

Leben & erziehen

QUASSEL-ALARM
WAS TUN, WENN DIE MINIS STÄNDIG REINREDEN?

WASSER MARSCH!
WIESO WEINEN HEILSAM IST

UMZUG
SO FÄLLT DEN KIDS DIE UMSTELLUNG LEICHTER

ZUCKER-CHECK
SIND DIE ALTERNATIVEN WIRKLICH BESSER?



FROHE OSTERN
TIPPS FÜR EIN SCHÖNES FAMILIENFEST

Marina checkt's!

WARUM WISSENSSENDUNGEN WIE DAS CHECKER-FORMAT SO BELIEBT SIND – UND WIE KINDER EINEN VERNÜNFTIGEN UMGANG MIT DEN MEDIEN LERNEN



Superpower

für die Darmflora

Weltneuheit!

Frag' jetzt in
deiner Apotheke



5€
Sofortrabatt
in teilnehmenden
Apotheken



Probiotische Bakterienkulturen
für eine **starke Darmflora**



Unterstützung des Immunsystems
während und nach einer **Antibiotikatherapie**



Von einer **Apothekerin und Mama**
entwickelt. Für alle **Schoki-Fans**



OHNE
GENTECHNIK



OHNE
PALMÖL



Vegan



OHNE
ZUCKERZUSATZ

Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmitteln. MULTILAC® JUNIOR ist für Kinder ab 3 Jahre geeignet.
Das Darmsynbiotikum kann auch von Erwachsenen eingenommen werden.



20 Schoki*-T

Leider nur
1x pro Tag



5€ SOFORTRABATT* Erhältlich in Apotheken.



Oder QR-Code scannen
für mehr Informationen.

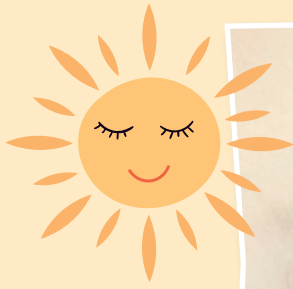


5!ACA0039812808930509

*Gültig bis 30.06.2024 beim Kauf von einer MULTILAC® Junior 20er oder 40er Packung. Nur ein Coupon pro Produkt und Einkauf. Nur solange der Vorrat reicht, nur einlösbar in teilnehmenden stationären Apotheken. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Für Apotheker*innen: Rücksendung des Coupons inkl. Kassenbeleg bis zum 31.07.2024 an: acardo group AG, Stichwort: „Apotheken“, 44106 Dortmund. Sie benötigen weitere Regulierungsformulare und Rücksendeschläge? Download: www.acardo.com/apotheken Hotline für Deutschland: 0231 584 49 7 1 31

Mehr Infos unter www.multilacjunior.de





Hallo ihr Lieben,

mal ehrlich: Wann hattet ihr zuletzt ein schlechtes Gewissen, weil eure Kinder zu lange vor dem Fernseher, am Tablet oder an eurem Handy rumhingen – nur um euch ein paar Minuten (mehr) Luft zu verschaffen, um schnell noch die Küche aufzuräumen, die wichtige E-Mail zu verschicken oder einfach mal kurz durchzuatmen? Bei mir ist es keine 24 Stunden her, und ich würde mal behaupten, dass ich damit nicht alleine bin. Doch: Wie viel Bildschirmzeit ist eigentlich okay? Welche Sendungen sind pädagogisch wertvoll? Und wie verhindern wir, dass unser Nachwuchs ebenso medien-süchtig wird, wie die meisten von uns es längst sind? Das alles hat unsere liebe

Kollegin Lena für unsere Titelgeschichte (ab Seite 10) eine Medienpädagogin gefragt. Außerdem haben die Kinderreporterinnen Elli und Mathilda ein Interview mit der Frau geführt, die mit ihrem grünen Pulli auf dem Cover vielleicht einige an das TV-Gesicht der 90er erinnert, das vielen von uns früher in der „Sendung mit der Maus“ die Welt erklärt hat. Wie Marina es schaffte, die neue Kollegin von Checker Tobi zu werden, erzählt sie ab Seite 16. Ich wünsche euch einen farbenfrohen Frühling und schöne Ostern (Tipps dazu ab Seite 60)!

Eure
Claudia

Chefredakteurin Leben & erziehen



Habt ihr Ideen, Anregungen, Wünsche, Kritik?
Dann schreibt uns: redaktion@junior-medien.de

Schaut gerne auch mal unter leben-und-erziehen.de vorbei.
P.S.: Folgt ihr uns schon bei Instagram, Facebook und Pinterest?



Unser ♥ Bestseller

DER MYTHEN-CHECK

Fördert Sekt die Milchbildung?
Reinigt Dreck den Magen?
Machen nasse Haare krank?
Wir haben 115 alte Glaubenssätze unter die Lupe genommen. Und sagen, was dran ist!



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

„Dir hat es doch auch nicht geschadet...“
Wir alle kennen diesen Satz. Aber: Vieles, was früher galt, ist heute nicht nur überholt – sondern sogar schädlich für die Entwicklung von Babys und Kindern.
Dieses Buch ist ein Muss für alle (Groß-)Eltern!
ISBN: 978-3-910509-06-1

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

Leben & erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

Für euch im



FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, BR/MEGAHERZ GMBH

Ist Fernsehen besser als sein Ruf?
Und wieviel Gucken ist okay? Das wollten wir von einer Expertin wissen

10

Titelthema



GESPRÄCHSSTOFF

- 6 News, Lieblingsdinge, Trends**
Von furchtsamen Vätern und geplatzten Fruchtblasen
- 8 Kolumne**
Das geht gar nicht! Warum unsere Kollegin Astrid auf dem Fußballplatz heiße Ohren bekommt

TITEL

- 10 Sendepause**
So lernen Kids einen vernünftigen Umgang mit der Flimmerkiste
- 16 „Bist du vor jeder Folge aufgeregt?“**
Interview mit Checkerin Marina

GESUNDHEIT

- 20 Sei bloß vorsichtig!**
Warum Glucken-Eltern ihre Kids zu Sportmuffeln machen
- 22 Hatschi!**
Keine Lust mehr auf Erkältung? So wehrt ihr euch gegen Rotz und Schnief
- 26 Autsch, das brennt**
Was hilft gegen einen wunden Po?

PSYCHOLOGIE

- 28 Von wegen Heulsuse**
Weinen ist nicht zimperlich, sondern eigentlich ziemlich stark

März



Mehr Helikoptern,
weniger Spaß

20

Sonne satt und ein
menschleerer
Strand – so schön
ist Bornholm im
Frühling

78



32 Wenn's kracht!

... dann bitte richtig! Über die Kunst des Streitens

SPIELEN & FÖRDERN

36 Mein Kind macht mich verrückt!

Wie die Minis lernen, nicht dazwischenzureden

38 Vorlesen? Ja, bitte!

Der Sohn unserer Autorin kann längst selbst
lesen, trotzdem ist es mit Mama schöner

ERNÄHRUNG

40 Chaos am Esstisch

Eine Expertin rät zur Gelassenheit

44 Besser als Zucker?

Dattelsirup, Agavendicksaft & Co. im
Check

AKTUELLES

48 Allein unter Frauen

Wie sich Hebamme Tobi in seinen
Traumberuf gekämpft hat

52 Pekip? Wir gehen zum Turnen

Gibt es Klischees über Stadt- und Land-
eltern wirklich? Ja, sagt unsere Autorin

56 Umzug mit Kids

So fällt die Umstellung leichter

OSTERN

60 Frau Hase bittet zu Tisch

Köstliches für die Kaffeetafel

62 Es wird Frühling

Deko-Ideen für Groß und Klein

66 Lesestoff

Unsere Kritikerin Jasmin hat mit ihren
Kindern fünf Osterbücher getestet

68 Zum Knobeln

Rätselspaß mit Kaninchen und Küken

REISE

76 Hier liegt noch Schnee

Die Lieblingswinterziele der Redaktion

78 Urlaub = Hygge

Auf der dänischen Insel Bornholm wird
Entspannung groß geschrieben

ZU GUTER LETZT

82 Vorschau/Impressum

Wer wir sind – und was ihr in der April-
Ausgabe lest



Mit unseren
Häkel-Eiern
kommt Farbe ins
Wohnzimmer

62



Ein Streit muss
vor allem fair
ausgetragen
werden

32



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

[LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO](https://leben-und-erziehen.de/abo)

Weitere Informationen findet ihr
auch ab Seite 74 dieser Ausgabe.
Wir freuen uns auf euch!



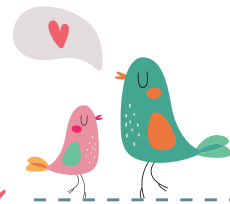
70 JAHRE LESEN IM QUADRAT

Happy Birthday, Mini-Buch. Und zum runden Geburtstag sind alle kleinen und großen Fans eingeladen zum Staunen und Feiern. In der „Pixi“-Ausstellung im Hamburger Altonaer Museum. Mit dabei natürlich Conni, Petzi, Prinzessinnen, Ritter, Dinosaurier, über 1000 kleine Bücher, Filme, viele Veranstaltungen und eine Selfie-Station mit Pixi, dem Waldwichtel. Noch bis 18. August. Freier Eintritt für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.

Mehr Infos: shmh.de



News Lieblingsdinge Trends



BERUHIGT DEN HALS

Besonders in der Kita stecken sich die Kleinen ratzfatz mit einer Erkältung an. Da Lutschtabletten beim ersten Kratzen im Rachen bei den Minis nicht immer zum Einsatz kommen können, sorgt bei Halsbeschwerden das „Junior Hals-Spray“ mit Kirscheschmack für schnelle Linderung.

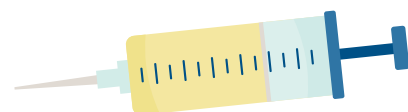
Ab drei Jahren, 20 ml etwa 7 Euro, anginetten.de

NEUE STIKO- EMPFEHLUNG FÜR BABYS

Bei einer Meningokokken-Infektion kann es zu Fieber, Erbrechen, einer harten, vorgewölbten Fontanelle oder Krämpfen kommen.

Unbehandelt drohen eine Meningitis oder eine Sepsis. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt seit diesem Jahr die Impfung gegen Meningokokken B. „Insgesamt treten invasive MenB-Erkrankungen zwar sehr selten auf, allerdings ist der Krankheitsverlauf sehr schwerwiegend“, so die Begründung.

Das Erkrankungsrisiko ist im ersten Lebensjahr am höchsten. Die Impfung sollte dreimalig im Alter von zwei, vier und zwölf Monaten erfolgen.





ÄNGSTLICHE VÄTER = KLÜGERE KIDS

Eine US-Studie, die kürzlich im Magazin „Frontiers of Psychology“ veröffentlicht wurde, ergab: Kinder, deren Väter zu Ängsten oder Depressionen neigen, legen seltener Verhaltensprobleme an den Tag und haben bessere Schulnoten. Beobachtet wurden 36 Jungen und 25 Mädchen sowie deren Eltern von der Schwangerschaft bis zum achten Lebensjahr. Diese Kinder verloren seltener die Beherrschung, hatten eine gute Aufmerksamkeitsspanne und laut Tests auch einen höheren IQ.



VON GEPLATZTEN FRUCHTBLASEN UND TRÄUMEN

Ihr Alltag ist schon aufregend genug, doch jetzt sehen sich die Hebammen Nalan (Mariam Hage), Anna (Anna Schudt) und Greta (Lydia Lehmann) auch noch mit einer Klage konfrontiert. Es soll bei einer Geburt zu einem Behandlungsfehler gekommen sein – bei einem Kind wurde eine Hirnschädigung diagnostiziert.

Da kann der Traumberuf der drei zur emotionalen Achterbahnfahrt werden ...

**„Push“, die neue „ZDF neo“-
Serie findet ihr ab März in
der Mediathek.**

FRISCHEKICK

Mit mehr Power ins Frühjahr starten: Der „Grüne Energie“-Bio-Direktsaft enthält neben Äpfeln und Orangen einen Mix aus Grünkohl, Gurke, Kiwi, Ingwer sowie Spirulina-Alge. Und damit er nicht zu süß schmeckt, kommen noch Kokoswasser und das Vitamin C aus der Acerolakirsche in die Mehrweg-Flasche.

500 ml etwa 4 Euro,



SPAß FÜR DIE KLEINEN – ENTSPANNUNG FÜR MAMA UND PAPA

Ein unvergesslicher Rundum-Sorglos-Urlaub erwartet Kinder und Eltern in modernen Familien-Suiten mit umfangreicher Babyausstattung und All-inclusive-Premium. Neben liebevoller Baby- und Kleinkindbetreuung gibt es für die Kleinen viel zu entdecken: Animationsprogramm, Erlebniswelten, Bauernhof und Baby-Krabbelgarten. Die „Water Fun Area“ mit Wellenbad sowie Aquapark mit Wasserspielpark sind perfekt zum Plantschen für Babys und Kleinkinder, während Eltern im Eltern-Spa mit Saunalandschaft und Sky Pool entspannen.

Mehr Infos: schreinerhof.de



Mädchen, die im Verein Kicken? Klar, die gibt es, und es sind gar nicht mal so wenige. Trotzdem haben einige Eltern noch Vorurteile. Das geht schon bei den Kleinsten los



Auf dieser Seite erzählen wir euch Dinge, die uns aktuell beschäftigen. Dieses Mal setzt sich Astrid Christians für Gleichberechtigung im Fußball ein

Was uns ...bewegt

Was ist eigentlich ein Mädchenschuss? Und was ein Jungenschuss?

Wenn selbst einer der erfolgreichsten deutschen Fußballer, Manuel Neuer, findet, dass es nicht mal mehr Frauenfußball heißen müsste, sondern einfach nur Fußball. Schließlich wäre ja auch nie explizit von Männerfußball die Rede. Diese klugen Worte las ich mal in einem Interview mit dem Torwart in einer Zeitschrift. Ja, wenn selbst der das findet, warum müssen dann kleine Kinder mit Spielfeldgebrüll klarkommen, in dem immer noch zwischen Mädchen- und Jungenschüssen unterschieden wird ...?

Kicken wie ein Mädchen

Aber auf Anfang ... Es war ein spätherbstlicher Fußballsonntag im Jahre 2023. Ich stand am Spielfeldrand, um meinen Sechsjährigen beim Turnier anzufeuern. Mit dabei: seine beiden kleinen Brüder. „Mama, ich muss mal“, hieß es dann von einem meiner Zwillingssöhne (4). Wir marschierten also am Spielfeldrand entlang, um die nächste Toilette aufzusuchen – und konnten es gar nicht überhören. Schließlich wurde lauthals und voller Inbrunst von einer Mutter gerufen: „Ben, looooooooooooo, ran da!“ Nur leider spielte Ben wohl nicht energisch genug, zumindest für die Ansprüche seiner fußballbegeisterten Mama. „Ohhhhh – was war das denn für ein Mädchenschuss, Ben!“ rief sie keine Sekunde später, nicht weniger laut.

Weghören oder kommentieren?

Könnte man jetzt einfach drüber hinweghören. Aber kann man auch kommentieren. Zumindest für die eigenen Kinder. Schließlich will ich denen nicht vermitteln,

dass wir zwischen Jungen- und Mädchenschüssen differenzieren. Schließlich gibt es bei uns auch kein Jungen- und Mädchenspielzeug, oder Jungen- und Mädchenfarben. Einer meiner Jungs liebt Rosa – und Bagger. Viel schlimmer als das Differenzieren finde ich aber noch das Suggestieren. Denn ganz eindeutig wollte die Mutter damit ja ihrem schätzungsweise fünfjährigen Sohn vermitteln: Schieß mal doller, schneller, härter – besser! Ergo: Ein Mädchenschuss ist per se lascher und einfach nicht so gut und kraftvoll.

Genau das wollte ich aber zumindest für meine Kids einsortieren: „Aber Mädchen können doch auch super schießen!“ entgegnete ich also. So laut, dass es immerhin meine zwei Jungs hörten. Denn auch wenn die sich zwar recht unbeeindruckt von meinem feministischen Einsatz zeigten und scheinbar die Message überhaupt nicht in ihrer Dimension begriffen hatten, wissen wir doch am Ende, wie kraftvoll Worte sein können. Auch schon bei den ganz Kleinen.

Die Botschaft sitzt

Ein bisschen werde ich die ambitionierte Mutter an dieser Stelle trotzdem in Schutz nehmen. Denn mir ist schon klar: Sie wollte ihr Kind einfach nur leidenschaftlich anfeuern. Und auch ein bisschen lustig dabei sein. Auf derbe Art und Weise. Und sie hat es sicher nicht böse gemeint, aber in dem Moment wahrscheinlich „nullkommanull“ nachgedacht. Denn auf dem Fußballplatz spielte nicht nur das ein oder andere Mädchen, auf ihrem Schoß saß auch eines. Ich vermute, die Kleine war ihre Tochter. Und die wird solche Botschaften also auch von klein auf mitbekommen. Ob sich die kleine Schwester so stark wie ihr großer Bruder fühlt? Ich hoffe doch. ♥

... und was bewegt EUCH aktuell? Schreibt es uns: redaktion@junior-medien.de

LEBEN LACHEN LERNEN

Wir unterstützen UNICEF dabei,
Kindern einen Zugang zu Bildung
zu ermöglichen

Kinder liegen Ernsting's family besonders am Herzen. Daher unterstützt das Familienunternehmen auch im Jahr 2024 mit seiner dritten eigenen Charity-Kollektion das UN-Kinderhilfswerk UNICEF*. In einigen Ländern Ostasiens weist nur eins von zehn Kindern nach der Grundschule grundlegende Fähigkeiten im Rechnen, Lesen und Schreiben auf. Ernsting's family möchte das UN-Kinderhilfswerk UNICEF dabei unterstützen, dass sich dies ändert. Für jeden verkauften Artikel aus der UNICEF-Kollektion unterstützt das Familienunternehmen im Zeitraum vom 01.03.2024–26.04.2024 mit 50 Cent das UNICEF-Bildungsprogramm „Schulen für Ostasien und die Pazifikregion“. Die kommende Kollektion hat den Schwerpunkt auf sportliche, maritime Styles für Groß und Klein gesetzt, mit denen sich unkomplizierte Looks für den Alltag stylen lassen.

Charity-
Kollektion



unterstützt ↗

Mehr Informationen auf
www.ernstings-family.com/futurefroehlich

*UNICEF bevorzugt keine Unternehmen, Marken, Produkte oder Dienstleistungen. Die abgebildeten Kinder erhalten keine Hilfe aus UNICEF-Programmen.

ABSCHALTEN

... war die legendäre Aufforderung von Peter Lustig am Ende jeder Löwenzahn-Folge. erinnert ihr euch? Hat vermutlich bei euch nicht geklappt – und bei euren Kids noch weniger, oder? Denn haben sie TV und Tablet erst einmal entdeckt, sind sie nicht mehr davon wegzukriegen. Wie ihr es doch schafft, dass eure Kleinen nicht zu lange vor dem Bildschirm hängen, verraten wir euch hier

*Lena Marionneau war als Kind Fan von „Biene Maja“.
Ihr dreijähriger Sohn bevorzugt das „Sandmännchen“*



Für Kids gibt's kaum etwas

Schöneres: Vor der Glotze abhängen – am besten schon zum Frühstück



„Noch eins!“ Wer kennt diesen Ausruf nicht, wenn der Nachwuchs gebannt auf den Bildschirm schaut? Oder: „Ich will nur noch diese Folge zu Ende gucken!“ Wenn unsere Kinder vor TV oder Tablet sitzen, löst das bei uns Eltern oft die unterschiedlichsten Gefühle aus: Irgendwo zwischen schlechtem Gewissen, Erleichterung, endlich mal einen Moment Ruhe

zu haben und Genervtsein, wenn das Kind einfach nicht mehr ausschalten möchte.

Das Thema Bildschirmzeit sorgt in vielen Familien für Konflikte. Zwar nutzen wir Erwachsenen selbst ständig digitale Medien – unsere Kinder wollen wir jedoch davor bewahren, genauso abhängig davon zu werden. Statt auf Bildschirme zu starren, sollen sie

selbst aktiv und kreativ werden. Doch Fakt ist: Es war nie so schwer wie heute, Kinder von Medien fernzuhalten. Dank Smartphones, Tablets, Apps, Computern, Fernsehern, Streamingdiensten & Co. sind Inhalte immer und jederzeit abrufbar. Zu einer bestimmten Uhrzeit einschalten, um die Lieblingsserie zu sehen, ist nicht mehr relevant. Doch wie schaffen wir Eltern es, trotz dieser



FOTOS: GETTY IMAGES/CAVAN IMAGES / CATHERINE FALLS COMMERCIAL - ANJA JUNG
ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/GVARDGRAPH

TITEL

Auch das Spielen
am Tablet oder
Smartphone von
Papa und Mama
zählt zur täglichen
Medienzeit



entscheiden, dass die Medienzeit in ihren Tagesablauf passt.“

Auch wenn Medienangebote bei Kindern unter drei Jahren sparsam bis gar nicht eingesetzt werden sollten, lässt sich das in der Realität nicht immer umsetzen. „Wenn ältere Geschwister im Haushalt leben, ist es naheliegend, dass auch ein Zweijähriger mal mitschaut“, sagt Kristin Langer. Statistisch gesehen liegt das Einstiegsalter fürs Fernsehen bei zwei Jahren – doch in diesem Alter können sich Kinder Medien noch nicht selbstständig erschließen. „Erst ab dem vierten oder fünften Lebensjahr sind sie in der Lage, etwas für sich zielführend zu entnehmen. Es hängt immer von der individuellen geistigen und emotionalen Entwicklung ab“, weiß die Expertin.

