

junge familie

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

Schluss mit Schnulli

Wenn Mama
nachts zur
Schnullerfee wird

Gesunde Snacks

Süßes und
Herzhaftes für
Zwischendurch –
natürlich ohne
Zucker

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

Tschüss, schlechtes Gewissen

SO GELINGT FREMDBETREUUNG OHNE ZWEIFEL



Oliver furniture



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



HAUSMITTEL ALS HELFER BEI ERKÄLTUNGEN

Wenn euch natürliche Hilfe lieber ist, probiert diese bewährten Hausmittel aus:



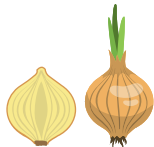
→ Gegen eine verstopfte Nase hilft Inhalieren, zum Beispiel mit Kamille- oder Fenchelzusatz.



→ Meersalzlösungen, zum Beispiel Salzwasser-Nasensprays, halten die Nasenschleimhaut feucht.



→ Viel trinken unterstützt die Abwehrfunktion der Schleimhäute.



→ Zwiebeln helfen gegen Ohrenschmerzen: Zwiebelwürfel in der Pfanne erhitzen, in einen Waschlappen füllen und auf das Ohr legen.



→ Gegen einen kratzenden Hals hilft Gurgeln mit Salbei- oder Kamillentee.



ZUM LIEBHABEN UND SCHMUSEN

Weiche Füllung und kuscheliger Stoffe machen die „Kuschelpuppen“ zum perfekten Spielgefährten und Tröster eurer Kleinen. „Juna“ begleitet Minis ab 6 Monaten, „Till“ ist ein prima Gefährte ab 18 Monaten.

25 bzw. 29 cm, ab etwa 20 Euro, haba-play.com



News

Fundstücke

Trends



KEIN DUFTER TREND

In Frankreich sprühen immer mehr Eltern ihre Babys mit speziellen Baby-Parfüms ein. Langsam schwappt der Duft-Trend auch zu uns rüber. Doch lieber Finger davon! Parfüm kann die empfindliche Haut der Minis reizen und Allergien auslösen. Noch wichtiger ist: Babys erkennen ihre Eltern oft am Geruch und umgekehrt. Wird der natürliche Duft des Babys mit Parfüm übersprüht, könnte dies die so wichtige Verbindung beeinträchtigen. Und mal ganz ehrlich: Was gibt es Schöneres als der Eigengeruch eures Kindes?





Wohngeld für Alleinerziehende

SINGLE-MOMS (UND -DADS) STEHEN OFT VOR FINANZIELLEN HERAUSFORDERUNGEN, INSBESONDERE WENN ES UM DIE KOSTEN FÜR WOHNRAUM GEHT. UM IHNEN UNTER DIE ARME ZU

GREIFEN, GIBT ES DAS WOHNELD. DOCH WAS GENAU MUSS MAN ÜBER DAS WOHNELD ALS ALLEINERZIEHENDE(R) WISSEN? UND WIE WIRD ES BEANTRAGT? AUF **LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE** SAGEN WIR EUCH, WIE ES GEHT, INKLUSIVE WOHNELDRECHNER.

OMMM...

Entspannung und Gelassenheit können Mamis immer gebrauchen, schließlich ist der Alltag mit kleinen Kindern stressig genug. Der Bio-Direktsaft „Innere Ruhe“ enthält neben Äpfeln, Trauben, Mangos und Acerola auch einen beruhigenden Kräutertee-Mix aus Kamille, Melisse und Passionsblumenkraut. Ohne Zusatz von Zucker.

700-ml-Flasche, etwa 4,30 Euro, rabenhorst.de



Knapp **80 %** der Frauen essen mindestens einmal täglich Obst und Gemüse. Bei den Männern sind es 63 Prozent. 28 Prozent der Männer essen einmal oder häufiger am Tag Fleisch oder Wurst, während der tägliche Verzehr bei den weiblichen Befragten auf 11 Prozent gesunken ist.

Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), befragt wurden rund 1000 Personen ab 14 Jahren.

UNSERE TOP 3-BILDERBÜCHER für Minis ab 2 Jahren



1 „FURZIPUPS, DER KNATTERDRACHE“

Jeder Drache in der Herde, alle Drachen dieser Erde, spucken Feuer bei Gefahr – nur leider Furzipups nicht. Trotz Pfff-fff-ff-Anstrengung kommt nur ein dicker Pups. Lustige Reime, zauberhafte Illustrationen und der süßeste Drache überhaupt. Mit extra-großen Schiebern für kleine Hände.

Coppenrath, 10 Euro



2 „TONI & LOU. DER ERSTE TAG IN DER WALDSCHULE“

Toni, der Bär, und seine beste Freundin Lou gehen zum ersten Mal in die Waldschule. Das ist aufregend, besonders für Toni, denn er kennt dort niemanden. Mit Lous Hilfe nimmt er all seinen Mut zusammen, um neue Freunde zu finden. Eine tolle Mutmach-Geschichte für Kindergarten-Neulinge.

Dorling Kindersley, 12,95 Euro



3 „WIE WERDEN KLEINE TIERE GROSS?“

Wildschweinmädchen Fritzzi fällt auf, dass ihre Mama ganz anders aussieht als sie selbst: ihr Fell ist dunkler und hat keine Streifen. Ob das bei den anderen Waldtieren auch so ist? Förster und Bestseller-Autor Peter Wohlleben lässt Kleine staunen und gibt dabei sein Wissen kindgerecht weiter.


Oetinger, 14 Euro



ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/MARIAGISINA

Tschüss, schlechtes Gewissen

Sobald Eltern ihre Kinder in die Krippe oder Kita geben, haben sie oft Zweifel. Dabei wäre mit einer positiven Einstellung allen mehr geholfen. Ein paar Mutmach-Sätze für Mamas und Papas, die sich fragen, ob die Fremdbetreuung ihrem Kind schadet



Mama, ich will heute nicht in die Kita.“ Und zack, schwebt es einem wieder über dem Kopf, das schlechte Gewissen. Wie so ein dicker, nerviger Flaschengeist, den man gerade erst mit Mühe und Not wieder verkorkt hatte. Dabei führt an Fremdbetreuung kein Weg vorbei, wenn beide Elternteile berufstätig sind. Egal ob Kita, Tagesmutter oder Babysitter – spätestens nach dem ersten Geburtstag des Kindes passen in den meisten Familien zeitweise andere Personen auf. Und das ist ja auch völlig okay so! Schließlich sind die modernen Kleinfamilien, in denen wir heutzutage häufig leben, gar nicht dafür ausgelegt, die Kinder rund um die Uhr ohne Hilfe zu betreuen.

Deshalb ist es sinnvoll, wenn sich Eltern immer wieder in Erinnerung rufen, dass sie eben keine Rabeneltern sind, wenn sie ihr Kind in die Kita bringen. Sondern dass sie genau richtig handeln – für sich selbst und zum Wohl ihres Kindes. Wer sich außerdem regelmäßig mit den folgenden positiven Glaubenssätzen auflädt, wird die Zweifel bald überwunden haben:

„DIE FREMDBETREUUNG IST NICHT FREMD“

Klar, die Erzieher gehören wohl in den wenigsten Fällen zum engen Freundeskreis. Dennoch kennen wir sie und vertrauen ihnen. Dazu ist die Eingewöhnung schließlich da: um neben den Kindern auch die Eltern mit der Kita und dem Fachpersonal vertraut zu machen. Wir sehen die Mitarbeiter jeden Tag, können ihnen Fragen stellen und erleben, wie sie mit den Kindern umgehen. Es sind also keine „Fremden“, sondern Personen, zu denen wir eine Bindung haben – wenn auch auf professioneller Ebene.

„DIE KITA IST TEIL UNSERES DORFES“

Wir alle kennen den zugegebenermaßen etwas überstrapazierten Spruch von dem Dorf, das es braucht, um ein Kind großzuziehen. Aber er ist wahr! Rund um die Uhr allein auf ein Kind aufzupassen, ist einfach mehr, als wir leisten können. Und auch Kinder brauchen den Kontakt zu anderen Menschen. Deshalb ist eine Kita ein Gewinn für alle Beteiligten.

„DIE EINGEWÖHNUNG HAT GUT GEKLAPPT“

Eine gelungene Eingewöhnung ist das A und O. Dabei sollte sich am Tempo des Kindes orientiert werden. Und auch die Eltern sollten in dieser Zeit Gewissheit bekommen, dass ihr Kind in der Kita in den besten Händen ist. Hat das Kind eine sichere Bindung zu seinen Erziehern aufgebaut, wird es sich frei und sicher in der Kita bewegen. Und es weiß schließlich: Am Nachmittag holen Mama oder Papa mich immer wieder ab.

„DAS KIND PROFITIERT VON AUSGEGLICHENEN ELTERN“

Gerade für Mädchen ist es wichtig zu sehen, dass ihre Mutter berufstätig ist. Stichwort: Rollenbilder. Neben der Tatsache, dass die meisten Familien auf das doppelte Einkommen angewiesen sind, finden viele auch Erfüllung in ihrem Job. Es wäre falsch verstandene Aufopferung, zu denken, man müsse dem Kind zuliebe den ganzen Tag zu Hause bleiben.

„DAS KIND HAT SPAß UND LERNT ETWAS NEUES“

Auch wenn das Kind morgens manchmal lieber zu Hause bleiben möchte, heißt das nicht, dass es einen schlechten Tag in der Kita haben wird. Wir alle haben doch manchmal Motivationsprobleme, uns zu etwas aufzuraffen, was uns am Ende doch Spaß macht. Der Kontakt zu Gleichaltrigen, das Lernen neuer Lieder und der Zugang zu Spielangeboten, die es zu Hause so vielleicht nicht gibt – all das ist eine Bereicherung für Kinder. Wenn sich ein Kind jedoch dauerhaft heftig weigert, zur Kita zu gehen, sollten Eltern hellhörig werden und Ursachenforschung betreiben.

„ICH BLEIBE FÜR MEIN KIND IMMER DIE WICHTIGSTE BINDUNGSPERSON“

Euer Kind versteht sich blendend mit seiner Bezugsperson in der Kita? Wie schön! Dennoch wird sie Mama und Papa niemals den Rang ablaufen – denn Eltern sind und bleiben immer die ersten Bindungspersonen. Alle anderen Menschen stellen letztlich nur eine Bereicherung dar.

„ICH DARF DIE ZEIT OHNE KIND GENIESSEN“

In die leere Wohnung kommen, die Stille genießen und einmal gar nichts tun. Deswegen brauchen Eltern kein schlechtes Gewissen zu haben. Im Alltag mit Kind sind Pausen und Auszeiten Mangelware, und während die Kinder in der Kita in den besten Händen sind, dürfen wir uns über die ruhigen Momente auch einfach mal freuen.





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

Hurra, ein Baby!

Glückwunsch, ihr seid schwanger. Die nächsten Monate werden aufregend. Sicher schwirren euch jetzt jede Menge Fragen im Kopf herum. Wir beantworten hier die wichtigsten



„Der Test war positiv. Gleich zum Arzt?“

Wie lange haltet ihr es denn noch aus? Wenn ihr euch gut fühlt, eilt gar nichts. Ihr könnt in aller Ruhe einen Termin ausmachen. Wer unsicher ist, ob sich das befruchtete Ei richtig eingenistet hat (sehr selten tut es das schon im Eileiter), dringende Fragen oder Beschwerden hat, lässt sich lieber sofort untersuchen. Zur Sicherheit.

„Kann man seine Tage haben, obwohl man schwanger ist?“

Klingt komisch, ist aber gar nicht so selten. Bis zu 25 Prozent aller Schwangeren haben Blutungen, besonders in den ersten drei, vier Monaten der Schwangerschaft. Weil diese manchmal genau dann auftreten, wenn die normale Periode fällig wäre, merken die Frauen oft erst mal gar nicht, dass sie schwanger sind.

„Ich bin jetzt oft so schlapp, ist das normal?“

Völlig. Die klare Botschaft eures Körpers: Macht mal langsam, dritter Gang reicht jetzt auch.

„Muss ich meine Essgewohnheiten ändern?“

Kommt darauf an. Wenn ihr bisher viel Obst und Gemüse gegessen habt: weiter so! Wenn es oft Tütensuppen und Fast Food gab, ist es Zeit, umzustellen. Wichtig: Euer Körper braucht jetzt viel Folsäure – doppelt so viel wie vorher. Deshalb am besten Folsäure-Tabletten einnehmen. Auch der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren steigt. Wer keinen Fisch mag, sollte Kapseln nehmen.

„Wie wird sich mein Körper verändern?“

Da wagen wir lieber keine Prognose, weil alles möglich ist. Acht bis zehn Kilo zunehmen oder 15 bis 20. Die einen kriegen Locken, die anderen glatte Haare. Oft wachsen die Füße, aber wir haben auch eine Kollegin, die nach der Geburt ihrer Kinder von Schuhgröße 38 auf 37 umgestiegen ist. Mit einem Wort: Keiner kann exakt sagen, was mit eurem Körper passiert.

