

# Leben & erziehen

## SAG DOCH WAS

WIE ELTERN  
SPÄTSPRECHER  
UNTERSTÜTZEN

## ALLES NUR EINE PHASE

ABER WANN  
WIRD'S ENDLICH  
LEICHTER?

**MEHR SEX**  
EINE MAMA  
ERZÄHLT VON IHRER  
OFFENEN EHE

**WILLKOMMEN  
AUF DER WELT**  
ALTERNATIVEN ZUR  
KLASSISCHEN  
TAUF-FEIER

**WIR  
PROTESTIEREN**  
WENN KINDER  
MIT ZUR DEMO  
KOMMEN

# RICHTIG TRÖSTEN

WARUM WIR ES ZULASSEN SOLLTEN, DASS UNSERE KIDS AUCH  
MAL UNGLÜCKLICH SIND – UND WIE WIR IHNEN HELFEN KÖNNEN







# DAS GRÖßTE ABENTEUER DEINES LEBENS.

Wir von my junior® entwickeln komfortable Begleiter, die sich Deinem Alltag anpassen und kümmern uns um jedes Detail, damit Du mehr Zeit für das Wichtigste im Leben hast - Dein Baby.

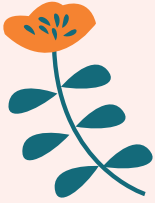
**10%\***  
Rabattcode:  
**MJXGLUECK10**



my junior®

[www.my-junior.com](http://www.my-junior.com)

\*)Auf den gesamten Online-Shop; nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.



Hallo ihr Lieben,

kürzlich, an einem dieser dunkel-kalten Tage, an denen der Frühling hartnäckig auf sich warten ließ, saß meine Tochter Elli auf der Couch und war den Tränen nahe. „Ich bin irgendwie gerade schlecht drauf und weiß nicht mal wieso“, verriet sie mir. Im ersten Moment durchdachte ich im Schnelldurchlauf Strategien zur Wiederherstellung der Harmonie: Ist noch was von ihrem Lieblingseis übrig? Wie ging nochmal der Witz, den mir gestern eine Kollegin erzählte? Hatte ich noch ein Mini-Aufmunterungsspielzeug in meiner Geschenkbox? Dann aber setzte ich mich zu ihr, nahm sie in den Arm und sagte: „Das geht mir auch manchmal so, lass es einfach zu – das geht vorbei.“ Wir kuschelten ein paar Minuten, vereinbarten ein Codewort für grundlos schlechte Stimmung und philosophierten darüber, dass es keine gute Laune gäbe, wäre da nicht auch manchmal das Gegenteil. Tatsächlich streben wir alle immer danach, dass unsere Kinder happy und rundum zufrieden sind. Wieso es aber genauso wichtig ist, dass sie ab und zu unglücklich sein dürfen (und wie wir ihnen dann helfen können), steht in unserer Titelgeschichte (ab Seite 10). Ich wünsche euch viel Freude mit diesem Heft – und nach jedem Tief ein wohlverdientes Hoch. Alles wird gut!

Eure  
Claudia

Chefredakteurin Leben & erziehen



Habt ihr Ideen, Anregungen, Wünsche, Kritik?  
Dann schreibt uns: [redaktion@junior-medien.de](mailto:redaktion@junior-medien.de)

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



Unser ♥ Bestseller

# 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.

Auch als E-Book erhältlich



UNSERE AUTORIN  
Silke Schröckert

... ist Moderatorin, Journalistin und Gründerin von [Enkelkind.de](http://Enkelkind.de). Seit 15 Jahren schreibt die Zweifach-Mutter Texte für die ganze Familie.

„Dieses Buch ist eine Einladung dazu, unsere Elternschaft 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

ISBN: 978-3-9105090-02-3

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

Leben  
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



# Für euch im



Seelische Durchhänger? Sind voll okay!

10



Titelthema



FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Beim Willkommensfest steht euer Kind im Mittelpunkt

22

## GESPRÄCHSSTOFF

- 6 **News, Lieblingsdinge, Trends**  
*Von Hochzeiten und Unisex-Namen*
- 8 **Kolumne**  
*Erst toben, dann schlafen? Das klappt bei unserer Autorin zu Hause wunderbar*

## TITEL

- 10 **Nicht immer happy**  
*Kids dürfen, sollen sogar manchmal unglücklich sein. Warum das wichtig ist, erklärt ein Psychologe*

## AKTUELLES

- 18 **Mobil mit Mini**  
*Neue Kinderwagen-Modelle für die Outdoorsaison*
- 20 **Andere Länder, andere Sitten**  
*Die (manchmal gewöhnungsbedürftigen) Erziehungstricks unserer Nachbarn*
- 22 **Schön, dass du da bist!**  
*Wir feiern die weltliche Alternative zur Taufe*
- 26 **Mit Baby auf Demo**  
*Ist das nicht zu viel gefährlich? Unsere Autorin wiegt das Pro und Contra ab*



# April



Keine Eifersucht, kein Streit – klappt das in einer offenen Ehe besser?

40

Zwischen diesen gut gelaunten Urlaubern liegen neun Jahrzehnte: Uschi (95) mit Urenkel Matti (5)

66



Wenn Wincent Weiss nicht auf der Bühne steht, schraubt er an seinen Autos rum

78

## SPIELEN & FÖRDERN

### 30 Sprachliche Spätzünder

Was hilft, wenn Babys sich mit den ersten Wörtern schwer tun

### 36 Total verplant

Muss es sein, dass Kita-Kinder schon Terminkalender wie Manager haben?

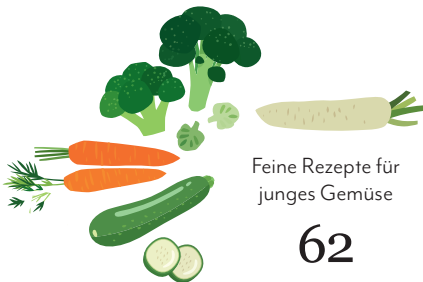
## PSYCHOLOGIE

### 40 Sex mit Anderen

Wie es ist, als Mama in einer offenen Beziehung zu leben? Ein Bericht

### 46 Endlich aus dem Größten raus

Können Eltern diesen Satz jemals sagen? Ja, behauptet jedenfalls unsere Autorin



Feine Rezepte für junges Gemüse

62

## GESUNDHEIT

### 50 Achtung Ansteckung!

Die besten Abwehrtricks fürs Wartezimmer

### 52 Impfcheck für Kinder

Alle wichtigen Pikse auf einen Blick

### 54 Trainiert den Beckenboden

Tipps und Übungen für den Powermuskel

### 60 Runde Sache?

Warum ein Mobile nicht immer Freude macht

## ERNÄHRUNG



### 62 Bio auf dem Löffel

Rezepte für Brei-Beginner

## REISE

### 66 Mit Oma an die Mosel

Unsere Autorin hat mit Kind und Kegel Urlaub gemacht

### 70 Paradies für Kids

Die schönsten Indoorspielplätze Deutschlands

## UNTERHALTUNG

### 74 Jasmins Buchtipps

Dieses Mal: Lesestoff für Gartenfans

### 76 Zum Knobeln

Rätselspaß für Schlaufüchse

### 78 Sag mal, Wincent Weiss

Unsere Kinderreporter schauen hinter die Kulissen von „The Voice Kids“

## ZU GUTER LETZT

### 82 Vorschau/Impressum

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



Die „Brücke“ stärkt die Körpermitte

54



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

[WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO](http://WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO)

Weitere Informationen findet ihr auch ab Seite 64 dieser Ausgabe. Wir freuen uns auf euch!



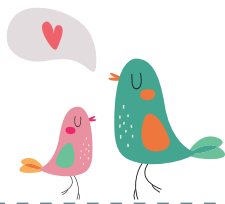
**UNISEX IST TREND**

Mädchen oder Junge? Bei einigen Vornamen erkennt man das Geschlecht nicht sofort. Und das ist zur Zeit sehr angesagt. Was auch an einer Änderung des Namensrechts liegen könnte. Denn bis 2008 mussten Eltern in Deutschland noch einen Zweitnamen wählen, der das Geschlecht des Kindes deutlich macht. Das ist nicht mehr nötig.



**DIE 10 BELIEBTESTEN UNISEX-NAMEN 2023 WAREN:**

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1 LUCA | 6 LUKA    |
| 2 MIKA | 7 CHARLIE |
| 3 TONI | 8 RAYAN   |
| 4 JONA | 9 ROBIN   |
| 5 LIAN | 10 ELIA   |



**News**  
*Lieblingsdinge*  
**Trends**



**KLEINER KEKS FÜR UNTERWEGS**

Ob Kita, Spielplatz oder Schule: Die „Bio-Dinkel Kakaokekse“ im Miniformat sind ein nicht zu süßer Pausensnack, dabei frei von Palmöl, vegan und mit Schokostückchen verfeinert. Die Verpackung wurde mit dem „Made for Recycling“-Siegel ausgezeichnet. Auch in hell als „Dinkel-Butterkeks“ erhältlich.

**125 g etwa 2,30 Euro, biozentrale.de**



**NACHTWÄCHTER**

Vogel mit Innenleben: Die „Leuchtende Plüschschule“ entspannt die Kids mit über 30 Liedern und Naturgeräuschen. Die Sternenschaablone auf dem Bauch lässt Muster in verschiedenen Farben leuchten, kann aber auch als Nachtlicht genutzt werden. Und weint das Baby, weckt der Sensor die Eule wieder auf und lässt sie erneut beruhigende Melodien abspielen.

**2 bis 36 Monate, etwa 20 Euro, vtech.de**

ABBILDUNGEN: HERSTELLER





## GEMÜSE-POWER

Wenn die Kleinen jeden Schnupfen aus der Kita mitbringen, ist es gut, das Immunsystem der ganzen Familie zu boostern. Im Bio-Direktsaft „Immunkraft“ steckt das Gute aus fünf verschiedenen Gemüsesorten: Tomaten, Möhren, Sauerkraut, Pastinaken und Rote Bete. Ergänzt wird der Mix noch durch Vitamin C und Zink.

**700 ml etwa  
4,30 Euro**

## SONNIGE AUSSICHTEN

Cremen statt rollen lautet jetzt das Motto am Morgen. Die Deo-Creme „Glücksgefühle“ erfrischt mit sonnig-leichtem Duft aus Zitrone und Tonka. Außerdem bietet das Deo einen 24-Stunden-Schutz ohne Aluminiumsalze und verwöhnt die Haut mit Kokosöl sowie Sheabutter. Natürlich alles in Bio.

**45 ml, etwa 15 Euro,  
primaveralife.com**



## GESUND UND SCHLANK DANK KOSTENLOSER KURSE

Die Baby-Pfunde sollen purzeln, doch für Gruppentreffen vor Ort habt ihr keine Zeit? Dann ist ein Kurs am Smartphone, Tablet oder Computer vielleicht das Richtige für euch. Das Beste daran: Die Krankenkasse übernimmt 80 bis 100 Prozent der Kosten. Denn gesetzlich Versicherte haben das Recht auf zwei Präventionskurse im Jahr, um gesund zu bleiben oder abzunehmen. **Mehr Infos: [cyberhealth.de](https://www.cyberhealth.de)**

## ZAHL DES MONATS

# 49%

... der Erwachsenen in Deutschland sind verheiratet – inklusive gleichgeschlechtlicher Eheschließungen. Allerdings warten immer mehr mit der Ehe: In den letzten 20 Jahren ist das Durchschnittsalter bei der Braut um 3,8 Jahre bzw. beim Bräutigam um 3,3 Jahre gestiegen. 2022 waren Frauen bei ihrer ersten Heirat im Schnitt 32,6 Jahre alt, Männer 35,1 Jahre.

Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis)





**Auf dieser Seite erzählen wir euch Dinge**, die uns aktuell beschäftigen. Dieses Mal berichtet Astrid Christians von einem turbulenten Abendritual



Sollen Kinder kurz vorm Schlafen noch wild herumtoben? Bloß nicht, sonst schlafen die doch nie, denken jetzt die meisten. Bei unserer Autorin ist das anders

# Was uns ...bewegt

Es ist 18 Uhr. Wir sitzen beim Abendbrot, und meine Jungs überkommt der Reihe nach eine schwere, kaum erträgliche Müdigkeit – auch gern mal begleitet von Quengeln, Tränen und Wut. Ich frage mich dann: Ist es das dritte Butterbrot im Bauch? Ist es die halbe Stunde Fernsehen im Kopf? Ist es der lange Tag mit Kita, Spielen und Hobbys? Wahrscheinlich eine Mischung aus allem.

Überraschend daran: Sobald es zwei Elternteile irgendwie geschafft haben, diese drei plötzlich so schweren, hundemüden Kinderkörper in einer Mischung aus Huckepack und Babyposition (sie sind übrigens 4, 4 und 6 Jahre und wiegen zusammen über 60 Kilo) ins Obergeschoss zu manövrieren, erwachen sie wieder zum Leben. Und wie!

## Wie machen die das nur?

Von Fangen über Verstecken, Kissenschlacht, Turn- und Springshow auf dem Bett – hier werden ungeahnte Kräfte freigesetzt, die doch noch vor Minuten eigentlich nicht mehr existent waren. Und Mutter und Vater stehen manchmal nur staunend davor, eigentlich selbst völlig erschöpft vom Tag, manchmal auch drängend, weil der Feierabend so greifbar nah ist und sich fragend: Wie machen die das nur? Und müssen wir dem Ganzen nicht einen Riegel vorsetzen?

Mein Mann steigt meist ganz intuitiv mit ein. Rangelt mit den drei Wilden. Kitzelt sie durch. Und schubst sie im hohen Bogen aufs weiche Bett. Das Kichern und

Lachen hört nicht mehr auf. Und eigentlich ist es doch das allerschönste Geräusch der Welt. Warum sollte man seine Kinder davon abhalten?

## Sanftes Licht und ein Buch

Hm, heißt es nicht immer, dass Kinder in der Stunde vorm Schlafengehen Ruhe brauchen, sanftes Licht, ein Buch – und gute Nacht! Tatsächlich lese ich auf der Website des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte folgendes: „Ein Kind, das sich ausgepowert hat, schläft besser“, so Dr. Ulrich Fegeler, Kinder- und Jugendarzt sowie Bundespressesprecher des Verbandes. „Dies gilt allerdings nicht für die Stunde vor dem Zubettgehen. Dann sollten Kinder zur Ruhe kommen und sich idealerweise mit einer Routine, wie zum Beispiel einer Gute-Nacht-Geschichte auf die Nacht vorbereiten!“ Ups! Also kompletter Eltern-Fail bei uns zu Hause?

## Der Ruhemoment kommt

Ich muss natürlich ergänzen: Nach dem Toben, mal sind das fünf Minuten, mal fünfzehn, kuscheln wir uns alle zusammen ins große Bett. Dann wird gelesen und erzählt. Der Ruhemoment kommt also und wird in der Regel auch ohne Murren akzeptiert, nein, genossen. Und das Beste und vielleicht Wichtigste an dieser Erzählung: Sobald das Licht ausgeht, schlafen meine Jungs selig und vor allem ziemlich schnell ein. Sie muckeln sich an uns ran, und es vergehen manchmal nicht mal Minuten, da sind sie schon im tiefsten Schlummerland. Was kann also falsch sein an unserem „wildem“ Abendritual!? Ich persönlich finde: nichts! ♥

## Meningokokken-Erkrankungen

Ich fand es erschreckend,  
dass es so schnell und plötzlich  
gehen kann.

**Bei einer Meningokokken-Erkrankung zählt jede Minute:**

Sie ist sehr selten, kann aber leicht mit einer Grippe verwechselt werden und zu einer lebensbedrohlichen Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung 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](https://meningitis-bewegt.de)



TITEL

UNGLÜCK

im  
Glück



FOTOS: GETTY IMAGES/JEROME TISME, CATHERINE DELAHAYE;  
ILLUSTRATIONEN: SHILYONIK, YUGORO





Mal ehrlich? Wer will schon ein Miesepeter sein, der Jammerlappen? Und die anderen womöglich mit runterziehen? Deshalb ist alles immer super – auch wenn's gar nicht stimmt. Warum wir uns und unseren Kindern mit dem ständigen Streben nach Glück schaden, erklärt ein Psychologe

Lena Marionneau wohnt mit ihrem Mann und ihrem Sohn (3) in Hamburg



**D**er Dreijährige sitzt am Küchentisch und kritzelt mit Filzstiften auf seinem Malblock. „Schau mal, eine Eisenbahn“, ruft er. „Oh ja“, lobe ich, und seine Augen funkeln stolz. Dass auf dem Blatt nur wildes Zickzack zu sehen ist und dass er sich im Eifer des Gefechts die Nase grün angemalt hat, ist ihm herzlich egal. Er ist glücklich.

Es sind diese Momente, in denen mir schmerzlich bewusst wird, dass sich diese Fähigkeit, so leichtin vollkommenes Glück zu empfinden, verlieren wird. So sehr ich mir wünsche, dass er wächst, lernt, selbstständig wird und die Welt entdeckt, genauso bedrückt es mich zu wissen, dass dieses ungetrübte Glück der Kleinkindjahre irgendwann nicht mehr so rein sein wird. Dass seine Gefühlswelt komplexer werden wird.

## GLÜCK ALS DAS NONPLUSULTRA

Denn es geht mir hier wie allen Eltern: Wir wünschen uns, dass unsere Kinder glücklich sind. Studien haben ergeben, dass die meisten Glück und Gesundheit als die wichtigsten Ziele für ihr Kind sehen. Glück wird uns schließlich überall als Nonplusultra der Gefühlszustände →



## TITEL



verkauft. „Glück begegnet uns Erwachsenen überall wie ein Befehl, ob als Etikett auf einer Marmelade, als Wohnungseinrichtung, als Reiseempfehlung, als Schönheitstipp von Influencerinnen oder in unendlich vielen Ratgebern oder Popsongs. Manche sprechen hier von einem Glücksdiktat in unserer Gesellschaft: ‚Don’t worry, be happy! Sei glücklich!‘, erklärt Claus Koch, Psychologe und Autor.

### WIR MÜSSEN UNGLÜCK ZULASSEN

Dabei liegt es gar nicht in unserer Natur, ständig nur glücklich zu sein. „Einmal unglücklich zu sein, liegt am Wegesrand der Entwicklung von allen Kindern“, sagt Claus Koch. Eine Freundschaft zerbricht, die Lehrerin hat geschimpft, was man sich gewünscht hat, hat man nicht bekommen. Eltern trennen sich, die geliebte Oma stirbt. All diese Erfahrungen gehören zum Heranwachsen dazu.

„Während Erwachsene schnell dabei sind, ihr Unglück in einem größeren Rahmen einzuordnen, vielleicht auch andere dafür verantwortlich zu machen, stellen Kinder ihr Unglück zunächst in keinen größeren Zusammenhang. Sie sind unglücklich und traurig, ohne sofort eine Erklärung dafür zu suchen, und können, wenn sie jünger sind, genauso wie ihr Glück auch ihr Unglück noch gar nicht oder nur schlecht in Worte fassen. Aufgabe der Eltern ist es, dieses Gefühl zu akzeptieren, damit die Kinder sich nicht verstellen müssen. Damit Kinder zulassen können, einmal traurig oder unglücklich zu sein.“

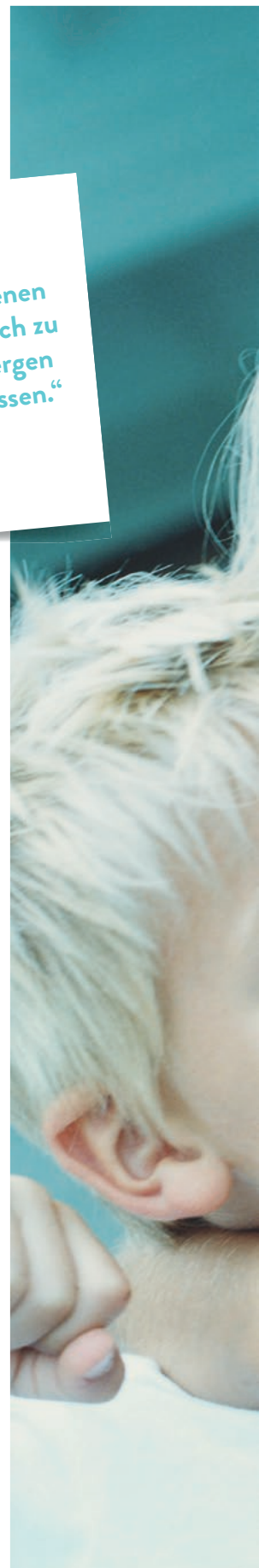


„Kinder haben wie die Erwachsenen das Recht, traurig und unglücklich zu sein, ohne es vor anderen verbergen oder sich dafür schämen zu müssen.“

Erweisen wir Eltern unseren Kindern mit dem ständigen Streben nach Glück also einen Bärendienst? Hindern wir unsere Kinder daran, die ganze Gefühlspalette kennenzulernen und auch negative Emotionen als etwas ganz Natürliches zu begreifen? „Ausgehend von dem allgegenwärtigen Glücksversprechen in unserer Gesellschaft, dass nur diejenigen mit sich zufrieden sein können, die am besten immer glücklich sind, übertragen Eltern dieses allgegenwärtige Glücksversprechen gerne auch auf ihre Kinder: Dann sollen sie, am besten immerzu, glücklich sein“, weiß der Experte. „Aber das kann keine Erziehung leisten! Und genau hier fangen die Probleme an. Denn kein Kind kann ja immer glücklich sein! Und Eltern tragen keine Schuld, wenn ihr Kind einmal unglücklich ist, auch wenn sie sich zu oft dafür verantwortlich fühlen. Kinder haben wie die Erwachsenen das Recht, traurig und unglücklich zu sein, ohne es vor anderen verbergen oder sich dafür schämen zu müssen.“

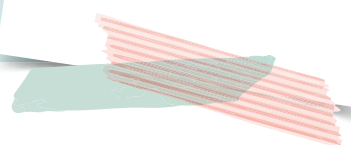
### KEINE FALSCHER ERWARTUNGEN ERFÜLLEN

Problematisch wird es, wenn Kinder die Erwartungen ihrer Eltern erfüllen wollen. „Sie sind loyal und wollen ihre →





„Ein Problem  
entsteht dann,  
wenn Eltern die Gefühle  
ihrer Kinder immer  
kontrollieren wollen,  
oder ihm alle  
Probleme aus dem  
Weg räumen.“







Eltern nicht belasten. Wenn sie zum Beispiel aus der Schule kommen und ihre Eltern sie fragen, wie es war, antworten die meisten von ihnen, dass es gut war“, weiß Claus Koch. „Sie sagen es auch dann, wenn es gar nicht gut war. Wenn sie vielleicht Streit hatten, die beste Freundin sie nicht sehen wollte, die Lehrerin mit ihnen geschimpft hat oder sogar, wenn sie gemobbt wurden.“ Sie sagen, es war „gut“, weil sie spüren, dass ihre Eltern wollen, dass es ihnen gut geht. Damit aber werde jedoch jedes Gespräch darüber, unglücklich zu sein, schon im Keim erstickt. „Wenn ein Kind aber spürt, dass es sein Unglück aussprechen darf, ergibt sich die Chance, mit ihm darüber ins Gespräch zu kommen. Es geht darum, dass Kinder zulassen können, auch einmal unglücklich zu sein und dass sie es denen, die ihnen helfen können, mitteilen dürfen.“

## NICHT KONTROLLIEREN, SONDERN HILFE ANBIETEN

Durchs Unglücklichsein stärken Kinder ihre Resilienz, werden widerstandsfähiger und lernen, Krisen zu meistern. „Ein Kind, das immer wieder einmal die Erfahrung macht, in der Lage zu sein, sein Unglücklichsein selbst überwinden zu können, lernt dabei nicht nur, mit Enttäuschungen und Trauer angemessen umzugehen, sondern hat dann auch das Erfolgserlebnis, aus einer unglücklichen Stimmung wieder herausgefunden zu haben“, erklärt Claus Koch. „Solche Erlebnisse machen ein Kind stark. Unglück lässt sich überwinden. Manchmal ganz allein, manchmal weil die Situation sich ändert, aber oft auch mit Hilfe anderer, die auf das Kind zugehen und denen es sich öffnen kann.“



Eltern empfiehlt der Psychologe, auf die Signale des Kindes zu achten und ein Gespür dafür zu entwickeln, ob sich das Kind traurig, unglücklich, einsam oder unverstanden fühlt und ihm Hilfe anzubieten. „Zunächst ist es immer gut, wenn Eltern um das Wohl ihrer Kinder besorgt sind.“ Gezieltes Nachfragen eröffnet dann offene Gespräche. Oftmals erzählt das Kind daraufhin von sich und seinem Kummer.

