichtig die Früherkennung der DMD ist.

Erfahren Sie mehr auf:
www.hinterherstattvoll dabei.de





Bye-bye

Bindehaut- entzündung

Hören die Krankheitswellen denn nie auf? Erst war es Corona, dann Magen-Darm – und jetzt hat gefühlt jedes zweite Kind ein MATSCHAUGE. Was passiert da eigentlich genau? Und wie wird man es wieder los?

Die Bindehaut ist eine feine Schleimhaut, die das Auge und den inneren Teil des Augenlids bedeckt. Sie fungiert als eine Art Schutzschild und wehrt Keime und Reizstoffe ab. Doch manchmal ist sie schlichtweg „überfordert“ – und kann sich dann entzünden.

Eine Bindehautentzündung (Konjunktivitis) ist bei kleinen Kindern sogar relativ häufig. Denn ihr Immunsystem muss sich erst noch aufbauen, auch im Auge. Dazu kommt: Ob Türklinke, Puppencke oder Buddelkiste, unsere Minis sind in der Kita und auf dem Spielplatz einer Flut von Viren und Bakterien ausgesetzt, die manchmal krank machen können. Wenn es juckt, reiben sich die Kleinen gern mal mit den dreckigen Baggermatsch-Händen in den Augen. Die Folge: Am nächsten Tag wachen sie mit verklebten Augen auf. Hallo Bindehautentzündung! Aber Entwar-

nung: Die ist zwar unangenehm, aber erstmal nicht weiter dramatisch, vor allem wenn sie gut und schnell behandelt wird. Wichtig: Geht damit – vor allem mit Babys und Kleinkindern – immer zum Kinderarzt.

Was sind die Auslöser?

Der Arzt sollte im besten Fall abklären, ob die Bindehautentzündung durch Viren (seltener Bakterien) hervorgerufen, allergisch bedingt (Hausstaub, Pollen, Tierhaare) ist oder durch andere Reize ausgelöst wurde. Denn eine zu starke Sonneneinstrahlung bzw. zu grelles Licht, Zugluft, Staub oder Chlor im Schwimmbad können die Ursache für die Infektion sein. Oder aber auch ein verstopfter Tränenkanal, der vor allem bei Babys in den ersten zehn Monaten eine Entzündung auslösen kann.

Hebammen empfehlen dann häufig mit Muttermilch zu behandeln: einige Tropfen ins Auge geben, das wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Heilung.

Achtung, ansteckend!

Bei einer bakteriellen Bindehautentzündung verschreibt der Arzt in der Regel antibiotische Augentropfen, da sie sehr ansteckend ist und mit den Tropfen sehr viel schneller auskuriert werden kann. Nach 24 Stunden kann euer Kind damit auch wieder in den Kindergarten. Unbehandelt muss es höchstwahrscheinlich etwas länger zu Hause bleiben, bis zu zehn Tage. Trotzdem raten Experten dazu, nicht ständig und sofort zu antibiotischen Tropfen zu greifen. In vielen Fällen kann es helfen, das Auge mit warmem Wasser gründ-

lich auszuspülen oder Kompressen aufzulegen. Auch die in der Apotheke frei verkäuflichen und homöopathischen Euphrasia-Tropfen werden nicht selten von Ärzten als ersten Versuch empfohlen. Damit können die Augen sich beruhigen, reinigen und regenerieren.

Bei viralen Augenentzündungen kann ein Antibiotikum gar nicht wirken, ansteckend sind die Viren trotzdem. Ein Kita-Besuch ist in dieser Zeit also leider nicht möglich. Auch wenn euch euer Kind womöglich sonst super fit erscheint.

Bei einer allergischen Reaktion verschreibt der Kinderarzt antiallergische Augentropfen (Antihistaminika).

Manchmal tritt eine infektiöse Bindehautentzündung im Rahmen einer Erkältung auf – dann sind Husten und Schnupfen die Vorboten.

Hausmittel gegen die Entzündung

Viele Kinderärzte geben den Tipp, es erstmal mit Schwarztee-Kompressen zu versuchen. Dazu starken schwarzen Tee aufbrühen und abkühlen



Symptome einer Bindehautentzündung

- / gerötete Augen
- / Juckreiz
- / Brennen
- / (eitriger) Tränenfluss
- / verklebte Augen (am Morgen)
- / Gefühl von Sand oder Fremdkörpern im Auge
- / Schwellung der Augenlider

lassen. Ein weiches Lämpchen in der lauwarmen Flüssigkeit tränken und zweimal täglich zehn Minuten auf die geschlossenen Augen legen.

Was noch helfen kann: getrocknetes Augentrostkraut (Euphrasia) aus der Apotheke. Einen TL mit 1/4 Liter Wasser übergießen, aufkochen, zwei Minuten abgedeckt ziehen lassen. Dann abkühlen lassen und als Kompresse auflegen.

Was es sonst noch zu beachten gilt

Bei einer akuten Bindehautentzündung solltet ihr euer Kind vor zu grellem Licht schützen. Sonnenbrille aufsetzen – vor allem wenn ihr im Urlaub seid, am Strand oder in der Sandkiste. Am besten auf TV oder Tablet verzichten, um die Augen zu schonen.

Wichtig: So oft wie möglich die Hände waschen – auch, damit Eltern und Geschwister sich nicht anstecken, wenn Keime im Spiel sind. Am besten nicht dieselben Handtücher und Waschlappen (regelmäßig wechseln) benutzen. Bettwäsche (Kopfkissen) öfters als sonst wechseln und heiß waschen.

Und auch wenn es schwer fällt: Finger weg! Die Kinder sollten in dieser Zeit so wenig wie möglich ihre Augen reiben. □

Tropfen mit Trick 17

Euer Kind braucht Augentropfen? Wenn das Träufeln nicht so entspannt geht, versucht mal folgende Methode: Euer Kind legt sich gemütlich auf den Rücken und schließt die Augen. Nun gebt ihr rasch aufs Innenlid beider Augen einen Tropfen. Jetzt darf das Kind den Uhu spielen und gaaaaanz weit die Augen aufreißen, ggf. wird das Lid noch vorsichtig heruntergezogen. Das Medikament verteilt sich beim Blinzeln automatisch im Auge. Funktioniert das nicht, probiert es, wenn das Kind schläft. Da der Bindehautsack nur eine begrenzte Kapazität hat, gebt ruhig einen großen Tropfen oder gleich zwei ins Auge. Der Rest läuft heraus – eine Überdosierung ist ausgeschlossen. Achtung: Mit den Pipetten nicht das kranke Auge berühren, um sie vor Verunreinigung zu schützen.



Erste Hilfe bei Erstickungsgefahr

Weintrauben, Bonbons,

kleines Spielzeug:

So reagieren Eltern richtig,

wenn Kinder zu ersticken

drohen

Hilfe, Atemnot!

Wenn Kleinspielzeug oder Lebensmittel wie Trauben und Nüsse in die Atemwege gerät, sprechen Mediziner von einer Aspiration. Nicht alle Fremdkörperaspirationen sind lebensbedrohlich. Wenn Kinder jedoch Atemnot bekommen, gilt es, rasch und beherzt zu handeln.

Keine Zeit verlieren durch unnütze Maßnahmen

Viele Eltern haben im Ernstfall den Impuls, ihrem Kind den Finger in den Hals zu stecken in der Hoffnung, dass der Legestein erbrochen wird. Leider hilft diese Maßnahme überhaupt nicht, da bei Erstickungsgefahr die Luftröhre verstopft ist und nicht die Speiseröhre.