„Ab wann spüre ich das Kind?“

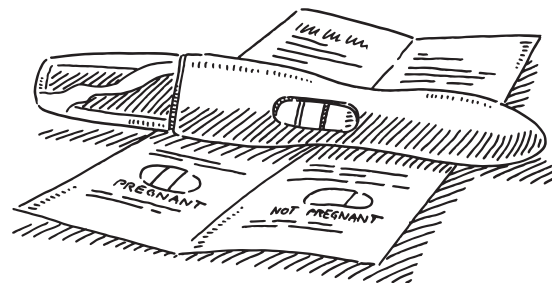
Die ersten Kindsbewegungen spürt ihr ungefähr zwischen der 18. und 20. Schwangerschaftswoche.

„Das Baby war nicht geplant, aber ich freue mich. Nur: Wie sage ich es jetzt meinem Freund?“

Besser nicht auf nüchternen Magen, aber trotzdem so schnell wie möglich. Sagt ihm, dass ihr euch freut, aber erwartet nicht, dass er ebenfalls vor Glück an die Decke springt. Lasst ihm genügend Zeit, sich an die Situation zu gewöhnen. Das Baby wächst in eurem Bauch, nicht in seinem. Für Männer – erst recht für überraschte – ist eine Schwangerschaft viel weniger greifbar. Trotzdem: Wer sagt eigentlich, dass er sich nicht ebenfalls freut wie Bolle?

„Ich fange gerade ganz schnell und ohne Grund an zu weinen. Wieso?“

Schuld ist das Hormonfeuerwerk, das gerade in eurem Körper gezündet wird und an das er sich langsam gewöhnen muss. Dazu kommen Hunderte Gedanken und Fragen, die euch durch den Kopf wirbeln: Geht's dem Baby gut? Wie wird die Geburt? Werde ich eine gute Mutter? Logisch, dass da immer mal wieder Tränen kullern. ♥



MACH
DEN TEST

Welche Geburt passt zu mir?

*Zu Hause, in der Klinik oder im Geburtshaus –
du bist unsicher, wo dein Kind auf die Welt kommen soll?
Dieser Test gibt dir Entscheidungshilfen*

Bei aller Vorfreude beschleicht die meisten Schwangeren ein mulmiges Gefühl, wenn sie an die Geburt denken. Vor allem, wenn es die erste ist. Geht es dir auch so? Umso wichtiger ist, dass du dort entbindest, wo du dich gut aufgehoben und in besten Händen fühlst. Wo das genau ist? Da tickt jede Schwangere anders. Unser Test hilft dir herauszufinden, welche Geburt am besten zu dir passt.



1. Woran denkst du bei dem Stichwort „Geburt“?

- An eine extreme sportliche Herausforderung
- An die Freude auf das Baby, aber auch an Schmerzen und Angst
- An eine einmalige Erfahrung

2. Was erwartest du von deinen Geburtshelfern?

- Sie sollen auf meine Wünsche eingehen und mich beraten
- Sie sollen mir Mut machen
- Sie sollen es mir und meinem Baby leicht machen

3. Du hast Kopfschmerzen. Was tust du dagegen?

- Ich nehme ein Schmerzmittel
- Ich gehe im Wald spazieren
- Ich bitte meinen Mann um eine Massage

4. Dein Traumurlaub wäre...

- ein Cluburlaub mit Spa und Kinderbetreuung auf Mallorca
- Ferien in einer Hütte an einem See in Finnland
- eine Rucksack-Tour am Amazonas

5. Um dich von der Arbeit zu erholen, gehst du...

- in die Badewanne
- joggen
- ins Kino

6. „Weit aufmachen!“, befiehlt dein Zahnarzt. Woran denkst du?

- Ich versuche, meine Finger- und Zehenmuskeln abwechselnd anzuspannen und loszulassen
- Ich flehe innerlich: „Hoffentlich tut’s nicht weh!“
- Ich male mir meinen nächsten Urlaub aus

7. Deine Chefin hat dich beauftragt, Pflanzen fürs Büro einzukaufen. Du folgst dabei...

- den Empfehlungen des Gärtners
- dem eigenen Geschmack
- Absprachen mit den KollegInnen

8. Wann fühlst du dich am wohlsten?

- Wenn ich weiß, wo’s langgeht
- Wenn ich mit anderen einig bin
- Wenn ich zwischen mehreren Möglichkeiten wählen kann

Die Auflösung gibt’s auf der nächsten Seite ►►

DIE AUSWERTUNG

*Zähl nach, welche Farbe bei deinen
Antworten überwiegt*



Der **pinke** Typ

Bei der Geburt fürchtest du vor allem Schmerzen, Hektik und Verlust von Kontrolle. Andererseits weißt du: Ernste Zwischenfälle passieren nur ganz selten. Deshalb setzt du darauf, dass die Geburtshelfer dir rechtzeitig eine schmerzlindernde Spritze geben. Dass du dann von der Geburt möglicherweise weniger mitbekommst, nimmst du in Kauf.

Ganz klar: Du brauchst ärztliches Fachwissen und die medizinische Technik eines Krankenhauses in der Rückhand. Das muss nicht heißen, dass du unbedingt eine Periduralanästhesie (PDA, „Rückenmarkspritze“) haben willst oder gar einen Kaiserschnitt. Aber nur mit der Gewissheit, dass diese Hilfen notfalls zur Verfügung stehen, kannst du loslassen.



Der **gelbe** Typ

Du brauchst vertraute Menschen um dich herum und eine „heimelige“ Umgebung, um Geborgenheit zu spüren. In großen Organisationen fühlst du dich eher unsicher und verloren. Und du vertraust alternativen Heilmitteln mehr als Medikamenten. Entscheidend für dich ist eine Hebamme, mit der du dich verstehst und dich gründlich vorbereitest. Für den Fall, dass sie unverhofft ausfällt, solltest du auch ihre Vertreterin gut kennen!

Fürs Krankenhaus wäre eine Beleghebamme deine erste Wahl. Auf der Wochenbettstation erwartest du eher eine Hotel- als eine Klinik-Atmosphäre sowie Mitarbeiter, die dich bei Problemen mit dem Stillen oder der Babypflege unterstützen. Allerdings würdest du, wenn du daheim Ruhe hast, eine ambulante Geburt auf jeden Fall vorziehen.



Der **grüne** Typ

Du hast Respekt vor der Geburt. Du weißt: Es wird sehr anstrengend und vielleicht ganz anders, als du dir das vorgestellt hast. Aber du vertraust auf die Natur und bist es gewohnt, deine Aufgaben aktiv anzugehen und mit eigener Kraft zu bewältigen. Deshalb empfindest du beim Gedanken an die Geburt eine gespannte Zuversicht. Vielleicht freust du dich sogar ein bisschen darauf. Du hast das Selbstvertrauen, das du für eine Hausgeburt oder eine Geburt im Geburtshaus brauchst.

Das schließt nicht aus, dass du auch im Krankenhaus eine erfüllende Geburt erlebst. Wichtig wäre für dich allerdings eine Klinik, in der die Geburtshelfer sich eher als „Geburtsassistenten“ verstehen und dir im Kreißsaal viel Freiheit lassen. □

Pinker, gelber oder grüner Typ? Die allermeisten Frauen sind eher Mischtypen. Deshalb fällt es oft schwer, den „idealen“ Weg der Geburt zu finden. Zumal jede Geburt einmalig ist – und Überraschungen mit sich bringen kann. In den Wehen entdecken Frauen oft ganz neue Eigenschaften bei sich und verhalten sich ganz anders als erwartet. Deshalb: Legt euch nicht komplett fest. „So und nicht anders bin ich, und so und nicht anders muss meine Geburt verlaufen“ – so eine Einstellung kann in Frust und Enttäuschung enden. Besser ist es, offen zu bleiben für das Unerwartete, das jede Geburt mit sich bringen kann.

Im
Schwestern-
zimmer ist ein
Fernseher.
Ich schau nur kurz,
wie es bei
Bayern steht.

Tut's weh?

Bist du
auch so müde
wie ich?

Sie sieht
aus wie
meine
Mutter!

Du röhrst
ja wie
ein Hirsch!

11 SÄTZE, DIE KEINE MUTTER IM KREISS- SAAL HÖREN WILL

Schaffst
du es bis halb
fünf?

Ich fahr noch
mal schnell ins
Büro, da brennt
die Hütte.

*Bitte, liebe werdende Väter,
sagt! das! nie!*

Ich warte
draußen.

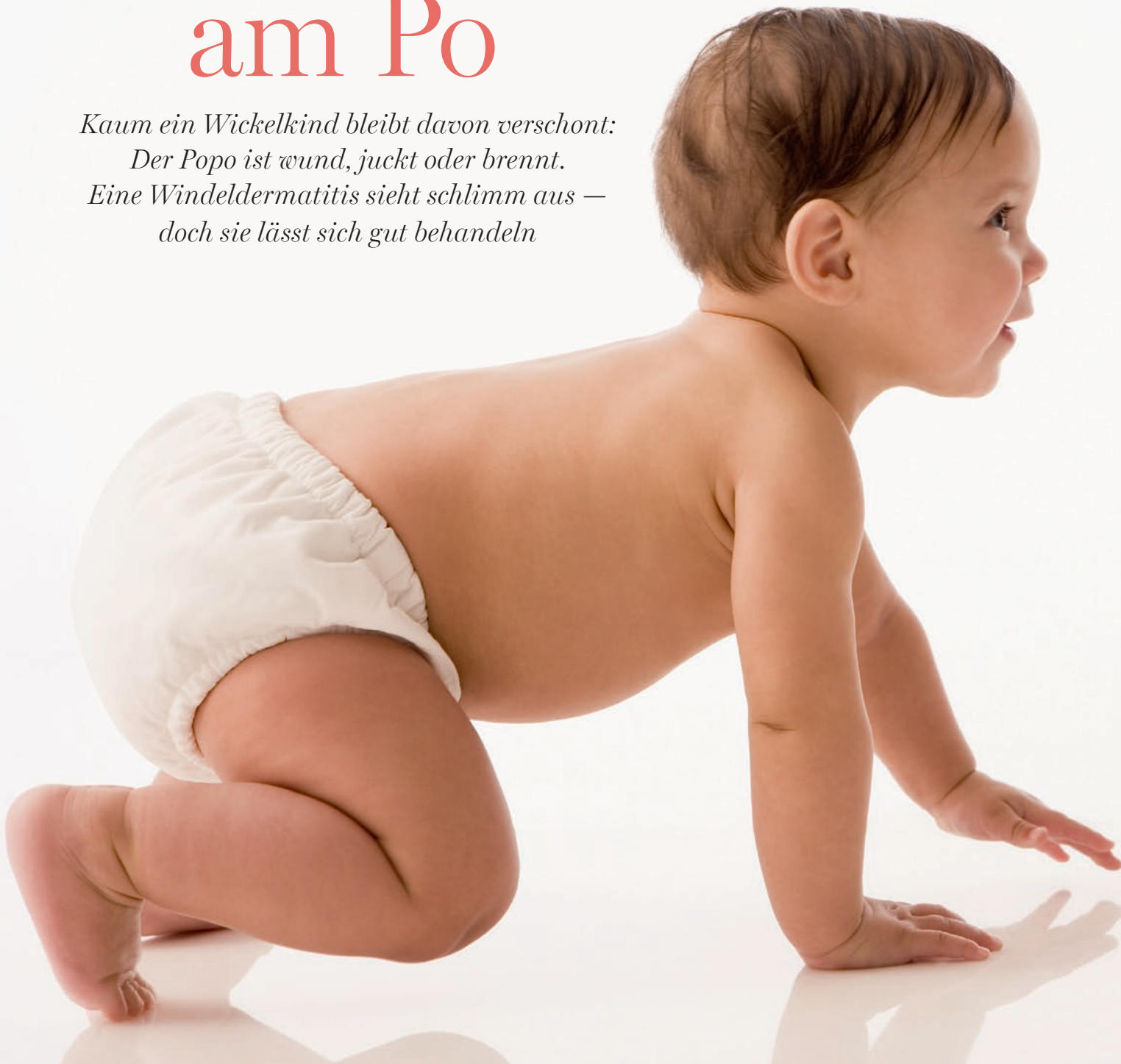
Der Stuhl ist
echt unbequem,
dein Bett schaut viel
gemütlicher aus.

Ich glaub', ich hab
deine Kliniktasche
vergessen.

Ich glaub',
ich werd'
ohnmächtig.

Feuerrot am Po

*Kaum ein Wickelkind bleibt davon verschont:
Der Popo ist wund, juckt oder brennt.
Eine Windeldermatitis sieht schlimm aus —
doch sie lässt sich gut behandeln*



Eine echt fiese Kombination: Die Windel reibt, darunter legen sich Stuhl und Urin auf die Haut, und als Krönung ist das Ganze auch noch wasserdicht verpackt. Für die sensible Babyhaut ist das ein Frontalangriff, dem sie nicht immer gewachsen ist: Sie entzündet sich, wird rot, es juckt und brennt. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um eine Windeldermatitis. Von dieser schmerzhaften Hauterkrankung bleiben nur wenige Babys verschont. Zwei Drittel aller gewickelten Kinder leiden mindestens einmal, häufig auch öfter, darunter. Vor allem Babys zwischen dem neunten und zwölften Lebensmonat sind betroffen. Vielleicht verträgt das Kind stark säurehaltiges Obst nicht. Es zahlt oder hat einen Infekt. Oder das Baby hat Durchfall. Oder aber Mama konnte die Windel nicht gleich wechseln, als sie voll war. Auch häufiges Waschen mit Seife oder eine Allergie gegen Cremes können dazu führen, dass die Haut Schaden nimmt.