„Ein Problem entsteht dann, wenn Eltern die Gefühle ihrer Kinder immer kontrollieren wollen, oder ihm alle Probleme aus dem Weg räumen“, sagt Claus Koch. „Solche Eltern erziehen ihre Kinder nicht nur zu Unselbstständigkeit, sondern nehmen ihnen auch die Fähigkeit, mit den Widrigkeiten des Lebens selbstständig umzugehen. Sie ersticken Willen, selbst etwas dagegen zu unternehmen, damit das Unglück aufhört. Denn wenn sie älter werden, Jugendliche oder junge Erwachsene, müssen Kinder gelernt haben, mit der Erfahrung umzugehen, auch einmal unglücklich zu sein. Es gehört zum Leben ebenso dazu wie das Glücksgefühl.“

UNSER EXPERTE



**Dr. Claus Koch**

... studierte Philosophie und Psychologie in Heidelberg und Paris. Schwerpunkt seiner wissenschaftlichen Arbeit ist die Situation und Rolle von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Gesellschaft. Er ist verheiratet und hat vier Kinder.



„Wenn ein Kind spürt, dass es sein Unglück aussprechen darf, ergibt sich die Chance, mit ihm darüber ins Gespräch zu kommen.“



## Kuscheln gibt Kraft

### FÜHL DICH UMARMT

Was braucht ein Kind, wenn es unglücklich, traurig oder wütend ist? Eltern, die ihm diese Gefühle zugestehen – und ihm trotzdem nah sind. Dann kann es helfen, wenn Papa oder Mama es einfach in den Arm nehmen. Eine Umarmung sagt: „Ich bin für dich da.“

Dabei geht es nicht einfach um Berührungen. Eine innige Umarmung ist eingebettet in Zuwendung, Aufmerksamkeit und liebevolle Interaktion. Die Wissenschaft hat längst bewiesen, dass Nähe überlebenswichtig für Kinder ist und ihre Entwicklung positiv beeinflusst. Auch die psychische Gesundheit profitiert von liebevoller Berührung. Neurologen haben herausgefunden, dass Angst und Stress auf diese Weise ausgeglichen werden und dass Umarmungen beruhigend auf Kinder wirken. Dabei wird Oxytocin freigesetzt, das sogenannte Kuschel- oder Bindungshormon. Es gilt als der mächtigste Gegenspieler der Stresshormone. Es senkt die Atemfrequenz und den Blutdruck, wirkt beruhigend. Außerdem reduziert es Ängste und dämpft Aggressionen.

Voraussetzung ist natürlich, dass das Kind offen für Umarmungen ist und Körperkontakt zulässt. Jedes Kind hat seine eigene Art, mit Emotionen umzugehen.

Während die einen gut auf körperliche Berührung ansprechen, wird es anderen schnell zu viel und sie brauchen Platz und Abstand, um ihre Gefühle zu regulieren. Beide Wege sind völlig richtig, und Eltern sollten die einzigartigen Bedürfnisse ihres Kindes respektieren.

Wenn Kinder jedoch gern kuscheln, können Umarmungen ihnen dabei helfen, mit ihren starken Gefühlen wie Trauer oder Angst umzugehen. Eine Umarmung hilft oft mehr als tausend Worte.

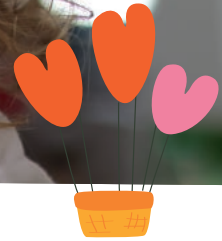
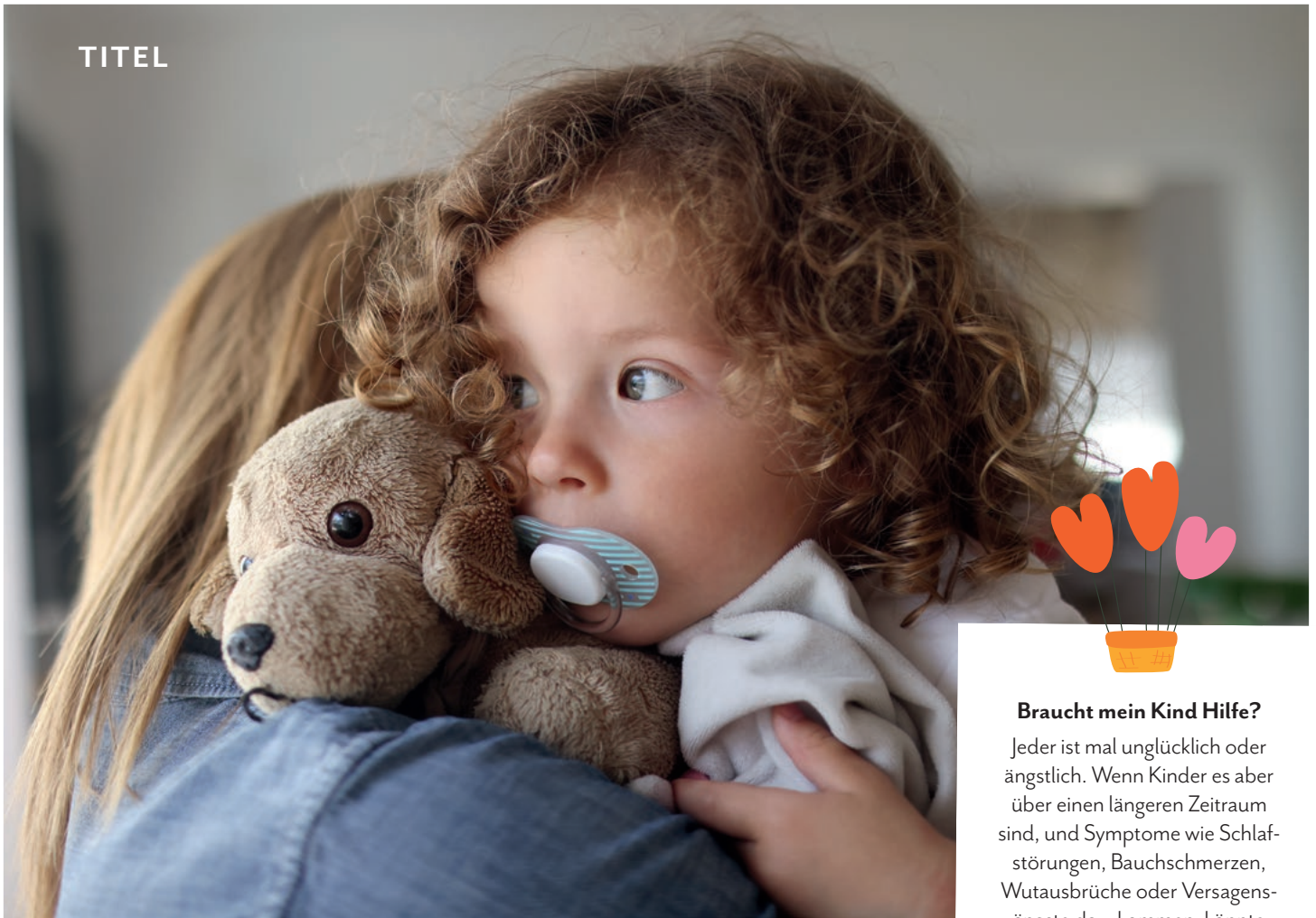


### ETWAS VON SICH PREISGEBEN

Hellhörig sollten Eltern werden, wenn ein Kind über einen längeren Zeitraum hinweg sichtbar darunter leidet, unglücklich zu sein. In diesem Fall ist elterliche Unterstützung dringend gefordert. „Am besten helfen wir ihm dadurch,

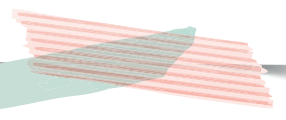
dass wir nicht gleich direkt mit der Tür ins Haus fallen und es fragen: ‚Was ist los mit dir? Bis du unglücklich, bist du traurig?‘ Oder noch schlimmer: ‚Warum bist du unglücklich, du hast doch alles?‘ Dann fühlen Kinder sich schuldig, unglücklich zu sein und schweigen, weil sie sich nicht mehr trauen, zuzugeben, dass sie gerade unglücklich sind“, weiß der Psychologe





### Braucht mein Kind Hilfe?

Jeder ist mal unglücklich oder ängstlich. Wenn Kinder es aber über einen längeren Zeitraum sind, und Symptome wie Schlafstörungen, Bauchschmerzen, Wutausbrüche oder Versagensängste dazukommen, könnte eine Depression dahinterstecken. Dann ist der Kinderarzt die beste Anlaufstelle, der an einen Kinderpsychologen oder -Psychiater überweisen kann.



Besser ist es, in diesem Fall mit Ich-Botschaften auf das Kind zuzugehen, die folgendermaßen aussehen könnten: „Hör mal, als ich ein Kind war, war ich auch immer wieder einmal unglücklich. Dann ging es mir gar nicht gut. Vielleicht kennst du das ja auch? Ich würde mich sehr freuen, wenn du mir einfach mehr von dir erzählst. Vielleicht kann ich dir helfen?“

Ein solcher Türöffner hilft, damit das Kind Vertrauen schöpfen kann und bereit ist, sich mitzuteilen. „Dies gilt übrigens ebenso für das ‚kleine Unglück‘: Eine schlechte Note geschrieben zu haben, von anderen ausgeschlossen zu werden oder das Gefühl, das jüngere Geschwister bekommt immer alle seine Wünsche erfüllt“, sagt Claus Koch.

Eltern müssen ihren Kindern das Recht geben, sich unglücklich zu füh-



### Buch-Tipp

Unglück hat ein Imageproblem – deshalb müssen wir alle immerzu happy sein. Claus Koch erklärt, wie sich das Glücksdiktat auf unsere Kids auswirkt und lässt Kinder, Jugendliche und Eltern selbst zu Wort kommen.

„Das Recht des Kindes, unglücklich zu sein“, Herder Verlag, 20 Euro

len, damit sie sich ihnen gegenüber öffnen und die Erfahrung machen können, dass unglückliche oder traurige Phasen in ihrem Leben vorübergehen. Und dann wird die Welt wieder freundlich und hell.

Nach dem Schreiben dieses Textes wird mir klar: Ich wünsche meinem Sohn viele glückliche Momente, aber noch mehr die Fähigkeit, mit den unglücklichen klarzukommen. Denn dann hat er seinen Platz im Leben gefunden. ♥



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







# Mobil MIT MINI

Der Frühling steht schon in den Startlöchern und ihr wollt mit euren Kindern viel nach draußen und dabei möglichst flexibel sein? Ob im Auto, auf Reisen, beim Joggen oder Spaziergehen – das wichtigste dabei: die Kleinen müssen sicher und bequem sitzen, schlafen oder getragen werden. Wir haben hier ein paar coole Neuheiten zusammengestellt, die euch so richtig in Fahrt bringen



## ÜBER STOCK UND STEIN

Der All-Terrain-Jogger „Ridge“ bietet jede Menge Komfort für Eltern und Kids. Große Schaumstoffreifen und die innovative Federung mit patentiertem System sorgen im Gelände und auf holprigen Gehwegen in der Stadt für eine ruhige Fahrt. Durch die Liegefunktion können kleine Passagiere bei langen Wanderungen ruck, zuck von der Beobachtungs- in die Schlummerposition wechseln. Sonnenschutz bietet das UPF 50-Verdeck. Jetzt in neuen fünf Farben erhältlich.

Etwa 730 Euro, [uppababy.com](https://www.uppababy.com)



## SAFETY FIRST

Für die gesunde Entwicklung der Wirbelsäule: Der neue „Day5“-Kinderwagen lässt sich dank des einzigartig patentierten Sitzes vollständig flach stellen. Das geschieht ganz sanft und mit nur einem Handgriff. Dabei bietet der Seitenschutz nicht nur Komfort für das Kind, sondern auch ein Optimum an Sicherheit. Ausgezeichnet wurde er dafür mit dem German Design Award 2024 in der Kategorie „Baby & Child Care“.

Ab etwa 1300 Euro, [joolz.com](https://www.joolz.com)



## STÄNDIGER BEGLEITER

Noch nie war Reisen mit Kindern einfacher – auch ohne eigenes Auto. Egal, ob ihr mit Uber, Taxi oder Mietwagen unterwegs seid, der Kindersitz „Nomad Plus“ ist immer dabei. Er wiegt nur ein Drittel eines normalen Sitzes und lässt sich kompakt zusammenklappen. Das Leichtgewicht kann schnell installiert werden und lässt sich super einfach tragen, sodass euer Kind überall mit dabei sein kann.

Von 9 bis 18 Kilo geeignet.

**Etwa 170 Euro, [maxi-cosi.de](http://maxi-cosi.de)**



## BEQUEM UND SICHER REISEN

Die „Baby-Safe Pro“-Schale begleitet euer Kleines vom ersten Tag bis zum 15. Lebensmonat. Dank „Ergo-Recline“-Funktion wird dabei die Liegeposition flacher und ergonomischer. Das fördert die gesunde Entwicklung der Wirbelsäule und hält die Atemwege des Säuglings geöffnet. Und mit „Vario Base 5Z“ lässt sich die Babyschale nicht nur im Auto, sondern auch auf vielen Kinderwagen installieren. Mit extra großem Sonnenverdeck und nur 3,9 Kilogramm Gewicht.

**Etwa 340 Euro, [britax-roemer.de](http://britax-roemer.de)**



## UNTERWEGS IN DER CITY

Enge Kurven, belebte Straßen, hohe Bordsteinkanten – für den „Urban Glide 4-Rad“ alles kein Problem. Mit seiner praktischen Wendigkeit wurde der Kinderwagen speziell für das hektische Großstadtleben entwickelt. Die Gepäckablage wurde um zehn Kilogramm erweitert und bietet viel Stauraum für Windelpakete und größere Einkaufstüten. In den Farben „Soft Beige“, „Mid-Blue“ und „Black on Black“ erhältlich.

**Ab etwa 850 Euro, [thule.com](http://thule.com)**



## INNIGE BINDUNG

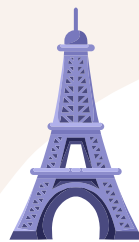
Stillen ist die intensivste Art des Bindungsaufbaus – und bleibt den Müttern vorbehalten. Mit einer Tragehilfe können aber auch Väter eine enge Beziehung zu ihrem Kind aufbauen. Denn es hört den Herzschlag und nimmt Papas Geruch wahr. Durch diesen Haut-an-Haut-Kontakt wird das emotionale Band zwischen Eltern und Baby enger. Die Neugeborenen-Trage „Embrace“ unterstützt diese Entwicklung vom ersten Tag an. In 13 verschiedenen Designs.

**Etwa 100 Euro, [ergobaby.de](http://ergobaby.de)**



# Bloß nicht hinterherlaufen

Andere Länder, andere Sitten heißt es so schön. Das gilt natürlich auch für die Kindererziehung. Wir haben mal einen Blick auf unsere Nachbarn geworfen – und allerhand Interessantes gefunden



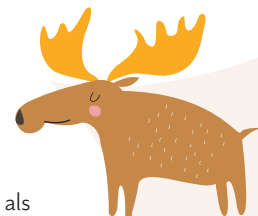
## Frankreich: EINFACH ABWARTEN

Durchschlafen schon mit zwei Monaten? Vielleicht klappt es mit dieser simplen Idee: Wenn sich das Baby in der Nacht zu regen beginnt, sollten Eltern nicht sofort reagieren. Französische Mamas und Papas lassen deshalb erst einmal „la Pause“, also ein bis zwei Minuten Zeit verstreichen, und warten, ob der kleine Schatz sich von allein beruhigen kann – und im besten Fall selig weiterschläft. Statt also bei jedem kleinen Mucks zu reagieren, geben die Großen ihrem Bébé die Chance, es allein zu regeln. Selbst ist der kleine Knirps! Wenn die Kleinen es nicht schaffen, wieder einzuschlafen bzw. weiterzuschlafen, dann kümmern sich Maman et Papa natürlich. Aber manchmal, da lösen sich so manch vermeintliche „Probleme“ in der Nacht von ganz allein und sekundenschnell.

## Finnland: KIND IM KARTON

In Finnland existiert diese schöne Sitte seit mehr als 80 Jahren: Alle Eltern bekommen nach der Geburt eines Kindes eine Babybox vom Staat geschenkt. Gesamtwert: 300 bis 400 Euro. Gefüllt ist die „Äitiyspakkaus“ (Mutterschaftspackung) mit allen möglichen Utensilien, die man am Anfang für ein Kind so braucht: Strampler, Söckchen, Tücher, Windeln, Bettwäsche. Auch eine kleine Matratze ist dabei, die genau in den Karton passt. Und so hat es sich eingebürgert, dass finnische Eltern aller Schichten ihre Babys in der Box schlafen lassen.

Die Box hat für die Finnen einen hohen emotionalen Wert, da sie für soziale Gleichberechtigung steht.



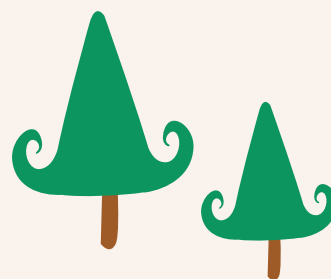


## Südamerika:

### NICHT NACH KINDERN UMSCHAUEN

Die Schweizer Pädagogin Rita Messmer hat die Welt bereist und war zum Beispiel in Südamerika. Auf ihren Reisen hat sie festgestellt, dass die Menschen nirgendwo sonst so große Probleme mit ihren Kindern haben wie wir hier in der westlichen Welt. Den Grund dafür sieht sie darin, dass wir mit unserem Verhalten allen biologischen Prinzipien widersprechen. Es sei nicht natürlich, dass wir die Führung an unsere Kinder abgeben und unser ganzes Leben nach ihnen richten. Wenn wir uns zum Beispiel ständig nach ihnen umschaue, während sie hinter uns herlaufen, signalisieren wir ihnen, dass wir die Verantwortung haben und ihnen alles abnehmen. Stattdessen sollten wir darauf vertrauen – natürlich nur im geschützten Rahmen – dass sie uns hinterherkommen und ihnen damit zeigen, dass wir ihnen es zutrauen und sie für fähige Individuen halten. Kinder können schon sehr früh selbstständig werden, wenn wir sie lassen. Und ihnen zugestehen, auf natürliche Signale – ihre eigenen und die, die wir als Eltern aussenden – zu hören. Sie haben ein natürliches Bedürfnis, bei uns zu bleiben, und werden dem folgen.

Da sind uns Eltern in Peru oder Bolivien deutlich voraus.



## Vietnam:

### SCHNELL OHNE WINDEL

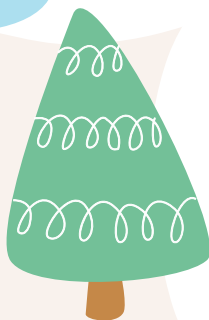
Bei uns werden wohl die meisten Kinder ungefähr mit drei Jahren trocken. In Vietnam schon viel früher – etwa mit einem Jahr. Wie sie das schaffen? Die Eltern haben ihr Baby viel im Tragetuch, achten auf seine Signale und Zeichen und lernen so schon früh zu erkennen, wann das Kleine mal muss. Wann immer die Eltern das feststellen, geben sie einen bestimmten Laut von sich, einen Sch-Ton oder ein Pfeifen etwa. Bereits nach kurzer Zeit lernen die Minis so, ihr „Geschäft“ zu erledigen, wenn sie das entsprechende Geräusch hören.



## Dänemark & Co.:

### BABYS SCHLAFEN DRAUßEN

Vor skandinavischen Cafés oder Geschäften stehen oft reihenweise Kinderwagen, die die Eltern dort abstellen, während sie sich selbst drinnen aufhalten – auch mitten im Winter. Die Minis schlummern an der frischen Luft, die Großen gehen in Ruhe shoppen oder einen Kaffee trinken. Für uns ist das ein – vorsichtig ausgedrückt – ein ungewohnter Anblick, für Dänen, Schweden oder Norweger ganz normal. Einige Eltern legen wohl immerhin ein Babyfon in den Kinderwagen.



## Großbritannien:

### ALKOHOL AB FÜNF

Laut deutschem Jugendschutzgesetz dürfen Kinder bzw. Jugendliche ab 14 Jahren in Begleitung der Eltern Alkohol trinken, wenn diese es erlauben. In England hingegen ist das bereits ab fünf Jahren gestattet – im privaten Rahmen und unter Aufsicht der Eltern. Heißt natürlich nicht, dass alle von diesem „Recht“ Gebrauch machen. Doch zumindest probieren dürfen viele Kinder schon früh – obwohl Experten davon abraten.



TEXTE: ASTRID CHRISTIANS,  
IRLANA NÖRTEMANN





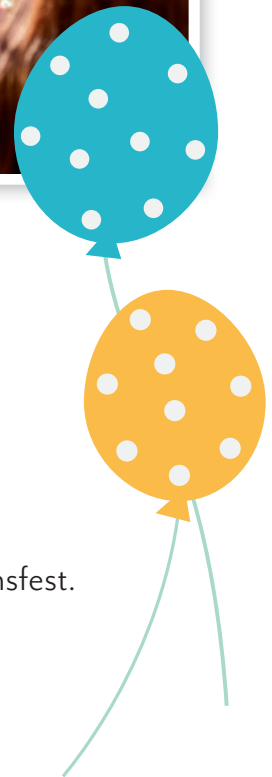
**Willkommen in unserer Familie!**  
Bei der Feier steht der kleine Neuzugang  
im Mittelpunkt



FOTOS: GETTY IMAGES/OLIVER ROSSI; ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/SHLYONIK

# WIE SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Den Start ins Leben feiern, ganz ohne kirchlichen Bezug?  
Ja, das geht mittlerweile. Eine Alternative zur Taufe ist das Kinderwillkommensfest.  
Eine Expertin erklärt, wie die freie „Taufe“ abläuft



**W**er christlich aufgewachsen ist, für den ist oft klar: Auch die eigenen Kinder sollen getauft werden. Denn ganz abgesehen von dem religiösen Hintergrund ist eine Taufe ein wunderschönes und positiv besetztes Ereignis. Aber was, wenn so gar kein Bezug (mehr) zur Kirche vorhanden ist, oder ihr und euer Partner unterschiedlichen Religionen angehört – ihr den Eintritt ins Leben aber trotzdem gern für euren Nachwuchs feiern möchtet? Da gibt es einen neuen Trend: Kinderwillkommensfest, Lebensfeier, Willkommensfeier, Geburtsfest oder Geburtsfeier wird es genannt. In manchen Kreisen heißt es auch Namensgebungsfeier, Namensfest oder Namensweihe. Den Begriff freie Taufe oder zivile Taufe verwenden auch einige. Die Expertin, mit der wir zu diesem Thema gesprochen haben, sagt kurz und knapp: „KiWi“! Nicola Möller ist seit drei Jahren freie Rednerin für Lebensfeste aller Art, zum Beispiel Trauungen, und eben auch KiWis.