Kind zum Husten animieren

Ist das Kind ansprechbar, schreit oder weint, sollte man es dazu animieren, kräftig zu husten! Bleibt der Husten aus, versucht man es mit fünf kräftigen Schlägen mit der flachen Hand auf den Rücken. Wenn das nicht hilft, wird es Zeit für den:

Heimlich-Griff

1. Hinter das Kind stellen.
2. Den Oberkörper des Kindes nach vorne beugen.
3. Das Kind mit beiden Armen von hinten umfassen. Dabei die Faust einer Hand in den oberen Bauchbereich unterhalb des Brustbeins legen und mit der anderen Hand umfassen.
4. Bis zu fünfmal zudrücken. Die Bewegung sollte dabei ruckartig und kräftig nach innen und oben erfolgen.

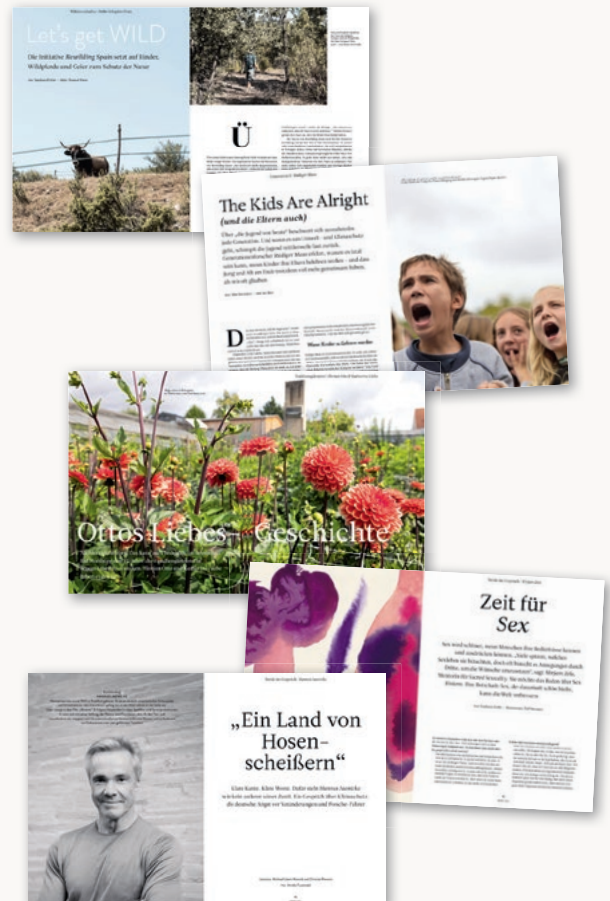
Unser Tipp: Damit Eltern im entscheidenden Moment überlegt und effektiv handeln, empfehlen wir die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs am Kind. Dort vermitteln Experten das praktische Wissen, damit Mama und Papa in Notfallsituationen Ruhe bewahren und im kritischen Augenblick das Richtige für ihr Kind tun.

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



„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



Bauernhof to go

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

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!

Allergiealarm

*Fruchtsaft, Milch, Weizen – Lebensmittel, die nicht selten Probleme machen. Meist sind dafür **UNVERTRÄGLICHKEITEN**, manchmal aber auch Allergien verantwortlich. Wir erklären, wieso das so ist*



FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, PRIVAT

UNSERE EXPERTIN



SONJA LÄMMELE

... ist Diplom-Ökotrophologin beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. (daab.de). Ihr Tipp für Mütter: Zur Vorbeugung von Unverträglichkeiten und Allergien sollten Babys mindestens vier bis sechs Monate voll gestillt werden.
sonja-laemmel.de



Wenn Christina Spaghetti kocht, muss sie zweimal Nudelwasser aufsetzen. Einmal für die Hartweizen-Pasta und einen kleineren Topf für glutenfreie Nudeln. Ihr Sohn braucht eine Spezialkost. Konstantin hat Zöliakie, eine Unverträglichkeit gegen Getreide-Eiweiß.

Vor gut zwei Jahren ging es los. Der Kleine hielt sich oft den Bauch, weinte viel und hatte Durchfall. Seitdem er keine glutenhaltigen Lebensmittel mehr isst, kann er ohne Beschwerden leben.

Für Mama Christina ist das eine logistische Meisterleistung. Sie muss glutenfreies Brot, Pasta oder Kuchen kaufen. Und die Zutatenlisten von allen Lebensmitteln überprüfen, denn auch Pommes, Joghurt, Wurst oder Chips können Gluten enthalten. Sie muss selbst bei Kleinigkeiten aufpassen: So darf Konstantins Brot nicht mit demselben Messer abgeschnitten werden wie das Vollkornbrot für den Rest der Familie.

Die Angst vorm Weizen

Nicht immer sorgt eine echte Krankheit für Bauchgrummeln. Viele Menschen meinen, dass Weizen generell verantwortlich ist für ihr Unwohlsein. In Gesundheitsforen liest man den Tipp, mal den Weizen wegzulassen. So ist „glutenfrei“ zu ►



Zöliakie

Was passiert im Körper?

Der Dünndarm ist mit sogenannten Zotten, winzigen Ausstülpungen, ausgekleidet. So entsteht eine große Oberfläche, um Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen. Bei einer Zöliakie reagiert das Immunsystem auf Gluten und löst eine Entzündungsreaktion im Darm aus. Die Darmzotten schrumpfen, eine glatte Oberfläche entsteht. Weniger Nährstoffe werden aufgenommen.

Welche Beschwerden treten auf?

Bauchschmerzen, Durch-

fall und Blähungen. Oft untypische Symptome wie Wachstumsstörungen, Gelenkbeschwerden, Müdigkeit.

Wie stellt der Arzt die Diagnose?

Durch einen Antikörper-Bluttest und eine Dünndarmspiegelung mit Entnahme einer Gewebeprobe.

Was kann man dagegen tun?

Lebenslange, glutenfreie, strikte Diät: Das Klebereiweiß ist enthalten in heimischen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen und Hafer.



Laktose-Intoleranz

Was passiert im Körper?

Der Zucker in der Milch, die Laktose, wird nicht verdaut. Ursache: Der Körper bildet zu wenig Laktase. Dieses Enzym spaltet den Milchzucker in kleinere Bestandteile, die im Dünndarm ins Blut aufgenommen werden. Wird er nicht gespalten, landet er im Dickdarm. Dort zersetzen ihn Bakterien und bilden Gase.

Welche Beschwerden treten auf?

Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfall.

Wie stellt der Arzt die Diagnose?

Durch einen Wasserstoff-Atemtest. Schnelltests für zu Hause sind nicht zu empfehlen!

Was kann man dagegen tun?

Milch, Buttermilch, Molke, Frischkäse, Joghurt und Quark reduzieren bzw. meiden. Butter und Schnittkäse enthalten wenig Laktose. Achtung: Auch in Backwaren, Fertigsuppen, Ketchup und Wurst steckt der Zucker.

Fruktose-Malabsorption

Was passiert im Körper?

Fruktose (Fruchtzucker) wird von den Zellen im Dünndarm aufgenommen und mittels eines Transporters ins Blut befördert. Bei einer Fruktose-Malabsorption ist dieser Transport gestört, sodass der Zucker unverdaut in den Dickdarm gelangt. Dort wird er von Bakterien zersetzt, Gase entstehen.

Welche Beschwerden treten auf?

Blähungen, Krämpfe und Durchfall.

Wie stellt der Arzt die Diagnose?

Durch einen Wasserstoff-Atemtest.