Feste Zeitkontingente können helfen, ständige Diskussionen ums Ab- →



Rund-um-die-Uhr-Verfügbarkeit ein gesundes Maß zu halten?

WANN IST SENDEPAUSE?

Die Initiative „Schau hin!“ rät, dass sehr junge Kinder nicht mehr als zehn Minuten täglich schauen sollten. Bei Kitakindern bis fünf Jahre ist eine halbe Stunde Bildschirmzeit angemessen. Schulkinder dürfen auch schon mal eine Stunde schauen. Wenn die Kinder älter sind, lässt sich das auf Spielfilmlänge steigern. „Diese Angaben sind jedoch als Orientierung zu verstehen. Kinder müssen auch nicht jeden Tag vorm Bildschirm sitzen“, erklärt Medienpädagogin Kristin Langer. Die Expertin weiß: Starre Minutenangaben sind Unsinn. „Eltern wünschen sich feste Vorgaben, aber jede Familie muss es so

Weniger ist mehr

Damit gibt's keine eckigen Augen

- / Feste Zeitkontingente definieren. Bis fünf Jahre: bis eine halbe Stunde Bildschirmzeit am Tag. Sechs bis neun Jahre: bis zu einer Stunde Bildschirmzeit am Tag.
- / Mediennutzungsvertrag abschließen: Vorlagen gibt es unter mediennutzungsvertrag.de
- / Begleitung und kritische Auseinandersetzung mit dem Gesehenen ist unerlässlich.
- / Wir Eltern haben eine Vorbildfunktion. Unser Umgang mit Medien prägt unsere Kinder.
- / Medien zu verbieten führt oft dazu, dass Kinder heimlich schauen. Besser sind offene Kommunikation und feste Absprachen.
- / Keine Bildschirmzeit unmittelbar vorm Zubettgehen.
- / Altersgerechte Formate wählen: Gute Orientierung geben die pädagogischen Altersempfehlungen von „Flimmo“ und „Kinder Film Welt“.





Bis zu **100%**

Auslaufschutz die ganze Nacht

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

Gemeinsam verbessern wir die Welt unserer Babys



Stop & Schutz
Täschchen

STOP

TITEL



schalten zu vermeiden. Vielen Familien hilft dabei ein gemeinsamer „Mediennutzungsvertrag“, in dem die Regeln für digitale Medien festgelegt werden. „Diese Regeln können individuell angepasst werden“, erklärt Langer. „Manchen Kindern hilft es, den Vertrag auszudrucken und zu unterschreiben.“ Die feste Vereinbarung soll auch dazu dienen, heimliches Schauen zu verhindern.

NICHT ALLEINE GUCKEN

Entscheidend ist, Medien gemeinsam mit den Kindern zu nutzen. „In den Einstiegsjahren bis zum Grundschulalter sollten Eltern die Kindersendungen mitschauen“, empfiehlt Kristin Langer. So haben sie die Möglichkeit, direkt zu handeln, wenn ein Kind negativ auf das Gesehene reagiert.

Doch wie finden wir Eltern überhaupt heraus, welche Sendungen geeignet sind? Wichtig ist zunächst einmal, dass wir altersgerechte Formate auswählen. Die Bedürfnisse verändern sich dabei im Laufe der Entwicklung ständig. „Bei sehr jungen Kindern ist Wiederholung wichtig, weil sie Routine und Sicherheit brauchen. Es hilft ihnen zu wissen, wie eine Geschichte verläuft und dass sie gut ausgeht.“

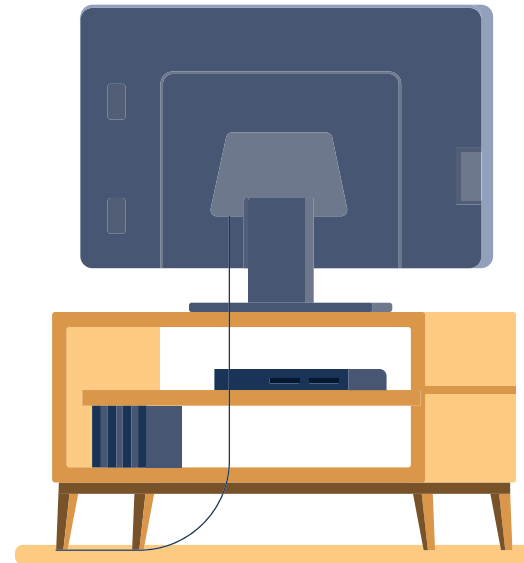
Wir sollten bei der Wahl der Inhalte beherzigen, dass sie die Lebenswelt ihrer Kinder wiedergeben. „Kinder lernen auch im emotionalen und sozialen Bereich durch die Figuren und eignen sich Verhaltensmuster für ihr eigenes Leben an.“ Wenn sie älter werden, dürfen wir Eltern ihnen mehr Mitspracherecht einräumen. „Kinder können lernen, selbst darauf zu achten, dass es ihnen gut geht, wenn sie Medienangebote nutzen“, sagt Kristin Langer.

UNSERE EXPERTIN



Kristin Langer

... ist diplomierte Medienpädagogin, Mediencoach beim Elternratgeber „Schau hin!“ und Mutter einer Tochter. Als Dozentin in der Erwachsenen- und Lehrerfortbildung verfügt sie über langjährige Erfahrungen im Bereich der Elternarbeit.



SCHLAU DURCH TV

Fernsehen kann dabei mehr als nur Berieselung sein – sondern durchaus lehrreich. „Im Alter von spätestens fünf oder sechs Jahren sind Kinder extrem wissbegierig. Sie wollen mit Neugier die Welt entdecken und Bescheid wissen. Die sogenannten ‚Checker‘-Sendungen sind deshalb in diesem Alter besonders beliebt. Checkerin Marina (siehe Seite 16), Checker Tobi & Co. werden für die Kinder zu echten Helden.“

Kristin Langer weiß, was hinter dem Phänomen steckt: „Kinder wachsen in einer digitalen Gesellschaft auf, lernen durch uns Erwachsene, dass Wissen übers Smartphone schnell angelesen werden kann.“ Durch Sachsendungen bekommen sie die Möglichkeit, sich selbst zu informieren. „Das befriedigt die Neugier und ergänzt ihr Wissen,

und mit diesem Wissen wiederum können sie bei Gleichaltrigen glänzen.“

Ein weiterer Vorteil dieser Formate: „Die ‚Checker‘-Sendungen vermitteln Kindern, dass man auf Leute zugehen muss, wenn man etwas wissen will und dass jede Frage okay ist. Sie erleben Erwachsene, die zugeben, dass sie auch nicht alles wissen. Das ist eine gute Haltung“, erklärt die Expertin.

UNTERHALTUNG IST ERLAUBT

Dennoch müssen wir Großen nicht streng darauf achten, dass unsere Kids nur Formate mit Mehrwert schauen. „Eltern sollten die Perspektive haben: Was begeistert mein Kind? Es darf sich auch Unsinn angucken, es darf auch gelacht werden. Das dient der Entspannung und das wiederum hilft für das reale Leben“, sagt die Medienpädagogin.

So wirkt der Bildschirm aufs Gehirn


Eine internationale Langzeitstudie (Laufzeit 23 Jahre) hat sich mit dem Einfluss von Bildschirmzeit auf die Entwicklung von mehr als 30.000 Kindern unter zwölf Jahren beschäftigt. Die Neurowissenschaftler fanden heraus, dass Bildschirmzeit in folgenden Bereichen zu Veränderungen am Gehirn führt:

- /im präfrontalen Kortex des Gehirns, der für das Gedächtnis verantwortlich ist
- /im Scheitellappen, der uns hilft, Berührung, Druck, Hitze, Kälte und Schmerz zu verarbeiten
- /im Schläfenlappen, der für Gedächtnis, Gehör und Sprache wichtig ist
- /im Hinterhauptslappen, der dafür da ist, visuelle Informationen zu verarbeiten.

Eine frühe Mediennutzung hat den Ergebnissen zufolge einen erheblichen Einfluss auf Form und Funktion des Gehirns. Die Auswirkungen seien überwiegend negativ, aber nicht ausschließlich. Dabei macht es offenbar einen Unterschied, welche Art von Medien Kinder nutzen. Bei Tablet-Usern zum Beispiel wurden eine schlechtere Gehirnfunktion und schlechtere Problemlösungsfähigkeiten festgestellt.

Die Forscher wiesen aber auch teilweise verbesserte Konzentrations- und Lernfähigkeiten im Frontallappen des Gehirns nach. Außerdem legten die Ergebnisse nahe, dass Videospiele möglicherweise die kognitiven Fähigkeiten von Kindern verbessern könnten.

Die Wissenschaftler gaben keine Empfehlung ab, welche Bildschirmzeit für Kinder angemessen ist. Ihrer Einschätzung zufolge ist es wichtiger, Eltern zu sensibilisieren, altersgemäße Programme auszuwählen, die die Gehirnentwicklung ihrer Kinder fördern.

Nächste Seite: Wer ist eigentlich Checkerin Marina? 



DAS FALSCHES PROGRAMM GESCHAUT?

Problematisch wird es jedoch, wenn die Kinder außerhalb des Elternhauses durch Plattformen wie YouTube oder TikTok mit Videos in Kontakt kommen, für die sie noch viel zu jung sind. „Auch Kindergartenkinder haben heutzutage oft durch Zufall schon Inhalte gesehen, die nicht für ihr Alter geeignet sind – je nach Umfeld durch ältere Geschwister oder wenn das Tablet mal nicht gesperrt ist“, weiß Kristin Langer.

In diesem Fall gilt die Devise: viel reden, nicht schimpfen. „Verirrungen sind alltäglich. Es geht erstmal darum, das Kind wieder zu stabilisieren und zu trösten. Im besten Fall erzählt es von sich aus, was es gesehen hat.“ Ist das Kind mit Inhalten in Berührung gekommen, die ihm nicht guttun, ist entscheidend, das Unschöne durch Schönes ausgleichen und im Sicherheit zu geben.

Gut ist es, wenn Kinder möglichst qualitativ hochwertige Sendungen schauen, die nicht überladen sind mit schrillen Effekten. Wenn sie zudem möglichst viel Unterschiedliches sehen, können sie herausfinden, was zu ihnen passt. Gruppenzwang sollte dabei jedoch keine Rolle spielen. „Eltern müssen ihr Kind nicht etwas gucken lassen, nur weil die Spielkameraden das gucken.“ Wenn sie ein bestimmtes Format für ungeeignet halten, ist es sinnvoll, nach Alternativen zu suchen. „Eltern sollten sich nicht erpressbar machen“, rät die Medienexpertin.

Und auch wenn uns die gefühlte tausendste Episode von „Paw Patrol“ gehörig auf die Nerven geht, sollten wir uns mit Kritik zurückhalten. „Was mein Kind toll findet, muss ich als Elternteil nicht toll finden. Kinder haben das Recht auf einen eigenen Geschmack.“ ♥

VOM EICHHÖRNCHEN ZUR CHECKERIN

Früher stand Marina Blanke – u.a. in Tierrollen – auf großen Theaterbühnen, jetzt moderiert sie neben Tobias Krell und Julian Janssen als erste Frau die erfolgreiche Wissenssendung, die so ziemlich alle Vor- und Grundschulkids lieben. Unsere Kinderreporterinnen haben Marina interviewt



Elli (9) & Mathilda (10)

... besuchen die vierte Klasse einer Hamburger Grundschule – und sind beide große Fans der Checkerwelt



In Hamburg geboren, in Hannover aufgewachsen – und inzwischen in München zu Hause: Marina Blanke (32) mag den Süden Deutschlands (fast) so gern wie den Norden

FOTOS: BR/MEGAHERZ GMBH, PRIVAT

Kinderreporterinnen: Was wolltest Du werden, als Du so alt warst wie wir jetzt?

Marina Blanke: Ich fand immer diese roten Erdbeerhäuschen, in denen Erdbeeren verkauft werden, so toll. Und wollte viele Jahre lang unbedingt Erdbeerverkäuferin werden und in einem dieser Häuschen arbeiten, das war ein großer Traum von mir! Da war ich aber, glaube ich, noch ein bisschen jünger als ihr jetzt.

Dann hast Du Dich ja noch mal umentschieden und bist Schauspielerin geworden. Wie kamst Du zu Deiner Rolle im Checker-Tobi-Kinofilm?

Da habe ich mich einfach beworben! Es gab eine Ausschreibung, wer Tobis Jugendfreundin spielen will, und das fand ich cool. Also habe ich ein kleines Handyvideo gemacht, in dem ich eine Sendung nachgestellt und jemanden zum Thema Nachhaltigkeit und wiederverwertbaren Dingen interviewt habe. Daraufhin wurde ich zum Casting eingeladen, wo auch Tobi war. Und dann haben wir eine Szene gespielt, um zu gucken, ob wir gut zusammen funktionieren vor der Kamera.

Warst Du da nicht total aufgeregt?

Doch, vorher schon! Ich bin extra nach München gefahren, sollte um 15 Uhr da sein. Dann wurde ich angerufen, der Termin wurde nach hinten verschoben, und ich hatte auf einmal noch ganz

viel Zeit. Ich bin einen Kaffee trinken gegangen, die Aufregung wurde immer größer. Aber als es dann losging, war sie weg, da hat es nur noch Spaß gemacht.

Und gegen wie viele andere Kandidaten bist Du da angetreten?

Puh, das waren ganz schön viele. Ich glaube, es gab noch rund 300 andere Bewerber! Als ich die Nachricht bekommen habe, dass ich die Rolle bekomme, war ich total überrascht, konnte das gar nicht glauben. Habe erst mal meine Mutter angerufen, ihr alles erzählt und mich dann richtig doll mit ihr gefreut. Und dass ich dann nach dem Kinofilm auch noch die neue Checkerin mit regelmäßigen Folgen wurde, war natürlich der absolute Knaller. Da war die Freude dann noch mal mindestens genauso groß.

Wie ist das denn, wenn Ihr jetzt dreht, bist Du dann noch aufgeregt?

Ja, schon. Meistens fahren wir irgendwo hin, und obwohl die Kolleginnen und Kollegen die Sendung natürlich im Hintergrund gut vorbereiten, treffe ich dann Leute, die ich gar nicht kenne, noch nie gesehen habe. Und jeder Mensch, den man interviewt, ist anders. Manchmal verstehe ich das, was sie uns erklären, sofort, manchmal nicht. Dann frage ich nach – aber ja: Es ist schon immer ein bisschen Nervosität dabei.

Muss man mutig sein, um Checkerin zu werden? Und welche Eigenschaften sind sonst wichtig?

Ich würde sagen, ein bisschen Mut hilft – aber es ist auch total okay, wenn ich mich mal Dinge nicht traue. Für den Sprungcheck haben wir zum Beispiel im Schwimmbad gedreht, und da habe ich mich nicht getraut, vom Zehner zu springen. Das sage ich dann auch. So was ist völlig in Ordnung. Was man

sonst noch braucht: Neugierde! Und es ist gut, wenn man sich gern überraschen lässt.

Was genau macht Dir an Deinem neuen Job Spaß?

Am tollsten finde ich es, all diese so unglaublich unterschiedlichen Leute zu treffen, die ganz viel wissen. Für den Astronauten-Check haben wir zum Beispiel einen echten Astronauten getroffen, der schon mal auf der ISS war. Das war richtig spannend!

Welcher Check war – außer dem Astronautencheck – bisher der spannendste für Dich?

Der Glas-Check hat mich total überrascht. Ich dachte erst, das sei gar nichts Besonderes, Glas und Altglas kennen

wir ja alle aus dem Alltag. Aber dann waren wir in einer Altglassortieranlage, haben mit einem Glasmacher Glas hergestellt, und ich habe ganz viel gelernt und erstaunliche Fakten erfahren, die ich so noch nie gehört hatte.

Wie lange braucht Ihr, um eine Folge zu produzieren?

Es hängt vom Thema ab. Meistens sind wir an zwei oder sogar drei Tagen zum Drehen unterwegs. Dazu kommt dann ein Tag in der Checkerbude. Aber die Arbeit davor ist fast noch aufwendiger! Denn da recherchiert ein Team aus mehreren Redakteuren vor und organisiert ganz viel. Und danach muss noch geschnitten werden. Also insgesamt dauert es schon ein paar Wochen, bis so eine Folge fertig ist. →



Willkommen in der Checkerbude! Von diesem Sofa aus moderiert Marina die Sendung – außerdem ist sie für jede Folge mehrere Tage unterwegs

TITEL



Was würdest Du in diesem Jahr unbedingt gern mal checken?

Ich finde Wasser so toll, würde am liebsten irgendwas unter Wasser checken. Und ich würde gern mal mit einem richtig großen Schiff fahren, also nicht mit so einem Öltanker, der alles schmutzig macht. Aber vielleicht mit einem Segelschiff.

Welchen von den anderen Checkern magst Du am liebsten?

Tobi, weil ich ihn am besten kenne, wir sind inzwischen gute Freunde. Aber Julian kenne ich auch, der ist auch richtig nett und lustig.

Meinst Du, dass Du noch weibliche Verstärkung bekommst?

Oh, das weiß ich nicht. Wir sind ja jetzt schon ein großes Team. Aber wenn ja, dann freue ich mich!

Findest Du es blöd, dass Du nur 1,52 Meter groß bist, und wurdest Du schon mal wegen Deiner Größe geärgert?

Ich war schon früher in der Grundschule immer die Kleinste. Und da gab es auch immer mal wieder Leute, die doofe Sprüche gemacht haben und so was gesagt haben wie „Wo bist Du denn, Marina? Ich seh Dich gar nicht...“ Das fand ich natürlich blöd, ich habe mir lange gewünscht, dass ich so bin wie alle anderen. Aber dann habe ich irgendwann verstanden, dass das gar nicht erstrebenswert ist. Inzwischen finde ich mich gut, so wie ich bin, möchte gar nicht mehr größer sein.

Was empfiehlst Du denn Kindern, die in der Schule wegen Äußerlichkeiten gehänselt werden?

Auch wenn das viel Mut kostet: Sagt

laut und deutlich, dass es Euch stört und verletzt! Wenn das nicht hilft: Holt Euch Hilfe, geht zu den Lehrern. Lasst Euch nicht ärgern und freut Euch auf später: Je älter man wird, desto egal wird das.

Welche war die tollste Rolle, die Du je hattest?

Das ist schwierig, da gab es viele... Die lustigste war ein wütendes Eichhörnchen, das sich im Wald über alles Mögliche geärgert hat. Das hat Spaß gemacht.

Und spielst Du noch weiter Theater oder ist der Checkerinnen-Job jetzt Dein Hauptberuf?

Ja, im Moment schon. Aber ich möchte irgendwann auch gern wieder Theater spielen.

Wie und wo wohnst Du und was ist der schönste Platz in Deiner Wohnung, an dem Du am besten entspannen kannst?

Ich habe in München eine sehr gemütliche, kleine Wohnung. Jetzt im Winter kuschele ich mich am liebsten auf dem Sofa ein – und im Sommer bin ich ganz viel auf meinem Balkon, auf dem ganz viele Pflanzen stehen.

Welche Sendung guckst Du selbst am liebsten im Fernsehen?

Ich gucke gar nicht so viel. Wenn, dann mal die „Tagesschau“ oder eine Dokumentation aus der Arte-Mediathek. Ach so: Und „Die Sendung mit der Maus“ – die mag ich auch richtig gern! ❤️



Das Interview haben unsere Kinderreporterinnen per Video-Meeting geführt

DIE CHECKER-WELT

Am 1. Oktober 2011 ging die erste Checker-Folge auf Sendung – damals mit Checker Can. 2013 kam Checker Tobi hinzu, 2018 folgte Checker Julian, 2023 Checkerin Marina. Insgesamt entstanden mehrere Hundert Folgen. Produziert wird die Sendung im Auftrag des Bayerischen Rundfunks, ausgestrahlt wird sie im KiKA und in der ARD.



Meningokokken-Erkrankungen

Was eigentlich
genau passieren
kann, war mir
nicht klar...



Meningokokken-Erkrankungen sind sehr selten, können aber zu einer lebensbedrohlichen Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung mit schweren Folgen, wie Amputationen oder Narben, führen. Daher ist es wichtig, die Kleinen frühestmöglich zu schützen.

Frag deinen Kinderarzt nach den unterschiedlichen Meningokokken-Impfungen und seiner Empfehlung.

**STIKO
empfohlen
für die
Kleinen**

meningitis-bewegt.de



SEID VORSICHTIG!

Wir alle wissen: Bewegung stärkt das Immunsystem, schützt vor Übergewicht, hält fit. Und eigentlich ist der Bewegungsdrang von Kindern nahezu grenzenlos – wenn nur wir Eltern nicht solche Spaßbremsen wären. Warum übertriebene Vorsicht mehr schadet als nützt



ELTERN HABEN DIREKTEN EINFLUSS

Du willst jetzt also wirklich mit dem Roller diesen steilen Hügel runterbrettern?“ „Ist die Rutsche nicht vielleicht ein bisschen zu hoch für dich?“ Es gibt wohl kaum Eltern, die Fragen dieser Art – zumindest im Geiste – nicht schon mal mit Sorgenfalten auf der Stirn formuliert hätten, während sie ihren Kindern beim Heruntrollen auf dem Spielplatz zuschauten. Wer kennt sie nicht, die Horrorszenarien, die sich vor dem inneren Auge abspielen, wenn die Kids mal wieder in schwindelerregenden Höhen herumkraxeln oder mit Affenzahn durchs Gelände pflügen.