Die Haut mag Frischluft

Die Folgen zeigen sich meist nach kurzer Zeit: Die Haut am Po ist gerötet, aufgequollen und aufgeweicht. Zusätzlich können sich kleine Bläschen oder Pusteln bilden. Jetzt ist es wichtig Win-

Öfter mal Luft ranlassen! Wenn es geht, sollten die Kleinen auf dem Wickeltisch eine Zeit unten ohne strampeln



deln zu verwenden, die die Nässe gut aufnehmen und sie schnell von der empfindlichen Haut wegtransportieren, damit der Urin nicht lange mit der Haut in Berührung kommt. Aber auch für die saugfähigsten Windeln gilt: ganz oft wechseln! Etwa alle zwei Stunden ist bei Kindern mit strapazierter Haut ein Wechsel nötig, bei Entzündungen sollten Eltern auch nachts die Windeln erneuern. Hatte das Kind Stuhlgang, muss der Po sofort gereinigt werden.

Eine weitere wichtige Maßnahme: Viel Luft an die Haut lassen. Wenn das Kind ohne Windel krabbelt oder auf dem Wickeltisch unten ohne strampeln



darf, hat die Haut die Chance, zu trocknen und sich zu erholen.

Was außerdem hilft: cremen. Hier können Wundschutzcremes sinnvoll sein. Sie schützen die Haut vor dem Kontakt mit Urin oder Stuhl und wirken – zum Beispiel durch einen Zinkanteil – entzündungshemmend. Wer auf Naturkosmetik schwört, kann zu Cremes mit Calendula greifen – sie lindern ebenfalls Entzündungen und wirken beruhigend auf die Haut.

Bitte nicht noch mehr reizen

Bitte auch dran denken, bei jedem Windelwechsel die Cremereste abzuwaschen. Entweder mit einem Waschlappen mit Wasser oder aber noch besser: direkt am Waschbecken den Po unter fließendes lauwarmes Wasser halten. Hinterher die Stellen vorsichtig trocken tupfen, nicht reiben, und wieder durch eine dünne Cremeschicht vor dem nächsten Angriff mit Urin abschirmen. Wer unterwegs Feuchttücher verwendet, achtet darauf, dass sie keine Duft- und Konservierungsstoffe enthalten, die die Haut reizen könnten.

Eine leichte Windeldermatitis bekommen Eltern so nach wenigen Tagen in den Griff. Ist die Haut an einigen ►

Stellen schon offen, sind Sitzbäder mit Gerbstoffen angenehm. Sie lindern die Schmerzen, die Haut zieht sich zusammen. Fertigprodukte gibt es in der Apotheke, aber auch Eichenrinde oder abgekochter und abgekühlter schwarzer Tee enthält Gerbstoffe und eignet sich als Zusatz für das Sitzbad.

Wenn's anfängt zu jucken

Wenn die Windeldermatitis auf diese Weise nach wenigen Tagen nicht abheilt, sollten Eltern den Kinderarzt aufsuchen. Das gilt vor allem dann, wenn sich aus der Dermatitis ein Windelsoor entwickelt. Denn ist die Haut erst einmal wund, kann es leicht passieren, dass sich zusätzlich Pilze und Bakterien ansiedeln. Eine angegriffene, entzündete Haut, die wenig Abwehr leistet und das feuchtwarmer Klima unter der Windel bieten dann einen idealen Nährboden. Dass sich die Erreger auf der Haut ausbreiten, lässt sich oft gar nicht vermeiden: Die meisten Menschen haben Hefepilze im Darm oder auf der Haut, was normalerweise kein Problem darstellt. Bei einer Windeldermatitis schon: Auf der Entzündung sorgt der Pilz, zum Beispiel der Hefepilz *Candida albicans* für eine „Superinfektion“, eine zweite Infektion obendrauf, was zu stärkeren Symptomen und Juckreiz führt. Besonders groß ist die Gefahr nach einer Antibiotika-Behandlung oder bei Durchfall.

Bei einem Pilz helfen Salben vom Arzt

Ein Anzeichen für die Pilzinfektion (Windelsoor) sind die Satellitenpusteln, eitergefüllte Bläschen. Knötchen und Schuppungen sind nicht mehr nur auf den Windelbereich beschränkt, sondern verbreiten sich weiter, bis hoch zu

Ein Bad in Eichenrinde oder Kamille tut wunder Haut gut.

Dabei reicht es, fünf bis sechs Minuten im warmen Wasser zu sein



Bauch oder Rücken. Für Eltern ist das ein Alarmsignal, zum Kinderarzt oder zur Hautarzt zu gehen. Stellt er die Diagnose Pilzbefall, wird er spezielle Salben gegen den Pilz, also Antimykotika, verschreiben.

Lässt die Rötung nach und heilt die Haut wieder, sollten Eltern noch etwa eine knappe Woche weitercremen, sonst droht ein Rückfall. Zum Arzt gehen solltet ihr aber auch dann, wenn trotz der oben genannten Behandlung nach einigen Tagen keine Besserung eintritt oder noch andere Symptome

wie starkes Jucken dazukommen. Denn es gibt auch andere Erkrankungen, die für die wunden Stellen im Windelbereich verantwortlich sein könnten, Schuppenflechte zum Beispiel.

Ein Trost: Haltet ihr euch konsequent an die Empfehlungen, ist die Hautreizung in wenigen Tagen Geschichte – und der Po des Babys wieder so zart und rosig, wie sich das für einen Babypopo gehört. ♥



So passt die Windel perfekt

- Die Bündchen schneiden nicht ein – weder am Bauch noch an den Beinen.
 - Zwei Finger passen noch zwischen Bauch und Windel.
 - Die inneren Beinbündchen liegen in der Leiste des Babys, die äußeren werden nach außen gezogen.
 - Die Windel endet hinten und vorn auf Höhe des Bauchnabels.
- Wenn die Bündchen zu stramm sitzen, die Klettverschlüsse zu weit außen oder die Windel plötzlich ausläuft, ist es Zeit für die nächste Windelgröße.

Pampers
premium
protection™



Unsere **Nr.1** hilft, die Babyhaut
trocken & geschützt zu halten

Ohrringe und ihre Gefahren

Keine Frage: Ohrlöcherstechen tut weh. Aber sind der Vorgang an sich oder mögliche Folgen auch gefährlich für Kinder? Ein Kinderarzt erklärt die Risiken

UNSER EXPERTE



**Dr. Sebastian
Groth**

... ist Kinderarzt in
Rendsburg.

In einigen Gegenden wie Italien oder Mexiko werden aus kulturellen Gründen schon sehr früh Ohrlöcher gestochen – und auch hierzulande gibt es immer wieder Kinder, die schon mit wenigen Monaten die ersten Ohrringe bekommen. Wenn sie im Kindergartenalter sind, sind es nicht selten die Mädchen selbst, die auf einmal Ohrschmuck möchten, weil sie es bei anderen Kindern in der Kita-Gruppe gesehen haben.

Besser keine Ohrlöcher unter drei Jahren

Rechtlich gibt es für das Stechen von Ohrlöchern in Deutschland keine gesetzliche Altersgrenze. Das heißt: Die Entscheidung liegt bei den Erziehungsberechtigten. Die meisten Mediziner aber raten von Ohrlöchern bei Babys oder Kleinkindern ausdrücklich ab – zu ihnen zählt auch der Rendsburger Kinderarzt Dr. Sebastian Groth.

„Bei Kindern unter drei Jahren sollte auf das Ohrlöcherstechen verzichtet werden“, rät Sebastian Groth. Medizinisch-juristisch falle der Eingriff sogar unter den Begriff „Körperverletzung“, jedoch sei es gesellschaftlich und kulturell akzeptiert. Dabei berge er diverse Gefahren: denn je jünger das Kind ist, desto größer sei die Gefahr einer Ent-



zündung im Stichkanal – und die kann sehr unangenehm werden. Auch bestehe das Risiko, dass sehr kleine Kinder sich den Ohrschmuck versehentlich herausreißen und ihn verschlucken. Der Kinderarzt weist außerdem darauf hin, dass auch bei kleinen Kindern das Schmerzempfinden sehr gut ausgeprägt ist: „Es ist schmerzhaft!“ Deshalb empfiehlt er, erst, wenn die Kinder es wirklich wollen, Ohrlöcher zu stechen. Dieser unbedingte Wille sei für die Kinder in diesem Fall eine Art „höheres Ziel“, das den Schmerz dann erträglicher mache.

Schmerzhaften Eingriff nicht beschönigen

Erst ab dem Grundschulalter seien Kinder dazu in der Lage, sich mit dem zu erwartenden Schmerz wirklich auseinanderzusetzen. Eltern sollten vor dem Eingriff nichts beschönigen, sondern ihrem Nachwuchs deutlich klarmachen, dass der Eingriff mit Schmerzen verbunden ist. Vielleicht reichen ja doch vorerst Ansteckclips?



Vorsicht beim Spielen und Toben: Wenn Ohr-
ringe z. B. an Kleidung
hängen bleiben, kann
es blutig enden

Fünf Dinge, die ihr beachten solltet

Solltet ihr euch trotz der Risiken für Ohrlöcher entscheiden, beachtet Folgendes:

1. Wartet, bis alle wichtigen Impfungen (vor allem Tetanus) erledigt sind.
2. Schreibt Hygiene groß! Desinfiziert die Ohrläppchen nach dem Stechen zweimal täglich, um eine Infektion zu vermeiden.

3. Ohrstecker statt Ohrhinge kaufen – sie bleiben nicht so schnell an Kleidung etc. hängen.

4. Die Stecker sollten nickelfrei sein: Achtung Allergiegefahr!

5. In den ersten sechs Wochen aufs Schwimmen-gehen verzichten. Beim Sport und Toben: Die Ohrhinge mit einem Pflaster abkleben.

Grundsätzlich gibt es drei Anlaufstellen: Juweliers, Apotheken und Piercer. Erstgenannte arbeiten mit einem Ohrlochstecksystem, der Piercer sticht mit einer Hohlneedle. Die alten „Ohrlochpistolen“ kommen nur noch sehr selten zum Einsatz. Ganz gleich, für welchen Weg ihr euch entscheidet: Die Hygiene ist das A und O – nicht nur beim Stechen, sondern auch danach.

Kinderarzt Groth rät dazu, in den ersten Tagen nach dem Eingriff eine Desinfektionssalbe zu verwenden und die Stichstellen ganz genau zu beobachten. Und: „Bitte keine Ohrstecker verwenden, die Metalle enthalten, die eine Reizantwort begünstigen“, sagt Groth. „Statt Nickel oder Silber eignen sich Titan oder Echtgold.“ Wenn sich die Haut innerhalb des Stichkanals organisiert habe, sei sie weniger anfällig für Reaktionen. ♥

NATHALIE KLÜVER

Jana Kalla erinnert sich nicht mehr daran, ob sie früher selbst einen Schnulli hatte



Mit spätestens drei Jahren kommt der Schnuller weg!“ So lautete meine Überzeugung. Als mein Sohn noch ganz klein war, gehörte ich zu den vermeintlich glücklichen Mamas, deren Kind einen Schnuller nimmt. Was taten mir andere Mütter leid, deren Kids den Beruhigungssauger vehement ablehnten. Tja, ein paar Jahre später sah die Situation dann anders aus: Mein Sohn liebte seinen „Nulli“ so sehr, dass ich mir den Kopf darüber zerbrach, wie wir dieses Ding nur wieder loswerden könnten.

Heute. Nein, morgen. Nein, übermorgen ...

Als Levi ungefähr zweieinhalb Jahre alt war, habe ich angefangen, ihm von der Schnullerfee zu erzählen. Die Geschichte fand er total spannend, wenn ich ihm dann aber die Frage gestellt habe: „Soll die Schnullerfee auch mal bei uns vorbeischauen?“, bekam ich nur jedes Mal zu hören „Neeeeein, ich brauche meinen ‚Nuller‘ noch!“ Er war also noch nicht so weit – so meine Schlussfolgerung. Die Monate gingen ins Land, und irgendwie gab es immer einen guten Grund, den Schnuller gerade jetzt nicht abzugewöhnen.

ACHTUNG, FEHLSTELLUNG!

Wenn der Schnuller permanent gegen die Zähne drückt, kann das zu Fehlstellungen im Kiefer und Gebiss führen. Beim sogenannten lutsch-offenen Biss stehen die Zähne so weit vor und auseinander, dass vor allem die Schneidezähne nicht mehr aufeinander treffen, wenn das Gebiss geschlossen wird. Folge: Das Zubeißen und Kauen wird beeinträchtigt, ggf. fängt das Kind sogar an zu lispeln. Milchzähne, die schon einen Überbiss aufweisen, bilden sich meist innerhalb von sechs Monaten wieder zurück, wenn der Schnuller abgewöhnt wurde. Bei bleibenden Zähnen kann es zu einer dauerhaften Verformung des Gebisses kommen.