Was kann man dagegen tun?

Meistens hilft es schon, fruchtuckerhaltige Lebensmittel für eine gewisse Zeit einzuschränken, um den Fruchtzucker-Transporter zu schonen.



einem regelrechten Ernährungstrend geworden.

Sonja Lämmel vom Deutschen Allergie- und Asthmabund ist skeptisch. „Weizen macht nicht per se krank und auch nicht dick, sondern oft ist der Grund ein Zuviel, z.B. an ungesundem Weißbrot, Aufbackbrötchen oder Gebäck.“ Das uralte Getreide pauschal zu verteufeln hält die Ökotrophologin für gefährlich, vor allem ohne gesicherte Diagnose. Nur ein Arzt könne testen, ob eine Zöliakie wirklich vorliegt.

Die meisten Kinder vertragen Milch und Obst gut

Auch Milch oder Obst können schuld sein am Bauchgrummeln. Sollten Eltern bei solchen Symptomen vorsorglich zu Spezialprodukten greifen? „Auf gar keinen Fall“, sagt Sonja Lämmel. „Die Laktoseintoleranz kommt bei Kindern gar nicht so häufig vor. Und: Auch bei einer echten Laktoseintoleranz werden viele normale Milchprodukte vertragen. In Naturjoghurt stecke z.B. zwar viel Milchzucker, der wird aber wegen der Milchsäurebakterien besser abgebaut.“

Fruchtzuckerprobleme liegen meist daran, dass der Darm zu viel zu tun hat: „Obst in großen Mengen, Fruchtsaft und Kinderlebensmittel mit Fruktose überfordern den Darm“, sagt Lämmel. Dann lieber mal eine Pause einlegen vom Süßen: Säfte, Smoothies, Nektare oder Marmeladen streichen; Obst nur in Miniportionen und in Kombination mit Joghurt essen. Hilft das nicht, sollten Eltern mit dem Kinderarzt sprechen.

Oder sich Hilfe bei einer Ernährungsfachkraft holen. Denn fallen zum Beispiel Milchprodukte weg, fehlen den Kleinen wiederum Nährstoffe wie Kalzium, Vitamin D und B12, die Kinder für die Entwicklung brauchen. Nur ein professioneller Ernährungsplan kann Mangelerscheinungen vorbeugen.



Wirklich gefährlich: Allergien

Wenn die Reaktion auf ein Lebensmittel sehr plötzlich auftritt, kann eine echte Allergie vorliegen. Eltern, die selbst allergisch sind, kennen die Symptome wie Atemnot oder Quaddeln zum Beispiel nach dem Verzehr von Äpfeln oder Nüssen nur zu gut.

Bei Kindern arbeitet die Verdauung noch nicht perfekt, Eiweiße werden schlechter verdaut. Kinder haben deshalb häufiger Lebensmittelallergien als Erwachsene. „Milch, Ei, Erdnuss, Hasel- und Walnuss sowie Weizen sind die häufigsten Allergieauslöser“, weiß Sonja Lämmel. Doch vorsorglich Lebensmittel zu streichen könne mehr schaden als nutzen: „Das Immunsystem muss trainiert werden, es braucht den Kontakt mit vielen verschiedenen Lebensmitteln.“

Passiert das nicht, kann es sein, dass das Kind Lebensmittel später tatsächlich nicht verträgt. Die gute Nachricht: Eine Allergie kann sich verwachsen. In gut drei Vierteln der Fälle ist sie bis zum Grundschulalter wieder verschwunden. □

ANGELA MURR

Lebensmittel-Allergie

Was passiert im Körper?

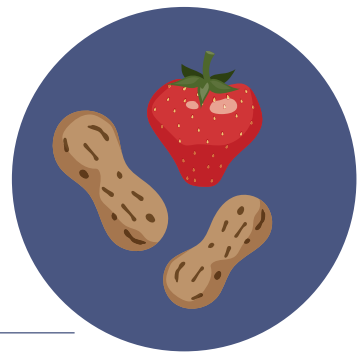
Das Immunsystem bekämpft normalerweise harmlose Stoffe (meistens Eiweiße) in Lebensmitteln. Es werden spezielle Antikörper gegen die vermeintlichen Feinde gebildet. Wird das Lebensmittel erneut verzehrt, kann das eine allergische Reaktion auslösen.

Welche Beschwerden treten auf?

Juckreiz und Schwellungen (z. B. an Lippe, Mund, Rachen), Quaddeln oder Neurodermitis, Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Asthma oder Atemnot.

Wie stellt der Arzt die Diagnose? Antikörper-Test (IgE) im Blut, Hauttests.

Was kann man dagegen tun? Das Lebensmittel konsequent vom Speiseplan streichen. Ein Jahr später wieder beim Arzt testen.



Wir wachsen mit Euch!

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

Tolle Angebote zum Kennenlernen



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!



Scan mich

Jetzt  abo.leben-und-erziehen.de
informieren:  040-696 383 939

Feines für Kleinschmecker

Bye-bye Stillalter und willkommen am Familientisch. Denn ab dem ERSTEN GEBURTSTAG wartet die bunte Welt der Lebensmittel auf euch. Und das Tolle daran: Für Mama und Papa wird gleich mitgekocht.

Blitz-Flammkuchen mit Spinat

Zutaten für 6 Stück

200 g Crème fraîche
1 Knoblauchzehe
frisch geriebene Muskatnuss
1 Birne
150 g Camembert
6 Vollkorn-Tortillas (Weizenfladen)
150 g TK-Spinat
(aufgetaut und gut ausgedrückt)

Für die Großen:

Salz und Pfeffer

So wird's gemacht

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Crème fraîche glatt rühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Mit Muskatnuss würzen. Birne waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

2 Camembert halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese noch mal in 2 cm große Stücke schneiden. Von den 6 Tortillas 3 halbieren, sodass jeweils eine ganze und zwei halbe Tortillas auf ein Backblech passen. Mit Crème fraîche bestreichen. Mit Spinat, Birne und Camembert dünn belegen, auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Beide Bleche gleichzeitig für ca. 8 Minuten in den Ofen schieben. Dann die restlichen 2 Flammkuchen auch ca. 8 Minuten backen.

3 Die Flammkuchen für das Kind gut abkühlen lassen. Die Flammkuchen für die Großen mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz servieren.



BUCH-TIPP

Vom Frühstück bis zum Abendessen: Hier werden Eltern und Kids gemeinsam satt und glücklich. Ohne großen Aufwand, abwechslungsreich und mit umfangreichem Ratgeberanteil zum Thema Kleinkind-Ernährung. „Das Kochbuch ab 1 Jahr“, GU, 22 Euro



Blumenkohl „Fish“-and-Chips

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Stange Lauch
- 4 EL Olivenöl
- 1 Blumenkohl (ca. 750 g)
- 2 Eier (M)
- 100 g Vollkornsemmelbrösel (ersatzweise gemahlene Mandeln)
- 120 g Crème fraîche
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

Für die Großen:

Salz und Pfeffer

So wird's gemacht

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. Lauch putzen, waschen, der Länge nach vierteln, fein schneiden. Alles in 1 EL heißem in einer Pfanne ca. 5 Minuten anbraten.
- 2** Blumenkohl waschen, putzen, in grobe Röschen teilen. In einem Hochleistungsmixer pulsierend grob mixen. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Eiern, Semmelbröseln und Crème fraîche mischen.
- 3** Den Backofen auf 190 Grad (Umluft) vorheizen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Blumenkohlmasse Nuggets formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nach der Hälfte die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Kartoffeln waschen, gut bürsten und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Mit 3 EL Öl, Paprikapulver sowie etwas Salz würzen und auf einem zweiten Backblech verteilen. Beide Bleche in den heißen Ofen schieben und ca. 30 Minuten backen. Bleche aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dazu passt Erbsenpüree.