Nur ein Trend? „Es werden tatsächlich immer mehr Kinderwillkommensfeste gefeiert – aber es ist ein Trend, der bleibt!“ Davon ist die studierte Projektmanagerin überzeugt. „KiWis sind bunte Feste im Kreise der wichtigsten Menschen! Sie sind eine schöne Möglichkeit, die Geburt eines Kindes zu würdigen, zu feiern und es mit einer Zeremonie in der Familie aufzunehmen.“ Aber eben ohne religiösen Bezug.

### EINE KLEINE, ABER FEINE FEIER

Die meisten KiWis werden als lockere, sommerliche Gartenparty im engeren Familien- und Freundeskreis veranstaltet. Mehr als 40 Gäste können die kleinen Hauptpersonen des Tages auch schnell mal überfordern. Die Empfehlung lautet hier: Kleiner ist feiner! Etwa vier bis sechs Monate im Voraus kann ein solches Willkommensfest geplant



werden, je nach Aufwand muss man eventuell mit etwas mehr Zeit rechnen. Ggf. muss doch eine Location gemietet werden oder ein Dienstleister für die Deko, das Catering oder die Rede angefragt werden. Um nicht mit Hochzeiten zu konkurrieren, sollte man das Datum auf einen Sonntag oder Samstagvormittag legen, empfiehlt Nicola Möller.

### WAS IST DAS RICHTIGE ALTER?

Wie alt Kinder bei ihrem Willkommensfest sein sollen, dafür gibt es keine feste Regel. Ganz klar kann ein solches Fest für Babys gefeiert werden – bei einer Taufe schließlich ein typisches Alter. Nur wird

sich die kleine Hauptperson in diesem Fall nicht mehr an die Feier erinnern können. Es ist dann eher ein Fest für die Eltern und die Gäste. Nicola Möller ergänzt: „Kinder im Kleinkindalter kriegen natürlich sehr viel mehr mit als Babys. Man kann sie aktiv in die Zeremonie und vor allem in die Rituale mit einbinden. Das ist immer sehr schön.“

Genau aus diesen Gründen empfindet die Expertin ein Alter zwischen einem und drei Jahren als ideal für ein KiWi. Das älteste Kind, das sie bisher ins Leben begleitet hat, war vier Jahre alt. Aber auch für ältere Kids ist ein Kinderwillkommensfest überhaupt nicht ausgeschlossen, findet die freie Rednerin. Eine schöne Idee ist es zum Beispiel, ein gemeinsames Fest für Geschwisterkinder zu feiern. Das eine ist dann vielleicht erst ein paar Monate alt. Das andere dafür aber schon in der Vorschule. Vielleicht nennen wir es dann einfach Lebensfeier? →



Wer mag, kann für sein Kind einen Patenonkel und eine Patentante benennen – wie bei einer echten Taufe





## DAS RICHTIGE GESCHENK

Was bringen die Gäste dem kleinen Star des Tages mit? Natürlich kommt es ganz stark auf das Alter an. Toll sind personalisierte Präsente, die eine bleibende Erinnerung schaffen: eine handgefertigte Babydecke mit eingesticktem Namen des Kindes, ein individualisiertes Kissen oder ein dickes Bilderbuch, das zum gemeinsamen Lesen in den kommenden Jahren einlädt. Vielleicht auch ein Schmuckstück, ein Schutzengel, hochwertiges Holzspielzeug oder auch ein Beitrag fürs Sparschwein, hübsch verpackt – all das können gute Ideen für das Kind sein. Fragt am besten bei den Eltern nach, wenn ihr euch unsicher seid.

## UND SO LÄUFT ES AB:

Es gibt keine in Stein gemeißelten Regeln für eine Willkommensfeier. Nur ihr entscheidet, wie der große Tag eures Kindes ablaufen soll. Aber Nicola Möller berät Eltern sehr gern im Vorwege und verrät uns hier, wie die Feste verliefen, auf denen sie in der Vergangenheit die Zeremonie halten durfte:

- Die Gäste werden meist am frühen Vormittag eingeladen und mit einem Getränk begrüßt. Vereinzelt gibt es aber auch KiWis, die erst am Nachmittag beginnen.
- Immer schön ist es, wenn Musik gespielt wird. Vielleicht habt ihr jeman-



**Hinterher wird noch gegrillt ...**  
Der anfangs so feierliche Tag für Groß und Klein klingt zünftig aus



**Unsere Kollegin Claudia Weingärtner**  
hatte für mehr als 50 Gäste gedeckt. Im Nachhinein hätte sie die Tafel eher halbiert



## WENIGER IST MEHR

Ziemlich genau ein Jahr nach der Geburt unserer Zwillinge (als wir uns einigermaßen eingegroovt hatten) luden wir unsere Lieblingsmenschen an den Elensee in Brandenburg – um unsere Kinder „offiziell“ willkommen zu heißen. Freunde musizierten und sangen – ein freier Theologe sprach ein paar Worte, goss Elli und Theo symbolisch ein wenig Seewasser über die Köpfchen (auch wenn davon eher abgeraten wird, siehe rechts). Für mich (einst katholisch) und meinen Mann (Atheist) war das der perfekte Kompromiss. Mini-Manko: Am Abend bekam Elli hohes Fieber – ihr war es wohl zu viel geworden. Im Nachhinein würde ich statt der rund 50 Gäste nur die Hälfte einladen. Weniger ist mehr!

dem mit musikalischem Talent im Bekanntenkreis oder ihr engagiert Sänger oder Musiker, die das Ganze begleiten?

- Es folgt eine etwa halbstündige Zeremonie durch den Redner oder die Rednerin. Eingeleitet durch die Kennenlerngeschichte der Eltern, über die Schwangerschaft und Geburt bis hin zur ersten Zeit als Familie kann alles erzählt werden, was ihr vorab besprochen habt.
- Im Anschluss erfreuen meist ein bis zwei Rituale (siehe Kasten rechts) die geladene Gesellschaft.
- Danach wird eine etwa zehnminütige Rede für und über das Kind gehalten, die natürlich sehr viel verspielter sein kann. Die Minis werden hierbei oft auch aktiv eingebunden.





### Nicola Möller

... hat eigentlich Projektmanagement studiert. Vor einigen Jahren hat sie sich ihren Lebenstraum erfüllt und arbeitet seitdem als freie Rednerin auf Hochzeiten, Trauerfeiern und anderen Zeremonien im Raum Schleswig-Holstein und Hamburg.

**Mehr Infos:**  
[nicolaspricht.de](http://nicolaspricht.de)

• Am Ende können, wenn gewünscht, Paten benannt werden. Man kann sie auch in ein Ritual einbinden, zum Beispiel beim Anzünden der Willkommenskerze (siehe rechts). Die Patenschaft hat keine rechtliche Kraft, aber eine symbolische allemal: „Wir stehen immer an deiner Seite und unterstützen dich und deine Eltern zu jeder Zeit!“

Die meisten Familien lassen das Fest gemütlich mit Kaffee und Kuchen ausklingen. Andere brunchen zusammen oder laden noch in ein nahegelegenes Restaurant zum Mittagessen ein. Manche Feste reichen bis in den Abend. Dann wird vielleicht noch der Grill angeschmissen. Tipp: Fragt doch eure Liebsten, ob sie etwas Selbstgemachtes für ein Büffet mitbringen. Dann ist der Vorbereitungsaufwand gleich viel überschaubarer. ♥

TEXT: ASTRID CHRISTIANS



## Schöne Rituale

### Ideen fürs Kinderwillkommensfest

#### **Brief-Ritual:**

Diese Idee bedarf einiger Vorbereitung. Alle Gäste schreiben vorab kleine Briefe für die Zukunft an das Kind, die eingesammelt werden. Sie dürfen dann von dem Kind nur an einem bestimmten Geburtstag geöffnet werden („Für die fünfjährige Mila, für die sechsjährige Mila ... für die sechzehnjährige Mila ...“).

#### **Sand-Ritual:**

Man nehme ein hübsches Gefäß aus Glas, eine Vase oder eine Flasche, und lasse die Gäste verschiedenfarbigen Sand einfüllen. So hat das Kind eine kunterbunte, bleibende Erinnerung an diesen besonderen Tag.

#### **Baum voller Fingerabdrücke:**

Auf eine Leinwand malt man entweder, wenn begabt, einen Baum oder man bestellt eine solche Vorlage im Internet. Jetzt können alle Gäste ihren Fingerabdruck als buntes Blatt auf den Ästen hinterlassen.

#### **Willkommenskerze:**

Ein stimmungsvolles Ritual mit Paten oder auch für die Eltern – das Anzünden einer Willkommenskerze. Einfach bei einem Taufkerzen-Anbieter nach einem Exemplar ohne christlichen Anstrich fragen.

#### **„Fürbitten“:**

Bei Hochzeiten und Taufen sehr gängig. Die guten Wünsche, die von einzelnen Familienmitgliedern bzw. ausgewählten Gästen vorgetragen werden, können auch bei einer freien Taufe oder einem Kinderwillkommensfest gesprochen werden. Es sind dann weder Bibelverse, noch christlich geprägte Sätze, aber durchaus lebensnahe, gute Wünsche für das Kind.

Von dem wohl typischsten Ritual einer christlichen Taufe, Wasser über den Kopf zu gießen, rät Nicola Möller aber ab. Es solle in den Händen der Kirche bleiben. Ausnahme: Wenn die Familie einen eindeutigen Bezug zum Wasser hat, wie jüngst eine Familie aus Kiel, die in der Zeremonie am Strand mit ihrer Tochter gern ein paar Schritte in die Kieler Förde gehen wollte, dann kann es eine schöne Ergänzung zur Zeremonie sein.





# MIT BABY AUF DEMO?

Aktuell gehen viele Menschen auf die Straße: für ein demokratisches Deutschland und gegen das Erstarken der rechtsextremen Ränder. Darunter auch Familien mit kleinen Kindern. Aber sollten die Minis überhaupt schon bei Demos dabei sein?





**A**uch unserer Social-Media-Kollegin Nora, Mama einer sechsjährigen Tochter, ist politische Teilhabe sehr wichtig. „Als meine Tochter Mara acht Monate alt war, habe ich sie zum ersten Mal zu einer Demo mitgenommen. Ehrlicherweise ‚musste‘ sie zu dem Zeitpunkt einfach mit, weil mir der Besuch wichtig war. Sie hat das ja noch gar nicht wahrgenommen. Damals in der Trage. Sie hat geschlafen. Im Kinderwagen hätte ich persönlich es nicht gemacht, weil ich mich damit unwohl gefühlt hätte, kenne aber Freunde, die das gewagt haben“, erzählt Nora. Ohne hier als explizite „Demo-Expertin“ auftreten zu wollen, sondern aus ihrer persönlichen Erfahrung heraus, gibt sie den Tipp: „Ich würde mich mit Kindern immer am Rand einer Demo bewegen und eher weiter hinten bleiben, wo die Menschen weniger dicht laufen. Nicht vorne bei den großen Sprechchören oder neben Lautsprechern. So kann man sich

**„Nach Art. 8 Abs. 1 des Grundgesetzes (GG) haben alle Deutschen das Recht, sich ohne Anmeldung oder Erlaubnis friedlich und ohne Waffen zu versammeln. Dieses Grundrecht ermöglicht es den Bürgerinnen und Bürgern, sich aktiv am politischen Meinungs- und Willensbildungsprozess zu beteiligen.“**  
*Bundesministerium des Innern und für Heimat*

auch schnell rausziehen, sollte sich die Masse verdichten oder zum Stehen kommen. Oder wenn etwas mit dem Baby oder dem Kind ist.“

Klar sollte sein: Ihr kennt euer Kind am besten. Wenn euer Baby beispielsweise besonders lärmempfindlich ist und sich sehr stark von äußeren Reizen beeinflussen lässt, ist der Besuch einer Demo gegebenenfalls nicht die richtige Idee. Oder dann, wenn euer Kind besonders sensibel auf „die großen Welt Sorgen“ reagiert. →





### DEMO-BESUCH MIT GRÖßEREN KIDS

Nora betont: „Heute mit einem größeren Kind würde ich eine Demo nur noch besuchen, wenn es den Inhalt auch nachvollziehen kann. Zu den Klimademos zum Beispiel bin ich mit Mara gegangen, weil sie es mit sechs Jahren schon gut verstehen konnte und sie auch selbst schon viel über das Thema sprechen wollte. Zu den Demos gegen Rechtsextremismus hingegen würde ich sie aktuell nicht mitnehmen, weil sie das Thema in seiner Komplexität noch nicht ganz begreifen kann.“

Vielschichtige gesellschaftliche und politische Themen würde Nora mit ihrer Sechsjährigen ganz generell immer dann besprechen, wenn sie aktiv etwas davon mitkriegt oder selbst nachfragt, zum Beispiel wenn ukrainische Kinder der Kita-Gruppe beitreten oder sie eine Freundin besucht, die am ehemaligen Mauerstreifen in Berlin wohnt. „Sind Kinder älter und machen sich beispielsweise Gedanken über Klimakatastrophen oder Tierleid, kann es sicherlich ein gutes Gefühl vermitteln zu wissen: Da sind noch viele andere, denen es ähnlich geht.“ Auch Bücher können eine hilfreiche Ergänzung sein, um schwierige Themen zu erklären, für die uns Eltern manchmal die richtigen Worte fehlen.

### ENGAGEMENT ODER SICHERHEIT?

Das auf Seite 25 zitierte Grundgesetz gilt natürlich auch für Kinder in Deutschland. Befürworter von Kindern auf Demos argumentieren, dass es wichtig ist, jungen Menschen frühzeitig politisches Bewusstsein und Engagement beizubringen. Sie könnten so lernen, für ihre Rechte einzustehen und sich für eine



**Happy nach der ersten Demo!** Die kleine Mara hat so gut wie nichts mitbekommen – und verschlief ihren ersten Protestmarsch eng an Mama Nora gekuschelt



**Beim ersten Klimastreik** war Mara 1,5 Jahre alt – das Thema ist ihr heute noch wichtig

bessere Zukunft einzusetzen. Sie lernen, was Demokratie wirklich bedeutet, hautnah.

Gegner hingegen sind besorgt um die Sicherheit und das Wohlbefinden der Kinder. Sie führen an, dass Demonstrationen nicht selten von Konfrontationen begleitet werden und Kinder dadurch verstört, sogar traumatisiert werden könnten. Zudem könnten sie in einer solchen Umgebung leicht verloren gehen oder verletzt werden.

Letztendlich liegt die Entscheidung natürlich bei euch Eltern selbst. Ihr müsst abwägen, welche Risiken ihr bereit seid einzugehen, und wie ihr eure Kinder am besten unterstützen könnt. ❤️

TEXT: ASTRID CHRISTIANS



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

SCAN MICH!





# MUND AUF?!

Hakt es mit ersten Wörtern, machen sich viele Eltern Sorgen.  
Aber es gibt Hilfe für kleine Spätsprecher

**K**aum ein Entwicklungsschritt ist so faszinierend wie das Sprechenlernen. Wenn aus brabbelnden Babys plötzlich waschechte Plappermäulchen werden, kommen Eltern aus dem Staunen oftmals kaum noch heraus. In Windeseile schaffen sich die Kleinen neue Vokabeln drauf, verbessern laufend Satzbau und Grammatik und werden immer besser darin, sich auszudrücken.

## MANCHE SIND SPÄTZÜNDER

Aber wie das so ist bei der kindlichen Entwicklung: Auch beim Sprechenlernen haben alle ihr eigenes Tempo. Meistens geht es rund um den ersten Geburtstag los, dass kurze Wörter aus dem Mund purzeln (siehe rechts). Und manchmal dauert es eben länger. Das ist ganz normal. Wenn ein Kind ab einem bestimmten Alter jedoch immer noch kaum oder gar nicht spricht, kann eine sogenannte Sprachentwicklungsstörung vorliegen.

Late Talker (oder auch Spätsprecher) sind Kinder mit verzögerter Sprachentwicklung. Etwa 10 bis 20 Prozent aller Kids sind davon betroffen. Die Ursachen sind noch wenig erforscht. Manche Kinder fangen einfach sehr spät



an zu sprechen, holen dann aber sehr schnell auf. Bei anderen Kindern liegen jedoch systemische Störungen vor. Sie verstehen nicht, wie Grammatik oder Sprache funktioniert. Es gibt noch keine zuverlässige Art, um vorherzusagen, welche Kinder von selbst aufholen werden. Wenn ihr den Verdacht habt, dass euer Kind ein Late Talker ist, solltet ihr zunächst das Gehör überprüfen lassen.

## KANN DAS BABY HÖREN?

Schon Neugeborene sind in der Lage, Umweltgeräusche von Sprache zu unterscheiden. Die Sprachentwicklung beginnt also von Anfang an. Deshalb wird das Hörvermögen auch bereits bei Neugeborenen getestet. Liegt in diesem Bereich eine Behinderung vor, kann es zu einer verzögerten Sprachentwicklung kommen. Sind organische Ursachen ausgeschlossen und euer Kind fängt dennoch erst spät an zu sprechen, sind die Gründe meist komplexer und nicht so leicht festzustellen. →

## SO RASANT WÄCHST DER WORTSCHATZ

Um den zehnten Monat herum beginnen Babys, erste Silben („dada“) zu bilden, mit einem Jahr kommen längere Lautreihen dazu. Mit eineinhalb Jahren haben Kinder einen Wortschatz von durchschnittlich 25 Wörtern. Mit zwei Jahren sind es bereits 250 und mit drei Jahren schon 1000 Wörter.



### FAKTEN ÜBER LATE TALKER

- „Late Talker“ ist keine Diagnose fürs Leben.
- Ein Drittel der Late Talker holt von allein auf. Diese Kinder nennt man „Late Bloomer“.
- Late Talker sind in anderen Bereichen zeitgerecht entwickelt und nicht weniger intelligent.
- Late Talker sind nicht zu faul zum Sprechen, sie können es einfach noch nicht.
- Jungs sind häufiger betroffen als Mädchen und leiden öfter unter einer Sprachentwicklungsstörung.
- Mehrsprachige Kinder sind nicht häufiger Late Talker.



Logopäden betonen, dass die Sprachentwicklung nicht immer reibungslos abläuft. Wichtig ist, dass ihr aufmerksam hinschaut und den Kinderarzt informiert, wenn euer Kind Schwierigkeiten hat, zu verstehen oder zu sprechen. Der kann dann ggf. eine Überweisung zum Logopäden ausstellen. Auch wenn nicht alle Late Talker eine Sprachtherapie brauchen, sollten dennoch alle von einem Therapeuten untersucht werden. Je eher euer Kind Unterstützung bekommt, desto höher sind die Erfolgschancen. Die sprachensible Phase endet etwa mit dem dritten Geburtstag. Frühe und individuelle Sprachförde-



rung ist daher am effektivsten und auch schon weit vor dem dritten Geburtstag möglich. Damit lassen sich die meisten Verzögerungen wieder aufholen.

### DAS KIND BEOBACHTEN

Ein wichtiger Ansatz, um überhaupt die ersten Worte bilden zu können, ist die sogenannte Imitierfähigkeit. Beobach-

tet mal euer Kind – imitiert es euch oder andere Bezugspersonen? Das muss erst mal gar nicht sprachlich sein. Vielleicht imitiert es Tiergeräusche, Spielhandlungen, Mimik oder Gestik. Wenn euer Kind noch keine Wörter imitiert, könnt ihr es selbst mit zum Beispiel Tierlauten probieren.

Oftmals entwickeln Kinder mit geringem Sprachverständnis clevere Strategien, um dies zu verbergen und verwenden beispielsweise Gesten, um sich mitzuteilen. Für euch gilt also, die Sprachentwicklung eurer Kleinen genau zu verfolgen. Außerdem: Viele Late



**Ob zu Hause oder beim Logopäden** – es ist wichtig, mit Spätsprechern auf Augenhöhe zu kommunizieren

besonders entscheidend für die Sprachentwicklung. Daher ist es wichtig, dass ihr so oft wie möglich mit eurem Baby in den Dialog tretet und auf seine Laute eingeht. Erlebt das Kind, dass es tatsächlich eine Antwort auf sein Lallen bekommt, wirkt das motivierend und fördert den Spracherwerb.

Ideal ist ein spielerischer Ansatz. Rollenspiele, Vorlesen, lebhaftes Gespräch am Esstisch – all diese Situationen geben Kindern die Möglichkeit, ohne Anstrengung und Mühe ihre sprachlichen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. In Momenten, in denen euer Kind nicht aufnahmefähig ist, ist Sprachförderung hingegen wenig sinnvoll.

Ihr solltet euch außerdem fragen, wie euer Kind kommuniziert, diese Art der Kommunikation anerkennen und mit ihm auf seinem Niveau sprechen. Late Talker brauchen oft viele Wiederholungen in kurzer Zeit, bis sie sich ein Wort merken. Ihr helft eurem Kind, indem ihr in kurzen Sätzen sprecht, Alltagssituationen beschreibt und nicht allzu viel Aufhebens darum macht, wenn euer Kind ein neues Wort gelernt hat. Die Wirksamkeit von Sprachförderung zu Hause ist nachgewiesen – dazu braucht es auch keine Videos oder Apps sondern Eltern, die auf ihr Kind eingehen und viel mit ihm sprechen.

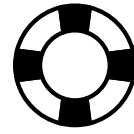
Talker verwenden vor allem Hauptwörter und wenig andere Wörter. Die Anzahl der Wörter ist zunächst zweitrangig, auch die richtige Aussprache ist anfangs noch nicht wirklich entscheidend. Wichtig ist, dass ihr keinen Druck macht.

## ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN

Das beste Sprachtraining? Von Anfang an aktiv mit eurem Kind zu sprechen. Die ersten zwölf Lebensmonate, wenn Babys in der sogenannten „Lallphase“ sind und viel vor sich hinbrabbeln, sind

TEXT: LENA MARIONNEAU

SOS



## WANN BRAUCHT MEIN KIND HILFE?

Einige wichtige Anzeichen für eine Sprachstörung hat der Deutsche Bundesverband für Logopädie zusammengestellt:

### Nach sechs Monaten

Das Kind reagiert nicht auf Geräusche. Es hört auf, Laute zu produzieren.

### Nach einem Jahr bis eineinhalb Jahren

Es spricht noch kein Wort und versucht, sich nur mit Gesten und Mienenspiel zu verständigen.