FOTOS: PRIVAT, ANJA JUNG, ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES



Erst wollte Levi von einem auf den anderen Tag keinen Mittagsschlaf mehr machen, und abends war er so platt, dass ich es nicht übers Herz brachte, ihm seinen geliebten ‚Nuller‘ wegzunehmen. Dann kam Corona, dann ein Urlaub, dann der Wechsel in den Elementarbereich einer anderen Kita, dann eine Bronchitis... Als unsere Kinderzahnärztin dann feststellte, dass Levi aufgrund des Schnullers bereits einen Überbiss hatte, gab's keine Ausreden mehr. Die Schnullerfee, aka mein Mann und ich, mussten jetzt mal den Hintern hochbekommen und das Projekt „Schnuller abgewöhnen“ durchziehen.

Wenn die Mama nachts zur Schnullerfee wird

Gesagt, getan: Ich habe Levi an diesem Abend wie gewohnt mit Schnuller ins Bett gebracht und dann den lang geschmiedeten Plan in die Tat umgesetzt. Der Abschied vom Schnulli ist meiner Meinung nach nicht nur für Kinder ein Meilenstein. Nach einem sehr holprigen Start ins Familienleben inklusive Stillschwierigkeiten, Bauchweh, Schreiattacken und ei-

Levi nuckelte fast drei Jahre lang täglich am Schnulli – jetzt ist der einst geliebte Nucki kein Thema mehr



nem Nachts-alle-zwei-Stunden-wach-Rhythmus, war der „Jaja“, wie er lange Zeit bei Levi hieß, so etwas wie ein Heiliger Gral. Ein magisches Ding, das ihn trösten, beruhigen und zum Schlafen bringen konnte und uns Eltern im turbulenten Alltag auch mal ein wenig Ruhe verschaffte. Stöpsel rein, Kind still. Wenn das Ding nicht so schlecht für die Zähne wäre, hätte es von mir aus lebenslang ein Familienmitglied bleiben können.

Viel zu großzügige Geschenke

Vielleicht habe ich als Schnullerfee daher auch ein klitzekleines bisschen übertrieben? Ich hatte meinen Mann

ein paar Tage zuvor extra noch beauftragt, ein Superdupermega-Geschenk zu besorgen. Diesen XXL-Müllwagen drapierten wir zusammen mit einem Brief der Schnullerfee auf unserem Küchentisch. „Aber würde das als Ersatz für die Schnuller wirklich reichen?“, zermarterte ich mir an diesem Abend das Gehirn. Als ich rastlos durch unsere Wohnung lief, fiel mir noch das Baggerbesteck ein, das Levi eigentlich zu Weihnachten bekommen sollte. Was soll ich sagen? Wenige Minuten später stand es auch noch auf dem Tisch und beruhigte meinen Puls zumindest für diesen Moment. ▶

SCHLUSS MIT SCHNULLI!

Dass der heiß geliebte „Nucki“ irgendwann weg muss, ist klar. Aber wie gewöhnt man ihn am besten ab? Unsere Autorin hat aufgeschrieben, wie sie es bei Sohn Levi schaffte

Später habe ich mich dann zu ihm ins Bett gekuschelt und den „Nuller“, den er beim Schlafen eh immer verliert, eingesackt. Nachts um fünf Uhr wurde er leider wach, da seine Windel ausgelaufen war (was ansonsten wirklich nie passiert!). Ich musste ihn also umziehen – und natürlich forderte er beim Einschlafen seinen Schnulli wieder ein. Was für ein Krimi! Zum Glück konnte ich den Stöpsel am nächsten Morgen unbemerkt verstecken, ehe Levi in die Küche ging. Er war so aufgeregt, als er den Müllwagen entdeckte, und dachte, Papa habe ihm ein Geschenk gemacht. Die lieben Worte der Schnullerfee haben ihn überhaupt nicht interessiert – er hatte nur noch Augen für sein neues Spielzeug.



Endlich: auf Nimmerwiedersehen

Tagsüber hat er tatsächlich kein einziges Mal nach seinem Schnuller gefragt, wobei ich dazu sagen muss, dass er ihn zuvor eigentlich auch nur

noch zum Schlafengehen bekommen hat. In Ausnahmesituationen auch mal am Tag. Der aufregendste Part folgte also beim Zubettbringen. Beim Einschlafen drehte er sich plötzlich zu mir: „Mama, ich habe ja gar keinen ‚Nuller‘!“ Ich verwies auf die Schnullerfee und das supercoole Geschenk, woraufhin er sich kurz ärgerte und dann schmatzend einschlief.

Seit diesem Tag sind genau drei Wochen vergangen. Und der früher so heiß und innig geliebte Schnulli war nie wieder ein Thema, was ich nie für möglich gehalten hätte. Nun gehöre ich also zu den vermeintlich coolen Mamis, die überall rumerzählen können, wie einfach es war, den Schnuller abzugewöhnen. ♥

JANA KALLA

TIPPS & TRICKS ZUM SCHNULLERABGEWÖHNEN

1

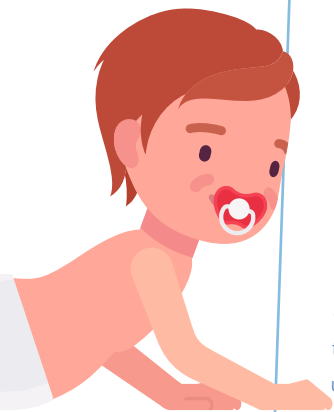
NACHTS OHNE SCHNULLER

Viele Eltern fürchten sich am meisten davor, den Schnuller nachts abzugewöhnen. Verständlich! Wer hat schon Lust auf unruhige Nächte? Experten raten dazu, das Kind am besten gar nicht erst richtig aufwachen zu lassen und zu beruhigen, bis es wieder in den Schlaf findet. Wenn das Kind nicht mehr schlafen kann, hilft nur wie tagsüber auch: Ablenkung. Manche Kinder können richtig wütend werden, wenn sie ihren Schnulli nicht wiederbekommen. Versucht ruhig zu bleiben und euer Kind durch diese schwierige Phase zu begleiten. Und keine Sorge: Die anstrengenden Nächte und Tage gehen auch wieder vorbei. Bislang haben alle Eltern es geschafft, ihrem Kind den Schnulli abzugewöhnen. Und ihr bekommt das auch hin!

2

DAS RICHTIGE TEMPO FINDEN

Jedes Kind ist anders, und ihr seid die Experten für euer Kind. Vielen Kids fällt es leichter, wenn der Schnuller nach und nach weggelassen wird – bei einigen reichen schon ein paar Tage aus, bei anderen kann sich dieser Prozess über Wochen und Monate hinziehen. Ihr solltet den Schnuller keinesfalls einfach wegnehmen – bezieht euer Kind ein! Ein „kalter Entzug“ kann dazu führen, dass euer Kind als Ersatz anfängt, am Daumen zu lutschen. Und das ist noch schlechter für die Zähne und noch schwieriger abzugewöhnen. Ganz wichtig: Wenn es dann wirklich so weit ist, solltet ihr standhaft sein. Ein konsequentes Verhalten erleichtert die Entwöhnung.



GESCHICHTEN AUS DEM SCHNULLERLAND



DER VERZAUBERTE TEDDYBÄR

Der Schnuller ist eigentlich ein verzauberter Teddybär. Eines Tages kommt ein Brief vom großen Zauberer. Er schreibt, dass es nun Zeit wird, den „Nucki“ wieder in einen Bären zurückzuwandeln. Am nächsten Morgen ist der Schnuller weg. Vor dem Bettchen des Kindes sitzt ein Teddybär und wartet darauf, in den Arm genommen und geknuddelt zu werden.

DAS SCHNULLERBETTCHEN

Der Schnuller bekommt ein eigenes Bettchen. Immer wenn das Kind nachts keinen Sauger braucht, liegt am nächsten Morgen ein kleines Geschenk vom Schnullerzweig im Bettchen. Manchmal möchte sich der Zwerg den Nucki auch mal für zwei Nächte ausleihen. Ihr könnt den Zeitraum so nach und nach verlängern – bis euer Kind bereit ist, dem Schnuller endgültig Lebewohl zu sagen.

DER SCHNULLERBAUM

Diese Idee stammt aus Dänemark, wo Kinder ihre ausgedienten Schnullis traditionell an den Schnullerbaum hängen und dann meistens noch ein Geschenk oder eine Urkunde erhalten. Der geliebte Schnuller kann jederzeit besucht werden, wenn er vermisst wird. Auch in Deutschland wird diese Art des Abschieds immer beliebter – in vielen Städten findet man in öffentlichen Parkanlagen bereits Schnullerbäume.

DER VERBUDELTE NUCKI

Ein kleines Abschiedsritual hilft vielen Kindern, ihren Schnulli gehen zu lassen. Bei dieser Idee wird der Schnuller im Garten, Park oder am Strand vergraben – daraus wächst dann eine Schnullerpflanze, die frisch geborene Babys mit Schnullis versorgt. Wer möchte, kann auch Familie und Freunde zu diesem wichtigen Tag einladen oder ein paar Luftballons in die Lüfte steigen lassen.

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

3

DER BESTE ZEITPUNKT

Wenn das natürliche Saugbedürfnis des Babys mit ca. einem Jahr nachlässt, braucht es eigentlich keinen Nuckel mehr. Viele Babys haben sich aber schlichtweg ans Nuckeln gewöhnt und verbinden es mit einem angenehmen, beruhigenden Gefühl. Einige Experten raten dazu, den Schnuller schon mit sechs bis zwölf Monaten abzugewöhnen, um das „Suchtverhalten“ zu unterbinden. In diesem Alter lässt sich der Schnuller häufig noch durch ein Kuscheltier und Schmusetuch austauschen. Andere Experten plädieren dafür, den Schnuller im Alter von zwei bis drei Jahren wegzulassen. In diesem Alter funktionieren logische Argumente, Lob und Ansporn bereits sehr gut, mit denen man Kinder überzeugen kann, den Schnulli weniger oder gar nicht mehr zu nehmen.



4

DEN SCHNULLI WENIGER SCHMACKHAFT MACHEN

Manche Kinder wollen ihren „Nucki“ partout nicht hergeben. Hier kann es helfen, mit einer Nadel ein kleines Loch in den Sauger zu stechen. Dadurch wird das Nuckeln für das Kind anstrengender und auf Dauer immer unbeliebter. Irgendwie gemein, aber wenn's hilft ...



7 Irrtümer übers Schlafen

*Einige
Ammenmärchen
über Babyschlaf halten
sich hartnäckig!
Hier sind die
wichtigsten*



Irrtum 1:

Säuglinge brauchen absolute Stille zum Schlafen

Bei einer gleichbleibenden Geräuschkulisse fühlen sich Babys geborgen und schlafen viel besser.

Irrtum 2:

Wenn das Baby aufwacht und schreit, hat es Hunger

Nicht unbedingt. Ob euer Baby Hunger quält, merkt ihr daran, dass es hastig das Nahrungsangebot annimmt.

Irrtum 3:

Babys am Tag nicht so viel schlafen lassen, dann klappt es nachts

Vorsicht: Übermüdete Babys lassen sich nur noch schwer beruhigen.

Irrtum 4:

Säuglinge müssen im Hellen schlafen können

Viele Säuglinge brauchen die Dunkelheit. So können sie ihr großes Interesse an der Umwelt besser ausblenden.

Irrtum 5:

Babys legt man am besten schon schlafend ins Bett

Beim Hinlegen wachen die meisten Minis auf. Oder sie wachen etwas später auf und möchten dann sogleich wieder auf den Arm genommen werden.

Irrtum 6:

Babys kann man abends durch viel Spielen müde machen

Bloß nicht. Wissen wir doch selbst, wie aufgedreht wir nach Partys sind. Mit Babys sollte man es vor dem Schlafengehen lieber ruhig angehen lassen, damit sie langsam runterkommen und sich auf die Nachtruhe einstellen können.

Irrtum 7:

Kleine Kinder können überall schlafen

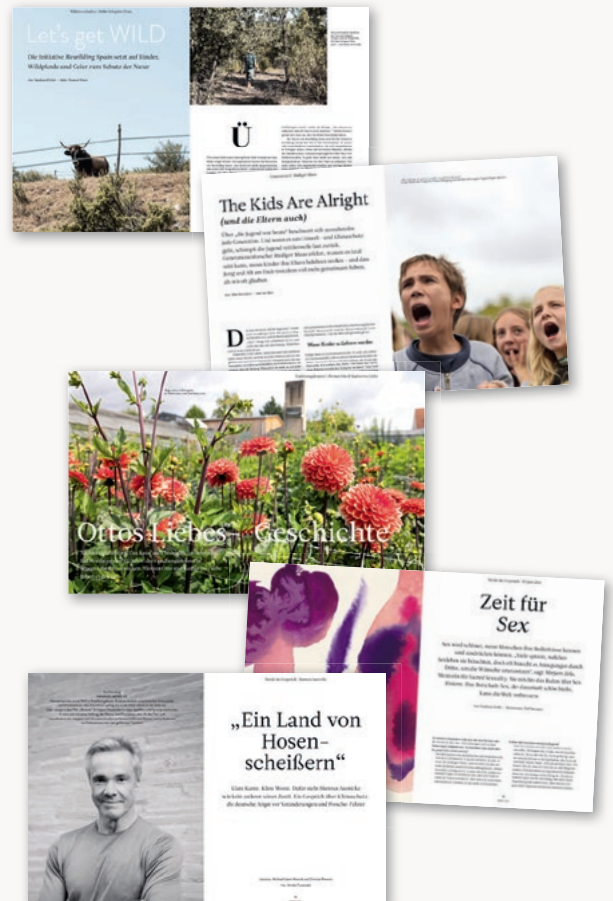
Nein, das ist wohl eher eine Typsache. Manche Kinder entspannen am besten in ihrer gewohnten Umgebung.