Zucchini-Ricotta-Dreiecke

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Zucchini
- 250 g Ricotta
- 2 Eier (M)
- 120 g Dinkelgrieß
- frisch geriebene Muskatnuss
- Außerdem:**
- 1 Auflaufform (25 x 30 cm)

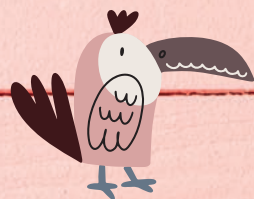
So wird's gemacht

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln, eventuell etwas ausdrücken. Mit Ricotta, Eiern, Grieß und etwas Muskat mischen.

2 Auflaufform mit Backpapier auslegen, Masse einfüllen und glatt streichen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 35 Minuten backen, dann ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Mit dem Backpapier aus der Form heben und in Dreiecke schneiden.

Tipp: Wenn euer Kind bisher wenig Erfahrung mit fester Nahrung hat, sind die Zucchini-Dreiecke als Stangen geschnitten das perfekte Einstiegsrezept: Sie können gut gegriffen werden, bröseln nicht auseinander und euer Kind kann sich daran nicht verschlucken. Die Dreiecke schmecken auch mit anderem Gemüse wie geraspeltem Kürbis, Möhre oder Süßkartoffel.





Piep, piep piep

... guten Appetit! Wir haben die schönsten Tischsprüche neben dem altbekannten Klassiker für euch zusammengesucht

Gemeinsame Mahlzeiten geben Geborgenheit und fördern den Familienzusammenhalt. Aber bevor ihr euch aufs Essen stürzt: Führt doch einen oder mehrere Tischsprüche ein. So wird ein kleines Ritual draus. Nach dem Vers, Spruch oder Gebet reichen sich alle die Hände und wünschen sich einen guten Appetit. Ihr werdet sehen: So schmeckt das Essen gleich doppelt gut!

Piep Piep Piep! Wir haben uns alle lieb.
Jeder isst so viel er kann –
nur nicht seinen Nebenmann!
Und wir nehmen's ganz genau –
auch nicht seine Nebenfrau.
Haben wir sie doch gegessen –
Zähneputzen nicht vergessen!



*Wer kommt denn da geflogen?
Ein kleiner Regenbogen.
Der isst heute bei uns mit,
wir wünschen guten Appetit.*



Drei Fragen an

Ernährungsexpertin

**MELANIE
WIRTGEN**

Diplom-Ökotrophologin
aus dem Leitungsteam des
Richtig Essen Instituts (r-e-i.de)



Wir sitzen zusammen,
der Tisch ist gedeckt,
wir wünschen uns allen,
dass es gut schmeckt!

1 Egal wie vollgepackt der Tag auch ist, warum sollten wir uns Zeit für eine gemeinsame Mahlzeit nehmen?

Für viele ist das die einzige Zeit, zu der alle Familienmitglieder einmal am Tag zusammenkommen. Eltern und Kinder haben die Gelegenheit Dinge zu besprechen, Meinungen auszutauschen und sich zuzuhören – aber auch zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu sammeln. Familienmahlzeiten geben Struktur und Halt in unserem hektischen Alltag.

2 Welche Regeln sollten dabei gelten?

Ich bin keine Verfechterin von strengen Regeln, aber es ist für alle angenehmer, wenn ein paar Dinge beherzigt werden. Zum Beispiel, dass wenig Ablenkung besteht, weder durch den Fernseher, noch durch das Smartphone oder andere Geräte. Schön ist, wenn jeder in der Familie etwas erzählen darf und sich alle gegenseitig zuhören. Das sollte aber ohne Streitgespräche und hitzige Diskussionen, ohne Hektik und Unruhe vonstatten gehen. Mit kleinen Kindern oft nicht ganz einfach, aber was wir vorleben, zahlt sich irgendwann aus.

3 Und wenn das Kind keinen Hunger hat?

Wenn Kinder häufig keinen Appetit haben, lohnt es sich genauer nachzuforschen: Wird viel zwischendurch gegessen? Sind die Mahlzeitenabstände zu kurz? Oder wird Hunger am Tag gerne verdrängt, sodass er irgendwann nicht mehr spürbar ist? Auch ein Grund für mangelnden Appetit: Es schmeckt nicht! Hilfreich sind dann mehrere Wahlmöglichkeiten, zum Beispiel beim Gemüse: Vielleicht schmeckt es als Rohkost besser? Es ist wichtig, Kinder in die Essensplanung mit einzubeziehen. Lieblingsgerichte können gerne berücksichtigt werden, wenn dafür auch mal etwas gegessen wird, das nicht so beliebt ist. ►

*Heute kocht die Hasenmutter
auf dem Ofen Hasenfutter:
Rührt im Topf 1, 2, 3 -
Grünkohl, Kraut, Kartoffelbrei
und zum Nachtisch 5, 6, 7 -
gibt es süße Rüben.
Piep, piep, piep, guten Appetit.*

Sumsebienchen, kleine Spatzen:
hört jetzt auf mit eurem Schwatzen.
Fasst euch an, habt euch lieb
– und sagt guten Appetit!



Alle guten Gaben,
alles, was wir haben,
kommt, o Herr von dir.
Dank sei dir dafür!



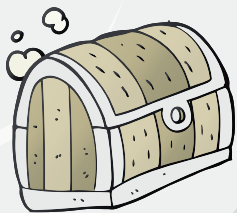
Lieber Gott, in dieser Runde
danken wir zur Essenstunde.
Unser Magen knurrt ein wenig,
freut sich aber wie ein König,
denn jetzt hauen wir gleich rein,
dann wird er zufrieden sein!
Amen.

Kennt ihr schon die Hexenbraut
Pimpernelle Zwiebelhaut?
Rückwärts steigt sie aus dem Bett,
reibt sich ein mit Stiefelfett,
kocht sich Seifenblasentee,
futtert Scheuerlappen in Gelee.
Fröschebein und Tintenkleckse:
ja, das mag die kleine Hexe!
Guten Appetit!

*Piraten wollen Schätze suchen,
ab und zu auch einmal fluchen.
Schiffszwieback und Dynamit,
wir wünschen einen guten Appetit!*



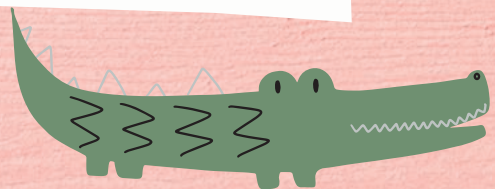
Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben –
guten Appetit ihr Lieben!



Es war einmal ein Krokodil,
das fraß und fraß unheimlich viel!
Es schmatze und schmatze –,
bis es schließlich platzte!