Toben, klettern, hüpfen – Kinder lieben es, in Action zu sein und strotzen geradezu vor Energie. Und doch bewegen sich viele einfach nicht genug. Woran das liegt? Unter anderem auch an übervorsichtigen Eltern, wie eine australische Studie nun ergab.

Klar: Alle Eltern wollen ihre Kinder schützen. Nur tun sie ihnen mit zu viel Überbehütung auch keinen Gefallen. Zu dieser Erkenntnis kamen Wissenschaftler von der Deakin-Universität in Melbourne, die das Aktivitätsverhalten von Kindern untersuchten. Das Ergebnis: Eltern haben einen direkten Einfluss darauf, wie viel sich ihre Kinder bewegen. Mit übertriebener Vorsicht bremsen sie den natürlichen Bewegungsdrang oft aus. Wenn Eltern extrem bemüht sind, das Verletzungsrisiko zu minimieren, nehmen sie ihren Kindern die Möglichkeit, ihre Grenzen auszustesten und Neues auszuprobieren.

Die Studie ergab, dass mehr als Dreiviertel aller 645 teilnehmenden Elternpaare nur eine geringe Toleranz gegenüber abenteuerlichem Spielen hatten. So mochten 78 Prozent der Eltern nicht, dass ihre Kinder beim Spielen Risiken eingehen. Dinge wie das Klettern auf Bäume, schnelles Fahrradfahren bergab, Raufereien und spielerische Auseinandersetzungen wurden eingeschränkt.

Die Kinder, deren Eltern risikotolerant waren, waren körperlich aktiver und spielten abenteuerlicher als Kinder, deren Eltern risikoscheu waren. Wenn Eltern ihren Kindern mehr Freiheiten einräumen, tun sie ihrer Gesundheit letztlich etwas Gutes. Kinder, die nahezu uneingeschränkt toben dürfen, bewegen sich mit dreimal höherer Wahrscheinlichkeit ausreichend – und das fördert ihre geistige und körperliche Entwicklung. Helikopter-Eltern leisten ihren Kindern hingegen mit übermäßiger Fürsorge einen Bärendienst – denn aufgeschürfte Knie und blaue Flecken gehören zur Kindheit eben dazu.

FREIRAUM FÖRDERT DAS SELBSTVERTRAUEN

Nur – wie gelingt Eltern denn die richtige Balance zwischen Vorsicht und Risikobereitschaft? Schließlich ist es die Pflicht von Mama und Papa, ihre Kinder vor Unfällen zu schützen. Allerdings passieren vor allem bei kleineren Kindern statistisch gesehen die meisten Unfälle zu Hause, zum Beispiel durch Verschlucken, Verbrennungen, Vergiftungen oder Treppenstürze. Ab dem Schulalter spielen auch vermehrt Sport- und Freizeitunfälle eine Rolle. Bei den Drei- bis Sechsjährigen sind nur rund 12 Prozent aller Unfälle auf Spielplatzgeräte zurückzuführen, bei älteren Kindern sogar noch weniger.

Das heißt nicht, dass beim wilden Toben auf dem Spielplatz nichts passieren kann – bei maßloser Selbstüberschätzung sollten Eltern immer noch eingreifen. Die Wissenschaftler empfehlen jedoch, Kindern die Möglichkeit zu geben, Risiken einzugehen, um daraus Selbstvertrauen und Unabhängigkeit entwickeln zu können. Wenn Kinder Herausforderungen meistern, lernen sie, Gefahren selbst einzuschätzen. Im freien Spiel erwerben Kinder körperliche Kompetenz, die als Grundlage für ein aktives Leben wichtig ist.

Wenn eure Kids das nächste Mal wieder besonders hoch klettern, einfach mal die gut gemeinte Warnung verkneifen – auch wenn's schwerfällt. ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU



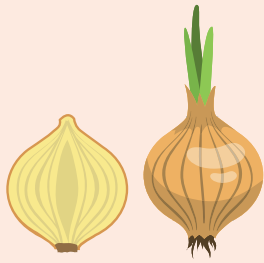
Tschüss, Erkältung

Auf eines können wir Eltern uns verlassen: Der nächste Infekt kommt bestimmt. Was tun, wenn die ganze Familie schon wieder schnieft?

Unsere zehn Tipps helfen beim Gesundwerden



ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/IRINA_STRELNIKOVA/BAKHAUADDINBEK SOPYBEKOV/NIWATINGSAMART



Alleskönner Zwiebel

Ein einfaches, aber wirksames Hausmittel: die Zwiebel. Sie wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und schleimlösend.

Bei Erkältung und Schnupfen: Zwiebel schälen, klein hacken und auf einen Teller neben das Bett stellen. Die ätherischen Öle, die das Kind einatmet, wirken abschwellend auf die Schleimhäute.

So schläft euer Kind auch besser.

Bei Ohrenschmerzen: Klein gehackte Zwiebel über Wasserdampf oder auf der Heizung erwärmen. In ein dünnes Tuch oder eine Socke packen und auf das schmerzende Ohr legen. Mit einer Mütze oder einem Stirnband fixieren.

Dauer: 30 bis 60 Minuten, zwei- bis dreimal täglich.

Dem Schnupfen Dampf machen

Ist die Nase dicht, löst **Inhalieren** den Schleim und befeuchtet die Schleimhäute. Wer mag, gibt Kamille, Salbei oder Thymian ins heiße Wasser. Die Kochtopfmethode wird bei kleineren Kindern (Verbrühungsgefahr!) nicht empfohlen. Verwendet stattdessen einen speziellen Inhalator mit isotonischer Kochsalzlösung. Macht ebenfalls die Nase frei und löst zähen Schleim: **Erkältungsbalsam** zum Einreiben für Brust und Rücken mit ätherischem Öl (Achtung, bei Babys und Kleinkindern Packungsanleitung beachten).

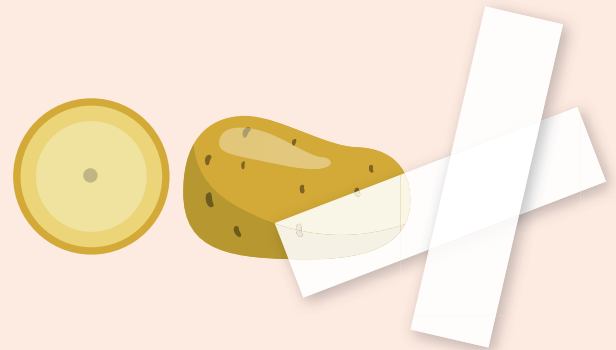


Omas Wickel

Der Klassiker bei **Fieber**: Wadenwickel. Ein Tuch mit lauwarmem (nicht kaltem!) Wasser tränken und um die Waden wickeln, trockenes Tuch drüberpacken. Nach zehn Minuten abnehmen, zwei weitere Durchgänge machen. Danach Fieber messen.

Achtung: bei kalten Beinen oder Schüttelfrost auf Wadenwickel verzichten.

Schmerzt der **Hals**, tun warme Kartoffelwickel gut: Zwei frisch gekochte Pellkartoffeln in einem Geschirrtuch platt drücken und einwickeln. Etwas abkühlen lassen (Temperatur prüfen!). Den warmen Umschlag um den Hals legen und mit einem Schal fixieren.



Ab in die Wanne

Ein warmes Bad entspannt und tut immer gut. Badezusätze mit Heilkräutern gibt es in der Apotheke, zum Beispiel mit **Heublumen und Thymian**. Ihr könnt sie auch selbst aus Kräutern herstellen und in ein Säckchen füllen. Ein Heublumen-Bad wärmt und fördert das Schwitzen, etwa bei einer Erkältung: 200 g Heublumen mit zwei Litern kaltem Wasser übergießen, zum Kochen bringen, eine halbe Stunde zugedeckt ziehen lassen, durch ein Sieb geben und dem Badewasser zusetzen. Wichtig: Die Badedauer sollte zehn Minuten nicht überschreiten, damit der kleine Patient nicht auskühlt. →



Keime ausschwemmen

Die Schleimhäute funktionieren nur als Barriere gegen Viren und Bakterien, wenn sie feucht sind. Deshalb: viel trinken! Dann können sich die Erreger dort nicht so leicht einnisten. Außerdem wird der Schleim in den Atemwegen flüssiger, kann leichter abgehustet werden. Lauwarmer, ungesüßter **Kräuter- oder Früchtetee** ist am besten geeignet. Einfaches (warmes) **Wasser** tut es aber auch. Oder die gute alte Hühnersuppe (heutzutage vom Bio-Huhn), die noch dazu dem Körper die durchs Schwitzen verlorenen Salze zurückgibt und schön durchwärmt.

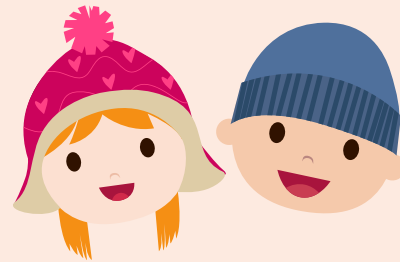
Vitamine auf den Teller

Der beste Immunbooster: frische, ausgewogene Ernährung! Obst und Gemüse enthalten nicht nur **Vitamine und Mineralstoffe**, sondern auch **sekundäre Pflanzenstoffe** – Power für die Abwehr! Aber auch Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken), Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten viel Gutes und geben dem Körper Kraft. Fleisch, Wurst und Süßigkeiten sind okay, aber bitte nur in Mini-Mengen.



Frischluft tanken

Trockene (Heizungs-)Luft ist eine Herausforderung für die Schleimhäute. Dagegen hilft ein **feuchtes Tuch** oder eine Schale mit Wasser auf der Heizung – und vor allem regelmäßiges Lüften. Wer nicht zu schlapp ist, sollte ruhig einen kleinen Spaziergang wagen. Die **frische Luft** tut den Schleimhäuten gut, der Kopf wird klarer. Keine Angst, die Kids zu überfordern: Kinder spüren sehr gut, wann es Zeit ist, sich ins Bett zu legen. Sie tun das meist sogar von allein, wenn sie richtig krank sind. Dann brauchen sie tatsächlich Schonung und Bettruhe.



Heilpflanzen zum Trinken

Gegen Fieber: Ein Tee aus Holunder- und Lindenblüten (pur oder gemischt) wirkt schweißtreibend und hilft dem Körper, Erkältungsviren abzuwehren. Dazu zwei Teelöffel Blüten mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Mehrmals täglich eine halbe bis eine Tasse Tee trinken, so warm, wie es geht.

Gegen Husten: Einen Teelöffel getrockneten Thymian mit 200 bis 250 ml kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt etwa fünf Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Ggf. mit Honig süßen.

Gegen Halsschmerzen: Aus Salbeiblättern einen starken Tee kochen, abkühlen lassen. Lauwarm damit gurgeln.





Ein Taschentuch, bitte!

Die **richtige Schnäuztechnik** macht vor allem bei Kindern viel aus: Beim Schnauben sollten sie ein Nasenloch zuhalten, während sie – sanft – das andere ausschnauben. So presst der Druck den Schleim nicht in die Nebenhöhlen. Außerdem: gebrauchte Taschentücher möglichst schnell entsorgen. Falls eure Kids das Taschentuch vergessen und den Rotz ständig hochschniefen, keine Panik. In Wahrheit ist das sogar gesünder als unkontrolliertes Schnäuzen.



Akku aufladen

Schlafen ist die beste Medizin! Der alte Spruch stimmt, denn im Schlaf arbeiten die Abwehrkräfte des Körpers auf Hochtouren. Wer zu kurz ruht, schwächt sein Immunsystem, ist deutlich anfälliger für Erkältungskrankheiten. Hat es eure Kids doch erwischt, ist eine gute Nachtruhe wichtiger denn je. Denn auch bei einer Erkältung legen die **Immunzellen** während des Schlafens erst so richtig los.

DIE KRAFT DER FERNÖSTLICHEN HEILKUNST

TIGER BALM® **WEISS** lindert bei Erkältungsbeschwerden wie

- Schnupfen
- Bronchialbeschwerden



Tiger Balm Weiss, Salbe. Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. **Wirkstoffe:** Campher racemisch, Levomenthol, Nelkenöl, Cajeputöl, Pfefferminzöl. **Anwendungsgebiete:** Zur äußeren Anwendung zur Verbesserung des Befindens bei Erkältungsbeschwerden wie unkomplizierter Schnupfen und Bronchialbeschwerden. Zur Förderung der Hautdurchblutung bei Muskel- und Gelenksbeschwerden wie Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen. **Warnhinweise:** Enthält Campher racemisch, Levomenthol, Cajeput- und Pfefferminzöl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 12/2015



Feueralarm

Die Haut von kleinen Windelträgern muss einiges wegstecken.
Tipps, wenn der Popo wund ist, juckt oder brennt

Was haben wir bloß falsch gemacht?“ fragt ihr euch, wenn der Po eures Babys feuerrot in der Windel leuchtet. In den meisten Fällen: nichts! Jedes Baby ist mal wund, und das liegt (meistens jedenfalls) nicht an mangelnder Pflege.

Die zarte Haut der Kleinen ist schon von vorneherein viel empfindlicher als unsere Erwachsenenhaut. Dazu kommt, dass ihr die Wärme und Feuchtigkeit in der Windel stark zusetzen: Durch die Nässe quillt die Haut auf und wird verletzlicher, der Ammoniak aus dem Urin reizt zusätzlich. Daher ist die beste Maßnahme gegen eine sogenannte

Windeldermatitis, die Haut möglichst trocken zu halten. Sobald die Windel nass ist oder riecht, ist es Zeit für einen Wechsel. Ganz klar, dass bei einem wunden Po die Windel noch häufiger gewechselt werden muss (etwa alle zwei Stunden, auch nachts).

SANFT SÄUBERN

Die damit verbundene Reinigung sollte möglichst sanft erfolgen: Babys Po mit einem weichen Waschlappen und lauwarmem Wasser vorsichtig abwischen, danach trocken tupfen oder (auf niedriger Stufe) trocken föhnen. Manche Babys finden das super. Bei Jungs am besten ein Tuch über den Penis legen, damit sie nicht in den Föhn pieseln.

Was noch hilft und vielen Minis Spaß macht: Beim Windelwechsel und zwischendurch mit nacktem Po strampeln lassen, damit Luft an die Haut kommt. So kann sie sich erholen.



Tut der geröteten Haut außerdem gut: etwas Wundschutz- oder Zinksalbe dünn auf die betroffenen Stellen auf tupfen. Inhaltsstoffe wie Panthenol, Linolsäure oder Calendula unterstützen den Heilungsprozess, Zinkoxid hält Feuchtigkeit fern. Babypuder besser weglassen, da er die Haut austrocknet. Auch hilfreich: das Baby ein kurzes, lauwarmes Sitzbad machen lassen. Zusätze von Eichenrinde oder Schafgarbe wirken schmerzlindernd und kurbeln den Heilungsprozess an.

IST ES EIN PILZ?

Wenn sich der Po trotz aller Pflege nach einigen Tagen immer noch nicht erholt hat, ist der Besuch beim Kinderarzt nicht verkehrt. Denn in manchen Fällen kann sich aus einer Windeldermatitis eine Pilzinfektion, ein sogenannter Windelsoor entwickeln. Der Unterschied: Beim wunden Po ist die Haut nur gerötet. Beim Windelsoor zeigen sich auf der geröteten Haut zusätzlich kleine Schuppen oder Pusteln oder beides.

Auch ein Windelsoor ist kein Zeichen für falsche Pflege. Ist die Haut erst einmal geschädigt, haben Pilze leichtes Spiel. Verursacher ist der weiße Hefepilz *Candida albicans*, der bei allen Menschen in der Mundhöhle und im Darm vorkommt. Normalerweise macht er keine Probleme, doch auf entzündeter Haut fördert er die Entzündung zusätzlich. Hier kann der Kinderarzt ein Antimycoticum verschreiben, und bald sieht die Haut schon wieder viel besser aus. ♥

„Was noch hilft und vielen

Minis Spaß macht:

*Beim Windelwechsel und
zwischen durch mit nacktem*

Po strampeln lassen, damit

Luft an die Haut kommt.“





FOTOS: GETTY IMAGES/AARON MCCOY, HANNELORE KIRCHNER



TÄGLICH TRÄNEN

Bei jeder Kleinigkeit fängt
euer Kind an zu schluchzen?

Die Psychologin Anke
Ballmann erklärt, warum
das sein kann und
darf – und wieso
Weinen heilsam ist

Nun stell dich mal nicht so an!“ Ganz ehrlich: An diesen Punkt gelangen wir Eltern früher oder später. Ja, wir leiden ganz oft mit, aber sind auch mal gestresst von den scheinbar allzu überschwänglichen Emotionen unserer Minis. Denn Tränchen fließen bei kleinen Kindern noch im ganz großen Stil. Bei Verletzungen und Unfällen fällt es uns meist etwas leichter zu trösten als beim x-ten Wutanfall. Trotzdem: Wir sollten uns immer wieder verdeutlichen, wie normal und vor allem wie wichtig Tränen für kleine Menschen sind.

„Weinen ist eine Form der Stressbewältigung und hilft, emotionale Spannungen zu reduzieren“, erklärt die Psychologin Anke Ballmann. Denn Weinen ist ein ganz wunderbarer Reparaturservice für unsere Seele. Ausgelöst durch Stress – das kann vom falsch durchgeschnitten Butterbrot bis hin zum verstorbenen Haustier alles sein – werden Tränen produziert und durch den Körper geschickt. Sie enthalten unter anderem Cortisol, das als Stresshormon bekannt ist. Wie clever von unserem Körper! Am Ende bewirkt das Weinen also einen Abbau



UNSERE EXPERTIN



Dr. Anke Ballmann

... setzt sich seit vielen Jahren für gewaltfreie Pädagogik ein. Die Psychologin und Autorin aus München leitet seit 20 Jahren das von ihr gegründete „Lernmeer – Institut für kindgerechte Pädagogik“ und bildet dort Fachpersonal weiter.

Mehr Infos:

ankeelisabethballmann.de

dieser seelischen Anspannung, indem es Cortisol & Co. einfach rausspült und durch Glückshormone, die Endorphine, ersetzt, die jetzt freigesetzt werden. Ja, dieses erlösende Gefühl nach einer Heulattacke kennen wir wohl alle. Denn auch bei uns Erwachsenen greift dieser helfende Mechanismus noch.

WEINEN ALS KOMMUNIKATIONSMITTEL

Fakt ist dennoch: Kinder weinen häufiger als Erwachsene. Aber warum ei-

gentlich? „Kinder regulieren ihre Emotionen unmittelbar“, sagt Anke Ballmann. „Das limbische System, das für Gefühle verantwortlich ist, entwickelt sich langsam. Das bedeutet, der Umgang mit Emotionen ist für Kinder noch

sehr schwer. Sie weinen, um Bedürfnisse auszudrücken, da sie oftmals noch nicht die verbalen Fähigkeiten und die soziale Kompetenz besitzen, ihre Gefühle auf andere Weise zu kommunizieren.“ Deshalb ist es so wichtig, schon mit den Kleinsten über genau diese – ob positiv oder negativ – zu sprechen und sie klar zu benennen: „Ich verstehe, jetzt bist du ganz, ganz wütend, weil du den zweiten Schokoriegel nicht auch noch essen darfst!“ oder „Ich sehe, dass du traurig bist, weil ich jetzt fahren muss.“



EMOTIONEN NICHT BLOCKIEREN

Vermeintlich tröstende Sätze wie „Komm schon, ist doch alles gut!“ oder „Ist doch nicht so schlimm!“ hingegen sollten wir in solchen Situationen lieber vermeiden. Noch schlimmer: „Reiß dich jetzt zusammen!“. Anke Ballmann möchte Eltern darauf hinweisen, dass es durch solche Aussprüche zu emotionalen Unterdrückungsmechanismen bis hin zu Traumata kommen könne,

und damit zur Entwicklung von emotionalen Problemen. „Nur ein unterstützendes Umfeld, das die Ausdrucksfreiheit von Emotionen fördert, trägt zur Gesundheit bei“, erklärt die Psychologin. „Durch Studien wissen wir, dass seelische Dauerbelastungen Entzündungsprozesse im Gehirn auslösen, das Immunsystem schädigen und häufig zu schweren Erkrankungen im Erwachsenenalter führen können.“

LÖWENZAHN- UND ORCHIDEENKINDER

Gut zu wissen: Kinder, die häufiger weinen als andere, können meist gar nichts dafür, denn sie haben neben äußeren Einflüssen auch eine genetische Veranlagung dazu. „Studien haben gezeigt, dass bestimmte genetische Varianten mit erhöhter emotionaler Reaktivität verbunden sein können“, sagt die Pädagogik-Expertin. Man nennt diese Kinder Orchideenkinder. Die Bezeichnung geht auf die Arbeit von Dr. Thomas Boyce, einem Professor für Kinderheilkunde und Psychiatrie der Universität Kalifornien, zurück. Seit 40 Jahren forscht er zum Thema menschliche Stressreaktionen. Seine Theorie: Etwa zwanzig Prozent der Kinder, die sogenannten Orchideenkinder, sind sehr empfindsam und reagieren stark auf Veränderungen und Reize. Sie stehen den übrigen 80 Prozent gegenüber, den Löwenzahnkindern, die belastbar sind und Stress und Umbruch einfacher bewältigen können.