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.

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



nur
53€

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

Leben
& erziehen
APP

Mitnehm-Arche-Noah

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



playmobil



Starkes Buchpaket

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



Zahlenzug

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

IM JAHRES-ABO ENTHALTEN:

- ✓ Eine Prämie eurer Wahl
- ✓ 11 Ausgaben Leben & erziehen
- ✓ Ein Leben & erziehen-Sonderheft
- ✓ In der App das E-Paper gratis lesen



20-Euro-Gutschein

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



Kuscheltier Oktopus

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



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

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

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

- ✓ versandkostenfrei
- ✓ alle E-Paper gratis
- ✓ 20 % Abo-Sparvorteil
- ✓ Prämie frei wählbar



SCAN MICH!



leben-und-erziehen.de/abo



040 - 696 383 939



GEMÜSEKUCHEN- SCHNITTEN

Zutaten für ca. 10 Stücke

Für den Teig:

- 100 g TK-Blattspinat (aufgetaut)
- 70 g TK-Brokkoli (aufgetaut)
- 120 g Dinkelmehl Type 630 • 2 TL Weinstein-Backpulver
- 25 g geriebener Emmentaler • 2 Eier (Größe M) • 90 ml Milch
- 1 TL italienische Kräuter • Salz (optional) • 2 EL Mais (Glas)

Außerdem:

- Öl für die Form

So wird's gemacht

1 Aufgetauten Spinat und Brokkoli mit der Hand ausdrücken. Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Käse, Eier, Milch, Kräuter und optional etwas Salz unterrühren. Spinat, Brokkoli und Mais unterziehen.

2 Eine Kastenform (26 cm Länge) mit Backpapier auslegen und mit etwas Öl bestreichen. Den Teig in die Form füllen und gleichmäßig verstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 30–35 Minuten backen.

3 Gemüsekuchen aus dem Ofen nehmen. Dann mit dem Backpapier aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Gesünder snacken

Wenn der kleine Hunger kommt, greifen Eltern gern zu gekauften Snacks. Ist ja auch praktisch. Doch Selbermachen ist gar nicht so kompliziert. Und ihr wisst genau, was drin ist – frische, gesunde Zutaten, wie in diesen drei Rezepten



ZUCKERFREIES APFELBROT

Zutaten für ca. 10 Scheiben

Für den Teig:

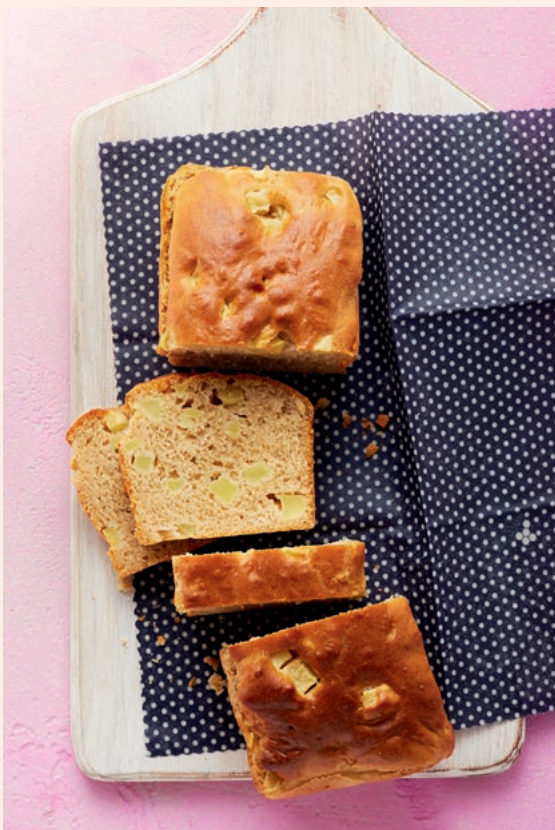
- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 15 g Weinstein-Backpulver • Salz (optional)
- 1 Prise gemahlene Vanille • ½ TL Ceylon-Zimt
- 140 g Apfelmark • 50 ml Rapsöl • 1 EL Mandelmus
- 130 ml Milch • 2 Äpfel (ca. 360 g) • ca. 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst) • 1–2 EL zarte Haferflocken

So wird's gemacht

1 Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz (optional), Vanillepulver und Zimtpulver in einer Schüssel gründlich vermischen.

2 Apfelmark, Öl, Mandelmus und Milch in einer zweiten Schüssel verrühren. Die flüssigen Zutaten zur Mehlmischung gießen und alles gut miteinander verrühren. Wenn sich der Teig schwer rühren lässt, noch etwas Milch zufügen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und unter den Teig ziehen.

3 Eine Kastenform (26 cm Länge) mit Backpapier auslegen. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und mit Haferflocken bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 40–45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, in der Form 15 Minuten abkühlen lassen, dann herauslösen und auf einem Kuchengitter ganz erkalten lassen.



SÜSSE HAFERKEKSE

Zutaten für ca. 10 Stück

Für den Teig:

- 1 sehr reife Banane (200 g)
- 100 g Mangofruchtfleisch (aufgetaute TK-Würfel oder frisch)
- 80 ml Milch • 100 g zarte Haferflocken
- 100 g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 1 Prise gemahlene Vanille

So wird's gemacht

1 Die Banane schälen, grob in Stücke schneiden und mit den Mangowürfeln und der Milch pürieren. Haferflocken, Mehl, Backpulver und Vanille in einer Schüssel vermischen. Den Obst-Milch-Mix zu den trockenen Zutaten hinzufügen und alles gut mit einem Löffel verrühren.

2 Ein Backblech mit einem Bogen Backpapier belegen. Den Haferteig esslöffelweise (etwa 1 gut gehäufter Esslöffel pro Keks) mit genügend Abstand auf das Backblech setzen und zu runden Kekse verstreichen.

3 Die Haferkekse im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten goldgelb backen. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Für alle
Rezepte gilt:

Luftdicht verpackt bis zu
3 Tage im Kühlschrank
aufbewahren oder bis zu
3 Monate einfrieren. Für gut
geübte Baby-led-Weaning-
Babys ab dem 9./10.

Monaten
geeignet.



BUCHTIPP

Maria Serdarusic, Ernährungsberaterin für Säuglinge und Kleinkinder, zeigt, wie unkompliziert und schnell healthy Food in der eigenen Küche gelingt. Außerdem gibt sie viele wertvolle Tipps zum Thema Kinder und Essen. Ein prima Ratgeber mit über 60 Rezepten.

„Gesunde Snacks für Kinder“,
18,99 Euro,
ZS Verlag

A

Vitamin A (und Vorstufen)

Unterstützt das Hell-dunkel-Sehen, Zellwachstum und Immunsystem.

Steckt in: orangefarbenem und grünem Gemüse, Käse, Eiern, Butter.

B

Vitamin B1

Wichtig für Nervenzellen, Muskeln, Energiestoffwechsel. **Steckt in:** Vollkorngetreide (Haferflocken), Schweinefleisch, Hülsenfrüchten, Kartoffeln.

Vitamin B12

Gut für Blutbildung und Zellwachstum. **Steckt in:** Milch, Joghurt, Eiern, Käse, Sauerkraut, Fleisch, Fisch.

C

Vitamin C

Wichtig für Aufbau von Bindegewebe, Zellschutz und Wundheilung.

Steckt in: Paprika, Brokkoli, Johannisbeeren, Erdbeeren, Orangen.

Calcium

Baustein von Knochen und Zähnen, hilft bei der Reizweiterleitung von Nerven und Muskeln. **Steckt in:** Milch und Milchprodukten, grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen.

Achtung: Nicht immer werden die empfohlenen Mengen erreicht. Zusätzlich calciumreiches Mineralwasser trinken (mind. 150 mg Calcium/Liter). Bei Pflanzendrinks (Soja, Hafer) darauf achten, dass Calcium zugesetzt ist.

D

Vitamin D

Sorgt für stabile Knochen. **Steckt in:** Lachs, Eigelb, Butter, Pilzen.

Abc der Nährstoffe

Ob Kita-Kind, Schulstarter, Teenie – weil sie im Wachstum sind, sollten Kids mit Vitaminen und Mineralien gut versorgt sein. Dafür braucht es keine Tabletten, sondern eine ausgewogene Ernährung. Was wo enthalten ist, seht ihr hier auf einen Blick

Achtung: Nicht immer werden die empfohlenen Mengen erreicht. Regelmäßig an der frischen Luft bewegen, denn es ist das einzige Vitamin, das der Körper bei ausreichender UV-Strahlung selbst bilden kann.

E

Eisen

Baustein des roten Blutfarbstoffs, gut für die Hirnentwicklung.

Steckt in: Fleisch, roten Linsen, Hirse, Haferflocken, Spinat, Mangold.

Achtung: Nicht immer werden die empfohlenen Mengen erreicht. Zu pflanzlichen Lebensmitteln immer etwas Vitamin-C-reiches wie Paprika oder Orangensaft verzehren, damit das Eisen besser vom Körper aufgenommen werden kann.

F

Folsäure

Wichtig für Blutbildung, Zellteilung und Nervengewebe. **Steckt in:** grünem Blatt-

gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Weintrauben, Orangen.

Achtung: Nicht immer werden die empfohlenen Mengen erreicht, deshalb zwei bis drei Portionen Gemüse täglich essen. Nur kurz waschen, roh essen bzw. in wenig Wasser dünsten.

J

Jod

Wird zum Aufbau der Schilddrüsenhormone (Körpertemperatur, Energiestoffwechsel, Zellteilung) benötigt.

Steckt in: Seefisch, Algen, Milch, Eiern.

Achtung: Nicht immer werden die empfohlenen Mengen erreicht, deshalb ein- bis zweimal die Woche Seefisch mit dem MSC-Siegel essen. Vegetarier sollten auf jeden Fall jodiertes Speisesalz verwenden.

M

Magnesium

Wichtig für den Energiestoffwechsel, unterstützt die Reizübertragung von Nerven auf Muskeln.

Steckt in: Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Nüssen, Bananen.

O

Omega-3-Fettsäuren

Wichtig für die Entwicklung des Gehirns und der Augen.

Steckt in: fettreichem Seefisch, Leinsamen, Haferflocken, Rapsöl, Walnüssen.

Z

Zink

Stärkt die Abwehrkräfte, unterstützt Zellwachstum und Wundheilung.

Steckt in: Vollkornbrot und -nudeln, Haferflocken, Käse, Eiern, Fleisch.

ANGELA MURR

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



3 x Leben & erziehen + Prämie + E-Paper

nur
9,90 €



Kuschelige Wärme mit Warmies®

Schaf Lavendi von Warmies® lässt sich schnell und einfach in der Mikrowelle oder im 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-m

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

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

- ✓ versandkostenfrei
- ✓ 33% Abo-Sparvorteil
- ✓ Prämie frei wählbar



SCAN MICH!



leben-und-erziehen.de/testen



040-696 383 939



Gemüse auf
Vorrat gekocht
und gefrosten
ist feinstes Meal
Prep für Babys

Babybrei



*einfrieren,
auftauen &
aufwärmen*

*Die meisten Mütter
wollen den Brei für ihr Baby
selber frisch kochen. Doch
manchmal fehlt einfach die
Zeit. Dann kann Tiefkühlen
Mamas **ZEITMANAGEMENT**
erheblich erleichtern. Wir
beantworten die wichtigsten
Fragen dazu.*



1. Kann man Kartoffeln und Süßkartoffeln einfrieren?

Kartoffeln enthalten Stärke. Daher verändert sich beim Auftauen die Konsistenz des Breis. Einige Babys stört das nicht, andere schon. Alternativ eine gegarte, zerdrückte Kartoffel unter den aufgetauten Gemüsebrei geben. Süßkartoffeln können problemlos gekocht, püriert und dann eingefroren werden.

2. Gibt es Gemüse, das nicht in den Tiefkühler darf?

Viele Sorten wie Pastinake, Kürbis oder Möhre lassen sich prima zu Püree verarbeiten und später in den Tiefkühlschrank schicken. Spinat und Rote Bete jedoch besser nicht, denn sie enthalten Nitrat, das beim Erhitzen zu Nitrit werden kann. In hoher Form ist es für Säuglinge gefährlich; es kann zu Sauerstoffmangel führen.

3. Und was ist mit Obst-, Getreide- und Milchbrei?

Die meisten Früchte können in den Froster. Bananen werden beim Auftauen matschig, Avocados eventuell bitter. Hier ist es wie mit Kartoffeln: ausprobieren, ob euer Baby aufgetauten Obstbrei isst.

Getreide könnt ihr ohne Probleme einfrieren. Allerdings lassen sich Dinkel & Co. sehr schnell anrühren, weshalb im Gegensatz zu Gemüsebreien dafür keine Notwendigkeit besteht.