Ich bin die Raupe Nimmersatt,
die immer großen Hunger hat.
Und wenn sie was zu essen sieht,
dann sagt sie „Guten Appetit!“

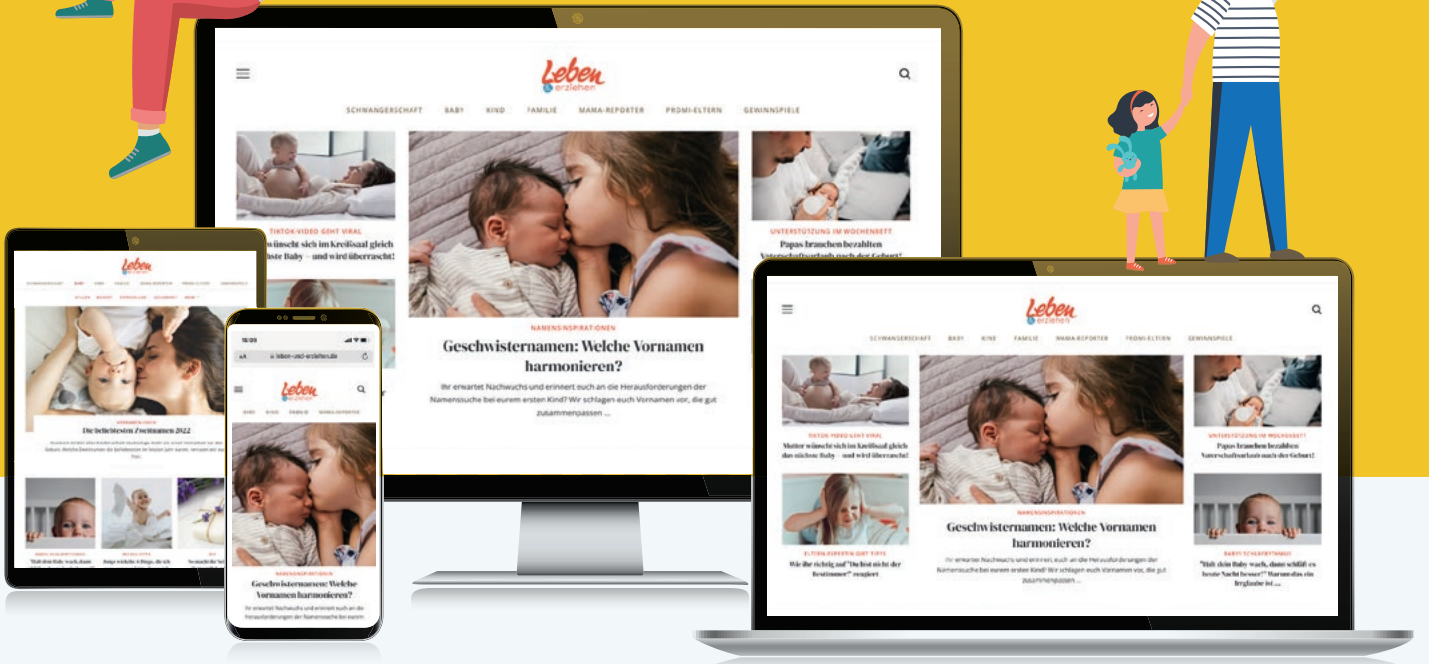
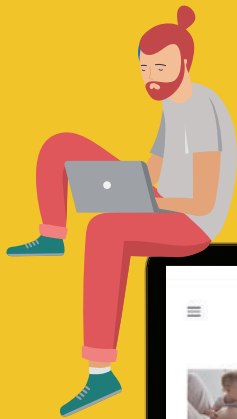


Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE



Leben
& erziehen

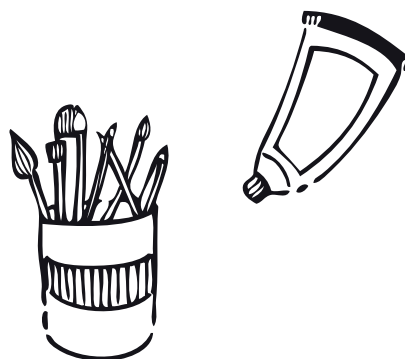


Pimp your Kinderzimmer!

Wir zeigen euch richtig gute Ideen, mit denen ihr für wenig Geld und mit der Extraportion Kreativität tolle Spiele und Deko bastelt oder Dauer-Problemzonen wie das Kuschtierchaos clever löst. So werden die vier Wände eurer Kleinen zum echten Hingucker!



FOTOS: NORA RITZSCHE; INES FELIX; JASMIN MARKIEWICZ, NICOLE GERULAT; ILLUSTRATION: GETTY IMAGES



Ein Platz für Kuschtiere

Teddys und andere Flauschtiere fliegen gerne mal wild durchs Kinderzimmer. Ein extragroßes Utensilo schafft Abhilfe! Ihr braucht dafür eine Platte Bastelfilz (z. B. als Meterware bei stoffe-hemmers.de), Textilkleber und -farbe. Schneidet ein Rechteck in der gewünschten Größe zu und schließt es mit dem Kleber zu einer Röhre. Stellt diese nun auf ein weiteres Stück Filz und zeichnet den Kreis nach. Ausschneiden, den Rand mit Kleber bestreichen und unten in die Röhre einkleben.

Wichtig: nach jedem Schritt die Klebeflächen gut festdrücken und am besten für 15 Minuten fixieren, damit alles hält. Für den Bärchen-Look schneidet ihr noch zwei Ohren zu (ein Glas dient hier wunderbar als Schablone) und klebt diese von innen an den oberen Rand. Nase, Mund und Augen malt ihr mit Textilfarbe auf. Fertig ist die Kuschtelhöhle für Stoffaffen & Co.!

Preis: ca. 10 Euro (Filz ca. 7 Euro/m, Textilfarbe und Kleber)



Pompon-Party

Ob selbst gemacht oder gekauft: Mit Pompons ist es wie mit Wackelaugen, sie machen einfach alles besser. Klebt die Wollknäuel mit Sekundenkleber oder der Heißklebepistole auf kleine Äste, um so einen immerwährenden „Blumenstrauß“ fürs Kinderzimmer zu zaubern – garantiert ungiftig und ungenießbar, dafür aber wunderhübsch! Als Grundlage für Pompon-Buchstaben (links) dient ein zurechtgeschnittenes Stück Pappe, auf das die bunten Bommel aufgeklebt werden. Auch als Girlande bringen sie gute Laune machende Farbtupfer ins Kinderzimmer. Dazu einfach ein langes Band abschneiden und mit einer großen Nadel durch die Mitte der Pompons stechen. Aufhängen, fertig!

Preis: ca. 4 Euro



Mehr als nur ein Basteltisch

Ein Basteltisch steht in den meisten Kinderzimmern – mit wenig Aufwand hebt ihr ihn aufs nächste Spaßlevel! Malt mit Acrylfarbe ein Mensch-ärgere-dich-nicht-Feld auf die Tischplatte. Als Spielfiguren dienen je vier Teile verschiedener Materialien (z. B. Bauklötze, Legofiguren, Muscheln, Tierfiguren), die ihr in den entsprechenden Farben anmalt. Auch toll: die Oberfläche mit Tafelfolie bekleben. So kann auf dem Tisch nicht nur wunderbar mit Kreide gemalt werden, auch Straßen für die Spielautos lassen sich super darauf gestalten.