Wichtig zu wissen: Alle Kinder sind genau so, wie sie emotional aufgestellt sind, richtig! Und auch Orchideenkinder können Stressbewältigungsmethoden erlernen. Sie brauchen dabei nur mehr Zeit und Unterstützung durch ein liebevolles Netz. ❤️

TEXT: ASTRID CHRISTIANS

Nachgehakt

TRÄNEN BEI ÄLTEREN KINDERN

Was tun, wenn das Grundschulkind immer noch sehr nah am Wasser gebaut ist, und sich dafür sogar schon schämt oder von Mitschülern geärgert wird? Anke Ballmann rät zu einer einfühlsamen und offenen Herangehensweise, die dem Kind vermittele, dass manche Menschen einfach emotionaler sind als andere. Was außerdem wichtig ist, um Gründe und Bewältigungsmethoden zu erforschen:

Man sollte immer als Erstes mit dem Kind sprechen, um die Gründe für das Weinen zu verstehen.

Eltern könnten sich bei Lehrern oder Erziehern nach möglichen Problemen in der Schule erkundigen.

Das Selbstbewusstsein des Kindes wird auch durch gemeinsame Aktivitäten, die Freude machen, gestärkt. Vor allem Sport lässt Glückshormonen freien Lauf.

Sicherheit bekommen sensible Kinder durch strukturierte Tagesabläufe.

Bei tieferliegenden Problemen kann ein Kinderpsychologe/Therapeut Unterstützung bieten. Für diesen Schritt ist in der Regel der erste Weg der Gang zum Kinderarzt.

UNSERE EXPERTIN



Nina Grimm

... ist Familienpsychologin und Verhaltenstherapeutin aus Freiburg, hat selbst eine Tochter und einen Sohn.

Ihr neues Buch „Wie ihr euch nicht umbringt, wenn ihr Eltern seid“ (240 Seiten) erscheint am 5. März bei GU.

Mehr Infos: ninagrimm.de

Gehlaue STREITEN

Ab und zu kracht es in jeder Beziehung. Das ist ganz normal. Und meistens tappen wir immer wieder in dieselben Fallen. Vorsicht aber, wenn Kinder zwischen die Fronten geraten. Wie wir klassische Fehler vermeiden können, weiß unsere Gastautorin, die Familienpsychologin und Zweifach-Mama Nina Grimm

Es ist eine Königsdisziplin für alle Eltern: Streiten. Richtig streiten. Und zwar so, dass es den Kindern nicht schadet, sondern vielleicht sogar nutzt. Denn Streit gehört zu Beziehungen dazu. Wenn wir es als Eltern richtig angehen, können unsere Sprösslinge von unserem Modell viel Wichtiges lernen. Andernfalls leider viel Ungutes. Ganze 73 Prozent des kindlichen Verhaltens sind eine Imitation von dem, was sie bei uns Eltern beobachten. Wenn also Türen knallen, Schimpfworte und Teller fliegen, oder Wut und Frust immer unterdrückt werden, ist das die Blaupause für die Streitkultur unserer Kinder. Das ist nicht das, was wir uns für sie wünschen, oder? Wie es besser geht, lest ihr hier:



FEHLER 1: ZWISCHEN TÜR UND ANGEL

Wir Eltern haben wenig Zeit. Und der Familienalltag ist voller Tretminen, die wie aus dem Nichts auftauchen: Papa erzählt am Frühstückstisch, dass er noch einen Termin reinbekommen hat, und deswegen den Kleinen nachmittags nicht zum Schwimmen bringen kann. Mama ist genervt, weil sie ihren Nachmittag schon geplant hatte und wieder verschieben muss. Und schon fliegen die Fetzen. Ein Streit zwischen Tür und Angel. Das könnt und solltet ihr einfach bleiben lassen, denn mit aufgeheizten Emotionen wird man keinen Konflikt konstruktiv lösen.

Besser: Auch wenn's schwer fällt: Vertagt die Konfliktklärung! Lasst die Emotionen erst einmal abkühlen und schafft einen guten Rahmen für ein konstruktives Gespräch. Legt dafür einen konkreten Termin pro Woche fest und sammelt die Themen, die sich zwischen Tür und Angel ergeben, am besten schriftlich. Das hilft, das Thema für den Moment loszulassen.





**FEHLER 3:
GEFÜHLE RUNTERSCHLUCKEN**

In vielen Köpfen spukt der Mythos, dass Kinder es nicht mitbekommen sollten, wenn Eltern starke Gefühle wie Wut oder Trauer haben. Der Punkt ist aber, dass Kinder die Spannung mitbekommen. Tatsächlich ist es dann für die Kinder sehr belastend, wenn spürbar etwas im Argen ist, aber so getan wird, als wäre nichts.

Besser: Benennt euer Gefühl offen und ehrlich, und fügt einen zentralen Nebensatz hinzu: Nämlich, dass das euer Gefühl ist, und damit auch eure Verantwortung. Dass ihr euch darum kümmert – und dass das nicht die Aufgabe der Kinder ist.



**FEHLER 2:
VORWÜRFE UND STICHELEIEN**

„Hast du schon wieder die Milch vergessen?“ oder „Ach, bist du auch schon da, ja?“ Seitenhiebe wie diese kommen meistens aus einer Verletzung heraus. Hinter dem Meckern über die vergessene Milch steckt der Schmerz, dass zu viel auf der eigenen Schulter lastet, und nicht mal so ein kleiner Gefallen wie Milch mitzubringen erfüllt werden kann. Wir fühlen uns nicht wertgeschätzt, zurückgesetzt, ausgenutzt oder übergangen. Da das schmerzhafter ist als Hohn, sticheln wir. Das aber führt nur zu noch mehr Verletzung beim anderen, der sich dann zurückzieht oder auch noch einen draufsetzt. Bye-bye konstruktives Gespräch, denn so haben wir innerhalb von wenigen Sätzen ganz viel destruktiven Mist.

Besser: Lassen! Vorwürfe und Sticheleien bringen nichts. Wer das weiß und ernst nimmt, kann miteinander darüber reden, worum es wirklich geht: „Ich bin total am Limit, und dass jetzt auch noch die Milch für morgen fehlt, macht mich gerade fix und fertig. Ich kann nicht mehr.“ Oder: „Ich bin ganz schön unter Druck, wenn du erst so kurz vor meinem Termin nach Hause kommst.“ Wenn wir beginnen, uns wirklich zu zeigen, kann unser Gegenüber auch sehr viel besser darauf eingehen, statt damit beschäftigt zu sein, unseren Angriff abzuwehren.



**FEHLER 4:
HEIßE EISEN**

Jedes Elternpaar hat diese Themen, bei denen mindestens eine oder einer jedes Mal getriggert ist – was regelmäßig zu Eskalationen führt. Das ist an und für sich schon nicht so schön. Richtig problematisch wird es, wenn ihr immer wieder unkontrolliert in diese Dynamik hineinrutscht, auch vor den Kindern.

Besser: Setzt euch zusammen und listet eure heißen Eisen auf. Über diese Themen solltet ihr nicht vor den Kindern streiten. Wenn das Thema aufkommt, vertagt das Gespräch darüber. Vereinbart dafür ein Exit-Codewort: Wenn einer merkt, dass das Thema aufkommt und Fahrt aufnimmt, erinnert ihr euch mit dem Codewort daran, dass ihr diese Form von Konflikt euren Kindern nicht zumuten möchtet.





FEHLER 5: STREITEND SCHLAFEN GEHEN

Ein worst case für Kinder ist, wenn abends ein Konfliktthema zwischen den Eltern offen bleibt: Wenn Papa wutschnaubend aus dem Zimmer rennt und Mama weinend mit den Kindern zurückbleibt – das macht ihnen Angst, und bringt sie automatisch in eine Verantwortung, in der sie nicht sein sollten; sich jetzt beispielsweise um Mama kümmern zu müssen.

Besser: Es ist wichtig, einen Konflikt zu beenden, solange die Kinder anwesend sind. Das muss nicht bedeuten, dass man alles geklärt hat, und sich versöhnt haben muss. Es könnte auch heißen: „Oh, da ist gerade viel Zunder in dem Thema. Lass uns das später klären“. Dann ist für ein Kind der emotionale Streit beendet. Und das ist das Wichtigste fürs Kind.



FEHLER 6: VOR DEN KINDERN ÜBER DIE KINDER STREITEN

Die häufigsten Konflikte zwischen Elternpaaren ergeben sich durch die geteilte Erziehungsaufgabe. Kinder bis sieben Jahre suchen entwicklungspsychologisch bedingt die Schuld für den Streit der Eltern bei sich. Wenn dann der Inhalt des Streits auch noch sie selbst sind, hat es für die Kids doppelt und dreifach so viel Wumms!

Besser: Setzt bitte diese Themen auf die Heiße-Eisen-Liste. Die Klärung wird vertagt, wann immer es darauf kommt.



FEHLER 7: SO TUN, ALS WÄREN DIE KINDER NICHT DA

Wenn die Gefühle hochkochen, kommen wir meistens in einen Tunnel, in dem wir rechts und links nichts mehr sehen – auch unsere Kinder nicht. Gerne fallen dann gegenüber den Kindern Sätze wie: „Misch dich da nicht ein!“ oder „Das ist ein Thema zwischen uns!“. Das darf es sein, aber dann solltet ihr es auch nicht vor den Kindern klären.

Besser: Vor den Kindern nur das besprechen, bei dem sie theoretisch auch mitreden könnten.

Und noch ein Tipp zum Schluss: Es ist nicht schlimm, wenn einer dieser Fehler passiert. Denn nicht nur wir als Individuum können aus Fehlern lernen, sondern auch die gesamte Familie. Wenn ein Streit also mal total gegen die Wand gefahren ist, kann das der perfekte Aufhänger sein, um gemeinsam darüber zu sprechen, was schief gelaufen ist. Und was man gemeinsam ab sofort anders machen möchte. Wenn wir es schaffen, aus unseren Fehlern zu lernen, können sie zum Treibstoff für ein glückliches Miteinander werden. ♥

„Mama, guck mal“

Das kleine Plappermäulchen steht gefühlt
niemals still – und hat's nicht so mit Warten. Kommt euch
bekannt vor? Wie euer Kind dennoch
lernt, nicht ständig dazwischenzureden



Ein LKW, Mama!“ – „Gleich, mein Schatz, ich spreche gerade mit Papa“ – „Mamaaaa, ein LKW, hier ist ein LKW, Mamaaaaa, guck mal, ein LKW!“ Ganz ehrlich: In Sachen Hartnäckigkeit macht einem Kleinkind keiner so schnell etwas vor. Gespräche, wichtige Telefonate – nichts, was Kinder davon abhalten würde, lautstark dazwischenzuquaken. Mit einem kleinen Kind im Haus sind Eltern oft schon froh, wenn sie überhaupt mal zwei Sätze am Stück wechseln können, ohne unterbrochen zu werden.

Sobald Kinder sprechen lernen, können sie gar nicht mehr genug davon bekommen. Sie quatschen und quasseln den lieben langen Tag. Rücksichtnahme auf die Gespräche anderer? Fehlanzeige. Ist ja auch nachvollziehbar: Endlich haben sie sich diese tolle neue Fähigkeit angeeignet – also wollen sie sie auch nutzen. Denn Kinder reden nicht dazwischen, weil sie frech oder schlecht erzogen sind, sondern weil sie sich mitteilen wollen, aufgeregt sind und noch kein Gespür dafür haben, Gesprächspausen abzuwarten. Nur: Wie lernen sie, Gespräche nicht ständig zu unterbrechen?

Aufmerksam zuhören

Eltern sollten ihren Kindern eine respektvolle Kommunikation vorleben – und das von Anfang an. Schon Babys profitieren davon, wenn Eltern zugewandt und offen mit ihnen kommunizieren, sie beispielsweise wissen lassen, wenn sie sie auf den Arm nehmen, anstatt sie einfach hochzunehmen. Ein Beispiel für eine Verständigung auf Augenhöhe im Kleinkindalter ist, wenn Eltern ankündigen, dass die Spielzeit fast vorbei ist, anstatt sie abrupt zu beenden. Es macht sich langfristig bezahlt, wenn Eltern Kinder ihre Geschichten in Ruhe zu Ende erzählen lassen und dabei aufmerksam zuhören, ohne dazwischenzureden oder sie zu korrigieren. Mit gutem Vorbild vorangehen ist hier das Stichwort.

Auch nonverbal können Eltern ihren Kindern mitteilen, dass sie sie sehen und wahrnehmen, dass sie etwas mitteilen möchten. Dabei unterstützen bestimmte Signale. Kleinen Kindern kann es helfen, ihre Hand zu halten oder ihnen über den Kopf zu streichen. Mit größeren Kindern lassen sich auch konkrete Handzeichen verabreden: eine ausgestreckte Hand, ein Kopfnie-

cken oder eine ähnliche Geste kann ein Code sein, der den Kindern zu verstehen gibt, dass sie noch einen Moment warten müssen.

Höflich unterbrechen

In manchen Situationen ist es unvermeidlich, zu unterbrechen. Wenn wir einem Erwachsenen ins Wort fallen, entschuldigen wir uns in der Regel dafür. Dasselbe sollten wir auch bei unseren Kindern tun und ihnen mit gutem Beispiel vorangehen. „Entschuldige, ich sehe, du spielst, aber wir müssen jetzt los.“ So lernt ein Kind, dasselbe zu tun.

Und noch etwas ist wichtig: Kleine Kinder haben kein gutes Zeitgefühl und wollen ihre Bedürfnisse am liebsten jetzt, gleich, sofort erfüllt bekommen. Dennoch können sie lernen, zu warten. Am besten funktioniert das Üben in ruhigen, entspannten Momenten und indem Eltern einen konkreten Zeitrahmen setzen: „Ich muss jetzt ein paar Minuten telefonieren, dann lesen wir zusammen ein Buch.“ Oder: „Ich spreche gerade noch mit Papa, danach komme ich zu dir.“

Geduld haben

Bis Kinder gelernt haben, Gespräche nicht zu unterbrechen, dauert es seine Zeit. Es ist ein Prozess, und es wird immer wieder Situationen geben, in denen Kinder vor lauter Aufregung einfach dazwischenquatschen. Von Strafen oder schimpfen sollten Eltern absehen. Auch Befehle wie „Schhhht!“ sind wirkungslos. Sinnvoller ist es, dem Kind kurz zu versichern, ihm gleich zuzuhören: „Ich sehe, dass du mir etwas erzählen möchtest. Ich brauche noch fünf Minuten.“ ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU





Ein Drittel der Eltern liest ihren Kindern viel zu selten vor – zu diesem Ergebnis kommt der Vorlesemonitor 2023 der Stiftung Lesen. Dabei ist es großartig, vorgelesen zu bekommen, sogar wenn man schon selber lesen kann. Unsere Autorin Irlana hat einen Brief aus der Sicht ihres elfjährigen Sohnes geschrieben, der die Vorlesestunden mit Mama immer noch nicht missen will.

Liebe Mama!

Auch wenn ich mich nicht mehr richtig daran erinnern kann, weiß ich, dass es Baby- und Kleinkindfotos von mir gibt, auf denen man sieht, wie ich bei dir oder Papa auf dem Schoß sitze und ihr mir vorlest.

Ich glaube, ihr habt dafür gesorgt, dass Bücher von Anfang an zu meinem Leben gehörten. Wahrscheinlich, weil ihr selbst so gerne Bücher mögt. Und wisst ihr was? Ich verstehe das. Allerdings waren früher oft gar nicht die Inhalte für mich entscheidend, sondern vielmehr das ganze Drumherum.

Und ein bisschen ist es immer noch so. Natürlich fand ich früher auch Werkzeuge und Baustellen und alle möglichen Tiere total spannend, und heute interessiere ich mich für Ninjago, Drachen und andere Abenteuer. Aber was wirklich und am allermeisten zählt, ist, dass wir in der Zeit beim Vorlesen zusammen sind.

Dass ihr mir eure ganz ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt. Dass wir es uns zusammen gemütlich machen und kuscheln. Dass wir eine richtige Wohlfühlatmosphäre schaffen, sozusagen eine Blase, in der nur wir existieren. Nichts und niemand kann uns stören, alles andere ist einfach unwichtig. Wenn das Telefon klingelt, lassen wir es klingeln. Das Essen kann warten. Die Zeit des Vorlesens gehört nur uns ganz allein.

Es geht also ganz und gar einfach nur um das Gefühl. Bei euch fühle ich mich sicher und weiß, dass ich genau so sein kann, wie ich bin. Ich muss mich nicht anstrengen, ich muss niemandem etwas zeigen. Ich kann mich einfach fallenlassen und in euren Armen abtauchen. Dieses Kuscheln ist wie eine Tankstelle für mich. Und ich merke dann ganz besonders, dass ihr mich wirklich sehr lieb habt.

Heute gehe ich längst zur Schule und kann seit mehreren Jahren selbst lesen. Das ist total toll und eröffnet mir ganz neue Möglichkeiten. Aber es ist eben nicht dasselbe und ersetzt nicht dein Vorlesen. Denn auch heute, wenn ich neben dir auf dem Sofa sitze und du mir vorliest, kommt das Gefühl von früher wieder hoch. Ich fühle mich sicher, geborgen und einfach nur wohl.

Bitte lies mir weiter vor, liebe Mama.

Dein Sohn



BIN ICH EINE GUTE MUTTER?

Das haben wir
Mamas uns alle schon
einmal gefragt.

Die Antwort ist
vermutlich: nein
(zumindest nicht immer).
Aber: Das macht nichts!
Und hier kommt
der Beweis.

neu!

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

Maria Ehrich



UNSERE AUTORIN
SILKE SCHRÖCKERT

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



Auch
als E-Book
erhältlich



ISBN: 978-3-9105090-02-3

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



Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Leser und mehr

amazon

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT IST FAMILIE
Leben & erziehen 6/2023 139

MAHLZEIT!

Isst mein Kind genug? Isst es zu viel? Warum mag es kein Gemüse? Und wie lange kann man eigentlich nur von Nudeln leben? Rund ums Thema Essen brennen wohl den meisten Eltern eine Menge Fragen unter den Nägeln. Unsere Expertin weiß die Antworten

Es sieht so einfach aus in der Werbung: Die ganze Familie sitzt am Tisch, die Kinder essen ihr Gemüse, alle lachen. Seit ich selbst Mutter bin, stellt sich mir bei diesen Spots vor allem eine Frage: Wo zur Hölle haben sie diese Kinder gecastet?

Die Realität bei uns zu Hause: „Ich mag das nicht!“, quakt der Zweijährige, bevor er überhaupt weiß, was es heute gibt. Wenn dann doch irgendwann Neugier und Hunger überwiegen, wird der Esstisch eher zu so etwas wie einer Versorgungsstation beim Marathon: Schnell ein paar Bissen reinschaufeln – und dann weiterflitzen. Sitzen bleiben und in Ruhe aufessen? Nicht mal im Traum. Müssten wir als Eltern jetzt eigentlich mal ein Machtwort sprechen? Oder darauf warten, dass sich irgendwann alles von allein regelt?

„Wenn das Kind beim Essen nie sitzen bleibt, gibt es ganz sicher wichtige Gründe“, erklärt Christine Ordnung, Familientherapeutin und Autorin („Familie am Tisch“, Kösel, 18 Euro). „Vielleicht ist das Leben des Kindes gerade so voller wichtiger Ereignisse, dass Essen nur schnell und nebenbei gehen kann. Vielleicht ist die Atmosphäre am Tisch unangenehm und angespannt, sodass ein schneller Rückzug notwendig ist. Vielleicht ist Essen für das Kind in der Phase einfach nicht wichtig?“ Klingt plausibel: Bei der Wahl zwischen Eisenbahn spielen und Brokkoli essen ist die Entscheidung offenbar einfach.