### Nach zwei Jahren

Die Sprache umfasst nur wenige Wörter. Es spricht meist unverständlich. Es bildet keine Zwei-Wort-Sätze. Eltern haben den Eindruck, dass ihr Kind sie nicht versteht

### Nach drei Jahren

Das Kind bildet keine einfachen Sätze und Mehrzahl-Formen. Es benutzt nur wenige Verben, keine Artikel (der, ein) oder Adjektive. Das Kind spricht für Fremde unverständlich.







## SPRECHSPIELE FÜR ZU HAUSE

Ob Late Talker oder Plaudertasche – wichtig ist, dass die Kleinen Spaß am Sprechen haben. Zunächst ist deshalb Spielen angesagt, wenn Kinder richtig gut sprechen lernen sollen. Und das Wichtigste: Besonders gut gefällt es ihnen, wenn ihr möglichst oft mitspielt.

### Reimen

Reimwörter wiederzuerkennen oder gar mitzusprechen, bedeutet für die Kleinen eine tolle Leistung, die das Selbstbewusstsein stärkt. Wann euer Kind wohl das jeweils passende Reimwort von sich aus nennt?

Morgens früh um sechs kommt die kleine **Hex**.

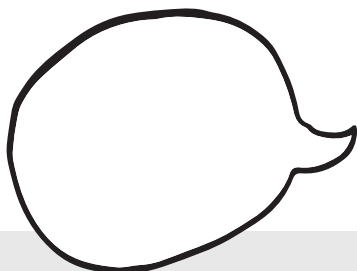
Morgens früh um sieben schabt sie gelbe **Rüben**.

Morgens früh um acht wird Kaffee **gemacht**.

Morgens früh um neune geht sie in die **Scheune**.

Morgens früh um zehne putzt sie ihre **Zähne**.

Feuert an um elf, kocht dann bis um **zwölf**. Fröschebein und Krebs und Fisch, hurtig, Kinder, kommt zu **Tisch**.



### Mach mit!

Hoch am Himmel,  
(im Stehen beide Hände hochheben)

tief auf der Erde,  
(in die Hocke gehen)

überall ist Sonnenschein.  
(mit den Händen einen großen Kreis in die Luft zeichnen)

Wenn ich nicht ein Kindlein wäre,  
(mit dem Finger auf sich zeigen)

möchte ich ein Vöglein sein.

Piep, piep, piep!



Weitere Ideen statt „Vöglein“

- Glöckchen: bim, bam
- Frosch: quak, quak
- Hund: wau, wau

### Tüchtig pusten!

Wer viel reden will, braucht kräftige Mundmuskeln. Seifenblasen sind ein prima Übungsprogramm, denn nur wer kräftig pustet und eine runde Schnute macht, der bringt auch schöne Seifenblasen zustande.

Alternative: Ihr und euer Kind sitzt euch am Tisch gegenüber und pustet euch ein Wattebällchen zu.

### Zungenübung

Die Maus putzt ihr Haus.  
(Die Zunge fährt bei geschlossenem Mund vor den Zähnen hin und her)

Jetzt hängt sie den Teppich raus.  
(die Zunge wird rausgestreckt)

Sie klopfet ihn aus.  
(die Zunge bewegt sich hin und her)

Dann holt sie ihn wieder rein.  
(sie verschwindet mit lautem Schmatzen wieder im Mund)

Und das Haus ist wieder fein!

### Kaufladen

„Was darf's sein?“ – „Das macht drei Euro.“ Anfangs beschränken sich die Gespräche im Kaufladen auf wenige Sätze, mit denen Kinder für den ersten Solo-Einkauf trainieren. Fortgeschrittene können ihre „Kunden“ beraten – zum Beispiel darüber, welches Gemüse zu Nudeln passt. Ähnliche Lernchancen eröffnen auch ein Arztkoffer, die Kinderpost oder Kasperlepuppen.

### Telefonieren

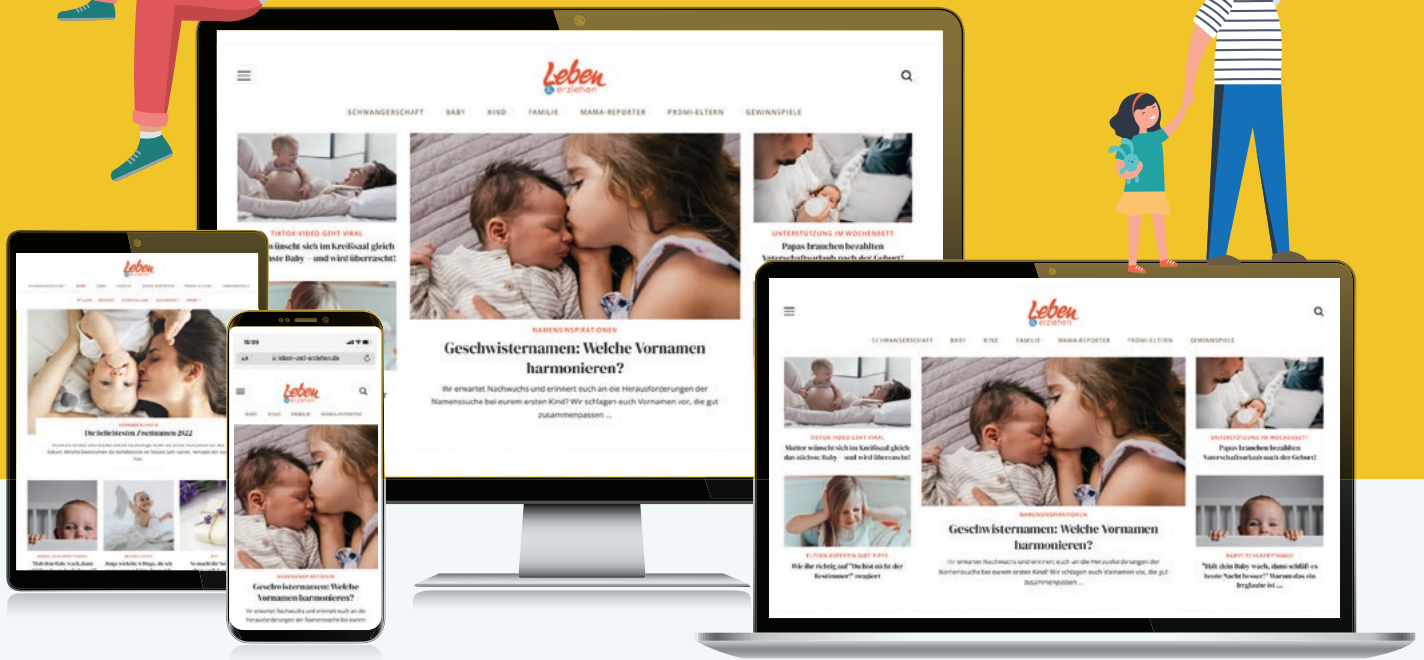
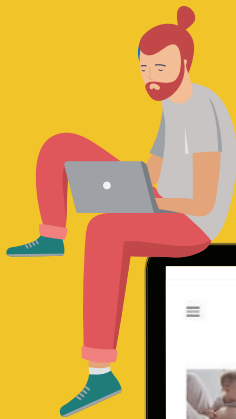
„Hallo, wer ist da?“ Das Telefon fasziniert schon die jüngsten. Sie lauschen meist stumm und verzückt in den Hörer. Größere spielen mit den Eltern „telefonieren“ und antworten auf einfache Fragen. Kindergartenkinder erzählen beim Anruf der Oma von ihrem Besuch im Zoo. Ein Telefon schafft reichlich Gelegenheit zum Sprechen.

# Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!

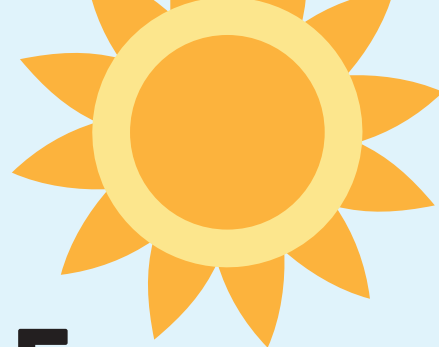


ALLES RUND  
UM SCHWANGERSCHAFT  
BABY, KIND & FAMILIE



**Leben**  
& erziehen





# DER TIMETABLE FÜRS KLEINKIND

Gefühlt haben die meisten Kids schon ab einem zarten Alter von zwei Jahren viel auf dem Zettel. Muss das sein, fragt sich unsere Autorin?

*Michelle Kröger und ihr Sohn (fast 3) verbringen ihre Freizeit am liebsten auf dem Spielplatz oder mit einem Bilderbuch auf der Couch*



**M**ein Sohn und ich haben nicht immer etwas vor. Es gibt auch Tage, an denen lassen wir uns einfach treiben. Schauen, worauf wir Lust haben. Manchmal verabreden wir uns dann noch spontan mit einem anderen Kind. Doch – ganz ehrlich – das funktioniert wirklich selten.

Denn heutzutage brauchen schon Kleinkinder einen Organizer für all ihre Termine. Montag: Turnen. Dienstag: Spielen mit Max. Mittwoch: Ausflug zu Oma und Opa. Donnerstag: Kinder-Yoga. Freitag: musikalische Früherziehung und hinterher Playdate mit Emilia. Wow! Ein echt voller Terminplan. Nicht zu vergessen, dass die Kids vorher ja auch in der Kita sind (was mitunter sehr anstrengend sein kann). Wenn ich mitbekomme, wie vielen „Hobbys“ die Kita-Buddies meines Sohnes mit zwei bis drei Jahren schon nachgehen, wird mir ganz anders. Langeweile? Für viele Minis ein Fremdwort.

## SANDKISTEN-ZEIT IST WICHTIG

Als mein Sohn eineinhalb war, fragte ich mich zum ersten Mal, ob ich nicht zu wenig mit ihm mache. Wir gingen zum Kinderturnen, ja. Und hatten ein bis zwei Spielverabredungen die Woche. Doch mehr war da nicht. Wir spazierten häufig nachmittags spontan auf den Spielplatz, auf den Wochenmarkt oder trafen im Innenhof Nachbarn zum Spielen in der Sandkiste. Viele Mütter



um mich herum berichteten jedoch von den Hobbys und Terminen, die sie mit ihren Kids planten. Da bin ich schon ein wenig ins Grübeln gekommen, ob ich meinem Sohn nicht zu wenig „anbiete“. Aber nein, jedes Kind tickt anders. Für meinen Mini wäre das viel zu viel gewesen. Ein fester Termin in der Woche war da schon genug.

Und auch jetzt – mit fast drei Jahren – sind wir nicht jeden Tag verplant. Wir haben unsere Hobbys und Playdates (wochenlang vorher angemeldet). Doch dazwischen haben wir auch Tage, an denen nichts Spezielles ansteht. Das genießt mein Sohn. Und ich auch.

## TERMINE MACHEN DRUCK

In der schnelllebigen Welt von heute scheint es oft so, als ob wir von Terminen und Verpflichtungen überrannt werden. Deshalb muss alles durchgetaktet sein. Auch beim Nachwuchs. Denn insbesondere Eltern fühlen sich oft verpflichtet, den Alltag ihrer Kinder bis ins aller kleinste Detail zu organisie-

ren. Muss man sich da schämen, wenn man selbst nicht jeden Tag seines Kindes durchplant?

Also, nein, man muss sich nicht schämen, ganz im Gegenteil. Versucht stattdessen euch von dem Druck zu befreien, immer alles perfekt organisieren zu wollen. Druck spüren wir als Eltern doch sowieso genug. Ihr müsst nicht jeden Tag komplett arrangieren, um eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein. Denn es kann sogar förderlich sein, eurem Kind wenig feste Termine zu geben, um ihm mehr Raum zur Entfaltung und zur Selbstständigkeit zu ermöglichen. Lasst eurem Kind genug Zeit zum Spielen, Erholen und zur gemeinsamen Zeit für die Familie. Feste Termine hat es schon früh genug – und davon bestimmt viel zu viele.

## EIN GESUNDES MITTELMAß

Klar, ab einem gewissen Alter wollen die Kinder viel ausprobieren oder eben das machen, was die Freunde machen. Ab



der Grundschule ist ein Hobby an zwei oder drei Nachmittagen in der Woche sicher sinnvoll. Und natürlich gibt es auch Momente, in denen feste Termine und Struktur wichtig sind. Kita, Schule, Arztbesuche oder andere Verpflichtungen müssen selbstverständlich wahrgenommen werden. Doch es geht darum, einen gesunden Mittelweg zu finden und nicht jeden einzelnen Tag bis ins Detail zu planen. →



## MIT TONIES LERNEN

Wie viele Beine hat eine Spinne? Was macht ein Müllmann? Und warum waren die Dinosaurier so groß? Kinder haben ständig Fragen, die ihnen wichtig sind. Besonders im Vorschul- und Schulalter lieben sie es, Dinge genauer unter die Lupe zu nehmen. Durch die neuen „**Clever Tonies**“ können sie jetzt gemeinsam mit der Toniebox wachsen, die Welt erkunden und ihr Wissen erweitern – und das spielerisch und mit Spaß.

**Ab 5 Jahren, ab 9,99 Euro, tonies.com**

ANZEIGE



Die „Wunderbare Welt der Dinosaurier und der Urzeit“, „Coole Jobs“, „Geolino Mini“ und mehr sind als Einzelfolge oder im Vierer-Set erhältlich





Und noch ein Tipp: Lasst eure Kinder ab einem gewissen Alter mitbestimmen – und sich untereinander (spontan) verabreden. Dann müsst ihr nicht zum Organisator mutieren. Und das Ich-entscheide-das-selbst-Gefühl lässt eure Minis nochmal wachsen! ♥



Mehr spielen, weniger planen

Warum Kinder von freier Zeit profitieren

Wenn der Tag nicht mit Aktivitäten und Verpflichtungen überfüllt ist, hat euer Kind die Möglichkeit, frei zu spielen, zu entdecken und seiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Das fördert nicht nur die Selbstständigkeit, sondern auch die Vorstellungskraft und Problemlösungsfähigkeit eures Kindes. Und nur so kann es seine eigenen Interessen und Talente entwickeln.

Ein Kind, das nicht mit Terminen überladen ist, kann sich ausreichend erholen und zur Ruhe kommen. In einer Zeit, in der die Minis oft schon früh mit Krippe, Kita, Schule, Hausaufgaben und verschiedenen Aktivitäten überlastet sind, ist es wichtig, dass sie genügend Zeit haben, sich zu entspannen und einfach mal nichts zu tun. Dies hilft auch dabei, Stress abzubauen!

Ein freier, weniger strukturierter Tag bietet viele Möglichkeiten für euch als Familie. Es bleibt mehr Raum für gemeinsame Unternehmungen, Ausflüge oder einfach nur zum Entspannen und miteinander reden. Eltern und Kinder können flexibel sein und sich aufeinander einlassen. Die freie Zeit ermöglicht es, dass ihr auf die individuellen Bedürfnisse eurer Kinder eingehen könnt.



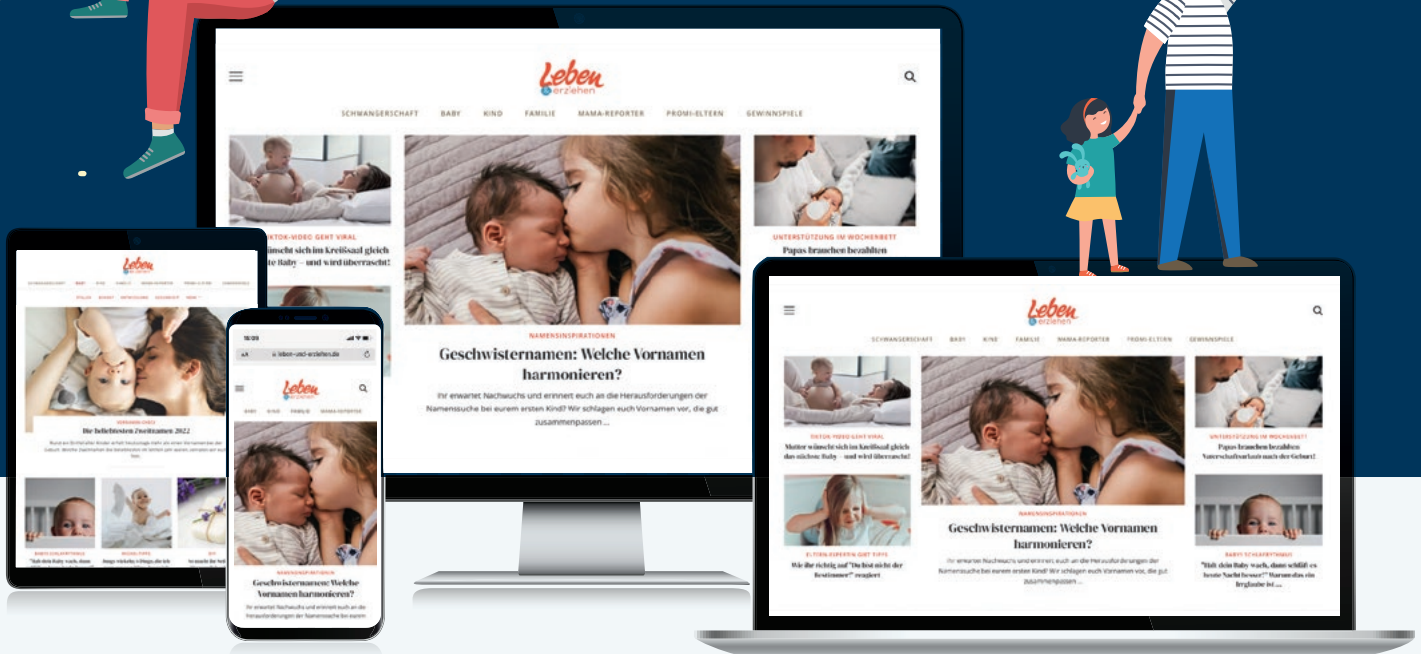
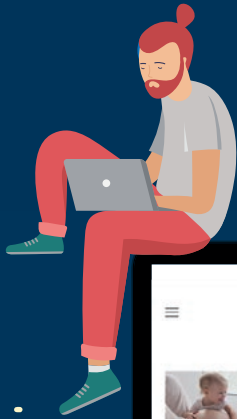
# Immer für euch da!



LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

# 24/7

klick mich!



ALLES RUND  
UM SCHWANGERSCHAFT  
BABY, KIND & FAMILIE



**Leben**  
& erziehen





ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/SV\_SUNNY; FOTOS: MATTHIAS FISCHER/DIE BILDERWERFT, DAJANA EDER

# „WIR MACHEN MORALISCH GESEHEN NICHTS VERWERFLICHES“

Wer sich dafür entscheidet, seine Beziehung zu öffnen, hat sich diesen Schritt vermutlich nicht leicht gemacht. Vor allem nicht, wer Kinder hat. Wir haben mit einer Mama gesprochen, die dieses Beziehungsmodell seit Jahren lebt

**D**ie armen Kinder!“, „Das machst du doch nur für deinen Mann!“, „Ihr seid wohl nicht glücklich in eurer Beziehung und sucht nach einem Ausweg“. Mit solchen Kommentaren sieht sich Svenja Sörensen immer wieder konfrontiert. Mit ihrem Mann führt sie seit Jahren – schon bevor ihr gemeinsamer Sohn (heute 4) zur Welt kam – eine offene Beziehung. Und Vorurteile gibt es jede Menge. Sie reichen von Sprüchen bis hin zu Anfeindungen und schlimmen Schimpfwörtern.

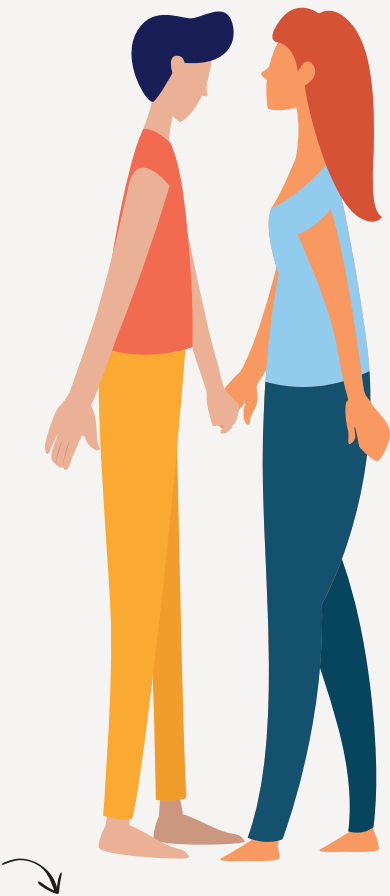
Natürlich kann es auch in der Familie zu Unverständnis kommen – auch wenn in Svenjas Fall erst mal Sorge vorherrschte. „Meine Eltern sind zum Glück sehr verständnisvoll, aber anfangs dachte meine Mutter, ich würde das nur meinem Mann zuliebe machen“, erzählt Svenja. „Wir alle haben das Bedürfnis nach Sicherheit und Anerkennung. Da kann es schwer sein, wenn liebe Menschen aus dem Umfeld unsere Entscheidungen ablehnen. Helfen können hier offene Gespräche – auch über eine offene Beziehung.“



**Svenja und Johannes** sind seit zehn Jahren ein Paar und haben 2020 geheiratet. Sie führen seit sechs Jahren eine offene Beziehung

## WAS IST EINE OFFENE BEZIEHUNG?

Mit Ablehnung und Kritik umzugehen, muss man erst mal lernen. Es ist ein langer Weg. Svenja Sörensen hat diesen Prozess in einem Buch verar- →



beitet („Offen lieben. Wie offene Beziehungen wirklich gelingen“, Ullstein, 14,99 Euro) und will gleichzeitig mit Vorurteilen aufräumen. Ihre Message: Auch in einer offenen Beziehung geht es um Vertrauen und Verbindlichkeit.

Doch was genau ist eigentlich eine offene Beziehung? Bei dieser Frage merkt man schnell, wie tabuisiert und stigmatisiert das Thema (noch immer) ist. Letztendlich muss jeder seine eigene Definition dafür finden bzw. sich mit seinem Partner darüber verständigen. Für Svenja und ihren Mann Johannes sieht die Definition in etwa so aus: „Wir führen eine Primärbeziehung. Gleichzeitig sind sexuelle Kontakte mit anderen bis zu einem gewissen Grad in Ordnung. Wir streben keine zweite Liebesbeziehung an, es soll eine emoti-

onale Exklusivität geben. Wir tauschen uns regelmäßig aus und vereinbaren Absprachen.“

### DER PARTNER SOLL KEINE LÜCKE FÜLLEN

So weit, so gut, aber wenn es nun doch etwas Ungeplantes ins Spiel kommt, entgegen aller Absprachen? Wir sind schließlich nur Menschen, da kann es doch passieren, dass man sich fremdverliebt? „Klar kann das passieren. Aber das ist in jeder Beziehung so. Nicht nur in einer offenen“, ist Svenja überzeugt. „Monogamie ist doch nicht gleichzusetzen mit einer glücklichen Beziehung, da sollten wir als Gesellschaft mal die rosa-rote Brille abnehmen!“ Die schöne heile Welt, die uns durch Filme und gesellschaftliche Idealvorstellungen vermittelt wird, existiere so nicht. Und Svenja hat entschieden, dass sie nicht in permanenter (Verlust-) Angst leben will. Dafür ist viel Arbeit an sich selbst nötig.

