

Deutschland 3,90 € · Österreich 4,30 € · Schweiz 5,80 sfr  
BeNeLux 4,40 € · Italien 4,40 € · Spanien 4,40 €

Mit  
32 Seiten  
**kinder!**  
EXTRA

WAS ZÄHLT,  
IST FAMILIE

# Leben & erziehen



## Bummeln im Advent

Wo die schönsten  
Weihnachtsmärkte  
für Familien sind

## NASCH- ALARM

Was ihr tun könnt,  
wenn die Minis ständig  
Süßkram wollen

## Festliches Blitz-Menü

Drei schnelle Veggie-  
Gänge für Heiligabend

## Oma raucht?

Wie schädlich der  
Qualm für Kids ist

# Entspannte Weihnachten

MEHR ZEIT FÜR DIE LIEBSTEN,  
KEIN STRESS BEIM GESCHENKEKAUF, WENIGER MÜLL -  
MIT UNSEREN TIPPS GELINGT'S



# KÖNNEN SIE PACIFICA RETTEN?



Weitere Infos  
zum Barbie-Film  
findest du hier:



WINNERS & KÜNSTLER

JETZT IM KINO



EDEL  
KIDS



facebook.com/edelkids



youtube.com/edelkidstv



instagram.com/edelkids

BARBIE™ and associated trademarks and trade dress are owned by, and used under license from, Mattel. © 2022 Mattel

## EDITORIAL

### Drei vor zwölf im Xmas-Count- down? Nix da!

Chefredakteurin Claudia Weingärtner hat sich fest vorgenommen, es in diesem Jahr (u. a. für ihre Zwillinge) ruhiger angehen zu lassen. Das Bild entstand im Hamburger Popcorn-Museum



## Hallo ihr Lieben,

irgendwie ist es doch immer dasselbe: Wir nehmen uns vor, die Adventszeit ruhiger zu gestalten, zu Weihnachten weder mit der Deko noch mit dem Essen zu übertreiben, die Geschenke auf keinen Fall auf den letzten Drücker zu besorgen. Und dann stehen wir am 23. Dezember gestresst im überfüllten Spielzeugladen und fragen uns nicht nur, wo zum Geier wir jetzt noch die überall ausverkaufte Ritterburg herbekommen, sondern auch, wie unsere guten Vorsätze mal wieder so grandios scheitern konnten ... Kommt euch bekannt vor? Dann findet ihr in diesem Heft gleich drei Geschichten, die euch vielleicht helfen: In der Titelgeschichte (ab Seite 10) liefert unsere Autorin Andrea Tipps, wie die Feiertage *wirklich* entspannt werden. Warum der Wochenplan unserer Kinder nicht nur im Advent, sondern generell nicht so vollgestopft sein sollte, verrät (ab Seite 38) unsere Schulexpertin Viola. Und wenn ihr auf der Suche nach einem superfixen Weihnachtsmenü seid: Blättert mal vor zu Seite 56 ... Ich wünsche euch eine wunderschöne (Vor-)Weihnachtszeit und viel Freude mit diesem Heft!



Habt ihr Ideen, Anregungen, Wünsche, Kritik? Dann schreibt uns: [redaktion@junior-medien.de](mailto:redaktion@junior-medien.de)  
Und schaut gerne auch mal unter [leben-und-erziehen.de](http://leben-und-erziehen.de) vorbei!

*Eure Claudia*   
Leben & erziehen

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES; SHARON MAYRA LUTHER

Unser ♥ Bestseller

# PIMP YOUR LOVE

Ein Baby verändert alles – auch das Liebesleben. Das ist normal und nicht schlimm. Sondern eine Chance!

Mit diesem Buch kehrt der Spaß ins Schlafzimmer zurück. Garantiert.

Auch  
als E-Book  
erhältlich



Neu!

Foto: Lena Heckl



UNSERE AUTORIN

**Birte Glang**

...ist zweifache  
Mama, gelernte  
Juristin, Model,  
Schauspielerin  
und Gründerin  
der Fitness-App  
„Move it Mama“.  
Sie lebt mit ihrem  
Mann und den  
gemeinsamen  
Söhnen in Köln.

Leben  
& erziehen

• Kinderwunsch  
• Schwangerschaft  
• Nach der Geburt  
• Familienratung

**Zusammen mit  
Experten liefert  
Mama-Trainerin  
Birte Glang hilfreiche  
Tipps.** Und verspricht:  
Wer dieses Buch liest,  
hat am Ende (wieder)  
mehr Lust, intensivere  
Orgasmen und ganz  
sicher öfter Sex.

ISBN: 978-3-9822992-8-0

**DIESES UND ALLE WEITEREN  
BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN**  
findet ihr im gut sortierten  
Buchhandel oder auf Amazon.

**Leben**  
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

Frohe Weihnachten! Ganz relaxed feiern und die Festtage einfach nur genießen? Wie das geht, lest ihr ab Seite

10

Für euch im



# kinder! EXTRA ↗

## Gesprächsstoff

- 6 News aus der Elternwelt**  
*Von Schoko-Weihnachtsmännern, Plätzchen-Tipps und Fußballstars*
- 8 Kolumne**  
*Autorin Silke macht sich Gedanken, warum Mütterfreundschaften für immer und ewig halten*

## Titel

- 10 Stille Nacht, stressfreie Nacht**  
*So wird Weihnachten richtig schön – und total entspannt*

## Gesundheit

- 18 Brr, kalt draußen**  
*Warum die Haut bei Minusgraden ordentlich Creme braucht – und welche die richtige ist*
- 22 Wenn Oma qualmt**  
*Ein Kinderarzt klärt über die Risiken des Passivrauchens auf*

## Trends

- 28 Was uns gefällt**  
*Unsere Lieblingsteile im Dezember*

## Psychologie

- 30 Woher hat sie das bloß?**  
*Wieso unser Autor nicht verhindern konnte, dass seine Tochter auf Glitzer und Pferde steht*



## 34 Schon wieder Naschen

*Ihr seid die Bettelei um Schoki leid? Unsere „Mamsterrad“-Expertinnen wissen Rat*

## 38 Mehr Freizeit, weniger Hobbys

*Manche Kids haben einen Terminkalender wie die Großen. Höchste Zeit, das zu ändern*

## Reise

### 44 Was, wir sind schon da?

*So vergeht die Autofahrt wie im Flug*

### 48 Der große Budenzauber-Bummel

*Die schönsten Weihnachtsmärkte*

### 52 Ab auf die Piste!

*Mit unseren Tipps macht Skifahren allen Spaß*

## DIY

### 56 Weihnachten mal vegetarisch

*Unser Veggie-Menü macht was her, ist schnell gekocht – und noch schneller verputzt*

### 58 Selbst gebastelt

*Deko für Adventsfans*

# Dezember

## Spielen & Fördern

**60 Unsere Kinderseite**  
Für Räteföchse und Schlauberger

## Unterhaltung

**62 Lenas Buchtipps**  
Adventsgeschichten mal ganz anders

**63 Ab ins Kino**  
Diese Filme laufen zur Weihnachtszeit

## Ernährung

**74 Schnabel auf**  
So schmeckt der erste Brei – und bleibt im Mund

## Aktuelles

**76 Putzfrau? Brauch ich nicht!**  
Unsere Autorin hat andere, smarte Helferlein

**78 Nicht ohne Zwinkersmiley**  
Warum wir auf Emojis nicht mehr verzichten können – oder aber doch?

## Zu guter Letzt

**82 Impressum, Vorschau**  
Wer wir sind – und was ihr in der nächsten Ausgabe lest



Rein ins Schneebad –  
aber vorher bitte dick  
eincremen

18



Das beste Freizeitprogramm:  
einfach mal auf  
dem Sofa abhängen

38



Köstliche Weihnachten

56



Lieb gemeint, aber manchmal  
fehlt am Platz: Emojis

78



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

[www.leben-und-erziehen.de/abo](http://www.leben-und-erziehen.de/abo)

Weitere Informationen findet ihr auch  
auf Seite 29 dieser Ausgabe.

Wir freuen uns auf euch!



Ein Bummel über den  
Weihnachtsmarkt ver-  
zaubert Groß und Klein

48

## Advent, Advent, der Cookie (ver-)brennt ...

- 1. Besser nur kleine Teigmengen** verarbeiten, denn Kinder werden schnell ungeduldig. Oder ein Rezept nehmen, das am Vorabend zubereitet werden kann, z. B. Mürbe- oder Lebkuchenteig.
- 2. Damit der Teig** nachher nicht an der Kleidung klebt, tragen alle eine Schürze.
- 3. Praktisch:** An einem niedrigen Kindertisch können die Kleinen besser arbeiten. Unterm Tisch eine Plastikdecke ausbreiten. So landen Krümel & Co. auf der Decke, und alles ist später ratzfatz sauber.
- 4. Die Kids so viel wie möglich** selber machen lassen. Das fördert die Selbstständigkeit. Ausnahmen: Beim Benutzen eines Mixers und am heißen Ofen sollte ein Erwachsener dabei sein.
- 5. Ausstechen und Verzieren** ist das absolute Highlight für die Kids. Also möglichst verschiedene Ausstecher, Schokolinsen, bunte Perlen, Puderzucker, Kuvertüre und Streusel parat haben.

... oder aber er wird richtig lecker. Mit unseren Tipps gelingen eure Plätzchen garantiert, und das Backen wird für alle zu einem schönen Event



FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES; HERSTELLER, VERLAGE

## Ich wollte nur mal für eine andere Mutter fragen

### Soll ich mein Kind an Silvester wecken oder schlafen lassen?

Der Soester Kinder- und Jugend-Psychotherapeut Ralph Schliewenz rät: „Ich würde den Kindern ihr natürliches Schlafbedürfnis lassen, sie nicht wecken. Versprechungen sollen allerdings eingehalten werden.

Sonst machen Eltern sich unglaublich und erzeugen gegebenenfalls Ärger. Und: Es ehrlich mit den Kindern besprechen, wenn sie das Thema von sich aus aufbringen. Dann lassen sich Vereinbarungen treffen, mit denen alle zufrieden sind. Knallen – wenn es denn sein muss – kann auch vorher oder im Nachhinein erfolgen. Wacht das Kind von allein auf und ist vom Feuerwerk eingeschüchtert, sollten Eltern Ruhe bewahren, die sich aufs Kind überträgt, sodass es bald wieder einschlafen kann.“

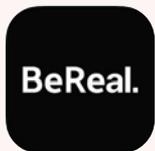
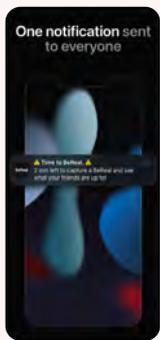
## NEUES FAMILIENHOTEL ERÖFFNET



Spaß und Unterhaltung für Kinder, Erholung und Rückzugsmöglichkeiten für Eltern auf höchstem Niveau – dafür stehen Familux-Resorts. Beim gerade eröffneten „The Grand

Green“ in Oberhof können kleine und große Gäste Natur und Umwelt neu entdecken: Die Suiten sind mit natürlichen Materialien ausgestattet, es wird Wert auf regionale sowie saisonale Lebensmittel gelegt, und der Thüringer Wald lädt zum Lernen und Erleben in der Natur ein.

**Mehr Infos:** [familux.com](http://familux.com)



## Alles authentisch?

Schlank, schön, super drauf – so präsentieren sich alle bei Social Media. Das baut Druck auf, besonders bei Kindern. Bei „BeReal“ dagegen soll es authentisch zugehen. Zu einem willkürlich ausgewählten Zeitpunkt fordert die App einmal täglich zum Posten eines spontanen, nicht bearbeiteten Fotos ohne Filter auf. Dafür haben Nutzer zwei Minuten Zeit. Beim Download müssen Name und Geburtsdatum eingegeben werden. Das Mindestalter liegt bei 13 Jahren, wird jedoch nicht überprüft. Für die Registrierung ist außerdem die Telefonnummer nötig, über die Kontakte gefunden werden können, die BeReal ebenfalls nutzen. Mag sein, dass die App den Perfektionsdruck etwas nimmt – doch wann die User die Nachricht „Es ist Zeit für ein BeReal“ erhalten, ist nicht vorhersehbar, sondern von Tag zu Tag unterschiedlich. Das Zeitfenster kann demnach auch auf das Familienabendessen oder die Hausaufgaben fallen – eigentlich ja medienfreie Zeiten ... **Tipps zur Förderung der Medienkompetenz findet ihr hier: [schau-hin.info](http://schau-hin.info)**

# Darüber reden wir

## Kostenlose Rechtshotline für Alleinerziehende



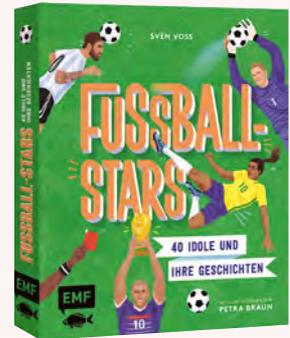
Bei einer Trennung ist es gut, frühzeitig seine Rechte zu kennen, besonders, wenn langwierige Auseinandersetzungen drohen.

Ein-Eltern-Familien haben jetzt die Möglichkeit, sich kostenlos zu Fragen rund um Unterhalt, Sorge- und Umgangsrecht beraten zu lassen. Ein persönlicher Termin à 30 Minuten bei einem Anwalt bzw. einer Anwältin kann unter

**[hotline-familienrecht.de](http://hotline-familienrecht.de)** gebucht werden. Die telefonische Rechtsberatung ist donnerstags zwischen 17 und 20 Uhr unter 0800 – 50 60 600 erreichbar (außer feiertags).

**Unterstützt wird dieses Angebot von der Stiftung Alltagsheld:innen.**

## SCHÖNES GESCHENK ZUR FUSSBALL-WM



*Diego Maradona war der erste Fußballheld, den Sven Voss bei der Weltmeisterschaft 1986 wahrgenommen hat. Seine Dribblings und sein Mut haben den damals Zehnjährigen nachhaltig beeindruckt. Kicken ist seine Leidenschaft geblieben, er arbeitet als Sportmoderator beim TV und hat hier sein zweites Kinder-Sachbuch vorgelegt. Neben Spieler\*innen wie Messi und Marta porträtiert er die Lebenswege von Trainern und Torwartlegenden. Was alle vereint: Sie haben nie vergessen, wo sie herkommen. Mit diesen Geschichten möchte Voss Kindern Mut machen, an sich zu glauben. „Fußball-Stars – 40 Idole und ihre Geschichten“, EMF Verlag, 18 Euro*

### ZAHL DES MONATS

# 160 Millionen

## Schoko-Weihnachtsmänner



... wurden im letzten Jahr in Deutschland hergestellt. Etwa 57 Millionen gingen in den Export: innerhalb der EU, in die

USA, nach Kanada und Australien. Und: Wir räumen jetzt mit dem hartnäckigen Gerücht auf, dass übrig gebliebene Nikoläuse & Co. zu Osterhasen eingeschmolzen werden. Richtig ist, dass die süßen Figuren nach den Feiertagen zu reduzierten Preisen verkauft bzw. an gemeinnützige Organisationen gespendet werden.

QUELLE: BDSI



Auf dieser Seite erzählen wir euch Dinge, die uns aktuell beschäftigen. Dieses Mal schreibt Silke Schröckert über eine ganz besondere Freundschaft



Mit guten Freunden wird alles schöner – auch das Eltern-Dasein. Und dank der lieben Kleinen lernen wir Menschen kennen, denen wir ohne Nachwuchs nie begegnet wären

# Was uns ...bewegt

Am 19. August dieses Jahres feierte der „Mütterkreis“ sein 40. Jubiläum. Der „Mütterkreis“, das ist eine Clique aus neun Freundinnen, zu der auch meine Mutter gehört. Die Gruppe gründete sich, als meine große Schwester ein Jahr alt war. Meine Mutter las in ihrer Kieler Tageszeitung eine Kleinanzeige: Eine andere Mutter wollte für ihr eigenes Kind eine Krabbelgruppe gründen, sie suchte Mütter mit Kindern im gleichen Alter, hatte schon einen Raum für regelmäßige Treffen organisiert. Das war im Sommer des Jahres 1982.

## Vier Jahrzehnte Mama-Freundschaft

Ich bekomme eine WhatsApp-Nachricht meiner Mutter: Auf dem Foto sehe ich sie umringt von ihren Freundinnen beim Ausflug an die Nordsee, alle strahlen in die Kamera. Einmal im Jahr fahren alle „Mütterkreisler“, die es gerade einrichten können, gemeinsam los. Dieses Jahr haben es fünf von ihnen geschafft. Erstaunlich, finde ich: So viele Jahre überstehen viele Zweier- oder Dreier-Freundschaften nicht einmal. Hier schaffen es gleich neun Frauen, den Kontakt über mehrere Jahrzehnte aufrechtzuerhalten. Woran das liegen mag? „An den Kindern“, ist sich meine Mutter sicher. „Es ist etwas besonders Schönes, über all diese Zeit nicht nur einander, sondern auch die Kinder als Thema zu haben.“ Sind die Kinder im selben Alter, beschäftigen die Eltern fast automatisch ähnliche Dinge. „Es klingt vielleicht komisch, aber: Dieselben Probleme zu haben tut so gut! Du kannst dich über deine Sorgen austauschen mit jemandem, der dich versteht. Und du erkennst: Guck mal, woanders ist es genauso! Mich hat das immer wieder geerdet und beruhigt.“

Ich denke an meine Freundin Mona, denn genauso geht es mir mit ihr. Wen lade ich zum Kindergeburtstag ein? Darf dein Kind dieses und jenes schon essen, gucken, zocken? Ich glaube, es gibt keine Elternfrage, die ich nicht mit Mona durchdebattiert habe. Und auf jede einzelne haben wir eine Antwort gefunden. Mona und ich haben uns vor sieben Jahren kennengelernt. Da waren unsere Söhne beide ein Jahr alt, gingen in dieselbe Kita und wurden beste Freunde.

## Zusammen schaffen wir das

Karriere, Familiengestaltung, erste Scheidungen, Umzüge: Im Laufe der Jahre haben sich alle Mitglieder des „Mütterkreises“ unterschiedlich weiterentwickelt. Und dennoch: Die Freundschaften halten. „Durch unsere Kinder teilen wir immer wieder ganz neue Lebensabschnitte“, erklärt mir meine Mutter. „Zum Beispiel die Freude über die ersten Enkel, das Bangen und Warten: ‚Wann werde ich endlich Oma?‘“ Während des ersten Lockdowns haben die Freundinnen sich so sehr vermisst, dass sie sich in die Technik für Videocalls reingefuchst haben: „Wir wollten uns einfach sehen!“

Ich stelle mir vor, wie ich in 20 oder 30 Jahren mit Mona (hoffentlich nicht per Videocall!) darüber wetteifere, wer zuerst Oma wird. Und wie ich vorher gemeinsam mit ihr die Daumen für den Schulabschluss der Jungs drücke. Wie wir uns gegenseitig beim ersten Liebeskummer der Kids beraten. Und plötzlich, als ich mir bei all diesen Szenarien vorstelle, dass ich sie gemeinsam mit Mona bequatsche, ja, plötzlich spüre ich wieder dieses beruhigende Gefühl, das sagt: Das wird schon alles irgendwie klappen. Und dafür möchte ich Danke sagen – nicht nur meiner Mona, sondern allen Monas da draußen, die ihren Mama-Freundinnen das Elternleben leichter, schöner, beruhigender machen. □

# Neugierig auf eine bunte Welt?



## Bunte Motive

Durch den Digitaldruck, bei dem die Farbe direkt auf das Relief der Münze, also die kleinen Erhebungen, aufgebracht wird, entsteht die schöne Optik der Münzen.

**S**ie brummen und sirren, sie flattern und schwirren – und sie landen und krabbeln jetzt auf ganz besonderen Münzen: Insekten. Die faszinierenden Tiere prägen die neue 5-Euro-Münzserie „Wunderwelt Insekten“, die kleinen und großen Sammlern lang anhaltende Freude beschert. Als Münzen, die von der Bundesrepublik Deutschland ausgegeben werden, sind sie offizielles Zahlungsmittel und somit immer die aufgeprägten 5 Euro wert. Geradezu unschätzbar ist ihr Wert als Sammlung persönlicher Lieblingsmünzen, mit denen sich die bunte Welt der Insekten öffnet.

## Alle drei Monate eine neue Münze

Mit der Auftaktmünze „Insektenreich“ sorgen Sie zu Weihnachten für leuchtende Augen. In den nächsten beiden Jahren erscheinen jeweils vier weitere Münzen. Durch diesen kurzen Ausgabezeitraum ist die Sammlung bereits 2024 abgeschlossen – ideal für alle Insektenfreunde, die sehnsüchtig und ungeduldig auf das nächste Motiv warten, und eine schöne Geschenkidee auch für Anlässe wie Geburtstag, Konfirmation oder Kommunion.

So geht es 2023 weiter



09.03. „Siebenpunkt-Marienkäfer“



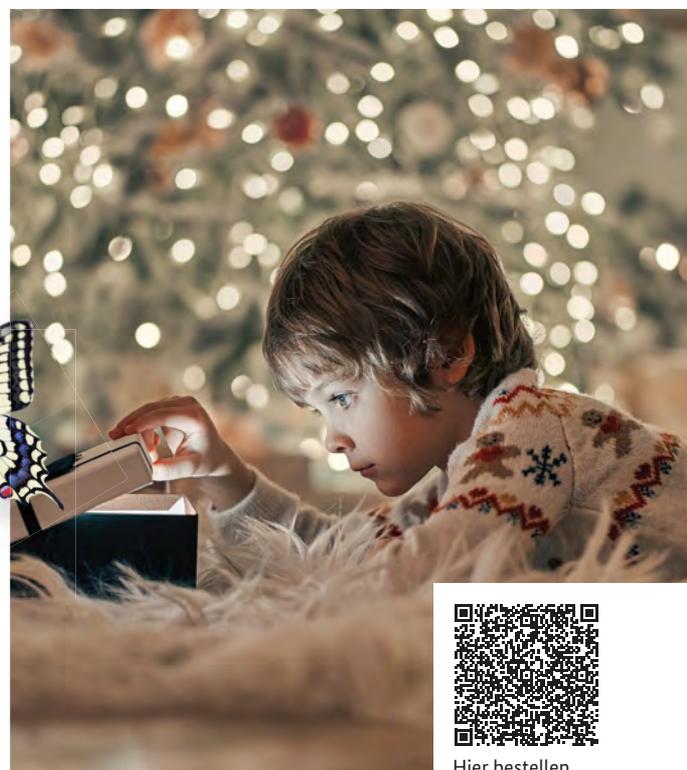
15.06. „Schwalbenschwanz“



07.09. „Rostrote Mauerbiene“



09.11. „Gebänderte Prachtlibelle“



Hier bestellen.

## Stempelglanz: 5 Euro für 5 Euro

Die Stempelglanz-Qualität entspricht den Münzen, die wir im Portemonnaie haben. Die Auftaktmünze „Insektenreich“ ist im Tausch von 5 Euro für 5 Euro in den Filialen der Deutschen Bundesbank sowie bei Banken und Sparkassen erhältlich – eine schnelle und einfache Idee, Geld in ein persönliches Geschenk mit bleibendem Wert zu verwandeln.

## Einfach Spiegelglanz bestellen:

[shop.muenze-deutschland.de](https://shop.muenze-deutschland.de)

Für die Spiegelglanz-Qualität wird ein aufwendigeres Prägeverfahren angewendet, das der Münze mehr Glanz verleiht. Sie kann bei der Münze Deutschland, der einzigen staatlichen Verkaufsstelle für die Sammler- und Gedenkmünzen der Bundesrepublik Deutschland, bestellt werden. Die Lieferung erfolgt ab Ende Januar 2023. Ein glanzvoller Start für eine Serie, die zum Verschenken und Sammeln einlädt.