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/NATALIA DARMOROZ





KOMMUNIKATION STATT VORWÜRFE

Viele Eltern machen sich Sorgen, weil sich ihr Kind scheinbar zu einseitig ernährt und beispielsweise täglich Pasta verlangt. Christine Ordnung hat einen Tipp: „Ruhe bewahren und Nudeln kochen! Es schadet erst mal keinem Kind, wenn es Nudeln isst. Auch nicht, wenn das täglich stattfindet. Richtiges Reagieren im Sinne von korrekt gibt es nicht. Zuerst ist es hilfreich, wenn die Erwachsenen sich selbst befragen, was sie daran stört, ärgert oder hilflos macht.“

Wichtig: Vorwürfe und Anklagen helfen nicht – im Gegenteil. Stattdessen sollten Eltern ihrem Kind eher erklären, warum sie Schwierigkeiten mit der einseitigen Ernährung haben, rät die Expertin: „Solche Sätze können zum Beispiel anfangen mit Worten wie: ‚Ich kann mir nicht vorstellen, wie es geht ...‘, ‚Ich bin unsicher ...‘, ‚Mir fällt es schwer ...‘ Eltern können mit ihrem Kind überlegen, wie das praktisch gehen soll. Wer kocht die Nudeln? Wer kauft sie ein? Manchmal erfahren sie dabei vielleicht auch, warum ihr Kind eine Zeit lang nur Nudeln essen will.“

SÜßIGKEITEN ALS TRAININGSFELD

Wie Eltern das Interesse ihrer Kinder für gesundes Essen wecken? „Indem sie aufhören, davon zu sprechen, was schon wieder sooooo gesund ist. Eltern stehen sich da oft selbst im Weg. Sie sprechen von ‚gesund‘, die Kinder hören ‚schmeckt nicht‘. Eltern dürfen es ihren Kindern mit Selbstverständlichkeit vorleben, anstatt sie zu belehren. Wenn das Gesunde im Mittelpunkt steht, dann geht es ganz schnell nicht mehr um den gemeinsamen Esstisch sondern viel mehr ums Richtigmachen“, sagt Christine Ordnung. →



Das Gleiche gilt für den Umgang mit Süßigkeiten. „Eine Anti-Kampagne provoziert oft das Gegenteil“, sagt die Expertin und fügt hinzu: „Was Eltern für wichtig halten, ihre Einstellungen, ihre Haltung, ihre Werte, macht natürlich auf Kinder Eindruck, aber nur, wenn das nicht als ständige Kritik bei den Kids landet. Und natürlich wird es immer wieder Auseinandersetzungen über Süßkram geben. Ein Glück. Denn sie sind ein wunderbares Trainingsfeld für Sichbehaupten, Nachgeben, Sauersein.“

Entscheidend ist, dass Eltern bei einem einmal ausgesprochenen Nein bleiben. „Das Nein können Eltern gern freundlich aussprechen ohne angehängte Erklärungen oder Rechtfertigungen. Jedes Kind wird insistieren, sicher auch mehrmals. Wunderbar so. Und wenn es beim Nein bleibt, ist jedes Kind zuerst frustriert. Das muss erst mal verarbeitet werden. Frustration, die je nach Temperament lauter, leiser, kürzer oder länger ausfällt, ist eine notwendige Erfahrung im Leben. Wir alle müssen immer wieder kleinere und größere Enttäuschungen bewältigen“, weiß Christine Ordnung.

UNSERE EXPERTIN



Christine Ordnung

... ist Familientherapeutin aus Berlin, hat vor 20 Jahren bei Jesper Juul gelernt und das „Deutsch-Dänische Institut für Familientherapie und Beratung“ (DDIF) gegründet. Dort bildet sie Familienberater aus.

Mehr Infos:

ddif.de/das-institut/christine-ordnung

Und wie sieht für Christine Ordnung nun ein gelungenes Familienessen aus? „Wenn es genug Pommes gibt, mich keiner beim zweiten Mal Ketchup Nachnehmen stoppt, mich die Sonne nicht nervt und mal niemand nach den Hausaufgaben gefragt hat. Das könnte zum Beispiel ein Kind antworten. Ein gelungenes Familienessen sieht für jede Person am Tisch anders aus, und auch von Tag zu Tag. Das gilt auch für Eltern. Mal freuen sie sich, wenn ihre zwei oder drei Kinder gleichzeitig und durcheinander erzählen und sich dabei in die Wolle kriegen. An anderen Tagen hätten sie es gern ruhiger am Tisch. Etwas anderes ist es mit den ‚guten Momenten am Tisch‘. Sie fallen nicht unbedingt unter die Kategorie gelungen oder schön. Das kann zum Beispiel mal ein Streit sein, bei dem ein schwelendes Thema endlich auf den Tisch kommt, auch wenn dadurch erst mal die Stimmung verhägelt wird.“

Fazit: Eltern, macht euch locker, auch wenn es anfangs schwer fällt. Es lohnt sich, loszulassen. Mehr Leichtigkeit am Esstisch führt auf Dauer zu weniger Frust – und mehr Spaß am Essen. Und das ist doch die Hauptsache, oder? ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU

TISCHREGELN, ABER FÜR DIE ELTERN

Für eine gute Stimmung am Tisch empfiehlt die Familientherapeutin Benimmregeln – allerdings für die Eltern: „Etwa: Keine Erziehungsmaßnahmen beim Essen. Handys weg vom Esstisch. Können wir uns als Eltern darauf einigen, dass das Thema Schule am Esstisch nichts verloren hat? Ein guter Selbsttest für das eigene Benehmen ist: Würde ich das, was ich meinem Kind am Tisch oder auch sonst sage, auch zu einer guten Freundin oder einem guten Freund sagen?“



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



3 x Leben & erziehen + Prämie + E-Paper

nur
9,90 €


warmies®
WÄRME MIT GEFÜHL

Kuschelige Wärme mit Warmies®

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




**Leben
& erziehen
APP**

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

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

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



SCAN MICH!



leben-und-erziehen.de/testen



040 - 696 383 939

UNSER EXPERTE



Achim Sam

... ist Diplom-
Ernährungswissenschaftler
aus Hamburg und hat
mehrere Fitness- und Food-
Ratgeber (u. a. „Clean
your life: In sechs
Wochen zur Bestform“)
veröffentlicht. In seinem
wöchentlichen Podcast
„Iss so“ geht er zusammen
mit Moderatorin Julia Roh-
moser Ernährungsthemen
auf den Grund.

FOTOS: GETTY IMAGES / THORSTEN GEORG; GULLIVER THEIS (PORTRÄT)



Der Zucker-Check

Für die Kleinen ist es die ganz große Liebe – für uns Großen mitunter das Böse schlechthin im Küchenschrank: Saccharose, auch genannt Haushaltszucker! Ernährungsexperte Achim Sam hat das süße Gift für uns unter die Lupe genommen und gibt Tipps für einen vernünftigen Umgang

Egal ob Gummibärchen, Eis oder Schoko-Osterhasen – Kinder lieben Süßkram. Und wir Erwachsenen ja auch. Nur hat sich längst herumgesprochen, dass zu viel Zucker ungesund ist, und deshalb wollen wir unsere Kinder bestmöglich davon fernhalten. Nur: Wie soll das gehen? Und: Ist das überhaupt sinnvoll? „Zucker gilt heutzutage fast als Staatsfeind. Wir machen da einen großen Fehler“, erklärt der Diplom-Ernährungswissenschaftler





Achim Sam. Denn Zucker per se sei nichts Schlechtes. „Unser Gehirn funktioniert nur mit der Energie aus Zucker. Das hat uns in der Vergangenheit das Überleben gesichert. Für das Hirn ist es die einzige und beste Energiequelle.“

DIE MENGE MACHT'S

Problematisch ist aber die Menge, die wir davon zu uns nehmen. „Wir essen insgesamt viel zu viel Zucker, das ist keine Frage“, weiß Achim Sam. Es gilt: Die Dosis macht das Gift (siehe Kasten rechts). Es sei inzwischen eine wahre Anti-Zucker-Hysterie ausgebrochen. Dabei sei genau das heikel: „Wenn man Zucker so verteufelt, entsteht eine Phobie und wir greifen auf Zuckeralternativen zurück, die für uns und die Umwelt nicht unbedingt gesünder sind.“

Viele Eltern setzen auf diese Alternativen, wenn sie versuchen, ihre Kinder möglichst zuckerfrei zu ernähren. Achim Sam sieht diesen Trend kritisch: „Man will etwas Besseres haben und sein Gewissen beruhigen. Deshalb gibt man dem Kind einen anderen Namen, und dann klingt es schon gesünder. Brauner Rohrzucker oder Muscovado beispielsweise klingen natürlicher – obwohl es ungewaschener Zucker ist.“

Und was ist mit Produkten wie Agavendicksaft oder Dattelsirup, die derzeit den Markt überschwemmen? „Vieles davon ist Wortgeklingel. Zahlreiche Zuckeralternativen werden aus Übersee importiert, erzeugen dadurch hohe Emissionen und sind auch nicht wesentlich gesünder.“ Jede Zuckeralternative hat ihre Vor- und Nachteile

(siehe Seite 47). Es gibt nicht die Alternative. „Überall gibt es ein kleines Manko. Deshalb halte ich gewöhnlichen Haushaltszucker für das beste Süßungsmittel, auch mit Hinblick auf die Umweltbelastung“, sagt Achim Sam.

KÜNSTLICHE SÜßE

Wenn Eltern dennoch partout auf Zucker verzichten wollen, rät er am ehesten zu Birkenzucker, auch bekannt als Xylit. „Xylit hat den Vorteil, dass er etwa 40 Prozent weniger Kilokalorien enthält und antikariogen wirkt, also die Kariesentstehung hemmt.“ Allerdings wird Birkenzucker, auch wenn der Name ein natürliches Produkt suggeriert, industriell bzw. durch ein chemisches Verfahren meist aus Maiskolben hergestellt. „Manche Kinder können Verdauungsbeschwerden davon bekommen“, betont der Experte.

Generell rät er Eltern, sich nicht zu verrückt zu machen: Dem ganzen Thema nicht so viel Gewicht geben und in punkto Ernährung Kindern grundsätzlich nichts verbieten. Das würde nur den Reiz erhöhen! Süßes vielmehr als einen Teil der normalen Ernährung betrachten.

Und einfach mal diesen Tipp beherzigen: „Die Hälfte der Süße nehmen, dann schmeckt es noch genauso gut. Manchmal reicht auch ein Drittel, und es schmeckt immer noch wunderbar.“ ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU

Wie viel Zucker ist okay?
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, den täglichen Konsum von freien Zuckern auf maximal 10 Prozent der gesamten Energiezufuhr zu begrenzen. Dies entspricht für eine Frau mit einem durchschnittlichen Energiebedarf von 2000 kcal etwa 50 g, für ein Kind mit einem Energiebedarf von 1200 kcal etwa 30 g Zucker. Mit freiem Zucker ist Lebensmitteln zugesetzter Zucker (z. B. in Süßigkeiten, Gebäck, Softdrinks, Ketchup, Wurst etc.) gemeint, sowie der in Honig, Sirupen und Fruchtsäften natürlich vorkommende Zucker. Zucker, der in Obst und Gemüse sowie in Milch und Milchprodukten (Lactose = Milchzucker) vorkommt, fällt nicht darunter.

AGAVENDICKSAFT

Herkunft: Den Rohstoff liefert der milchige Saft der Agave, die in Mexiko angebaut wird. Bis daraus Sirup entsteht, sind mehrere Produktionsschritte notwendig.

Geschmack: neutral bis malzig

Süßkraft: höher als Haushaltszucker; 125 bis 150 g Zucker lassen sich durch 100 g Agavendicksaft ersetzen.

Das steckt drin: Fruchtzucker (Fructose), Glucose und Saccharose (Haushaltszucker). Spuren von Kalium, Natrium, Vitamin A, K und C.

Achims Fazit: „Agavendicksaft war früher bei Diabetikern wegen des hohen Fructosegehalts recht angesagt. Allerdings wird Fructose heute als problematisch angesehen, da zu viel davon die Leber belastet. Das gilt allerdings nicht für den Fruchtzucker, der im Ganzen als Obststück gegessen wird!“

BIRKENZUCKER (XYLIT)

Herkunft: Durch ein chemisches Verfahren wird meist aus Maiskolben ein Zuckeraustauschstoff gewonnen.

Geschmack: leicht nach Menthol, kühlend

Süßkraft: etwas geringer als Haushaltszucker

Achims Fazit: „Xylit hat weniger Süßkraft. Wenn man es süß mag, kann man etwas mehr geben. Allerdings kann es dann auch verstärkt zu Bauchweh und Verdauungsbeschwerden kommen.“

DATTELSIRUP

Herkunft: Dattelpalmen sind eine Kulturpflanze aus Nahost. Ihre Früchte werden entsteint, gepresst und zu Sirup gekocht.

Geschmack: süßlich, fruchtig

Süßkraft: stärker als Haushaltszucker

Das steckt drin: Glucose, Fructose, Saccharose, Ballaststoffe, Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Eisen)

Achims Fazit: „Enthält recht viel Fructose und ist deshalb nicht für Menschen mit einer Fructoseintoleranz geeignet. Zudem kann zu viel Fructose die Leber belasten.“

HONIG

Herkunft: Bienen sammeln Pflanzennektar und mischen ihn im Bienenstock mit enzymhaltigen Sekreten.

Geschmack: mild bis kräftig

Süßkraft: höher als Haushaltszucker

Das steckt drin: Fructose, Maltose, Enzyme, Aromastoffe

Achims Fazit: „Honig ist ein reines Naturprodukt, hat viele Vorteile aus der Naturheilkunde und bietet aufgrund seiner Vielfalt geschmackliche Alternativen. Was seinen Zuckergehalt anbelangt, ist Honig aber nicht viel gesünder (vor allem nicht für die Zähne, da er klebrig ist).“

KOKOSBLÜTENZUCKER

Herkunft: Zuckerpalmen werden in Indonesien oder auf den Philippinen angebaut. Erntehelfer klettern in die Baumkronen und zapfen den Nektar ab.

Geschmack: leicht herb, karamellig

Süßkraft: ähnlich wie Haushaltszucker

Das steckt drin: Saccharose, Fructose, Glucose. Inulin, Mineralien wie Kalium, Vitamin B, Aminosäuren.

Achims Fazit: „Wird aus Übersee importiert, erzeugt viele Emissionen, ist nicht wesentlich besser als der Haushaltszucker.“



MEINE HEBAMME WAR EIN MANN

In seinem Beruf ist Tobias Richter eine absolute Ausnahme. Weshalb er sich dennoch dafür entschieden hat – und sich ein Leben ohne Kreißaal nicht mehr vorstellen kann

FOTOS: GETTY IMAGES/ IULIA BURMISTROVA, PRIVAT



Geburt geschafft!
Ob dabei ein Mann
oder eine Frau
assistiert hat, ist
dem Baby herzlich
egal

Wenn Schwangere darüber nachdenken, wie die Hebamme sein wird, die sie während der Geburt begleitet, gehen ihr sicher viele Eigenschaften durch den Kopf. Ist sie jung oder sehr erfahren? Forsch oder besonders zartfühlend? Aber an ein Attribut denkt wohl kaum jemand: dass die Hebamme männlich sein könnte.

Tobias Richter ist eine von rund 25 männlichen Hebammen in Deutschland – und für ihn ist es der schönste Beruf der Welt. „Ich wollte immer was im medizinisch-sozialen Bereich machen. Als ich ein Schulpraktikum als Krankenpfleger gemacht habe, habe ich gemerkt, dass es doch nicht ganz das Richtige für mich ist.“ Erst als er in einem Kreißsaal hospitieren durfte, war für ihn die Sache klar. „Ich dachte: ‚Wow, das ist es!‘“, erinnert sich der heute 25-Jährige. Die Arbeit dort habe ihn derart fasziniert, dass er sich entschied, Hebamme zu werden.

SCHWERER START IN DEN BERUF

Eine gewisse familiäre Vorbelastung bringe er wohl mit, erzählt er. Schließlich sei seine Mutter ebenfalls Hebamme. Tobias, der inzwischen in Berlin lebt, ist im ländlichen Raum aufgewachsen. „Da kennt jeder die Hebamme im Ort, und die Dankbarkeit, die meiner Mutter überall begegnet ist, fand ich immer schön. Das hat mich geprägt.“

Doch sein Einstieg in den Beruf war alles andere als einfach: „Ich habe 40 Bewerbungen geschrieben und viele Absagen bekommen“. Viele konnten einfach nicht nachvollziehen, wieso er als Mann Hebamme werden wollte. „Mir wurde das Helfersyndrom nachgesagt, und ich wurde in Vorstellungsgesprächen besonders in die Mangel genommen. Mir



**Tobias
Richter (25)**

schreibt auf Instagram als „Hebamme Tobi“ über seinen Arbeitsalltag

wurde auch gesagt: ‚Sie wissen schon, dass das nicht normal ist?‘“

Als männliche Hebamme habe er sich besonders beweisen müssen, sagt er. Oft habe er daran gedacht, alles hinzuwerfen. „Manche Kolleginnen haben mich glatt ignoriert. Gutes wurde nie erwähnt, nur das Negative wurde immer hervorgehoben. Es war relativ hart und hat mir viel abverlangt“, erinnert er sich an seine Ausbildungszeit.

ÜBERRASCHUNG!

Seit fünf Jahren arbeitet der ausgebildete Entbindungspfleger (so lautete die Berufsbezeichnung bis 2020, heute gilt die Bezeichnung „Hebamme“ für alle Geschlechter) inzwischen im Krankenhaus. Wenn er den Kreißsaal betritt, reagieren viele Schwangere verduzt. „Der Hebammenberuf wird mit Frauen assoziiert“, weiß er. „Manche Schwangere sagen, sie möchten nicht von einem Mann betreut werden. Viele sind erstmal überrascht, aber dann merken sie, dass man es gut mit ihnen meint.“

Doch auch die Männer machen oft große Augen, wenn er sich als Hebamme →



me vorstellt. „Einmal habe ich erlebt, dass ein Mann das partout nicht wollte. Ich habe ihm gesagt, dass es hier um seine Frau geht. Meine Hauptaufgabe ist es, zu tun, was die Frau möchte.“ Das Wichtigste bei seinem Beruf sei die Empathie, weiß er. „Man muss die Paare dort abholen, wo sie stehen. Das kann ein Mann genauso gut wie eine Frau, wenn man ein Gespür für andere Menschen hat.“

FLEXIBILITÄT IST WICHTIG

577 Geburten hat Tobias Richter bereits begleitet. Seine Berufswahl habe er nie bereut – auch wenn es auf der Geburtsstation oft stressig zugeht: „Wenn der Kreißaal aus allen Nähten platzt, und man nicht weiß, wo vorne und hinten ist – das ist dann ein gefährlicher Punkt, weil Hebammenarbeit zur Fließbandarbeit wird.“ Für sich selbst zog er deshalb vor einigen Monaten einen Schlussstrich und reichte die Kündigung ein. „Ich arbeite jetzt in einer kleineren Klinik mit weniger Geburten.“



Wer sich für den Hebammenberuf entscheidet, müsse sich der Belastungen, die dieser Job mit sich bringt, bewusst sein. „Geburten sind nie planbar. Man muss sehr flexibel sein und arbeitet im Schichtdienst. Das ist körperlich anstrengend, und das darf man nicht unterschätzen. Aber man weiß, wofür man das macht: für diese tollen Geburten“, sagt Tobias Richter. Erschwerend hinzu kommen berufspolitischen Missstände: „Es ist immer noch nicht der Fall, dass wir die 1:1-Betreuung umsetzen können.“

SCHÖNE, ABER AUCH TRAUERIGE MOMENTE

Trotz aller Schattenseiten könne er sich jedoch keine erfüllendere Aufgabe vorstellen. „Es ist ein Beruf mit ganz viel

Dankbarkeit, der mit vielen schönen Momenten verbunden ist“, sagt er. Und doch, es gibt auch diese anderen Momente. „Zur Hebammenarbeit gehört auch, Tod- und Fehlgeburten zu begleiten. Es kann jedoch auch ein Moment des Friedens sein, wenn Geburt und Tod so nah beieinanderliegen.“

Eines wird es in diesem Beruf jedenfalls nie: langweilig. „Es ist ein krasser Lebensmoment für die Paare, und man darf dabei sein“, erzählt Tobias Richter. „Und es ist jedes Mal ein bisschen aufregend. Jede Geburt ist individuell, und man kann nie sagen, wie lange es dauert.“

Inzwischen hat Tobias noch ein berufsbegleitendes Studium abgeschlossen, um sich künftig auch in der Hebammenausbildung zu engagieren. Doch die Arbeit im Kreißaal möchte er nicht missen. „Ganz ohne Geburten geht es nicht“, sagt er und lacht. ♥

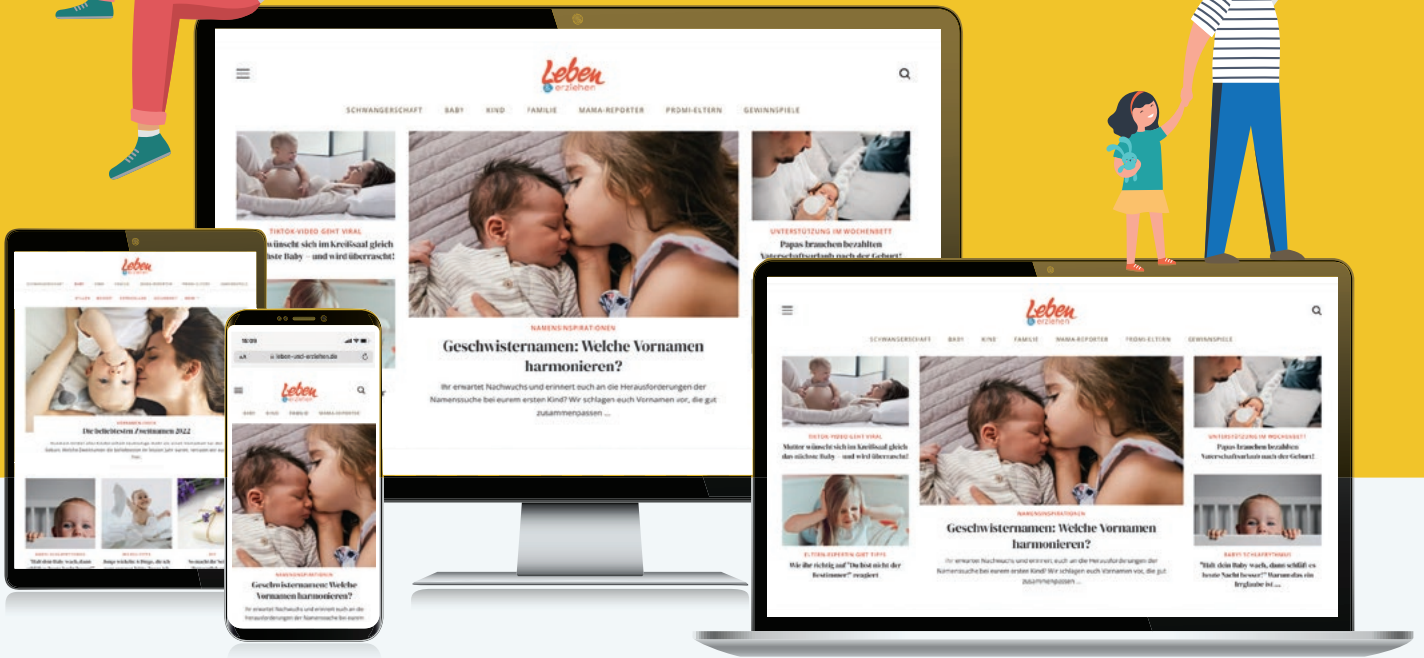
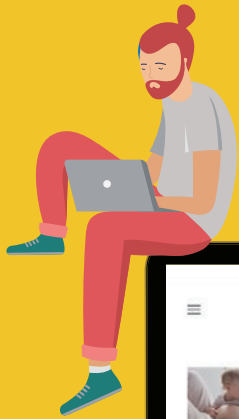
TEXT: LENA MARIONNEAU

Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE



Leben
& erziehen

„SPIELPLATZ? WIR HABEN DOCH EINEN GARTEN!“

Wie sich das Leben von Stadt- und Dorfeltern unterscheidet? Unsere Autorin, ehemalige Großstadt-Mama, lebt jetzt auf dem Land – und zieht einen humorvollen Vergleich



Astrid Christians wohnt mit ihrem Mann und drei Söhnen (6, 4 und 4) im Speckgürtel von Hamburg



Die ersten neun Monate meiner Mutterschaft habe ich in der Stadt gewohnt. Mitten in Hamburg. Drei Zimmer. 70 Quadratmeter. Knarrende Holzdielen. Und latenter Schimmel in den Altbau-Ecken. Aber dafür immer ein Café in der Nähe mit wirklich gutem Kaffee. Einerseits hatte es Charme, als Familie in der Stadt zu leben – für uns kam dann irgendwann aber auch der Zeitpunkt, wieder zurück aufs Land zu ziehen. Ein Haus im Grünen. Mit Garten und eigenen Kinderzimmern für unsere mittlerweile drei Jungs. So sind mein Mann und ich aufgewachsen. Und so haben wir es uns auch für unsere eigenen Kinder gewünscht. Dass mit diesem Umzug auch ein paar Klischees erfüllt wurden, ist uns nicht erst mit der Zeit klar geworden. Einige davon habe ich gesammelt. Vielleicht erkennen sich die ein oder anderen ja wieder!?