Preis: Tisch ca. 15 Euro, Acrylfarbe je 3 Euro, Tafelfolie ca. 10 Euro



Babynest mit Wohlfühlfaktor

Ein Babynestchen ist einfach praktisch: Ob im Elternbett, auf dem Sofa oder unterwegs, es ist ein sicherer und gemütlicher Schlafplatz für euer Baby. Dabei ist es gar nicht nötig, viel Geld auszugeben, denn ihr könnt es ganz leicht selbst machen: Faltet dazu euer Stillkissen in der Hälfte zusammen und stülpt ein T-Shirt von euch darüber. Im besten Fall habt ihr dieses vorher sogar eine Nacht getragen. Nun könnt ihr euer Kleines in die entstandene Mulde betten, wo es sicher und mit dem vertrauten Geruch in der Nase schlummern kann. **Preis: 0 Euro (wenn ihr ein Stillkissen habt)**

Private Kindergalerie

Bricht es euch auch jedes Mal das Herz, die Kunstwerke eurer Mini-Picassos auszusortieren? Kaum eine Familie hat Platz für 18 Jahre Kinderkunst. Die Lösung: Schenkt euren Lieblingswerken einen Ehrenplatz an der Wand. Mit Washi Tape entstehen Bilderrahmen, in denen die Bilder alle paar Wochen problemlos ausgetauscht werden können. Alle anderen kurz mit dem Handy knipsen – einmal im Jahr ein Fotobuch mit den Werken bestellen. **Preis: Tape 3 Euro, Fotobuch ab 10 Euro**

Auch gut: Lasst eure Kids auf einer Leinwand malen! So bekommt die Kinderkunst eine ganz andere Wirkung und macht eingerahmt auch im Wohnzimmer richtig was her.



FOTOS: NORA RITZSCHKE, INES FELIX; ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

DIY-Spiel für die Kleinen

Schneidet selbstklebende Bücherfolie auf die gewünschte Größe zu (nicht zu groß, sonst wird es unhandlich) und befestigt sie mit Tape oder Teppichklebeband auf Augenhöhe eures Kindes an der Wand. Die Klebefläche der Folie zeigt dabei von der Wand weg. Nun stellt ihr verschiedene Materialien zur Verfügung: z. B. Wollfäden, Filz oder Moosgummi. Vor allem Kleinkinder im Alter von ca. 10 bis 18 Monaten haben mit der Klebewand jede Menge Spaß und erkunden so spielerisch die neuen Materialien. **Preis: 6 Euro (Bücherfolie 2 Euro, Moosgummi ab 4 Euro)**

Sicherheit geht vor

Kleine Geschwister finden die Spiel- und Bastelsachen der Größeren natürlich besonders interessant. Objekt der Begierde ist dabei nur allzu oft die Schere. Ob Haare, der Sofabezug oder kleine Finger – für erste Testschnitte ist so ziemlich alles beliebter als Papier. Damit große Kinder problemlos an ihre Bastelschere kommen, jüngere Geschwister diese aber nicht missbrauchen können, gibt es einen ganz einfachen Trick: Ein Bügelschloss, um die Mitte befestigt, wirkt Wunder! **Preis: 2,50 Euro**





Action



Daneben



Zehenspitzengefühl



Zaubertrank



Multitasking



Buxenstopp



Powernap



Alaarm



Kuschelzeit



Nachtschicht



Planschen



Probesitzen

3,99
LILLA
Töpfchen



Inspiriert durchs Leben.

„Schadet es dem Baby, wenn ich es nach vorne gerichtet trage?“

Ab einem bestimmten Alter wollen die Kleinen die Welt entdecken und ihren Blickwinkel erweitern – auch in der Trage! Oft werden die Minis dann ganz schön quengelig, wenn man sie nicht lässt. Viele von uns zögern dennoch, zumal das "NACH VORNE TRAGEN" in der Öffentlichkeit nicht gerne gesehen ist. Mütter und Väter ernten nicht selten böse Blicke dafür. Zu Recht? Wir haben einer Expertin die Frage gestellt, die viele unserer Leserinnen beschäftigt



Freie Sicht! Mit dem Gesicht nach vorn hat das Baby viel zu Gucken.
Voraussetzung: Der Mini sollte sicher sitzen können und nicht zu lange in dieser Position bleiben

UNSERE EXPERTIN



Julia Lübke

... ist Gründerin der Gelsenkirchener „Trageschule Ruhr“ und gibt ihr Wissen in Schulungen und Kursen an Fachpersonal und Eltern weiter.

Mehr Infos:
trageschule-ruhr.de

Ist es wirklich so gesundheitsschädlich, wenn das Baby für einen Moment in der Trage nach vorne schaut? Und was genau kann dabei schlimmstenfalls passieren? Die Trageberaterin Julia Lübke sagt dazu:

„Das vorwärtsgerichtete Tragen ist mit Skepsis zu betrachten. Das hat mehrere Gründe: Babys Schultern können nach hinten und der Rücken dadurch ins Hohlkreuz gedrückt werden. Außerdem ist die Anhock-Spreiz-Haltung schlecht möglich, welche die Hüftgelenke in die richtige Position bringt, damit sie gesund reifen und sich verknöchern können – das ist im ersten Lebensjahr sehr wichtig!

Und: Meistens werden die Babys beim vorwärtsgerichteten Tragen in ihrem Schritt wie ein Hampelmann aufgehängt und tragen ihr Gewicht nur mit dem Schritt selbst, was vor allem bei Jungs zu Quetschungen führen kann.

Auch für die Eltern ist das „nach vorne Tragen“ nicht ideal: Da das Baby, anders als in der Anhock-Spreiz-Haltung, keine ergonomische Einheit mit dem Körper des Erwachsenen bildet, ist keine gute Gewichtsverteilung gegeben. Das ist auf Dauer unbequem und kann zu Schmerzen führen, weil der Träger beziehungsweise die Trägerin nach vorne gezogen wird und es mühsam ist aufrecht zu gehen.

Ausprobieren sollte man es – wenn überhaupt – erst ab dem Zeitpunkt, ab dem das Baby selbstständig sitzen kann und über eine gute Rumpf- sowie Kopfkontrolle verfügt. Aber auch dann nicht länger als fünf bis zehn Minuten. Die Reizüberflutung durch alles, was das Kind auf einmal um sich herum mitbekommt, ist nicht zu unterschätzen. Außerdem: Das Baby sollte wach sein. Sobald es Anzeichen von Müdigkeit zeigt, sollte es die Möglichkeit haben, das Köpfchen ablegen zu können.

Es gibt tatsächlich Tragehilfen, die das vorwärts gerichtete Tragen bewerben. Die sind aber aus dem Ausland, wo andere Standards als bei uns gelten. Nichtsdestotrotz haben alle Produkte ihre Daseinsberechtigung und es gibt Besonderheiten, bei denen diese Trageweise eine gute Lösung sein kann. Zum Beispiel, wenn ein Elternteil im Rollstuhl sitzt.

Alternativ zum Rückwärts-Tragen kann der seitliche Hüftsitz sein, bei dem das Baby im Tuch auf der Hüfte getragen wird. Das ist für die Anhock-Spreiz-Haltung des Babys gut geeignet, jedoch eine einseitige Belastung für den Träger und daher nicht lange angenehm.

Abschließend möchte ich allen Eltern mitgeben: Euer Wunsch zu tragen ist viel Wert. Jedes getragene Baby ist ein glückliches Baby. Und jedes Elternteil findet seinen Weg, bequem und glücklich zu tragen. Das gesunde Maß macht es einfach. In jeder Hinsicht.“ □



FAMILUX RESORTS

„Und jeder isst nur, was er mag. Ganz in echt!“

Genuss hat viele Gesichter: In den **FAMILUX RESORTS** gibt's Kulinarik für jeden – vom eigenen Kinderbüfett bis zur Vinothek für die Großen. Und die Top-Gourmetküche ist ebenso all inclusive wie die tägliche Kinderbetreuung.



*Bring your kids,
find yourself.*

Kopf hoch, Kleines

*Wie Kinder mit Enttäuschungen
klarkommen*



HINFALLEN, AUFSTEHEN, KRÖNCHEN RICHTEN!