Bundesverwaltungsamt

**MÜNZE**  
DEUTSCHLAND

TITEL

# Xmas *ohne Stress*

Jedes Jahr nehmen wir uns vor: Wir feiern ganz entspannt, nur mit den Liebsten und ohne riesige Geschenkeberge. Leider mit mäßigem Erfolg. Dieses Mal klappt's, versprochen! Mit unseren Easy-Weihnachts-Tipps wird das Fest wirklich ruhig, wunderschön – und noch dazu umweltfreundlich

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, ANJA JUNG, BIANCA KÜBLER, HELENA HEILIG, CLAUDIA SIMCHEN, FRÄULEIN FOTOGRAF

Unser  
TITEL  
THEMA

Andrea Zschocher feiert mit Mann und ihren drei Kindern wie jedes Jahr in Berlin



**D**ie Vorfreude aufs Weihnachtsfest ist riesengroß. Schon die Vorweihnachtszeit soll möglichst stimmungsvoll ablaufen, mit gemeinsamem Plätzchenbacken, Bastelnachmittagen und ganz viel Familienzeit. In der Theorie klingt das harmonisch, in der Realität aber vor allem nach sehr viel Stress. Denn plötzlich finden wir uns Mitte Dezember doch im eigentlich verhassten Kaufhaus oder in den Tiefen des Internets wieder, weil wir unbedingt noch Kleinigkeiten besorgen wollen. Dabei hatten wir uns eigentlich geschworen, dieses Jahr die Anzahl der Überraschungen klein zu halten.

### Zu hohe Ansprüche verderben die Stimmung

Kommt euch das bekannt vor? Was Familien stresst, ist individuell unterschiedlich, aber es lässt sich doch auf einen Nenner bringen: „Viele haben sehr hohe Ansprüche an das Weihnachtsfest und an sich selbst. Auch gegenüber den Gästen soll alles perfekt sein“, sagt

Psychotherapeutin Lena Kuhlmann. Es gibt zahlreiche To-dos, gleichzeitig starten viele aber schon ausgelaugt in die Adventszeit, weil der letzte Urlaub oder die letzte Auszeit schon längere Zeit her ist. „Hinzu kommt dann der verschobene Tagesrhythmus durch die Feiertage und Ferien der Kinder. Das sind viele Faktoren, die das Stresslevel in die Höhe treiben“, erklärt Kuhlmann.

### Bilderbuchfamilien sind nicht die Normalität

Auch für Bloggerin Alexandra Achenbach ist das der Knackpunkt. Der Anspruch, in der Weihnachtszeit müsse alles perfekt und harmonisch sein, erzeugt den größten Stress. „Befeuert wird das Ganze durch all die Bilder, die ab spätestens Ende November auf uns einprasseln. Glückliche Bilderbuchfamilien in aufgeräumten Wohnzimmern und glänzendem Licht“, sagt Achenbach. Klar wissen wir, dass das nichts mit der Realität zu tun hat, aber dennoch löst es irgendwie den ungesunden Wunsch aus, diesem Bild entsprechen zu wollen.

Deshalb kann es schon entlastend sein zu wissen, dass dieser vorweihnachtliche Stress kein Problem ist, das nur uns betrifft, sondern eines, das die meisten von uns Eltern kennen. Da sitzen wir alle im selben Boot. Außerdem: Wenn wir den Hang zum Perfektionismus auch nicht komplett ablegen können, helfen kleine Auszeiten, um runterzukommen. „Ob Yoga, Musikhören oder in den Boxsack schlagen – Stressabbau sieht bei jedem anders aus.“





Selbstfürsorge sollte gerade in dieser Zeit nicht zu kurz kommen“, rät Lena Kuhlmann. Wem allerdings die Selbstfürsorge schon im normalen Familienalltag schwerfällt, für den wird es an Weihnachten sicher nicht leichter. „Selbstreflexion ist hier der Schlüssel“, sagt Kuhlmann. „Hört in euch hinein: ‚Wie geht es mir gerade? Was brauche ich? Wo habe ich vielleicht noch alte, überzogene und destruktive Glaubenssätze, die ich überarbeiten sollte?‘“

## Aufgaben untereinander verteilen

Im zweiten Schritt ist es ratsam, Prioritäten zu setzen und To-dos abzugeben. Statt sich gegenseitig unter den Erwachsenen das nächste Teelicht zu schenken, kann man auch vereinbaren, sich zu entlasten, indem man sich um den Wein kümmert, die Kinder vor den

Feierlichkeiten betreut oder den Nachtschicht beisteuert. Dass es Sinn macht, andere mit ins Boot zu holen, weiß auch Daniela Gaigg. Die Autorin des Buches „Selfcare für Mamas“ möchte an das viel zitierte Dorf für Familien erinnern, das in der Vorweihnachtszeit unter die Arme greifen kann. „Vielleicht gibt es in der Nachbarschaft eine ältere Dame, die sich freuen würde, das Backen der Kekse in diesem Jahr zu übernehmen“, sagt Daniela Gaigg.

Verlasst eingetretene Pfade und „definiert Weihnachten für euch als Familie neu“, rät Alexandra Achenbach: „Mütter und Väter sollten sich fragen: ‚Was macht uns glücklich, was kann delegiert werden?‘“ Für die Biologin ist ganz klar, dass das Glück nicht allein auf den Schultern einer Person lasten sollte. Deshalb: Teilt die Pflichten auf. Das Weihnachtsessen kann als Eventkochen mit der ganzen Familie vorbereitet werden, der Baum ebenso gemeinsam geschmückt und selbst der Adventskalender kann dieses

Jahr doch auch mal alternativ gestaltet werden (dazu findet ihr auf Seite 16 einen schönen Tipp).

## Ohne Geschenke ist es genauso schön

Ein großer Stressfaktor sind nach wie vor die Geschenke. Hier ist weniger oft mehr. Warum nicht deshalb mal die Dreier-Geschenkeregeln für die Liebsten

**Klingeling ...**  
Das Glöckchen, das zur Bescherung ruft, ist eine schöne Tradition ohne großen Aufwand



## Unsere Expertinnen



### Lena Kuhlmann

... ist approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit tiefenpsychologischem Schwerpunkt und Autorin. Ihr neues Buch „Eine gute Frage für Eltern“ ist ein bindungstheoretisch basiertes Selbstreflexionsbuch. Sie wohnt und arbeitet in eigener Praxis in Frankfurt am Main.



### Dr. Alexandra Achenbach

... ist promovierte Biologin und schreibt als Autorin („Zero Waste Weihnachten“) und Bloggerin über ihr nachhaltiges Familienleben. Die Zweifach-Mama lebt mit ihrer Familie in München. Mehr Infos: [lifelifegreen.de](http://lifelifegreen.de)



### Daniela Gaigg

... bloggt auf „diekleinebotin.at“ über Achtsamkeit und Nachhaltigkeit im Mama-Alltag. Die Mutter zweier Kinder hat als Co-Autorin u. a. den Ratgeber „Selfcare für Mamas“ geschrieben. Sie wohnt mit ihrer Familie in der Nähe von Wien.





**Zeit ist so kostbar!**  
Wenn ihr Lust habt, einen  
Nachmittag auf dem  
Sofa abzuhängen, dann  
macht es! Hauptsache,  
gemeinsam

ausprobieren? Sie besagt: Ein Geschenk, das sie wollen. Ein Geschenk, das sie brauchen und ein Geschenk zum Lesen. Oder ihr verzichtet komplett auf Geschenke. Das klingt im ersten Moment sehr radikal, aber wenn wir überlegen, was Kinder brauchen, ist das vor allem gemeinsame Zeit. Kinderpsychotherapeutin Kuhlmann erinnert daran: „Entspannte Zeit zusammen ist oft ein viel größeres Geschenk als das Rennauto unterm Tannenbaum.“ Man sollte sich immer wieder vor Augen führen: Gute Elternschaft hängt nicht von materiellen Gegenständen ab, und Kinderaugen strahlen hoffentlich nicht nur am Heiligen Abend.

Auch Alexandra Achenbach ist sich sicher: „Weihnachten wird nicht schöner, nur weil man sich mehr schenkt.“ Denn oft artet die Bescherung in eine wahre Geschenkeschlacht aus. Am Ende bleiben Berge von Verpackung, unnötig viel Zeug und überforderte und genervte Kinder zurück. Das möchte auch Daniela Gaigg verhindern. Sie hat mit ihrer Familie entschieden, maßvoll zu schenken: „Die Kinder können sich einen Spiel- oder Buch-Adventskalender aussuchen und wissen, dass das Teil des Weihnachtsgeschenks ist.“ Daniela Gaiggs Kinder dürfen natürlich eine Wunschliste schreiben, aber davon wird nur ein Wunsch erfüllt. Oma und Opa bringen dann noch einen weiteren der aufgeschriebenen Wünsche mit.



**Der Baum ist umso schneller geschmückt,** je mehr kleine und große Schmücker mithelfen. Und mehr Spaß macht's zusammen sowieso



**„Ich brauch 'ne Pause!“**  
Wenn euch nach einer Auszeit ist, rollt die Yogamatte aus, geht einmal um den Block oder hört Musik



## Mit Geschenken etwas kompensieren?

Wenn ihr auf (größere) Geschenke nicht verzichten möchtet, dann stellt euch die Frage nach dem Warum. „Warum werden die Geschenke immer größer? Geht es darum, etwas zu kompensieren? Geht es darum, das Kind vor Frustrationen zu schützen?“, erklärt Lena Kuhlmann. Aber: Frustrationen und Wunschversagen gehören leider zum Leben dazu. Eltern können darin Vorbild sein, ihre Kinder emotional auffangen und begleiten, wenn sie an Weihnachten vielleicht doch nicht das bekommen haben, was sie sich wünschen. Es ist eben auch Realität, dass Eltern beim Geschenkekauf nicht immer einen Volltreffer landen. Oder sich das Wunschgeschenk schlicht nicht leisten können. „Kinder brauchen keine teuren Geschenke, sondern tragende Beziehungen, gute Kommunikation und Begleitung auch bei negativen Gefühlen, um gut aufwachsen zu können“, weiß die Kinderpsychotherapeutin.

## Welche Traditionen sind uns wichtig

Nicht jedes Weihnachtsfest läuft wie geplant. Spontane Zu- oder Absagen sorgen genauso für Unruhe wie geänderte Essgewohnheiten (die

# 5x nachhaltig verpacken

1

### Geschenktüten selbst nähen:

Stoffreste oder Bettzeug übrig? Daraus lassen sich innerhalb von Minuten Geschenktüten nähen. Einfach den Stoff an drei Seiten zusammennähen und eine Öffnung oben lassen. Wer noch Henkel drannäht, verschenkt einen Beutel, der den Alltag begleiten kann.

2

### Geschenk ist Teil der Verpackung:

Wer Kleidung verschenkt, kann andere Präsente super darin einwickeln.

3

### Alltagsmaterialien nutzen:

Ob ein Schuhkarton oder Kinderzeichnungen, die meisten Geschenke lassen sich sehr gut in Dinge einpacken, die sowieso zu Hause rumliegen und eigentlich nicht gebraucht werden.

4

### Furoshiki-Technik:

Stoffreste oder ungenutzte Tücher bekommen mit dieser japanischen Wickel-Technik ein neues Leben. Einfach bei Youtube nach „Furoshiki“ suchen und Geschenke aller Art in Stoff verpacken.

5

### Nachhaltiges Papier:

Die Firma Pápydo bietet kompostierbare Geschenkverpackungen aus Grasfasern an, die klimaneutral in Deutschland hergestellt werden. Alle Designs sind handillustriert, und das Geschenkpapier lässt sich natürlich auch wiederverwenden.

# Perfektes Geschenk für frischgebackene Eltern: Magazin + Prämie!



## Zum Schmusen

Dieser süße Schnuffeltuch-Hase von Sigikid hat das Zeug zum ersten Lieblingsspielzeug!  
Altersempfehlung: 0 bis 36 Monate,  
Größe (B x H x L in cm): 20 x 8 x 23

## Willkommen, Baby!

Ihr habt Freunde, die gerade Nachwuchs bekommen haben – und seid auf der Suche nach einer Überraschung? Dann verschenkt doch ein Abo\* von uns! Mit:

- ✓ Sigikid Schnuffeltuch-Hase
- ✓ 10 Ausgaben *Leben & erziehen*
- ✓ 4 *Leben & erziehen*-Sonderhefte

*Jetzt bestellen  
& Freude bereiten!*

\*Das Abo kostet euch nur 49 Euro im Jahr (7 % Prozent günstiger), die Prämie gibt's kostenlos dazu. Achtung: Im Bestellprozess abweichende Lieferadresse angeben.



SCAN MICH!

**Hier bestellen!**

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



# Grüne Weihnachten Tipps für Umweltbewusste



## Familientradition! Dieser Baum steht bei unserer Kollegin Anja

**Jung** jedes Jahr festlich geschmückt im Wohnzimmer. Ihr Vater, ein Holzliebhaber, hat ihn vor 35 Jahren aus Holzlatten und einem Besenstiel gebaut

Weihnachten ohne Adventskalender? Irgendwie undenkbar. Aber wie wäre es, wenn es statt Geschenken oder Schokolade jeden Tag einen gemeinsamen Moment oder einfach eine Geschichte zum Vorlesen gibt? So gibt's viel weniger Müll.

Brauchen wir überhaupt einen Weihnachtsbaum? Als Alternative könnte ein Baum aus Büchern, Holzlatten (siehe links) oder Zweigen gebastelt werden. Oder ihr investiert einmalig in einen Lichterbaum, den ihr jedes Jahr wieder hervorholen könnt.

Beim Baumschmuck muss es nicht jedes Jahr eine neue Stilrichtung sein – investiert lieber in Dekoelemente, die euch mehrere Jahre Freude bereiten. Alternativ könnt ihr auch hier gemeinsam mit den Kindern aus nachhaltigen Materialien basteln, beispielsweise Faltsterne. Eine Anleitung findet ihr zum Bei-

spiel bei Daniela:  
[diekleinebotin.at/faltsterne-einfache-sterne-aus-altpapier/](http://diekleinebotin.at/faltsterne-einfache-sterne-aus-altpapier/)

Sinnvolle Geschenke für die ganz Kleinen. Daniela Gaigg rät in den ersten Lebensjahren zu praktischen Dingen. „Ein neuer Autositz, ein Dreirad oder auch Winterzubehör für den Kinderwagen, das waren dann die Geschenke der Großeltern. Ab etwa zwei oder drei Jahren sind Spielsätze wie Bausteine oder Holzisenbahn toll, die können dann immer mal wieder erweitert werden und machen lange Freude.“

Vorgeliebt statt neu: Wenn Herzenswünsche erfüllt werden, ist es oft nicht wichtig, ob diese Dinge schon einen Vorbesitzer hatten. Es lohnt sich, auf Secondhand-Plattformen nach Geschenken zu suchen. Das entlastet die Umwelt – und den Geldbeutel.

Schwester ernährt sich jetzt nur noch vegan) oder die strengen Blicke der Schwiegereltern, wenn man als Familie einen neuen, eigenen Weg gehen möchte. „Da macht eine Bestandsaufnahme Sinn“, sagt Lena Kuhlmann und schlägt vor, Resümee zu ziehen: „Welche Traditionen aus meinem eigenen Elternhaus möchte ich gern übernehmen und welche nicht. Abgrenzung und das Able-

gen von Altlasten erfordern natürlich Mut und können Konflikte auslösen.“ Allerdings: Man muss aber nicht alles über sich ergehen lassen, nur weil man „das schon immer so gemacht hat“. Am Ende geht es darum, dass das Weihnachtsfest kein weiteres To-do wird, sondern gemeinsam verbrachte Zeit voller Liebe und Lachen.

Deshalb: Habt Mut zur Lässigkeit, auch wenn mal etwas nicht nach Plan läuft, es muss nicht alles 100 Prozent

perfekt sein! Und Alexandra Achenbach hat noch einen Tipp, der Mut macht: „Jeder Schritt zählt. Hauptsache, es kommt am Ende statt zusätzlichem Stress viel Spaß am Ausprobieren und Andersmachen heraus.“ □

*Wie eure Kids entspannter durch die Adventszeit kommen, lest ihr ab Seite 38*



für bis zu  
**12h** trockene &  
geschützte Haut

Nur Pampers hat eine extra Schutzlage, die Flüssigkeit schnell aufnimmt, sodass dein Baby die ganze Nacht ruhig schlafen kann.

Gemeinsam verbessern wir  
die Welt unserer Babys.



**Endlich Schnee!** Klar, dass jetzt Mütze und Handschuhe angesagt sind. Aber auch das Gesicht braucht Schutz in Form einer reichhaltigen Fettcreme



# FROST *schutz*





Frische Luft tut gut, auch wenn es draußen eisig ist. Kälte und Wind stellen die zarte Haut von Babys aber vor ganz besondere Herausforderungen



**E**igentlich ist unsere Haut eine schützende Hülle für den Körper. Aber bei den Aller kleinsten braucht sie selbst Schutz. Heraus aus dem gleichmäßig warmen Fruchtwasser, soll sie sich nun an die mal warme, mal kalte Umgebung anpassen. Deshalb gilt vor allem im Winter: Babyhaut braucht besondere Aufmerksamkeit. Eine spezielle Pflege ist sinnvoll, weil der Wechsel zwischen klirrender Kälte oder Nässe draußen und trockener Heizungsluft drinnen anstrengend ist für die Haut – und für die untrainierte Babyhaut ganz besonders.

## Hauptsache, schön fettig

Im Klartext heißt das: Sobald das Thermometer unter acht bis fünf Grad sinkt, müssen Kinder, bevor es ins Freie geht, eingecremt werden. Alles, was nicht von Anorak, Fellsack oder Handschuhen bedeckt ist, braucht einen Creme-Schutzschild. Reichhaltige Fettcremes mit natürlichen Ölen, Salben, Wind- und Wetterbalsam, alles prima, Hauptsache, fettig. Tipp: vor dem Auftragen in den Händen verreiben. Die Wärme macht die Creme weich – und die Prozedur für den Nachwuchs erträglich. Feuchtigkeitscremes sind ungeeignet, weil die bei Minusgraden gefrieren und das auf der Haut zu winzigen Rissen und Entzündungen führen kann.

Genauso wichtig ist es, das überschüssige Fett nach dem Ausflug mit einem Papiertuch wieder abzunehmen. Kleinen Kindern wird in der Wärme der Wohnung nämlich ordentlich heiß unter der dicken Cremeschicht, und weil ihre Talgdrüsen noch nicht so arbeiten wie bei Erwachsenen, können sie auch nicht richtig abschwitzen. Das ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch zu Hitzepusteln und





Pickelchen führen. Klingt logisch, den warmen Pulli ziehen wir neben dem Bullerofen ja auch aus.

### Aufstocken lässt sich immer noch

Das Zwiebelprinzip der Kleidung (mehrere Schichten übereinander) lässt sich auf die Körperpflege im Winter übertragen: Weniger ist mehr, aufstocken lässt sich das Pflegeprogramm schließlich immer noch. Bei Kindern ohne Hautprobleme reicht es zum Beispiel völlig aus, sie auch im Winter ein-

fach nach dem Baden mit einer Feuchtigkeitslotion einzucremen – also etwa ein- bis zweimal pro Woche. Die Frage, wann das allein nicht mehr ausreicht, können Eltern ganz gut selbst beantworten. Denn empfindliche, strapazierte Haut spannt und juckt nicht nur, sondern fühlt sich auch rau und trocken an. Dann darf und soll immer nachgcremt werden, gern auch mit einer etwas fetthaltigeren Creme. Dabei lohnt sich der Blick auf den Beipackzettel, denn Babys Haut muss all das verarbeiten, was auf sie draufgepackt wird: Je weniger drin ist, desto weniger kann die Haut irritieren. Duft- und Konservierungsstoffe haben in Babycremes genauso wenig verloren wie künstliche Emulgatoren. Viele Hersteller von Babycremes oder -lotionen setzen daher auf natürliche Grundstoffe: Hochwertige Pflanzenöle wie Mandelöl, Sheabutter, Jojobaöl unterstützen die Hautbarriere und werden auch von Kindern mit sensibler Haut gut vertragen.



### Sonnencreme im Winter?

Wann immer die Sonne scheint, muss die Haut auch davor geschützt werden. Nur das hilft gegen Sonnenbrand. Und ist bei Kindern besonders wichtig, weil die ersten fünf Lebensjahre entscheidend für das Hautkrebsrisiko sind. Denn was viele unterschätzen: Auch im Winter ist die Sonne intensiv und kann die Haut strapazieren. Wenn es eiskalt ist und der Wind pfeift, täuscht das über die Stärke der Sonnenstrahlung hinweg. Besonders intensiv ist die UV-Strahlung, wenn Schnee die Sonnenstrahlen reflektiert und so verstärkt. Aber auch wenn sich die Winter Sonne hinter den Wolken versteckt, ist Strahlung vorhanden.

Für kleinere Kinder sind Cremes mit physikalischem Sonnenschutz auf Pigmentbasis besser geeignet als solche mit chemischen Filtern. Sie reflektieren die UV-Strahlen wie kleine Spiegel, ohne dass die Stoffe in die Haut eindringen, wie es bei chemischen Filtern der Fall ist. Und egal ob physikalische oder chemische Filter – bei Sonnencreme lautet die Devise: nicht kleckern, sondern klotzen! Die Creme großzügig und sorgfältig auftragen und auch sogenannte Sonnenterrassen wie Nase, Ohren und Lippen nicht vergessen. □





Wir können  
Geburten ...



und helfen jedes Jahr  
42.000 Babys auf die Welt.

**#besserzuhelios**

Helios ist führend in der Geburtsmedizin und berät und begleitet werdende Eltern während der gesamten Schwangerschaft bis zur Geburt. Darüber hinaus ist Helios spezialisiert auf Risikoschwangerschaften und Frühgeburten.

Jetzt Termin oder Videosprechstunde vereinbaren unter: **0 800 66 55 200**



Scannen und  
informieren!



# HILFE,

# *Oma raucht*

Wenn die Großeltern qualmen, sind viele Mütter und Väter nicht nur genervt, sondern auch beunruhigt. Auch unsere Autorin hatte kein gutes Gefühl und hat mit einem Kinderarzt über das Thema gesprochen

**Innig von Anfang an:** Die Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern ist etwas ganz Besonderes ...



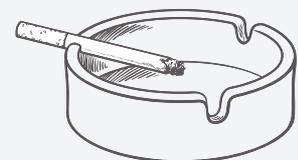
Michelle Kröger lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn (2) in Hamburg



**F**rüher galt Rauchen als cool, heute ist es mehr als uncool. Allerdings: Wer schon in jungen Jahren damit angefangen hat, für den ist es schwer, aufzuhören. Nikotin, das ist nun einmal eine tief sitzende Sucht. Schön und gut, doch was, wenn diese Retro-Qualmer heute Großeltern sind? Sind nicht Enkelkinder der beste Grund, um einen Hebel umzulegen und gegen diese Sucht anzugehen? Das dachte ich mir zumindest, als unser kleiner Sohn zur Welt kam. Doch meine Schwiegermutter? Machte fröhlich weiter...

## Großmama mifft nach Rauch

„Oma war mal eben an der frischen Luft!“, sagte sie, zwinkerte mir zu und streckte die Finger nach der Wange meines Säuglings aus. Stopp, rief alles in mir. W.I.D.E.R.L.I.C.H.! Ich habe meine Schwiegermutter wirklich lieb. Aber in diesem Punkt – das weiß sie auch – werden wir uns einfach niemals einig sein: Rauchen in der Anwesenheit eines Babys. Auch das von mir eingeforderte Händewaschen hilft da eigentlich kaum etwas. Und das Kaugummikauen, das sie von sich aus angefangen hat, auch nicht. „Ähm, ja. Leider riechst du trotzdem nach einer verqualmten Kiez-Kneipe!“ Sorry! Immer wieder beteuert sie, sie würde nicht mehr drinnen rauchen, nur noch draußen. Doch auch wenn



... wenn Oma allerdings nicht die Finger von den Glimmstängeln lassen will, kann es zum Familienknatsch kommen



das stimmen sollte, so hängt der ganze Schmutz dennoch in jeder Klamotte, in jedem Möbelstück, in jeder Ecke ihres Hauses. Ich muss gestehen: Mit meinem Neugeborenen wollte ich den Besuch bei der rauchenden Oma eigentlich immer lieber ausfallen lassen.

## Der Qualm hemmt die Hirndurchblutung

Auf Dauer war das aber natürlich nichts. Dennoch machte ich mir so meine Gedanken. Und das tue ich noch heute. Deshalb habe ich den Kinderarzt Herbert Renz-Polster zu diesem Thema befragt. Der Experte sagt ganz klar, dass Zigarettenrauch besonders für Ba-

### Unser Experte



**Herbert Renz-Polster**

... ist Kinderarzt, Wissenschaftler und Autor (z. B. „Menschenkinder“, „Kinder verstehen“). Der Vierfach-Papa und mehrfache Opa lebt mit seiner Frau in der Nähe von Ravensburg.