„MACHT IHR PEKIP, DELFI ODER BABYSIGNS?“ „WIR GEHEN ZUM KINDERTURNEN!“

Während in Städten das Angebot an Aktivitäten für Neu-Eltern nicht größer sein könnte, findet man in ländlichen Gebieten ein eher übersichtliches Programm. Da freut man sich schlicht und einfach aufs Babyturnen. Und mal ehrlich, wenn wir das Thema auf die Meta-Ebene holen, ist das Prinzip doch eigentlich überall das Gleiche: Diese Kurse sind weniger für Babys gemacht als für ihre Eltern. Ich habe mich in meinem Pekip-Kurs in Hamburg-Ottensen zumindest sehr wohl gefühlt. Mindestens genauso wohl wie beim Babyturnen im Nebenraum des örtlichen Turnvereins. Einmal die Woche alle Sorgen über schlaflose Nächte, zahnendes Baby und Beikost-Verweigerung abladen – und dabei auf Gleichgesinnte stoßen, die sich den Monolog gern anhören, um ihren dann auch loszuwerden. Vielleicht sollten wir es einfach Selbsthilfegruppen für besorgte Erstlingseletern nennen, statt die Motorik-Übungen unserer Kleinen in den Mittelpunkt zu mogeln?

„KINDERWAGEN? WIR BRAUCHEN NUR DEN MAXI-COSI!“

Kein Witz, ich habe auf dem Land wirklich Eltern kennengelernt, die mir erzählten, dass sie ihren Kinderwagen gar nicht bräuchten. Und zwar nicht, weil ihr Baby nur getragen werden wollte. Sondern weil sie so gut wie jeden Weg mit dem Auto zurückgelegt haben. Eine Mama berichtete mir sogar, dass sie sich beim zweiten Kind gar keinen Kinderwagen mehr angeschafft hat (den ersten hatte sie schon verkauft), weil sie einfach immer mit dem Auto unterwegs ist. Ihr Baby schlafe entweder im Maxi-Cosi unterwegs oder zu Hause. Endlose Spaziergänge in der weiten Natur sind also nicht immer der Standard bei Eltern, die auf dem Land leben. Ich wage die steile These, dass auf dem Land sogar mehr Zeit im Auto verbracht wird als in der Stadt.

„EXTRAWÜNSCHE? BEI UNS GIBT'S FISCHSTÄBCHEN!“

„Also wir sind in der veganen Kita!“ „Bei uns ist die Küche zuckerfrei!“ „Mein Kind verträgt eh kein Gluten!“ „Und bei euch so?“ „Ähm, meine Kinder lieben Fischstäbchen!“

Da wir hier ja ohnehin schon ohne Ende überspitzen, dürfen wir das auch beim Thema Ernährung. Unterhalte ich mich mit Familien, die in der Stadt wohnen, könnte man fast meinen, ihre Kinder sind richtige Feinschmecker oder werden zumindest zu solchen deklariert. Da kommen bereits in jungen Jahren Unverträglichkeiten und ganz besondere Essgewohnheiten zutage, während auf dem Dorf Fischstäbchen mit TK-Spinat serviert werden. Hauptsache, das Kind isst was Warmes!



„WOLLT IHR DENN GAR KEIN ZWEITES KIND?“

Die K-Frage kann prekär sein. Denn die Familienplanung anderer ist kein Smalltalk-Thema. Tatsächlich berichtete mir eine Freundin, die kürzlich aufs Land gezogen ist, dass genau diese (in ihrem Fall durchaus sensible) Frage nach dem zweiten Kind ihr nun wieder viel häufiger gestellt wird. Ist die Erkenntnis, dass man Menschen mit einem unerfüllten Kinderwunsch mit solchen Fragen durchaus verletzen kann, in städtischen Gebieten tatsächlich schon weiter fortgeschritten?

„SPIELPLATZ? WIR HABEN DOCH EINEN GARTEN!“

Während Kita-Eltern aus der Stadt ihr halbes Leben auf dem nächstgelegenen Spielfeld verbringen, verabreden sich Dorfer Eltern gern im eigenen Garten. Der ist dann meist auch sehr viel besser ausgestattet als jeder Dorf-Spielplatz, der oftmals leicht verwahrlost und uninspiriert daherkommt: quietschende Schaukel, wackelige Wippe und ein bisschen Sand. Das sollte Kindern doch reichen, denken sich wohl die deutschen Kommunen ...!? Wenn man so auf die Spielplätze in Städten wie Hamburg oder München linst, findet man hingegen kreative Klettergerüste und zahlreiche Sportangebote für größere und kleinere Kids. Da kann man seine Nachmittage gut und gern verbringen. Ach was, ganze Sommer. Und irgendwie ist es ja auch einfach gemütlich und kommunikativ. So manche Eltern-Freundschaft ist schon auf einer Spielplatzbank entstanden. Diese unkomplizierte Begegnungsstätte musst du dir auf dem Dorf etwas härter erkämpfen. Und für den nächsten schönen Spielplatz oft sehr viel weiter fahren.



„DEIN MANN NIMMT ELTERNZEIT? WIE TOLL!“

„Ist das süß, dass heute auch mal der Papa den Kinderwagen schiebt!“ Engagierte Väter. Was aus der Szenerie deutscher Großstädte zum Glück nicht mehr wegzudenken ist, wird in ländlichen Gebieten gern noch mal von anerkennenden Kommentaren begleitet à la „Ach, wie toll, dass der Papa auch mithilft.“ Ähm ja, denn er hat das Kind ja schließlich zu 50 Prozent mitproduziert. Im Übrigen hilft er nicht der Mutter. Er kümmert sich hoffentlich genauso gern wie seine Partnerin um das eigene Kind. Hallo 2024! Und: Natürlich gibt es in ländlichen Regionen mittlerweile immer mehr Papas, die anpacken und sich ihrer wichtigen Rolle bewusst sind. Und auch in Städten gibt es noch Familien, die in eher unausgewogenen Rollenverteilungen leben. Klar, jeder so wie er oder sie mag, aber sich dessen immer mal wieder bewusst machen, schadet mit Sicherheit nicht.





„PRIVATSPHÄRE? KOMMT DRAUF AN ...“

Zugegeben: Wer ein Leben in Anonymität leben möchte, ist in der Stadt vielleicht etwas besser aufgehoben, ob der schiereren Menge an Menschen. Obwohl ich hier ausnahmsweise auch mal klar gegen das Klischee argumentieren muss: Ich kenne zig Geschichten aus meinem Umfeld über total herzliche Nachbarschaften in Mietshäusern. Über Freundschaften, die im Treppenhaus entstanden sind und den Etagen trotzen. Und andersherum kenne ich persönlich nicht jeden Nachbarn in meiner Dorfstraße.

*Ihr plant einen Ortswechsel?
Auf den nächsten Seiten gibt's Tipps
zum Umziehen*

HANDEL
AKTUELLES
WITH
CARE

WIR ZIEHEN UM

Kisten packen und rein ins neue Zuhause?
Ein Umzug ist viel mehr, vor allem für Kinder.
Unsere Autorin hat einen solchen Neuanfang vor
kurzem mitgemacht – und hat Tipps, wie
sich die Minis im neuen Heim schneller wohlfühlen



Michelle Kröger, ihr Mann und ihr
Sohn (2) haben sich mittlerweile im neuen Haus
gut eingelebt – aber es hat gedauert



Die Vorbereitungen

AN DER EIGENEN EINSTELLUNG ARBEITEN

Ich sage es, wie es ist: Unser Umzug von der Großstadt aufs Land war für mich ein riesengroßes Ding. Ich habe mich zwar auf unser Eigenheim gefreut, hatte aber als Stadtpflanze ziemlich Bammel

vor den anstehenden Veränderungen. Weil ich wusste, dass unser Mini feine Antennen hat, habe ich angefangen, an meiner Einstellung zu arbeiten. So konnte ich meine Unsicherheiten weitestgehend verarbeiten und mich mehr auf den Ortswechsel freuen. Mein Tipp: Unterdrückt eure Gefühle nicht, sondern setzt euch damit auseinander und sprecht darüber. Denn wir übertragen (auch unterschwellige) Ängste schneller als wir denken auf unsere Kinder.

FRÜHZEITIG INFORMIEREN

Das Wichtigste, um eure Kids auf einen großen Umzug vorzubereiten? Tacheles reden, und zwar so früh wie möglich.

Erklärt den Minis, warum ihr umzieht und was damit einhergeht. Zum Beispiel der Kita- oder Schulwechsel. Lasst sie Fragen stellen und beantwortet diese ehrlich. Kinder fühlen sich sicherer, wenn sie wissen, was auf sie zukommt. Und auch wenn es in der stressigen Umzugsphase manchmal eng wird: Habt immer ein offenes Ohr für die Sorgen eurer Kids und seid für sie da.

MIT DER UMGEBUNG WARM WERDEN

Wenn ihr innerhalb derselben Stadt oder Region umzieht, zeigt euren Kids die neuen vier Wände. Das hilft ihnen, sich auf die veränderte Situation einzustellen. Lasst sie die Nachbarschaft



erkunden, in der sie leben werden. Lernt vielleicht schon die Nachbarkinder kennen. Wir hatten den Vorteil, dass um uns herum viele Familien mit Kindern im selben Alter wohnen, das fand unser Sohn schnell toll. Er kannte schon ein paar Gesichter, als wir zum ersten Mal im neuen Haus schliefen. Informiert euch über lokale Spielgruppen, Sportvereine, Kinderturnen oder andere Aktivitäten, an denen die Kinder teilnehmen können. Auch das ist ein Weg, um neue Kontakte zu knüpfen.

Müssen eure Minis die Kita oder Schule wechseln, fahrt mit ihnen zur neuen Einrichtung. Vielleicht ist dort sogar ein Vorab-Besuch möglich. So wis- sen sie, was sie am ersten Tag erwartet.

EINE KISTE GEMEINSAM PACKEN

Eine Freundin gab mir diesen Tipp: Packt mindestens eine Kiste zusammen mit eurem Kind. Dabei ist es egal, was darin landet. Es geht eher um den Prozess an sich. Auf diese Weise realisieren kleinere Kids besser, was ein Umzug bedeutet. Legt zum Beispiel die Lieblingsspielzeuge hinein und sprecht darüber, welchen Platz sie im neuen Zuhause bekommen werden. Das gibt den Kids die nötige Sicherheit. Auch Fotos von Freunden und Familie können Kindern beim Einleben helfen. Lasst euer Kind einpacken, was ihm wichtig ist. Hat bei uns auch geklappt! Im neuen Heim könnt ihr die Kiste wieder gemeinsam ausräumen.

TSCHÜSS SAGEN

Wenn möglich, nehmt euch die Zeit, um euch gemeinsam mit den Kindern von dem leeren Haus zu verabschieden. Oder von eurer Nachbarschaft. So wird der Abschluss greifbarer. Mein Mann und mein Sohn sind den Nachmittag vor dem großen Umzug heimlich durch die Nachbarschaft gelaufen, haben sich von allem verabschiedet, was ihnen wichtig war und das in einem Video festgehalten. Als wir dann eine Woche im neuen Haus lebten, haben die beiden mir das Video gezeigt. Da sind natürlich ein paar Tränen gelaufen (ja, ich bin ein sehr emotionaler Mensch), aber gleichzeitig war es auch eine tolle Erinnerung. Wir schauen uns das Video jetzt noch regelmäßig an.

Der Umzugstag

KINDERN AUFGABEN GEBEN

Der Umzug selbst kann für euch alle sehr aufregend sein. Versucht möglichst früh eine Betreuung für die Kinder zu





Die ersten Wochen danach

ROUTINEN WIEDERFINDEN

organisieren. Vielleicht können Oma und Opa oder Freunde sich um die Kinder kümmern. Unser Sohn ist an dem Tag ganz normal zur Kita gegangen. So konnte er entspannt bleiben und sich auf das neue Zuhause freuen.

Ist das Größte geschafft, und sind die Kids in der neuen Wohnung angekommen, könnt ihr sie mit einbeziehen. Berücksichtigt dabei ihre altersbedingten Grenzen, aber bittet sie darum, zu helfen. Auf diese Weise haben sie das Gefühl, die Kontrolle über den Prozess zu bekommen und in den Haushalt eingebunden zu sein. Lasst sie zum Beispiel ihre Spielzeuge auspacken oder den besten Platz für die Kindergarderobe aussuchen.

KINDERZIMMER FIRST

Das Erste, was ich fertig eingerichtet habe – und zwar während der Umzug noch lief? Das Kinderzimmer meines Sohnes. Es war mir wichtig, dass er nicht inmitten von Kartons schlafen muss, sondern sich direkt wohlfühlt. Mit all seinen bekannten Spielsachen und Möbeln. Dazu kamen natürlich paar neue Überraschungen wie eine coole Tapete, ein Spielzeug und sein neues, großes Bett. Größere Kinder können bei der Gestaltung des neuen Zimmers mitplanen. Auch wenn euer Budget knapp bemessen ist, solltet ihr den Kids die Möglichkeit geben, ein neues Dekorationsstück für ihr Zimmer auszusuchen – und sei es noch so klein.

Im neuen Heim angekommen ist es sinnvoll, eine Routine zu etablieren. Klar, das braucht manchmal seine Zeit. Schließlich müsst ihr Großen euch ebenfalls erst eingrooven. Doch Kinder brauchen Struktur und Regelmäßigkeit, um sich sicher zu fühlen. Alles sollte und muss nicht neu sein. Behaltet eure festen Zeiten für Mahlzeiten, Schlafenszeit und Hausaufgaben bei.

Fazit: Ein Umzug ist für Kinder eine große Veränderung. Gebt ihnen Zeit, sich an die neue Situation anzupassen. Nehmt ihre Sorgen ernst und seid geduldig. Mit Liebe und Verständnis könnt ihr euren Minis helfen, sich in der neuen Umgebung schneller wohlfühlen. ♥

Perfektes Geschenk für frischgebackene Eltern: Magazin + Prämie!



Willkommen im Leben, 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
- ✓ 11 Ausgaben *Leben & erziehen*
- ✓ 1 *Leben & erziehen*-Sonderheft

*Jetzt bestellen
& Freude bereiten!*

*Das Abo kostet euch nur 53 Euro im Jahr (20 % Abo-Sparvorteil), die Prämie gibt' s kostenlos dazu. Achtung: Im Bestellprozess abweichende Lieferadresse angeben.

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

Hier bestellen!

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

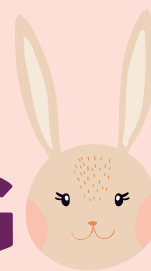


SCAN MICH!



KÄSEKUCHEN-MUFFINS

LANG OHR LÄSST GRÜßEN



Wie niedlich, Hasen und Küken auf dem Kaffeetisch! Wetten, dass selbst die quirligsten Kids hier zu Nesthockern werden?

KÄSEKUCHEN-MUFFINS

Zutaten für 12 Stück

Für den Teig:

- 125 g weiche Butter • 125 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz • TL Vanillepaste • 2 Eier
- 150 g Mehl • 30 g Backkakao
- 2 TL Backpulver • 100 ml Milch

Für die Füllung:

- 200 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.) • 1 Ei
- 1 TL Vanillepaste • 30 g brauner Zucker

Für das Frosting:

- 100 g Frischkäse • 1 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Zitronensaft

Außerdem:

- Muffinblech plus Papierförmchen
- 12 kleine Schokohasen

So wird's gemacht

1 Butter, Zucker und Salz aufschlagen. Vanillepaste unterschlagen. Eier einzeln

und nacheinander etwa 30 Sekunden lang unterschlagen.

2 Mehl, Kakao und Backpulver mischen, behutsam unterheben. Milch unterrühren.

3 Für die Cheesecake-Füllung Quark, Ei, Vanillepaste und Zucker mischen.

4 Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Förmchen zu einem Drittel mit Schokoteig füllen. Cheesecake-Masse mit einem Löffel darauf verteilen, mit restlichem Schokoteig bedecken. Im heißen Ofen bei 180 Grad etwa 22 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.

5 Herausnehmen, aus der Form lösen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

6 Für das Frosting Frischkäse mit Vanillezucker und Zitronensaft mischen. Auf die ausgekühlten Muffins streichen. Muffins mit Schokohasen verzieren.





ZITRONEN-GUGELHUPF

MERINGUE-KÜKEN

Zutaten für 20 Stück

- 2 Eiweiß • 1 Prise Salz
- 110 g feinsten Zucker
- Lebensmittelfarbgel in Gelb (1-2 Tropfen)
- 40 blaue Zuckerperlen
- 60 kleine Herz-Zuckerperlen

So wird's gemacht

1 Eiweiße mit Salz steif schlagen. Nach und nach Zucker einrieseln lassen und weiter steif schlagen, bis Spitzen am Schneebesen stehen bleiben. Eischnee mit Lebensmittelfarbe gelb färben.

2 Eischnee in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (13 mm Ø) füllen. Backblech mit Backpapier belegen, Tufts aufspritzen. Auf jeden Tuft einen kleineren Tuft als Köpfchen aufsetzen.

3 Für die Augen jeweils zwei blaue Zuckerperlen aufsetzen. Für die Füßchen die Herzen mit der Spitze unter den Körper schieben. Für den Schnabel das Herz mit der Spitze nach außen drehen und in den Kopf schieben.

4 Das Backblech in den heißen Ofen (90 Grad) schieben. Baiser etwa 2 Stunden bei leicht geöffneter Backofentür trocknen lassen (dazu einen Holzlöffelstiel in die Backofentür klemmen). Es ist fertig, wenn es sich leicht vom Backpapier lösen lässt. Meringue-Küken auskühlen lassen und luftdicht lagern.

ZITRONEN-GUGELHUPF

Zutaten für 12 Stück

Für den Teig:

- 330 g weiche Butter • 330 g Zucker
- 1 Prise Salz • 1 Pck. Vanillezucker • 8 Eier
- 530 g Mehl • 2 TL Natron
- 4 TL Backpulver
- 2 Bio-Zitronen • 260 g Buttermilch

Für den Guss:

- 1 Eiweiß • 200 g Puderzucker
- 1-2 EL Zitronensaft • essbare Blüten

Außerdem:

Butter und Mehl für die Form (24 cm Ø)

So wird's gemacht

1 Butter, Zucker, Salz und Vanillezucker aufschlagen. Eier einzeln nacheinander hellcremig unterschlagen.

2 Mehl, Natron und Backpulver mischen. Zitronen heiß waschen. Schale von einer Zitrone fein abreiben, beide Zitronen auspressen (ca. 100 ml). Buttermilch mit Zitronenschale und -saft verrühren. Mehl und Buttermilchmischung im Wechsel unter die Butter-Ei-Masse heben. Nur so lange wie nötig verrühren.