Milchbreie solltet ihr hingegen nicht einfrieren – hier ist die Gefahr der Keimbildung beim Auftauen zu groß. Außerdem lassen sich auch Milchbreie im Handumdrehen zubereiten.

4. Muss der Brei nach dem Kochen abkühlen?

Auf keinen Fall. Frisch gekochten Brei direkt nach dem Pürieren in den Tiefkühler geben. Durch die Schockfrostung bleiben Vitamine und Nährstoffe erhalten, eventuelle Keime können sich nicht vermehren. Ist der Brei noch sehr heiß, könnt ihr ihn für kurze Zeit in einen Behälter mit kaltem Wasser stellen.

5. Welche Behälter eignen sich dafür am besten?

Alle Gefäße, die gefriergeeignet sind,



Wenn Babys mit der Beikost beginnen, sind kleine Portionen in Eiswürfelgröße ideal

z. B. BPA-freie Plastikbehälter oder Tupperdosen. Zudem sollten sie möglichst luftdicht verschlossen sein. Und nicht zu viel einfüllen, da sich der Inhalt beim Einfrieren noch ausdehnen kann. Wenn euer Baby anfangs nur wenig Beikost isst, sind Eiswürfelbehälter ideal. So könnt ihr kleinste Portionen einfrieren und wieder auftauen. Achtet darauf, dass er sich mit einem Deckel verschließen lässt. Die Eiswürfelbox ist superpraktisch, um Fisch und Fleisch portionsweise einzufrieren. So könnt ihr Gemüsebreien nach Bedarf Fisch und Fleisch zufügen.

6. Kann man auch Gläschen tiefkühlen?

Häufig heißt es, dass man Babybrei nicht in Gläschen einfrieren darf. Laut Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das falsch. Wichtig ist, sie vorher auszukochen, damit sie keimfrei sind. Und sie nur zu drei Viertel zu füllen, damit das Glas nicht platzt. Zum Auftauen kommen sie ins Wasserbad oder einen Babybrei-Erwärmer. Das funktioniert bei Plastikverpackungen nicht. Übrigens: Gekaufte Fertigbrei-gläser nicht einfrieren.

7. Soll man Babybrei mit oder ohne Öl einfrieren?

Stets ohne, denn Öl kann Aroma und Konsistenz verändern. Den TK-Brei am besten aufwärmen und dann ein wenig

Öl untermischen, damit die Vitamine besser aufgenommen werden können.

8. Wie lange kann man Babys Brei einfrieren?

Er hält sich bei minus 18 Grad etwa zwei Monate. Zur Sicherheit die Verpackungen beschriften, damit ihr immer wisst, wie lange das Essen im Froster lagert.

9. Wie gelingt das Auftauen und Erwärmen?

Das Püree am besten direkt vor dem Füttern auftauen. Oder es über Nacht in den Kühlschrank stellen – dadurch erhöht sich aber die Gefahr der Keimbildung. Am besten wird der Brei im Wasserbad oder einem speziellen Babykost-Erwärmer langsam und nährstoffschonend erhitzt. Breie, die eingefroren waren, müssen nicht noch mal aufgekocht werden. Aufwärmen reicht völlig aus. In der Mikrowelle erwärmen sich die Breie ungleichmäßig – dadurch gehen nicht nur Nährstoffe verloren, es droht auch Verbrennungsgefahr beim Füttern. Wenn der Brei in der Mikrowelle erwärmt wird, muss er vor dem Füttern gut mit einem Löffel durchgerührt werden. Einmal aufgetauter Brei darf nicht wieder eingefroren und nicht noch einmal erwärmt werden. □

STAUHAUM



WANDFARBEN



So kommen kleine Kinderzimmer groß raus

Toben, lesen, spielen, schlafen: Die Ansprüche an Kinderzimmer sind groß, die Räume oft klein. Wir haben Tipps für euch zusammengestellt, wie ihr das erste eigene Reich eurer Kleinen platzsparend und trotzdem gemütlich einrichten könnt



Platz ist in der kleinsten Hütte – schon klar. Aber: Gerade Kinderzimmer sollten ja nicht einfach nur vollgestellt, sondern im Optimalfall für Kinder und Eltern gemütlich sein ...

Keine Sorge: Tatsächlich können Kinder sich natürlich auch in kleinen Zimmern kreativ ausleben und ihre kleine Welt entdecken. Alles, was ihr dafür braucht, ist ein gut durchdachtes Einrichtungskonzept. Eine klare Linie für Farben, Möbel, Stil und Funktionen. Aber von vorn.

Prioritäten setzen

Die Ideen fürs Kinderzimmer scheinen unendlich: Bett und Wickelkommode dürfen nicht fehlen, Kleiderschrank, Kuschelecke, Maltisch, und dann gibt's ja noch so tolle Bällebäder, Rutschen und Trampoline ... Wird ganz schön voll – vor allem wenn das Kinderzimmer eher klein ist. Besser: Überlegen, wofür der Raum in erster Linie genutzt werden soll, und sich bei der Einrichtung davon leiten lassen. Es ist hilfreich, wenn ihr dabei die Bedürfnisse und Eigenheiten eures Kindes berücksichtigt: Spielt es am liebsten in der Nähe von Mama und Papa? Dann finden Bauklötze, Puppen und Bücher

in hübschen Körben im Wohnzimmer ihren Platz, die Spielküche kommt in die (Wohn-)Küche. Zieht sich das Kind in sein Zimmer zurück, um Bücher anzuschauen? Dann könnte die Wickelkommode ins Elternschlafzimmer ziehen, und das Kind bekommt dafür eine gemütliche Kuschelecke. Lieber auspowern? An der Wand montierte Sprossenleitern, zusammenfaltbare Spieltunnel oder eine Schaukel im Türrahmen nehmen kaum Platz weg.

Kleine Kinderzimmer größer schummeln

Viele Farben und Motive lassen kleine Kinderzimmer schnell unruhig wirken. Wer ein Kinderzimmer neu einrichtet, sollte sich überlegen, welche zwei bis drei Farben dominieren dürfen, und darauf Möbel, Kissen, Teppiche und Vorhänge abstimmen. Helle Wandfarben wie Weiß, Hellgrau oder Pastell schummeln kleine Kinderzimmer größer. Das heißt aber nicht, dass kräftige Töne keinesfalls im kleinen Kinderzimmer auftauchen dürfen: Wird nur der untere Teil der Wand dunkel gestrichen und dieser Ton in Form kleiner Accessoires wie Bilderrahmen wieder aufgenommen, entsteht ein stimmiger Gesamteindruck. Auch gut bei schmalen

Zimmern: die langen Wände hell, die kurzen dunkel streichen und das wichtigste Möbelstück an die Längsseite stellen. In Fensternähe haben große Möbel hingegen nichts zu suchen. Schließlich gilt: Je heller der Raum, desto großzügiger die Raumwirkung – sorgt daher auch für ausreichend Tageslicht.

Bei der Auswahl der Möbel in kleinen Kinderzimmern kommt es vor allem auf drei Dinge an: Sie sollten möglichst schmal, aus hellem Holz und multifunktional sein. Das weiße Sideboard mit geringer Tiefe und geschlossenen Türen, hinter denen sich das Kinderchaos versteckt. Das schöne Holzbrett unter dem Fenster, das den Maltisch ersetzt. Wichtig ist, den begrenzten Platz optimal zu nutzen. Das gelingt mit Möbeln, die ordentlich Stauraum bieten: Betten mit Bettkästen, Truhenbänke, die sich mit Kissen in eine Lesecke verwandeln. Gerade in Altbauwohnungen mit hohen Decken bieten sich zudem schmale, hohe Kleiderschränke für die Ecken oder – ab etwa sechs Jahren – Hochbetten an. Letztere sind wahre Raumwunder, unter denen Schreibtisch oder Schrank ihren Platz finden. Spiegel und scheinbar „schwebende“ (weil an der Wand montierte) Möbel lassen den Raum luftiger erscheinen. Harmonisch wird's, wenn alle Möbel sich im Stil ähneln und es noch genug freie Flächen gibt. Und: Mehrere Lichtquellen auf verschiedenen Höhen (kleine Deckenspots, Leselampe, Lichterkette, Wandleuchte) sorgen für Gemütlichkeit und leuchten kleine Kinderzimmer bis in die letzte Ecke aus – wodurch sie ebenfalls größer wirken. ▶

INDOOR-
SPIELPLATZ



Geteilte Zimmer für
mehrere Geschwister

Viele Geschwister teilen sich ein Zimmer. Gut, wenn sich dieses in klar definierte Bereiche strukturieren lässt: Schlaf- und (später) Lernzone, Mal- und Lesecke, in der Mitte bleibt Freiraum zum Spielen. Regale oder Paravents können dabei als Raumtrenner dienen. Damit das Zimmer größer und ruhiger wirkt, sollten insgesamt maximal zwei Farben und Muster vorkommen, die Wände bleiben am besten einfarbig.

Gerade in geteilten Kinderzimmern sollte jedes Kind seine persönlichen Lieblingsdinge immer griffbereit haben: in eigenen Kommodenfächern, Körben oder Regalbrettern über dem Bett. Kleinteiliges Spielzeug lässt sich prima in Aufräumsäcken verstauen, mit denen schon die Kleinsten Ordnung halten können. Auch hier gilt: Ein sperriger Kleiderschrank muss nicht unbedingt im Kinderzimmer stehen, sondern kann vielleicht alternativ in einem anderen Raum untergebracht werden.

Was tun bei
Dachschrägen?

Zugegeben, sie sind eine Herausforderung, aber keine Sorge: Kinder finden Dachschrägen meistens sehr gemütlich. Vor allem, wenn sie durch die Dachlücken direkt in die Sterne schauen können. Ein Bett unter der schrägen Wand fühlt sich wie eine kuschelige Höhle an (statt Hochbett Bett mit Bettkasten wählen)! Halbhohe Sideboards, die bis zum Beginn der Schräge reichen, weiten kleine Kinderzimmer optisch. Auch super: schmale Einbauschränke, die wie die Orgelpfeifen immer niedriger werden, je weiter sie Richtung Schräge reichen. Oder übereinander montierte Regalbretter, die wie ein Dreieck nach oben schmaler werden. Und was ist bei der Farbwahl zu beachten? Helle Möbel und Accessoires sorgen auch hier für ein großzügiges Raumgefühl. Die Wände möglichst hell streichen und oben einen weißen Rand lassen, Dachschrägen ebenfalls weiß streichen. Tapeten mit vertikalen Streifen heben die Decke optisch an. Toll, wenn's Dachbalken gibt: einfach Schaukel oder Turnringe daran befestigen – fertig ist der Indoor-Spielplatz für die Kids.



Regelmäßig Spielzeug und
Klamotten aussortieren

Auch wenn frischgebackene Eltern ja quasi ausnahmslos schwören, ihre Kinder keinesfalls mit Spielzeug und Kleidung zu überhäufen: Über kurz oder lang quillen alle Kinderzimmer über. Deshalb heißt es vor allem in kleinen Kinderzimmern mit wenig Platz: regelmäßig aussortieren!

Im Kleiderschrank dürfen nur Klamotten und Schuhe bleiben, die passen. Winterkleidung wird im Sommer ausgelagert und umgekehrt. Auch Spielzeug einem kritischen Check unterziehen: Ist es noch heil? Spielt das Kind gern und regelmäßig damit? Dann darf es bleiben – am besten in Körben, die in Reichweite des kleinen Besitzers verstaut sind. □



FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/ANNA BIZON/KATARZYNA BIALASIEWICZ/ALEUTIE/GS VISUALS



Action



Daneben



Zehenspitzengefühl



Zaubertrank



Multitasking



Buxenstopp



Powernap



Alaarm



Kuschelzeit



Nachtschicht



Planschen



Probesitzen

3,99
LILLA
Töpfchen



Inspiriert durchs Leben.

A young child, wearing a blue knit hat, a dark blue vest over a grey long-sleeved shirt, and brown rubber boots, is captured in the middle of splashing through a muddy puddle. The child is leaning forward, and the water is splashing upwards around their boots. The ground is dark and rocky, and the background shows some dry grass and green foliage. The overall scene is outdoors and appears to be a natural setting.

Natürlich
sauber!