„Der Partner soll auch keine Lücke füllen“, ergänzt Svenja. Es könne nicht sein, dass wir uns nur mit einem Partner „ganz“ und „vollständig“ fühlen und so eigentlich in einer ständigen Abhängigkeit leben. Viel wichtiger sei es, sich mit seinen eigenen Bedürfnissen und Wünschen auseinanderzusetzen, zu hinterfragen und zu reflektieren. Und letztendlich eine Fülle, Ruhe und Sicherheit in sich selbst finden, sodass



**Svenja Sörensen**

... ist systemische Coachin und Traumapädagogin. Die 38-jährige Hamburgerin hat sich auf offene Beziehungen spezialisiert und unterstützt Paare auf ihrem Weg ins individuelle Liebesglück. Mehr Infos auf Svenjas Instagram-Account (@svenjasoerensen) oder unter [svenjasoerensen.de](http://svenjasoerensen.de)

der Partner hier nicht herhalten muss. Und wenn sich einer in jemand anderen verliebt, ist Innehalten geboten. Ganz wichtig auch hier: ehrlich und offen miteinander zu kommunizieren. Vor allem mit dem Partner, aber je nach Situation auch mit der dritten Person, die sich vielleicht doch mehr erhofft. So entsteht laut Svenja Vertrauen: durch gelebte Verbindlichkeit.

### REGELMÄßIGER AUSTAUSCH

Svenja ist sich sicher: Monogamie ist kein „one fits all“-Konzept. Liebe werde viel zu oft mit Besitz gleichgesetzt. Doch so funktioniere das nicht, wenn wir wirklich ehrlich sind. Wir seien Menschen mit individuellen Bedürfnissen, da sei es doch viel wahrscheinlicher, dass nicht alle unsere Bedürfnisse mit denen unseres Partners übereinstimmen, als dass sie es täten. Im Umkehrschluss bedeutet das für Svenja und ihren Mann Johannes, dass sie sich die Freiräume zugestehen, eigene Bedürfnisse auch außerhalb der festen Partnerschaft auszuleben. Mit festen Regeln, die aber bei Bedarf und nach Absprache



dynamisch angepasst werden können, damit alle Beteiligten weiterhin glücklich sind. Beispielsweise könne man sexuelle Kontakte mit Freunden und Kollegen ausschließen und vereinbaren, dass man außerhalb der Primärbeziehung nicht mehrmals mit derselben Person intim wird.

### WAS IST MIT DEN KINDERN?

Aber was, wenn die Partner, die eine offene Beziehung oder Ehe leben, Kinder haben? Svenjas und Johannes Sohn ist vier Jahre alt. Zum Glück mussten sie noch nicht erleben, dass Außenstehende ihren Sohn damit konfrontiert haben, dass seine Eltern eine offene Beziehung leben. Er ist ja auch noch klein.



## „MONOGAMIE IST DOCH NICHT GLEICHZUSETZEN MIT EINER GLÜCKLICHEN BEZIEHUNG, DA SOLLTEN WIR ALS GESELLSCHAFT MAL DIE ROSAROTE BRILLE ABNEHMEN“

Auch in einer regulären Beziehung bekämen die Kinder ja normalerweise nicht mit, wann die Eltern sexuell aktiv sind. Das sei in einer offenen Beziehung nicht anders. Aber aus ihrer Arbeit als Beziehungskoach\*in kennt Svenja solche Situationen. Hier sei es wichtig, die Thematik mit dem eigenen Kind einzuordnen und dann die entsprechenden Erwachsenen in einem offenen Gespräch zu konfrontieren – auch wenn dazu erst mal eine ordentliche Portion Mut gehört.

Kann man als Mutter und Vater überhaupt eine offene Beziehung im Alltag umsetzen? Svenja und Johannes

tun es. Wobei Svenja ganz klar sagt, dass es Grenzen gibt. So könne sie selbst sich nur richtig auf ein Date einlassen, wenn sie ihr Kind gut betreut wisse, beispielsweise bei den Großeltern. Die Situationen, in denen es zu Intimkontakten außerhalb der Primärbeziehung käme, seien also eingeschränkt.

Jede offene Beziehung ist im Optimalfall dynamisch und wird auch der jeweiligen Situation angepasst. So könne es auch in einer offenen Beziehung lange monogame Phasen geben, so Svenja. In Zeiten persönlicher Krisen, bei Krankheits- und Trauerfällen zum Beispiel, sei es ratsam, nach Absprache die offene Beziehung zu pausieren, also sich ganz auf die Primärbeziehung zu konzentrieren, beziehungsweise voll für den anderen da zu sein. Man solle sich immer wieder selbst fragen, womit es einem im jeweiligen Moment gut gehe und das auch mit dem Partner kommunizieren.

### DIE KINDER LIEBEVOLL AUFFANGEN

„Kinder brauchen keine Monogamie-Eltern per se“, erklärt Svenja. Damit würden sich viele Menschen in falscher Sicherheit wiegen. Kinder brauchen eine gute Bindung, Liebe und Vertrauen. Werden Kinder von außen mit dem Thema konfrontiert, dass ihre Eltern eine offene Beziehung führen, sei es wichtig, sie liebevoll aufzufangen und sie zu stärken – natürlich auch schon vorher. Auf kindgerechte Art und Weise solle man in der Familie möglichst tabulos sprechen können. „Kein Beziehungslabel der Welt verhindert Hänse-

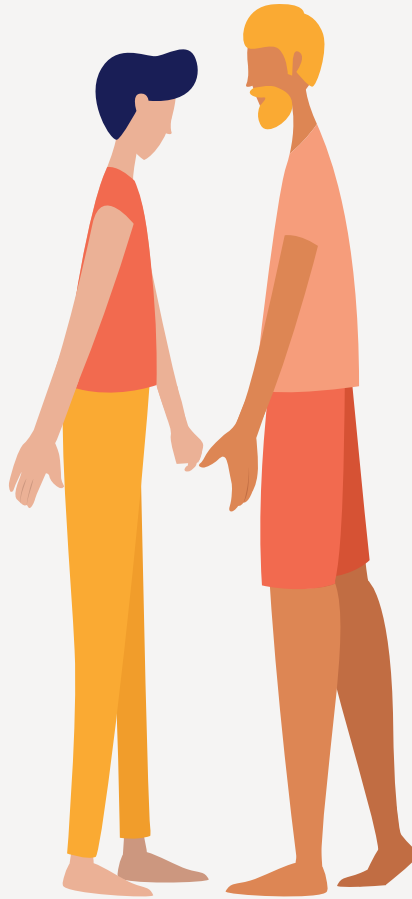


## „WIR ALLE HABEN DAS BEDÜRFNIS NACH SICHERHEIT UND ANERKENNUNG“

leien“, ist Svenja überzeugt. Daher müssen Eltern eine Akzeptanz entwickeln, dass sie ihre Kinder nicht vor allem beschützen können. „Wir machen moralisch gesehen nichts Verwerfliches“, sagt Svenja. In ihrer offenen Beziehung gehe es nicht in erster Linie darum, seine Triebe auszuleben. Das Sexualleben sei ja nur ein Aspekt, eine Säule der Beziehung. Man könne sich selbst besser kennenlernen, indem man immer wieder hinterfragt, warum man etwas will oder nicht will und welches Bedürfnis dahintersteckt. Die meisten von uns wollen geliebt und anerkannt werden. Es sei immer wieder wichtig, die Paarverbindung zu stärken und zu sichern.

### UND WAS IST MIT DER EIFERSUCHT?

Svenjas eigenes Verhalten im Hinblick auf Eifersucht hat sich in den letzten



Jahren stark verändert. Anderen Menschen gibt sie den Tipp, die Eifersucht zu hinterfragen und zu verstehen, welche Bedürfnisse dahinterstecken. Auch in einer aufgeklärten, erfahrenen offenen Beziehung könne es immer mal wieder Gefühle von Eifersucht geben. Dann gelte es, sie anzunehmen und sich auch darüber mit dem Partner auszutauschen, sich vielleicht eine Art Rückversicherung zu holen.

Natürlich könne es auch in einer offenen Beziehung Betrug geben. Nämlich dann, wenn man sich nicht an Absprachen hält oder sich belügt. (Selbst-)Reflektion und ein guter, kontinuierlicher Austausch mit dem Partner seien hier enorm wichtig. ❤️

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN

### Nachgehakt

## Warum führen Menschen eine offene Beziehung?

Motivation ist bei vielen Paaren das unterschiedlich stark ausgeprägte Interesse an Sex. Oder auch das Ausleben bestimmter Praktiken, an denen die Partner in der Paarbeziehung unterschiedlich stark interessiert sind. Wovon Svenja abrät: Eine Beziehung aufgrund von Unzufriedenheit zu öffnen. Das könne leicht nach hinten losgehen. Es sei extrem wichtig, beständig eine stabile Brücke zwischen den Primärpartnern aufrechtzuerhalten, damit es funktioniert.



# 4 Hefte lesen & Prämie sichern!



Ihr wollt ein  
Schule-Abo  
verschenken?  
Als Extra gibt's  
dazu das  
Spiel Prime Climb  
von ThinkFun.

**Jetzt bestellen  
& Freude bereiten!**

Das Abo kostet  
euch nur 36 Euro  
im Jahr, die  
Prämie gibt's  
kostenlos dazu.

Achtung:  
im Bestellprozess  
abweichende  
Lieferadresse  
angeben.

## **Prime Climb von ThinkFun**

Farbenfrohes Mathespiel für Jungen und Mädchen ab 10 Jahren, auch für Erwachsene. Spielerisches Mathematiktraining für das Gehirn.



Scan mich!

## Hier bestellen!

[www.schule-abo.de](http://www.schule-abo.de)

040-696 383 939



Zum  
Verschenken  
oder Selbst-  
lesen







# Wann sind wir aus dem Gröbsten raus?

Dauerstillen, Wickeln, kurze Nächte – das Leben mit Baby kann ganz schön anstrengend sein. Bei unserer Autorin war es nicht anders. Doch dann kam die Wende ...

Lena Marionneau lebt mit ihrem Mann und Sohn (3) in Hamburg



Wann wird es einfacher?“ Es war nach einer ziemlich schlaflosen Nacht und einem besonders quengelige Tag, als ich diese Frage – irgendwann im ersten Babyjahr – in der Hoffnung, ein wenig Erbauliches zu lesen, mit müden Augen bei Google eingab. Die Antwort schrie mir das Internet förmlich entgegen: *Niemals!* Es wird *nie* leichter mit Kindern! Im Gegenteil! Du wirst schon sehen und dir die Babyzeit noch zurückwünschen. Ausrufezeichen, Ausrufezeichen, Ausrufezeichen. Okay, okay, ich habe verstanden ... 'tschuldigung.

Eltern können echt gut darin sein, einander das Fürchten zu lehren: Warte erst ab, bis sie laufen können, bis sie in die Trotzphase kommen, bis sie zur Schule gehen, bis sie in die Pubertät kommen ... Die Botschaft dahinter: Die schlaflosen Nächte und das stundenlange Rumschleppen während der ersten Monate sind nur die Aufwärmphase für all die Anstrengungen, die da noch warten. Was für Aussichten!

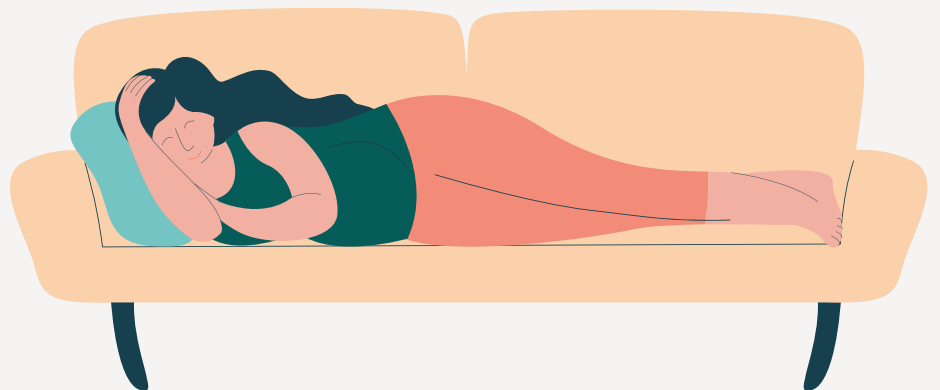
Heute, ein paar Jahre später, kann ich zu Protokoll geben: Es wird sehr wohl alles einfacher. Deutlich sogar. In allen Bereichen.

## Endlich wieder schlafen

Na gut: Vielleicht sollten wir erst mal eine gemeinsame Definition dafür schaffen, was wir unter dem nebelhaften Wörtchen „einfacher“ verstehen. Wer darauf hofft, am Wochenende wieder auszuschlafen, regnerische Sonntage faul auf dem Sofa zu verbringen oder stundenlang gemütlich im Restaurant zu sitzen, für den wird wohl tatsächlich auf mittlere Sicht nichts so schnell bes-

ser. In vielen anderen Lebenslagen hingegen sieht es allerdings ganz anders aus. Denn auch wenn neue Herausforderungen hinzukommen und jedes Alter seine Tücken hat, so geht die Kurve doch insgesamt steil bergauf.

Zum Beispiel beim Schlafen. Zugegeben: Manchmal geht die Qualität der Nächte noch mal kräftig abwärts. Auch jenseits des ersten Babyjahres schlägt der kindliche Schlaf mitunter noch aberwitzige Kapriolen. Aber: Irgendwann – meist im Laufe des zweiten Jahres – pendelt sich alles ein. Und irgendwann fühlen sich auch Mama und Papa morgens einfach wieder (halbwegs) ausgeschlafen. →





## Mehr Selbstständigkeit, mehr Freiraum

„Will alleine spielen, mit ohne Mama!“ Auch wenn man bei Sätzen dieser Art seinen Ohren kaum trauen mag und sie irgendwie gemischte Gefühle auslösen – die Abnabelung ist real und verschafft Eltern zwischendurch immer mehr Freiheiten und Verschnaufspausen. Je älter Kinder werden, desto besser können sie sich auch mal allein beschäftigen und nehmen zähneknirschend hin, dass sie auch mal einen Moment warten müssen – ohne sich gleich in Rage zu brüllen.

Und auch das geht: „Ich will nicht in die Kita!“ – „Wie wäre es denn, wenn du heute dein Boot mitnimmst?“ Problem gelöst. Dank Deals dieser Art kommen Eltern in den meisten Situationen mit nur einem blauen Auge durch die Trotzphase.

Die Minis verstehen uns – und wir verstehen sie. Einfach toll, finde ich! Auch wenn das manche anders sehen. „Mit Babys kommuniziert man ja auch schon.“ Diesen neunmalklugen Satz habe ich mal auf dem Spielplatz von der Mutter eines Kleinkinds zu hören bekommen, dessen Wortschatz ich bewunderte, als mein Sohn noch ein Baby war. Ja, ja, schon klar. Aber zwischen dem Orakeln über irgendwelche

wagen Anzeichen und einem klar und deutlich artikulierten „Ich habe Hunger“, liegt einfach ein meilenweiter Unterschied.

## Spaß beim Spielen

Gerade noch konnten sie nur mit einer Rassel klappern – und zack, bauen sie allein Strecken für ihre Eisenbahn auf. Je mehr Fähigkeiten Kinder erlangen, desto abwechslungsreicher wird's. Wie erfrischend, plötzlich erste kleine Geschichten vorlesen zu können, statt nur hinter Klappen und Schiebern im Bilderbuch die Kuh zu suchen.

Nicht nur das Spielen alleine, sondern auch Treffen mit anderen Kids werden für alle Seiten vergnüglicher. Während Playdates anfangs daraus bestehen, das eigene Kind zu bespaßen, und die Großen untereinander kaum drei zusammenhängende Sätze wechseln können, wendet sich nach dem zweiten Geburtstag das Blatt: Erste zarte Freundschaften entwickeln sich, mehr und mehr vertiefen sich Kinder gemeinsam ins Spiel. Und die Eltern können derweil in Ruhe einen Kaffee trinken – oder müssen bei größeren Kindern irgendwann gar nicht mehr dabei sein. ♥

Nicht nur die Nächte werden länger, auch das Morgenprogramm danach wird einfacher. Beispiel Anziehen: Wer ein sich windendes, zappelndes Baby in einen Winteranzug gesteckt hat, braucht danach kein Fitnesstraining mehr. Was für eine Wohltat, wenn man plötzlich Dinge sagen kann wie: „Zieh dir doch bitte schon mal die Hose an“ – und das Kind dies auch tatsächlich tut. Zugegeben: Manchmal redet man sich den Mund fusselig – aber das ist wenigstens nicht ganz so schweißtreibend.

Und die Zeiten, in denen mit angeekeltem Blick der Kopf abgewendet wird, sobald sich der Frühstücksbrei-Löffel dem Mund nähert, sind vorbei. Jetzt wird reingehauen! Klar, die Sorge, ob auch genug Gesundes im Kind landet, bleibt bestehen. Aber zum Glück wissen Kinder intuitiv ganz gut, wenn es mal wieder Zeit für einen Apfel ist.





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 €

## So macht Zähnputzen endlich Spaß!

Die smarte, elektrische Schallzahnbürste „GUM Playbrush KIDS“ für Kinder ab 3 Jahren verbindet sich via Bluetooth mit der Playbrush Kids App. Dort lernen Kinder interaktiv & spielerisch das Zähneputzen dank dem Zahnputz-Coach und 13 verschiedenen Zahnputz-Spielen.



Leben  
& erziehen  
APP

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

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



SCAN MICH!



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



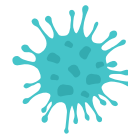
040 - 696 383 939



# VIRENSCHLEUDER WARTEZIMMER

Sie sind der Graus aller Eltern, nicht nur in der Erkältungszeit: Wartezimmer! Dennoch lassen sich Arztbesuche mit den Minis nicht immer vermeiden. Tipps, um die Ansteckungsgefahr möglichst gering zu halten





tungssaison zu legen oder verschiebt ihn lieber, falls es gerade eine Grippewelle oder ähnliches bei euch im Ort gibt.

## WENIGER KONTAKT, WENIGER ANSTECKUNG

Einige Praxen haben unterschiedliche Warteräume, um gegenseitige Ansteckung zu vermeiden bzw. das Risiko gering zu halten. Eltern mit Säuglingen dürfen sich beispielsweise oft in einem anderen Bereich aufhalten. Und auch abgesehen von den jüngsten Patienten gibt es mitunter verschiedene Räume für ansteckende und nicht ansteckende Krankheiten. Daher ist es gut, wenn ihr es direkt am Telefon bei der Terminvereinbarung meldet, wenn ihr vermutet, dass euer Kind etwas Ansteckendes hat.

Glück im Unglück: Hat euer Kind bereits einen Infekt und ihr sitzt mit ihm in der Praxis, ist die Gefahr, dass es sich zusätzlich etwas anderes aufsackt, eher gering. Schließlich ist das Immunsystem bereits voll damit beschäftigt, Keime abzuwehren, es arbeitet also schon auf Hochtouren.

Ein Tipp für euch (noch) gesunde Eltern: Kramt die längst vergessenen FFP2- oder OP-Masken heraus und setzt sie auf. Die Masken schützen nicht nur vor Corona, sondern auch vor anderen Keimen.

## WARTEZEIT VERKÜRZEN

Solltet ihr das Glück haben, eine Kinderarztpraxis zu haben, bei der man telefonisch gut durchkommt, kann es sich lohnen, kurz anzurufen, bevor ihr euch auf den Weg macht. Ihr könnt dann erfragen, wie die aktuelle Wartezeit aussieht, und ob ihr vielleicht lieber etwas später kommen sollt. Ihr seid schon vor

Ort und stellt fest, dass das Wartezimmer proppenvoll ist? Dann fragt doch einfach an der Rezeption nach, ob ihr mit eurem Kind noch etwas nach draußen gehen könnt.

## AUF HYGIENE ACHTEN

An Türklinken lauern oft besonders viele Keime. Versucht, sie mit dem Ellenbogen zu öffnen. Nach dem Arztbesuch solltet ihr euch und euren Kindern auf jeden Fall die Hände waschen. In vielen Arztpraxen stehen außerdem Desinfektions-Spender. Nutzt sie – oder nehmt selber etwas Hygiene-Handgel mit.

Wenn irgendwie möglich, meidet die Toiletten in der Arztpraxis. erinnert euer Kind daran, bevor ihr euch auf den Weg macht, noch einmal aufs Klo zu gehen. Dann müsst ihr das in der Praxis nicht tun.

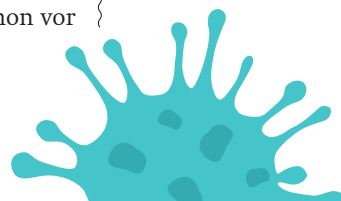
## LÜFTEN MUSS SEIN

Kinder lieben es, mit neuem, fremden Spielzeug zu spielen. So auch im Wartezimmer. Wenn es geht, versucht euer Kind zumindest dazu zu bringen, es nicht in den Mund zu nehmen. Vielleicht könnt ihr sogar eigenes Spielzeug mitbringen, mit dem euer Kind eine Weile nicht gespielt hat ...

Ist es im Warteraum stickig und warm? Vielleicht könnt ihr zumindest kurz das Fenster öffnen oder darum bitten, dass gelüftet wird. Das pustet die Viren (zumindest für eine Weile) zum Fenster heraus. Außerdem ist eine hohe Luftfeuchtigkeit gut für die Schleimhäute. Dann haben Krankheitserreger kein ganz so leichtes Spiel.

TEXT: JUDIT SCHMIDT

**D**as kennen wir alle: volle Wartezimmer, schniefende, hustende, röchelnde Kinder, die sich erst die Nase abwischen und dann alles anfassen ... Wer nicht schon krank ist, wird es beim Arzt garantiert. Und so ist der nächste Infekt vorprogrammiert, egal ob Magen-Darm oder ein Schnupfen. Falls euer Kind nichts Akutes hat, und ihr nur einen Vorsorgetermin plant, kommt es meistens auf ein paar Wochen nicht an. Versucht deshalb, den Termin möglichst nicht in die Erkäl-



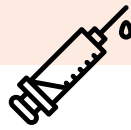


# DIE WICHTIGSTEN IMPFUNGEN FÜR BABYS UND KINDER

Jedes Jahr Ende Januar gibt die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts ihren Impfkalender heraus, der verrät, welche Impfungen in welchem Alter empfohlen werden. Hier kommen die wichtigsten Pikse auf einen Blick



FOTO: GETTY IMAGES/SDOMINICK



## TETANUS (WUNDSTARRKRAMPF)

Die Bakterien werden über Wunden übertragen, können Muskelkrämpfe verursachen, die zum Erstickungstod führen.

*Impfung:* dreimalig – mit zwei, vier sowie zwischen elf und 14 Lebensmonaten (Sechsfach-Impfstoff).

*Auffrischung:* zwischen fünf und sechs sowie neun und 17 Jahren.

## DIPHTHERIE

Wird über Atemluft übertragen. Führt zu Entzündungen der Atemwege bis hin zu Erstickungsanfällen. *Impfung:* dreimalig – mit zwei, vier sowie zwischen elf und 14 Lebensmonaten (Sechsfach-Impfstoff).

*Auffrischung:* zwischen fünf und sechs sowie neun und 17 Jahren.

## KEUCHHUSTEN (PERTUSSIS)

Wird über Atemluft übertragen. Die Hustenanfälle können die Bronchien schädigen. *Impfung:* dreimalig – mit zwei, vier sowie zwischen elf und 14 Lebensmonaten (Sechsfach-Impfstoff).