3 Teig in die gefettete und mit Mehl ausgestäubte Form füllen. Mit der Form auf den Tisch klopfen, damit sich die Masse gut verteilt. Im heißen Ofen bei 180 Grad etwa 60 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Herausnehmen, 10 Minuten abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen. Komplett abkühlen lassen.

4 Für den Guss Eiweiß steif schlagen. Puderzucker sieben, nach und nach unterschlagen. So viel Zitronensaft dazugeben, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist. Über den Gugelhupf geben, mit essbaren Blüten dekorieren.



MERINGUE-KÜKEN



BUCHTIPP

Für den Osterbrunch oder die Kaffeetafel mit Opa und Oma darf es gern etwas Besonderes sein? 26 Rezepte – vom Osterbrot bis zum Möhrenkuchen – die ordentlich was hermachen, aber leicht nachzubacken sind.

„Genussmomente Osterbackbuch“, EMF, 7,99 Euro

DIY *rund um* EI

Das sind ja richtige Kunstwerke! Aber schneller fertig, als ihr denkt. Zwei Ideen für große und kleine Deko-Queens



Das Garn pro Variante reicht für etwa 10 Polystyrol Eier.

HÄKEL-EIER

Das braucht ihr

- Wolle Rico Cotton Universal, z. B. Farbe A 062 (Orchidee) 50 g, z. B. Farbe B 037 (Kürbis) 50 g
- Häkelnadel (4 mm Ø)
- Polystyrol-Ei (etwa 6 cm)

So wird's gemacht

Grundmuster
Feste Maschen

Maschenprobe im Grundmuster
16 M und 19 R = 10 x 10 cm

Los geht's

5 fe M in Farbe A in einen Fadenring häkeln und mit 1 KM zur Rd schließen = 6 M.

- 1. Rd:** Alle M verdoppeln, d. h. in jede M der Vorrunde 2 fe M häkeln = 12 M.
- 2. Rd:** Ohne Zunahmen fe M häkeln.
- 3. Rd:** Jede 2. M verdoppeln, d. h. in jede 2. M der Vorrunde 2 fe M häkeln = 18 M.
- 4. Rd:** Ohne Zunahmen fe M häkeln.
- 5. Rd:** Jede 2. M verdoppeln, d. h. in jede 2. M der Vorrunde 2 fe M häkeln = 27 M.
- 6. bis 7. Rd:** Ohne Zunahmen fe M häkeln.
Achtung: jetzt in Farbe B weiter häkeln.
- 8. Rd:** Jede 8. + 9. M zus. abm. = 24 M.

9. Rd: Jede 5. + 6. M zus. abm. = 20 M.

10. Rd: Jede 4. + 5. M zus. abm. = 16 M.

Achtung: mit dem Polystyrol Ei ausstopfen, dabei die Spitze unbehäkelt lassen.

11. Rd: Ohne Zunahmen fe M häkeln.

12. Rd: Jede 3. + 4. M zus. abm. = 12 M.

13. Rd: Jede 2. + 3. M zus. abm. = 8 M.

14. Rd: Jeweils 2 M zus. abm. = 4 M.

Zum Schluss

Die Öffnung zusammennähen und alle Fäden vernähen. Für die Aufhängung an der Spitze einen Faden in Natur anbringen. →

Abkürzungen

fe M = feste Masche • KM = Kettmasche • M = Masche • Rd = Runde • zus abm = zusammen abmaschen



Rotbäckchen®



VITAMINREICH DURCH JEDEN TAG

Die zahlreichen Vitamine leisten einen wertvollen Beitrag, um den Körper gezielt zu unterstützen – einfach lecker mit wichtigen Vitaminen rundum gut versorgt sein.

Das Beste weitergeben.



PAPP-HASEN

Das braucht ihr

- Klopapierrollen • Schere • Bleistift
- Acrylfarben (oder dicke Filzstifte)
- schwarzer Fineliner • Kleber

So wird's gemacht

1 Von den Klorollen je ein Stück in unterschiedlicher Größe abschneiden. Die Rollen mit beiden Händen platt drücken, sodass zwei Knicke entstehen.

2 Auf die abgeschnittenen Reste mit Bleistift frei Hand zwei Hasenohren zeichnen (oder als Vorlage Löffelstiele verwenden) und ausschneiden. Vier kleinere Hasenpfötchen vorzeichnen und ausschneiden.

Mit Acrylfarben die Innenohren und die Tatzen aufmalen. Mit dem Fineliner Krallen und das Hasen-Gesicht zeichnen. Wer mag, verpasst seinem Hasen noch rosa Bäckchen.

3 Zum Schluss die Ohren oben an die Klopapierrolle kleben. Die Pfötchen rechts und links in den Knick (mittig und unten) kleben. Gut trocknen lassen.





COOL TO SCHOOL

Wahre Ei-Catcher sind die ergobag Schultaschen. Mit dem BlütenzauBär (pack, 6-teilig, UVP: 279,99 EUR) geht's zum Beispiel mit Flower-Power in die Schule, und der RaumfahrBär (cubo, 5-teilig, UVP: 289,99 EUR) ist mit seinem reflektierenden Sternmuster intergalaktisch cool. Weitere Styles: ergobag.de

MIT AFFENZAHN ZUM OSTERAUSFLUG

Ob fürs ergonomische und sichere Cruisen durch die City oder für Entdeckungstouren auf Waldwegen – mit dem stylisch-funktionalen Laufrad von Affenzahn wird der nächste Ausflug zum tierischen Abenteuer. Der tiefe Ein- und Ausstieg des Bikes, der breite Lenker und ein größeres Vorderrad sorgen für eine aufrechte Sitzposition, mehr Stabilität und Laufruhe und damit für mehr Kontrolle beim Fahren. Ab 2 Jahren. UVP: 199,99 EUR. Designs: „Einhorn“, „Tiger“, „Hai“ und „Panther“ erhältlich. Mehr Informationen, passende Helme und weiteres Zubehör: affenzahn.com



Tiptopper Equipment!

DER CLOU: Das Reifenprofil hinterlässt eine Affenzahn-Spur! So wissen kleine Abenteuer:innen, wo der Hase läuft, also langgefahren ist.

VOM OSTERHASEN EMPFOHLEN!

GESCHENKETIPPS FÜR COOLE KIDS



EGG-CITING

Da hoppelt das Herz vor Vorfreude auf den Schulstart! Die neuen ergobag Fan-Boxen sind eine tolle Oster-Überraschung für alle angehenden Erstklässler:innen, die ihren ergobag pimpen möchten. Weltraum-, Pferde-, Märchen- und Dino-Fan-Box. UVP: je 49,99 EUR. ergobag.de



OSTERHASE WANTED!

Es gibt einen Tatort! Das neue Galileo-Lab-Set „Mein Kriminal-Labor“ wartet mit spannenden und aufregenden Ermittlungen auf kleine Agent:innen ab 8 Jahren. Mithilfe einer umfassenden Ausrüstung muss der Ort des Verbrechens untersucht und inspiert werden. Also auf die Spuren, fertig, los, bevor der oder die Verdächtige noch davonhoppelt! UVP: 10,49 EUR. Weitere Galileo-Sets: clementoni.de



OSTERDETEKTIV:IN, AUFGEPASST

Dieses Jahr bleibt die Suche nach dem Osternest nicht das einzige Abenteuer des Frühlings: Eine geheimnisvolle Pirateninsel und ein mystischer Zoo sind die zwei ersten Kulissen der Junior-Escape-Game-Rätsel für kleine Detektiv:innen ab 6 Jahren. UVP: 8,99 EUR. Weitere Spiele: clementoni.de

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



nur
53€

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

Leben
& erziehen
APP

Mitnehm-Arche-Noah

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



playmobil



Starkes Buchpaket

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



Zahlenzug

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

IM JAHRES-ABO ENTHALTEN:

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



20-Euro-Gutschein

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



Kuscheltier Oktopus

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



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

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

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

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



SCAN MICH!



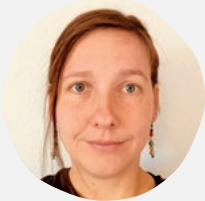
leben-und-erziehen.de/abo



040 - 696 383 939

Reingelesen!

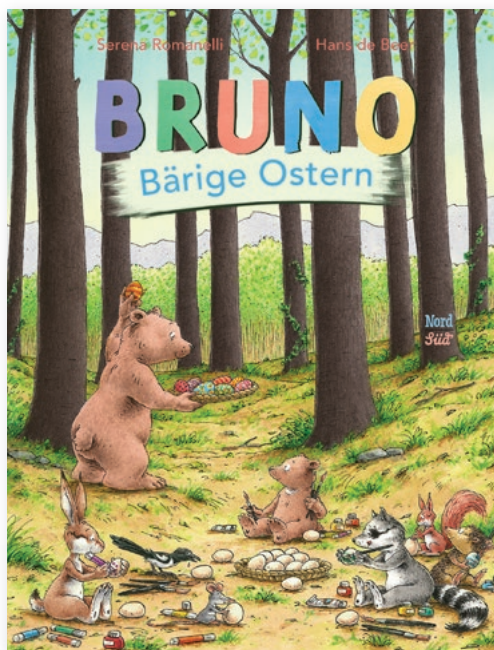
Unsere Autorin Jasmin Personn stellt euch an dieser Stelle aktuelle Kinderbücher vor. Dieses Mal: Die besten Geschichten zu Ostern



Jasmin liest ihrem Sohn (4) und ihrer Tochter (1) gerne vor. Sie schreibt selbst Kinderromane und ist daher immer besonders gespannt auf neue Bücher

ILLUSTRATIONEN: © 2024 NORDSÜD VERLAG/HANS DE BEER

Von Hasen & Hühnern



Jasmins
Liebling

TIERISCHE OSTERN

Der Frühling ist da und Familie Bär erwacht aus dem Winterschlaf. Mutter Bär verkündet ein Spiel: Für jedes bemalte Osterei, das die Tierkinder finden, dürfen sie sich eine Geschichte über ihr Lieblingstier wünschen. In Reimform erzählt sie von einem singenden Esel, einem eitlen Pfau, einem ahnungslosen Makaken-Arzt und einigen mehr.

Jasmins Fazit: Lustig, abwechslungsreich und liebevoll geschrieben. Auch ohne Osterhasen hat das Buch meine Familie und mich direkt in Osterstimmung versetzt. Kinder, die wie mein Sohn Fietje, Lars den Eisbären lieben, werden sich durch die bunten Illustrationen an ihn erinnern und daran erfreuen.

„Bruno – Bärlinge Ostern“, Serena Romanelli, Hans de Beer, NordSüd, 17 Euro, ab 4 Jahren





GESCHICHTE FÜR DIE KLEINSTEN

Dieses Pappbilderbuch erzählt die biblische Geschichte kindgerecht in kurzen Texten, ohne schaurige Figuren am Kreuz oder Verräter.

Jasmins Fazit: Eine frische und positive Art, mit Tod und Auferstehung umzugehen. Wer möchte, findet einen guten Einstieg zum Thema Glauben und Christentum. Gut gefallen hat mir, dass die Bilder einen dunkelhäutigen Jesus zeigen, und dass die Figuren so unterschiedlich gezeichnet sind wie wir Menschen nun mal sind.

„Wie es Ostern wurde“, Willemijn de Weerd, Gabriel Verlag, 8,99 Euro, 2 bis 4 Jahre



VERSTECKEN NÜTZT NICHTS

Nö, sagt der freche NÖsterhase und will die bunten Süßigkeiten partout nicht teilen. Doch so sehr er sich anstrengt, die Leckereien zu verstecken, desto mehr Freude haben die Waldtiere beim Suchen – und laden schließlich den mürrischen Hasen zum Knabbern ein.

Jasmins Fazit: Eine sehr süße Geschichte übers Teilen und sich gemeinsam freuen. Lustig und frech geschrieben sowie illustriert. Meine kleine Tochter hat beim Blättern durch das Pappbilderbuch gleich ein neues Wort gelernt: Nö!

„Der NÖsterhase“, Cornelia Boese, Oetinger, 10 Euro, ab 2 Jahren



KLOPF, KLOPF!

In diesem Buch dreht sich alles um das Ei. Was ist ein Ei? Wer legt Eier? Und wie kommen Pinguine, Goldfische oder Schildkröten heraus?

Jasmins Fazit: Ein spannendes Tierbuch. Anschaulich, innovativ und nicht nur niedlich werden Tierbabys ab dem ersten Knacks beim Schlüpfen und Wachsen begleitet. Jedes verzehrte Osterei, ob aus Schoko oder echt, wurde bei uns mit einem Ei aus dem Buch verglichen. Genascht und was gelernt.

„Aus dem Ei“, Robert Burton, Dorling Kindersley, 14,95 Euro, ab 5 Jahren



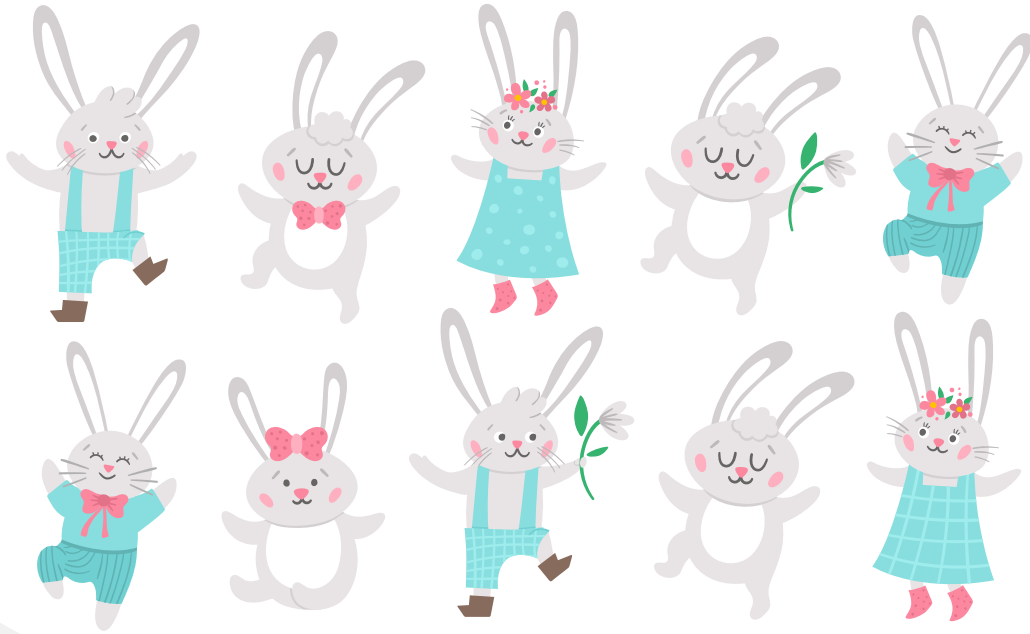
DA LACHEN JA DIE HÜHNER

„Was ist unsichtbar und riecht nach Möhre?“ „Ein Hasenpups!“ Diese und 45 weitere Witze rund um Ostern und Frühling sind für Erstleser ein großer Spaß.

Jasmins Fazit: Lassen uns Erwachsene die Gags leicht schmunzeln, brüllen sich die Kinder auch schon unter sechs Jahren dabei weg. Zum Leidwesen der Erzieher waren die Witze in unserer Kita ein Hit.

„Die lustigsten Osterwitze für Kinder“, Pattloch, 5 Euro, ab 6 Jahren

ZUM RÄTSELN & Knobeln



Finde
zwei
gleiche
Hasen.



Welches Ei gehört zu welchem Tier? Folge der Linie.



Eiersuche:

Maus: rosa; Schaf: orange;

Küken: weiß; Hase: blau



Lösungen





Die besten Ideen fürs Osternest

Der Osterhase hat dieses Jahr noch keine Ahnung,
worüber sich eure Kids freuen könnten? Wir helfen ihm auf die Sprünge

KLEINER TIPP:
ES GIBT SOGAR
ETWAS ZU GEWINNEN.
MACHT MIT UNTER
LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/
OSTERGEGWINNSPIEL



MEIN ERSTER RUCKSACK

Der Mini-Me Kindergartenrucksack von Scooli ist der perfekte erste Rucksack. Mit den neuen niedlichen Motiven Danny Dog und Leo Lion wird er schnell zum Lieblingsbegleiter der Kinder. Er bietet viel Platz für Trinkflasche, Brotdose und Kuscheltier. Gepolsterte Träger und ein abnehmbarer Brustgurt sorgen für Tragekomfort auf allen Entdeckungsreisen. Robuste Materialien versprechen Strapazierfähigkeit und Langlebigkeit. Zudem ist der Rucksack ein Statement für den Umweltschutz:

Das Innenfutter ist aus recycelten PET-Flaschen gefertigt.

Etwa 32,95 Euro,
scooli.com



FARBENFROHER MALSPASS

Kinder lieben Filzstifte! Und mit dicken Filzern haben schon Mal-Anfänger in Kita und Vorschule erste Erfolgserlebnisse. Die Colori Filzstifte in



Dreikantform liegen super in der Hand und sind perfekt geeignet fürs Ausmalen, denn sie schlagen nicht durchs Papier. Genau das richtige für Fans von Malbüchern & Co. Im praktischen Kunststoffetui sind die Stifte auf Reisen oder bei einem Besuch bei Oma immer dabei. Und sollte den kleinen Künstlern mal etwas danebengehen, müssen die Großen keine Angst vor Flecken haben: Die Tinte auf Wasserbasis ist aus den meisten Textilien auswaschbar.

24er-Packung etwa 14 Euro, eberhardfaber.de





WIR GEHEN IN DIE KITA

Soll es heute regnen oder soll die Sonne scheinen? Im neuen Sylvanian Families Erlebniskindergarten „Sonnen-schloss“ kann das Wetter eingestellt werden, indem der Fensterhintergrund beliebig getauscht wird. Der Tisch lässt sich zu einer Rutsche umbauen, auf dem Klavier kann die Erzieherin tolle Musik spielen, und vom ersten Stock aus rutschen die Kleinen direkt in den Garten. Das Spiel-Set enthält neben dem Kindergarten eine Kaninchen Baby-Figur, eine Rutsche bzw. einen Tisch, ein Klavier, eine Tafel (verwandeln in ein Bettchen oder eine Schaukel) sowie zwei Stühle und zwei Töpfchen.

Etwa 40 Euro, sylvanianfamilies.com



KINDERBUNTE LEICHTIGKEIT MIT STEP BY STEP

Der erste Schulranzen ist für alle eine große Sache: Eltern legen Wert auf Ergonomie und Sicherheit, Kinder auf Design und Motive. Der CLOUD ist der

perfekte Schulranzen für kleinere, zierliche Kinder. Das Modell besteht aus sehr leichtem, strapazierfähigem Material und bietet viel Komfort für kleine Abc-Schütze:innen. Dank des EASY GROW-Systems wächst der CLOUD mit dem Kind mit, zusätzlich gibt es 4 Jahre Garantie vom Hersteller. Zahlreiche Motive und bunte Designs bieten bestimmt für jedes Kind den perfekten Ranzen!



Etwa 280 Euro, stepbystep-schulranzen.de



GRÜNES OSTERFEST MIT EMIL

Schnell und einfach lässt sich Ostern nachhaltig gestalten: mit Bio-Eiern vom lokalen Bauernhof, Naturfarben zum Eierfärben oder fairer Schokolade. Perfekt für die Ostergeschenke von Schul- und Kindergartenkindern ist „Emil – die Flasche“. Die wiederbefüllbare Trinkflasche aus Glas wird mit viel Liebe in Bayern gefertigt, ist schadstofffrei, zu 100 Prozent recycelbar und geschmacksneutral für dauerhaft gesunden und reinen Trinkgenuss. Damit sorgt Emil für bunte Osterkörbchen und schont gleichzeitig unsere Umwelt. Da machen auch die Osterhasen Luftsprünge!

Ab 19,50 Euro, emil-die-flasche.de



PUZZLE-PROFI DURCH SMART SORTED

Euer Kind ist ein echter Puzzelfan, doch kleine Teilezahlen fordern es nicht mehr? Mit einem persönlich gestaltbaren SMART SORTED von puzzleYOU schafft euer Kind ab sofort auch große Motive problemlos. Möglich macht das eine clevere Vorsortierung, bei der 1000 Teile auf 40 kleine Boxen mit je 25 Puzzleteilen aufgeteilt werden. So hat euer Kind den Schwierigkeitsgrad selbst in der Hand und zudem noch ein tolles Erfolgserlebnis. Und so geht's: Bilder hochladen, Wunsch-Text hinzufügen – und fertig ist das Unikat!

Etwa 40 Euro, puzzleyou.de

Unser Tipp: Zu Ostern 15 Prozent sparen mit dem Code OSTERNEST24 (gültig bis 31.05.24)



HASENSTARKE LOOKS

Sein Name ist Hase und er kommt nicht nur zu Ostern tierisch gut an. Darum hat er eine eigene Tchibo Kollektion bekommen. Hier warten verspielte Designs in frühlingshaften Farben auf die Kids. Und damit das Eiersuchen so richtig Spaß macht, gibt es zudem frühlingshafte Accessoires rund um das Osterfest. Dazu gehören auch

tolle Ideen für Mama und Papa, die dem Osterhasen beim Befüllen des Nests helfen.