So helfst ihr euren Kids, an Niederlagen zu wachsen

EMOTIONEN RAUSLASSEN

Lasst euer Kind zur Verarbeitung Dampf ablassen und zeigt ihm: „Ich verstehe, dass du enttäuscht bist. Dein Ärger ist ganz normal, und das darf auch ruhig raus.“

OFFEN MIT MISSERFOLGEN UMGEHEN

Teilt als gutes Vorbild eigene Erfahrungen aus Niederlagen mit eurem Kind. Schenkt ihm Hoffnung, dass es danach besser geht und ihr daraus gelernt habt. Dass Enttäuschungen selbstverständlich auch zum Leben dazugehören, stärkt das kindliche Selbstvertrauen.

MIT INSPIRATIONEN ERMUTIGEN

Ermutigt euer Kind unbeirrbar, auch wenn sich die Misserfolge wiederholen. Inspiriert es zu Handlungen, z. B. einen Freund einzuladen, wenn es selber nicht eingeladen wurde, und stärkt so sein Zugehörigkeitsgefühl.

MIT ERFOLGSERLEBNISSEN MOTIVIEREN

Erfolgserebnisse wie z. B. eine gemeinsame Nachtwanderung sind hilfreich bei der Überwindung von Niederlagen. Sich anzustrengen und im Alltag Verantwortung zu tragen (z. B. Tisch decken oder die Stofftiere wegräumen) motiviert und macht Kinder stark fürs Leben.

VERTRAUEN SCHAFFEN DURCH POSITIVES DENKEN

Macht eurem Kind klar, dass die Enttäuschung nur eine vorübergehende Phase ist. Das elterliche Vertrauen in seine Fähigkeiten und die Erfahrung, aus Niederlagen Positives zu ziehen, ist wichtig für seine Zuversicht, den eigenen Weg zu gehen.

AUF DIE STÄRKEN FOKUSSIEREN

Kinder sollten sich ausprobieren in allem, was Spaß bringt. Jedes Kind hat ein besonderes Talent, das es zu erkennen und fördern gilt. Um Erfolgserebnisse zu haben, ist es wichtig, die Stärken zum Glänzen zu bringen.

TÄGLICH SELBSTWIRKSAMKEIT ERFAHREN

Jeden Tag eine Übung: Mit jeder Herausforderung, die euer Kind aus eigener Kraft gemeistert hat, sinkt seine Frustrationsschwelle. Die Erfahrung der Selbstwirksamkeit zeigt ihm, dass es selbst in der Lage ist, erfolgreich zu sein.

LIEBEVOLL GELASSEN (DRAN)BLEIBEN

Auch wenn das Kind sich mit einer Niederlage quält: Versucht, entspannt zu bleiben, Sicherheit zu geben und gemeinsam Lösungen zu finden, um ihm so die Furcht zu nehmen. Elterliche Liebe und eine ordentliche Portion Gelassenheit machen Kinder selbstbewusst und stark.





3 x Leben & erziehen + E-Paper + Prämie

nur
9,90€



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



warmies®
WÄRME MIT GEFÜHL

Kuschelige Wärme mit Warmies®

Schaf Lavendi von Warmies® lässt sich schnell und einfach in Mikrowelle oder Backofen erwärmen, um bis zu 90 Minuten wohlige Wärme zu spenden. Naturreine Hirsekorn-Füllung gemischt mit französischem Lavendel im Inneren.

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
-  27% Abo-Sparvorteil
-  bequem nach Hause
-  E-Paper gratis
-  Prämie gratis



Tschüss Kinderreisepass

*Ab 2024 soll es keinen Kinderreisepass mehr geben.
Euer Nachwuchs benötigt dann einen **NORMALEN PASS**,
wenn ihr außerhalb der EU verreisen wollt.
Wir erklären, warum das so ist*

Die Kinder-Version wird abgeschafft.

Wer ab nächstem
Jahr einen Pass fürs
Baby braucht, sollte
ihn mit viel Vorlauf
beantragen



Bisher konnten Eltern zwischen drei verschiedenen Ausweisarten für ihr Kind wählen: Personalausweis, Kinderreisepass und normaler Reisepass. Der Bundestag hat nun aber entschieden, den Kinderreisepass abzuschaffen. Wenn dieser Beschluss vom Bundesrat abgesegnet wird, werden ab dem 1. Januar 2024 keine Kinderreisepässe mehr ausgestellt. Bis zum Fristablauf bleiben die Kinderreisepässe, die noch im Umlauf sind, aber gültig.

Kinderreisepässe konnten bislang ab Geburt und bis zum Alter von zwölf Jahren ausgestellt werden. Da sie jedoch nicht über einen elektronischen Chip verfügen, auf dem beispielsweise Fingerabdrücke gespeichert sind, verlangen einige Länder wie die USA oder Australien bei der Einreise zusätzlich ein Visum. Um diese Nachteile zu umgehen und eine einheitliche Regelung für alle deutschen Staatsangehörigen unabhängig vom Alter zu schaffen, soll der Kinderreisepass aus dem Verkehr gezogen werden.

Weniger Kosten, weniger Verwaltungsaufwand

Durch die einheitliche Regelung verspricht die Bundesregierung Eltern zudem eine Kostenersparnis. Denn der Kinderreisepass muss aufgrund europarechtlicher Vorgaben seit 2021 jedes Jahr verlängert oder neu ausgestellt werden. Er kostet 13 Euro bei Erstaussstellung und jede Verlängerung weitere sechs Euro, plus ggf. die Kosten für ein neues Passbild. Die Gebühren für die Ausstellung eines Reisepasses hingegen liegen bis zum Alter von 24 Jahren bei 37,50 Euro. Dieser ist dann sechs Jahre lang gültig. Ab dem 25. Lebensjahr kos-

tet der Reisepass 60 Euro und ist zehn Jahre lang gültig. Durch den verringerten Verwaltungsaufwand sollen zudem Kosten in Höhe von 491 Millionen Euro eingespart werden.

Ist der normale Reisepass wirklich besser?

Auf den ersten Blick klingt die Umstellung gut: vereinfachte Einreise und Kostenersparnis. Allerdings gibt es einen Haken: Denn der Reisepass verliert seine Gültigkeit schon vor Ablauf der regulären sechs Jahre, wenn das Kind auf dem Passbild nicht mehr einwandfrei erkennbar ist. Und das ist vor allem bei Babys und kleinen Kindern häufig der Fall. Wenn ihr also mit euren Kindern schon in jungen Jahren viel reist, kann es sein, dass ihr den Reisepass

des Öfteren erneuern müsst. Und das kann dann ganz schön ins Geld gehen. Ob euer Kind auf dem Passbild noch zu identifizieren ist, entscheidet übrigens der Beamte bei der Einreise. Wenn ihr also Zweifel habt, lasst den Pass lieber einmal erneuern. Im schlechtesten Fall steht ihr mit Kind nach einem Langstreckenflug in einem exotischen Land und müsst direkt die Heimreise antreten. Dann lieber einmal 37,50 Euro vorab investieren.

Einen Vorteil hat der Reisepass mit Chip auf jeden Fall: Ihr könnt ihn für die elektronischen Einreiseterminals nutzen und müsst nicht, wie bisher, Schlange bei der Passkontrolle stehen. □

JANA KALLA

Reisepass beantragen? So geht's

Ganz wichtig: Passanträge müssen persönlich gestellt werden. Das heißt, euer Baby oder Kind muss bei der Beantragung dabei sein. Wenn der Pass fertig ist, könnt ihr ihn aber ohne Kind abholen.