*Auffrischung:* zwischen fünf und sechs sowie neun und 17 Jahren.

## HAEMOPHILUS INFLUENZAE TYP B (HIB)

Die Bakterien verbreiten sich über Atemluft, können Hirnhaut- und Kehleckenentzündung verursachen. *Impfung:* dreimalig – mit zwei, vier sowie zwischen elf und 14 Lebensmonaten (Sechsfach-Impfstoff).

## POLIOMYELITIS (KINDERLÄHMUNG)

Infektion durch schlechte Hygiene, verschmutztes Trinkwasser und Atemluft möglich. Europa gilt seit 2002 als poliofrei. *Impfung:* dreimalig – mit zwei, vier sowie zwischen elf und 14 Lebensmonaten (Sechsfach-Impfstoff). *Auffrischung:* zwischen neun und 17 Jahren.

## KEINE ANGST VOR DER SPRITZE

### Drei Tipps für den Termin beim Kinderarzt

#### Körperkontakt:

Während des Impfens fühlt sich ein Kind im Arm oder auf dem Schoß der Eltern wohl. Gut, wenn Mama und Papa selbst Ruhe ausstrahlen.

+

#### Ablenkung:

Ein Bilderbuch oder ein Kuscheltier lenkt etwas von der Spritze ab.

+

#### Hilfsmittel:

Schmerzpflaster (aus der Apotheke) oder ein Eisspray können die Schmerzen des Pikses lindern.

## HEPATITIS B

Übertragen hauptsächlich auf sexuellem Weg, doch um Jugendliche rechtzeitig zu schützen, wird die Impfung im Säuglingsalter empfohlen. Hepatitis B verläuft meist chronisch, schädigt die Leber. *Impfung:* dreimalig – mit zwei, vier sowie zwischen elf und 14 Lebensmonaten (Sechsfach-Impfstoff).

## PNEUMOKOKKEN

Die Bakterien werden über Atemluft übertragen, lösen u. a. Lungen- und Hirnhautentzündung aus. *Impfung:* seit 2015 nur dreimalig – mit zwei, vier und elf Lebensmonaten (Frühgeborenen wird das alte 3+1-Impfschema empfohlen).

## MENINGOKOKKEN B

Infektion über Atemluft. Es kann es zu Fieber, Erbrechen, einer harten, vorgewölbten Fontanelle oder auch Krämpfen kommen, schlimmstenfalls zu Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung. *Impfung:* dreimalig – im Alter von zwei, vier und zwölf Monaten. Kindern bis zum fünften Geburtstag wird eine Nachholimpfung empfohlen.

## MENINGOKOKKEN C

Kann wie bei Meningokokken B zu Hirnhautentzündung und Blutvergiftung mit Organschäden führen. *Impfung:* einmalig – ab dem vollendeten zwölften Lebensmonat.

## MASERN, MUMPS, RÖTELN

Infektion über Atemluft. Masern können zur Gehirnentzündung führen, Mumps zu Hörnerv- und Hirnhautentzündung.

Röteln in den ersten vier Schwangerschaftsmonaten können zu Fehlbildungen des Kindes führen. *Impfung:* zweimalige Kombinationsimpfung (MMR-Impfung) zwischen elf und 14 sowie zwischen 15 und 23 Lebensmonaten. Kombinationsimpfstoff gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken (MMRV) ist möglich. Abstand zwischen beiden Impfungen: vier bis sechs Wochen.

## WINDPOCKEN (VARIZELLEN)

Infektion über Atemluft und bei Kontakt mit den Bläschen. *Impfung:* zweimalig – im Alter von elf bis 14 Monaten sowie zwischen 15 und 23 Lebensmonaten. Möglich ist MMRV-Kombinationsimpfstoff (s.o.).

## ROTAVIREN

Die häufigsten Brechdurchfall-Erreger bei Säuglingen. *Impfung:* je nach Impfstoff zwei- bis dreimalig – erste Dosis mit zwei Lebensmonaten (ab sechs Wochen), zweite Dosis mit drei Monaten, ggfs. dritte Dosis mit vier Monaten.

## HUMANE PAPILLOMAVIREN (HPV)

Können Gebärmutterhalskrebs auslösen. *Impfung:* zweimalig im Abstand von mindestens fünf Monaten für Mädchen und Jungen zwischen neun und 14 Jahren.



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES; INSA EISENBERG (PORTRÄT)

# Basics FÜR DEN BECKENBODEN

Während der Schwangerschaft macht die Körpermitte so einiges mit. Und genau deshalb ist Rückbildung so wichtig. Die Fitness-Expertin Kaya Renz erklärt im Interview, ab wann und wie der Beckenboden nach der Geburt gestärkt werden kann. Und verrät zudem effektive Übungen





### Leben & erziehen: Schwer heben oder langes Stehen ist nach der Geburt tabu. Warum ist jetzt absolute Schonung angesagt?

**Kaya Renz:** Das Innere der Frau braucht Ruhe und Zeit zum Heilen. Die Plazenta hat bei der Geburt eine große Wunde hinterlassen, der Beckenboden ist überdehnt, die Gebärmutter bildet sich langsam zurück. Schon häufiges Stehen oder lange Spaziergänge kön-

nen den Beckenboden am Anfang zu stark belasten. Bemerkbar macht sich die Überanstrengung durch Symptome wie Schwächegefühl, Müdigkeit, starker Wochenfluss und ein Druckgefühl im Beckenboden, der nach unten zieht. Aber: Eine Beckenbodenschwäche direkt nach der Geburt ist ganz normal und sollte euch erst mal keine Sorgen bereiten. Wichtig ist, wie ihr in den ersten Wochen damit umgeht. Die Basis für die Regeneration ist Ruhe und Schonung, erst danach folgen die Übungen zur Stärkung.

### Was kann passieren, wenn ich das nicht beachte?

Wird der Beckenboden nicht geschont, oder zu früh mit dem Training begonnen, dauert die Rückbildung meistens länger. Der Beckenboden kann dann häufig nicht richtig fokussiert oder angespannt werden. Auch die Rektusdiastase, also der Spalt zwischen dem linken und rechten geraden Bauchmuskel, schließt sich sehr viel langsamer oder sogar gar nicht. Schlimmstenfalls kann es zu dauerhafter Inkontinenz, Blasenentzündungen oder Instabilität des Beckens kommen.

### Wann können Mütter deiner Erfahrung nach wieder etwas mehr machen?

Die ersten Beckenbodenübungen sind eine Fokussierung und eine leichte Anspannung – sie haben noch nichts mit sportlichen Übungen zu tun. Sie sind der perfekte Übergang zwischen Wochenbett und Rückbildung. Ganz allgemein darf mit ganz sanften Übungen in Rückenlage begonnen werden, sobald die Gebärmutter komplett zurückgebildet ist. Das ist im Schnitt zwölf bis 16 Tage nach der Geburt der Fall. Fragt eure Hebamme, wann der beste Zeitpunkt für euch gekommen ist. Bei einem Kaiserschnitt oder starken Geburtsverletzungen solltet ihr unbedingt eine längere Schonzeit einhalten.

## UNSERE EXPERTIN



### Kaya Renz

... hat erst Modedesign studiert, sich dann aber zur Fitnesstrainerin ausbilden lassen. Seitdem ist die Autorin und Athletin aus Berlin auf YouTube und Instagram unterwegs, postet Tipps für einen gesunden Lebensstil im Mama-Alltag und Videos zu den Themen „Sport in der Schwangerschaft“ und „Rückbildung“. Ganz klar, dass sie als Mama eines kleinen Sohnes alle Workouts aus ihrem aktuellen Buch („Fit & glücklich schwanger: Dein umfassender Ratgeber auf dem Weg zum Mama-Sein“, Eulogia, 24,90 Euro) gründlich erprobt und getestet hat.

**Mehr Infos:** [youtube.com/kayarenz](https://youtube.com/kayarenz)  
[instagram.com/kaya\\_renz](https://instagram.com/kaya_renz)

### Welche Übungen schlägst du für den Anfang vor?

Am wichtigsten ist es erst mal, den Beckenboden fokussieren zu können und zu spüren, wo dieser Muskel eigentlich liegt. Das ist am Anfang manchmal gar nicht so leicht. Dazu eignen sich Übungen in Rücken- und Seitenlage. Sobald eine Fokussierung und Anspannung easy ist, können weitere Übungen auf der Sportmatte ausgeführt werden. Der Fokus sollte auf kurzen Einheiten liegen, die ihr gut und möglichst entspannt in den wahrscheinlich noch ungewohnten Alltag integrieren könnt. Zum Beispiel, wenn das Baby schläft, in der Wippe liegt oder vom Partner versorgt wird.

### Der Klassiker ist ja der Rückbildungskurs ...

Der sechswöchige Rückbildungskurs, der oft von den Krankenkassen ange-





boten wird, ist die perfekte Grundlage. Mit diesem Kurs könnt ihr in den meisten Fällen sechs bis acht Wochen (bei einem Kaiserschnitt acht bis zehn Wochen) nach der Geburt starten. Ihr lernt dabei wichtige Theorie, praktiziert effektive Übungen und gönnt euch (wenn ihr den Kurs ohne Baby macht) Zeit für euch. Ich lege jeder Mama ans Herz, diesen Kurs nach der Geburt zu absolvieren.

### Reicht so ein Kurs aus, oder muss ich mehr machen?

Ich empfehle, jeden Tag etwas für die Rückbildung zu tun. Auch wenn es nur zehn Minuten sind. Der Körper nimmt Regelmäßigkeit dankend an und regeneriert dadurch viel schneller. Außerdem sollte die Rückbildung nach sechs Wochen nicht als abgeschlossen gelten! Wichtig ist es, die Beckenboden- und Rektusdiastase-Übungen unbedingt länger in den Trainingsplan zu integrieren.

### Was rätst du Frauen mit Kaiserschnitt?

Bei einer Kaiserschnittgeburt wird ein Schnitt durch alle Bauchmuskelschichten hindurch gemacht. Dort entsteht

eine Narbe, die oft das Muskelkorsett schwächt. Daher sollten Kaiserschnitt-Mamas unbedingt eine Rückbildung absolvieren, bei der der Beckenboden gestärkt, die Bauch- und Rückenmuskeln trainiert und die Rektusdiastase geschlossen wird. Zwar wurde der Beckenboden bei der Geburt nicht gedehnt, aber er hat trotzdem in der Zeit der Schwangerschaft die Hauptlast der Gebärmutter getragen. Wann es losgehen kann mit der Rückbildung hängt zum Beispiel davon ab, ob die Narbe verheilt und der Körper der Mama bereit ist. Die Hebamme oder Frauenärztin können in diesem Fall weiterhelfen.

### Wann kann ich das Thema Rückbildung abhaken?

Da streiten sich die Experten. Meiner Meinung nach dauert eine Rückbildung sechs bis zwölf Monate, und ist erst richtig abgeschlossen, wenn die Frau abgestellt hat und sich die Hormone wieder einpendeln haben. Auf jeden Fall sollte der Beckenboden fest, die Rektusdiastase geschlossen, die Körpermitte stark und Tiefenmuskulatur aufgebaut sein. Daher empfehle ich Müttern, auf ihr eigenes Körpergefühl zu hören und zu spüren, was dem Körper guttut.

## Nachgehakt

### WAS IST DER BECKENBODEN?

Viele Frauen hören wahrscheinlich im Geburtsvorbereitungskurs das erste Mal von ihrem Beckenboden. Dabei ist er ein Powermuskel, der während der Schwangerschaft und Geburt Unglaubliches leistet. Er verschließt das Becken nach unten und stützt die inneren Organe (Blase, Gebärmutter, Enddarm). Er sorgt dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren, und trägt zu einer lustvollen Sexualität bei. Während der Schwangerschaft muss er bis zu fünf, sechs Kilo mehr stemmen – so viel wie Baby, Plazenta und Fruchtwasser nach neun Monaten wiegen. Bei der Geburt muss er sich soweit dehnen, dass das Baby hindurch passt: Die normalerweise etwa vier bis sieben Zentimeter dicken Muskelschichten geben dabei soweit nach, bis sie fast papierdünn sind.

### Und danach? Den Beckenboden fit zu halten, ist ja eigentlich jederzeit sinnvoll, oder?

Auf jeden Fall! Ist die Rückbildung abgeschlossen, rate ich zu einer Kombination aus postnatalen Workouts und Beckenbodentraining (siehe Übungen rechts). Da könnte eine Woche zum Beispiel folgendermaßen strukturiert werden:

- ein- bis zweimal postnatales Workout
- einmal Yoga oder Stretching
- einmal Beckenbodentraining
- einmal ein langer Spaziergang mit einer Freundin oder eine Einheit im Schwimmbad. ♥

INTERVIEW: JANA KALLA

# Beckenboden-Training

## ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE



Nach dem Wochenbett

### DEN BECKENBODEN FOKUSSIEREN

Setzt euch auf eine Stuhl- oder Bettkante oder einen Gymnastikball. Euer Oberkörper ist aufrecht. Ihr zieht die Schulterblätter sanft zueinander, der Nacken ist lang und der Blick geht nach vorne. Die Füße stehen hüftbreit und die Zehen zeigen leicht nach außen. Zieht den Bauchnabel ganz sanft Richtung Wirbelsäule und passt auf, dass ihr nicht ins Hohlkreuz fallt.

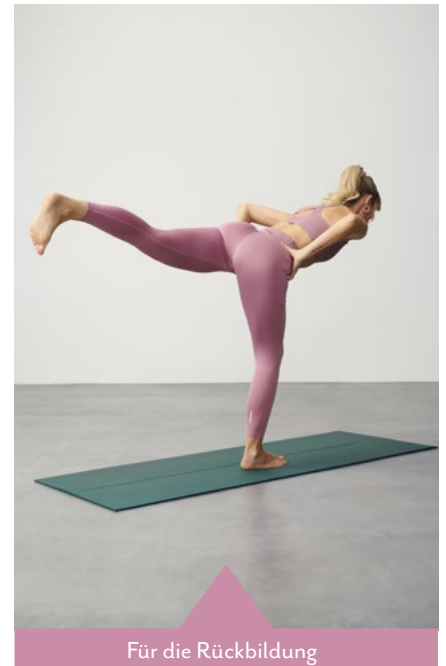
Jetzt ballt ihr eine eurer beiden Hände zu einer Faust und legt sie zwischen die Knie. Bei der Einatmung entspannt ihr alles und bei der Ausatmung presst ihr die Knie zusammen, fokussiert den Beckenboden und spannt ihn ganz sanft an.  
15 Wiederholungen.

Das Zusammenpressen der Knie sollte euch den Bewegungsablauf auf die Fokussierung erleichtern. Sehr gerne könnt ihr anstatt der Faust auch ein Kissen oder einen Pilates-Ball verwenden.

### DER VIERFÜßLER

Kommt in die Vierfüßler-Position. Die Schultern sind in einer Linie über den Handgelenken, die Hüfte über den Knien ausgerichtet. Fokussiert euren geraden unteren Rücken und fällt auf keinen Fall ins Hohlkreuz. Jetzt stellt einen Fuß nach hinten auf die Matte und streckt das Bein. Bei der Einatmung entspannt ihr alles, lasst los. Bei der Ausatmung aktiviert ihr den Beckenboden, zieht ihn nach innen und hebt das ausgestreckte Bein. Der Rücken bleibt gerade und die Körpermitte fest. Bei der Einatmung kommt ihr wieder in die Ausgangsposition, senkt den Fuß und entspannt die Muskulatur. Ausatmung, Übung wiederholen.  
Zehn Wiederholungen pro Seite.

Für die Rückbildung



Für die Rückbildung

### DIE STANDWAAGE

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Legt eure Hände in die Hüften oder streckt sie zu den Seiten aus. Bei der Einatmung steht ihr aufrecht und seid entspannt. Bei der Ausatmung aktiviert ihr den Beckenboden, zieht den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, macht die Körpermitte fest, hebt ein Bein nach hinten (das Standbein ist leicht gebeugt) und senkt den Oberkörper nach vorne. Die hintere Fußspitze zeigt Richtung Boden, die Hüfte ist gerade nach unten zur Matte ausgerichtet. Bei der Einatmung kommt ihr wieder in die Ausgangsposition. Bei jeder Ausatmung kommt ihr langsam und fokussiert in die Standwaage.

Zehn Wiederholungen pro Seite. →





Für die Rückbildung

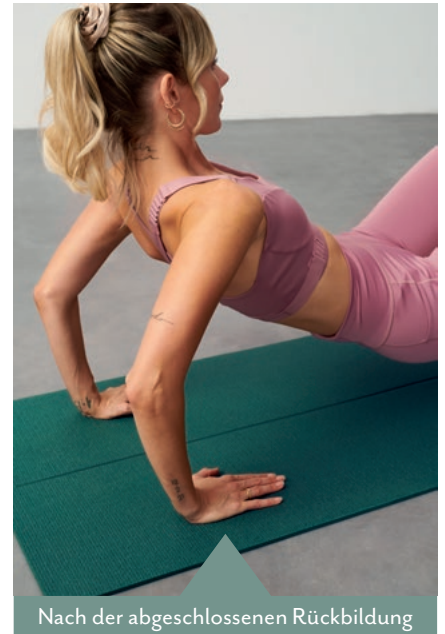
## DER SEITENSTÜTZ

Kommt in die Seitenlage, der Unterarm liegt auf dem Boden. Winkelt eure Beine leicht an. Der Oberkörper sollte auf keinen Fall einsacken – seid aktiv und streckt eure Brust leicht raus. Die obere Hand legt ihr in die Hüfte. Das ist eure Ausgangsposition. Hier atmet ihr ein. Bei der nächsten Ausatmung aktiviert ihr den Beckenboden, spannt die Körpermitte an, öffnet die Knie und hebt dann die Hüfte. Bei der nächsten Einatmung kommt ihr wieder in die Ausgangsposition, senkt die Hüfte und entspannt alles. 15 Wiederholungen pro Seite.

## DER AUSFALLSCHRITT

Kommt in einen Ausfallschritt. Stellt dabei den vorderen Fuß auf, das vordere Knie positioniert ihr in einer Linie über dem Fußgelenk. Die Hüfte ist gerade nach vorne ausgerichtet, die Körpermitte ist aktiv angespannt und das hintere Knie sowie der hintere Fuß sind aufgestellt. Das ist eure Ausgangsposition. Hier atmet ihr ein. Bei der Ausatmung aktiviert ihr euren Beckenboden und streckt beide Beine. Der Gesäßmuskel ist angespannt und der Oberkörper bleibt aufrecht. Bei der nächsten Einatmung kommt ihr wieder in die Ausgangsposition nach unten. 15 Wiederholungen pro Seite.

Nach der abgeschlossenen Rückbildung



Nach der abgeschlossenen Rückbildung

## DIPS

Setzt euch auf die Matte und stellt die Ferse hüftbreit auf. Jetzt stellt ihr eure Hände hinter euch in den Boden, die Finger zeigen zu euch nach vorne. Hier drückt ihr die Brust raus und zieht sanft die Schultern von den Ohren weg. Jetzt hebt ihr das Gesäß vom Boden und seid aktiv in der Körpermitte. Bei jeder Einatmung beugt ihr die Arme vorsichtig nach hinten, bei der Ausatmung streckt ihr sie wieder. Die Ellenbogen zeigen dabei nach hinten und nicht zur Seite. 20 Wiederholungen.

## DIE BRÜCKE

Kommt in Rückenlage. Stellt die Füße hüftbreit auf, die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Bei der Einatmung liegt ihr einfach entspannt, lässt alle Anspannung los. Bei der Ausatmung versucht ihr sanft, den Beckenboden zu fokussieren und anzuspannen. Gleichzeitig zieht ihr die Sitzbeinhöcker leicht zusammen, das Schambein strebt Richtung Bauchnabel, die Hüftknochen ziehen zueinander und der untere Rücken drückt automatisch leicht in die Matte. Jetzt hebt ihr zusätzlich die Hüfte, kommt in die Brückenposition und spannt das Gesäß an. Bei der nächsten Einatmung kommt ihr wieder in die Ausgangsposition, führt die Hüfte zurück zum Boden und entspannt die Muskeln. 15 Wiederholungen.

Für die Rückbildung



# (K)EIN FALL FÜR DIE KLINIK

neu!

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

In diesem Buch erfahrt ihr, was ihr bei kleinen Unfällen selbst tun könnt – und wann ihr einen Arzt braucht.

## Ein MUSS für Mütter und Väter!

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

ISBN: 978-3-9822992-9-7



## UNSERE AUTOREN

Till Rausch und  
Dr. Benedict-Douglas  
Sannwald

...arbeiten in einem Hamburger Kinderkrankenhaus – und wollen mit ihrem Buch eine Orientierungshilfe für Eltern bieten.

Bei Instagram teilen sie als @die\_kinderchirurgen spannende Details aus ihrem Arbeitsalltag.



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

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de  
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de  
Bücher online

amazon



Leben  
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



**Hach, wie lustig die  
Fische tanzen ...**  
Hier gibt's viel zu  
gucken, aber auch  
viel Ablenkung. Zum  
Einschlafen zu viel



# Action überm Kinderbett

Wenn ein Baby viel schreit und wenig schläft, dann bekommen Eltern gut gemeinte Ratschläge wie: „Hängt doch ein Mobile zur Ablenkung auf“ zu hören. Hier lest ihr, ob das wirklich eine gute Idee ist

**S**ie sehen hübsch aus, drehen sich, haben viele kleine Anhänger und manche spielen eine lustige Musik ab. Wen wundert's, dass ein Mobile oft das Erste ist, was sich Eltern in spe fürs Babyzimmer anschaffen. Oder zur Geburt geschenkt bekommen. Doch dass sie ein Problem darstellen können, damit rechnen erst mal wohl nur die wenigsten.

## Die Welt ist bunt, grell und laut

Jeden Tag sind wir unzähligen Reizen ausgesetzt. Sie prasseln nur so auf uns ein – von überall! Es sind nicht nur Geräusche, sondern auch Bilder, Berührungen, Gerüche und Geschmäcker. Schon Erwachsene und Kinder haben manchmal mit dieser Flut an Eindrücken zu kämpfen. Wie mag es dann erst einem Baby gehen? Kommt es zur Welt, ist alles neu. Denn es hat neun Monate lang im geschützten Raum, im Bauch der Mama, verbracht. Lärm und Licht kamen durch diese Barriere nur abgeschwächt an. Daher ist es nicht verwunderlich, dass der plötzliche Wechsel in die laute, grelle Welt verunsichert. Ein enormer Stress, der das Baby überfordern kann. Deshalb raten Experten, in den ers-

### Schlaf, Kindlein schlaf

#### Alternativen zum Mobile

Um euer Baby zur Ruhe zu bringen, könnt ihr es sanft massieren, (ganz) leise Musik abspielen, es in einen gemütlichen Schlafsack packen. Oder aber einfach ganz viel kuscheln. Denn bei Berührungen der Haut handelt es sich zwar auch um Reize, doch wenn es um das Kuscheln mit Mama oder Papa geht, dann ist das eine Beruhigungsmethode, die keinerlei Stress bedeutet. Insbesondere bei Schreibabys kann das Wunder bewirken.



ten Wochen die Außenreize möglichst zu minimieren: kein Spielzeug, wenig Hintergrundgeräusche durch Radio oder TV, nicht zu viele fremde Gesichter, die das Baby begrüßen wollen.

## Schlafprobleme durch Überreizung

Ein Mobile über dem Babybettchen, das die Kleinen eigentlich beruhigen soll, nun, das kann deshalb leider eher das Gegenteil bewirken. Besonders, wenn es bunte Farben und blinkende Lichter hat. Die sich drehenden Figuren ziehen die Aufmerksamkeit des Babys auf sich,

und machen es hellwach. Zu viele visuelle Eindrücke, die das Gehirn überfordern. Das Baby kann sich nicht auf den Schlaf vorbereiten, kann nicht zur Ruhe kommen. Und kann diesem Reiz auch nicht entgehen. Die Folgen: Unruhe und Schlafstörungen.

Aber auch bei älteren Babys ist es keine gute Idee, das Mobile direkt über dem Bettchen zu befestigen. Wenn euer Kind nur mit einem drehenden Mobile einschummern kann, wird es irgendwann Probleme damit haben, ohne diese visuelle Stimulation einzuschlafen. Es entstehen Abhängigkeiten, sogenannte Schlafassoziationen, die den Schlaf des Babys beeinträchtigen können. Deshalb: Befestigt das Mobile besser über dem Wickeltisch, da erfüllt es seinen Zweck, die Kleinen abzulenken, ganz prima.

*Übrigens: Als der Sohn unserer Autorin anfang, nach Dingen zu greifen, wollte sie ihm gerne einen Spielbogen kaufen und bat ihre Hebamme um Rat. Sie gab grünes Licht, aber auch den Hinweis, erstmal nur eine einzige Sache dranzuhängen. Nach diesem Artikel versteht sie, warum die Hebamme ihr dazu riet. Dieselbe Kiste wie mit einem Mobile: Weniger ist mehr! ♥*

TEXT: MICHELLE KRÖGER



# Buntes Gemüse

Immer nur Möhren auf dem Löffel? Könnte auf Dauer langweilig werden. Lasst eure Brei-Beginner mal dieses Grünzeug probieren. Yummie!

**Noch guckt der Feinschmecker**  
etwas skeptisch  
– jetzt heißt es  
dranbleiben



ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/LILIYA SHLAPAK  
FOTO: GETTY IMAGES/JOHNALEXANDR

ALLE  
REZEPTE AB  
DEM 5. MONAT



**D**amit kleine Genießer auf den Geschmack kommen, dürfen, ja sollen sie sogar möglichst viel probieren. Also darf es ruhig heute Möhre sein, morgen Kürbis und übermorgen Brokkoli. Das hat einen entscheidenden Vorteil: Wer schon als Baby eine breite Palette von Nahrungsmitteln probieren durfte, ist später deutlich aufgeschlossener beim Essen. Es lohnt sich also, eurem Kind verschiedene Lebensmittel anzubieten. Gebt nicht auf, wenn das Neue beim ersten Mal nicht auf Begeisterung stößt – manchmal brauchen die Minis eben etwas Zeit.

Wer dabei auf Bio setzt, punktet mit einem weiteren Vorteil: euer Baby bekommt keinen Einheitsbrei serviert, sondern Lebensmittel mit einem intensivem Geschmack. Obst und Gemüse dürfen beim Bio-Bauern nämlich länger reifen, enthalten weniger Wasser und mehr Aroma. Alte Sorten von Apfel, Kartoffel & Co. sind außerdem geschmacklich vielfältiger und interessanter.



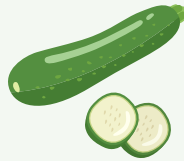
## MÖHREN- APFEL-STARTER-BREI

### Zutaten für 1 Portion

- 70 g Bio-Möhre
- 50 g Bio-Apfel
- 1 TL Bio-Rapsöl

### So wird's gemacht

- 1** Möhre schälen, putzen, klein schneiden. Apfel waschen, entkernen, klein würfeln. Beides im Topf in wenig Wasser in etwa 15 Minuten weich garen.
- 2** Abgießen, Kochwasser auffangen.
- 3** Möhre und Apfel mit Rapsöl fein pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz das aufgefangene Kochwasser zugeben.



## ZUCCHINI- LACHS-PÜREE

### Zutaten für 1 Portion

- 50 g Bio-Kartoffeln
- 100 g Bio-Zucchini
- 30 g Bio-Lachsfilet
- 1 EL Apfeldirektsaft
- 1 TL Rapsöl

### So wird's gemacht

- 1** Kartoffeln gründlich waschen, mit Schale in etwa 20 Minuten weich kochen.
- 2** Zucchini waschen, putzen, klein schneiden. Lachs ggf. von Gräten befreien, sehr klein schneiden. Beides im Topf in wenig Wasser in etwa 5 Minuten weich garen.
- 3** Kartoffeln pellen, in den Topf geben. Alles mit Saft und Öl pürieren.

### FÜR DEN VORRAT

Alle Rezepte lassen sich auf mehr Portionen aufstocken. Dann eine Portion füttern, die restlichen sofort in Einzelportionen einfrieren.



## BROKKOLI- FLEISCH-PÜREE

### Zutaten für 1 Portion

- 50 g Bio-Kartoffeln
- 100 g Bio-Brokkoli
- 30 g mageres Bio-Fleisch (Rind oder Schwein)
- 2 EL Birnendirektsaft
- 1 TL Bio-Rapsöl

### So wird's gemacht

- 1** Kartoffeln gründlich waschen, mit Schale in etwa 20 Minuten weich kochen.
- 2** Brokkoli waschen, putzen, klein schneiden. Fleisch sehr klein schneiden. Im Topf in wenig Wasser in 10 bis 15 Minuten weich dünsten.
- 3** Kartoffeln pellen, zerkleinern, zum Brokkoli geben. Saft und Öl zufügen. Alles pürieren.



## PASTINAKEN-BREI MIT DINKEL

### Zutaten für 1 Portion

- 50 g Kartoffeln
- 50 g Pastinaken
- 50 g Möhren
- 10 g Dinkel-Haferflocken (Instant)
- 2 EL Apfeldirektsaft
- 1 TL Bio-Rapsöl

### So wird's gemacht

- 1** Kartoffeln gründlich waschen, mit Schale in etwa 20 Minuten weich kochen.
- 2** Pastinaken und Möhren schälen, klein schneiden. Im Topf in wenig Wasser in etwa 10 Minuten weich dünsten. Kartoffeln pellen, zugeben. Mit Dinkelflocken, Saft und Öl pürieren.



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

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



SCAN MICH!



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



040-696 383 939



# Kurzurlaub mit Kind und Kegel

Wenn die (Ur-)Oma 95 Jahre alt wird, kann man das bei Schwarzwälder Kirschtorte feiern, klar. Oder aber man wagt ein kleines Experiment, steckt die Sippschaft für ein Wochenende in ein Ferienhaus. Motto: Kurzurlaub statt Kaffeeklatsch. So hat es die Familie unserer Autorin gemacht – und in den 40 gemeinsamen Stunden mit vier Generationen so viel zusammen gelacht wie selten zuvor

**Schöne Aussicht:** Oberhalb des Weindorfes Kröv liegt ein Park mit knapp 187 Ferienhäusern – einige davon bieten einen herrlichen Blick auf die Moselschleife



Kennt ihr diese TV-Werbung, in der eine Mutter mit ihren Kindern eine Pinguin-Polonaise in die Küche macht, um ihnen einen Schokoriegel aus dem Kühlschrank zu servieren?

## Walk like a penguin

Meine Oma Uschi (aka: witzigste und liebenswerteste 95-Jährige der Welt, ehemalige Ruderin, Kegel- und Kartenspielfan, fitter im Kopf als manch 25-Jähriger) kennt sie auch. Und schon seit Monaten hatte sie einen Plan: Sie wollte es der Fernsehfrau gleichtun. Also ging sie in den Supermarkt ihres Vertrauens, besorgte besagte Schokoriegel. Und bat ihre fünf Urenkelkinder an diesem Morgen im rheinland-pfälzischen Kröv, sich doch bitte mal in einer Reihe hinter ihr aufzustellen ...

Während aus dem Handy meiner Schwester die Melodie des Werbespots („Walk like an Egyptian“ von den Bangles) erklang, wackelten Matti (5), Elli (9), Theo (9), Ida (11) und Henri (13) hinter ihrer Urgroßoma durch das Wohnzimmer unseres Ferienhauses gen Kühlschrank. Und uns anderen platzten fast die Bäuche vor Lachen.

## Zurück zu den Wurzeln

Spätestens nach dieser kollektiven Lach-Attacke, eigentlich aber schon viel früher, war unser Plan aufgegangen: Weil unsere Oma im vergangenen Herbst an einem gewöhnlichen Montag 95 wurde, an dem wir Verwandten nahezu alle durch Schule oder Job anderweitig eingespannt waren, hatten wir beschlossen, die neuneinhalb Jahrzehnte unseres weiblichen Familienoberhauptes dieses Mal ein bisschen anders (nach) zu feiern als sonst: Statt sie nur einen einzigen Nachmit-



**Happy (Ur-)Oma-Day!** Die Familie reiste aus Hamburg, NRW und Schleswig-Holstein nach Rheinland-Pfalz. Hunderte Kilometer, die sich lohnten – allein für die Pinguin-Polonaise (unten)



tag hochleben zu lassen, wollten wir dies ein ganzes Wochenende lang tun. Und zwar an der Mosel – in der Nähe des Ortes, in dem Oma die meiste Zeit ihres Lebens verbrachte.

Der „Ferienpark Landal Mont Royal“ schien uns optimal für diesen Zweck: Denn hier gibt es neben gewöhnlichen Ferienhäusern für vier bis sechs Personen auch die XXL-Variante für Großfamilien bis zwölf Personen. So konnten wir alle unter einem Dach schlafen (weitere Infos siehe Seite 68).

## Wuselig und witzig

Klingt anstrengend? Und herausfordernd, alle Bedürfnisse von einem Dutzend Familienmitglieder unter einen Hut zu bekommen, wenn der kleinste Reiseteilnehmer ganze neun Jahrzehnte jünger als die Älteste ist? Stimmt. Zum Glück aber scheint unsere Oma ausnahmslos allen von uns ein gewisses Unkompliziertheits-Gen vermach zu haben.

Und das wird erstmals einige Stunden vor der Pinguin-Polonaise unter Beweis gestellt: Nach der Ankunft am Freitag ist's wuselig – aber keinen stört's. Mein Schwager packt den Bulli aus, meine Mama bereitet das Abendessen vor, die Kids spielen Verstecken, erkunden leicht aufgedreht jede Ecke des Hauses. Oma deckt den Tisch, und hat damit nicht genug. „Gebt mir mal was zu schnippeln“, sagt sie, beginnt Gurken zu schälen, und wieder einmal bewundere ich diese Frau für diese unglaubliche Energie gepaart mit dauerhaft guter Laune, die sie offensichtlich deutlich länger am Leben hält als andere ihrer Generation.

Nach dem Abendbrot spielen wir alle zusammen unser neues Lieblingsspiel „Oha“: Jeder hat zehn Karten mit Antwortmöglichkeiten auf der Hand. Reihum liest jemand einen Satz vom Kartenstapel in der Mitte vor, den die





anderen mit einer ihrer Karten ergänzen müssen. Wer die lustigste Konstellation liefert, gewinnt. So entstehen Sätze wie: „Am Schulkiosk gibt es heute Pups mit Lavendelgeschmack“, „Wenn ich zu viel Cola trinke, muss ich Läuse-Shampoo pinkeln“ oder „Den Tannenbaum schmücken wir dieses Jahr mit Chicken Nuggets“. Nicht nur die Kids lachen sich kringelig, auch wir Erwachsenen haben Spaß – und das liegt nicht (nur) an dem köstlichen Mosel-Wein in unseren Gläsern.

### Aussicht deluxe

Der Samstag startet mit einer Jogging-Runde: mein Lieblingspatenonkel, meine Tante und ich laufen durch die Weinberge, der Blick auf die Moselschleife ist trotz vieler Wolken umwerfend. Danach gibt's Frühstück an dem riesigen Tisch zwischen Küche und Wohnzimmer. Was Oma nicht weiß: Wir haben Slots für Überraschungsbesucher gebucht. Immer wieder klingelt es; erst steht meine Cousine mit ihrem Verlobten vor der Tür, später Omas lustige Neffen, dann die ehemaligen Nachbarn.

Nachmittags gehen wir spazieren, die Kinder erkunden das alte Festungsgelände. Ins Schwimmbad wollen sie unbedingt auch noch, das quetschen wir vor dem Dinner ins Programm. Der zweite Abend endet nicht weniger witzig als der erste: In unserer gemütlichen Sofaecke spielen wir von Stille Post über Flaschendreher bis zu einer selbst erfundenen Activity-Variante alles mögliche – bis alle herrlich müde ins Bett fallen.

Das beste Kompliment folgt am Sonntagmorgen. „Ich glaube“, sagt Oma beim Frühstück und ihre Augen schimmern feucht, „das war der schönste Geburtstag meines Lebens. Wirklich.“

Auf dem Rückweg fahren wir an einer Wiese voller Schafe vorbei. Oma, die in der Familie dafür bekannt ist, für einfach jede (!) Lebenslage den passen-



### Informationen

## Genug Platz für alle

Mitten im windungsreichsten Teil des Mosellaufes befindet sich das 1000 Jahre alte Weindorf Kröv. Oberhalb des Ortes thront auf einem terrassenförmigen Hochplateau in majestätischer Lage der „Ferienpark Landal Mont Royal“. Viele der Häuser (ab 240 Euro pro Wochenende) haben Moseltal-Blick, einige sogar Sauna und Kamin. Die Anlage bietet eine ideale Ausgangsbasis, um die wunderschöne Landschaft zu erkunden. Aber auch vor Ort wird es nicht langweilig: Es gibt einen Spielplatz, ein Hallenbad, eine Minigolfbahn, eine Panoramaterrasse – zwischendurch trifft man auf das Landal-Maskottchen „Bollo“. Optimal für einen (Kurz-)Urlaub mit Freunden oder Verwandten!

**Mehr Informationen: [landal.de](http://landal.de)**



### Selbst bei schlechtem Wetter super:

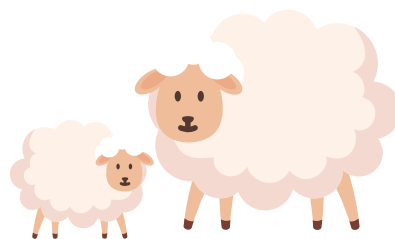
Beim Spaziergang über die ehemalige Festung Mont Royal (1687 - 1698) entdecken die Kids geheime Gänge, Höhlen – und einen echten Fliegenpilz



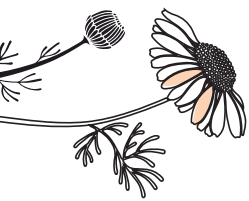
**Claudia und ihre Schwester Anni mit Familiennesthäkchen Matti (5)**

den Spruch auf den Lippen zu haben, sagt: „Schäfchen zur Linken, wird Freude euch winken.“ Oh ja, liebe Oma: Wir arbeiten schon am Programm für die 96 ... ♥

TEXT: CLAUDIA WEINGÄRTNER







# DIE BESTE ZEIT UNSERES LEBENS

Ihr habt in der Corona-Zeit alle Beschäftigungsideen für eure Minis aufgebraucht?

Wir haben 100 tolle Tipps für euch, die nicht nur den Kids Spaß machen werden...

neu!



Dieses Buch ist das ultimative Rezept gegen Langeweile! Mit tollen Familienabenteuern für draußen und drinnen. Weil die Zeit mit unseren Kindern die wertvollste überhaupt ist.  
ISBN: 978-3-9822992-6-6



UNSER AUTOR  
BIRK GRÜLING

...ist Wissenschaftsjournalist, lebt in Hamburg. Er ist Papa eines fünfjährigen Sohnes, mit dem er die Leidenschaft für ausgestorbene Tiere, versunkene Kulturen und verrückte Erfindungen teilt.



Auch als E-Book erhältlich



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

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de  
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de  
Bücher & mehr

amazon



Leben & erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



# IM SPIELPARADIES

Hier wird getobt, gehüpft, um die Wette geturnt. Sie sind die Lieblinge der Kids – und bei Regen oder im Winter auch der Eltern. Erraten? Genau: Indoorspielplätze! Wir stellen euch hier die coolsten aus ganz Deutschland vor



Der „**Frechdachs Indoorspielplatz**“ in Stuttgart wurde unter hohen ökologischen und pädagogischen Aspekten aufgebaut. Statt buntem Plastik gibt's ganz viel Holz, null Fast Food, Öko-Spielzeug und Förderung durch Montessori-Ideen. Hier spielen nur Frechdache zwischen null und sieben Jahren.

**Mehr Infos:** [frechdachs-indoorspielplatz.de](http://frechdachs-indoorspielplatz.de)



Ihr wollt hoch hinaus? Das „**Berg Werk. Berlin**“ ist Europas größter Indoor-Kletterpark. Tipp: Er lädt immer am letzten Donnerstag der Berliner und Brandenburger Ferien zum Nachtklettern ein. Für Schulklassen und Kindergärten gibt's außerdem spezielle Angebote.

**Mehr Infos:** [bergwerk.berlin](http://bergwerk.berlin)



Die „**Bambini Kinderwelt**“ in Bamberg ist einer der größten Indoorspielplätze Bayerns auf rund 3000 Quadratmetern. Toben dürfen dort Kids von null bis zwölf Jahren, im Kleinkindbereich haben Minis bis vier Jahre Zutritt.

Dementsprechend vielfältig ist das Angebot: vom „Krabbelpark“ über die Dschungelwelt bis zur Multi-Sportarena ist für jede Altersgruppen was dabei.

**Mehr Infos:** [bambini-bamberg.de](http://bambini-bamberg.de)

*„Gerade habe ich meinen neunten Geburtstag im Bambini gefeiert. Ich war aber schon als Baby dort – mit meinen großen Brüdern. Deshalb kenne ich das Bambini richtig gut. Früher mochte ich die Autos am liebsten, jetzt finde ich die Hüpfburgen toll. Cool ist auch der Berg, auf den man Klettern muss – das ist gar nicht so leicht – und dann die steile Rutsche runtersausen kann. Und ich finde es gut, dass es dort einen Basketballplatz mit viel niedrigeren Körben als zu Hause gibt! Da treffe ich viel besser! Mit meinen Freunden habe ich eine Runde Basketball gespielt – und meine Mannschaft hat gewonnen.“*

Gustav, 9 Jahre





BRANDENBURG

Im „Dino Dschungel“ in Potsdam erwarten euch auf 1500 Quadratmetern neben jeder Menge freundlicher Dinos unterschiedliche Rutschen, Kletterwände, Trampoline, Labyrinth, Berge, Fahrzeuge und der Spidertower. Tipp: Hier könnt ihr euch auch eine Hüpfburg für zu Hause ausleihen.

**Mehr Infos:**  
[dinodschungel.de](http://dinodschungel.de)



BREMEN

Der „Adventurepark“ ist ein expliziter Trampolinpark, der eigentlich erst ab sechs Jahren so richtig Spaß macht. Ab vier Jahren dürfen die kleinen Springer aber dennoch in den Park, in Begleitung eines Erwachsenen.

**Mehr Infos:**  
[adventurepark-bremen.de](http://adventurepark-bremen.de)



„Im Adventurepark gibt es ganz viele, verschiedene Trampoline und tolle Rampen zum Hochlaufen. Auf manchen Trampolinen kann man sogar Computerspiele spielen! Am besten fand ich das Klettergerüst, weil es so viele Hindernisse hatte. Manche Sachen waren nur für größere Kinder, da durften wir leider noch nicht rauf – das war ein bisschen doof. Zum Schluss gab es Pommes und Gummibärchen-Eis, das war toll!“  
Mara, 6 Jahre



HAMBURG

Wer in Hamburg wohnt, kommt um den größten Indoorspielplatz der Stadt wohl kaum herum. Im „Rabatz!“ wird geturnt, was das Klettergerüst hält. Aber nicht nur die Kleinen, auch die Aller kleinsten und die Großen (Ü18) dürfen zu speziellen Zeitfenstern bzw. in exklusiven Zonen toben.

**Mehr Infos:**  
[rabatzz.de](http://rabatzz.de)



„Das ‚Rabatz‘ war der allererste Indoorspielplatz, den wir je als Eltern besucht haben. Unser Sohn war damals mit seinen zwei Jahren noch recht klein. Aber dank größerer Cousins wurde er direkt in die Welt der Indoorspielarenen eingeweiht. Und auch wenn es immer wieder etwas überwältigend und reizüberflutend sein kann, wir lieben es, wie unsere mittlerweile drei kleinen Jungs (6, 4 und 4) sich auf diesen Spielplätzen austoben können und ordentlich Glücksgefühle tanken.“

Astrid Christians



Der „Rhön-Räuberpark“ befindet sich in Tann in der Nähe der thüringischen Grenze. Im Rhönrad oder auf der Rollenrutsche ist Action garantiert. Die Besonderheit an diesem Indoorspielplatz: der Schwarzlicht-Zauberwald, in dem herumgetobt werden kann.

**Mehr Infos:**  
[rhoen-dorf.de/](http://rhoen-dorf.de/)  
[rhoenraeberpark](http://rhoenraeberpark)



HESSEN

## REISE



MECKLENBURG-VORPOMMERN

In Greifswald wartet der „**Kunti-bunt**“-Indoorspielplatz auf euch. Hier können Kids nicht nur auf der Rollenrutsche, dem Klettergerüst oder dem Spidertower toben und turnen. Die Location bietet auch einmal im Monat ein Krabbelfrühstück für die Kleinsten, Kindergeburtstags- und Einschulungspartys an.

**Mehr Infos:**  
[kunti-bunt.de](http://kunti-bunt.de)



NORDRHEIN-WESTFALEN



Im „**Ketteler Hof Indoor**“ in Haltern am See warten neun Themenwelten auf die Kids – vom Nordpol über die Alpen bis ins Weltall. Hier wird nicht nur geturnt und geklettert, sondern auch gleich geforscht. Tipp: Einlass aktuell nur über tagesaktuelle Online-Tickets.

**Mehr Infos:** [kettelerhof.de](http://kettelerhof.de)

Der „**Alcino**“ Indoorspielplatz befindet sich in Adendorf, südlich von Hamburg. Satte 3500 Quadratmeter, um die Kinder mal wieder so richtig auszuflowern.

**Mehr Infos:**  
[alcino.de](http://alcino.de)



„Mein Sohn war kürzlich auf einem Geburtstag im ‚Alcino‘ eingeladen. Ein voller Erfolg! Alle Kinder kamen mit grinsenden Gesichtern und müde geturnten Körpern nach Hause.“

Astrid Christians



NIEDERSACHSEN

RHEINLAND-PFALZ



Das „**Flummyland**“ in Bingen am Rhein bietet zahlreiche Aktivitäten für Kids: Minigolf, Hüpfburgen, Piratenschiff-Klettergerüst, diverse Rutschen, Seilbahn, Bällebad, Fahrbahn für Tretfahrzeuge, Kinderdisco, Torwandschießen ... und und und.

**Mehr Infos:**  
[flummyland.de](http://flummyland.de)

Das „**Flip Spiel- und Sportzentrum**“ ist ein Indoorpark in Göttelborn, laut Google-Bewertungen einer der beliebtesten des Bundeslandes. Auf 2300 Quadratmetern wird hier alles gegeben: eine zehn Meter hohe Kletterwand, eine Trampolinanlage, eine Vierer-Wellenrutsche, ein Kletterberg, Indoor-Soccer, Quad-Kartbahn ...

**Mehr Infos:** [flip1.de](http://flip1.de)



SAARLAND

Für Geburtstage können im „**Playport**“ in Dresden folgende Themenzimmer gebucht werden: das Zauberzimmer, der Fußballplatz, das Zirkuszelt, die Prinzessinnen-Suite, die Piratenbucht, die Pferderanch und das Gruselschloss. Auf der Website könnt ihr vorab einen 360-Grad-Rundgang machen.

**Mehr Infos:**  
[playport-dresden.de](http://playport-dresden.de)



SACHSEN







Der größte Indoorspielplatz in Mitteldeutschland: Das „**Kinderspielparadies Arche Noah**“ befindet sich in Halle an der Saale und ist ein umgebautes Schulgebäude. Hier gibt es alle bekannten Spiel-Attraktionen plus Bunge-Trampolin, Tunnelrutsche, Kullerbahnen sowie einen Indoor-Pool mit Wasserrolle und Booten zum Selbersteuern.

**Mehr Infos:**  
[indoorspielplatz-halle.de](http://indoorspielplatz-halle.de)



Das „**Kiwelino**“ in Gerstungen ist der wenigen Spielparks für Kinder, die sowohl Indoor- als auch Outdoorbereich haben. Auf 3000 Quadratmetern darf gerutscht, gehüpft und balanciert werden. Die Spiralrohrutsche runtersausen, auf dem Balancierbalken Gleichgewicht halten oder den Schlangenwald entdecken – was für ein Spaß!

**Mehr Infos:** [kiwelino.de](http://kiwelino.de)

Neu in Pinneberg: In der „**Kalla Spielstadt**“ können Kinder zwischen null und sechs Jahren (ältere Geschwisterkinder sind erlaubt) mit zwölf verschiedenen Themenhäusern eine ganze Stadt erobern. Die Großen sitzen im Café-Bereich in der Mitte. Hier gibt es feste Spielzeiten, die gebucht werden müssen, damit in den Pausen aufgeräumt werden kann. Das Ergebnis: ein wirklich hübscher Indoorspielplatz mit viel Holz.

**Mehr Infos:**  
[kalla-spielstadt.de](http://kalla-spielstadt.de)



# Wir wachsen mit Euch!

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

Im Abo dabei:  
Alle E-Paper gratis lesen!



Tolle Angebote zum  
Kennenlernen

Jetzt informieren:

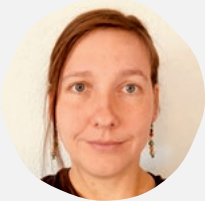
[abo.leben-und-erziehen.de](http://abo.leben-und-erziehen.de)

040-696 383 939



## Reingelesen!

Unsere Autorin Jasmin Person stellt euch an dieser Stelle aktuelle Kinderbücher vor. Dieses Mal: Lesestoff für kleine Pflanzenfreunde



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

ILLUSTRATIONEN: © DORLING KINDERSLEY VERLAG

# Glück im Grünen



Jasmins  
Liebling



## GRÜNER GEHT'S NICHT

Samenbomben herstellen, Insekten ein Zuhause schaffen, Gemüse anpflanzen oder nach dem Ernten einlegen – auf jeder Doppelseite finden Kinder Wissen gepaart mit Anregungen, wie sie ihr Umfeld grüner und bunter gestalten können. Egal ob auf der Fensterbank, auf dem Balkon oder im eigenen Garten, jeder kann umweltfreundlich gärtnern.

**Jasmins Fazit:** Wunderschön illustriert und verständlich erklärt. Schon das erste Blättern hat bei mir und meiner Familie die Lust geweckt, die Finger in der Erde zu vergraben. Die Ideen sind vielfältig und mit Kids einfach umzusetzen.

**„Bei mir blüht's! Gärtnern für Kinder in Topf und Beet“, Livi Gosling, Dorling Kindersley, 12,95 Euro, ab 5 Jahren**







## GARTEN MARKE EIGENBAU

Tonis Mama will unbedingt ein Haus mit Garten. Aber Toni will nicht umziehen. Ein Dachgarten über der Wohnung soll ihre Mutter nun vom Bleiben überzeugen. Pflanzen in Klopapierrollen und in leeren Kartoffelsalat-Eimern sind nur ein paar der Ideen, um den Traum vom Grün zu verwirklichen.

**Jasmins Fazit:** Toni und ihre Freunde bringen uns bei, wie man auch ohne große Mittel, aber dafür mit einer Menge Spaß, die Welt bzw. die Stadt bunter, nachhaltiger und leckerer machen kann.

**„Die Stadtgärtnerin, Band 1: Lieber Gurken auf dem Dach als Tomaten auf den Augen“, Gina Mayer, Ravensburger, 11,99 Euro, ab 8 Jahren**



## VOM LEBEN AUF DEM LAND

Aus der Perspektive von Kater Jack the Swiffer erzählt Judith Rakers von der ersten Zeit auf ihrer kleinen Farm. Gemüse anpflanzen, Schnecken bekämpfen und neue Freunde finden, das alles muss erst gelernt werden. Vor allem für Menschen und Katzen ohne grünen Daumen ...

**Jasmins Fazit:** Die Geschichte der ehemaligen Fernsehmoderatorin Judith Rakers entlockte meinen Kindern oft ein Kichern: Sie ist süß erzählt und voller lustiger Charaktere. Ganz nebenbei haben wir außerdem viele Tipps für den eigenen Gemüseanbau bekommen.

**„Judiths kleine Farm – Kater Jack sucht einen Freund“, Judith Rakers, Kosmos, 16 Euro, ab 4 Jahren**



## FÜR TÜFTLER

Ruckzuck-Tomatenzucht, DIY-Gießkannen bauen, Löwenzahn-Pfannkuchen backen ... Diese Pflanzenwerkstatt strotzt vor spannenden Ideen, Experimenten, Projekten und Wissen rund um Fauna und Flora.

**Jasmins Fazit:** Das perfekte Buch für kleine Entdecker. Mit dem Zauberstab aus Weidenruten bringt mein Sohn Fietje nun die Schmetterlingsblumen zum Blühen und die Tomaten-Stecklinge zum Wachsen.

**„Meine kleine Pflanzenwerkstatt – Spannende Gartenprojekte für Klein und Groß“, Alys Fowler, Gerstenberg, 18 Euro, ab 6 Jahren**



## NATUR IST DAS GRÖßTE

Mit diesem Buch der Naturpädagogin und Selbstversorgerin Annette Holländer lernen Kids das Gärtnern von der Pike auf. Der Fokus liegt auf Nachhaltigkeit und gemeinsam die Natur erleben.

**Jasmins Fazit:** Natur verstehen und schätzen, das möchte ich meinen Kindern mit auf den Weg geben. Mit diesem Buch habe ich dabei eine wertvolle Unterstützung gefunden. Kindgerechter Gartenspaß garantiert.

**„Schau mal, was da wächst – Nachhaltig gärtnern mit Kindern“, Annette Holländer, Oekom Verlag, 21 Euro, ab 3 Jahren**



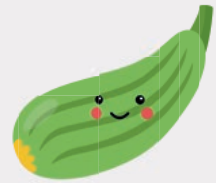
# ZUM RÄTSELN & Knobeln



Zähle die  
Gegenstände!

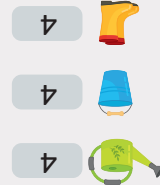


Im rechten Bild haben sich fünf Fehler versteckt. Welche?



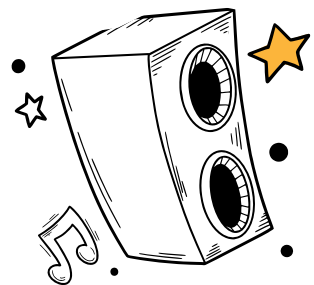
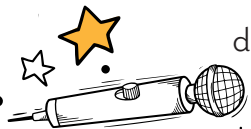
Welcher Schatten passt zu welchem Gemüse?

Lösungen



„Ich  
bewundere  
meine  
Mama“

Er ist der erste Lieblingssänger zahlreicher Kinder, als Teenie-Schwarm bekannt – und seine Songs liefern auch uns Eltern Ohrwurm-Garantie. Jetzt sitzt Wincent Weiss zum dritten Mal in der Jury der gerade frisch gestarteten Staffel von „The Voice Kids“. Unsere Kinderreporter durften den Schleswig-Holsteiner hinter den Kulissen der Casting-Show im Studio in Berlin besuchen und ihm ein paar Fragen stellen







### Kinderreporter: Was macht dir an „The Voice Kids“ Spaß?

**Wincent:** Das Schönste ist, dass man hier immer wieder so krass überrascht wird von unglaublichen Talenten, die auf der Bühne stehen. Wirklich, mich hat das jedes Mal aufs Neue vom Hocker, wenn die Kids anfangen zu singen.

### Hast du manchmal ein schlechtes Gewissen, wenn du den Buzzer nicht drückst und die Kinder, die rausfliegen, dann ganz traurig sind?

Ja, ich habe jedes Mal ein total schlechtes Gewissen, weil einfach alle, die es in die Sendung schaffen, toll sind! Wir unterscheiden hier ja nicht zwischen gut und schlecht – sondern zwischen supergut und supersupersupergut. Deshalb ist es echt immer eine schwere Entscheidung, ob man drückt oder nicht.

### Wen von den anderen Coaches magst du am liebsten?

Gar keinen! Die sind ja Konkurrenten (*lacht*). Nee, im Ernst: wir mögen uns alle sehr gerne. Mit den Fantas gehe ich gleich Mittagessen, die sind echt cool. Die haben einfach so viel Berufserfahrung, zu denen schaue ich richtig auf, sehe sie als so eine Art Mentoren.

### Was machst du hier hinter der Bühne in den Pausen am liebsten?

Essen! Wir drehen immer ungefähr vier Stunden, haben dann eine Stunde frei und drehen dann nochmal vier Stunden. Manchmal lege ich mich auch hin und denke, jetzt mach ich mal kurz einen Powernap und penne zwei Minuten. Und dann werde ich ne Stunde später geweckt... Wie in der Schule damals (*lacht*).

### Was war denn früher, als du noch in der Schule warst, dein Hobby?

Oh, das schönste war für mich: draußen sein. Ich habe in einem kleinen Dorf an der Ostsee gewohnt und es geliebt, im Wald mit meinen Freunden Verstecken oder Fangen zu spielen und Baumhäuser zu bauen.



Backstage-Interview: Elli und Theo (beide 9) im Gespräch mit Wincent Weiss (31)

### Hast du ein Instrument gespielt oder im Chor gesungen?

Ich habe mir früher immer ein Instrument gewünscht – dann habe ich zu Weihnachten eine Blockflöte bekommen. Das fand ich richtig kacke, war total enttäuscht! Denn damals hab ich schon gemerkt, dass ich singen wollte. Und das ging beim Flöte spielen nun mal nicht. Ich habe dann ein paar Lieder gelernt, hatte aber schnell keine Lust mehr. Als ich 17 war, habe ich mir selber Gitarre spielen beigebracht.

### Und welchen Sport hast du gemacht?

Ach, ich habe total viel ausprobiert! In der Schule habe ich eigentlich jede AG mitgenommen, ansonsten habe ich Fußball gespielt und bin gern Fahrrad und Skateboard gefahren. Außerdem habe ich mit sechs Jahren mit Kampfsport →



Cheeeeeese! Nach der Fragerunde gibt's noch fix ein Erinnerungsfoto



angefangen: Erst habe ich Taekwondo gemacht, dann Judo, später Kickboxen, Thaiboxen und MMA.

### Machst du das immer noch?

Ja, ab und zu. Aber wenn ich auf Tour bin, ist das schwierig – dann wechsele ich ja fast jeden Tag die Stadt, da kann ich leider nicht zwei Mal die Woche beim Vereinssport sein. Deshalb gehe ich jetzt immer nur laufen, um mich ein bisschen fit zu halte. Und die zwei Stunden auf der Bühne sind auch Sport, danach bin ich immer klitschnass geschwitzt.

### Und was machst du sonst so am liebsten, wenn du nicht auf der Bühne bist?

Ich mache natürlich superviel, was irgendwie mit Musik zu tun hat: Songs schreiben, Fernsehsendungen drehen, für Shows trainieren... Ansonsten bin ich gern mit meinen Freunden zusammen und ich fahre viel Motorrad und Auto und schraube auch daran gern rum.

### Was hast du denn für ein Auto?

Ehrlich gesagt habe ich nicht nur eins – sondern zwölf. Das ist eins meiner großen Hobbys, ich fahre einfach wirklich viel Auto. Wenn ich auf Tour bin, nehme ich nie den Tourbus, sondern

fahre alles selbst, insgesamt komme ich auf 100.000 Kilometer im Jahr. Deshalb wechsele ich da ab. Es sind aber fast nur alte Autos!

### Und welches ist dein liebstes?

Ein Lincoln Continental Mark III von 1971, das ist so ein ganz langer, cooler Ami-Schlitten.

### Bist du auch in ein Mädchen verliebt oder nur in deine Autos?

Ja, bin ich!

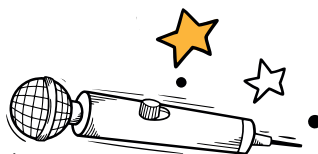
### In wen denn?

Sie ist eine ganz normale Person, nicht berühmt. Ich habe da eine nicht so schöne Erfahrung in der Beziehung davor gemacht: Da waren ganz viele Fans sauer und haben meine Freundin beleidigt und so – und deshalb halte

ich meine aktuelle Freundin jetzt raus aus der Öffentlichkeit, um sie zu schützen. Aber ihr habt schon Recht, auch in meine Autos bin ich verliebt und zum Glück noch in ganz viele andere Dinge: in meinen Beruf zum Beispiel! Und gestern in meine Großeltern: Meine Oma ist 80 geworden und wir haben via FaceTime telefoniert, weil sie gerade mit meinem Opa im Urlaub ist. In solchen Situationen bin ich immer ganz stolz, dass die das können! Und meine Mama, die ist natürlich auch toll!

### Was ist denn so toll an deiner Mama?

Oh, wo soll ich da anfangen (*lacht*)? Ich bin ja ohne meinen Papa großgeworden, habe ihn nie kennengelernt. Meine Mutter war alleinerziehend und ich finde es faszinierend, wie sie das gemacht hat, alles immer alleine hinzukriegen.



Ich bewundere sie echt dafür. Meine Mama hat mich immer unterstützt. Sie zählte nie zu den Elternteilen, die gesagt haben: „Mach eine Ausbildung oder ein Studium!“, stattdessen hat sie mir geraten, das zu machen, was mir Spaß macht. Und das hat sie mir auch selbst vorgelebt: Sie hat ihre Jobs immer nur so lange gemacht, wie sie sich wohl gefühlt hat. Sie ist konsequent ihrem Herzen gefolgt: Wenn sie kein gutes Gefühl mehr hatte, hat sie sofort gekündigt und etwas Neues angefangen. Und das konnte ich ganz gut von ihr abkupfern.

### Wie oft seht ihr euch?

Total oft! Sie arbeitet bei mir, schon seit Jahren. Irgendwann haben wir nur noch über Beruf und Arbeit gesprochen und gar nicht mehr über Mama- Sohn-Themen, also haben wir das für ein Jahr beendet. Aber jetzt ist sie wieder da und wir kriegen den Spagat gut hin. Also das Mama und Kind sein und auch die Chef- und-Angestellte-Beziehung. Eigentlich ist das nämlich auch cool, wenn man als Kind dann mal der Boss sein kann!

### Du hast auch noch eine kleine Schwester, oder?

Ja, die kam zur Welt, als ich schon 11 war, sie ist jetzt fast 20. Wir verstehen uns super, aber es ist komisch: Eigentlich war sie immer die Kleine und jetzt geht sie auf einmal feiern, hat einen Freund und so, das finde ich natürlich nicht so gut (*lacht*).

### Gibt es etwas, das du auf deinen Reisen oder wenn du auf Tour gehst IMMER dabei hast?

Ich reise echt mit ganz ganz wenig Gepäck, es ist eigentlich ein Wunder, dass ich hier heute überhaupt einen Koffer dabei habe. Das ist nur, weil wir verschiedene Outfits bei „The Voice Kids“ brauchen. Sonst bin ich eigentlich immer nur mit einem Rucksack unterwegs, egal ob ich vier Monate auf Tour bin oder drei Wochen im Urlaub. Da



The Voice Kids

## SO LÄUFT DIE SHOW

Am 15. März startete die zwölfte Staffel von „The Voice Kids“ auf Joyn, am 22. März auf Sat.1. Wie schon in den letzten beiden Staffeln sind neben Wincent Weiss auch wieder Lena Meyer-Landrut, Alvaro Soler sowie Michi Beck und Smudo als Coaches dabei. Auch die Regeln sind geblieben: In den Blind Auditions müssen die Teilnehmer (zwischen 7 und 15 Jahre) die Coaches ausschließlich mit ihrem Gesang überzeugen, denn die Jury sitzt mit dem Rücken zur Bühne, sieht die Kandidaten nicht. Drückt ein Coach den Buzzer, dreht sich der Stuhl um – das ist das Signal für: Ich will dich in meinem Team, lass mich dein Mentor sein! Drücken mehrere, darf das Kind entscheiden. In der letzten Folge stimmt das TV-Publikum zu Hause via Voting ab, wer gewinnt.



passt alles rein, was ich brauche. Am wichtigsten sind mir meine In-ear-Kopfhörer, die auf meine Ohren angepasst sind, die muss ich immer dabei haben, weil sonst bin ich auf der Bühne aufgeschmissen und höre gar nichts.

### Wie viele Nachrichten bekommst du täglich von deinen Fans?

Also meine Handynummer haben nur meine Freunde, da sind es nicht so viele. Bei Instagram & Co. sind es Hunderte bis Tausende am Tag.

### Kannst du die alle beantworten?

Nein, da wäre ich den ganzen Tag mit beschäftigt. Es gibt auch keinen, der das für mich macht – ich bin der einzige, der das Passwort hat. Aber es gibt eine Kontakt-Emailadresse, die ernstesten Anfragen werden natürlich bearbeitet.

### In „Ich kann es kaum erwarten“ singst du ja davon, wie gerne du Papa sein möchtest. Stimmt das?

Ja! Das ist für mich der Sinn des Lebens: Papa zu werden und eine Familie zu gründen. Ich bin ja so konservativ aufgewachsen im Dorf – mit den Großeltern, die einen Garten haben und noch Händchen haltend einkaufen gehen, dann haut mein Opa meiner Oma manchmal so liebevoll auf den Hintern, wenn die in der Obstabteilung stehen ... Und ich finde das so schön: Die sind über 50 Jahre verheiratet, das würde ich auch gern erreichen. Das große Ziel ist: Familie, Garten, Kinder, Enkel.

### Kannst du uns zum Schluss noch etwas verraten, das du noch nie in einem Interview verraten hast?

Puh, ich erzähle immer viel: Sogar dass ich Laktoseintoleranz habe, ich kann nicht gut Milchprodukte essen, dann gibt's trotzdem ganz viel Schokolade und ich muss hier in den Pausen immer heimlich pupsen. Aber wartet mal: das mit den zwölf Autos, das hab ich noch nie erzählt, glaube ich... ♥



**ABOSERVICE:**  
PressUp GmbH  
Postfach 70 13 II  
22013 Hamburg

**IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?**

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

**Konditionen und Preise unter:**  
[www.leben-und-erziehen.de/go/bezugspreise](http://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](http://leben-und-erziehen.de)

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

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

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

**Geschäftsführung:** Jan Wickmann

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**  
Petra Heimann, Jasmin Personn, Judit Schmidt

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

**Vermarktung und Verkauf:**  
Sabine Raum (Sales Süd),  
Tel. 040/357 29 19-41;  
[s.raum@junior-medien.de](mailto:s.raum@junior-medien.de)  
Kristin Höppner (Sales Mitte/Nord),  
Tel. 040/357 29 19-16;  
[k.hoepfner@junior-medien.de](mailto:k.hoepfner@junior-medien.de)  
Svetlana Pulkowski (Sales Mitte/Nord)  
Tel. 040/357 29 19-23;  
[s.pulkowski@junior-medien.de](mailto:s.pulkowski@junior-medien.de)  
Katja Timm (Sales und Auftragsmanagement)  
Tel. 040/357 29 19-28;  
[k.timm@junior-medien.de](mailto:k.timm@junior-medien.de)

**Verlagsleitung:** Ralf Gutekunst

**Schlussredaktion:** LEKTORNET

**Druck:** Euro-Druckservice GmbH, Passau

**Vertrieb:** PressUp GmbH  
Postfach 7013II,  
22013 Hamburg

*Keine Haftung für unverlangt eingesandte  
Manuskripte & Fotos.*

FOTOS: GETTY IMAGES/FANGXIANUO, CATHERINE FALLS COMMERCIAL, MANU VEGA; ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/ANGELINA BAMBINA



DAS  
NEUE HEFT  
ERSCHEINT AM  
**23.4**

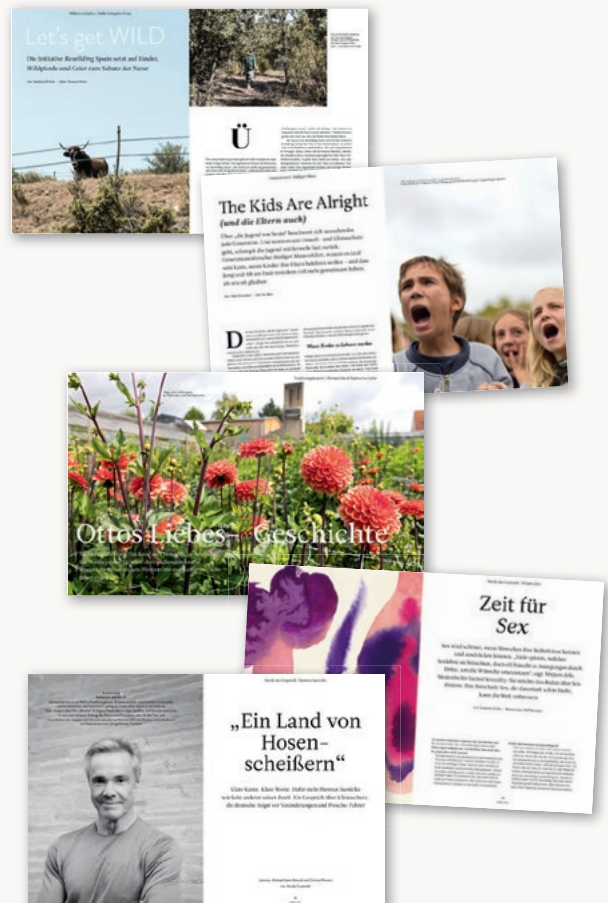


# Werde

## Die Kunst des nachhaltigen Lebens

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

Jetzt gratis lesen



Jetzt kostenloses Probeheft\* bestellen!

[werde-magazin.de/probeheft](http://werde-magazin.de/probeheft)

040/ 696 383 936 . [abo@werde-medien.com](mailto:abo@werde-medien.com)



SCAN MICH!

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



# ERSTE BIO-MOLKEREI DEUTSCHLANDS



Berchtesgadener Land

Echt. Gut.



Scan mich!



100 JAHRE  
BIODYNAMISCH