**Mehr Infos:** [kinder-verstehen.de](http://kinder-verstehen.de)



bys und Kinder gefährlich ist: „Zigarettenrauch enthält Stoffe, die die Funktion von Nervenzellen hemmen, auch die Hirndurchblutung kann beeinträchtigt sein. Das schlägt bei einem rasch wachsenden Gehirn natürlich stärker zu Buche als bei einem ausgewachsenen.“ Zudem reizt Zigarettenrauch laut dem Experten die Schleimhaut der Atemwege und kann sie so empfindlicher machen – auch für eine Entwicklung von Bronchitis und Asthma.

Allerdings ist alles eine Frage der Dosis: Am einschneidendsten sei natürlich die Exposition im Mutterleib, weil hier das werdende Gehirn tatsächlich „mitraucht“. Auch das dauerhafte Mitrauchen nach der Geburt ist natürlich schlimmer, als wenn ein Kind ab und zu Zigarettenrauch ausgesetzt ist. „Das stecken die allermeisten ganz gut und ohne bleibende Schäden weg, es sei denn, sie hatten schon empfindliche Bronchien – wie zum Beispiel Asthma-Kinder“, weiß der Kinderarzt.

## Schäden schon im Mutterleib

Muss das ungeborene Kind in der Schwangerschaft mitrauchen, kann es im schlimmsten Fall zu einer Frühgeburt kommen, weil Nikotin die Durchblutung der Plazenta hemmt. Das Kind kann aber auch zu klein geboren werden oder zum Beispiel ein höheres Risiko für den plötzlichen Kindstod haben.

Und wenn die Kinder nach der Geburt weiterhin dem Zigarettenrauch ausgesetzt sind? „Bei dauerhafter Exposition sind weiterhin negative Folgen auf das Gehirnwachstum zu erwarten. Das Gehirn verdreifacht sein Volumen in den ersten drei Lebensjahren, auch



# (K)EIN FALL FÜR DIE KLINIK

neu!

Im Alltag mit kleinen Kindern lauern viele Gefahren. Aber: Die meisten Verletzungen sind kein Grund zur Panik!

In diesem Buch erfahrt ihr, wie ihr euren Kids selbst helft - und wann ihr einen Notarzt braucht.

**Dieses Nachschlagewerk ist ein Muss für alle Mütter und Väter!**

Mal hochemotional, mal dramatisch, zwischendurch urkomisch. In jedem Fall aber mit viel Herz und Verständnis für alle, die sich Sorgen um ihre Minis machen.

ISBN: 978-3-9822992-9-7



## UNSERE AUTOREN

Till Rausch und  
Dr. Benedict-Douglas  
Sannwaldt

... sind bei Instagram  
@diekinderchirurgen.  
Die Docs arbeiten in einem  
Hamburger Kinderkranken-  
haus und wollen mit  
ihrem Buch eine Orientie-  
rungshilfe für Eltern bieten.



Auch  
als **E-Book**  
erhältlich



**DIE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN**  
findet ihr im gut sortierten Buchhandel oder online.

**Thalia**

**Weltbild.de**

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

**OSIANDER.de**  
Bücher und mehr

**Leben**  
& **erziehen**

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

**Kinder, die unter Asthma leiden,** sind besonders empfindlich gegenüber Zigarettenrauch



entwickeln Kinder in Raucherhaushalten häufiger Allergien und chronische Atemwegserkrankungen“, warnt der Kinderarzt.

## Ist kalter Rauch gefährlich?

Setzen sich die Schadstoffe in Tapeten, Teppichen, Vorhängen und Möbeln fest? Diese Frage hat mich brennend interessiert. Und hat bei uns in der Familie schon für viel Zündstoff gesorgt. Der Experte weiß: „Ja, das tun sie, und die Stoffe werden auch weiter abgegeben, allerdings nicht in der Konzentration wie rund um aktive Raucher.“

Deshalb: Seid ihr in Raucher-Haushalten zu Besuch, sollten eure Minis lieber nicht auf dem Boden spielen, herumkrabbeln oder Dinge in den Mund nehmen. Der Rauch hängt in den Klammotten, Teppichen und Gardinen, sammelt sich auf Möbeln und Gegenständen an. Er wird über Haut, Lunge und Mund aufgenommen. Klar, er ist nicht so schädlich wie das aktive oder passive Tabakrauchen selbst, doch auch er kann das Krebsrisiko erhöhen. So erklärten es auch Experten für Tabakkontrolle am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) der Deutschen Presseagentur.

Und noch ein kleiner Tipp für euch, liebe Großeltern: Bitte drückt euren

Enkelkindern nicht direkt nach dem Zigarettenkonsum einen Kuss auf. Warum? Raucher atmen noch bis zu zehn Minuten nach dem Rauchen einer Zigarette Schadstoffe aus.

## Das solltet ihr beachten

Also besser die Oma doch nicht besuchen? Auf seinem Blog schreibt Renz-Polster folgendes: „Ich würde dazu plädieren, die Kirche im Dorf zu lassen. Auch wenn ich als ausgebildeter Lungenfacharzt für Kinder die Risiken des Zigarettenrauchs ganz gut kenne.“ Da hat er natürlich auch recht. Auf die Oma verzichten zu müssen ist für alle Seiten blöd. Eine Oma, die gut mit ihrem Enkelkind kann, das ist ein riesiges, großes Plus. Klar, ein Rest Ni-

kotin verbleibt immer. Doch sollte man sich vielleicht als Eltern etwas selbst beruhigen (mich eingeschlossen): Wie viel Zeit verbringt das Kind dort? In der Regel sind sie doch am allermeisten zu Hause. Und ein gelegentlicher Ausflug in Omas Haus wird wohl nicht allzu schlimm sein. Vor allem nicht, wenn ihr folgende Tipps beachtet (und auch die Großeltern sich dran halten):

- Nicht rauchen, wenn sich das Kind im gleichen Raum befindet – und auch nicht in den Räumen, in denen das Kind regelmäßig spielt oder schläft.
- Regelmäßig gut durchlüften.
- In den Betreuungszeiten weniger (und idealerweise gar nicht) rauchen.
- Nach dem Rauchen die Kleidung (zum Beispiel den Pullover) wechseln. „Das kann gerade bei kleinen Kuschelkindern hilfreich sein“, weiß Renz-Polster. □



**In Raucherhaushalten mief't:** Die Schadstoffe setzen sich in Polstern, Teppichen und Vorhängen fest



32 Seiten für alle Eltern  
von Kita- und  
Grundschulkids

EXTRA

*kinnder!*



## Eules neues Abenteuer

An Eules heiß geliebter Ukulele reißt eine Saite. Also schnell eine neue kaufen. Im Musikfachgeschäft lernt sie andere musikbegeisterte Tiere kennen – und deren Instrumente. Chinchilla an der E-Gitarre, Schildkröte spielt Trompete, Spinne Klavier. Nashorn DIKKA rappt dazu, und die Wellensittiche zwitschern im Chor. So liebenswert und einzigartig wie schon die ersten drei Hörspiele der Reihe.

„Eule findet den Beat – mit Instrumenten“, 2 CDs, etwa 15 Euro, [universal-music.de](http://universal-music.de)

## Im Land der Träume

Wenn Kinder nachts ihre Erlebnisse des Tages verarbeiten, kommen sie schon mal ins Schwitzen. Die GOTS-zertifizierte Bettwäsche aus 100 Prozent Bio-Baumwoll-Musselin nimmt die Feuchtigkeit optimal auf, damit sich die Kleinen nicht erkälten – und ist besonders angenehm auf der Haut. In Blau, Grün und Rosa erhältlich.

100/135 cm und 40/60 cm, etwa 70 Euro, [trauemeland.com](http://trauemeland.com)



**WAS UNS GEFÄLLT**

*Unsere Lieblingsstücke im Dezember*



## Im Raubkatzen-Look

... streifen kleine Abenteuerer bei kalten Temperaturen warm eingepackt durch die Natur und werden an nebligen Tagen aufgrund der Signalfarbe auf den Straßen gut gesehen. Wasserabweisender Anorak, wärmt bis minus 18 Grad.

Größen 98 bis 140, ab 92 Euro, [bodendirect.de](http://bodendirect.de)

FOTOS: HERSTELLER



## Immer wieder anders

Pippi Langstrumpf macht sich die Welt, wie sie ihr gefällt – und wir bauen uns ein Puppenhaus, wie es uns gefällt! Hochhaus, Bungalow, Schule oder Bauernhof – unbegrenzte Möglichkeiten beim Gestalten und Zusammenbauen inspirieren Kinder zum fantasievollen Spielen. Und das liebt Pippi ja genauso.

Grundset (ohne Möbel, ohne Puppen) etwa 130 Euro, [wertigwerk.de](http://wertigwerk.de)



# 3x Leben & erziehen + E-Paper + Prämie

nur 8,90€

Leben  
& erziehen  
APP

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 mit Hilfe von Experten die wichtigsten Antworten. Und begleiten euch durch die schönste, turbulenteste Phase des Lebens!“

Claudia Weingärtner,  
Chefredakteurin Leben & erziehen



Aquabeads

## Bastelperlen für Disney-Fans

Aquabeads sind Bastelperlen, die sich allein durch das Besprühen von Wasser miteinander verbinden lassen. Das Spielen mit Aquabeads fördert die Feinmotorik, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität von Kindern – und macht nebenbei einen Riesen-Spaß!

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](http://leben-und-erziehen.de/testen)

 040-696 383 939

 versandkostenfrei

 24% Abo-Sparvorteil

 bequem nach Hause



SCAN MICH!

# Prinzessinnen-

od



FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES



# er Punkrock-Papa?

Eigentlich hat sich Michael Witt eine kleine Räubertochter gewünscht. Trotz all seiner Bemühungen stehen aber Pferde, Glitzer und die Eiskönigin hoch im Kurs.

Wie konnte das nur passieren, fragt sich unser Gastautor

Der Journalist Michael Witt lebt mit seiner Frau und seinen Kindern (10 & 12) in Berlin



Es sah nicht gut aus mit unserem Plan. Wir hatten die Illusion, dass unser Mädchen nicht im klassischen Sinn ein Mädchen sein müsse. Also nicht so ein Pferdchenmädchen, eine kleine Prinzessin, in rosa Glitzertüll gehüllt. Unsere Tochter sollte eher eine Ronja Räubertochter sein, die Anführerin einer Jugendgang oder einer Punkrock-Band, die Bier aus der Flasche trinkt und alle Jungs auslacht, die sie anbaggern.

Das Ergebnis unserer Bemühungen sah so aus: Wenige Tage vor ihrem vierten Geburtstag saß ich auf dem Wohnzimmerfußboden, bastelte aus quietschrosafarbenem Karton eine Krone mit der Zahl „4“ und beklebte sie mit Glitzersteinen. Ihre klare Ansage: „Meine Liebchenfarben sind Rosa, Lila und Glitzer.“ Sie interessierte sich nur noch für Pferde, Fohlen und Einhörner, selbst zu Halloween wollte sie nicht einfach eine handelsübliche Hexe sein, sondern eine Hexen-Prinzessin.



## Keine Schminke, kein Schmuck

Mit ihren kristallklaren Vorstellungen hat unsere Prinzessinnen-Tochter sämtliche Erziehungsideen auf den Kopf gestellt. Dabei haben wir uns verweigert, ihr Eisköniginnen-Schnickschnack zu kaufen, Kinderschminke oder Plastikschnuck. Doch zum Geburtstag bekam sie von einer Freundin Kinderparfüm, von der nächsten ein Krönchen und von der dritten den Zauberstab von Elsa, der Eiskönigin. Mit dem tanzte sie wochenlang durchs Wohnzimmer und schmetterte mit der bebenden Ernsthaftigkeit einer Mariah Carey: „Let it goooo, let it goooo, I can fiiiiiiit animoooooo!“

Und von Oma bekam sie zu Weihnachten die Schuhe von Elsa. Man kann es nicht anders sagen: Billigstes Korea-Vollplastik mit Absatz, man konnte nicht darauf laufen, ohne dass man einen Haltungsschaden, Platt-, Senk- und



**Auch ein Plüschpferd braucht ein Rundum-Pflegeprogramm – und ist Bespaßung und Babysitter in einem**



Spreizfüße oder einen komplizierten Knöchelbruch riskierte. Wenige Wochen später hatte sich das Problem gelöst. Die Kleine fragte nämlich voller Stolz ihren großen Bruder, ob der nicht auch mal ihre Schuhe tragen will. Das Fatale: Er wollte. Er stellte sich also auf die Schuhe – glatter Sohlenbruch auf beiden Seiten. Die Dinger landeten im Müll, wochenlang schien alles gut.

## Der größte Wunsch: ein Pferd

Dann wuchs die Sehnsucht nach etwas Neuem: Sie wollte ein Pferd. Unser Argument, dass ein Reihenendhausgarten nicht der perfekte Lebensraum für ein Fluchttier ist, wurde abgeschmettert. Wir könnten ja umziehen. In eine Villa. Und ein Pferd sei ja auch ungemein praktisch: „Man kann damit zum Supermarkt reiten.“ Das Thema blieb aktuell bei ihr und ihren Freundinnen, das merkte ich spätestens, als mir eine der Kita-Mütter morgens im Fahrstuhl begegnete – sie schleifte ein 1,50 Meter großes Plüschpferd mit sich. Es war Spielzeugtag. Und ihre Kleine hatte darauf bestanden, dass der annähernd lebensgroße Vierbeiner ihr Utensil für den Kita-Tag ist. Die Mutter hatte souverän reagiert: Sie war eingeknickt und zog nun den Kuschelklepper mit sich. Ihr müsst nicht lange rätseln, was danach der Herzenswunsch unserer Tochter war: dieses Pferd. Wir haben es uns nicht leicht gemacht – und dann bestellt. Kurze Zeit später stand



**Hoodie statt Krönchen!** Seit der Grundschule kann die Eiskönigin mitsamt ihrem Glitzergedöns einpacken



„Phoebe“ im Kinderzimmer. Und ich kann sagen: Es war die beste Investition seit dem Pizzaschneider. Sie hat Wochen ihrer Lebenszeit damit verbracht, es zu striegeln, zu kämmen, das Zaumzeug anzulegen, es zu satteln, darauf zu sitzen, mit ruckenden Bewegungen samt Zossen durchs Kinderzimmer zu rutschen und „Bibi & Tina“ nachzuspielen.

Wir haben erkannt: Bei allen Bemühungen, das Kind vor den Einflüssen des Gender-Marketings zu schützen – am Ende kann man es nicht jahrelang in einen reizarmen Raum mit anthroposophischem Spielzeug stecken. Immerhin: Ganz so festgefahren waren die Rollenvorstellungen unserer Tochter dann doch nicht. Denn als ich sie fragte, was sie später werden will, rechnete ich mit dem Schlimmsten: Spielerfrau, Arztgattin, Model, Prinzessin oder Schmuckdesignerin? Nein, sie sagte: „Ein großer Bruder!“

## Aus Rosa wird Dunkelblau

Das Überraschende war: Die Glitzer-Rosa-Prinzessinnen-Phase endete nach ein paar Jahren. Mit dem ersten Tag an der Grundschule war diese Zeit: vorbei. Mein Anteil daran war so groß wie der Beitrag von Esso und Aral zum Klimaschutz. Sie wollte einfach keine Kleider mehr, und auch kein Rosa. Ihre „Liebchenfarbe“ ist jetzt Dunkelblau, sie trägt am liebsten Hoodies und Leggings oder schwarze Jeans und findet die Eiskönigin „peinlich“.

Ich finde: Das haben wir hervorragend gemacht. Ich weiß zwar nicht wie, möglicherweise einfach nur, indem wir sie nicht in der Persönlichkeitsentwicklung gestört haben. Sie ist sogar verdammt nah dran, ihr Ziel zu erreichen, ein großer Bruder zu sein. Wenn sie manchmal von der Schule nach Hause kommt, lässt sie krachend den Ranzen fallen und ruft: „Wallah, Habibi! Was geht!?“

*Eine Menge, Brudi, eine Menge.*



## Unser Buchtipp zum Weiterlesen

Männer von heute haben es nicht leicht: Sie sollen kochen können (vegan!), einen durchtrainierten Körper haben, viiiieel Geld verdienen, die Kinder erziehen, handwerklich begabt, stark und schwach sein ... Journalist, Ehemann und Zweifach-Papa Michael Witt ist beim Schreiben seines Buches aufgefallen, dass er ganz schön viel falsch macht – aber doch auch einiges richtig. Die gesammelten Erlebnisse, Patzer und Fettnäpfchen seiner 16-jährigen Ehe und 12-jährigen Elternschaft sind nicht nur urkomisch zu lesen, sondern für Mamas und Papas gleichermaßen amüsant.

Wir finden: Absolut lesenswert!

„**Meine Frau hat einen Neuen – und zwar mich!**“, Dtv, 12 Euro



Alles gut markiert!

gutmarkiert.de

### Personalisierte Namensetiketten

für Schule, Kindergarten und unterwegs. In vielen Größen und Designs. Kleidung, Schulsachen und Spielzeug markieren. **Spül-** bzw.

**waschmaschinenfest.**

Nichts mehr verlieren oder vertauschen!

15% Rabatt mit Code:  
**22-GM-50**

\*Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. (Gültig bis 31.12.2022)

15%  
Rabatt\*

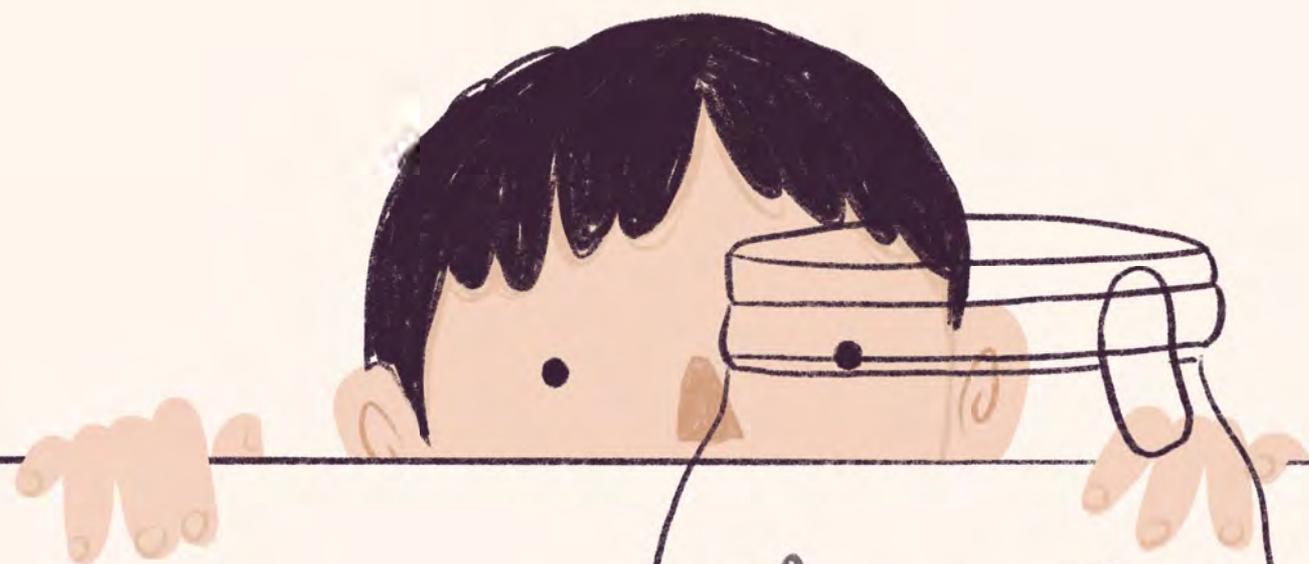


gutmarkiert.

www.gutmarkiert.de



# Mama, ich will



Plätzchen, Adventskalender-Schoki, ein prall gefüllter Nikolausstiefel – in der Vorweihnachtszeit lauern süße Versuchungen tagtäglich und rund um die Uhr. In vielen Familien Grund für Diskussionsstoff. Bei euch auch?

Unsere Autorinnen erklären, wie ihr Quengeleien abblockt – und dabei cool bleibt



# was

# Süßes



**S**tellt euch vor, ihr steht in der Küche und beginnt gerade damit, das Mittagessen für eure Familie vorzubereiten. Während ihr alle Zutaten zusammensucht, hört ihr es aus dem Kinderzimmer rufen: „Mamaaaa, darf ich noch was Süßes?“ Kurze Zeit später kommt euer Kind in die Küche und versichert euch, dass es jetzt auf der Stelle und ganz unbedingt etwas naschen muss. Eure Hinweise, dass es vorhin ja schon eine Kleinigkeit gegeben habe und das Essen gleich fertig sei, laufen ins Leere. „Aber ich hab sooo Hunger, Mamaaaa, nur was ganz Kleines, ja?“

Ein paar mal gelingt es euch noch, tief durchzuatmen und dem Kind ruhig zu erklären, warum ihr nicht möchtet, dass jetzt genascht wird: Es gibt gleich Mittag, und außerdem ist zu viel Süßes auch ungesund. Doch es hört nicht auf, danach zu fragen, im Gegenteil, es wird immer fordernder. Irgendwann merkt ihr, dass euch gleich der Geduldsfaden reißt, und ehe ihr euch verseht, raunzt ihr es an: „Ich habe dir schon hundertmal gesagt, dass es vor dem Essen nichts Süßes gibt! Das musst du doch langsam mal begriffen haben!“

Solche Situationen spielen sich nicht nur kurz vor dem Mittagessen ab, sie können sich im Laufe des Tages durchaus beliebig oft wiederholen. Was

bleibt, ist, neben dem Echo „Mamaaaa, ich will was Süßes!“, das quengelig von den Wänden widerhallt, unsere Rat- und Hilflosigkeit: Was mache ich denn nun? Soll ich nachgeben, dann hat die liebe Seele Ruh, und wenn das Kindchen Hunger hat, isst es schon noch was Herzhaftes? Woher soll ich jetzt einen möglichst gesunden Snack zaubern? Und außerdem ist das doch Quatsch, wir essen ja gleich! Also, wie kommen wir da jetzt bloß wieder raus?

## Unsere Expertinnen



Journalistin **Judith Möhlenhof** (links) und Mama-Coach **Imke Dohmen** sind die Macherinnen des bekannten „Mamsterrad“-Podcasts.

Sie haben nicht nur diesen Text verfasst – sondern ein ganzes Buch über Hürden im Mama-Alltag (siehe Seite 36)

## Hauptsache, sofort

Für euer Kind stellt eine Süßigkeit keine Gefahr da, ganz im Gegenteil. Etwas Süßes zu naschen bereitet ihm pure Freude und verschafft ihm ein gutes Gefühl. Der Jieper nach etwas Süßem deutet auf einen Bedarf hin. Dass Zucker ein schneller Energielieferant ist, wissen Kinder intuitiv. Für den Schaden, den ein Zuviel davon auslösen kann, haben sie kein Verständnis – mehr noch: Sie kommen gar nicht auf den Gedanken, dass es ein solches Zuviel überhaupt geben könnte. Hinzu kommt, dass euer Kind vermutlich noch nicht in der Lage ist, seine Impulse zu kontrollieren. Als Erwachsene wissen wir beispielsweise nicht nur, dass





eine Tüte Chips vor dem Mittagessen keine gute Idee ist und können sofort mehrere Gründe dafür benennen, sondern sind auch in der Lage, unser Verlangen nach hinten zu schieben. Wenn euer Kind jedoch etwas möchte, dann bitte gleich, auf der Stelle und sofort. Es handelt nicht rational, denn seine Bedürfnisse schnell zu befriedigen steht bei ihm noch uneingeschränkt im Vordergrund – es setzt also alles daran, sie umgehend zu stillen.

## Eltern können warten

Spätestens beim dritten Mal „Darf ich was Süßes?“ knallen eure Vorstellungen aufeinander. Immer wieder das Gleiche gefragt zu werden und es wiederholt verbieten zu müssen, das zehrt immens an unseren Nerven. O Mann.

Wir haben im Laufe der Zeit gelernt, unsere Impulse zu kontrollieren und Strategien zu entwickeln, mit ihnen umzugehen und ihnen nicht immer sofort nachgeben zu müssen – weil wir das auch gar nicht immer können. Außerdem haben wir inzwischen verinnerlicht, dass „die Dosis das Gift macht“ – wir wissen, dass es ein Maß gibt, das nicht überschritten werden sollte, um unser Wohlbefinden nicht zu beeinträchtigen. Ebenso haben wir ein Bewusstsein für Gesundheit entwickelt und wissen, welchen Einfluss Ernährung auf unseren Körper haben kann.