Zudem benötigt ihr folgende Unterlagen:

- / Passantrag (gibt es beim zuständigen Bürgeramt)
- / biometrisches Passfoto
- / Geburtsurkunde im Original oder eine beglaubigte Kopie
- / Zustimmung des Partners/Sorgeberechtigten, falls dieser bei der Beantragung nicht dabei sein kann
- / Nachweis des Wohnsitzes

Achtung: Kinderreisepässe können beim Amt direkt mitgenommen werden, Reisepässe haben für gewöhnlich eine Bearbeitungszeit von drei bis vier Wochen. Manchmal auch länger. Wenn ihr eine Reise außerhalb der EU plant, solltet ihr den Pass daher rechtzeitig beantragen. Es gibt auch das sogenannte Expressverfahren, das aber zusätzlich kostet. Falls ihr richtig spät dran seid und selbst das Expressverfahren nicht mehr ausreicht, könnt ihr weiterhin einen vorläufigen Reisepass beantragen. Dieses vorläufige Dokument enthält allerdings keinen Chip.

DREIERLEI FRUCHTSAFT- GUMMIBÄRCHEN

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
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

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 Wohlmuth

MITARBEITER:INNEN DIESER AUSGABE:

Astrid Christians, Petra Heimann, Jana Kalla,
Anna Ludewig, Angela Murr, Martin Piecha

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.



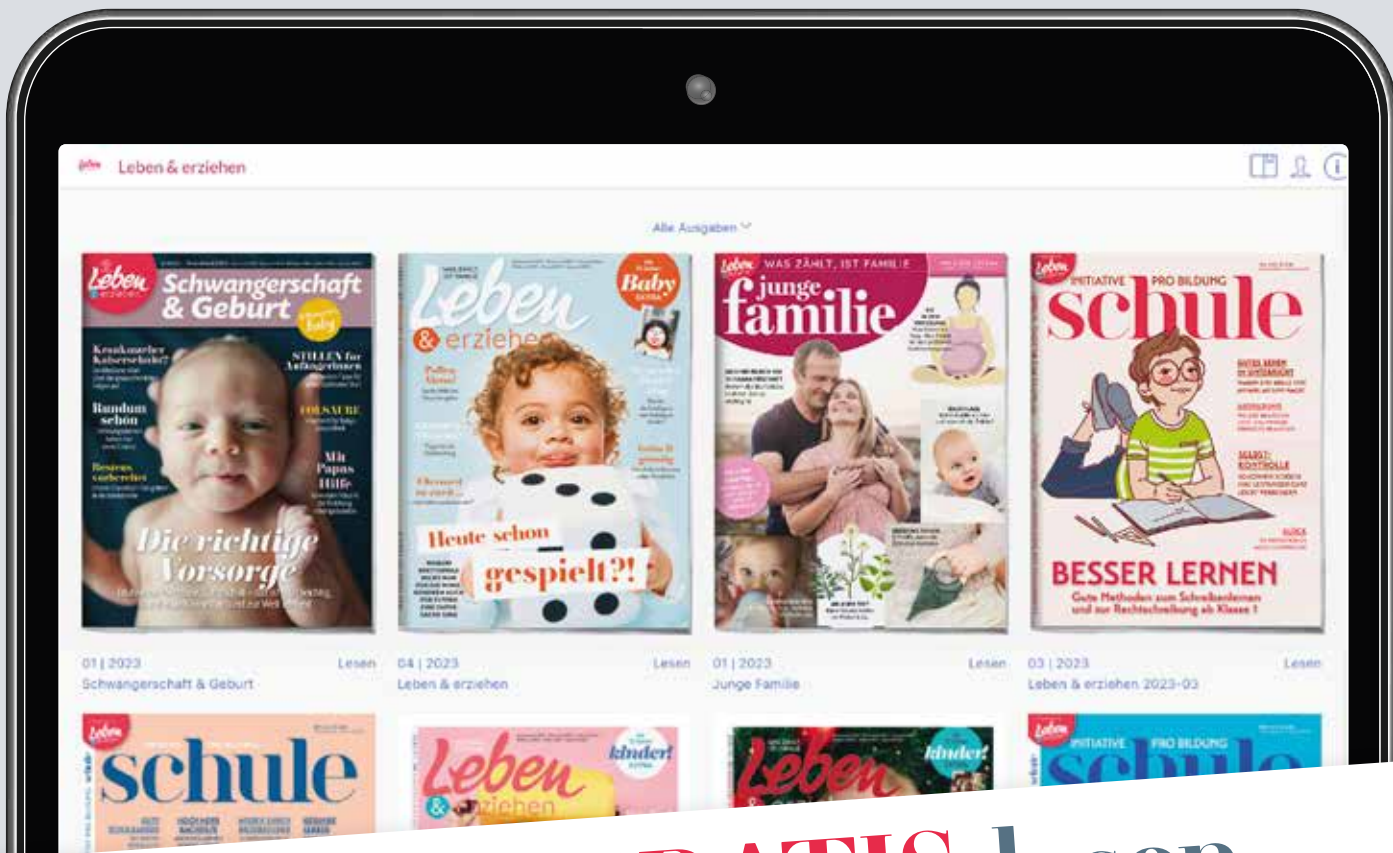
FOTO: VALENSINA

Zutaten für ca. 90 Stück

- 24 Blatt Gelatine
- 100 ml roter Fruchtmix
(z. B. Valensina „Benjamin Blümchen“)
- 3–6 EL Limettensaft
- 100 ml Fruchtmix mit Karotte
(z. B. „Bibi & Tina“)
- 100 ml Apfel-Zitrone
(z. B. „Die Olchis“)

So wird's gemacht

- 1 8 Gelatineblätter in einen Topf geben. 100 ml roten Fruchtmix zufügen. Die Blätter 5–10 Minuten darin einweichen. 1 EL Limettensaft zugeben.
- 2 Vorsichtig erwärmen (der Saft darf nicht kochen). Die Gelatine unter Rühren in der Flüssigkeit auflösen. Nach Geschmack noch süßen.
- 3 Die Masse in kleine Silikonförmchen gießen, abkühlen lassen und für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen, bis sie fest geworden ist. Mit den übrigen Fruchtsäften und Zutaten ebenso verfahren.



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

ENDLICH EHRLICHE ANSAGEN

neu!

Ist unser altes Leben jetzt vorbei? Sind wir pervers, wenn Papa in der Stillzeit die Muttermilch probiert? Darf ich meine Schwiegermutter rausschmeißen?

Wir haben Antworten auf alles, was euch sogar zu peinlich zu googeln ist.

Dieses Buch bietet nicht nur diverse Aha-Momente – sondern ist eine Aufforderung, im wilden Familienalltags-Chaos ab und zu laut zu lachen und all das (vor allem sich selbst!) nicht übertrieben ernst zu nehmen.

ISBN: 978-3-910509-04-7



UNSER AUTOR
Jörg Schumacher

...steht als Stand-up-Comedian seit Jahren auf der Bühne – und gibt als zweifacher Vater humorvolle Einblicke in die Gedanken, Ängste und Zweifel von allen Mamas und Papas.

Foto: Stefan Beetz



DIE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN
findet ihr im gut sortierten Buchhandel und auf Amazon.

 **Thalia**

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

 **OSIANDER.de**
Bücher seit 1896

Leben
& erziehen
WAS ZÄHLT, IST FAMILIE