FOTOS/ILLUSTRATION: NABU/ERIC NEULING, GETTY IMAGES/SALLY ANSCOMBE/PETER CADE/ PAULO SOUSA



*Toxische Chemikalien, hoher
Energieverbrauch:
Wer die Waschmaschine
anschmeißt, verschmutzt
gleichzeitig oft die Umwelt.
Das geht auch anders*

Verleckerte Tomatensoße, Matschparty am Spielplatz – mit Kindern ist die Waschmaschine im Dauereinsatz. Jährlich werden in Deutschland rund 630 000 Tonnen Waschmittel verbraucht. „Die Folgen für Umwelt und Gesundheit werden aber meist unterschätzt“, sagt Indra Enterlein vom Naturschutzbund Deutschland (NABU). Schmutzlösende Tenside, Duftstoffe, Phosphate, Enzyme, Mikroplastik oder antibakterielle Inhaltsstoffe sind häufig schwer abbaubar, teils giftig und landen am Ende nicht selten im Grundwasser. Obendrauf kommen noch der Energie- und Wasserverbrauch. Die guten News: Wir können bei jedem Waschgang bewusst etwas für die Natur tun. ►

UNSERE EXPERTIN



Indra Enterlein
... ist Leiterin
Ressourcenpolitik
beim Naturschutz-
bund Deutschland
(NABU) in Berlin.
Mehr Infos: berlin.
nabu.de



Waschpulver statt Flüssigreiniger

Unser Impact beginnt schon bei Wahl der Waschmittel. „Und davon brauchen wir nur drei“, erklärt die Expertin. Ein Vollwaschmittel mit Bleiche für helle, stark verschmutzte Textilien, ein farbschonendes Color-Waschmittel ohne optische Aufheller und Bleichmittel für Buntes sowie ein Feinwaschmittel für Seide und Wolle. Hygienespüler, Duftperlen oder Schmutzfangtücher? Sind so überflüssig wie die Vorwäsche. Bei hartnäckigen Flecken – Kürbisbrei lässt grüßen – wirkt die Vorbehandlung mit Gallseife Wunder. Generell rät Enterlein zu hochkonzentrierten Produkten – am besten in Pulverform. „In Kompaktwaschmitteln stecken im Gegensatz zu Flüssigwaschmitteln weniger Chemikalien und vor allem keine allergieauslösenden Konservierungsmittel.“ Extra Pulver-Pluspunkt: weniger Verpackungsmüll und CO₂-Emissionen beim Transport.

Auf welches Label achten?

Im Auswahl-Dschungel bieten Öko-Zertifizierungen Orientierung. „Produkte mit dem Blauen Engel, dem EU-Ecolabel oder dem Ecocert-Siegel kennzeichnen umweltverträgliche, gesundheitsschonende Waschmittel, die über die gesetzlichen Anforderungen hinausgehen“, betont Indra Enterlein. Vom Selbermachen von Waschmitteln oder Waschnüssen rät sie ab. Nicht nur die Wirkung sei mangelhaft, die Do-it-yourself-Mittel könnten auch schnell verkeimen oder die Maschine schädigen – weil pflegende Mittel fehlen. „Wenn Kleidung untragbar wird oder die Maschine kaputtgeht, ist mit Blick auf die Ökobilanz nichts gewonnen.“ Zudem werde oft geraten, einen Schuss Duftöl beizufügen. „Doch auch natürliche Rohstoffe können für Wasserorganismen giftig sein, insbesondere Limonene aus Zitrusfrüchten.“ Steht ein Gerätekauf an, können gebrauchte Modelle mit Energielabel A eine ressourcenschonende Alternative sein.



Kein Einlaufen und null Stromverbrauch: Der Wäscheständer ist besser als ein Trockner

Richtig dosieren

Grundsätzlich lohnt sich die Mühe, den Wasserhärtegrad am Wohnort zu recherchieren. Die vom Hersteller empfohlene Dosierung hängt nämlich nicht nur davon, ob die Jeans vor Dreck steht, sondern auch vom Fassungsvermögen der Maschine und dem Kalkgehalt des Wassers. „Hierfür reicht ein Blick ins Internet oder ein Anruf beim Wasseramt“, sagt Enterlein. Alle drei Punkte zusammen ergeben die perfekte Dosis. Ein Zuviel an Waschmittel belastet Umwelt und Haushaltskasse. Zudem können Rückstände die empfindliche Kinderhaut reizen. Wer zu wenig verwendet, riskiert Kalkablagerungen in der Maschine und hat ein schlechteres Waschergebnis. Vorportionierte Waschmittel-Pods sind hier dennoch nur auf den ersten Blick die beste Lösung. Denn laut Umweltbundesamt sind sie teurer, können nicht individuell dosiert werden und stellen durch ihre Ähnlichkeit zu Süßigkeiten eine Gefahr für die Kleinen dar. Also besser: „Den Portionierbecher mit Edding für den jeweiligen Verschmutzungsgrad markieren“, sagt die Expertin.

Volle Ladung, geringe Temperatur

Halb volle Trommeln sind tabu. „Wenn die Hand oben noch Spielraum hat, ist die Füllmenge bei normaler Wäsche ideal“, sagt Enterlein. Da das Aufheizen des Wassers deutlich mehr Energie verbraucht als die Trommelbewegung, sind niedrige Temperaturen entscheidend. Rechenbeispiel gefällig? Wer von 40 auf 30 Grad switcht, spart pro Waschgang über 35 Prozent Strom. Buntwäsche wird bereits bei 20 bis 30 Grad und Weißwäsche in der

Regel bei 40 Grad sauber. Außerdem muss nicht jede Klamotte gleich gewaschen werden. Stichwort: Auslüften. Öko-Programme sind übrigens der Energiespar-Hit – auch wenn sie oft mehr als 2,5 Stunden dauern. „Das liegt an der längeren Einwirkzeit. Wenn wir eine eingebraunte Pfanne einweichen, brauchen wir hinterher ja auch weniger Spülmittel und Kraft, um sie sauber zu bekommen“, weiß Indra Enterlein. Ein monatlicher Waschgang bei 60 Grad mit Vollwaschmittel ist dennoch wichtig – so bilden sich keine Keime.

No-Go: Weichspüler

Auch wenn wir alle kuschelige Wäsche lieben: Trockner und Weichspüler sollten so wenig wie möglich eingesetzt werden. Erstere sind Energiefresser, Zweitere belasten das Wasser besonders stark. „Viele denken, ein Löffel Essig sei besser, aber das ist auch eine Säure und damit schädlich, darum rät das Umweltbundesamt davon ab“, erklärt Enterlein. Ein Kompromiss: Weichspüler nur für Handtücher verwenden oder sie nur kurz in den Trockner schmeißen und dann aufhängen. Noch besser ist es, Textilien bei 1400 Umdrehungen zu schleudern. „Je trockener Wäsche aus der Maschine kommt, desto weniger hart wird sie an der Leine.“ ♥

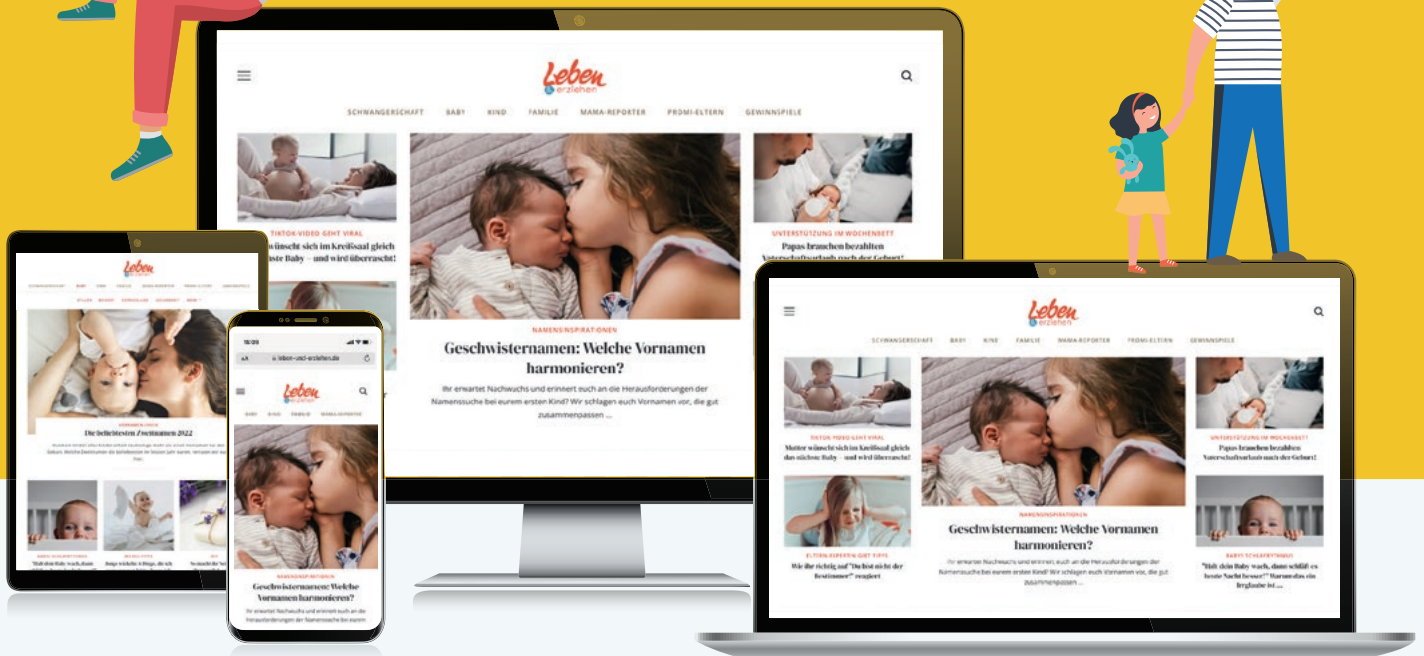
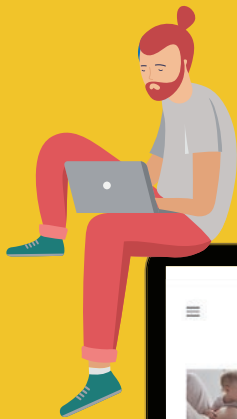
RUTH VAN DOORNIK

Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE



Leben
& erziehen

Viel Bewegungsfreiheit und eine Menge zu gucken für die Kleinen – dann wird's auch für die Eltern entspannt



Stressfrei Reisen mit Kids – so klappt's

Mit der richtigen Reiseplanung startet ihr entspannt in den Familienurlaub. Reiseexpertin Laetitia Hörnler gibt euch Tipps für eine möglichst stressfreie Anreise mit der Bahn. Mit diesen Tricks haltet ihr im Zug nicht nur den Nachwuchs bei Laune, sondern auch euch selbst.

Die Entscheidung, mit der Bahn zu fahren, hängt natürlich vom Reiseziel ab: Wenn ihr oft umsteigen müsst, kann die Tour auf Schienen schnell zur Tortur werden. Davon rät auch Reiseexpertin Laetitia Hörnler ab: „Sucht euch, wenn immer es möglich ist, Verbindungen ohne Zugwechsel raus. Bei sehr langen Strecken solltet ihr checken, ob eine Nachtzug-Verbindung angeboten wird. So vergeht die Fahrtzeit quasi im Schlaf.“ Für eine Bahnreise spricht die Bewegungsfreiheit. In ICE-Zügen gibt es Kleinkindabteile mit ausreichend Platz zum Spielen. Da jedoch immer nur ein Abteil pro Zug zur Verfügung steht, ist eine rechtzeitige Reservierung sinnvoll. Oder ihr fragt am Schalter beziehungsweise bucht online gezielt nach einer Sitzgruppe mit Tisch im Großraumwagen. So können die Kids bequem spielen oder malen.

In die Anti-Langeweile-Tasche gehören neben Malzeug auch Bücher und Spiele (gibt's auch im Pocket-Format mit Magnetfiguren). Laetitia Hörnlers Must-haves für Bahnreisen: „Babys freuen sich über Spielsachen, die am Tragegriff der Babyschale baumeln. Für Kleinkinder sind Wimmelbücher toll, wenn sich Mama oder Papa danebensetzen. Oder Fingerpüppchen, die nach und nach während der Fahrt ausgegeben werden.“

Außerdem empfiehlt es sich an ausreichend Proviant zu denken, denn die Speisen im Zugrestaurant sind recht teuer. Und wir wissen alle: „Satte Kinder sind zufriedene Kinder – und zufriedene Kinder sind ruhiger und kooperativer. Für Fläschchen-Babys sollten einige Pulver-Portionen (und heißes Wasser) griffbereit sein, für die Größeren Breiigläschen oder Gemüseschnitze. Am besten nichts, das krümeln kann oder schmilzt“, so die Reise-Bloggerin Laetitia Hörnler.

Tipp: Ausschau nach Sparangeboten halten und den Familienrabatt nutzen. Kinder unter 15 Jahren fahren in Begleitung eines (Groß-)Elternteils mit der Deutschen Bahn kostenlos, sofern man sie vor Fahrtantritt auf dem Ticket der Erwachsenen eingetragen beziehungsweise sie bei der Online-Buchung angegeben hat. Bei Kindern, die jünger als sechs Jahre sind, ist das nicht notwendig, da sie in Begleitung grundsätzlich kostenlos reisen.

SPASS FÜR DIE KLEINEN – ENTSPANNUNG FÜR MAMA & PAPA

Ein unvergesslicher Rundum-Sorglos-Urlaub erwartet euch in modernen Familien-Suiten mit umfangreicher Babyausstattung und All-Inclusive-Premium.

Neben liebevoller Baby- und Kleinkindbetreuung erleben kleine Entdecker hier jede Menge Spaß: Animationsprogramm, Erlebniswelten, Bauernhof und Baby-Krabbelpark. Die „Water Fun Area“ mit Wellenbad sowie Aquapark mit Wasserspielpark sind perfekt zum Plantschen für Babys und Kleinkinder, während Eltern im Eltern-SPA mit Saunalandschaft & Sky Pool entspannen.