Erhältlich ab dem 12. März.
Mehr Infos:
tchibo.de



Tchibo

ALLE MANN AN DECK

Piratenkönigin Rohanna Razor-Tide hat gerufen! Mit ihrem wendigen Schiff ist die berühmte Anführerin der Piraten rasant auf den Meeren unterwegs, und dank der dreh- und schwenkbaren Kanonen werden feindliche Schiffe oder Tiefseeungeheuer mit Leichtigkeit abgewehrt. Mit an Bord: der Seemonster-Jäger Manta-Hunter Myles und seine Crew, die ihre Augen aufhalten. Nun ist der Weg frei, mit Karte und Kompass nach



verlorengegangenen Piratenschätzen zu suchen.

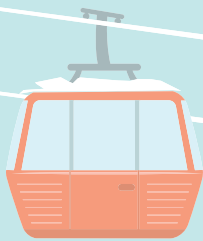
Noch mehr Abenteuer gefällig? Das Schiff ist schwimmfähig und kann mit einem Unterwassermotor (separat erhältlich) ausgerüstet werden!

**„Kleines Piratenschiff“,
ab 4 Jahren, etwa 50 Euro, playmobil.de**



DA WOLLEN WIR HIN!

Ostern nochmal in den Schnee? Wir haben uns in der Redaktion umgehört und die besten Last-minute-Tipps für Winter-Fans zusammengestellt



MAREIKES TIPP

Eigentlich sind mein Mann und ich eher für Sommerurlaube zu haben, doch seitdem unsere Tochter da ist, denken wir in vielerlei Hinsicht anders als früher. Und da Schnee in Hamburg eher selten ist, ging es für uns letztes Jahr in „Das Bayrischzell“ inmitten der oberbayerischen Alpen. Dort erwartete uns eine wahnsinnige Schneepacht, wie wir sie hier oben im Norden Deutschlands noch nie gesehen haben. Wir waren umgeben vom Wendelstein-Gebirge, nah an einem kleinen Wasserfall und direkt in der Nähe vom Skiparadies Sudelfeld – welch ein Traum für Winter-Fans! Es war ein unbeschreiblich schöner Urlaub, von actionreichem Rodeln zu dritt über eine romantische Kutschfahrt im Wald, Sightseeing im nahe gelegenen Salzburg bis hin zum Entspannungs- und Verwöhnprogramm im Hotel. Das wollen wir unbedingt wiederholen!



ANJAS TIPP

Das erste Mal Skifahren mit der Tochter? Dafür ist Kitzbühel natürlich ein Traum: urig, entspannt, traditionell und so wundervoll wie man sich einen Ort in den Bergen vorstellt. Leider macht sich das auch bei den Preisen bemerkbar. Jochberg hingegen, ein Ort etwa 9 Kilometer südlich, bietet ein perfektes, märchenhaftes Skigebiet, auch für Anfänger. Mein Tipp: Der „Ederhof“, ein von der Familie Hechenberger geführtes Hotel. Von hier kann man fast zu Fuß zum Übungshang laufen. Und für den perfekten Affogato nach Kitzbühel ist es nur einen Reh-, sorry Katzensprung.





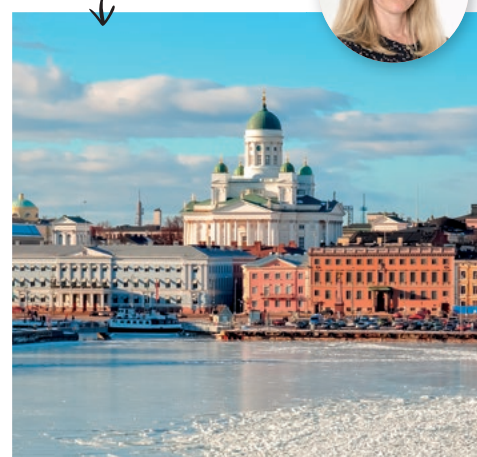
JANS TIPP

Jetzt noch in den Schnee? Da sollte auch die Anreise schnell gehen. Deshalb ist mein Tipp: die berühmte Zugspitze. Von Süddeutschland nur eine kurze Autofahrt entfernt, aber auch von Hamburg mit dem Zug gut machbar. Auf der österreichischen Seite liegt das „Zugspitz Resort“. Ein wunderschönes und gut gelegenes Familienhotel, das kleinen und großen Skifahrern gefällt. Mehrere Skigebiete sind mit dem Bus, der direkt vor dem Hotel abfährt, gut zu erreichen, sodass abwechslungsreicher Ski-Spaß garantiert ist. Das Hotel verfügt über zahlreiche sehr geschmackvoll eingerichtete Familien-Suiten, tolle Schwimm- und Spaßbäder und moderne Spa- und Fitness-Landschaften, die für die Erholung nach dem Tag auf der Piste sorgen.



ANGELAS TIPP

Zugegeben, es gibt muckeligere Orte für einen Städtetrip im März. Skandinavien-Fans wie mich können aber gefühlt winterliche Temperaturen und Schneeflocken nicht schrecken. Denn nasse Füße im Schneematsch holt man sich hier nicht. Viele Bürgersteige sind beheizt und schmelzen ruck, zuck alles weg. Helsinki mit Kindern? Passt super! Die Innenstadt ist überschaubar, die kurzen Strecken schaffen selbst lauffaule Kids (wer nicht mehr kann, steigt in die Tram; Kids bis sieben Jahren fahren kostenlos mit.). Pfeift der Wind zu kalt? Im Indoor-Spielparadies „Leikkiluola“, das 30 Meter unter der Erde neben der Hakaniemi-Markthalle am Hafen liegt, werden klamme Finger wieder warm. Wer nach dem Toben Hunger hat, geht ins Café Esplanade und nascht die besten Korvapuusti (Zimtschnecken) der Stadt. Oder findet im „Tori-Viertel“ zwischen dem Senats- und Marktplatz garantiert eine Pizzeria oder einen Burgerladen. Von dort ist es nicht weit ins Kindermuseum (mit Buggy-Parkplatz im Innenhof). Stadtgeschichte im Mini-Format und zum Anfassen! Danach solltet ihr nicht verpassen, die Treppenstufen zu dem schneeweißen Helsinki Dom (schräg gegenüber dem Museum) hochzukraxeln. Ihr werden mit einem tollen Blick auf die Stadt belohnt. Hei hei, wir kommen auf jeden Fall wieder!





Wildblumen, Meeresbrise und Steine zum Klettern - der Strand von Snogeboek hat wie viele Strände Bornholms einen ganz ursprünglichen Charme

D

Das erste Mal waren wir im Sommer 2021 hier – mein Mann und ich zusammen mit unseren drei kleinen Jungs. Das zweite Mal dann knapp zwei Jahre später, im Frühjahr 2023. Beide Male hatten wir, ganz klassisch, ein Ferienhaus gebucht. Mit Garten, in der Nähe vom Strand und natürlich mit Kachelofen. Denn im April, das muss man wissen,

kann es noch ganz schön fröstelig auf Bornholm sein. Aber dafür ist es wirklich fast immer sonnig! Hier kommen weitere Argumente für eine Reise auf meine Sehnsuchtsinsel, denn hier kann man so einiges mit (aber auch ohne) Kindern erleben ...



Wohnen ganz rustikal



SO schön IST BORNHOLM

Schon als Kleinkind hat unsere Autorin mit der Familie die verschiedensten Ecken von Dänemark abgeklappert. Ganz klar, dass sie mit ihren eigenen Kids dort ebenfalls urlaubt. Ganz besonders hat sie sich in das hyggelige Bornholm verguckt.

11 Tipps, warum die Insel mit Kindern immer eine Reise wert ist

Astrid Christians wohnt mit ihrem Mann und drei Söhnen (6, 4 und 4) in der Nähe von Hamburg





1 SONNENINSEL

Wie bereits erwähnt: Bornholm ist sonnenreich. Genau genommen der sonnereichste Fleck Dänemarks. Mit 1580 Stunden pro Jahr wird sie deshalb auch „Sonneninsel“ genannt. Vor allem natürlich im Sommer. Aber: Der erreicht Bornholm etwas später. Eine Reise Ende August oder September muss also besonders schön sein. Dann, wenn die Touristenscharen (die hier zwar nie zu gefühlter Überfüllung führen) langsam abebben und das Wetter trotzdem noch mitspielt. Wer also nicht an Ferien gebunden ist, sollte sich den Spätsommer oder Frühherbst als Reisezeit merken.



2 FÄHRANREISE



Ich finde die Anreise besonders kinderfreundlich. Denn: Statt die komplette Fahrt im Auto zu nörgeln, fährt man etwas mehr als drei Stunden von Sassnitz nach Bornholm auf einer bequemen Fähre der „Bornholmslinien“. Mit Mittagessen, Spielplatz, Toiletten und genügend Auslauf für die Kids. In der Saison fährt die Autofähre mehrmals täglich. Vorab online buchen lohnt sich.

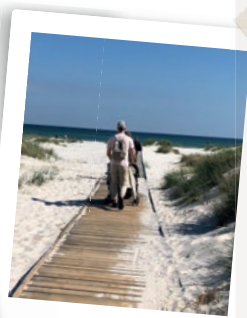


3 RITTER SPIELEN IN EINER ECHTEN BURG

Im Norden der Insel befindet sich die größte Burgruine Nordeuropas, die Mittelalterfestung „Hammershus“. Sie wurde im 13. Jahrhundert erbaut und hält sich in Teilen wacker. Am Anfang erfährt man viele spannende Infos



Wahrhaftige Burgruinen und endlose Sandstrände – die Kontraste auf der Insel sind beeindruckend



Autorin Astrid verreist selten mehrmals an den selben Ort - bei Bornholm macht sie eine Ausnahme

rund um die (zum Teil recht düstere) Geschichte in dem neuen Besucherzentrum. Am Ende des Ausflugs lädt dieses zum Aufwärmen, Verweilen und Zimtschnecken-Naschen ein. Hinweis für Familien mit kleinen Ritter-Fans: Auch wenn es Spaß macht, das Klettern auf der Burg ist selbstverständlich nicht erlaubt. Wir waren, auch deshalb, erst auf unserer zweiten Bornholm-Reise dort, als die Jungs schon fast vier und sechs waren.



4 KARIBIKSAND AM DUEODDE-STRAND

Für mich ganz persönlich einer der schönsten Strände Europas. Wir waren beide Male noch vor der absoluten Hauptsaison da, und konnten ihn deshalb fast menschenleer genießen. Ende Juni inklusive Baderlebnis. Besonders beeindruckend daran: der feine, weiße Sand, den ich so nur aus der Karibik kenne. Der Weg zum Strand verläuft auf einem Holzsteg (siehe links), dafür waren Bollerwagen, Buggy oder Laufräder super praktisch. Unbedingt an den Dünen halten! Hier kann man mit den Kids mitunter länger Zeit verbringen, als am Strand selbst. →



REISE



5 IN LEERE FERIENHÄUSER SCHAUEN

Das Gute an der Nebensaison: Wenn so wenig los ist, hat man kaum Nachbarn, kann herrlich laut mit kleinen Kindern sein und seelenruhig in andere Ferienhäuser luschern. Und ich kann euch sagen, auf Bornholm stehen wirklich süße hyggelige, aber auch sehr stylische Hütten. Da bekommt man definitiv noch die ein oder andere Interieur-Inspiration.



6 MUSEUMS-ABSTECHER INS „NATUR BORNHOLM“

Im „Natur Bornholm“ kommen nicht nur Fans von Dinos auf ihre Kosten, denn die haben hier vor Millionen von Jahren gelebt. An Wochenenden in der Sommersaison gibt es immer tolle naturwissenschaftliche Mitmach-Aktionen für Kinder. Die lieben außerdem die elektrischen Mini-Autos, die draußen zu fahren sind. Kinder unter drei Jahren zahlen keinen Eintritt. Aber Achtung: Das Museum öffnet, wie die meisten Attraktionen, nur von Ende März bis Ende Oktober.



Die Anreise über die Ostsee läuft bequem per Fähre



Naturmuseum mit meterhohen Dinos, hausgemachtes Eis und ordentlich Speed in der **Skateranlage** – Kinder sind auf Bornholm im Paradies



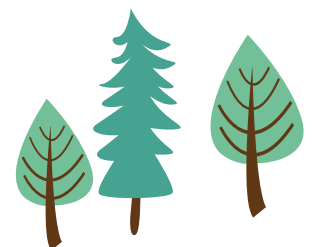
7 „BRÆNDESGÅRDHAVEN“

Einmal Action, aber auf chillig – so wie es nur die Dänen können. In diesem Freizeitpark ticken die Uhren noch etwas langsamer. Da wird das Karussell per Hand gedreht. Und der Anschwung für die Achterbahn kommt auch aus eigener Muskelkraft. An heißeren Tagen lädt außerdem der Wasserpark zur Abkühlung ein. Also Badesachen nicht vergessen!



8 FLANIEREN IN SVANEKE

Svaneke wurde vor einigen Jahren zur schönsten Kleinstadt Dänemarks gekürt, kein Wunder. Hier schlendert man durch süße Gassen, am Hafen entlang und probiert sich durch allerlei dänische Köstlichkeiten. Zum Beispiel das handgemachte Eis bei „Bornholm Ismejeri“ oder die leckeren Naschis aus der Bonbonfabrik „Bolcheriet“. Hier kann man live zuschauen, wie die Süßigkeiten hergestellt werden. Unbedingt das Craft-Bier der lokalen Brauerei probieren, am besten bei Sonnenuntergang am Hafen!





9 NEXØ AN REGENTAGEN

Das Städtchen an der Ostküste ist nicht nur praktisch für den Großeinkauf dank bekannter Supermarktketten. Hier kann man, sollte es doch mal regnen, den Tag im Indoor-Spielplatz „Værftet“ inklusive Skateanlage verbringen. Direkt gegenüber liegt der dauerhafte Indoor-Flohmarkt „Kungerklonsen“ mit kleinen Regalen voller heißgeliebter Schätze, und in der Nachbarschaft findet sich ein Outlet des dänischen Einrichtungslabels „Madam Stoltz“.



10 SNOGEBÆK UND GUDHJEM

Einen Abstecher in das Örtchen Snogebæk dürft ihr nicht verpassen. Nach Peperoni-Pizza bei „Sörens Vartshus“ und Eis bei „Nettis“ noch eine Runde schaukeln mit Meerblick und Steinchen ins Meer werfen am nahegelegenen Balka-



Strand. Ein perfekter Urlaubsnachmittag! Oder ihr plant einen Tagesausflug in das kleine Fischerörtchen Gudhjem. Highlight im Sommer: Die „Silent Disco“ im Norresan. „Wir haben 100 Headsets, die an der Bar ausgeliehen werden können und freuen uns auf einen gemeinsamen Boogie Woogie bei Sonnenuntergang“, schreibt das Lokal, das direkt am Strand liegt, auf seiner Facebook-Seite. Ausdrücklich für Erwachsene und Kinder, zu familienfreundlichen Zeiten.



11 AUSFLUG NACH RØNNE

Genug von Mini-Orten, Ruhe und Stille? In der größten Stadt Bornholms erwartet euch zwar kein Feuerwerk oder Cityflair. Aber dafür richtig guter Kaffee, verwinkelte Gassen zum Bummeln und hübsche Fachwerkhäuser. Außerdem befindet sich hier auch der Fährhafen für die Hin- und Rückreise. ♥



FAMILUX RESORTS

„Die kommen schon, wenn sie Hunger haben.“

Das wissen auch schon die ganz Kleinen: In den **FAMILUX RESORTS** tankt Ihr Kraft beim vielfältigen Sport- und Wellness-Angebot – und Eure Kinder haben inzwischen Spaß ohne Ende, perfekt betreut von ausgebildeten Kids Coaches.



TIROL · ALLGÄU · SALZKAMMERGUT · THÜRINGER WALD

Bring your kids,
find yourself.

ABOSERVICE:
PressUp GmbH, Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg

IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?

ONLINE: www.leben-und-erziehen.de/abo
E-MAIL: [bestellen@lebenund-erziehen.de](mailto:bestellen@lebenunderziehen.de)
TELEFON: 040/38 66 66-310, **FAX:** 040/38 66 66-299

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

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG
Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg
Tel. 040/357 29 19-0, Fax 040/357 29 19-29
leben-und-erziehen.de

Chefredaktion: Claudia Weingärtner (v. i. S. d. P.),
c.weingaertner@junior-medien.de

Art-Direktion: Anja Jung
Grafik: Almut Moritz (Fr.)

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

Geschäftsführung: Jan Wickmann

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Nina Grimm, Petra Heimann, Jasmin Personn

Online-Redaktion (Junior Digital Media GmbH):
Jana Kalla, j.kalla@junior-medien.de (Editorial Director),
Mareike Cämmerer, Astrid Christians, Tatjana Kathöfer,
Nora Kouker, Michelle Kröger, Anna Ludewig,
Lena Marionneau, Irlana Nörtemann, Martin Piecha,
Nadine Salchow

Vermarktung und Verkauf:
Sabine Raum (Sales Süd),
Tel. 040/357 29 19-4; s.raum@junior-medien.de
Kristin Höppner (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-16; k.hoepfner@junior-medien.de
Svjetlana Pulkowski (Sales Mitte/Nord)
Tel. 040/357 29 19-23; s.pulkowski@junior-medien.de
Katja Timm (Sales und Auftragsmanagement)
Tel. 040/357 29 19-28; k.timm@junior-medien.de

Produktion, Distribution, Finanzen:
Janina Latza

Abo-Marketing: Ralf Gutekunst

Schlussredaktion: LEKTORNET

Druck: Euro-Druckservice GmbH, Passau

Vertrieb: PressUp GmbH
Postfach 701311, 22013 Hamburg

*Keine Haftung für unverlangt eingesandte
Manuskripte & Fotos.*

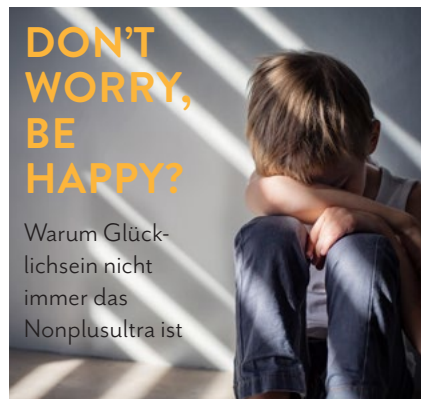
FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, SEVEN ONE/CLAUDIUS PELUG

DAS
NEUE HEFT
ERSCHEINT AM
26.3



OFFENE BEZIEHUNG

Der schonungslos ehrliche Erfahrungsbericht einer Mama



Warum Glück-
lichsein nicht
immer das
Nonplusultra ist



MOBIL MIT MINI

Kinderwagen,
Babytragen, Autositze:
Hier kommen
tolle, neue Modelle



WINCENT WEISS, SAG MAL ...?

Unsere Kinderreporter
durften den Sänger hinter
den Kulissen von „The
Voice Kids“ interviewen



playmobil
FunPark



NEU
2024

Bienen- Erlebnispfad

Warum
sind **Bienen** wichtig?

Weshalb
müssen wir sie **schützen**?

Wie kommt der **Honig** ins **Glas**?

Findet es heraus und entdeckt Wissenswertes rund
um die Welt der kleinen Brummer.

Disney Junior
MICKY MAUS
SPIELHAUS



©Disney

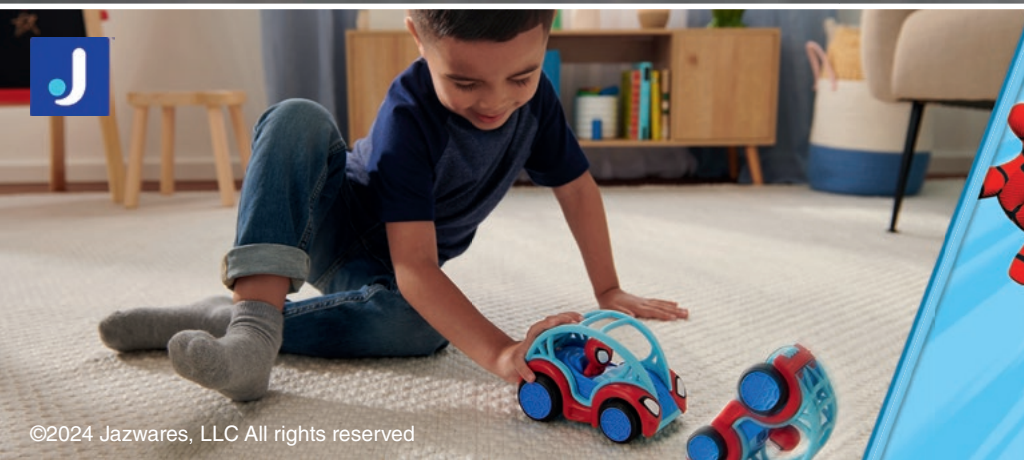


© 2024 Simba Dickie Group

Disney Junior SPIELESPISS FÜR'S OSTERNEST



©2024 Jazwares, LLC All rights reserved



©2024 Jazwares, LLC All rights reserved



© 2024 MARVEL