## Gibt es Kompromisse?

Begegnet eurem Kind mit Verständnis. Mit der Bitte nach Süßigkeiten möchte es euch nicht immer wieder

infrage stellen oder gar provozieren. Es will sich natürlich nicht absichtlich schlecht ernähren. Euer Kind hat schlichtweg Lust auf etwas Süßes oder Hunger und sucht deshalb intuitiv nach einem schnellen Energielieferanten. Es versteht noch nicht, dass Zucker für seinen Körper und die Zähne ungesund ist, weder kann es rationalen Erklärungen folgen, noch logische Konsequenzen (z. B. Karies) absehen. Alles, was es hört, ist euer „Nein!“, und damit bricht seine kleine Welt zusammen, denn die Fähigkeit, schnell einen Plan B zu entwickeln, hat es noch nicht erlangt.

Je kleiner euer Kind ist, desto eher braucht es deswegen hinter jedem „Nein!“ ein „Ja!“. Bietet ihm also statt einer Nascherei eine der Snack-Alternativen aus eurer Liste an (siehe oben rechts). Denkt daran, die Liste von Zeit zu Zeit zu aktualisieren und eurem Kind so Vielfalt zu bieten.

## Nicht zu viel auf einmal

Wie immer gilt zunächst: Seid nicht so hart zu euch selbst. Es ist so anstrengend, immer wieder die gleiche Frage zu beantworten, vor allem, wenn sie ein Nein erfordert, und ihr dürft davon

## Der Notfallplan

Was wären mögliche Snack-Alternativen, die ihr eurem Kind in typischen Situationen guten Gewissens anbieten könntet? Erstellt eine Liste, auf die ihr im „Notfall“ schnell zugreifen könnt.



auch wirklich genervt sein. Begegnet auch euch mit Verständnis.

Seid geduldig mit euch. Gedanken und typische Reaktionen, die sich über lange Zeit eingenistet haben, werden nicht über Nacht ausgeradiert. Behaltet euch gut im Blick und versucht, eventuelle Trigger und Warnsignale für reißen Geduldstränge frühzeitig zu erkennen. Je eher euch das gelingt, umso leichter wird es, eure Notfall-Strategien abzurufen und euch selbst den Wind aus den Segeln zu nehmen.

Und dann erinnert euch in Zukunft erleichtert daran, dass ihr mit eurer Liste voller Alternativ-Snacks ab jetzt ja vorgesorgt habt! Feiert jeden kleinen Fortschritt und seid nicht enttäuscht, wenn es an einem anderen Tag mal wieder nicht so gut klappt. Ihr habt jeden Tag (hehe, manchmal ja sogar mehrmals täglich) die Chance, es wieder anders zu versuchen. □



## Unser Buchtipp zum Weiterlesen

Der Text hat euch geholfen und ihr wollt mehr Tipps? Judith Möhlenhof und Imke Dohmen haben in unserem Buch „Gemeinsam aus dem Mamsterrad“ typische Situationen aus dem Familienalltag zusammengetragen und bieten praktikable Lösungsvorschläge für Eltern und Kinder an.

**Junior Medien, 16,95 Euro**



jako-o.com

# Das Leben steckt voller O•Omente.

Alles dafür findet ihr bei uns.



Viel Spaß  
beim Erleben!

**JAKO•O**  
einfach Kind sein

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, PRIVAT

Einfach mal

*ab*

**Deutsch, Mathe, Sport, Musik,** von Klassenzimmer zu Klassenzimmer hetzen, dazu der permanente Lärmpegel... So ein Schultag kann ganz schön anstrengend sein



Ja, wir freuen uns auf den Advent. Aber wenn es nach unserer Autorin geht, sollten wir in der Vorweihnachtszeit einen Gang runterschalten – wir Erwachsenen und vor allem auch die Kinder

# hängen

**Viola Patricia Herrmann** ist Schlexpertin und lebt mit ihrem Mann und ihren vier Kindern im Süden von Berlin

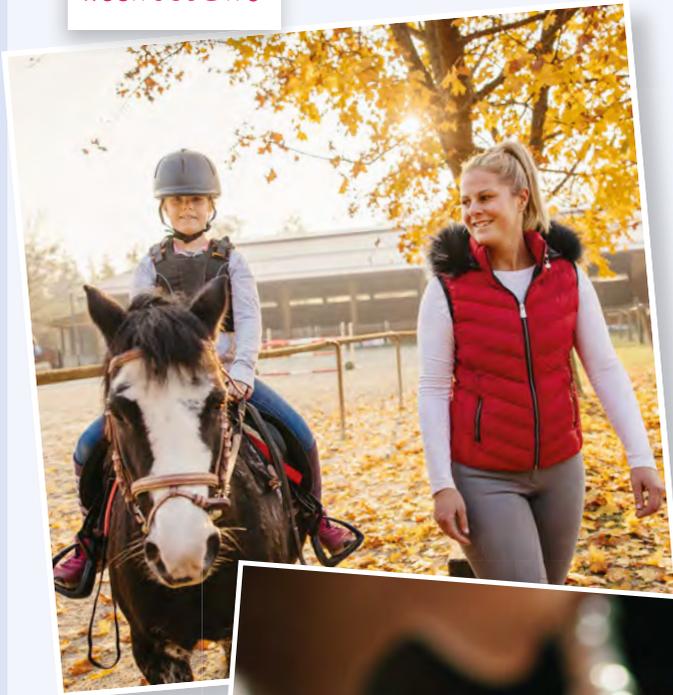


**D**a sitzen sie in trauter Eintracht rund um den Adventskranz, all die glücklichen Familien aus der Werbung und auf diversen Social-Media-Kanälen. Die Stimmung ist entspannt, der Alltag scheint weit entrückt. Absurd, denke ich mir, und schüttle genervt den Kopf. Denn von dieser Realität können die meisten Familien nur träumen – insbesondere in der prall gefüllten Adventszeit.

## Nach der Schule geht es zum Flöten

Für uns Eltern bedeutet jeder Wochentag volles Programm. Für unsere Kinder auch. Als Lehrerin habe ich häufig erlebt, dass meine Schüler ihre Hausaufgaben nicht erledigt haben. Nicht weil sie vergessen wurden, sondern schlichtweg deshalb, weil es keine Zeit für sie gab. Schließlich war nach Schulschluss nur ein kurzer Zwischen-





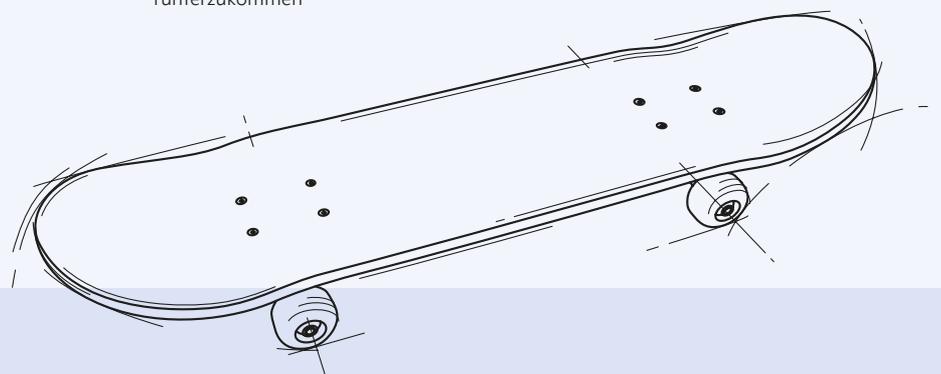
## Hobbys ja – aber in Maßen

Nun bin ich selber ein großer Fan von außerschulischen Aktivitäten für meine Kinder. Ich finde es wichtig, dass sie Impulse bekommen, welche die Schule nicht leisten kann. Wir sind eine eher sportliche Familie, bei der am Nachmittag Reiten, Skateboardfahren, Gymnastik und Handball auf dem Plan stehen. Ganz schön viel? Nicht unbedingt. Schließlich verteilen sich diese Aktivitäten auf meine vier Kinder und finden zumeist nicht öfter als einmal pro Woche statt. Zudem sind Gymnastik und Handball Arbeitsgemeinschaften, die im Rahmen des Hortprogramms angeboten werden. So können meine Zweitklässler in ihrer regulären Betreuungszeit gemeinsam mit ihren Klassenkameraden Sport treiben, und die Nachmittage bleiben weitgehend frei. Diese ruhigen Inseln sind für sie elementar, um am nächsten Tag wieder ausgeruht und aufnahmefähig im Unterricht sitzen zu können.



**Hobbys und Aktivitäten sind toll und wichtig**, ausreichend Freizeit zu Hause ist es aber genauso. Kinder brauchen Zeit für sich, um zu entspannen und runterzukommen

stopp zu Hause möglich, bevor es dann direkt mit dem Nachmittagsprogramm weiterging. Egal ob Flöte, Fußball, Malkurs oder Schwimmtraining: Manche Kinder haben einen Terminkalender wie ein CEO: vollgestopft mit Aktivitäten, die den Rest des Tages ausfüllen und keinerlei Raum für Ruhe, Entspannung oder eben auch Hausaufgaben lassen. Nicht nur an einem Wochentag, sondern gerne auch an mehreren. Und am Wochenende geht's dann ab zum Turnier, Wettkampf und Vorspielen. Das bedeutet Stress für die ganze Familie und fühlt sich so gar nicht nach einer besinnlichen Vorweihnachtszeit an.



# Geburtstagsgrüße im Großformat



Noah malt für sein Leben gern – für den kleinen Künstler gab es eine Ration Rotbäckchen-Säfte als Gewinn dazu. Die Stärkung kommt gerade recht für weitere Kunstwerke

Zum Jubiläum hat Rotbäckchen bundesweit zu einer Geburtstagsaktion aufgerufen: Kids sollten ihrer Kreativität freien Lauf lassen und dem Saft ihre Glückwünsche aufs Papier zaubern. Beim großen Malwettbewerb hat auch der kleine Noah aus einer Kita im Hamburger Stadtteil Osdorf teilgenommen. Der 4-jährige ist ein leidenschaftlicher Künstler, wie uns Mama Rebecca erzählt: „So viele Bilder, wie Noah malt, kann ich mir gar nicht an den Kühlschrank hängen.“

## Das Gewinnerbild

Das Kunstwerk, das der Kleine für Rotbäckchen gezaubert hat, fand Rebecca allerdings viel zu schade dafür, dass es in einer Schublade verstaubt oder die Rückseite gar noch als Einkaufszettel erhalten muss. Kurzerhand hat sie das Bild ihres kleinen Künstlers bei uns eingereicht. Zum Glück, denn Noah ist mit seinem bunten Geburtstagskuchen, gemalt mit Wasserfarben, der Gewinner der Aktion!



Das Gewinnerbild des Malwettbewerbs kann sich sehen lassen!

70 Jahre sind ein stolzes Alter, das man ruhig mal groß feiern kann! Das dachte sich auch der Saft-Hersteller Rotbäckchen und enthüllte nun einen ganz besonderen Geburtstagsgruß ...



## Enthüllung in Hamburg

Im Oktober war es dann so weit: Noah konnte SEIN Kunstwerk im Großformat mitten in Hamburg-Osdorf bestaunen! Denn Teil des Gewinns war es, dass das Gewinnerbild auf einer Plakatwand erscheint. Leuchtende Kinderaugen vorprogrammiert! Beim Anblick seines Bildes kam der 4-jährige aus dem Staunen gar nicht mehr heraus.

## Ein Schultag kostet Kraft

Denn: Die Schule ist für unsere Kinder ihr Beruf. Das bedeutet auch, dass sie ihre Energie in den Schulstunden und Pausen verbrauchen und am Ende des Unterrichts schlichtweg erschöpft sind. Ich merke meinen Zweitklässlern jeden Nachmittag an, wie viel Kraft sie in der Schule verbraucht haben. Meine typische Mama-Frage nach ihrem Tag wird von meinen Zwillingen nur knapp mit „gut“ beantwortet, viel mehr ist nicht aus ihnen rauszukriegen. Zu Hause sinken sie ermattet aufs Sofa, um mit einem Hörspiel zu entspannen. Meine Anwesenheit ist nicht erwünscht, außer natürlich zum Servieren von Snacks und Getränken. So geht das etwa eine Stunde, bis sie wieder Energie haben für unser Familienleben. Ich plane diese Ruhezeit vor jeder weiteren Aktivität des Tages ein. Das funktioniert für meine Kinder wunderbar und gibt uns außerdem die Möglichkeit, den Advent bewusst zu erleben.

## Wie viel freie Zeit brauchen Kinder?

Grundsätzlich sollten Kinder im Grundschulalter nicht mehr als zwei feste Termine unter der Woche haben, bei Kindern in der Oberschule kann dann auch ein weiterer Termin hinzukommen. Dieser Turnus lässt genügend Raum für freie Zeit, die zum Ausruhen oder Treffen von Freunden genutzt werden kann. Natürlich gibt es Wochen, die dann doch zu vollgestopft sind. Das ist normal, und Kinder können damit umgehen. Als gesundes Mittelmaß lässt sich die 2/5- bzw. 3/5-Faustregel allerdings gut anwenden.



## Tipps für einen entspannten Advent

*Wie bitte? Entschleunigen im Dezember – wie soll das denn gehen? Es müssen doch Geschenke gekauft, Weihnachtsfeiern besucht und die Feiertage vorbereitet werden. Dazu noch der alltägliche Familienwahnsinn, da ist an freie Zeit nicht zu denken! Doch, das geht. Hier ein paar Tipps, um die Vorweihnachtszeit ohne Freizeitstress zu erleben:*

1

**Gemeinsam mit den Kindern überlegen**, welche Termine in der Vorweihnachtszeit wirklich nötig sind. Müssen alle Feiern besucht werden oder bedeuten einige mehr Verpflichtung als Freude? Diese Termine besser absagen.

2

**Freie Zeiten bewusst einplanen** und nicht jedes Adventswochenende verplanen. Stattdessen bereits im Vorfeld einige Tage blocken, an denen ausschließlich Zeit für weihnachtliche Aktivitäten mit der Familie bleibt.

3

**Freizeitaktivitäten in der Woche vor Weihnachten streichen.** Heiligabend ist dieses Jahr an einem Samstag, die Ferien beginnen erst kurz vorher. Um sich bewusst im Kreise der Familie darauf vorzubereiten, kann ein Aussetzen der Freizeitaktivitäten in den Tagen zuvor für Entspannung sorgen.

4

**Sich auf das Wesentliche konzentrieren.** Weihnachten ist das Fest der Familie – und nur die zählt!

Übrigens sind nicht nur Schul-, sondern auch Kita-Tage voller Aufregung, Emotionen und Erlebnisse. All das will verarbeitet werden, und dafür brauchen unsere Kinder Zeit. Freie Zeit, die nicht mit Aktivitäten verplant ist, sondern in der einfach mal ohne Verpflichtungen ausgeruht werden kann. Nachmittage, in denen sie spüren können, welches Bedürfnis sie eigentlich haben: Möchte ich einfach mal nichts tun? Soll ich mein Buch weiterlesen? Gibt es ein neues Hörbuch, das ich gerne hören möchte? Eine gesunde Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse ist elementar für das Wohlergehen unserer Kinder. Der Dezember ist der perfekte Monat, um diese kostbare Zeit zu ermöglichen.

Und noch ein Tipp, der gerade für Schulkinder das ganze Jahr über aktuell ist: Keine Angst vor Langeweile! Als Eltern sollten wir die Langeweile und

damit verbundene Quengeleien unserer Kinder aushalten und ihnen nicht sofort ein Beschäftigungsangebot machen. Langeweile kann ein wunderbarer Motor für Kreativität sein. Häufig entwickeln Kinder nämlich fantasievol-

**Der Fantasie freien Lauf lassen.** Mit genügend Zeit entstehen die tollsten Ideen



ANZEIGE



## IM TEST: Das PURATEX® Reinigungs-Set „kids on Tour“ von LCK!

Verschmutzungen am und im Kinderwagen, Fahrradanhänger und Autositz mit dem PURATEX® Reinigungs-Set „kids on Tour“ kinderleicht entfernen? Unsere Mama-REPORTER haben das für euch getestet. **Mehr Infos: [moebelpflegeshop.de](http://moebelpflegeshop.de)**

**„Funktioniert hervorragend“**

von *Elena G. aus Köln*



entfernen. Dieser Reiniger hat unsere Erwartungen komplett übertroffen!

Wir haben mit diesem Reinigungsset diverse Buggys und Anhänger gereinigt, und es hat so toll geklappt, dass wir uns definitiv noch ein zweites Set bestellen werden. Vor der Nutzung dieses Sets hat es kaum ein Reinigungsmittel geschafft, die Flecken zu



**„Starke Reinigungsleistung und einfache Handhabung“**

von *Janine B. aus Hosena*

Die Inhaltsstoffe sind sehr hautfreundlich. Dies ist für mich ein wichtiger Pluspunkt gegenüber anderen Reinigungsprodukten. Wir haben das Reinigungsset auf verschiedenen Textilbezügen ausprobiert, auf denen unser kleiner Sohn den einen oder anderen Fleck hinterlassen hat. Außerdem haben wir das



Produkt auch für eingetrocknete Wasserflecken im Autositz und Speiseflecken auf der Sitzgarnitur ausprobiert. Die Anwendung ist dabei denkbar einfach. Pro Reinigungsvorgang habe ich nie länger als zehn Minuten benötigt, und die Verunreinigungen konnten stets komplett entfernt werden.



**„Sehr wirkungsvoll“**

von *Nicole H. aus Sasbach*

Ich bin echt begeistert! Klar gehen nicht gleich alle sehr alten und hartnäckigen Flecken raus, aber die meisten sind schon nach der ersten Anwendung verschwunden. Perfekt für Fahrradanhänger und Buggys!



# Entspann



FOTOS: ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES



$$T = 70 + 0,5E + 15F - 10S$$

# wann in den Urlaub

Wer mit dem Auto in die Ferien fährt, weiß: Lange Anreisen können stressig sein, vor allem mit kleineren Kindern. Nun gibt es sogar eine mathematische Formel, die den Zeitpunkt bestimmt, an dem es Knatsch auf der Rückbank gibt. Und damit könnten wir Eltern uns wappnen

Die Frage, *ob* er kommt, stellen sich Eltern, die schon häufiger und länger mit ihrem Kind im Auto unterwegs waren, gar nicht mehr. Die Frage ist, *wann* der erste Wutanfall auf der Rückbank losgeht. Und genau dafür hat der britische Statistiker Dr. James Hind von der Nottingham Trent University nun eigens eine Formel entwickelt. Im Vorfeld hatte er mehr als 2000 Eltern aus Großbritannien befragt.

## Eine Studie übers Ausrasten

Laut dieser Umfrage halten 68 Prozent der Eltern Langeweile für den Hauptgrund für die Wutanfälle ihrer Kinder im Auto. 62 Prozent sehen eine zu lange Fahrt als Auslöser. Und 57 Prozent erkennen im Hunger das Problem.

Im Schnitt ertöne nach etwa 32 Minuten zum ersten Mal (und insgesamt viermal während der Autofahrt) das gefürchtete „Sind wir bald da?“. Außerdem dauere es 70 Minuten, bis ein Kind den ersten Ausraster bekäme. Das kommt uns schon recht lang vor – aber schauen wir uns doch mal die schlaue Formel an:

$$T = 70 + 0,5E + 15F - 10S$$

## So funktioniert die Formel

Was auf den ersten Blick wie eine unverständliche Gleichung aus dem Mathe-Grundkurs aussieht, ist schnell erklärt. Also eins nach dem anderen.

**T** steht für Time, also die Zeit. T ist gleich 70, weil der Forscher nach der Elternbefragung davon ausgeht, dass es im Schnitt 70 Minuten dauert, bis der erste Ausraster droht.

**E** steht für Entertainment, also Unterhaltung. James Hind geht davon aus, dass ein Wutanfall je Minute, die das Kind bespaßt wird, um eine halbe Minute nach hinten verzögert werden kann (das bedeutet +0,5E). 30 Minuten „Ich sehe was, was du nicht siehst“, Reise-Bingo oder eine Folge der Lieblings-Kinderserie würden uns also einen Puffer von 15 Minuten verschaffen.

**F** steht für Food, also Essen. Als wüssten wir es nicht alle schon. Snacks sind immer eine gute Idee! Eine Runde Leckereien für alle (schade: Die Nerven-nahrung für die Großen spielt in der





Formel keine Rolle) verzögert den Wutanfall um 15 Minuten (also +15F) nach hinten.

So weit, so gut. Entertainment und Snacks – kriegen wir hin! Auf den letzten Faktor in der Gleichung haben wir allerdings kurz vor einer anstehenden Autofahrt keinen Einfluss:

**S** steht für „siblings“, also Geschwister. Allein wenn man zwei Kids dabei hat, rückt die „Alarmstufe Rot“ im Schnitt zehn Minuten näher. Eltern, schmeißt die Taschenrechner an!

## Zwei Kinder beschleunigen den Zeitpunkt

Gegenüber „Dailymail“ sagte James Hind: „Wenn Sie nur ein Kind haben und es unterhalten und gelegentlich mit Essen bestechen können, könnten Sie zwei Stunden ohne Wutanfälle fahren. Leider können zwei Kinder ohne Unterhaltung und ohne Snacks in nur 40 Minuten einen Wutanfall bekommen.“ Und auch einen letzten Tipp hat der Wissenschaftler noch für uns: Sobald wir eine Pause einlegen, beginnt die Rechnung und Zeit von Neuem, wenn wir wieder ins Auto steigen.

Also, liebe Eltern, in diesem Sinne: Wir wünschen euch viel Erfolg beim Rechnen und Planen eures nächsten Familienausflugs! ▢

ANNA LUDEWIG



## Ruhe auf der Rückbank! So dreht ihr die Formel zu euren Gunsten

### Das richtige Timing

Schlafende Kinder sind die besten Mitfahrer. Startet bei langen Touren deshalb so zeitig, wie es geht. Oder fahrt abends los, wenn die Kids langsam müde werden.

### Pausen machen

Sind die Kinder wach, ist ein Stopp nach ein paar Stunden Fahrt angesagt. Am besten einen familienfreundlichen Rastplatz mit Spielplatz, ggf. Wickelraum und Hochstühlen anfahren. Wer immer wieder dasselbe Urlaubsziel ansteuert, kann Zwischenstopps als Rituale einführen. Zum Beispiel Picknick machen an dem schönen See auf halber Strecke. Oder einen Stopp an dem großen Abenteuerspielplatz einlegen. Die Kinder fiebern den Pausen-Ritualen entgegen, und das verkürzt gefühlt die Fahrzeit. Wer sich ausgetobt hat, sitzt dann viel eher still.

### Satte Kinder sind zufriedene Kinder

... und die sind ruhiger und kooperativer. Deshalb, es klingt zwar banal, ist aber superwichtig: Habt immer ausreichend Proviant dabei! Am besten nichts, das allzu sehr krümelt oder schmilzt. Ideal ist eine Mischung aus gesunden, leichten Snacks und süßen Überraschungen. Aber bitte nicht zu viel Süßes, denn Zucker macht hellwach und aktiv. Stillsitzen wird dann erst recht zur Qual.

### Entertainment an Bord

Gesnackt, aus dem Fenster geschaut, eine Runde geschlafen ... und jetzt? Jetzt vertreiben Mal- und Bilderbücher die Langeweile. Auch Hörbücher oder Kinderlieder sind toll für unterwegs. Oder die Eltern erzählen selbst Geschichten, denken sich Ratespiele aus. Ganz toll finden es Kinder, wenn sich Mama oder Papa für einen Teil der Reise zum Spielen oder Lesen mit nach hinten setzen.

### Joker gegen Langeweile

Überraschungen mögen alle Kinder. Das können Eltern nutzen, um den Nachwuchs auf längeren Etappen bei Laune zu halten. Da reichen oft schon Kleinigkeiten: Fingerpüppchen, die nach und nach während der Fahrt ausgegeben werden. Kleine Autos, ein Sticker-Heft, ein Zauberblock, ein neues Hörbuch oder ein Snack: Mini-Kekse in Tierform zum Beispiel, die es sonst daheim nicht gibt.





Suzuki Swace Hybrid



# Willkommen auf den besten Plätzen!

Wenn Groß und Klein auf Reisen gehen, braucht es einen Ort der Ruhe und Geborgenheit. Im Suzuki Swace Hybrid fährt die Entspannung serienmäßig mit. Weil er die innere Größe hat, die dem Familienleben Freiraum gibt. Weil er die Komfort- und Sicherheitsausstattung mitbringt, die Langstrecken zum Kinderspiel machen. Und weil er als Vollhybrid, der seine Batterie beim Fahren lädt, ganz ohne Ladestopps ankommt – ganz entspannt.



Kraftstoffverbrauch Suzuki Swace 1.8 HYBRID CVT Comfort+ (Systemleistung 90 kW | 122 PS: Benzinmotor 72 kW | 98 PS und Elektromotor 53 kW | Automatikgetriebe | Hubraum 1.798 ccm): innerorts 3,1 l/100 km, außerorts 3,7 l/100 km, kombinierter Testzyklus 3,4 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 78 g/km, Energieeffizienzklasse: A++ (VO EG 715/2007).

Korrelierte NEFZ-Werte, ermittelt auf Basis des Prüfverfahrens „WLTP“. Weitere Informationen unter [www.auto.suzuki.de/wltp](http://www.auto.suzuki.de/wltp).

## Der Traditionsbewusste

SACHSEN

### Annaberger Weihnachtsmarkt

Am Freitag vor dem ersten Advent geht's los: Dann wird die große Weihnachtspyramide angeschoben und sogar zum Leben erweckt: Ihre Figuren steigen vom Sockel und erzählen Anekdoten aus der Annaberger Stadtgeschichte. Auch der Weihnachtsmann ist samt seiner Wichtel vor Ort, um die Kinder zu erfreuen. Auf dem Markt findet ihr traditionelle, aber auch moderne Holzkunst aus dem Erzgebirge. Räucherkerzen und die berühmten Annaberger Falsterne – die überall in den Fenstern oder an Kirchen hängen – gibt's natürlich auch. In der Wichtelwerkstatt können die Kids zum Beispiel Räuchermännchen basteln oder einen Holzleuchter bauen. Und, nicht zu vergessen, im Wichtelpostamt den Wunschzettel an den Weihnachtsmann schreiben und gleich abgeben.

**25.11. bis 23.12.22. Anreise: mit dem Auto, außerhalb auf dem Zentralparkplatz parken, ein Bus-Shuttle fährt zum Weihnachtsmarkt. Mehr Infos: [annaberg-buchholz.de](http://annaberg-buchholz.de)**

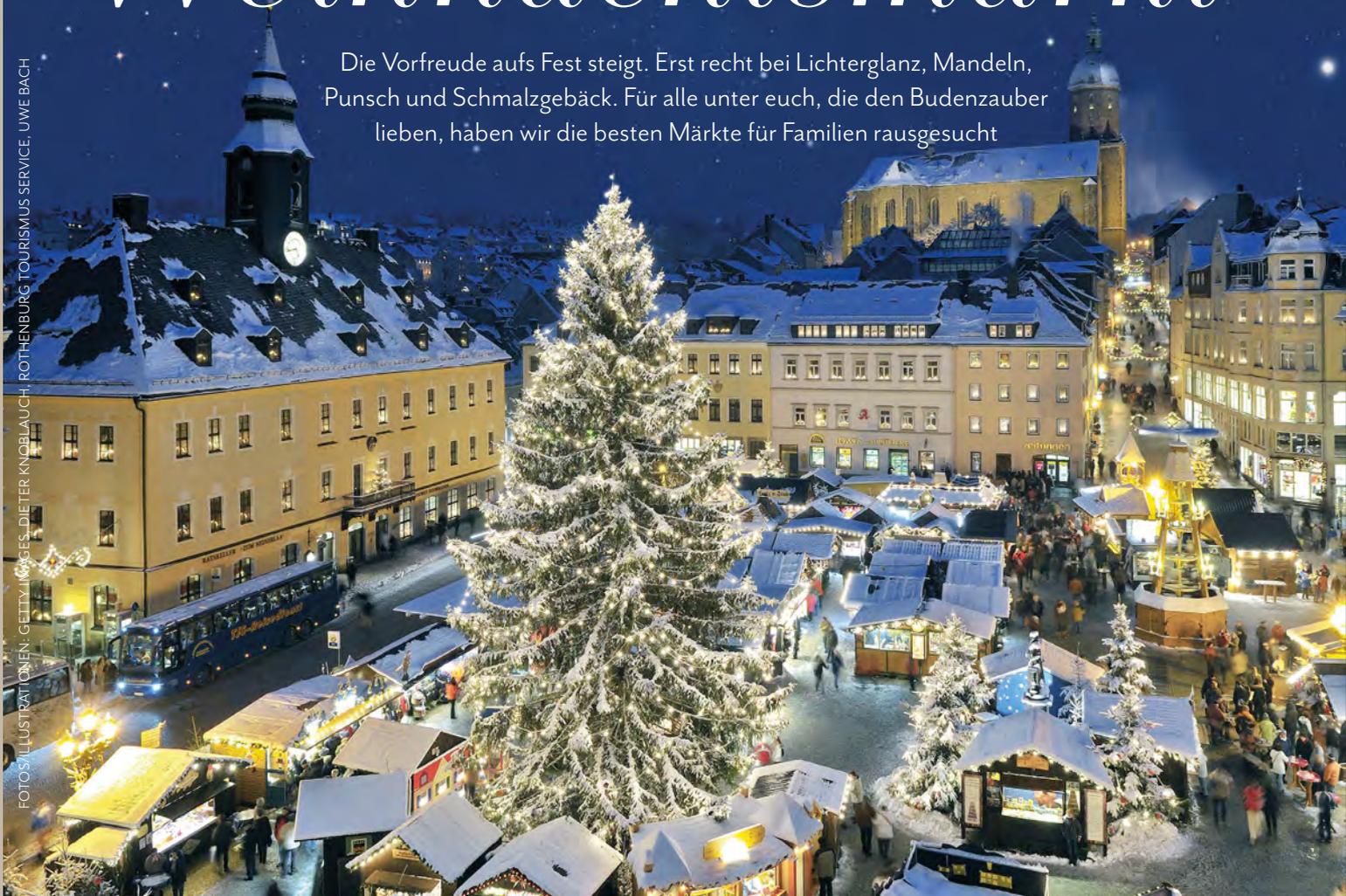
EIN  
THEMA  
VOM  
TITEL

Kommt, wir gehen auf den

# Weihnachtsmarkt

Die Vorfreude aufs Fest steigt. Erst recht bei Lichterglanz, Mandeln, Punsch und Schmalzgebäck. Für alle unter euch, die den Budenzauber lieben, haben wir die besten Märkte für Familien rausgesucht

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, DIETER KNOBLAUCH, ROTHENBURG TOURISMUS SERVICE, JUWE BACH





BAYERN

## Der Fränkische

### Nürnberger Christkindlesmarkt

Auf dem Hauptmarkt inmitten der urigen Altstadt wartet ein wahres Weihnachtsparadies: Holzbuden mit handgemachtem Weihnachtsschmuck, Krippen und kulinarische Köstlichkeiten ohne Ende. Denn nicht zu vergessen: Aus Nürnberg kommen die besten Lebkuchen (Wer noch Zeit hat, unbedingt einen Abstecher zum Bäcker Düll an der Burg machen) und natürlich auch die echten Rostbratwürste. Dialekt gibt's geschenkt, und wer schon zum Eröffnungstag vorbeischaugt, kann dem Christkind bei seinem alljährlichen Prolog zusehen. Das Schöne: Ihr findet hier nicht nur Touristen, sondern auch viele Einheimische. Und zum Aufwärmen kehrt man einfach in eines der vielen Lokale drumherum ein (fast alle kinderfreundlich und „Kloß mit Soß“ gibt es eigentlich überall), oder ihr schaut noch einmal auf der Kinderweihnacht vorbei.

**Vom 25.11. bis 24.12.22. Anreise: mit der Bahn, die Altstadt liegt direkt hinter dem Bahnhof. Mehr Infos: [christkindlesmarkt.de](http://christkindlesmarkt.de)**



BAYERN

## Der Idyllische

### Reiterlesmarkt in Rothenburg ob der Tauber

Wer schon mal Rothenburg ob der Tauber besucht hat, weiß, wie schön die historische Altstadt mit ihren verwunschenen Gässchen schon ohne Weihnachtsmarkt sein kann. Aber wenn dann in der Weihnachtszeit zwischen Marktplatz, Grüner Markt und Kirchplatz sowie im Lichthof am Rathaus der Markt stattfindet und auch der Rest der Stadt in Weihnachtslichtern leuchtet, dann setzt das noch einen drauf. Das Reiterle zu Pferde eröffnet am Freitag vor dem 1. Advent den Reiterlesmarkt ganz offiziell. Und im Rathaus wird jeden Abend im zweiten Stock ein von Schulkindern gebasteltes Adventsfenster geöffnet. In den zahlreichen Buden findet ihr Leckereien, Kunsthandwerk und fränkische Spezialitäten. Zusammen mit Nürnberg, Dresden und Bautzen ist der Reiterlesmarkt einer der ältesten Deutschlands. Zelebriert wird hier schon seit dem 15. Jahrhundert.

**Vom 25.11. bis 23.12.22. Anreise: mit dem Auto, am besten vor den Mauern der Altstadt parken und reinlaufen. Mehr Infos: [rothenburg-tourismus.de](http://rothenburg-tourismus.de)**





SACHSEN

Der Älteste

Dresdner Striezelmarkt

Hier öffnet der Weihnachtsmann höchstpersönlich jeden Abend ein Türchen, und heraus kommen Nussknacker, Räuchermännchen oder Lichterengel mit einem kleinen Programm. Außerdem könnt ihr auf dem ältesten Weihnachtsmarkt Deutschlands (es gibt ihn seit 1434) die mit fast 15 Metern höchste Erzgebirgspyramide bestaunen. Unbedingt reinbeißen solltet ihr in eine dicke Scheibe Stollen, den Striezel, für den die Dresdner Bäcker so bekannt sind. Und natürlich eine Runde auf dem historischen Riesenrad drehen. An volkstümlichem Kunsthandwerk kommt ihr in Dresden nicht vorbei: Kerzenpyramiden, Räuchermännlein, Nussknacker, Holzengel, Baumschmuck und historisches Spielzeug gibt's in Hülle und Fülle. Im Pflaumentoffelhaus gehen die Kids basteln und backen und können dort auch eigene kleine Weihnachtsgeschenke basteln.

**23.11. bis 24.12.22. Anfahrt: Mit der Bahn, der Striezelmarkt ist mitten in der Stadt. Mehr Infos: [striezelmarkt.dresden.de](http://striezelmarkt.dresden.de)**



NRW

Der Große

Weihnachtsmarkt in Münster

In Münster habt ihr die Qual der Wahl: Gleich sechs Weihnachtsmärkte mit rund 600 Ständen laden zum Bummeln ein. Auf dem Platz des Westfälischen Friedens (am historischen Rathaus) dreht sich ein Kinderkarussell, im Hof des Aegidiimarktes eine Holzpyramide. Highlight für die Kids: die große Krippe und ein Glockenspiel, das dort alle halbe Stunde ertönt. Besonders hübsch und überschaubar: Die 30 kleinen blau-weißen Spitzdachhäuschen des Lichtermarkts am Fuße von St. Lamberti (links) funkeln wie im Märchen.

**21.11 bis 23.12.22. Anreise: mit dem Zug oder mit dem Auto. Die verschiedenen Weihnachtsmärkte in der Innenstadt sind gut fußläufig erreichbar. Mehr Infos: [stadt-muenster.de](http://stadt-muenster.de)**



FOTOS: SYLVIO DITTRICH, PRESSEAMT MÜNSTER / MÜNSTERVIEW, HOCHSCHWARZWALD TOURISMUS GMBH, GETTY IMAGES

## Der Magische

### Weihnachtsmarkt in der Ravennaschlucht

Eingerahmt von den steilen Hügeln der Ravennaschlucht in Breitenau (Schwarzwald) unter einem 40 Meter hohen Eisenbahn-Viadukt der Höllentalbahn macht dieser Weihnachtsmarkt mächtig Eindruck. Gearbeitet wird hier viel mit Beleuchtung, und dank des Viadukts fühlt es sich ein bisschen nach Harry Potter an. Ihr findet vor Ort Kunsthandwerk, handgemachte Unikate aus der Region und natürlich süße und deftige Leckereien (Schinken!). An den prasselnden Feuerständen könnt ihr euch bei heißer Schokolade und Glühwein aufwärmen. Leuchtende Kinderaugen inklusive.

**25.11 bis 18.12.22 (immer von Freitag bis Sonntag). Dieser Weihnachtsmarkt kostet Eintritt (Erwachsene 5 Euro, Kinder bis 15 Jahre gratis), mit einem Shuttle-Transfer von Hinterzarten oder Himmelreich kommt ihr in die Schlucht oder – falls schon Schnee liegt – mit einer geführten Schneeschuhwanderung. Mehr Infos: [hochschwarzwald.de](http://hochschwarzwald.de)**

DANIELA TOBIAN



## Der Grüne

### Weihnachtsmarkt und Weihnachtswald in Goslar

Hier duftet's nicht nur nach Bratwürsten und Glühwein, sondern auch nach Wald. Der Goslarer Weihnachtswald hat seinen Namen von den vielen Nadelbäumen, die den Markt säumen. Auch der Boden wird für den Markt „waldig weich“ mit Sägespänen bestreut – und schon ändert sich auch der Geruch, denn es riecht herrlich würzig. Am 6. Dezember kommt für die Kinder der Nikolaus vorbei, und auch sonst gibt es einiges zum Schauen und Staunen: Spielzeugmacher, Glasbläser oder Bonbonmacher zeigen ihr Können. Weiteres Highlight für Kinder: eine Mini-Eisenbahn, die durch den Märchenwald fährt. Hinterher lohnt sich ein Bummel durch die kleinen Gässchen mit den wunderschönen Fachwerkhäusern der UNESCO-Weltkulturerbe-Altstadt.

**23.11 bis 30.12.22. Anreise: Mit dem Regionalzug gut erreichbar, die nächstgrößere Stadt ist Hannover. Mehr Infos: [weihnachtswald.de](http://weihnachtswald.de)**



## Wintervergnügen im Unesco Weltnaturerbe Dolomiten

Im Cavallino Bianco, einem der besten Familienhotels weltweit, werden Winterträume wahr: Auf kleine Skihasen warten spezialisierte Skilehrer und Rodelbahnen sowie der Anfänger-Skipark beim Hotel. Erfahrene Läufer zieht es ins nahe gelegene Dolomiti Super Ski, familienfreundliche Pisten gibt's auf der Seiser Alm. Für Spaß und Bewegung ohne Skier sorgen die Aktiv-Guides und zur Entspannung geht's dann in den exklusiven Wellness-Bereich. Und die Kinderbetreuung vom Baby bis zum Teenager schenkt Eltern ausgiebig Zeit zu zweit.

**Mehr Infos: [cavallino-bianco.com](http://cavallino-bianco.com)**



# Auf die Bretter, fertig - los!

Für viele Mamas und Papas, die selbst schon als Kind Ski gefahren sind, steht fest: Auch die eigenen Kinder sollen den Wintersport lernen. Unsere Autorin nahm ihre Zwillinge in diesem Jahr erstmals mit auf die Piste – und hat sieben Tipps für die Skipremiere mit Minis aufgeschrieben

*Claudia Weingärtner war mit ihrem Vater und ihren achtjährigen Zwillingen im Skiurlaub*



**V**orab: Ich liiiiiebe Skifahren. Zum ersten Mal stand ich auf Brettern weit bevor ich in den Kindergarten kam, und für mich war immer klar: Auch meine Kids sollen Skifahren lernen. Pandemiebedingt verzögerte sich die Premiere bei meinen achtjährigen Zwillingen nun etwas, umso größer aber war die Vorfreude. Vor allem meinerseits.

Natürlich war mir klar, dass sich die Art des Urlaubs im Vergleich zu den vergangenen Skiurlauben etwas wandeln würde (bye-bye Après-Ski), aber den ganzen Tag Ski fahren würden wir natürlich trotzdem, und die Kinder würden ebenso

großen Spaß daran haben wie ihre Eltern – dachte ich. Aber: Pustekuchen.

Spoiler: Gleich an Tag 1 beschloss meine Tochter Elli, dass dies nicht nur ihr erster, sondern garantiert auch der letzte Skiurlaub ihres Lebens sein sollte. Schuld war zugegebenermaßen: ich selbst.

Denn ich machte gleich mehrere Fehler in und vor dieser Woche im österreichischen Gosau. Damit ihr es besser machen könnt, kommen hier meine sieben Tipps. Und ich nehme auch das mal vorweg: Elli änderte ihre Meinung glücklicherweise doch noch mal...



# 1.

## Rüstet euch in der Heimat aus

Die Tage vor dem Urlaub sind bekanntlich die stressigsten. Nehmt euch trotzdem die Zeit, einmal darüber nachzudenken, was ihr gegebenenfalls noch kaufen müsst. Die Skier, Skischuhe und Helme für die Kids könnt ihr vor Ort leihen (siehe Tipp Nr. 4), alles andere solltet ihr unbedingt vor den Ferien besorgen:

- Skijacke und -hose (ggf. Secondhand)
- Skiunterwäsche (Hose und langes Oberteil)
- Skisocken
- Fleece-Jacke
- Handschuhe
- Schal oder Halstuch
- Skibrille
- Mütze
- Winterstiefel
- Kinder-Sonnencreme



Ihr denkt, Kleinkram kriegt ihr auch vor Ort? Stimmt! Aber da zahlt ihr ordentlich drauf. So wie ich für die zwei „Buffs“, die ich im Hotelshop erstand – und gefühlt die doppelte Summe der UVP hinlegte.

# 2.

## Fahrt mit dem Zug

Skiurlaub zu machen ist teuer genug. Bei der Anreise aber könnt ihr Konto und Gewissen zugleich schonen: Eine der besten Entscheidungen dieses Urlaubs war, den Zug zu nehmen! Da Kinder bis 14 Jahre kostenlos mit den Eltern mitfahren, schlägt das Bahnticket die Anreise mit dem Flieger und bei den aktuellen Spritpreisen definitiv auch die mit dem Auto – zumindest wenn ihr (wie wir) aus dem Norden anreist. Und umweltfreundlicher ist es allemal.

Ich buchte einige Monate im Voraus und zahlte knapp 80 Euro für Hin- und Rückfahrt nach Salzburg (inkl. Reservierung im eigenen Abteil, Sparpreis sei Dank). Von hier sind viele Skigebiete mit dem Mietwagen, Taxi oder Hotel-Shuttle schon in einer halben Stunde zu erreichen. Vorteil für die Reise in der Bahn: Die Kids können sich bewegen – und ihr habt Zeit, um mit ihnen zu spielen, zu malen, vorzulesen oder einfach eine Runde zu kuscheln.



**Startklar für den ersten Skitag:** Das Hotel liegt nur wenige Meter entfernt vom Sessellift



# 3.

## Gönnt euch ein Kinderhotel

Apropos entspannt: Ich zähle definitiv nicht zum Team Cluburlaub, denn wenn ich mit meinen Kindern Urlaub mache, möchte ich möglichst viel mit ihnen zusammen sein anstatt sie ständig im Kinderclub abzuliefern. Aber: Im Skiurlaub ist ein Kinderhotel toll. Wenn es finanziell möglich ist und ihr vielleicht in der Corona-Zeit aufgrund ausgefallener Reisen ein bisschen Urlaubsgeld gespart habt, ist das eine luxuriöse Alternative zur Selbstversorger-Hütte oder Ferienwohnung. Denn: Wir Großen haben Gerödel genug. Da ist es herrlich, sich morgens an den gedeckten Tisch zu setzen. Nach dem Skitag gibt's für die Minis noch ein bisschen Bespaßung, für unsere Muskeln und Seelen Entspannung im Spa oder in der Sauna. Auch nach dem Abendbrot nicht aufräumen zu müssen, sondern mit den Kids (nach dem Kinderkino, versteht sich) in die Federn fallen zu können: unbezahlbar ... Eine gute Auswahl an familienfreundlichen Unterkünften findet ihr zum Beispiel unter [kinderhotels.com](https://www.kinderhotels.com). Wir waren im Dachsteinkönig (siehe Seite 55) superzufrieden (O-Ton der Zwilling: „Das ist das welt tollste Hotel“).



5.

## Zwiebellook, Zwiebellook, Zwiebellook!

Meine Kids lieben ihre muckeligen Schneeanzüge – also packte ich die guten Stücke ein und ließ die Sets aus Skihose und Jacke, die mir meine Schwägerin vererbt hatte, zu Hause. Schön blöd.

Denn vor Ort war's viel wärmer als erwartet. Und wenn die Sonne auf die Pisten knallt, wird ein Ganzkörperteil, bei dem man nicht mal eben die Jacke ausziehen und im Fleece weiterfahren (oder Pause auf dem Spielplatz machen) kann, schnell zur Ganzkörpersauna. Viel besser also: wenn die Kids sich Schicht für Schicht entblättern können. Es lebe der Zwiebellook, gerade im Skiurlaub!

4.

## Leiht euch die Skier vor Ort

Skischuhe für Kids zu kaufen ist aus meiner Sicht echte Geldverschwendung, denn spätestens in der nächsten Saison passen die guten Stücke nicht mehr. Klüger: Leiht euch die Ausrüstung – vor allem dann, wenn ihr nicht mit dem Auto anreist. Ziemlich praktisch, wenn man im Hotel Skier mieten und das erledigen kann, ohne mit den Kids das Haus zu verlassen. Aber auch hier könnt ihr sparen: Bei uns fielen knapp 500 Euro für eine Woche an. Learning fürs nächste Mal: Vorher die Preise im Ort checken. Gleich an der Talstation gab's einen Verleih, bei dem wir rund 200 Euro weniger gezahlt hätten.



6.



## Übertreibt es nicht

Der erste Skitag war nicht einmal halb vergangen, da erklärte Elli, dass dieser Urlaub „der blödeste ihres Lebens“ sei und dass sie „nie wieder Ski fahren will“. Eindeutig zu verantworten hatten ihr Opa und ich ihre Tränen – denn wir hatten (etwas zu optimistisch) sie gleich mit auf den Gipfel genommen. Beide in der Annahme, dass die Kids es schon irgendwie wieder nach unten schaffen würden. Im Sessellift war die Laune noch bestens (siehe links).

Oben angekommen änderte sich das schnell. Mein Sohn Theo raste die (tatsächlich etwas zu steilen) Hänge völlig angstfrei im Pizza-Style (Schneepflug) herunter. Elli aber ging es vorsichtiger an, fiel oft hin, was sie logischerweise frustrierte. Ich ärgerte mich über mich selbst, dass ich diesen zweiten Schritt vor dem ersten gegangen war: Den Skikurs hatte ich erst für Tag 2 gebucht. Eindeutige Empfehlung: Macht es umgekehrt. Lasst es langsam angehen und die Kids sich an die Skier gewöhnen, gönnt ihnen ein bis zwei Tage am „Babyhang“, bevor ihr sie mit auf die richtigen Pisten nehmt.



# 7.

## Zieht die Sache mit dem Skikurs durch!

Ellis Motivation, den Skikurs zu besuchen, hielt sich nach ihren ersten Sturz- und Schwitz-Erlebnissen ziemlich in Grenzen. Auf den Skikurs ließ sie sich nur ein, weil ich ihr versprach, so lange dabeizubleiben, bis sie mir mit unserem vorab vereinbarten Geheimzeichen (dreimal an der Nase kratzen) signalisiert, dass ich jetzt gehen kann. Das dauerte anfangs etwas länger, später aber durfte ich mich immer schneller davonschleichen – und war heilfroh. Denn bei kaum etwas habe ich bei meinen Kids so schnelle Lernfortschritte erlebt wie beim Skifahren!

Schon an Tag 2 des Kurses fuhren sie mit ihrem Skilehrer auf die anfangs von Elli so verhassten roten Pisten ganz oben – und fanden es super. An Tag 3 kamen die Stöcke zum Einsatz, an Tag 4 übten sie Schussfahren. Beim Skirennen an Tag 5 holte Theo Gold – und Elli kam als schnellstes Mädchen ins Ziel, landete auf Platz vier. Was Skilehrer Florian da in 15 Unterrichtseinheiten (5 x 3 Stunden/Tag, 220 Euro) schaffte, hätte ich selbst niemals hingekriegt.

Das Wichtigste aber: Elli und Theo haben in der Skischule nicht nur gelernt, wie's richtig geht – sondern vor allem den Spaß am Skifahren gefunden. Nachmittags fuhren wir immer zusammen, erkundeten Schleichwege im Wald.

Und beendeten den Skitag immer erst dann, wenn schon die Pistenkontrolle kam und alle Anker- und Sessellifte längst Feierabend hatten ...



## Europas innovativstes Familienhotel

Hier sind die Kinder König – sogar auf dem stillen Örtchen ... Mit hauseigener Turnhalle, Kartbahn, Indoor-Spielplatz, Spaßbad samt Reifenrutsche, Rodelberg, Ritterburg-Spielplatz, Tiergehege mit Eseln, Virtual-Reality-Raum und Teenie-Zonen (Eltern unerwünscht) gibt's im „Dachsteinkönig Familux-Resort“ in Gosau (Oberösterreich) nicht nur Action für Kids aller Altersklassen, auch die Großen kommen (z. B. im stilvollen „adults-only“-Wellnessbereich samt Panorama-Sauna mit Bergblick) nicht zu kurz. Neben den liebevoll eingerichteten Hotelzimmern bietet das Resort auch hübsche Chalets im Ferienhaus-Stil. 2022 wurde der Dachsteinkönig mit dem Holiday Check Award als „innovativstes Familienhotel“ ausgezeichnet. Ab 396 Euro pro Familiensuite. [dachsteinkoenig.at](https://www.dachsteinkoenig.at)



# ★ Festmahl ganz ★

## Vorspeise



### WINTER- WURZEL- SUPPE MIT MARONEN

#### So wird's gemacht

- 1 Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden.
- 2 Sellerie, Bio-Pastinaken (z. B. von Lidl), Kartoffeln und Möhren schälen, putzen, in kleine Würfel schneiden.
- 3 Schalotten in einem großen Topf in heißem Öl glasig dünsten. Gemüswürfel zugeben, kurz anbraten. Brühe angießen und alles 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 4 Topf vom Herd ziehen. Mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 5 Sahne zugeben, nochmals kurz aufkochen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Maronen grob hacken. In der Pfanne in heißer Butter mit Puderzucker unter Rühren etwa 8 Minuten karamellisieren lassen. Suppe mit Maronen servieren.

#### Zutaten für 4 Portionen

2 Schalotten  
500 Knollensellerie  
550 g Bio-Pastinaken  
300 g mehligkochende Kartoffeln  
200 g Möhren  
2 EL Olivenöl  
1300 ml Gemüsebrühe  
200 ml Schlagsahne  
Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen  
200 g Maronen (vakuumiert)  
30 g Butter  
2 EL Puderzucker



## Hauptgang



### VEGGIE- WELLING- TON

#### So wird's gemacht



#### Zutaten für 4 Portionen

2 Schalotten  
3 Knoblauchzehen  
900 g Champignons  
2 EL Bio-Ölivenöl  
4 Stiele Thymian  
4 Portobello-Pilze  
2 Bund Petersilie  
2 EL Crème fraîche  
2 EL Hefeflocken  
Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen  
2 EL Dijon-Senf  
1 Rolle Blätterteig  
1 Eigelb  
1 EL Milch

- 1 Schalotten und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen. Fein raspeln oder mithilfe einer Küchenmaschine zu einer groben Paste zerkleinern.
- 2 Schalotten und Knoblauch in der Pfanne in heißem Bio-Ölivenöl (z. B. von Edeka) glasig dünsten. Zerkleinerte Pilze zugeben und solange mitbraten, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist (etwa 10 Minuten).
- 3 Pfanne vom Herd nehmen, Masse in eine Schüssel füllen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.





easy

Wer will an Weihnachten schon stundenlang in der Küche stehen? Unser Veggie-Menü macht richtig was her, ist aber unkompliziert und lässt sich super vorbereiten. So bleibt mehr Zeit zum Feiern mit den Liebsten



**4** Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen. Portobello-Pilze putzen. Petersilie waschen, in kochendem Salzwasser etwa 30 Sekunden blanchieren, kalt abschrecken, trocken schütteln, fein hacken.

**5** Crème fraîche, Petersilie, Thymian und Hefeflocken zu der Champignon-Masse geben, gründlich mischen. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

**6** Blätterteig auf einem Stück Backpapier entrollen. Pilzmasse in die Mitte des Blätterteigs geben, gleichmäßig verteilen, dabei etwa 2 cm Rand frei lassen. Portobello-Pilze in die Mitte nebeneinander in eine Reihe setzen. Die

seitlichen Enden des Blätterteigs etwas kürzen und die Abschnitte in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

**7** Ei mit Milch verquirlen. Ränder des Teiges dünn mit Ei bestreichen. Teigplatte von der langen Seite her über die Portobello-Pilze falten, eng aufrollen. Naht gut andrücken, nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Enden nach unten hin umschlagen.

**8** Blätterteig dünn mit Ei bestreichen. Übrige Blätterteigstreifen dekorativ daraufsetzen, ebenfalls bestreichen. Im heißen Ofen bei 220 Grad 25 bis 30 Minuten goldbraun backen. Dazu schmeckt frischer Feldsalat.

**Tipp:** Die Füllung vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren.



## Dessert



GEWÜRZKUCHEN MIT KIRSCHEN

### Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Zartbitterschokolade
- 1 Glas Schattenschokorellen (Abtropfgewicht 350 g)
- 300 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 40 g Backkakao
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 1 TL Ingwerpulver
- 1/4 TL Nelkenpulver
- 125 g weiche Butter
- 300 g Rohrohrzucker
- 5 Eier
- 200 ml Milch

**Außerdem:** Fett für die Form weihnachtliche Kuchenschablone Puderzucker

### So wird's gemacht

- Schokolade (z. B. von Edeka) raspeln. Kirschen im Sieb abtropfen lassen.
- Mehl, Backpulver, Kakao in eine Schüssel sieben. Mit Salz, Gewürzen und Schokoladen-Raspeln mischen.
- Butter, Zucker und Eier mit dem elektrischen Handrührgerät hell-cremig aufschlagen. Mehl-Mischung abwechselnd mit Milch zur Butter-Ei-Masse geben und kurz zu einem glatten Teig verrühren. Kirschen unterheben.
- Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) füllen. Im heißen Ofen bei 175 Grad 50 bis 60 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!). Herausnehmen, gut auskühlen lassen.
- Vor dem Servieren eine Schablone auflegen, großzügig mit Puderzucker bestäuben.



# Winterzauber selbst gemacht



Kaufen kann jeder! An Weihnachten basteln wir lieber selber – und das ist nun wirklich kinderleicht. Zwei hübsche Ideen, bei denen die Minis prima mithelfen können

## SCHNEEFLOCKEN

### Das braucht ihr

- Wattestäbchen
- Schere
- weißer Karton
- Heißklebepistole (alternativ Bastelkleber)
- weißer Faden

### So wird's gemacht



**1** Von zehn Wattestäbchen jeweils ein Ende abschneiden. Von ein paar Stäbchen beide Enden abschneiden. Einen kleinen Kreis (etwa 1 cm Ø; zur Stabilisierung der Mitte der Schneeflocke) aus Karton ausschneiden.



**2** An fünf lange Stäbchen jeweils zwei (oder mehr) abgeschnittene Enden als Spitzen festkleben. Zwischendurch kurz antrocknen lassen. Stäbchen sternförmig auf den ausgeschnittenen Kreis kleben. Dazwischen fünf Stäbchen (ohne angeklebte Spitzen) setzen und festkleben. Gut trocknen lassen.



**3** An jeder Schneeflocke einen Faden zum Aufhängen befestigen. Fertig!

*Tipp: Ihr könnt variieren, zum Beispiel mehr Spitzen an die Stäbchen kleben oder ein kurzes Stück Stäbchen quer, sodass filigranere Spitzen und unterschiedliche Muster entstehen.*

### Das braucht ihr

- große Kartoffel
- Gemüsemesser
- Plätzchenausstecher (dreieckige Form)
- Pinsel
- rote Acrylfarbe (oder Wasserfarbe)
- Papier/Klappkarte
- schwarzer Stift

## ZIPFELMÜTZENKARTE



### So wird's gemacht

Kartoffel halbieren. Plätzchenausstecher mit der scharfen Kante in die Kartoffel drücken. Mit dem Messer den Rand der Kartoffel rund um die Form wegschneiden. Plätzchenform herausziehen. Mit dem Pinsel Farbe auftragen und Dreiecke (dicht an dicht und in Reihen versetzt) auf die Karte stempeln. Gut trocknen lassen. Zum Schluss unter jede „Zipfelmütze“ zwei Augen malen und einen Weihnachtsgruß auf die Karte schreiben.

# ZUM RÄTSELN & Knobeln

Finde  
zwei  
identische  
Kekse!



Welcher  
Keks wirft  
welchen  
Schatten?

Wo haben sich diese Gegenstände versteckt?



Lösungen



Lena liest ihren Töchtern (5 und 7) nicht nur gerne Geschichten vor, sondern hat als Illustratorin einen besonderen Blick für die Zeichnungen in den Büchern

**Reingelesen!** Unsere Autorin Lena Person stellt euch an dieser Stelle aktuelle Kinderbücher vor. Dieses Mal: Es weihnachtet wieder



# Weihnachten *mal anders*



1

## Für Feiertagsmuffel

Christbäume, Weihnachtslieder oder Pullis mit Rentieren – all das gefällt Boss, dem Hund, so gar nicht. Doch dann erkennt er, dass es bei Weihnachten eigentlich um was ganz anderes geht.

**Lenas Fazit:** Dieser knurrige Hund ist mir sehr ans Herz gewachsen. Die knalligen grafischen Illustrationen sind einfach klasse.

„Fröhliche Weihnachten, Boss!“, Chris Chatterton, Magellan, 14 Euro, ab 4 Jahren

2

## Mehr Wünsche

Das Sams ist wieder da, und in dem neuesten Band geht es nach einem turbulenten Heiligabend weihnachtlich, aber auch abenteuerlich weiter: Denn das Mini-Sams soll wieder zum Sams, zu Papa Taschenbier und Frau Rotkohl zurückkehren.

**Lenas Fazit:** Aus meiner Kindheit kenne ich das Sams, aber hier geht es noch eine Spur witziger und verrückter zu. Die Mädels lauschen mit glänzenden Augen und können gar nicht genug kriegen.

„Das Sams und die große Weihnachtssuche“, Paul Maar, Oetinger, 15 Euro, ab 7 Jahren

3

## Wo ist das Christkind?

Keine Bescherung, kein Baum, kein Christkind. Für die Zwillinge Josh und Lena fällt dieses Jahr Weihnachten ins Wasser – aber warum nur? Auf der Suche nach dem Christkind machen die Zwillinge eine Entdeckung und erkennen den eigentlichen Wert von Weihnachten.

**Lenas Fazit:** Ein Kinderbuch meiner Lieblingsautorin, die es schafft, im Ton der Kids authentisch zu erzählen. Ein ganz besonderes Weihnachtsbuch.

„Alle Jahre wieder“, Juli Zeh, Carlsen, 12 Euro, ab 5 Jahren

4

## Humor im Advent

Stubenfliege Bisy ist der Spinne Karl-Heinz ins Netz gegangen. Ein Leckerbissen, der als Paket verschnürt nach 24 Tagen verspeist werden soll. Aber die grummelige Spinne hat die Rechnung ohne die Fliege gemacht, denn die ist eine echte Nervensäge.

**Lenas Fazit:** Die Länge der Kapitel eignet sich perfekt, um bis zum 24. Dezember jeden Tag eines vorzulesen. Ich liebe die humorvollen Dialoge von Kai Pannen!

„Du spinnst wohl: Eine außergewöhnliche Adventsgeschichte in 24 Kapiteln“, Kai Pannen, Tulipan, 15 Euro, ab 5 Jahren

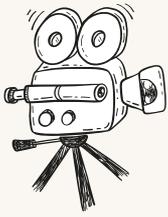
5

## Vertreibt schlechte Laune

Alle im Dschungel freuen sich auf das schönste Fest im Jahr und bereiten es vor – nur Affe Jim ist nicht nach Feiern zumute. Ob sein Freund Nick ihn in Weihnachtsstimmung bringen kann?

**Lenas Fazit:** Jonna konnte sich wunderbar in die schlechte Laune von Jim hineinversetzen und konnte mit mir viel über den muffeligen Affen lachen.

„Schöne Bescherung, Jim!“, Suzanne Lang, Löwe Verlag, 15 Euro, ab 4 Jahren



Auf unserer Medien-Seite schreibt Silke Schröckert dieses Mal über Kinofilme, die sie in der Weihnachtszeit mit ihren Kids (6 und 8) sehen möchte



**Übrigens:**

Filmtipps von Silke gibt's nicht nur bei uns, sondern auch in der ZDF-Sendung „Filmgorillas“

# Willkommen im Weihnachtskino



Der süße Duft nach Popcorn, die weichen, gemütlichen Sessel und dazu funkeln Kinderaugen, die ganz und gar von der beeindruckend großen Leinwand eingenommen sind. Für mich gehört ein Besuch im Kino untrennbar zur Weihnachtszeit dazu. Und das schon seit meiner Kindheit: Jedes Jahr fand ich in meinem geputzten Nikolausstiefel eine Kinokarte für den neuen Disney-Weihnachtsfilm. „Die Schöne und das Biest“, „Aladdin“, „Der König der Löwen“, mit diesen Geschichten wuchs meine Begeisterung für Filme. Und die Erkenntnis, dass ein Kinobesuch mit der ganzen Familie eben doch etwas anderes ist als ein Filmabend zu Hause. Ohne Ablenkung, mit voller Konzentration auf die zauberhafte Welt, die sich vor einem entfaltet und von der man in den folgenden Nächten träumen wird. Das Schöne: Die kommenden Wochen bieten jede Menge Möglichkeiten für weihnachtlichen Kinozauber. Viel Freude dabei!



## „Der kleine Nick erzählt vom Glück“

**Kinostart: 1. Dezember, FSK 0**

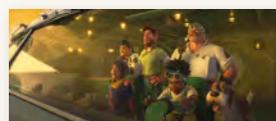
Der zeitlose Charme der beliebten Kinderbuchfigur wird liebevoll zum Leben erweckt: Die Filmemacher versprechen „eine Liebeserklärung an die Kindheit, mit wunderschönen Bildern und frechem Witz“. Genauso sieht der Trailer auch aus – ich freue mich auf diesen ganz besonderen Animationsstil!



## „Strange World“

**Kinostart: 24. November, FSK 6**

Ein unerforschtes Land mit wunderlichen Kreaturen und sonderbaren Flugobjekten: Was ich von „Strange World“ bereits erfahren habe, erinnert ein wenig an die Geschichten von Jules Verne. Obendrauf gibt es ein süßes Schleimwesen namens „Platsch“. Ich bin gespannt auf eine klassische Abenteuergeschichte im neuen (verrückten) Look!



## „Der gestiefelte Kater – der letzte Wunsch“

**Kinostart: 22. Dezember, FSK 6**

Seit „Shrek 2“ bin ich Fan des kuscheligen Banditen auf gestiefelten Pfoten. In seinem zweiten eigenen Kinofilm muss der Kater aus der Oger-Welt einen mystischen Wunsch-Stern suchen, der ihm weitere Katzenleben verschaffen kann. Bereits der Trailer ist sehr rasant und actionreich: Hier kommen größere Kinder auf ihre Kosten!



Schon gewusst? Ein Kinoticket kostet im Schnitt 8,92 Euro



## Abenteuerlicher Ausflug für kleine Entdecker

Hasenfee Pippa holt ihre Freunde mit dem Blumenbus ab. „Juhu!“, jubelt der kleine Löwe Bababoo, denn sie alle lieben Ausflüge. Doch auf der heutigen Fahrt geht so einiges schief. Aber das macht nichts, solange man umgeben ist von Freunden. Mit dem Nachziehspiel „Freunde auf Reisen“ haben kleine Entdecker alle sechs Charaktere aus der Welt von Bababoo and friends bei sich. Je nachdem, wie die illustrierten Holzteile gedreht werden, können mal die einen, mal die anderen Tiere aus dem Fenster schauen.

Ab 12 Monaten, etwa 40 Euro, [bababooandfriends.com](http://bababooandfriends.com)



Übrigens:  
Vom 1. bis 24. Dezember  
gibt es auf  
[leben-und-erziehen.de/](http://leben-und-erziehen.de/)  
adventskalender jeden  
Tag tolle Preise  
zu gewinnen!

# Super Tipps für Weih



## Sandkasten-Liebe

Bei dem Anblick des neuen Dumper von BRUDER schlägt das Herz kleiner Baumeister sofort höher. Der Kipplaster ist detailgetreu seinem großen Vorbild nachempfunden. Extragroße Profilreifen, eine Knicklenkung und die funktionsfähige Kippmulde sorgen für leichte Handhabung und gute Lenkbarkeit – im und außerhalb des Sandkastens. Hergestellt aus hochwertigem Kunststoff. Passend dazu sind der Gelenkradlader und der Mobilbagger erhältlich.

Ab 2 Jahren, etwa 30 Euro, [bruder.de](http://bruder.de)



## Treue Begleiter

Sie sind Alltagshelden, Vertraute, Kuschelbegleiter und Spielfreunde. Erwecken die Kinder die Puppen durch das „Klappmaulprinzip“ jedoch zum Leben, verwandeln sie sich buchstäblich im Handumdrehen in Geschichtenerzähler, Rollenspieler, Fantasieentwickler,

Wahrheitssager oder Tatsachenverdreher – in „Living Puppets®“, die trösten und Mut machen. Freundliche

Tiere, bunte Vögel, kleine Monster, menschliche Handpuppen: Diese liebenswerten Figuren sind Freunde fürs Leben.

Mehr Infos:  
[living-puppets.de](http://living-puppets.de)



Schenken ist schön – wenn man die richtigen Ideen hat. Lasst euch von diesen Anregungen inspirieren, sie sorgen beim Auspacken garantiert für leuchtende Kinderaugen

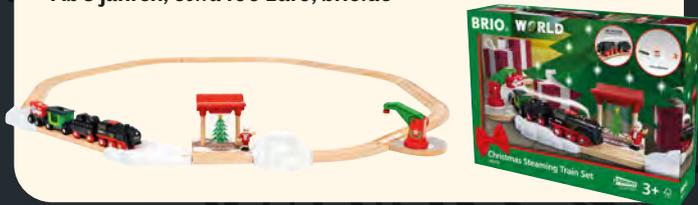
# nachten



## Zum Nordpol und zurück

Um den Tannenbaum herum startet mit dem BRIO Batterie-Dampflok Weihnachts-Set eine stimmungsvolle Reise zum Nordpol: Am verschneiten Bahnsteig wartet der Weihnachtsmann auf die Lok. Mit im Gepäck: eine Wagenladung weihnachtlicher Überraschungen. Der Verladekran hilft beim Abladen der Geschenke. Aus dem Schornstein der Lokomotive strömt während der Fahrt kalter, ungefährlicher Wasserdampf, wie bei einer echten Dampflok. Er lässt sich mit dem Tank auf dem Waggon wieder auffüllen, und die Fahrt kann weitergehen. Auch für die BRIO World geeignet.

**Ab 3 Jahren, etwa 100 Euro, brio.de**



## Komfortabler City-Begleiter

Im Geschäft, im Park oder im Café: Der Plaza Plus von Maxi-Cosi erleichtert Eltern den Alltag in der Stadt. Dank 4-Rad-Federung, Xtrail-Stoßdämpfer und großer pannensicherer Räder gleitet er sanft auch über holprige Straßen. Beim Hineinsetzen und Herausnehmen des Babys werden Mamas oder Papas Rücken geschont, da Sitz und Kinderwagenaufsatz auf dem Gestell höher liegen. Sobald euer Kleines alleine sitzt, kann der Kinderwagen mit Sportsitz genutzt werden – bis zum Alter von etwa 4 Jahren. Mit dem red dot Design Award ausgezeichnet.

**Ab etwa 750 Euro, maxi-cosi.de**



## Galaktische Weihnachten

Die unendlichen Weiten der Galaxis üben schon auf Kids eine große Faszination aus. Besonders *Star Wars* mit seinen spannenden Welten und Charakteren begeistert kleine Fans. Mit der LO-LA59 (LOLA) Animatronic Edition überrascht Hasbro Kinder ab 4 Jahren mit einem eigenen Droiden, inspiriert von der Disney+ Live-Action-Serie „Obi-Wan Kenobi“. Diese und weitere magische Geschenkideen aus dem Disney Kosmos, von *Star Wars* und Disney-Pixar bis hin zu Marvel, sorgen auch dieses Jahr wieder für ein unvergessliches Fest.

**Star Wars LO-LA59 (LOLA) Animatronic Edition, von Hasbro, etwa 110 Euro**





## Wer findet den Weg durchs Labyrinth?

Schnell wie ein Falke, schlau wie ein Fuchs – darauf kommt es beim Geschicklichkeitsspiel „Super Mario Adventure Game DX“ von EPOCH Games an. Wer schafft es am schnellsten durch das Schloss von Bowser? Mithilfe der drei Knöpfe und zwei Drehräder muss die Spielkugel durch unterschiedliche Hindernisse über sieben knifflige Etagen manövriert werden. Das Spiel funktioniert ohne Batterie und ist für einen Spieler geeignet.

Ab 5 Jahren, etwa 35 Euro, [supermario.epochtoys.com](http://supermario.epochtoys.com)



© EPOCH TM & © 2022 NINTENDO.

MINICO

## Spielerischer Schminkspaß

MINICO ermöglicht Kindern grenzenlosen Schmink- und Styling-Spaß. Sorgenfalten bei den Eltern? KEINESFALLS! MINICO setzt auf hohe Qualität sowie kindgerechte Anwendung, sodass die Eltern ohne schlechtes Gewissen dem spielerischen Umgang zustimmen können. Denn Kinder experimentieren nun mal gerne – auch mit dem eigenen Aussehen! Alle Schminkprodukte sind „Made in Europe“ und kindgerecht designet. Das Sortiment umfasst PEEL-OFF NAGELLACK, ROLL-ON LIPGLOSS sowie TEMPORÄRE TATTOOS und einen praktischen KORDELZUGBEUTEL für individuelle Geschenksets.



GRENZLOSER SCHMINK- UND STYLINGSPASS FÜR KIDS AB 3!

## Einfach backen mit Freche Freunde

„In der frechen Bäckerei... gibt es ganz viel Kleckerei...“ Bob Banane & Co. von Freche Freunde lieben es, zu backen. Ihr auch? Wir haben euch das „Einfach backen-Paket“ zusammengestellt und machen euch damit das Backen leicht. Neben fruchtigen Freche Freunde Snacks bekommt ihr alles, was ihr fürs Backen mit euren Kindern braucht. Wie wär's mit Plätzchen in Edda Erdbeere Form? Das Familien-Backbuch liefert euch einfache Rezepte, und mit dem Messbecherset können Kids frech mithelfen. Schnappt euch das „Einfach backen-Paket“ in unserem Shop: [frechefreunde.de/shop](http://frechefreunde.de/shop).



## Mit Musik fördern

Hören, Tasten, Fühlen, Koordinieren – beim Musizieren werden Konzentration und Motorik auf spielerische Weise gefördert. Das stilvoll designte Kindsgut Set, bestehend aus Gitarre, zwei Rasseln und Tamburin, ist schon für kleinere Kinder ab 3 Jahren ideal geeignet. Die Instrumente sind leicht im Gewicht, aus qualitativ hochwertigem Holz gefertigt sowie frei von Schadstoffen. Außerdem wird mit jedem Kauf ein Baum gepflanzt.

4-teiliges Set, etwa 40 Euro, [kindsgut.de](http://kindsgut.de)



FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, HERSTELLER

## Die Affen sind (wieder) los!



Sechs Kokosnüsse gleichen sich wie ein Ei dem anderen. Darin versteckt haben sich sechs bunte Affenbanden. Doch ständig wechseln die Nüsse ihre Plätze. Wie soll man sich dabei denn einprägen, wo welche Äffchen stecken? Das rasante Merkspiel „Coco Crazy“ hat schon vor 30 Jahren für turbulente Spielrunden gesorgt. Und auch bei der Neuauflage des Klassikers heißt es wieder: „Gut aufpassen und den Überblick behalten oder heimlich spicken.“

**Für 2 bis 8 Kinder, ab 5 Jahren, etwa 29 Euro, ravenburger.de**



## Interaktiver Tanzpartner

DJ Hüpfli, das Lernspielzeug von Fisher Price, tanzt, wackelt, hüpfelt auf und ab und reißt mit seinen lustigen, bunten Bewegungen die Kleinen begeistert mit. Durch Drücken der Tasten werden neben dem Hüpfspa mehr als 75 Melodien, Klänge und Sätze abgespielt. Drei Smart Stages-Lernstufen führen an das Abc, die Farben sowie das Zählen von eins bis zehn heran und lassen sich individuell auf die Entwicklungsstufe des Kindes anpassen.

**Von 9 bis 36 Monaten, etwa 50 Euro, shopping.mattel.com**



## Wendig wie ein Falke



Bobfahren wie die Großen und das ohne Schnee: Der Nighthawk Bolt von Rollplay garantiert kleinen Rennfahrern Fahrspaß auf Asphalt. Durch Gewichtsverlagerung im ergonomischen Sitz lenken sie um Kurven und Hindernisse herum. Über das Gaspedal können sie auf bis zu 6 km/h beschleunigen. Nehmen sie den Fuß vom Gas, stoppt das E-Fahrzeug sofort. Weitere Sicherheitsmerkmale: Die rote Fahne am Heck bietet die nötige Sichtbarkeit. Die Griffe an beiden Seiten sorgen für zusätzlichen Halt.

**Ab 4 Jahren, etwa 160 Euro, rollplay.com**



## Grüne Weihnachten



Die Liebsten beschenken und dabei an die Umwelt denken – das liegt im Trend. Ein nachhaltiges Geschenk für Klein und Groß ist „Emil – die Flasche“: Die wiederbefüllbare Trinkflasche ist aus Glas, steckt in einem stabilen Thermobecher, der sie vor Bruch schützt und Heißgetränke lange warm hält. Außerdem ist sie 100 % frei von Schadstoffen und Weichmachern und wird in einem bayerischen Familienunternehmen liebevoll gefertigt. Jetzt heißt es nur noch: Welcher der über 40 verschiedenen Flaschenbeutel soll es denn für den Beschenkten sein?

**Ab 18,50 Euro, emil-die-flasche.de**





## Mama und Papa nur einen Knopfdruck entfernt

Mit der Kids Watch XPLORA X5 Play eSIM kann sich Ihr Kind selbstständig entfalten. Die Uhr ist ein verlässlicher Begleiter bei Abenteuer, denn sie ist robust, wasserfest und: Sie und bis zu 50 vordefinierte Kontakte können über Anrufe, Sprachnachrichten oder Emojis\* mit Ihrem Kind in Verbindung bleiben. Die App zeigt dank GPS-Koordinaten den Echtzeit-Standort Ihres Kindes, und im Notfall kann Ihr Kind Sie über die SOS-Taste anrufen. Die Kids Watch kostet 1 Euro in Verbindung mit einem Mobilfunkvertrag.

**Mehr Infos:** [telekom.de/kids-watch](https://telekom.de/kids-watch)

\* in Deutschland, der EU und der Schweiz ohne zusätzliche Roaming-Kosten



## Spielzeugboxen zum Mieten: Damit wird Elternsein ein bisschen leichter

Die neuen Spielzeugboxen von Tribu Box sind da. Clever und abwechslungsreich machen sie das Elternsein ein bisschen leichter und das Spielerlebnis im Kinderzimmer bunter. Dabei liefert Tribu Box altersgerechte Spielwaren im Mietmodell direkt nach Hause. Die nachhaltig konzipierten Boxen gibt's für Babys und Kleinkinder bis 3 Jahre. Sie sind mit pädagogisch wertvollen Spielwaren von renommierten Spielzeug-Marken ausgestattet. So werden die Kleinen stets optimal gefördert.

**Abo ab 19,99 Euro monatlich, [tribu-box.com](https://tribu-box.com)**

## Lebendige Geschichten erleben

Mit dem tiptoi® Starter-Set „Meine Welt“ begleiten kleine Entdecker Junis spielerisch durch seinen Tag – vom Einkaufen bis zum Spielplatz. Tippen die Kinder mit dem Stift auf Bilder und Texte, wird das Buch lebendig, es erklingen Geräusche, Sprache sowie Musik. Auspacken und gleich loslegen – so einfach kann interaktives Lernen sein. Und dank der Stifthülle aus Soft-Grip-Material liegt der Stift gut in kleiner Kinderhand.

**Ab 2 Jahre, Starter-Set mit Stift etwa 70 Euro, [ravensburger.de](https://ravensburger.de)**



## Faszination Polargebiete

Gewaltige Eismassen, stockfinstere Winter, eine Tier- und Pflanzenwelt, die der Kälte trotzt: Bei seiner bisher größten Expedition ließ sich das Forschungsschiff Polarstern im Eis einfrieren und trieb ein Jahr durch die zentrale Arktis. Im WAS IST WAS-Sonderband erkunden junge LeserInnen mit Expeditionsteilnehmer Dr. Tim Kalvelage das Leben an Land, in der Luft und in den Polarmeeren. Sie schauen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern über die Schulter, statten Meeressäuger mit Sendern aus oder blicken mit einem Tauchroboter unter das Eis.

**„Polarstern. Forschen im Eis“, Tessloff, 19,95 Euro**



## Spielepaß für die Familie!

Handy und Tablet haben gegen diese lustigen Spiele keine Chance: Wer die meisten Clowns erklingelt, ist bei **Halli Galli Junior** Sieger. Doch vorher kommt es auf Schnelligkeit und Konzentration an.

**Clack!** – wenn alle Spieler nach den magnetischen Scheiben greifen, klackt ihr die richtigen blitzschnell aneinander und baut den höchsten Turm. Flinke Finger brauchen alle Mitspieler für **Ringling**: Hier heißt es Karten aufdecken, so schnell wie möglich die abgebildete Haargummikombi über die Finger streifen – und dann fix auf die Glocke hauen.

**Ab 4 Jahren, im Spiele-Bundle etwa 50 Euro, amigo-spiele.de**



## Im Kultbus über den Asphalt rutschen

Das BIG-Bobby-Car hat einen coolen kleinen Bruder bekommen: Der Baby VW TI wurde dem großen „Bulli“-Vorbild detailgetreu nachempfunden. Unter der abnehmbaren Sitzfläche mit Mini-Rückenlehne verbirgt sich ein geräumiges Fach, in dem Einkäufe und persönliche Gegenstände der FahrerInnen sicher verstaut werden können. Kultige Details wie das VW Front-Emblem und die Radkappen sorgen für realistisches Aussehen und lassen jeden Papa neidisch werden. Hergestellt wird das Rutschfahrzeug in Deutschland und ist auf maximale Sicherheit getestet.

**Von 18 Monaten bis 5 Jahren, etwa 100 Euro, big.de**



## Hält ein Leben lang

Der Neta von Maxi-Cosi lässt sich von einer Babyliede für Neugeborene über einen Babystuhl zu einem Stuhl für Erwachsene umwandeln. Im Neugeborenen-set liegen die Kleinsten sicher wie in einem Kokon, denn es kann in eine flache Liegeposition gestellt werden. Ab 6 Monaten gibt es das Baby- und Kleinkinder-set, damit euer Kleines bequem und sicher aufgehoben ist, um das Sitzen am Tisch und das Essen mit der Familie zu lernen. Aus hochwertigem Buchenholz und recycelten Materialien, schnell und leicht zusammenzubauen und bis ins Erwachsenenalter ein treuer Begleiter.

**Ab 199 Euro, maxi-cosi.de**



## Bunte Familienbande



Vater, Mutter, Kind – früher Standard, heute längst nicht mehr die einzige Lebensform mit Kindern. Alleinerziehend, Patchwork, Regenbogen: So vielfältig wie die Menschen ist auch das Zusammenleben geworden. Die Autorinnen des Elternblogs Stadt Land Mama öffnen die Türen zu zehn echten Familien, lassen uns an ihrem Alltag teilhaben und stellen uns 28 Kinder, 9 Papas, 9 Mamas, 1 Oma, 3 Hunde, 3 Katzen, 2 Kaninchen, 2 Zwergponys und eine Schildkröte vor.

**„Wir alle sind Familie“, ab 5 Jahren, Fischer Sauerländer Verlag, 16 Euro**

## For more Moves

Bewegung sollte jederzeit und für alle spielerisch möglich sein – angefangen bei den jüngsten. Doch unser Alltag ist so unbewegt wie noch nie. Mit den individuellen „Stapelstein You“-Sets werden Kinderzimmer ohne großen Aufwand zum bewegungsfördernden Erlebnisort. Jedes Teil ist klimaneutral in Deutschland produziert, recycelfähig, sehr robust und wiegt nur 180 g.

Zur Auswahl stehen **18 Farben zwischen leuchtend farbenfroh und schlichten Pastelltönen.**

Mehr: [stapelstein.de](http://stapelstein.de)



## Auspacken – aufbauen – loslegen



Im Hafen liegt das Schiff vor Anker und wartet auf deine Ladung mit Autos und Containern. Und dank der kraftvollen Elektrolok „Vectron“ transportierst du die Fracht schnell und pünktlich zur Verladestation. Kaum hat der

Ozeanriese sein Ziel erreicht, bringt dein Güterzug alle Waren zum finalen Bestimmungsort. Güterzug bestehend aus Elektrolok mit verschiedenen Sounds und Licht, Containertragwagen beladen mit 2 Containern und Autotransportwagen mit 2 Autos. Kinderleichte Bedienung dank Power Control Stick. Ab 3 Jahren.

**Märklin my world – Startpackung „Hafenlogistik“, etwa 90 Euro, [maerklin.de](http://maerklin.de)**



## Im Spiele-Paradies

Das ideale Geschenk für kleine Entdecker: Der Pinguin – in Form einer Spiel- und Krabbeldecke – und seine kleinen Freunde, der Seelöwe, die Küken und der Fisch, begleiten schon die Aller kleinsten bei ihrer spielerischen Entwicklung. Die weiche Matte mit dickem Rand hat einen abnehmbaren Spielbogen mit 4 flexibel nutzbaren Hängeelementen und einem kleinen Mobile. Dank eines Klipps kann dieses Spielelement an der Babyschale und am Kinderwagen befestigt werden und sorgt auch unterwegs für jede Menge Spielspaß.

**Playgro-Decke von Rotho, etwa 100 Euro, Adventsrabatt sichern unter [rotho-babydesign.com](http://rotho-babydesign.com)**



## Für die schönsten Momente beim Babybaden!

Die TOP Badestation hat alles, was man zum sicheren und komfortablen Babybaden benötigt: Ergonomisch geformte Badewanne mit Anti-Rutsch-Matte, Badewanneneinsatz für Neugeborene, höhenverstellbarer Funktionswannenständer mit Ablagen und Handtuchhalterung, Ablaufschlauch zum leichten Entleeren. Made in Germany.

**In vielen Farben erhältlich, etwa 140 Euro, Adventsrabatt sichern unter [rotho-babydesign.com](http://rotho-babydesign.com)**





## Einfach einzigartig

Ein Bild sagt bekanntlich mehr als tausend Worte. Aber so ein persönlich gestaltetes Puzzle von puzzleYOU ist einzigartig! Setzt euer Lieblingsfoto perfekt in Szene und zaubert Erinnerungen der ganz besonderen Art. Vom Fotopuzzle mit 24 bis zu 2000 Teilen, über Fotopuzzle-Collagen, Gutschein- und Message-Puzzles bis hin zu individuellen Kinderpuzzles: Damit sorgt ihr garantiert für strahlende Augen unter dem Weihnachtsbaum.

**Ab 9,99 Euro. Unser Tipp: 15 % sparen mit dem Code LEBUERZ15 unter fotopuzzle.de**

## Cool im Partnerlook

Das größte Vorbild der Mädchen? Natürlich Mama! Diese besondere Beziehung feiern die Schuhbrands legero und superfit im Winter mit einem Mini & Me-Modell. Der Chelsea-Boot ANGEL für Mütter überzeugt mit seinem rau-romantischen Style und wirkt mit zartem Nappaleder besonders elegant. Stiefel ABBY verleiht Girls einen lässigen Look und sorgt mit seiner festen Sohle für mehr Halt bei Regen. Bei beiden ist eine GORE-TEX-Membran verarbeitet.

**Etwa 100 bzw. 160 Euro, über [legero.com](http://legero.com) und [superfit.com](http://superfit.com)**



**Tchibo**

## Auf die Plätzchen, fertig, los – mit Tchibo!

Der Duft nach frisch gebackenen Keksen liegt in der Luft! Ob Vanillekipferl, Zimtsterne, Spekulatius oder Mürbeteig: Tchibo hat für euch und eure kleinen Helfer die schönsten Back-Accessoires zusammengestellt, mit denen alles in der Weihnachtsbäckerei zum Kinderspiel wird. Und wie wäre es, wenn die Leckereien dieses Jahr auch mal an und unter den Baum wandern? Dazu einfach vor dem Backen ein kleines Loch in den Teig piksen und danach geht's als Anhänger mit bunten Bändchen direkt an Zweig oder Geschenk. Das lässt nicht nur Kinderaugen leuchten.



## Großes Pinguin-Familientreffen

Wähle bei SmartGames „Kuschel-Kolonien“ eine von insgesamt vier Pinguin-Familien aus und hilf ihr, auf der Eisschollenlandschaft zueinanderzufinden. Dann können sich die Kleinen Flosse an Flosse wieder warmkuscheln. Dieses preisgekrönte Familienspiel ab sechs Jahren bestreiten zwei bis vier Spieler in zwei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Perfekt für gemütliche Winterabende zu Hause!

**Familienspiel „Kuschel-Kolonien“ von SmartGames, etwa 25 Euro, [smartgames.eu](http://smartgames.eu)**

## Dieses Weihnachten wird bunt

Von A wie Adventskalender oder Acrylmarker bis Z wie Zeichenstift: Kurz vor Weihnachten haben wir unsere Lieblingsprodukte im STABILO „Colorful Weekend Sale“ vom 25.11. – 28.11. noch mal reduziert! Bei STABILO findet jeder ein passendes Weihnachtsgeschenk – und kann dabei sogar noch ein Schnäppchen machen. Malen, Zeichnen, Schreiben: STABILO steht für farnefrohe Kreativität für die Schule, fürs Büro und natürlich für kreative Familien.

**Sichert euch unsere bunten Angebote auf [stabilo.de](http://stabilo.de)**



## Stille Nacht

Schönes Geschenk für die ganz Kleinen (und ihre Eltern): Wo sich Hase und Igel Gute Nacht sagen, träumen auch die Kinder süß. Über dem Bettchen begleitet es die Minis im Schlaf, über dem Wickeltisch zieht es sie in ihren Bann. Baby-Mobile mit handgefäztilten Waldtieren und Kugeln von Én Gry & Sif, aus umweltfreundlichen Farben.

**Ab Geburt, etwa 35 Euro, über [filzlig.com](http://filzlig.com)**



# 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](http://abo.leben-und-erziehen.de)  
**informieren:**  040-696 383 939

# Werdet Mama-Reporter!

... und testet kostenlos  
Produkte & Reisen



Rabenhorst Test



Hipp Test

Pertit Bateau Test mit  
Fotoshooting



Philips Avent Test

## Seid Teil der Community!

Für Eltern von Eltern: Auf [mama-reporter.de](http://mama-reporter.de) testen und bewerten Mütter aus ganz Deutschland Produkte und Reiseangebote, die ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Wollt ihr mitmachen? Dann registriert euch noch heute!



Jetzt registrieren:  
[www.Mama-Reporter.de](http://www.Mama-Reporter.de)



# Übung macht den Meister

... das gilt auch für Babys, die das Essen erst lernen müssen.  
Mit diesen Tipps wird der Start leichter

## Gut gerüstet

Am Anfang braucht ihr viel Geduld und starke Nerven.  
Verlegt die ersten Breiversuche deshalb in die Küche.  
Praktisch beim Füttern ist ein Lätzchen mit Ärmeln oder eines aus Plastik mit Auffangschale. Ihr könnt euch auch selbst einen „Kleckerschutz“ überziehen, zum Beispiel ein altes Shirt oder Hemd, das ein paar Möhrenflecke verkraftet.

## Die richtige Technik

Ein flacher Plastiklöffel eignet sich am besten für die ersten Breimahlzeiten. Ladet nicht zu viel Brei auf – es reicht, wenn der Löffel gestrichen voll ist. Damit berührt ihr sanft die Lippen eures Babys. Wenn es den Mund nicht gleich aufmacht, hilft oft der Nachahmungstrieb: Sperrt selbst den Mund weit auf, als wolltet ihr essen. Anfangs wird euer Kleines den Brei vom Löffel saugen: Die richtigen Zungenbewegungen muss es noch lernen.

## Sitzt du gut?

Zu Beginn füttert ihr euer Baby am besten auf dem Schoß. Sobald es aber selbstständig sitzen kann – etwa nach dem sechsten Monat –, darf es beim Essen im Hochstuhl neben den Großen Platz nehmen. Wichtig ist, dass der Stuhl nicht kippt. Der Schrittgurt des Stuhls sollte fest und so eng sitzen, dass euer Kleines nicht nach unten durchrutschen kann.

## Spielen ist erlaubt!

Bestimmt wird euer Kind immer wieder nach dem Löffel greifen. Gebt ihm am besten einen eigenen in die Hand. Auch wenn es damit mehr in den Brei patscht als isst – das gehört zum Essenlernen dazu. Lasst euer Kind ruhig ausprobieren, wie sich Brei anfühlt und wie er auf dem Löffel bleibt. Kleckern, sabbern und spritzen sind anfangs ganz normal.

## Das kann ich schon alleine!

Wenn euer Kind an den gemeinsamen Familienmahlzeiten teilnimmt, schaut es sich viel von euch ab. Schon bald wird es auch mit Löffel und Gabel essen wollen. Kauft ihm sein eigenes Kinderbesteck – das ist nicht so schwer und liegt mit speziell geformten Griffen besser in der kleinen Hand. Auch fürs Trinken gibt es kindgerechte Becher mit Henkel. Perfekte Tischmanieren müssen die Kleinen aber noch nicht besitzen. Darum darf euer Kleines auch mal Nudeln oder Gemüse mit den Fingern essen – und Fingerfood wie Apfelstückchen oder klein geschnittenes Butterbrot sowieso.





## Babys lieben Karotten!

Im Alter von 4 bis 6 Monaten eröffnet sich Ihrem Baby eine neue, wunderbare Ernährungswelt. Zusätzlich zu Muttermilch oder Säuglingsnahrung kann Ihr Kleines jetzt nach und nach neue Speisen kennenlernen. Damit der Beikoststart gut gelingt, ist es wichtig, mit der richtigen Sorte anzufangen. Die von HiPP eigens gezüchtete Karotte „Dulcis“ ist durch ihren mild-süßlichen Geschmack optimal geeignet.

# Das erste Löffelchen.

### Was genau ist die „HiPP Dulcis“?

Die „HiPP Dulcis“ ist eine eigens für HiPP gezüchtete Bio-Karotte, die sich durch ihren vergleichsweise milderen Geschmack von herkömmlichen Karotten unterscheidet. Diese neue Karottensorte, bei deren Züchtung jahrelange Erfahrungswerte eingeflossen sind, ist somit ausschließlich von HiPP erhältlich.



### Nur von HiPP: Reine Bio-Karotten mit Sorte HiPP Dulcis

Als einziger Babynahrungshersteller bietet HiPP die Sorte „Reine Bio-Karotte mit Sorte HiPP Dulcis“ an.

Durch ihren mild-süßlichen Geschmack erleichtert die HiPP Dulcis den Übergang von der Milch zur Beikost.

Die Einsteiger Gläschen von HiPP (125 g)

### Wie gelingt der Beikoststart?

Am besten starten Sie „einfach“. Das heißt mit Gläschen, die nur eine Gemüsesorte enthalten, wie z.B. die HiPP Dulcis, die mild-süßlich ist und Babys vom Geschmackserleben an Milch erinnert. Wenn Ihr Kleines den ersten Brei gut verträgt und sich an die Geschmacksrichtung gewöhnt hat, können Sie es mit weiteren Gemüsesorten versuchen. Nach ein paar Wochen werden dann auch Gläschen mit zwei oder drei Zutaten folgen, die sogenannten Menüs. Die Fruchtgläschen sind anschließend als Nachtisch bestens geeignet. Für alle Beikostphasen steht Ihnen bei HiPP eine große Gläschenvielfalt zur Auswahl.

### Wie viel Abwechslung braucht mein Baby?

Ernährungswissenschaftler empfehlen, Babys möglichst vielfältige Speisen anzubieten. Die Gewöhnung an Geschmacksvielfalt und an gesunde Lebensmittel fördert eine vorteilhafte Ernährung – ein Leben lang.



## Drei Fragen an Stefan Hipp



### Herr Hipp, warum haben Sie ein eigenes Bio-Siegel?

Wir haben höchste Ansprüche an unsere Bio-Qualität. Diese gehen deutlich über die Anforderungen der EU-Bio-Qualität und anderer Bio-Standards hinaus. Das HiPP-Bio-Siegel steht für 60 Jahre Bio-Erfahrung, ausgewählte beste Rohwaren, Respekt des Tierwohls und besonders strenge Qualitätskontrollen.

### Wie wird Ihre Babynahrung kontrolliert?

Die Reinheit unserer Nahrungen ist bei uns oberstes Gebot. HiPP hat sich zu allen denkbaren Schadstoffen und Verunreinigungen freiwillig sehr strenge Grenzwerte gesetzt. Jedes Gläschen wird über 260 mal kontrolliert. Dabei arbeitet unser Labor so genau, dass es sogar ein einziges Salzkorn in einem 25m-Schwimmbecken finden würde. Insgesamt untersuchen wir die Rohwaren auf über 1.000 mögliche Schadstoffe.

### Warum enthalten Ihre Baby Menüs Bio-Rapsöl?

Rapsöl ist reich an Omega-3 Fettsäuren. Diese sind wichtig für die Entwicklung der Gehirn- und Nervenzellen. Deshalb wird Rapsöl in der Babynahrung auch vom Forschungsinstitut für Kinderernährung empfohlen.

# TECHNIK statt Schrubbien

Als unsere Autorin darüber nachdenkt, wie viel Zeit sie mit Hausarbeit verbringt, wird ihr klar: viel zu viel! Weil sich das ändern muss, spannt sie schlaue Helfer ein

**Daniela Tobian** wohnt mit ihrem Mann und ihren zwei Töchtern in Berlin



**S**eien wir mal ehrlich: Putzen ist nicht wirklich meine Lieblingsbeschäftigung in der eher knapp bemessenen Freizeit. Eine Putzfrau wäre die Lösung, aber ich wohne am Stadtrand, und die Perlen sind hier rar. Also brauche ich eine Alternative, die die Putzfrau ersetzt. Gibt's so was? Helferlein, die mir den Haushalt zumindest erleichtern? Ich sag mal so – bedingt auf jeden Fall. Ich gieße keine Blumen mehr (zumindest nicht draußen), muss nicht mehr saugen, und dann gibt es da noch eine Geheimzutat...

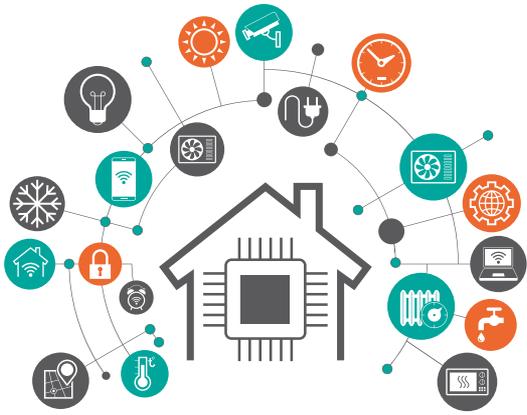


## SPIEGELBLANK DANK ROBOTER

Endlich kein lästiges Staubsaugen mehr! Der Saugroboter fährt von allein durch die Wohnung. Es gibt verschiedene Modelle, die Qualität unterscheidet sich stark. Macht euch deshalb vorher schlau: Welcher kommt über dicke Teppiche und welcher hängt sich unter der Kommode auf? Zeit spart der Saugroboter allemal. Es gibt aber sogar noch ein Upgrade: den Saugwischer. Die Modelle, die ich bisher kennengelernt habe, schaffen leichten Dreck sehr gut, starke Verschmutzungen müssen aber noch mal nachbearbeitet werden.

Kein Bock auf Fensterputzen? Auch hier gibt's diverse Maschinen, die dabei helfen sollen. Die neuen Versionen der „Vibrationswischfensterroboter“ (ähm ...) schaffen – laut Bewertungen – offenbar streifenfreie Ergebnisse. Das muss ich erst mal ausprobieren. Aber ganz ehrlich: Schlechter, als ich Fenster putze, kann es eigentlich nicht sein.





## „SMART“ SO VIEL WIE GEHT

Es gibt mehr als nur Alexa (aber die gibt es natürlich auch). Ein Smarthome lässt sich zum Beispiel auch über einen Fritz-Box-Router steuern. Wir haben hier unsere Heizkörperregler und die Gießanlage für den Balkon. Bei Bedarf kann ich von auswärts die Geräte steuern. Wenn ich also im Urlaub bin, und daheim brennt die Sonne, ändere ich den Gieß-Zyklus. Und auch sonst spare ich mir das Blumen gießen. Keine meiner Pflanzen ist seither eingegangen. Liegt wohl daran, dass ich mich nicht mehr kümmern muss.

Gleiches gilt fürs Heizen – und spart noch dazu jede Menge Geld. Das Tolle: Ich muss nicht mehr dran denken, die Heizkörper vor dem Schlafengehen runterzudrehen (wie oft ich von meinen Eltern Ärger fürs Nichtrunterdrehen gekriegt habe ...). Auch das übernimmt die Zeitschaltuhr. Die Heizung ballert nicht den ganzen Tag durch und merkt auch, wenn ich lüfte. Kindheitstrauma beendet.

Und zu guter Letzt haben wir uns noch mit einem Bluetooth-gesteuerten Lichtsystem beglückt. Jetzt müssen wir nicht mal mehr die Lichtschalter bedienen und können außerdem viele verschiedene Stimmungen in unserem Wohnzimmer einstellen.



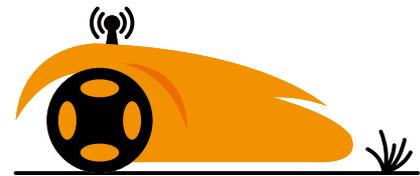
## DER MITDENKENDE KÜHLSCHRANK

Keine Frage: Kühlschränke sind teuer – vor allem die, die schick aussehen und extraviel Platz bieten. Wer Kinder hat, braucht aber nun mal so ein größeres Teil, haben wir uns auch gegönnt. Leider ohne Food-Reminder, Food-Cam und Rezepte-App – das bieten noch modernere Modelle inzwischen. Immerhin besitzt unser Exemplar schon die unersetzliche Anti-Frost-Funktion, heißt: Ich muss das Gefrierfach niemals mehr mühselig abtauen.

## FÜR HAUS UND GARTEN

Schon gewusst? Es gibt sogar einen Regenrinnen-Putzroboter. Das schmale Gerät kommt aus dem Hause Roomba und fährt einmal die Regenrinne ab. Schwupp. Sauber. Stressfrei. Mega.

Nicht zu vergessen: der Rasenmäroboter. Habt ihr sicher schon im einen oder anderen Vorgarten gesehen. Und Rasenmähen ist durchaus eine zeitaufwendige Aufgabe, die so ein Gerät uns ruhig abnehmen kann.



## GEHEIMTIPP: KINDER!

Wir haben sie alle, in groß, in klein und mittel. Diese kleinen Gesellen können durchaus schon helfen im Haushalt – und das ganz ohne Bezahlung, schließlich gehört das ja (leider) zum Leben dazu. Je jünger, desto kleiner die Arbeiten. Ältere Kinder übernehmen vielleicht sogar schon ab und zu mal das Kochen, können einwandfrei den Müll runterbringen oder die Spülmaschine ausräumen. Und zack: viele Hände, schnelles Ende.

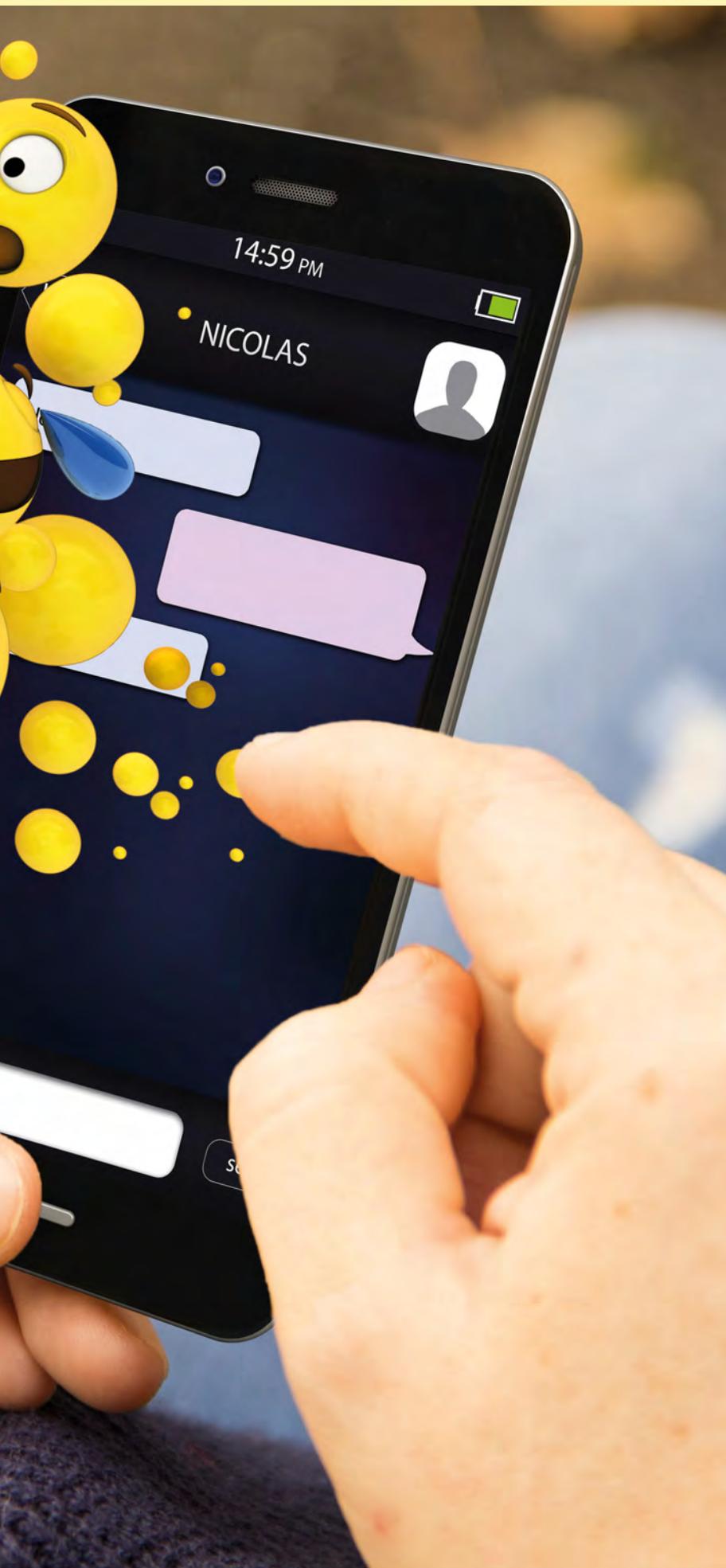


A close-up photograph of a hand holding a smartphone. The background is a soft-focus image of a child's face. Numerous yellow emojis are scattered across the scene, appearing to float or be sent from the phone. The emojis include a laughing face with tears, a face with heart eyes, a face with glasses, a surprised face, and a neutral smiling face. There are also several smaller, semi-transparent yellow circles floating around the larger emojis.

# Alle meine *Emojis*

Doppelpunkt, Bindestrich, Klammer zu :-)

Vor 40 Jahren wurde das erste Emoticon der Welt verschickt. Heute sind seine Nachfahren, die Emojis, aus unserer Kommunikation nicht mehr wegzudenken. Schon gar nicht aus Eltern-Chats – findet unsere Autorin



**Silke Schröckert** wohnt mit ihrem Mann und zwei Kindern (5 u. 8) in Halstenbek bei Hamburg



Die Nachricht der Kita-Mutter bringt mich aus dem Konzept. Ist die sauer auf mich? Warum klingt alles so wütend? Obwohl – wütend ist nicht das richtige Wort. Die Nachricht ist einfach unhöflich! Dabei steht doch gar nichts Unhöfliches darin. Oder? Es ist die Absage für die morgige Verabredung unserer Töchter. Gut begründet, wohlbemerkt. Und trotzdem: Irgendetwas stört mich an diesen Zeilen. Harmoniesüchtig, wie ich bin, reagiere ich trotzdem (oder gerade deshalb?) mit der maximalen Freundlichkeits-Keule: „Kein Problem! Alles gut! Verstehe ich total!“, tippe ich ins Handy. Und dann, zwei rosa Herzen und einen Smiley, der der anderen Mutter ein virtuelles Küsschen durch unseren WhatsApp-Kanal schickt.

Und noch bevor ich auf den „Senden“-Button klicke, realisiere ich, was mich gestört hatte. Was mich hatte glauben lassen, die Absenderin würde mich unhöflich, sogar passiv-aggressiv abservieren: Die sechszeilige Textnachricht enthält kein einziges Emoji! Kein trauriges Gesicht, das wegen der Absage weint. Keine gefalteten Hände, die die Hoffnung auf einen schnellen Nachholtermin unterstreichen. Und kein buntes Herzchen, das sich für mein Verständnis bedankt. Es waren schlicht und ergreifend nur – Buchstaben! Mal im Ernst: Wer macht denn so was?

## Nicht ohne meine Emojis

Natürlich weiß ich, wie man ohne bunte Bildchen kommuniziert. Ich habe es im Journalismus-Studium sogar professionell gelernt. „Wer Emojis braucht, um zu erklären, was er meint, benutzt nicht die richtigen Worte“, hatte mein Dozent uns eingebläut. Logisch, dass es unter uns Studierenden mehr als





verpönt war, schriftliche Aussagen mit Lachsmileys oder Herzchen zu dekorieren. Aber heute, mehr als 15 Jahre später, schreibe ich kaum eine Nachricht ohne fröhlich-gelbes Grinsegesicht.

Mit dieser Angewohnheit bin ich nicht allein: Weltweit verwenden 92 Prozent aller Internetnutzer Emojis! Unter den 25- bis 34-Jährigen sind es laut [statista.de](https://www.statista.de) sogar nur 2,2 Prozent, die gar keine Emojis verwenden. Wenn Jugendliche kommunizieren, dann tummeln sich innerhalb von 1000 Wörtern im Schnitt stolze 60 Emojis – also alle 16 bis 17 Wörter ein neues buntes Bildchen. Das hat Dr. Florian Busch herausgefunden. Im Rahmen seiner Promotion analysierte der Linguist mehr als 19.000 Textnachrichten aus WhatsApp: „Entgegen zahlreicher Behauptungen werden Emojis aber in der

### Unser Experte



#### Dr. Florian Busch

... ist Assistenzprofessor für Germanistik, Medienlinguistik und Soziolinguistik an der Universität Bern. Zu seinen aktuellen

Forschungsinteressen gehören unter anderem computervermittelte Kommunikation, Sprachideologien und Sprache in digitalen Spielen.

**Mehr Infos:**  
[florian-busch.net](https://florian-busch.net)

Regel nicht dafür genutzt, ganze Wörter oder Sätze zu ersetzen', weiß Florian Busch. (Also keine Sorge: Wir verfallen nicht zurück in höhlenmalereiähnliche Zeichen-Kommunikation.) Emojis würden stattdessen meistens genutzt wie Satzzeichen – am Ende der Aussage und als Interpretationshilfe, wie diese zu verstehen ist.

### Mehr Emotion, bitte!

Womit wir wieder bei meinem Ausgangsproblem wären: Ja, in der Nachricht stand alles Wichtige drin. Nur fehlte mir eben die zugehörige Emotion! Das, was ich bei einem persönlichen Gespräch in der Gestik und Mimik meines Gegenübers ablesen kann. Ist die Mutter traurig, dass sie unsere Verabredung absagen muss? Ist es ihr vielleicht unangenehm? Oder ist es ihr total egal? Das verraten die Buchstaben nämlich nicht, möchte ich meinem Dozenten von damals jetzt gern in Großbuchstaben zuschrei(b)en (natürlich gefolgt von einem Lach-Smiley mit Schweißtropfen auf der Stirn, um zu signalisieren, dass ich nicht wirklich wütend bin ... oh Hilfe, ich denke sogar schon in Emojis!).

### Nicht immer eindeutig

Nicht nur das Fehlen von Emojis kann zu Missverständnissen führen: Auch die Auswahl selbst sorgt laut Florian Busch oft für Verwirrung. Denn dabei werden Regeln angewandt, die in keinem Nachschlagewerk stehen, und allein davon abhängig sind, wer eine Nachricht sendet (und vor allem: an wen). So gibt es Menschen, bei denen wir jede einzelne Nachricht im Chat-Verlauf mit einem roten Herzchen

### (Friendly) Funfact

Die Bangor University in Wales fand heraus: Je mehr Emojis ein Text enthält, als desto angenehmer wird ihr Verfasser eingeschätzt.



# Kleines Emoji-Lexikon



Missverständnisse sind bei ihm vermutlich ausgeschlossen: Der Smiley mit den Lachtränen ist das meistgenutzte Emoji auf der Welt! Aber vielleicht ändert sich das bald, denn ...



... immer mehr Jugendliche nutzen den Totenkopf, wenn sie etwas witzig finden. Nach dem Motto: Ich lach mich tot! (An dieser Stelle merke ich wieder, dass ich ganz und gar nicht mehr „jugendlich“ bin – ich hatte keine Ahnung!)



Den Daumen nach oben finden die 16- bis 29-jährigen dafür maximal uncool. Das harte Urteil der „Generation Z“ laut Marktforschungsunternehmen Perspectus Global: Wer dieses Emoji benutzt, ist alt! Dasselbe gilt übrigens für das rote Herz. (Echt jetzt?)



Zum Glück gibt es noch andere Farben! Ich habe mich auf smileybedeutung.com schlau gemacht, was die bedeuten: Das lila Herz wird als Ausdruck von Glamour oder Reichtum verwendet (aha!), das blaue steht für platonische Freundschaft und Loyalität, das grüne drückt Naturverbundenheit aus, das gelbe die Freude am Leben. Vorsicht bei Orange: Das steht für halbherzige Liebe.



Kein Kopfstand, sondern der Hinweis: Diese Aussage war ironisch gemeint! Wenn alle das wüssten, würden uns vermutlich viele Missverständnisse erspart bleiben.



Der zwinkernde Kerl kann sowohl „Ich meine es nicht ernst“ als auch „Ich flirtete mit dir“ bedeuten. Vielleicht ist diese Zweideutigkeit der Grund für etwas, was Florian Busch herausgefunden hat: Der Zwinker-Smiley verliert immer mehr an Beliebtheit, wird kaum noch genutzt.



Bei den Kuss-Smileys spielen nicht nur die Lippen und das Herzchen eine Rolle – sondern das ganze Gesicht: Neutrale, offene Augen: Ein lieber Gruß an Freunde und Bekannte. Rote Wangen oder gar ein Zwinkern bedeuten aber eindeutig mehr! (Also bitte nicht aus Versehen an den Fußballtrainer senden ...)



## Schon gewusst?

**Emoticons** sind kurze Zeichenfolgen aus Buchstaben, Zahlen und Symbolen, die Gesichtsausdrücke darstellen sollen, zum Beispiel :-).

Das erste Emoticon der Welt wurde am 19. September 1982 versendet.

Der Begriff Emoticon setzt sich aus den englischen Worten „emotion“ (Gefühl) und „icon“ (Zeichen) zusammen.

**Das Wort Emoji** bedeutet übersetzt **Bildzeichen** und kommt aus dem Japanischen (e = Bild und Moji = Buchstabe/Zeichen).

Inzwischen machen viele Messenger aus Emoticons automatisch Emojis. So wird zum Beispiel aus ;-) von allein 😊.

„liken“, ohne mit der Wimper zu zucken, während wir bei anderen im Erdboden versinken, wenn wir mit den Fingern abrutschen und versehentlich das Zeichen der Liebe versenden (Ich habe dem Fußballtrainer meines Sohnes im Sommer ein rotes Herz gesendet und schäme mich noch heute dafür.)

Die gute Nachricht ist: Florian Busch ist sicher, dass wir uns bei den Menschen, die uns wirklich wichtig sind, nicht allzu viele Gedanken über Emojis machen müssen: „Enge Freunde verzichten mitunter ganz auf den Einsatz von Emojis, weil sie nicht nötig sind, um einander richtig zu verstehen.“

## Ohne Smileys geht's auch

Während ich darüber nachdenke, dass meine Freundinnen und ich zwar durchaus gern mit albernem Emojis um uns schmeißen, aber in der Tat keinen Smiley als Ironie-Hinweis füreinander benötigen, meldet sich mein Mann bei mir per WhatsApp: „Was wollen wir essen?“, lese ich. Und scrolle dann durch unsere letzten Nachrichten von heute morgen, gestern, der letzten Woche. Da realisiere ich: Wenn ich mit dem Vater meiner Kinder texte, verwenden wir beide tatsächlich (so gut wie) keine Emojis!

Nach meinem neuesten Emoji-Wissen kann das nur eins bedeuten: Wir sind Seelenverwandte, die sich perfekt verstehen und ganz genau wissen, was der andere meint! Hach, ist das nicht romantisch? Meine Antwort an die Kitamutter habe ich längst vergessen, ich habe jetzt Wichtigeres in WhatsApp zu tun: „Burger?“ schicke ich meinem Mann als Antwort. Und direkt hinterher ein altmodisches (siehe Lexikon!) dickes, rotes Herz. ☐

**Leben**  
& erziehen  
erscheint  
elfmal  
jährlich

## Da wollen wir hin!

Die schönsten Urlaubsziele  
für Familien



**ABOSERVICE:**

PressUp GmbH, Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg

**IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?**

**ONLINE:** [www.leben-und-erziehen.de/abo](http://www.leben-und-erziehen.de/abo)

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

**TELEFON:** 040/38 66 66-310, **FAX:** 040/38 66 66-299

**Konditionen und Preise unter:**

[www.lebenund-erziehen.de/bezugspreise](http://www.lebenund-erziehen.de/bezugspreise)

**JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG**

Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg

Tel. 040/357 29 19-0, Fax 040/357 29 19-29

[leben-und-erziehen.de](http://leben-und-erziehen.de), [info@junior-medien.de](mailto:info@junior-medien.de)

**CHEFREDAKTION:** Claudia Weingärtner (v. i. S. d. P.),  
[c.weingaertner@junior-medien.de](mailto:c.weingaertner@junior-medien.de)

**ART-DIREKTION:** Jenny und Wolfgang Bertl  
(Optimistic Art & Design)

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG:**

Jan Wickmann

**MITARBEITER DIESER AUSGABE:** Imke Dohmen, Petra Heimann,  
Viola Patricia Herrmann, Anja Jung, Judith Möhlenhof,  
Lena Personn, Silke Schröckert, Daniela Tobian, Michael Witt,  
Andrea Zschocher

**ONLINE-REDAKTION (Junior Digital Media GmbH):**

Jana Kalla, [j.kalla@junior-medien.de](mailto:j.kalla@junior-medien.de) (Editorial Director),  
Astrid Christians-Gege, Tatjana Kathöfer, Michelle Kröger,  
Anna Ludewig, Irlana Nörtemann, Martin Piecha (in Elternzeit),  
Nora Ritzschke, Laura Wohlmuth

**VERMARKTUNG UND VERKAUF:**

Sabine Raum (Sales Süd),  
Tel. 040/357 29 19-41; [s.raum@junior-medien.de](mailto:s.raum@junior-medien.de)  
Kristin Höppner (Sales Mitte/Nord),  
Tel. 040/357 29 19-16; [k.hoepfner@junior-medien.de](mailto:k.hoepfner@junior-medien.de)  
Ellen Höptner (Sales Mitte/Nord),  
Tel. 040/357 29 19-36; [e.hoepfner@junior-medien.de](mailto:e.hoepfner@junior-medien.de)  
Svetlana Pulkowski (Sales Mitte/Nord)  
Tel. 040/357 29 19-23; [s.pulkowski@junior-medien.de](mailto:s.pulkowski@junior-medien.de)  
Anna Babina (Sales und Projektmanagement)  
Tel. 040/357 29 19-15; [a.babina@junior-medien.de](mailto:a.babina@junior-medien.de)  
Katja Timm (Sales und Auftragsmanagement)  
Tel. 040/357 29 19-28; [k.timm@junior-medien.de](mailto:k.timm@junior-medien.de)

**ANZEIGEN ITALIEN (MIT SÜDTIROL):**

Media & Service International S.r.l.,  
[it-mediaservice.com](http://it-mediaservice.com); [info@it-mediaservice.com](mailto:info@it-mediaservice.com)

**PRODUKTION, DISTRIBUTION, FINANZEN:**

Janina Latza

**ABO-MARKETING:** Ralf Gutekunst

**SCHLUSSREDAKTION:** LEKTORNET

DRUCK: Euro-Druckservice GmbH, Passau

VERTRIEB: PressUp GmbH

Postfach 701311, 22013 Hamburg

*Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte & Fotos.*

## Hallo? Träumst du?



Warum  
AD(H)S  
bei  
Mädchen  
oft nicht  
erkannt  
wird



## Mehr Energie

Welche  
Nährstoffe  
Still-Mamas  
zu Kräften  
bringen

## Mit großem *kinder!* EXTRA

### Hilfe für Schnupfnasen

Der große Erkältungs-Guide:  
Von A wie Abhärtung bis Z wie Zwiebel



Besondere Momente.

Besondere Orte.



südtirol privat

Gastgeber mit Herz



Besondere Genüsse.

Besondere Erlebnisse.



Schenken Sie unvergessliche Auszeit!

rund 200 Unterkünfte • 1 Gutschein  
... unzählige besondere Momente



SCAN ME!

**Vorfreude schenken. Schönes erleben.**

Was gibt's Schöneres, als ein paar Tage Zeit? Für sich, für die Lieben, zum Entspannen, zum Genießen! Ihre Lieben können sich aussuchen, wann, wo und wie sie den Gutschein einlösen.

## Unvergessliche Tage für jeden!

Dem Alltag im eigenen Land entfliehen. Das Gefühl von Freiheit genießen. Träumen. Einfach Zeit für sich haben. Loslassen und ankommen. Nein, nicht zuhause, aber trotzdem „daheim“.

Ein Urlaub ganz individuell mit viel Lust auf Leichtigkeit und neuen, ganz besonderen Erlebnissen. Jede Unterkunft, egal ob Bed&Breakfast oder Appartement, ist auf ihre Weise besonders:

**Klein. Fein. Herzlich.**

**Wir, die PrivatvermieterInnen Südtirols, freuen uns auf Sie!**



[www.suedtirolprivat.com](http://www.suedtirolprivat.com)



suedtirolprivat

Foto: Südtirol privat, A. Schwarz, © Südtirol privat - Naturschutler Pro. Aich, IDW - A. Filz

# Auf ins Familienabenteuer

...wo jeder Tag zum Highlight wird



Verbringen Sie einen unvergesslichen Urlaub im 4 Sterne Superior Familienhotel Schreinerhof im Bayerischen Wald.

## Unsere Highlights:

- ✓ Wasserwelten auf 2.500 m<sup>2</sup> mit Wasserklettergarten, 100-m Röhrenrutsche u.v.m.
- ✓ NEU ab 2023: Water Fun Area mit Wasserkreisel, Wellenbad & großem Infinity Pool
- ✓ Wellnessbereich mit Private Spa
- ✓ Natursee mit Ruhedeck
- ✓ Indoor-Erlebnisland mit Kids-Kart, Laserspiel, Softplay, Kino u.v.m.
- ✓ Reithalle im Turniermaß
- ✓ Echtes Bauernhoferlebnis
- ✓ Kinderbetreuung ab 0 Jahren
- ✓ All-Inclusive Premium
- ✓ und vieles mehr...

## Outdoor Erlebniswelt



## Wald-Winter-Wochen

Genießen Sie Ihre Urlaubszeit auch zur kalten Jahreszeit bei Saunagängen oder in unserem 34° warmen Außenpool.

**2 Nächte mit All-Incl. Premium mit gratis Früh-Anreise- & Spät-Abreise ab 378,-€ p. P.**



[www.schreinerhof.de](http://www.schreinerhof.de)



Familotel Schreinerhof | Schreinerhof 1 | 94513 Schönberg | Tel. 08554 942 940 | [info@schreinerhof.de](mailto:info@schreinerhof.de)