Mehr Infos:
schreinerhof.de



Wenn Opa eine Gute-
nachtgeschichte aus dem
Lieblingsbuch vorliest, fühlt
sich das nach zu Hause an

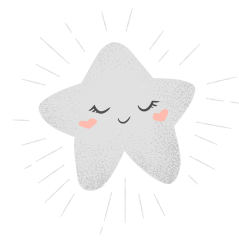
Gu



FOTOS: ANA, GETTY IMAGES/KRIAZHEVA/CECILIE_ARCURS/MONKEYBUSINESS; ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/DARIA_ZAKHAROVA



*Die erste Nacht in einem fremden Bett,
ohne Mama und Papa – für Kinder ist es ein
aufregendes Abenteuer, bei den Großeltern zu
übernachten. Wir geben euch Tipps,
wie es ohne Tränen klappt*



te Nacht, Opa, bis morgen!

Endlich einmal wieder einen Abend und eine Nacht mit dem Partner alleine? Einmal durchschlafen und vor allem ausschlafen? Vielleicht sogar ein ganzes Wochenende ... Irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem sich Kleinkinder nach dem „alten“ Leben sehnen.

Oder es steht, wie bei der alleinerziehenden Marlene (38), eine Geschäftsreise an – die nicht aufzuschieben ist. Also entschloss sich die Controllerin aus Düsseldorf, ihre Tochter bei ihren Eltern übernachten zu lassen. Eineinhalb Jahre war Marie damals alt, und Marlene entschied sich vor der Geschäftsreise erst einmal für eine „Übungsnacht“. Sie sei nervöser gewesen als ihre Tochter, erinnert sie sich.

Wann kann ein Kind auswärts nächtigen?

Ob ein Kind überhaupt schon so weit ist, lässt sich nicht pauschal mit dem Alter des Kindes beantworten, sondern hängt davon ab, wie eng der Kontakt des Kindes zu den Großeltern (oder ►



Ausgeschlafen?

Am nächsten Morgen wird noch etwas gekuschelt



anderen Bezugspersonen) ist. „Wenn Großeltern häufig mit den Kindern zusammen sind, sind sie keine Fremden, sondern ein Teil der Familie“, sagt Heidemarie Arnhold, Vorsitzende des Arbeitskreises Neue Erziehung. Eltern könnten die Übernachtungsbereitschaft daran erkennen, ob sich ihr Kind auf das neue Abenteuer freut, so die Pädagogin. Reagiert das Kind jedoch sehr zurückhaltend oder zeigt so gar keine Freude, sollten Eltern den Besuch erst einmal noch ein wenig zurückstellen.

Wenn Kind und Großeltern eine enge Beziehung haben, dann sei so eine Übernachtung auch schon im jungen Alter kein Problem. Allerdings sollten es Eltern vermeiden, die erste Übernachtung mitten in eine Fremdphase hineinzupacken.

Schritt für Schritt ans Neue gewöhnen

An die erste Nacht im fremden Bett sollte man sich langsam herantasten: So hat Marlene ihre Tochter Marie im ersten Schritt einen Nachmittag lang alleine bei Oma und Opa gelassen. Dann

nach und nach die Zeit ausgedehnt, bis Marie von morgens bis abends bei den Großeltern blieb und sich auch von ihnen zum Mittagsschlaf hinlegen ließ. Ein ähnliches Vorgehen empfiehlt auch die Pädagogin Heidemarie Arnhold: „Bei einigen Kindern wird es sehr schnell gehen, manche Kinder brauchen für die Vorbereitung etwas länger.“

Ganz wichtig sei, das Kind nicht unter Stress zu setzen, wenn es beim ersten Mal nicht gleich klappt. Auch die Großeltern sollten die Eltern übrigens nicht unter Druck setzen. „Geduld heißt das Zauberwort“, sagt Heidemarie Arnhold. Wichtig sei es, vor dem Kind immer positiv über die Übernachtung zu sprechen: „Wenn alle Beteiligten die Übernachtung für eine tolle Idee halten, wird das Kind es auch so empfinden.“

Mit Dackel Paul bleibt keine Zeit für Heimweh

Eine Spielkiste im Wohnzimmer oder eine Spielecke im Garten erleichtert dem Kind den Besuch ohne Mama und Papa. Kleine Rituale bei Tagesbesuchen helfen ebenfalls, die Beziehung zu festigen. So kann zum Beispiel die Spielzeugkiste gleich als Erstes begrüßt werden oder aber das Haustier. Letzteres ist für Marlenes Tochter Marie das Highlight, auf das sie sich immer am meisten freut, wenn es zu den Großeltern geht: Sie liebt es, mit dem Dackel Paul zu spielen.

Und wenn doch Heimweh aufkommt?

„Vor dem Übernachtungsbesuch ist es wichtig, genau zu besprechen, was zu tun ist, wenn das Kind weint oder zurück zu seinen Eltern möchte“, rät Heidemarie Arnhold. „Sowohl Eltern als auch Großeltern sollten sich einig sein, welche Reaktion angemessen ist.“ Erst einmal sollten die Großeltern ver-



UNSERE EXPERTIN



Dr. Heidemarie Arnhold

... ist Vorsitzende des Arbeitskreises Neue Erziehung, der auch die bekannten Elternbriefe herausgibt. Die Pädagogin lebt in Berlin. Mehr Infos: ane.de

suchen, ihr Enkelkind selber zu trösten und wieder zum Einschlafen zu bringen. Lässt es sich aber nicht beruhigen, sollten Mama oder Papa ihr Kind abholen. Unter Druck setzen sollten weder Eltern noch Großeltern das Kind, erst recht nicht beim ersten Versuch. Vielleicht klappt es ja beim nächsten Mal! Ein vertrautes Kuscheltier oder die bekannte Kuscheldecke können das Heimweh lindern und dem Kind Sicherheit fürs Einschlafen geben.

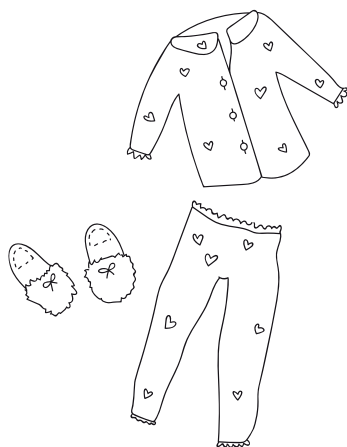
Das Selbstbewusstsein wächst mit jedem Besuch

„Wenn Kinder bei ihren Großeltern oder anderen Bezugspersonen übernachten, hat das nicht nur den Vorteil,

dass die Eltern einmal Zeit für sich haben, auch das Selbstbewusstsein des Kindes wird dadurch gestärkt“, sagt Pädagogin Heidemarie Arnhold. Dadurch, dass die Großeltern nicht mehr erziehen müssen und auch mal kleine Ausnahmen machen, die zu Hause nicht erlaubt sind, lernen Kinder zudem, dass Erwachsene unterschiedlich sind und sie selbst auch unterschiedliche Umgangsweisen entwickeln können.

Bei der kleinen Marie hatte die Probenacht auf Anhieb geklappt, und so konnte Mama Marlene ihre Geschäftsreise ohne Sorgen antreten. Seitdem hat Marie schon dreimal bei ihren Großeltern übernachtet. Und das ganz ohne Tränen. ❤️

NATHALIE KLÜVER



NICHT VERGESSEN

Das muss mit:

- ★ Lieblingskuscheltier oder Kuscheldecke
- ★ Zahnbürste und Zahnpasta
- ★ Schlafanzug
- ★ Ausreichend Wechselkleidung
- ★ Windeln und Feuchttücher
- ★ Schlafsack oder gewohnte Bettdecke und Kopfkissen
- ★ Ggf. ein Buch zum Vorlesen beim Einschlafritual
- ★ Ein vertrautes Spielzeug





GESICHTERHAUS

Das braucht ihr

- Fotos von Menschen, die euer Kind gut kennt
- Kraftkleber
- fester Karton
- Fotokarton in verschiedenen Farben
- Filzstifte

So wird's gemacht

- 1 Entscheidet anhand der Größe der Fotos, wie groß das Klappspiel werden soll.
- 2 Schneidet zuerst aus dem Karton die Form eines Hauses aus. Beklebt das Haus mit Fotokarton. Klebt die Fotos als Fenster auf. Schneidet dann für jedes Fenster ein etwas größeres Rechteck aus Fotokarton aus. Bemalt die Rechtecke nach Belieben.
- 3 Legt auf jedes Foto ein Rechteck und klebt es an einer Längsseite fest. So könnt ihr den Fensterladen nach dem Trocknen noch öffnen. Euer Kind wird hinter jedem Fensterladen einen Menschen entdecken, den es gut kennt.



BUCH-TIPP

Sagenhafte 222 (!) DIY-Ideen für Kids von 0 bis 2 Jahren hat Josephine Schwan-Jones sich überlegt und hier umgesetzt. Alle sind easy-peasy, preiswert und meist mit Alltagsgegenständen gemacht. Echt genial!

„Kreativ für die Allerallerkleinsten“, frechverlag, 15 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
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:

Ruth van Doornik, Petra Heimann,
Jana Kalla, Nathalie Klüver, Lena
Marionneau, Angela Murr

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

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

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

PRODUKTION, DISTRIBUTION, FINANZEN:

Janina Latza

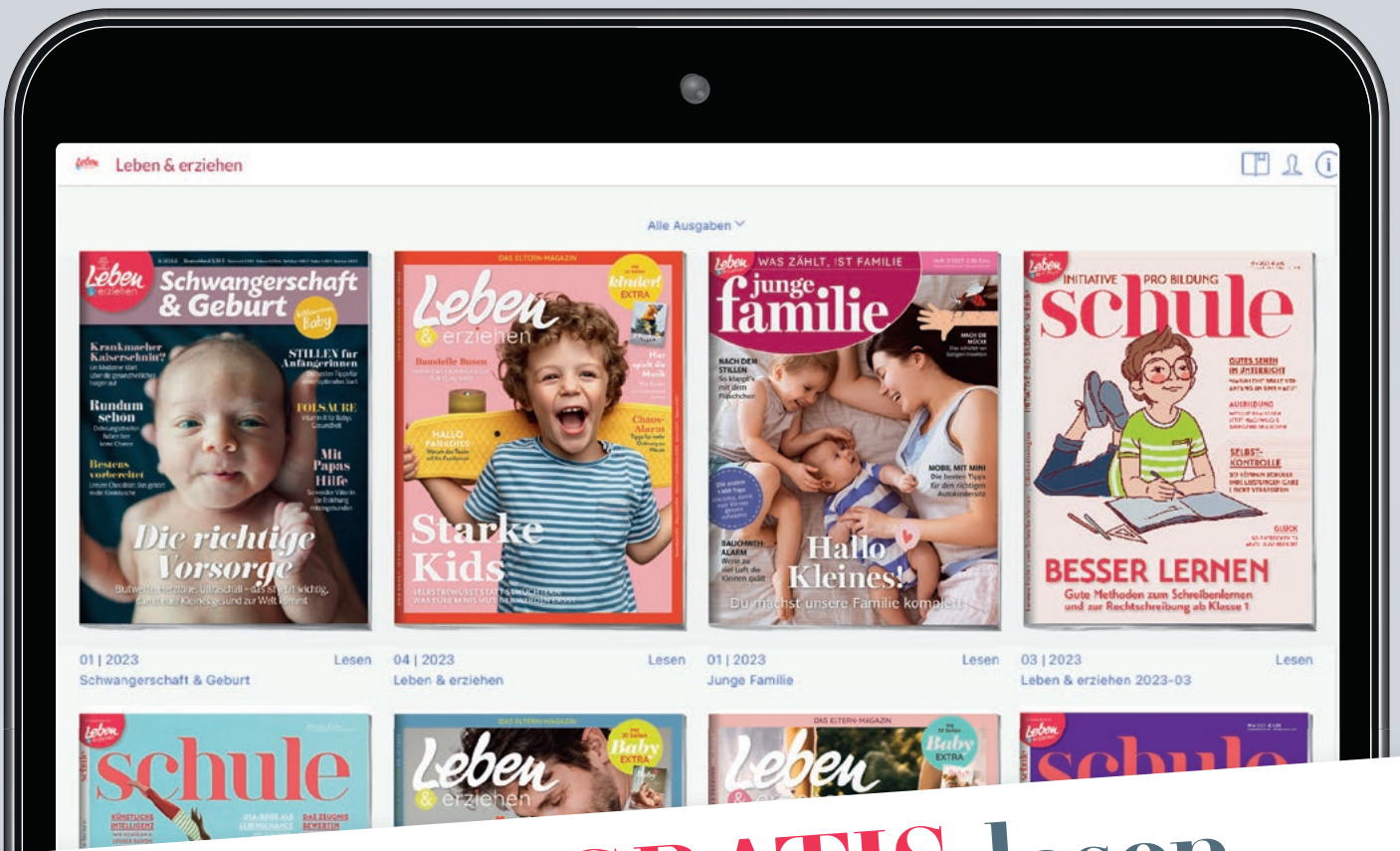
ABO-MARKETING: Ralf Gutekunst

SCHLUSSREDAKTION: Lektornet

DRUCK: Euro-Druckservice GmbH, Passau

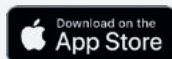
VERTRIEB: PressUp GmbH, Hamburg

Keine Haftung für unverlangt
eingesandte Manuskripte und Fotos.



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

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.



Auch
als E-Book
erhältlich



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
Leser auf Trak

amazon



Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE