

# Leben & erziehen

**DAS SCHAFFE ICH ALLEINE**  
SO WERDEN KIDS SELBSTSTÄNDIG

**SCHLUMMER SCHÖN**  
TIPPS FÜR DEN MITTAGSSCHLAF

**RUHIG BLEIBEN**  
WIE IHR DIE NEIN-PHASE ÜBERSTEHT

**URLAUB IM FRÜHLING**  
DIE 10 BESTEN REISEZIELE FÜR FAMILIEN

**SCHLUSS MIT MENTAL LOAD**  
FAMILIENARBEIT GERECHTER VERTEILEN



# Danke MAMA

AM 12. MAI WIRD GEFEIERT, NA KLAR!  
WARUM MÜTTER ABER AUCH AN ALLEN ANDEREN TAGEN  
IM JAHR MEHR ANERKENNUNG VERDIEN T HABEN



# Werdet Mama-Reporter!

## ... und testet kostenlos Produkte & Reisen



woom



Blueair



HIPP

Pertit Bateau Test mit Fotoshooting



Kindsgut



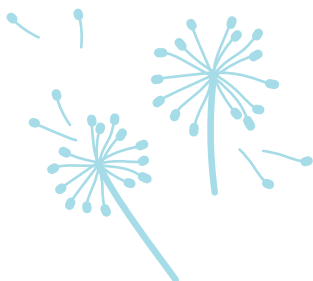
HIPP



PH

### Seid Teil der Community!

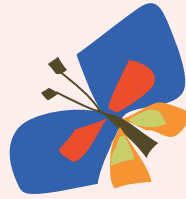
Für Eltern von Eltern: Auf [Mama-Reporter.de](http://Mama-Reporter.de) testen und bewerten Mütter aus ganz Deutschland Produkte und Reiseangebote, die ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Wollt ihr mitmachen? Dann registriert euch noch heute!



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



Vogtland Tourismus



Hallo ihr Lieben,

ich gestehe: Wenn unsere Zwillinge in der Woche des Muttertags zu tuscheln beginnen und sich in ihren Kinderzimmern für geheime Basteleien verschanzen – dann fühle ich mich glücklich geehrt; ein bisschen mehr noch, als wenn die Kinder mir zum Geburtstag ein Bild malen. Schon klar: Ähnlich wie beim Frauentag bringt uns dieser eine Feiertag herzlich wenig, wenn vor allem im Außen die Anerkennung an den restlichen 364 Tagen im Jahr fehlt. Aber gerade deshalb haben wir den Tag der Mamas zum Anlass für ein Extra genommen: Ab Seite 10 lest ihr, wofür wir alle unseren eigenen Mamas schleunigst ein dickes Dankeschön aussprechen sollten, ab Seite 12 erzählt eine Solo-Mutter von ihrem Weg. Ab Seite 18 gibt's Tipps für Bücher, in denen sich alles um die innige Mama-Kind-Bindung dreht, und wer sich eine Vase für die Ewigkeit wünscht, lässt das Heft am besten mit aufgeschlagener Seite 20 zu Hause liegen.

DANKE sage an dieser Stelle im Übrigen auch ich: Und zwar nicht nur meiner Mama dafür, dass sie seit fast 42 Jahren einfach immer für mich da ist – sondern auch für vier wundervolle Jahre als Chefredakteurin von Deutschlands erstem Elternmagazin. Jeder einzelne Tag in diesem Traumjob war eine Bereicherung, ich habe unglaublich viel gelernt und nicht wenige Tipps aus dem Heft auch selbst zu Hause umgesetzt. Jetzt geht meine Reise weiter – aber natürlich auch die von *Leben & erziehen* (mit den welt tollsten Kolleginnen, die mir jetzt schon fehlen).

Für euch und eure Familien alles Liebe & Gute!

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?



# DIE BESTE ZEIT UNSERES LEBENS

Euch fehlen manchmal die Beschäftigungsideen für eure Minis?

Wir haben 100 tolle Tipps, mit denen ihr garantiert mindestens genauso viel Spaß habt wie die Kids!

Auch als E-Book erhältlich



UNSER AUTOR  
**Birk Grüling**  
... ist Wissenschaftsjournalist und Papa eines fünfjährigen Sohnes, mit dem er die Leidenschaft für ausgestorbene Tiere, versunkene Kulturen und verrückte Erfindungen teilt.

Dieses Buch ist das ultimative Rezept gegen Langeweile! Mit Familienabenteuern für draußen und drinnen. Weil die Zeit mit unseren Kindern die wertvollste überhaupt ist.

ISBN: 978-3982299266

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

**Leben & erziehen**

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



# Für euch im

## Titelthema

Mamas, wir feiern euch

10



Hauptsache Kerzen auspusten! Eine aufwendige Tortendeko brauchen Kinder nicht

52



Üben, üben, üben, dann klappt's auch mit den Nudeln

54

## GESPRÄCHSSTOFF

**6 News, Lieblingsdinge, Trends**  
Von Geschlechterrollen und Rentenanstrengen

## MUTTERTAG-EXTRA

**10 Dickes Dankeschön**  
Erst seit sie selbst Mutter ist weiß unsere Autorin, was ihre Mama früher alles geleistet hat

**12 Familie ohne Mann**  
Eine Solo-Mutter über die Herausforderung, ein Kind ohne Partner großzuziehen

**18 Jasmins Buchtipps**  
Dieses Mal: Geschichten von Müttern und Kindern

**20 Blumen für Mama**  
... kommen in einer selbst gebastelten Vase besonders gut an

**22 Zum Knobeln**  
Rätselspaß für Schlaufüchse

## GESUNDHEIT

**24 Die Sonne kommt**  
So bleibt zarte Kinderhaut geschützt

**28 Planschvergnügen**  
Tipps fürs Wohlfühlbad

# Mai



MUTTERTAG-Extra

ab Seite 10

## 32 Schief gewickelt?

Von wegen! So klappt der Windelwechsel wie am Schnürchen

## 34 Ein Schläfchen am Mittag

... ist etwas Herrliches. Besonders, wenn die Kids ganz lange schlummern

## 38 Ganz schön übel

Was bei Magen-Darm hilft, weiß unsere Kinderärztin Catharina Amarell

## 42 Gesundes Gemüse

 Kommt aus dem Freiland. Was jetzt Saison hat, lest ihr hier

## 44 Schutz vor Karies

Eine Zahnärztin gibt Tipps zur Fissuren-Versiegelung

Zu dunkel oder zu grell? Die Beleuchtung muss passen im Kinderzimmer

46



## AKTUELLES


### 46 Kinderzimmer einrichten

Die häufigsten Fehler bei der Planung – und wie ihr sie vermeidet

### 50 Mode für Kids

Lieblingsteile für den Sommer

### 52 Weniger Deko, mehr Spaß

 Warum beim Kindergeburtstag die inneren Werte zählen

## SPIELEN & FÖRDERN

### 54 Gemeinsam geht's besser

Wie Kinder selbstständig werden

### 58 Gelassenheit und Humor

So übersteht ihr die „Nein-Phase“

### 60 „Das ist der Daumen ...“

Die schönsten Kribbel-Krabbel-Spiele

## PSYCHOLOGIE

### 64 Verzeihung

Entschuldigen, aber richtig

### 66 Bullet Journal

Wie ein Tagebuch den Alltag erleichtert

### 70 Echte Gleichberechtigung

Rentenlücke und Mental Load vermeiden? Eine Expertin gibt handfeste Tipps

## REISE

### 76 Urlaubsglück im Frühling

Die schönsten Sonnenplätze für Familien

### 80 So cool ist die Lüneburger Heide

Entdeckertipps für die große Naturlandschaft in Niedersachsen

## ZU GUTER LETZT

### 82 Vorschau/Impressum

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

Wer will ein Eis? Im Urlaub am Wörthsee schmeckt es besonders lecker

76



Die Anleitung für die hübsche Mama-Vase findet ihr ab Seite

20



Ein Nickerchen am Mittag tut so gut

34



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 74 dieser Ausgabe. Wir freuen uns auf euch!

**FETTE BÄSSE ALS HÖRSPIEL**

Hip-Hop übers Familienleben – die Band „Deine Freunde“ überrascht mit einer Hörspielreihe! Begleitet die Musiker Flo, Lukas und Pauli nach Hausenheim: Dort sind die drei noch lange nicht die coolste Kinderband der Welt.

In „Tür zu, es zieht!“ erzählen sie ihre eigene Bandgeschichte mit coolem Humor über alltägliche Familienkonflikte. Das regt zum Nachdenken und gemeinsamen Lachen an.

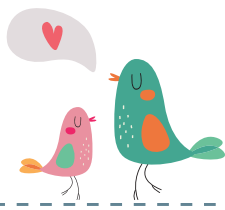
**Doppel-CD mit 2 Folgen, etwa 13 Euro, [deinefreunde.de](http://deinefreunde.de)**



**SCHUTZ FÜR ZARTE HAUT**

Säuglinge reagieren anfälliger auf Reizstoffe, da sich die natürliche Hautbarriere und ein stabiler pH-Wert noch nicht voll ausgebildet haben. Baby-Produkte müssen die Haut schützen und mit Feuchtigkeit versorgen. Das „Pflege & Massage Baby Öl“ aus der neuen Baby-Pflege-Serie von Nivea ist kinderärztlich getestet, hypoallergen und enthält Inhaltsstoffe zu 99 Prozent natürlichen Ursprungs, darunter Mandelöl und Vitamin E.

**200 ml etwa 5 Euro, [nivea.de](http://nivea.de)**



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



**SCHOKI FÜR DEN DARM**

Sind die Kleinen dauernd krank, könnte ein gestörtes Darm-Mikrobiom hinter der Infektanfälligkeit stecken. „Multilac Junior“ enthält eine Kombination aus zwei Bakterienstämmen, die natürlicherweise im Darm vorkommen, plus Ballaststoffe wie Inulin. Und: Statt als Kapsel oder Tablette gibt es das Nahrungsergänzungsmittel in Form von Schokoladentafelchen. Lecker!

**20 Stück etwa 25 Euro, [multilacjunior.de](http://multilacjunior.de)**

**WIPP, WIPP, HURRA**

In der ersten Zeit kuscheln sich Säuglinge darin ein, später verwandelt sich die „Wood-Babywippe“ in eine stylische Kleinkindwippe, die noch viele Jahre Freude bereitet. Kinder bis zu sieben Jahren oder 25 Kilogramm können hier dann lesen, Geschichten lauschen und entspannen. Aus massiver, weiß geölter Eiche, Sitz und Kissen aus Oeko-Tex-Baumwolle.

**In fünf Farben, etwa 400 Euro, [oliverfurniture.de](http://oliverfurniture.de)**





## VON DER KINOLEINWAND AUF DIE BÜHNE

Während Mama und Papa Disneys Filmklassiker „Hercules“ noch im Kino gesehen haben, können ihre Kids ihn jetzt in Hamburg live erleben. Für das Musical wurden dieselben Komponisten wie damals engagiert, und sie haben noch sieben neue Songs komponiert. Lasst euch im Stage Theater „Neue Flora“ von der abenteuerlichen Geschichte des griechischen Helden und seinem Weg auf den Olymp verzaubern.

**Tickets ab etwa 60 Euro, musicals.de**



## BARES GELD FÜR ERZIEHUNGSZEIT

Schon mal mit der „Mütterrente“ auseinandergesetzt? Solltet ihr unbedingt, denn wenn Mamas (oder Papas) sich um den V800-Antrag nicht selbst kümmern, geht ihnen bares Geld flöten.

Statistisch betrifft das Thema (noch immer) viel mehr Frauen als Männer. Aber auch Papa kann „Mütterrente“ beantragen, wenn er sich um Kindererziehung kümmert – und dafür im Job pausiert. Denn für Erziehungszeiten können Rentenpunkte gesammelt werden, die auf die spätere Rente angerechnet werden. Für alle Elternteile von Kindern, die vor 1992 geboren sind, macht das bis zu zweieinhalb Jahre pro Kind. Eltern mit nach 1992 geborenen Kindern werden bis zu drei Jahre pro Kind gutgeschrieben. Ein Jahr Kindererziehung machen etwa 34 Euro Rente pro Monat aus. Plus: Wer Kinder erzieht und nebenbei arbeitet, erhält trotzdem Beiträge, zusätzlich zu dem, was selbst von dem Antragsteller in die Rentenkasse eingezahlt wird – allerdings nur bis zur Beitragsbemessungsgrenze.

Es kann aber immer nur ein Elternteil von den Rentenpunkten profitieren. Überlegt also gemeinsam, wem die Zeit angerechnet werden soll. Habt ihr euch entschieden, könnt ihr den Antrag V800 auf der Website der Deutschen Rentenversicherung herunterladen. Dort findet ihr auch den wesentlichen Satz: „Die Erziehungszeiten müssen Sie selbst beantragen, sonst zählen sie nicht zur Rente!“

**Mehr Infos:**  
**deutsche-rentenversicherung.de**



## STEREOTYPE SPRACHE BEEINFLUSST SPÄTERES LEBEN

Mädchen trauen sich weniger zu, gehen geringere Risiken ein und haben Angst davor, Fehler zu machen. Das wird ihnen auch durch Sprache vermittelt. Begriffe wie „süß“, „hübsch“, „niedlich“, „schön“ werden etwa siebenmal häufiger Mädchen zugeschrieben als Jungen, die „mutig“, „cool“, „genial“ und „innovativ“ sind. Aber, wie mit Kindern gesprochen wird, hat großen Einfluss darauf, wie sie sich selbst wahrnehmen, wie mutig sie agieren und was sie sich zutrauen – auch als künftige Erwachsene. Eine aktuelle Umfrage der Lego-Gruppe unter 61.500 Eltern und Kindern (5 bis 12 Jahre) in 36 Ländern hat gezeigt, dass vier von fünf Mädchen weltweit sich von diesem Perfektionsanspruch unter Druck gesetzt fühlen. Die Folge: Ihr (kreatives) Potenzial und das Vertrauen in sich selbst wird bereits in der Kindheit ausgebremst.

## SOZIAL SEIN LÄSST SICH LERNEN

Wie finden Kids Freunde? Wie funktioniert ein gutes Gespräch? Genau wie Rechnen und Schreiben müssen auch soziale Fähigkeiten erlernt werden. Kindertherapeutin Natasha Daniels vermittelt Sieben- bis Elfjährigen in „Gut mit anderen auskommen“ soziale Kompetenzen. 50 Spiele und Übungen helfen, Kompromisse einzugehen oder auch anderen Kindern Grenzen zu setzen.

**Yes-Publishing Verlag, 14 Euro**





## EIGENE EMOJIS

Zebra-Biene, Harry-Potter-Schädel, gepunkteter Pirat: Wusstet ihr, wie unkompliziert man eigene Emojis gestalten kann? Wir nicht – und deshalb haben wir's kürzlich ausprobiert: Im Apple Store am Hamburger Jungfernstieg gibt's (so wie in allen 16 deutschen Filialen) im Rahmen von „Today at Apple“ regelmäßig kostenlose Workshops für Kids. Unsere Kinderreporter hatten nicht nur herrlich viel Spaß, sondern verschicken jetzt auch regelmäßig exklusive Symbole an Oma und Opa.

Besser als jede Postkarte!

[apple.com/de/today](https://apple.com/de/today)



## SPIELERISCH LERNEN

Das Einhorn braucht Hilfe: Die bunten Kügelchen aus dem Regenbogen müssen verteilt und in die gleichfarbigen Lollies sortiert werden. Aber Achtung: Auf dem Weg dahin warten einige Hindernisse. Beim Magnetspiel „Einhorn Fantasie Labyrinth“ lernen Kleine ab drei Jahren spielerisch Farben zu unterscheiden und zuzuordnen sowie die Zahlen von eins bis zehn.

**Etwa 20 Euro,**  
[eu.topbrighttoys.com](https://eu.topbrighttoys.com)

## OHNE DIE GEHT NICHTS BEI KIDS

Kinder lieben Nudeln, aber nur mit gaanz viiiiel Ketchup. Wie gut, wenn die Lieblingssoße der Kids ohne Zucker auskommt. Im Bio-„Ketchup dei piccoli“ steckt die natürliche Süße von Äpfeln und Apfeldicksaft. Und weil's so lecker ist, können Kleinschmecker neben Pasta auch noch Gemüsebratlinge, Fischstäbchen oder Kartoffel-Wedges damit toppen.

**340 g etwa 3,30 Euro,**  
[laselva.bio](https://laselva.bio)



## Zahl des Monats

# 30 STUNDEN

... pro Woche arbeiten Frauen unbezahlt in der Familie, neun Stunden mehr als Männer. Fast die Hälfte dieser Arbeit von Frauen besteht aus Kochen, Putzen, Wäsche waschen; ihre „Care Arbeit“ beinhaltet aber auch Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen.

Quelle: Statistisches Bundesamt (DESTATIS)

[Mehr zum Thema lest ihr ab Seite 70](#)



## IM RETRO-LOOK

Diese Figuren sind Kult – und das bereits seit 50 Jahren. Zum großen Jubiläum werden die beliebtesten Produkte der vergangenen Jahrzehnte zu super Preisen neu aufgelegt. Mit dabei das „Classic Polizeiauto“-Set im Stil des Originals von 1977, eine 70er-Jahre-Playmobil-Figur, Pylonen und weiteres Retrozubehör.

**Ab fünf Jahren,**  
**etwa 20 Euro, [playmobil.com](https://playmobil.com)**



# BIN ICH EINE GUTE MUTTER?

Das haben wir  
Mamas uns alle schon  
einmal gefragt.

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

neu!

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

Maria Ehrich



UNSERE AUTORIN  
SILKE SCHRÖCKERT

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



Auch  
als E-Book  
erhältlich



ISBN: 978-3-9105090-02-3

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



Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de  
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de  
Bücher mit DNA

amazon

Leben  
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

# Mama, du bist die Beste!

Windeln wechseln, Wutanfälle aushalten, ständiger Schlafmangel und so viel mehr: Alles, was wir heute als Mütter durchmachen, haben unsere eigenen Mütter längst hinter sich – mit uns! Unsere Autorin findet: Es ist höchste Zeit, „Danke“ zu sagen!



*Silke Schröckert lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern (7 und 10) am Stadtrand von Hamburg*



**D**as verstehst du erst, wenn du selbst Kinder hast.“ Meistens umschreibt dieser Satz die bedingungslose Liebe, die Eltern für ihre Kinder empfinden (und die sie manchmal die merkwürdigsten Dinge tun und sagen lässt). Solange man kinderlos ist, geht einem diese Aussage verdammt schnell auf die Nerven. Weil man sie überzogen findet. Oder einfach komplett albern. Doch in der Sekunde nach der Geburt, in der man das eigene Kind das erste Mal sieht, in den Arm schließt, an ihm riecht – ja, in diesem Moment trifft einen die Erkenntnis wie ein Schlag: Das ist also das Gefühl, von dem alle immer gesprochen haben!

Doch da ist noch eine zweite Erkenntnis. Eine, die auch mit bedingungsloser Liebe zu tun hat – nur aus einer anderen Perspektive gesehen. Diese Erkenntnis haut einen nicht so plötzlich um wie die erste. Im Gegenteil: Sie schleicht sich Stück für Stück, Tag für Tag (und vor allem: schlaflose Nacht für Nacht!) ins Unterbewusstsein. Und erst nach Wochen, Monaten oder Jahren kommt einem irgendwann zwischen zweistündiger Einschlafbegleitung, nächtlichem Windelwechsel und frühmorgendlicher Stilleinheit der Gedanke: All das hat auch meine Mutter gemacht. Und zwar für mich! Und ich habe ihr nie dafür gedankt ...

Es wird Zeit, das nachzuholen! Und unseren Müttern, den Omas unserer Kinder, Danke zu sagen. Danke dafür, dass sie das Mama-Dasein uns zuliebe durchgestanden haben!

## DANKE MAMA ...

... dass du mich neun Monate lang in deinem Bauch getragen und für mich auf so vieles verzichtet hast in dieser Zeit! Wie schwer, unbequem, anstrengend das ist – das weiß ich heute!



... dass du mich zur Welt gebracht hast. Jetzt weiß ich, wie sich Wehen anfühlen. Und allein für diesen Punkt sollten wir ein neues Wort erfinden, denn Danke allein reicht kaum aus.



... dass du nachts aufgestanden bist, wenn ich Hunger hatte. Oder Angst. Oder Langeweile. Oder wenn ich dich einfach vermisst habe in der Dunkelheit.



... dass du für mich den jahrelangen Schlafmangel ertragen hast. Ich hatte davon keine Vorstellung, bis ich selbst Kinder hatte!



... dass du mich beruhigt hast, wenn ich geweint habe. Auch an den Tagen, an denen du selbst mit den Nerven schon am Ende warst und jemanden gebraucht hättest, der dich beruhigt.



... dass du mich gebadet, eingecremt, gewickelt, angezogen, und gefüttert hast – alles bevor du selbst duschen, dich anziehen oder frühstücken konntest.



... dass sich dein ganzer Tag plötzlich nach meinen Bedürfnissen gerichtet hat, und nicht mehr nach deinen. Und dass das selbstverständlich für dich war.



... dass du meine Wutanfälle ausgehalten hast, wenn du mir den falschen Teller auf den Tisch gestellt hast. Oder das Brot falsch geschnitten hast. Oder irgendetwas anderes „falsch“ gemacht hast.



... dass du mich liebst, so bedingungslos, wie ich mein eigenes Kind liebe – und das seit der Sekunde, in der du mich das erste Mal gesehen hast.

**DANKE MAMA, GANZ EINFACH DAFÜR,  
DASS ES DICH GIBT.**



# EIN BABY OHNE MANN

Die Sehnsucht nach einem Kind erfüllen sich immer mehr Frauen ohne Partner. Marina Belobrovaja ist eine von ihnen. Welche Herausforderungen sie als Solo-Mutter bewältigen musste und wie sie ihren ganz persönlichen Weg zum Familienglück gefunden hat

**E**in Hotel irgendwo außerhalb von Zürich. Marina ist nervös, als sie das Zimmer betritt. Den Mann, den sie hier gleich treffen wird, kennt sie kaum, sie weiß nicht einmal seinen echten Namen. Und doch wird sie mit diesem Fremden die vielleicht bedeutsamste Verbindung eingehen, die zwei Menschen einen kann: Sie wird mit ihm ein Kind zeugen.

Nur vier Tage nach ihrer Begegnung im Hotel weiß Marina, dass es geklappt hat. „Ich spüre hormonelle Veränderungen in meinem Körper sehr schnell“, sagt sie. Und sie sollte Recht behalten. Ihre Tochter Nelly ist inzwischen zehn Jahre alt, und wenn Marina an jene alles verändernde Nacht im besagten Hotelzimmer zurückdenkt, fällt ihr vor allem ein Adjektiv ein, um die Begegnung zu beschreiben: „Es war extrem technisch.“

## HERZENSWUNSCH: EIN KIND

Marina ist Solo-Mutter. Das heißt, sie hat sich bewusst dazu entschieden, mittels Samenspende eine Familie zu gründen. Den Entschluss traf sie, als sie 36 Jahre alt war. „Ich war völlig überarbeitet und habe gemerkt, dass ich so nicht weiterleben möchte. Alles, was ich in meinem Leben hatte, war Arbeit“, sagt die Künstlerin und Filmemacherin rückblickend.

Marina erzählt mir ihre Geschichte am Telefon. Sie spricht reflektiert und strukturiert. Geboren wurde sie in der ehemaligen Sowjetunion, migrierte nach Israel, zog schließlich fürs Kunststudium nach Deutschland und dann in die Schweiz, wo sie heute an einer Hochschule als Dozentin arbei-



**Marina Belobrovaja (46)**

... hat schon immer davon geträumt, eine Familie zu gründen. Die sowjetisch-israelische Filmemacherin lebt mit ihrer Tochter Nelly (10) in Zürich



**Die Filmemacherin hat ihre Tochter** von klein auf mit der Kamera begleitet. Die Bilder stammen aus dem Film „Menschenskind!“

tet. Marinas Lebensgeschichte hat sie gelehrt, das Leben aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Sie weiß, dass es mehr gibt, als den geraden Weg. Schon lange verspürte sie einen Kinderwunsch, doch einen Partner gab es zu diesem Zeitpunkt nicht. „Ich hatte immer genug Ausreden, um keine Kinder zu bekommen. Dann habe ich mich damit auseinandergesetzt, welche Wege es gibt.“ Schnell kam sie auf das Mittel der privaten Samenspende. Zunächst zog sie auch Co-Elternschaft mit einem

homosexuellen Mann in Erwägung, entschied sich dann jedoch dagegen. „Ich lasse ein neues Leben entstehen, und auf diesem Weg begleitet mich ein Fremder. Das konnte ich mir nicht vorstellen“, sagt sie. Auf einer speziellen Plattform nahm sie schließlich Kontakt zu einem Mann auf, der bereit war, keinen Anspruch auf Umgang mit dem Kind zu erheben.

## SAMENSPENDE PER ABSPRACHE

Den Mann, den sie heute Co-Erzeuger nennt, traf sie nach einigen Chat-Nachrichten in einem Café. „Es war irritierend und einschüchternd“, erinnert sie sich an ihre erste Begegnung. Er hingegen sei sehr routiniert und sachlich vorgegangen. Zu diesem Zeitpunkt ging Marina davon aus, dass er bereits 20 leibliche Kinder hatte. Wie viele es in Wirklichkeit sein sollten, erfuhr sie erst Jahre später.

Private Samenspende ist in der Schweiz nicht legal. „Wir hatten keine Möglichkeit, uns juristisch abzusichern. Es gab nur eine mündliche Absprache und das Vertrauen darauf, dass er zur Verfügung steht, wenn meine Tochter ihn kennenlernen will.“ Im Gegenzug versprach sie ihm, den Behörden seinen Namen nicht preiszugeben. Auf der Geburtsurkunde ihrer Tochter ist kein Vater eingetragen. Woher sie den Mut nahm, einem im Grunde Fremden ein solch großes Vertrauen entgegenzubringen, erklärt sie beinahe philosophisch: „Ich vertraue Menschen und ich vertraue meiner Intuition. Ich lebe, und damit riskiere ich.“

Trotz der ungewöhnlichen Umstände bestand Marina darauf, ihr Kind auf →



natürlichem Wege zu zeugen: „Mir war es wichtig, eine gewisse körperliche Anziehung zu verspüren. Es ging mir nicht um die Romantik, dazu war es viel zu abgeklärt. Aber ich wollte die körperliche Nähe zu ihm bejahen können. Ich will diesen Menschen mögen können.“

### NICHT ALLE HABEN VERSTÄNDNIS

Schon während der Schwangerschaft bekam Marina zu spüren, wie drastisch sich ihr Leben durch die Entscheidung, die sie getroffen hatte, verändern würde. Freundschaften zerbrachen, weil viele ihren Weg nicht verstehen konnten. „Ich war sehr offen damit, wie das Kind entstanden ist und habe es transparent kommuniziert. Ich bin sehr oft auf Unverständnis gestoßen“, sagt sie. „Es haben sich Kluften in persönlichen Beziehungen aufgetan, die dazu geführt haben, dass ich mich von Menschen entfernt habe.“

Ihre Eltern standen jedoch immer hinter ihr. „Meine Familie lebt in Israel, und dort ist die Wahrnehmung von Elternschaft eine andere. Dort ist es selbstverständlich, Kinder zu bekommen. Die Technik und die Familienform dahinter ist egal und wird ethisch nicht hinterfragt. Das ist das andere Extrem“, erklärt Marina. „Selbst das konservativste Tantenchen hat positiv reagiert.“

### AN DER BELASTUNGSGRENZE

Auch nach der Geburt war es vor allem ihre Familie, die sie unterstützte. „Meine Mutter war für ein paar Wochen da.



Sie hat mir wahnsinnig geholfen“, sagt Marina. Als Nelly einen Monat alt war, flog sie mit ihr nach Israel und blieb zwei Monate bei ihrer Familie. „Mein Vater hat mich zurück nach Zürich begleitet, und ich habe so geheult, als er sich dann wieder verabschiedet hat.“ Marina bekam zu spüren, was es bedeutet, Solo-Mutter zu sein, ganz allein für ein Baby verantwortlich zu sein. „Es war unglaublich hart. Aber es hat sich eingependelt, weil es keine andere Möglichkeit gab.“ Eines betont sie jedoch: „Es gab nie ein Bereuen.“

Nach fünf Monaten ging Nelly tageweise in die Krippe, weil Marina wieder arbeiten musste. „Ich hatte damals einen guten Job an einer Hochschule und war finanziell privilegiert genug, mir einen Babysitter leisten zu können.“ Sie weiß heute: Solo-Mutter zu werden, ist auch eine Frage der finanziellen Absicherung. „Alle Solo-Eltern, die ich kenne, sind Menschen mit guten Jobs, die sich das schlicht leisten können.“

## NICHT 20, SONDERN 60 KINDER

Zum biologischen Vater ihrer Tochter steht sie bis heute in sporadischem Kontakt. „Einmal im Jahr schicke ich ihm eine Mail mit Fotos. Es ist recht unemotional.“ Für die Arbeit an ihrem Dokumentarfilm „Menschenskind!“, in dem sie sich mit der Zeugungsgeschichte ihrer Tochter auseinandersetzt, führte sie zwei lange, anonymisierte Interviews mit ihm. Dabei kam heraus, was er ihr zunächst verschwiegen hatte: dass er bereits 60 Kinder gezeugt hat. Für Marina zunächst ein Schock. „Ich denke nicht, dass ich mich auf ihn eingelassen hätte, wenn ich gewusst hätte, wie viele Kinder er schon hat“, sagt sie. „Es war nicht einfach, aber heute ist es Teil unserer Geschichte.“

Ihre Tochter geht mit der Situation gelassen um. „Als alle Kinder in der Klasse einmal ihre Familie vorstellen sollten, sagte sie ganz cool: ‚Hallo, ich bin Nelly und ich habe 59 Geschwister‘“, erzählt Marina lachend. „Alle Kinder haben dann ganz interessiert nachgefragt.“

## KEINE GEHEIMNISSE VOR DER TOCHTER

Für Marina stand von Anfang an fest, dass sie mit ihrer Tochter offen über

ihre Herkunft sprechen will. „Es war für mich die Grundvoraussetzung für diesen Reproduktionsweg.“ Als Nelly mit drei Jahren plötzlich eine Faszination für Babybüche entwickelte, erklärte sie ihr, wie sie entstanden ist. „Ich wollte die Aufklärung nicht forcieren, aber ich habe gemerkt, dass es eigentlich ganz einfach ist, Kindern so etwas zu erklären“, sagt sie. Warum dieses Thema so tabuisiert sei, kann sie nicht nachvollziehen. „Es ist für Kinder so leicht zu verstehen.“ Immer wieder stelle ihr Nelly seither Fragen zu ihrer Entstehung, doch ihren biologischen Vater habe sie bisher noch nicht kennenlernen wollen. „Ich habe ihr vorgeschlagen, diesen Mann zu treffen. In der zweiten Klasse hat sie gesagt: ‚Mama, es ist noch zu früh. In der dritten Klasse



ENGEL

Naturkleidung aus feinsten Merinowolle  
und Seide für die ganze Familie

Atmungsaktiv und temperaturregulierend

Gefertigt im Familienunternehmen in Pfullingen

[www.engel-natur.de](http://www.engel-natur.de)

Naturkleidung - made in Germany



### Singles mit Kinderwunsch

## Die rechtliche Lage in Deutschland

Laut einer 2018 veröffentlichten Richtlinie der Bundesärztekammer gibt es kein Verbot, Frauen ohne männlichen Partner künstlich zu befruchten. Allerdings wird Reproduktionsmedizinern gleichzeitig empfohlen, Single-Frauen bzw. gleichgeschlechtliche Paare nicht zu behandeln. Auch wenn es hierzulande inzwischen viele Kinderwunschkliniken gibt, die die Behandlung durchführen, gehen viele Frauen hierfür ins Ausland, zum Beispiel nach Dänemark oder in die Niederlande.

Das Samenspenderegister besagt, dass Spenderkinder auf Wunsch Auskunft über ihren biologischen Vater erhalten dürfen. Eine offizielle Höchstgrenze, die besagt, wie viele Kinder ein Mann per Samenspende zeugen darf, gibt es nicht.



vielleicht.' Jetzt ist sie in der vierten, aber sie will es noch immer nicht.“

Inzwischen hat Marina das Glück, in einem Umfeld zu leben, in dem ihr Familienmodell und ihr Lebensentwurf vollauf akzeptiert wird. „Wir haben den Vater nie als fehlend empfunden. Er war einfach nicht da“, sagt Marina. „Wir wohnen in einem Kiez, in dem es Co-Elternschaften gibt und zig verschiedene Familienkonstellationen und Herkünfte. Eine Umgebung, die divers genug ist, um unsere Geschichte als eine von vielen zu begreifen.“ Seit vier Jahren führt Marina mittlerweile eine Beziehung zu einem

Mann, mit dem sie jedoch nicht zusammenwohnt. „Wir treffen uns außerhalb des Alltags, und das empfinde ich als wahnsinnig wohltuend. Ich für mich denke, dass Reproduktion und Romantik getrennt laufen sollten. Es ist ein Privileg, eine Liebesbeziehung zu haben, die nicht durch Alltagsroutine belastet ist.“

### IMMER MEHR SINGLE-MÜTTER

Wie viele Solo-Mütter wie Marina es im deutschsprachigen Raum gibt, ist statistisch noch nicht erhoben. Fakt ist:

Es werden immer mehr. Durch eine geänderte Gesetzeslage (siehe Kasten) sind Kinderwunschkliniken in Deutschland inzwischen öfter bereit, auch alleinstehende Frauen zu behandeln. Marinas Beispiel beweist: Es kann sich lohnen, die Kleinfamilienkapsel aufzubrechen und sich den Traum von der eigenen Familie zu erfüllen – auch ohne Partner. Ihre Geschichte zeigt auch: Kinder brauchen nicht Mama und Papa, um glücklich zu sein. Sie brauchen lediglich eine Handvoll Menschen, die sie lieben und fürsorglich ins Leben begleiten. ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU



## Meningokokken-Erkrankungen

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



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

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

**STIKO  
empfohlen  
für die  
Kleinen**

[meningitis-bewegt.de](https://meningitis-bewegt.de)

## Reingelesen!

Unsere Autorin Jasmin Personn stellt euch an dieser Stelle aktuelle Kinderbücher vor. Dieses Mal geht es um Mamas und ihre großen Herzen



Jasmins  
Liebling



# Innige Bindung



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



## SCHÖNER VERGLEICH

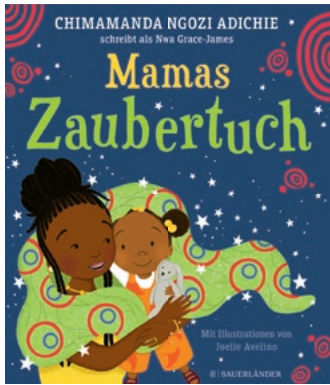
Ein unsichtbares Band aus Liebe verbindet uns. Überallhin, erzählt eine Mutter ihren Kindern. Wirklich überallhin? Auf Berge, tief in Ozeane und ins All. Mit allen, die wir lieben, auch wenn wir mal wütend oder genervt sind.

**Jasmins Fazit:** Ein wirklich schönes und einfaches Bild über bedingungslose Liebe. Fietje und ich haben alle Menschen und Tiere aufgezählt, mit denen wir verbunden sind und haben uns gleich ein Stückchen näher gefühlt.

„Das unsichtbare Band“, Patrice Karst, Adrian & Wimmelbuchverlag, 14,95 Euro, ab 3 Jahren

ILLUSTRATIONEN: © 2018 BY HACHETTE BOOK GROUP



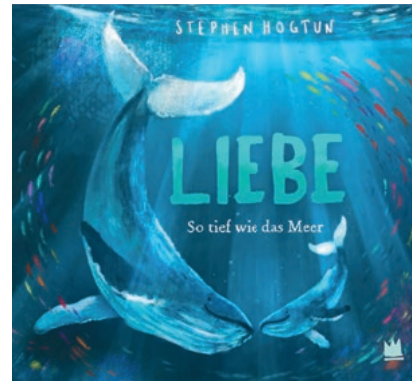


## EIN STÜCK VON MAMA

Schwuuusch macht es, wenn Mama sich ihr Seidentuch aus den Haaren zieht. Heute darf Chiro damit spielen, bis Mama von der Arbeit wiederkommt. Es ist so schön bunt, und knistert.

**Jasmins Fazit:** Mit dem Zaubertuch hat Chiro ein Stück Mama den ganzen Tag bei sich. „Bestimmt riecht es auch nach Chiros Mama“, hat Fietje sofort gesagt. Spannend war für ihn auch Chiros Ursprung aus einer anderen Kultur. Ein wunderbares Mutter-Tochter-Buch von der Autorin von „Die Hälfte der Sonne“.

„Mamas Zaubertuch“, Chimamanda Ngozi Adichie, S. Fischer, 16 Euro, ab 3 Jahren

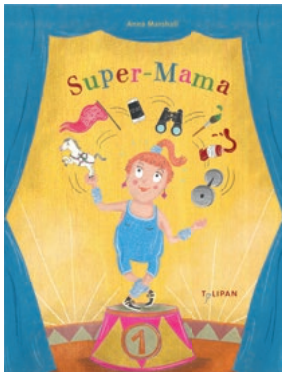


## SCHWIMM LOS!

Eine Walmutter und ihr Kalb ziehen durch den Ozean. Die Mama bringt dem Kleinen alles bei, was er wissen muss. Irgendwann ist er groß und bereit, ohne sie weiterzuschwimmen. Ihr Lied wird ihn immer begleiten.

**Jasmins Fazit:** Wunderschön illustriert zeigt das Buch genau die zwei Herzen, die in der Brust einer Mutter schlagen: Die Kinder sollen zufriedene und selbstständige Erwachsene werden, aber doch bitte immer klein und bei ihrer Mama bleiben.

„Liebe – So tief wie das Meer“, Stephen Hogtun, Von Hacht Verlag, 16 Euro, ab 4 Jahren



## WAS MACHT SIE BLOß?

Mama-Astronautin schafft es vom Mond nicht zum Mittagessen, Mama-Piratin steckt abends mit ihrem Schiff im Südsee-Stau. Aber am Wochenende hat Mama Pause und ist für ihre Lieben da.

**Jasmins Fazit:** Ein herrliche Fantasiereise eines Jungen, der seine Mama vermisst und einer Super-Mama, die nie zu müde ist, ihren Jungen ins Bett zu bringen. Auch bei uns heißt es jetzt: „Wenn ich von der Urwaldexpedition wiederkomme, dann ...“

„Super-Mama“, Anna Marshall, Tulipan, 16 Euro, ab 4 Jahren



## DICKE LIEBE

„Wie lange darf ich noch bei dir bleiben?“, fragt der kleine Elefant seine Mama. Doch keine Antwort ist ihm lang genug, bis Mama das Allerlängste sagt.

**Jasmins Fazit:** „Darf ich auch bleiben, so lange ich will?“, fragt mein Sohn sofort. Natürlich! Witz in die rührende Geschichte bringen Zebras, die anderen Tieren Streifen malen und Ameisenhaufen, die bis zum Mond wachsen.

„Ich bleib immer bei dir“, Andrea Schütze, Kampenwand Verlag, 14,90 Euro, ab 3 Jahren

### Das braucht ihr

- alte Zeitung
- Schere
- Einweghandschuhe
- etwas Kleister
- Handbohrer o. ä.
- leere, bauchige Saftflasche
- 1 Pfeifenputzer
- Malerkrepp
- Acrylfarben
- Pinsel/Schwammpinsel
- wasserfeste Stifte, Acrylmarker
- Glitzersteinchen



# Blumen für Mama ...

... sind keine große Überraschung. Die selbst gemachte Vase – die Mama zum Verwechseln ähnlich sieht – aber schon! Deshalb: Liebe Papas, Omas, Opas, schnappt euch eure Minis und startet ein Bastelprojekt, das lange Freude macht



## So wird's gemacht

1 Zerreißt die Zeitung in kleine Stücke oder schickt sie durch einen Papierschredder. Fügt so viel Wasser hinzu, dass alle Schnipsel leicht bedeckt sind, und lasst das Ganze etwa 10 Minuten einweichen.



2 Knetet nun alles gut durch (Handschuhe tragen), bis ein grauer Brei entsteht. Gießt das überschüssige Wasser ab und fügt ein wenig Kleister dazu. Knetet noch einmal alles gut durch.

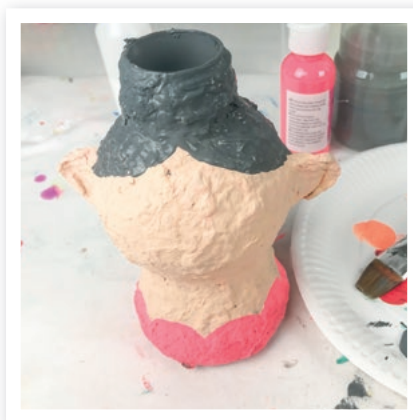


3 Bohrt nun je zwei kleine Löcher in die Seiten eurer Flasche (am besten geht das mit einem Handbohrer) und steckt zwei gebogene Stücke eines Pfeifenputzers hinein – das werden die Ohren. Umklebt alles mit Malerkrepp, damit das Pappmaschee gut hält.



4 Jetzt könnt ihr das Pappmaschee aufbringen und rund herum festdrücken. Achtet darauf, dass ihr mit dem unteren Flaschenrand abschließt, sonst wackelt die Vase später.

5 Lasst die Vase etwa einen halben Tag trocknen. Danach könnt ihr sie nach Herzenslust bemalen: Verpasst eurer Vase Haare (in der passenden Haarfarbe), ein Gesicht und verziert sie noch mit den Glitzersteinchen. Nun ist sie fertig zum Verschenken!



### BUCH-TIPP

Hier werden nicht nur Mamas mit tollen Geschenken bedacht, sondern auch Opa und Oma, Freunde oder der kleine Bruder. Das Beste: Alle Anleitungen sind für Kids leicht umsetzbar – und sie sind nachhaltig. Eierkartons, Papprollen oder leere Gläser dienen als Basis für die Upcycling-Projekte.

„Das große Geschenk-Bastelbuch für Kinder“,  
Yvonne Skowronek,  
Christophorus,  
19,99 Euro

# ZUM RÄTSELN & Knobeln



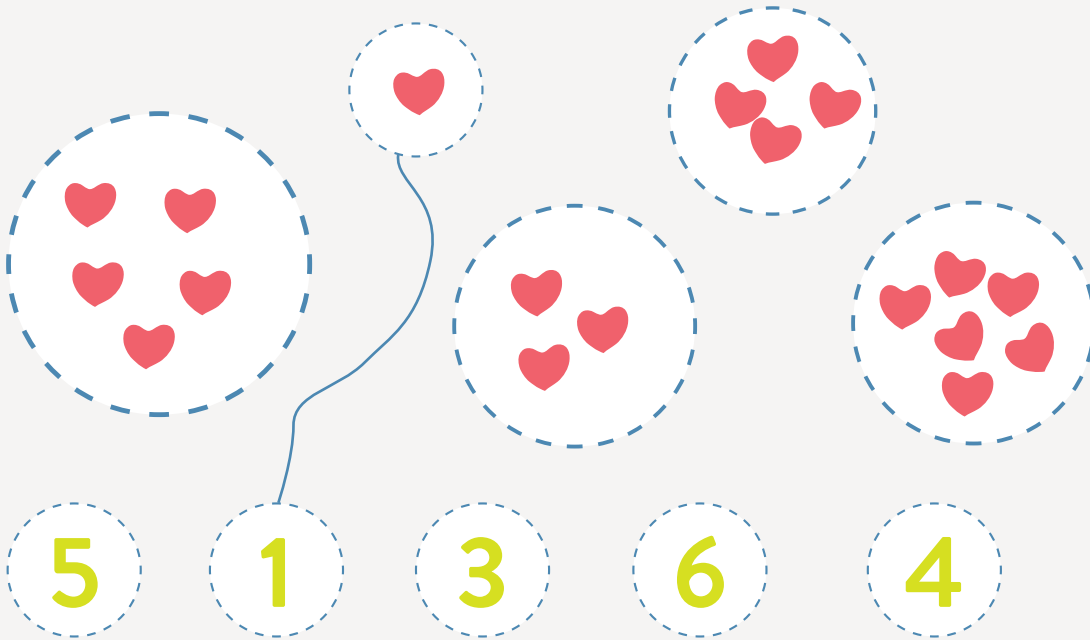
Welche zwei Blumensträuße sind  
genau gleich?



Im rechten Bild haben sich fünf Fehler versteckt. Welche?



Zähle die Herzen in den Kreisen und verbinde sie mit der richtigen Zahl!



LÖSUNGEN



# Gut geschützt in die Sonne

Der Frühling ist da! Zur Eisdielen radeln, in der Sandkiste buddeln, auf der Wiese Blumen pflücken – die Sonne lockt uns wieder an die frische Luft. Damit eure Minis sicher draußen spielen können, solltet ihr einige Faktoren im Blick behalten

**A**uch wenn die Frühjahrssonne noch nicht so kräftig scheint, kann sie gefährlich werden. Kinder haben eine sehr dünne Haut, ihre Schutzbarriere ist noch nicht vollständig ausgereift. Deshalb dringen die UV-Strahlen leichter in die Hautschichten ein. Sie schädigen das Erbgut in den Hautzellen, das sich daraufhin verändern kann. Wir müssen uns bei jedem Aufenthalt im Freien bewusst sein, dass die Haut nichts vergisst – zu viel Sonneneinstrahlung ist sogar noch nach Wochen nachweisbar. Ein Sonnenbrand ist ein letzter Hilferuf der Haut, dass es jetzt zu viel war. Studien zeigen, dass Sonnenbrände in der Kindheit das Hautkrebsrisiko erhöhen. Je häufiger, desto höher das Risiko. Darum ist es besonders wichtig, dass ihr euren Nachwuchs vor diesen Schäden bewahrt. Denn wer sich schon früh ausgiebig in der Sonne aufhält, hat schnell eine ansehnliche Summe auf seinem UV-Konto.

## RAUS AUS DER MITTAGSSONNE!

Während der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr sollten nicht nur Kinder die Sonne meiden, sondern auch Erwachsene – dann ist die UV-Strahlung nämlich am intensivsten. Im ersten Lebensjahr ist es sowieso besser, wenn die Kleinen überhaupt nicht der direkten Sonne ausgesetzt sind. Babys also bitte unbedingt im Schatten lassen. Bis zum vollendeten dritten Lebensjahr sind kurze Aufenthalte in der Sonne erlaubt – außerhalb der Mittagszeit und mit geeignetem Schutz.

Das Gemeine an ultravioletter Strahlung (besonders gefährlich ist die kurzwellige UV-B-Strahlung): Sie ist unsichtbar und wird daher gerade an bewölkten Tagen gerne unterschätzt. Dabei können Wolken die UV-Strahlung unter bestimmten Umständen sogar

noch verstärken. In der Zeit von April bis September informiert das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) tagesaktuell darüber, wie hoch die UV-Strahlung wirklich ist. Je höher der Indexwert auf einer Skala von 1 bis 11, desto größer ist das Sonnenbrandrisiko beim ungeschützten Aufenthalt in der Sonne. Kinder sollten bereits bei einem mittleren UV-Index von 3 bis 5 geschützt werden. Dieser Wert wird in Deutschland meistens schon im April erreicht. In den Bergen und am Meer gelten andere Gesetzmäßigkeiten. Hier ist die UV-Strahlung viel stärker. Dementsprechend muss man besonders aufpassen.

## KOPF UND AUGEN SCHÜTZEN

Babys unter einem Jahr dürfen nicht in die Sonne, deshalb: Seid ihr mit dem Kinderwagen unterwegs, Sonnensegel oder Schirmchen nicht vergessen. Was bei Babys noch gut klappt, wird bei Kleinkindern schwieriger. Sie beim Spielen immer im Schatten zu halten, ist so gut wie unmöglich. Dann ist es wichtig, die Haut mit dicht gewebter Kleidung zu schützen! Damit den Kids nicht zu heiß wird, am besten auf leichte und luftige Outfits setzen. Und die Kopfbedeckung nicht vergessen. Die dünnen Kinderhaare lassen viel Sonnenstrahlung zur Kopfhaut durch. Ist die Mütze mit einer breiten Krempe, einem Schirm und Nackenschutz ausgestattet, behalten die Kids am ehesten einen kühlen Kopf.

An Seen, am Meer, im Freibad: Überall sieht man die bunten Badeshirts und -anzüge für Kinder. UV-Kleidung ist





eine prima Sache, sie schützt tatsächlich besser als Sonnencreme, denn hier rubbelt sich im Gegensatz zur Sonnencreme nichts ab. Und: UV-Kleidung ist im Umgang unkomplizierter, was sich vor allem bei kleinen Eincreme-Gegnern auszahlt.

Auch die Augen müssen vor der Sonne geschützt werden. Die Strahlen, die ins Innere des Auges gelangen (sogar bei geschlossenen Lidern), können die empfindlichen Strukturen schädigen, was im Alter das Sehvermögen beeinträchtigt. Eine gute Sonnenbrille mit UV-Schutz und CE-Kennzeichen schützt schon Babys.

### **DIE RICHTIGE SONNENCREME**

Alles, was nicht von Kleidung bedeckt ist, muss eingecremt werden. Bei Sonnencreme gibt es zwei Wirkungsweisen. In den ersten Lebensjahren sind mineralische Cremes (auch physikalische Filter genannt) am besten geeignet. Sie enthalten winzige Filterpigmente, die das Sonnenlicht wie kleine Spiegel reflektieren und wie eine Schutzschicht direkt auf der Haut liegen. Sie sind besonders gut verträglich und dringen nicht so tief in die Haut ein. Außerdem: Diese Cremes wirken sofort. Allerdings hinterlassen manche einen weißen Film auf der Haut und sind etwas zäh zu verteilen.

Ab dem Vorschulalter können dann Produkte mit chemischen Filtern zum Einsatz kommen. Sie dringen in die →



Haut ein und wandeln dort die UV-Strahlen in andere Energieformen um. Allerdings sind nicht alle chemischen Filter für die Kinderhaut geeignet. Nicht zu empfehlen sind:

- **Benzophenone (UV-Filter)**
- **4-Methylbenzyliden-Kampher (UV-Filter)**
- **Octyl Methoxycinnamate (UV-Filter)**
- **Octocrylen**

Die Cremes mit chemischem Filter solltet ihr 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenkontakt auftragen, damit sie ihre Wirkung voll entfalten können.

Wichtig ist außerdem, für Kinder Produkte zu verwenden, die speziell für ihre Bedürfnisse entwickelt wurden und bei denen auf allergieauslösende Duft- und Konservierungsstoffe verzichtet wurde. Bei Zusätzen wie Farbstoffen, Parabenen oder Alkohol ist Vorsicht geboten, ebenso – aufgrund der stärkeren Durchlässigkeit der Babyhaut – bei Präparaten mit Nanopartikeln. Diese sind noch nicht ausreichend untersucht, um ausschließen zu können, dass sie dem Organismus schaden.

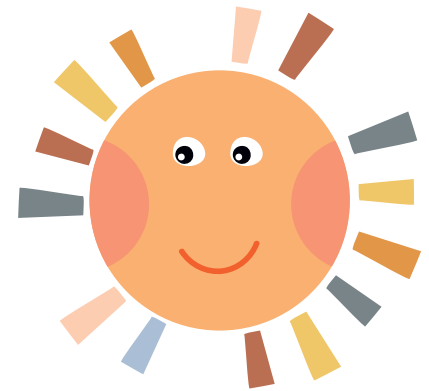
Ob Creme, Spray oder Lotion richtet sich in erster Linie nach dem Hauttyp. Ein Kind mit trockener Haut braucht eine reichhaltigere Creme als ein Kind mit normaler Haut. Wenn ihr ein Sonnenschutzspray verwendet, solltet ihr dieses zunächst in die Hände sprühen, bevor ihr euer Kind eincremt.

## KLOTZEN STATT KLECKERN

Verwendet Cremes mit einem hohen Lichtschutzfaktor (30 bis 50) und geizt bitte nicht damit! Beim Eincremen lautet die Devise: Viel hilft viel! Nur so kann die auf der Verpackung angegebene Schutzwirkung auch erreicht werden. Für ein zweijähriges Kind braucht ihr ungefähr einen großen Esslöffel voll Sonnencreme (siehe Kasten). Wichtig: Sorgfältig auftragen und die sogenannten Sonnenterrassen wie Nase, Ohren, Lippen, Schultern und Fußrücken nicht vergessen! Alle zwei Stunden solltet ihr euer Kind erneut eincremen, denn durch Schwitzen, Baden oder auch Abrieb beim Spielen oder Trockenrubbeln mit dem Handtuch geht Sonnenschutz verloren. Ganz wichtig: Durch das Nachcremen verlängert sich nicht die Schutzzeit – der Schutz wird lediglich aufgefrischt.

## WASSERFEST IST NICHT WIRKLICH WASSERFEST

Von dem Begriff „wasserfest“ solltet ihr euch nicht in die Irre führen lassen. Dieser Begriff darf bei Produkten verwendet werden, bei denen nach zweimal 20 Minuten Baden die Hälfte des ursprünglichen UV-Schutzes noch besteht. „Extra wasserfest“ hält viermal 20 Minuten. Nach dem Baden oder Planschen also unbedingt noch mal eincre-



men. Mittlerweile gibt es Produkte für Kinder, die sich auch auf nasser Haut verreiben lassen. So muss man nicht warten, bis die Kids trocken (und schon wieder voller Sand) sind.

## GUTE HAUTPFLEGE NACH DEM SONNEN

Auch ohne einen Sonnenbrand ist die Haut nach einem Sonnenbad angegriffen. UV-Strahlung, Chlor aus dem Pool oder auch Salzwasser sind echte Strapazen für die Haut. Kinder benötigen nicht unbedingt eine spezielle After-Sun-Lotion – in den meisten Produkten für Erwachsene stecken wie auch bei der Sonnencreme Duft- und Konservierungsstoffe, darauf solltet ihr verzichten. Die Hauptsache ist, dass die Haut nach einem Tag in der Sonne Fett und Feuchtigkeit bekommt. Daher ist eine Creme speziell für Babys und Kinder die bessere Wahl, um die Haut nach einem langen Sommertag gut zu pflegen. ♥

TEXT: JANA KALLA



### So viel Creme muss sein:

Ein fingerlanger Cremestrich auf jeden Arm, auf Bauch und Brust; je zwei auf jedes Bein und auf den Rücken plus ein dicker Klecks für Gesicht, Ohren, Hals und Nacken. Insgesamt sind es zehn Striche und ein Klecks. Es passt, wenn ihr die Masse gleichmäßig überall verteilen könnt.



# MABYEN

## Sommer, Sonne, sanfte Babyhaut! Zuverlässiger Schutz für die gesamte Familie

Vor allem im Sommer können UV-Strahlen der noch unausgereiften Haut der Kleinsten ganz schön zusetzen. Die MABYEN Sonnencreme schützt die empfindliche Baby- & Kinderhaut dank eines mineralischen UVA-/UVB-Filters und hohem Lichtschutzfaktor 50 zuverlässig vor den UV-Strahlen. Der mineralische Filter ohne Nanopartikel wirkt dabei rein physikalisch: Er bildet eine reflektierende Schicht auf der Haut, die Sonnenstrahlen zurückwirft. Mit den natürlichen Inhaltsstoffen aus Bio-Sonnenblumenöl und Bisabolol pflegt die Creme die Haut nicht nur zusätzlich, sie lässt sich zudem wunderbar verteilen. So sind sogar die Kleinsten bei jeglichen Sommerabenteuern bestens geschützt.



- 100 % mineralischer Sonnenschutz mit LSF 50 ohne Nano Partikel
- Sofort-Schutz und wasserfest
- Parfümfrei und ultra sensitiv
- Geeignet für Babys, Kinder und die ganze Familie



## JETZT NEU


### Baby & Kids Insektenstichgel

- Pflegt und beruhigt nach dem Stich
- Ab Geburt geeignet
- Ohne Alkohol
- Mit wertvollen Bio-Inhaltsstoffen, wie Gewürznelke und Kamille



Erhältlich bei





**Wirklich schmutzig machen sich die Winzlinge nicht. Am Anfang reicht es, wenn die Haut mit Wasser gereinigt wird**

## AB IN DIE WANNE

Im warmen Nass zu strampeln ist Wellness für kleine Wasserratten. Wir zeigen, wie das Baden besonders guttut

**B**aden dient in den ersten Monaten weniger dem Waschen als dem Wohlfühlen. Ein bis zwei Bäder pro Woche sind absolut in Ordnung. Die meisten Neugeborenen planschen gern und haben keine Angst vor dem Wasser. Das Element ist ihnen schließlich aus dem Mutterleib vertraut. Meistens entsteht eine Angst erst durch die Sorge und Unsicherheit der Großen, ihr Mini könnte ihnen aus der Hand rutschen.

Hier hilft euch die richtige Technik: Rechtshänder halten das Baby mit dem linken Arm so, dass sein Kopf in ihrer Armbeuge liegt und der Schultergürtel von ihrem Unterarm gestützt wird. Den linken Oberarm des Babys umschließt ihr mit der linken Hand, die rechte Hand hält den Po. Hebt ihr das Baby in dieser Position ins Wasser, landet es weich auf dem Wannboden. Linkshänder machen es genau andersrum: Die rechte Hand umfasst den rechten Oberarm, und die linke Hand stützt den Po. Sobald das Kleine sicher sitzt, zieht ihr die Hand vorsichtig hervor. Einmal in der Wanne, lasst ihr das Baby am besten erst einmal ankommen und seine Umgebung erforschen. Es darf ein wenig im Wasser pritscheln, die Wärme spüren.

## ERST SÄUBERN, DANN PLANSCHEN

Habt ihr doch ein wasserscheues Exemplar zu Hause, kann es vielleicht

an folgenden Gründen liegen: Babys reagieren empfindlich auf Temperaturunterschiede. Deshalb sollte es im Bad nie zu kalt sein. Auch eine zu große Wanne, zu heißes oder zu kaltes Wasser oder ein Badezusatz, der in den Augen brennt, kann zu Ablehnung führen. Testet aus, ob es anders besser klappt.

Viele Kinder mögen es nicht, wenn sie beim Baden Wasser ins Gesicht bekommen. Augen, Mund, Nase und Wangen deswegen lieber vor dem Bad mit einem nassen Waschlappen säubern. Oder macht es gleich wie die Japaner: Gewaschen wird vor dem Bad. Reinigt auf dem Wickeltisch nicht nur Babys Gesicht, sondern auch Hände, Hautfalten und die Windelregion. Dann geht's ab in die Wanne.

## NICHT ZU VIEL WASSER EINLASSEN

Babys finden es prima, in eine Stoffwindel eingewickelt zu baden, da sie so die Wärme besser halten können. Auch ein kleines Handtuch auf dem Bauch ist gut, damit sinken sie leichter nach unten, stoßen mit Füßen und Po an den Wannboden und fühlen sich sicher. Begrenzungen erinnern das Baby an die Geborgenheit in Mamas Bauch. Macht deshalb die Wanne lieber nur bis zu einem Drittel voll. Das Baby treibt dann nicht im Wasser herum, sondern kann mit Po und den Beinchen den Wannboden spüren.

Kinder, die schon sicher sitzen können, mögen einen gut ausgestatteten Nassbereich: Gießkanne, Becher, Schwamm, Spritztiere und ein Badewannenbuch sorgen für Plansch-Vergnügen. Habt ihr keine Badewanne, könnt ihr auch zu zweit unter die Dusche steigen: Baby auf den Arm und ab unter den Strahl – erst mal, ohne den Kopf zu waschen. Ältere Kinder mögen



es, in der Duschwanne zu sitzen und die Brause selbst in der Hand zu halten.

## UND DIE HAARE?

Weil das Köpfchen leicht auskühlt, kommt das Haarewaschen zum Schluss. In den ersten drei Monaten reicht ein nasser Waschlappen, um die Babyhaare sanft abzureiben. Sobald ein bisschen mehr Haar da ist, einen erbsengroßen Tupfer Babyshampoo auf dem Köpfchen verteilen. Zum Ausspülen am besten Becher oder kleine Gießkannen verwenden. Damit läuft das Wasser langsamer und zielgerichteter über den Kopf und wird dadurch oft angenehmer empfunden als der Wasserstrahl aus der Handbrause. Größere Kinder können das Ausspülen selbst übernehmen. Tipp: Wenn die Haare kopfüber abgebraust werden, bekommen Kids nicht so viel Schaum in die Augen.

## DIE RICHTIGE TEMPERATUR

Ob Baden oder Duschen – nach fünf, spätestens zehn Minuten sollten die Babys wieder raus aus dem Wasser. Dann ist die Hautbarriere aufgeweicht und wird durchlässiger. Die Haut verliert an Feuchtigkeit und trocknet aus. Heißes Wasser verstärkt diesen Effekt noch, und strapaziert zudem unnötig den Kreislauf. Daher solltet ihr, bevor es losgeht, die Wassertemperatur mit einem Badethermometer kontrollieren. Bei den Größeren ab zwei Jahren könnt ihr mit dem nackten Unterarm fühlen: Ist das Wasser körperwarm, hat es optimale 37 Grad. Zu kalt darf es aber auch nicht sein, gerade bei kleinen Frostbeulen. Wenn Füßchen oder Nase kalt sind, heißt es: Schnell raus aus der Wanne! →

Wellness pur

## Die besten Tipps fürs Baby-Spa

### Wohlfühl-Umgebung schaffen

Beim Baden will niemand frieren. Deshalb erst mal Fenster und Türen schließen, sonst zieht's. Liegt die Raumtemperatur etwa bei 27 Grad? Gut, dann könnt ihr das nötige Equipment holen: Babybadewanne oder -eimer, Badethermometer, Waschlappen, ggf. ein milder Badezusatz, Babycreme, Handtuch (praktisch ist ein Badehandtuch mit Kapuze), eine neue Windel und frische Klamotten.



### Entspannt bleiben

Das ist wichtig, weil sich eure Stimmung auf das Baby überträgt. Schön, wenn das Handy aus bleibt und ihr euch genug Zeit nehmt. Babys lieben's sanft und langsam. Hastige oder ruckartige Bewegungen mögen sie nicht, ihnen liegt eher das Zeitlupen-Tempo. Hebt deshalb euer Kleines langsam ins Wasser und holt es genauso langsam wieder heraus. Wählt außerdem den richtigen Zeitpunkt, dann ist auch euer Mini entspannt: Zwischen zwei Mahlzeiten – also nicht mit vollem Bauch oder wenn das Kleine Hunger hat – klappt es normalerweise am besten.

### Weniger ist mehr

Am Anfang reicht klares Wasser. Wer einen Badezusatz zugeben will, sollte darauf achten, dass er extra für die empfindliche Babyhaut entwickelt wurde. Beliebt sind Zusätze mit Man-

del-, Kokos-, Jojoba- oder Calendulaöl, weil sie gut riechen und die Haut pflegen. Stillt ihr, könnt ihr ein paar Tropfen Muttermilch dazugeben.

Und für die Größeren? Ein Kindershampoo für die Haare und ein Kinderduschgel für den Rest? Finden Kinder toll, sind aber kein Muss. Kleine Waschmuffel lassen sich jedoch von einer witzigen Flaschenform, bunten Aufdrucken und fluffigem Schaum leichter überzeugen. Ein Duschöl (Achtung, Rutschgefahr!) oder ein mildes Waschgel, das für Haut und Haare geeignet ist, tut es aber genauso. Bei der Verpackung auf den Hinweis „für sensible“, „empfindliche“ oder „zu Trockenheit neigende Haut“ achten. Dann sind weniger Duftstoffe enthalten, die Kinderhaut unnötig belasten.

### Wasserspiele

Kleine Spiele in der Wanne werden bald zum geliebten Bestandteil des Bade-Rituals. Schiebt euer Kind zum Beispiel in der Rückenlage nach vorn, sodass seine Fußsohlen die Wanne berühren. Wenn es versucht, sich mit den Füßchen abzustoßen, unterstützt es bei dieser Bewegung und zieht es zurück. Ein kleiner Vers gehört dazu: „So schwimmt die kleine Maus – vor und zurück, vor und zurück. Das macht Spaß, ei der Daus!“

### Massage zum Schluss

Nach dem Baden solltet ihr das Baby nicht abrubbeln, sondern sanft mit einem weichen Handtuch trocken tupfen, dabei die Hautfalten nicht vergessen! Hinterher eine Massage mit Babyöl oder -lotion: Wellness pur und gleichzeitig wird die Hautschutzbarriere gestärkt!





**FEILER**  
GERMANY  
MINI

# Samtweicher Spaß mit BEN BÄR

„Love at first touch“, dafür stehen die samtweichen Bad-, Pflege- und Wohntextilien von FEILER Germany. Alle Textilien und Accessoires sind aus der einzigartigen und flauschigen FEILER Chenille gefertigt. Beidseitig identisch gemustert gewebt, das kann so nur das Traditionsunternehmen aus Oberfranken. Faden für Faden entsteht das zauberhafte Design. Das i-Tüpfelchen an den Textilien: Es wird jeder Produktionsschritt „Made in Germany“ am Firmensitz in Hohenberg a. d. Eger durchgeführt.

Das Chenille-Gewebe eignet sich dank der samtweichen Oberfläche besonders für die empfindliche Haut. Zudem ist es wesentlich saugfähiger als herkömmliches Frottier-Gewebe, denn es nimmt bis zum Fünffachen des Eigengewichts an Wasser auf. Babys und Kleinkinder lassen sich so besonders sanft nach dem Baden trocknen. Einfach einhüllen und tupfen, den Rest erledigt das Textil von selbst. Insbesondere fett-, öl- und pigmenthaltige Flecken lassen sich aus Chenille leichter entfernen. Das Gewebe ist speichelecht und nach OEKO-Tex® Standard 100 zertifiziert. Das sind die praktischen Besonderheiten, die gerade im Baby- und Kleinkind Alltag das Leben erleichtern.

Das Design BEN BÄR steht für den gleichnamigen Markenbotschafter von FEILER Mini. Groß, stark und kuschelweich zaubert der Waldbewohner jedem ein Lächeln ins Gesicht.

Entdecken Sie die einzigartigen Handtücher, Lätzchen, Täschen und vieles mehr aus der zauberhaften FEILER Chenille. Die zuckersüßen Designs finden großen Anklang bei den Kleinen und so wird die tägliche Pflegeroutine zum Spaß für Eltern und Kind.



Mehr Infos und Onlineshop unter [www.feiler.de](http://www.feiler.de)



# WICKELN WIE DIE PROFIS

Rund 6000 Mal müsst ihr eurem Baby die Windel wechseln, bevor es sein Geschäft ins Töpfchen oder Klo machen kann. Grund genug, die wichtigsten Fragen rund um Wickeltisch & Co. zu klären



## MUSS MAN IN EINEN WICKELTISCH INVESTIEREN?

Der Rücken wird es danken, aber natürlich kann man Kinder auch auf dem Bett, dem Boden und auf jeder Parkbank wickeln. Bevor ihr in eine große Wickelkommode fürs Kinderzimmer investiert, genügt für den Anfang auch ein

Tisch mit Auflage oder ein Wickelaufsatz für die Badewanne. Viel wichtiger ist, dass ihr alles griffbereit habt, was ihr braucht: eine Schüssel oder eine Thermoskanne mit warmem Wasser, ein Handtuch, Waschlappen, ggf. Feuchttücher, einen Windeimer mit Deckel, Windeln und frische Kleidung. Wundercreme, falls sich Babys Po rötet.

## WIE LÄUFT DER WINDELWECHSEL?

Im Prinzip könnt ihr gar nicht viel falsch machen. Neugeborene sehen zwar zerbrechlich aus, sind es aber nicht. Ihr dürft beherzt zugreifen, aber besser an Oberschenkeln und Po statt an den Füßchen. Und so geht's: Windel öffnen. Nun Babys Po leicht anheben. Als Rechtshänder dazu mit der linken





Hand unter dem rechten Bein des Kleinen durchgreifen, seinen linken Oberschenkel umfassen. Dann habt ihr die rechte Hand zum Säubern frei. Mit dem sauberen Ende der Windel die Stuhlreste vom Popo abwischen. Die Windel zusammenlegen und ab damit in den Eimer. Po säubern und trocknen. Dann wieder leicht anheben und die frische, ausgebreitete Windel darunterlegen.

## WIE WIRD DER PO SAUBER?

Vor allem bei Neugeborenen ist die Haut noch sehr zart. Darum solltet ihr den Po bei jedem Wickeln reinigen. Ein Waschlappen mit warmem Wasser reicht aber – auch beim großen Geschäft. Denn für die Pflege gilt: Weniger ist mehr. Für unterwegs sind parfümfreie Babyfeuchttücher die beste Lösung.

Der wichtigste Tipp beim Wickeln von Mädchen: Die Schamlippen immer von vorn nach hinten abwischen, sonst können Keime aus dem Darm in die Scheide gelangen. Da sich in den äußeren Schamlippen auch Stuhlgangreste befinden können, solltet ihr diese Region beim Reinigen nicht vergessen. Beim Wickeln von Jungs am besten ein Stofftuch auf den Penis legen – kalte Luft stimuliert den Harndrang! Die Haut unter dem Hodensack und die Penisspitze kontrollieren – aber bitte nie die Vorhaut zum Waschen zurückziehen.

Nach dem Waschen die Haut mit einem weichen Handtuch vorsichtig trocken tupfen oder auf niedrigster Stufe mit dem Föhn trocknen. Lasst euer Baby noch eine Weile nackt strampeln. So verdunstet die Feuchtigkeit, und das beugt Wundsein vor.

## MÜSSEN WIR EINE WÄRMELAMPE ANSCHAFFEN?

Der nächste Winter kommt bestimmt – und dann sind Heizstrahler die reinste Wohltat. Denn oft wird im eher kühlen Kinderzimmer oder elterlichen Schlafzimmer gewickelt. Ohne Wärmelampe ist das für halb nackte Babys viel zu frisch – sie kühlen aus, werden unruhig und weinerlich. Eine Wärmelampe für die Wand oder zum Aufstellen löst dieses Problem. Tipp: Achtet beim Kauf darauf, dass das Modell über eine Abschaltautomatik verfügt.

## WANN MUSS EINE FRISCHE WINDEL HER?

Ihr müsst bloß kurz die Hand in den Schritt des Kindes halten: Fühlt es sich dort klumpig oder schwer an, ist es Zeit für eine neue Windel. Meist ist die Nase ein guter Indikator: Spätestens wenn es stinkt, muss eine frische Windel her. In den ersten Wochen bis Monaten braucht ihr etwa sechs bis zehn Windeln pro Tag, wobei auch nachts gewickelt wird. Später reichen meist vier bis sechs Windeln pro Tag. Kinder, die zu häufigem Wundwerden oder zu Rötungen neigen, sollten vorsichtshalber häufiger gewickelt werden und dazwischen so oft und lang wie möglich mit nacktem Popo strampeln dürfen.

## WELCHE WINDELGRÖßE BRAUCHE ICH?

Die Größe berechnet sich nach dem Gewicht: Größe eins passt Neugeborenen zwischen zwei und fünf Kilo. Größe zwei ist richtig bei drei bis sechs Kilo. Welche Marke oder welches Modell das richtige ist, kann man pauschal nicht sagen. Sie muss zur Figur eures Babys (zierliche Kinder haben andere Bedürfnisse als Wonneproppen) und zum Trink- und Essverhalten (Vielesser brauchen mehr Platz in der Windel) passen. Es gibt Kinder, die vertragen Windel A nicht, dafür aber Windel B wunderbar – und umgekehrt

## WICKELN? NEIN KUSCHELN!

Babys lieben es, nackt zu strampeln, finden es toll, wenn Mama oder Papa mit ihm spielen, etwas singen oder erzählen. Wickeln ist viel mehr, als nur untenrum saubergemacht zu werden. Deshalb dauert eine Wickelsitzung zwischen zwei und zwanzig Minuten, kann entspannt sein oder ein kleiner Kampf mit einem Zappelmonster. Ein Spielzeug ist dann das beste Ablenkungsmanöver. ♥



FOTOS: GETTY IMAGES/PASCAL BROZE/LSOPHOTO

## Müde **AM MITTAG**

Ein Baby, das längere Siesta hält, ist etwas Herrliches! Uns Eltern verschafft das eine kleine Verschnaufpause. Nur, wann kann es losgehen mit der Mittagsruhe?

**D**as erste Lebensjahr ist im besten Fall von viel Schlaf geprägt. In den ersten Lebenswochen verschlafen Babys oft den ganzen Tag. Ein Nap löst den nächsten ab. Sobald die Welt etwas interessanter wird, bleiben die kleinen Äuglein auch immer mehr länger geöffnet. Ungefähr

nach sechs Monaten pendelt sich bei den meisten Kindern (keine Sorge, bei manchen auch erst später!) dann ein Rhythmus ein, bei dem am Tag nur noch zwei Haupt-Schläfchen gehalten werden: einer am Vormittag und einer am Nachmittag. Irgendwann entwickelt sich daraus dann ein längerer Mittagsschlaf. →

### **GEDULD HABEN**

Eine Schlafumstellung ist ein Prozess – und nicht von heute auf morgen erledigt. Mit mindestens zwei Wochen solltet ihr rechnen – vielleicht auch länger – bis der neue Rhythmus klappt. Jedes Kind ist anders und so auch die Schlafgewohnheiten.



**Pampers**<sup>®</sup>  
premium  
protection™

**DOPPELTER  
SCHUTZ**  
für die Haut und  
vor Auslaufen.



Pampers<sup>®</sup> Premium Protection™ bieten unseren besten Schutz dank sofortigem Absorbieren – mit Millionen von saugfähigen Mikroporen, damit die empfindliche Haut deines Babys trocken und geschützt bleibt. Unser Stop & Schutz Täschchen, das hilft, Auslaufen am Rücken zu verhindern und unsere ultra weichen Materialien hüllen die Babyhaut in Komfort und Schutz.

Pampers<sup>®</sup> Premium Protection™ ist die Nr. 1 in deutschen Geburtsstationen\*\*.

**NEU**



\* Ab Größe 1

\*\* Basierend auf Januar 2023 Verteilungsdaten in Geburtsstationen in Deutschland.



Bei den meisten Kindern ergibt sich der Wechsel von zwei Schläfchen auf einen etwas ausgiebigeren Mittagsschlaf zwischen dem ersten und zweiten Geburtstag. Bei einigen aber auch schon früher. Manche skippen den Vormittagsschlaf, um dann nachmittags zu schlafen. Andere brauchen noch dringend das Schläfchen am Vormittag und machen dafür den Nachmittag durch. Irgendwann wird sich dieser Schlaf ganz automatisch in die Mittagszeit rücken. Das ist ein schleichender Prozess, der nicht von einem auf den anderen Tag „initialisiert“ werden kann.

## JEDER IN SEINEM INDIVIDUELLEN TEMPO

Ganz wichtig: Fühlt euch bitte nicht gehetzt bei diesem Thema. Nur weil die kleine Emma aus dem Pekip-Kurs keine Naps mehr macht, sondern friedlich zweieinhalb Stunden Mittagsschlaf im eigenen Bettchen hält, heißt das nicht, dass euer Kind das jetzt auch sofort schaffen muss. Druck kann in diesem Fall zu einem unausgeglichene Kind mit Tendenz zu Schlafproblemen führen. Also besser nicht zu viel auf einmal wollen. Ein gern zitierter Satz, aber gerade bei dem Thema Schlaf ist wirklich jedes Kind anders! Es gibt gewisse Durchschnittswerte, an denen sich Eltern entlanghangeln können. Aber am Ende müsst ihr ausprobieren und euer Kind genau beobachten, um zu erkennen wie viel Schlaf zu welcher Uhrzeit gebraucht wird.

Folgende Beobachtungen können euch dabei helfen zu erkennen, ob euer Mini schon bereit für nur noch einen Tagschlaf ist:

### **Euer Kind spielt den ganzen Vormittag seelenruhig und zufrieden ...**

... dann lasst es ruhig spielen! Aber: Ihr solltet den Zeitpunkt des Müdewerdens nicht verpassen. Denn der kann manchmal wie auf Knopfdruck kommen. Wirbelt den täglichen Rhythmus also nicht von einem auf den anderen Tag komplett durcheinander. Aber wenn ihr rund um den ersten Geburtstag das Gefühl habt, dass der Vormittag immer länger wird, ohne dass die Laune abflacht, dann zögert ruhig hinaus. Jeden Tag ein Viertelstündchen mehr ist eine geeignete Länge, um irgendwann bei einem Mittagsschlaf zu landen.

### **Euer Kind wacht morgens immer früher auf:**

Je älter euer Kind wird, desto weniger Schlaf braucht es auch. Ganz normal! Wenn die Tagschlafchen also immer beständig lange gehalten werden, wird der Nachtschlaf irgendwann ganz automatisch kürzer. Viele Kinder wachen dann morgens sehr früh auf. Wenn der Wecker in letzter Zeit also immer häufiger 5:30 Uhr anzeigt, solltet ihr überlegen, die Schlafzeit während des Tages zu verkürzen.

### **Das abendliche Zubettbringen wird schwieriger – und später:**

Euer Kind schläft zwar immer noch morgens so lange wie bisher, aber will abends partout nicht mehr zur üblichen Zeit ins Bett? Dann könnte das ein Anzeichen dafür sein, dass sich sein täglicher Schlafbedarf verändert hat.





### Was beim Übergang von zwei auf einen Schlaf helfen kann:

- Ruhezeit
- viel Kuschneln
- Hörbuch
- Vorlesen
- sanfte Babymassage
- weißes Rauschen
- langsame Musik

#### Small Talk statt Schlummer:

Wenn euer Kleines im Bettchen liegt und statt zu schlafen eigentlich so viel zu erzählen hat, oder vielleicht sogar rummeckert, ist die Müdigkeit vielleicht noch nicht groß genug für ein Schläfchen.

#### Wieder wach nach kurzer Zeit?

Das könnte ein weiteres Indiz dafür sein, dass euer Kind einfach nicht mehr so viel Schlaf benötigt. Aber nur, wenn es auch wirklich ausgeschlafen wirkt. Ist es kurz danach direkt wieder nörgeelig, ist es wahrscheinlich etwas zu früh aufgewacht.

#### Schlafen? Nein, danke!

Wenn euer Kind sich partout weigert um die übliche Vormittagszeit (oder Nachmittagszeit) einzuschlafen, zwingt es bloß nicht. Es sollte nur schlafen, wenn es auch wirklich müde ist. Und solange euer Kleines zufrieden wirkt, spricht auch nichts dagegen, das Schläfchen ein bisschen nach hinten zu verschieben. Oftmals werden so ganz automatisch über ein paar Wochen hinweg aus zwei Schläfchen ein Mittagsschlaf.

#### Ein neuer Tagesablauf steht an:

In manchen Fällen erlaubt es der Tagesablauf nicht anders, und das zweite Schläfchen muss wegfallen. Die meisten Krippen beispielsweise bauen nur einen Mittagsschlaf in ihr Tagesprogramm ein. Ein zweiter Nap ist nicht vorgesehen, und wird von manchen Eltern lieber schon vor der Eingewöhnung „abtrainiert“. Das klingt etwas hart, kann aber durchaus sanfter sein als der Schlafentzug von heute auf morgen im Rahmen einer ohnehin schon aufregenden neuen Zeit in der Kita. ♥

TEXT: ASTRID CHRISTIANS

# GRUMMELN IM BAUCH

Es rumpelt und rumort, was drin bleiben soll, kommt wieder raus. Magen-Darm ist ein häufiger, aber nicht gern gesehener Gast bei vielen Eltern von Babys und Kleinkindern. Catharina Amarell, Kinderärztin, Ärztin für Naturheilverfahren und Mama gibt euch hier (und in ihrem neuen Buch) Tipps, was gegen Erbrechen und Durchfall hilft

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/ALINA KOTLIAR; FOTO: PRIVAT

## UNSERE EXPERTIN



**Dr. med.  
Catharina  
Amarell**

... arbeitet als niedergelassene Kinderärztin am Kinderkrankenhaus Landshut und leitete dort zuvor u.a. ärztlich das Team „Integrative Medizin“. Die Mutter zweier Töchter ist auf Naturheilverfahren spezialisiert, außerdem als Dozentin tätig. Auf Instagram gibt sie hilfreiche Tipps: @dr.catharina.amarell

## NACHGEHAKT

### GESUND OHNE CHEMIE

Medikamente gegen Durchfall oder Erbrechen sind für Babys (und Kleinkinder) fast nie nötig. Sie können sogar gefährlich sein. Die Behandlung des Erbrechens mit Zäpfchen oder Säften mit den Wirkstoffen Dimenhydrinat und Diphenhydramin sollte bei Kindern unter drei Jahren nur in Ausnahmefällen (durch den Kinderarzt!) erfolgen, da die Gefahr von schweren, teilweise lebensgefährlichen Nebenwirkungen und Krampfanfällen erhöht ist. Zudem zeigt die Gabe dieser Medikamente auch keinen Vorteil gegenüber einem ausschließlichen Ersatz von Flüssigkeit und Blutsalzen.

### BESSER NICHT ESSEN:

Alles, was ihr aus der Schwangerschaft noch kennt, gilt (mindestens) im ersten Lebensjahr auch für euer Kind: Rohe tierische Produkte können mit Krankheitserregern wie Salmonellen, Campylobacter oder Legionellen verunreinigt sein. Daher sollte euer Kind nicht essen: Rohmilch und Rohmilchweichkäse, rohes Fleisch, Rohwurst (z.B. Salami, Teewurst), Rohschinken, rohen oder geräucherten Fisch, Lebensmittel mit rohen Eiern, rohen Kuchenteig. Auch nicht erhitzte Tiefkühlbeeren sind oft belastet. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung gilt das übrigens für Kinder bis fünf Jahre.

### SO BEUGT IHR VOR:

→ Bereitet Flaschenmilch immer frisch zu. Wascht Lebensmittel gut ab, auch Bioprodukte. Bratet, kocht oder backt Fleisch und Fisch immer gut durch.  
→ Bei Erkrankung eines Familienmitgliedes: Achtet zu Hause auf besonders gute Handhygiene, nutzt kein gemeinsames Geschirr oder Besteck.  
→ Bitte bringt euer Kind erst wieder in die Betreuung oder Spielgruppe, wenn alle Symptome komplett abgeklungen sind. Nur so kann die Weitergabe verhindert werden. →

**M**agen-Darm-Infekte oder auch Brechdurchfall begleiten uns meist durch die gesamte Kleinkindzeit. Je jünger das Kind ist, desto gefährlicher kann diese Erkrankung sein, da insbesondere kleine Kinder rasch Flüssigkeit und Blutsalze verlieren können, und es so schon nach wenigen Stunden zu einer starken Austrocknung kommen kann. Erbrechen dauert meist „nur“ ein bis zwei Tage, Durchfall kann mehrere Tage oder auch eine Woche anhalten.

Auslöser dieser Infektionen sind meist Viren (z.B. Rota-, Noroviren), aber auch Bakterien (z.B. Salmonellen) durch verunreinigte Lebensmittel. Durchfallerkrankungen durch Viren sind hoch ansteckend, sie verbreiten sich über Schmierinfektion, also über Türklinken, Spielzeug, Hände, oder auch über Lebensmittel. Oft sind diese Erkrankungen verbunden mit Fieber.

Die Darmschleimhaut wird durch die Erreger oder ihre Giftstoffe (Toxine) geschädigt, sodass sie nicht mehr ausreichend Wasser und Salze (Elektrolyte) aus dem Speisebrei ins Blut aufnehmen kann. Stattdessen gehen diese mit dem wässrigen Stuhl verloren.

NACHGEHAKT

WANN ZUM KINDERARZT?

- Immer wenn ihr kein gutes Gefühl habt!
- Wenn euer Kind jünger als sechs Monate oder leichter als acht Kilogramm ist.
- Wenn es zu mehr als vier großvolumigen wässrigen Stuhlgängen in 24 Stunden kommt.
- Wenn euer Kind auch nach vier Stunden noch mehrfach erbricht.
  - Wenn euer Kind sehr viel Flüssigkeit verliert, schlapp und teilnahmslos ist.
  - Wenn es Zeichen einer Austrocknung zeigt:
    - \* trockene Lippen, Mundschleimhäute, Zunge
    - \* keine Tränen
  - \* weniger als vier feuchte Windeln am Tag, dunkler Urin
  - \* eingesunkene Augen
  - \* Haut schlaff, nicht mehr elastisch
  - \* eingesunkene Fontanelle
- Bei blutigem Durchfall oder Blut im Erbrochenen.
- Wenn euer Kind zusätzlich starke, anhaltende Bauchschmerzen hat.
  - Wenn zusätzlich hohes Fieber auftritt.
  - Bei Erbrechen nach einem Sturz/Unfall.
    - Bei wiederkehrendem, schwallartigem Erbrechen.

HAT ES EUER BABY ERWISCHT? DAS KÖNNT IHR TUN:

Flüssigkeitsverlust ausgleichen:

- Das Allerwichtigste ist, die verlorene Flüssigkeit (und Blutsalze) rasch zu ersetzen. Vor allem bei Erbrechen geht das zu Beginn meist nur schluckweise! Das bedeutet zum Beispiel euer Baby mit einem Teelöffel oder einer Spritze mit Muttermilch, Flaschenahrung oder stillem Wasser zu füttern; ab Beikost bieten sich auch Gemüsebrühe oder Kamillentee (am besten eine Prise Salz und etwas Traubenzucker hinzugeben) an.

Der Darm braucht zum Heilen Energie. Es gilt:

- Weiter Stillen bzw. unverdünnte (!) Flaschennahrung geben.
- Häufigere kleine Mengen anbieten.
- Bei Durchfall keine Teepausen oder Durchfalldiäten! Wenn euer Kind schon Beikost isst, kann es die gewohnte Kost essen. Erlaubt ist, worauf euer Kind Lust hat. Hilfreich sind leicht verdauliche Kost und stärkehaltige Lebensmittel (Kartoffeln, Nudeln, Brot).
- Bei Erbrechen wartet ihr mit dem Anbieten von fester Nahrung am besten, bis euer Kind Flüssigkeit nicht mehr erbricht.

Fertige Elektrolytlösung (aus der Apotheke als Pulver zum Auflösen):

- Enthält die optimale Elektrolyt-Glukose-Mischung; achtet auf das richtige Anmischverhältnis zwischen Pulver und Flüssigkeit.
- Schluckweise geben, ältere Kinder akzeptieren sie meist besser leicht gekühlt.



BUCH-TIPP

Magen-Darm-Infekte sind nur ein kleiner Teil des neuen Buches von Catharina Amarell. Die Kinderärztin erklärt auf 192 Seiten, welche natürlichen Heilmittel und Therapien im ersten Lebensjahr bei Fieber, Schnupfen, Ausschlag und vielen weiteren Beschwerden helfen.

**Junior Medien,  
18,95 Euro**

- In den ersten drei bis vier Stunden etwa 5 bis 100 ml pro flüssigem Stuhl oder Erbrechen, bei beginnender Austrocknung sogar 40 ml/kg Körpergewicht.
- Wenn euer Kind erbricht, gebt ihm alle zwei Minuten kleine Mengen mit einem Teelöffel oder einer kleinen Spritze; wenn etwa 100 ml (ohne Erbrechen) geschafft sind, könnt ihr es auch im Becher/in der Flasche anbieten.

Ab Beikostalter könnt ihr außerdem füttern:

- Heidelbeertee: gerbstoffhaltig, schwach stopfend.
  - \* Einen Esslöffel getrocknete Beeren mit kaltem Wasser übergießen, zehn Minuten zugedeckt kochen; insgesamt eine Tasse pro Tag anbieten (Vorsicht: Frische Heidelbeeren wirken abführend).
- Geriebener Apfel: Pektine binden Giftstoffe und überschüssige Flüssigkeit im Darm.
  - \* Für die beste Wirksamkeit mit Schale reiben, dann noch 15 bis 20 Minuten stehen lassen, bis der Apfel leicht braun wird.
  - \* Alternativ: pürierte Banane.



## SO GEHT'S

### Wo?

Für das Auffinden der Punkte werden die Finger genutzt. Wichtig dabei: Angaben wie „zwei fingerbreit“ beziehen sich immer auf die Finger des Behandelten, also eures Babys.

### Wie lange?

Etwa 30 Sekunden pro Punkt. Achtet dabei immer auf euer Kind und vertraut auf eure Intuition. Passt den Druck und die Dauer entsprechend an.

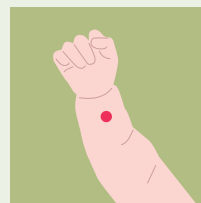
### Wie oft?

Bei akuten Erkrankungen ein- bis dreimal täglich, bei chronischen Erkrankungen ein- bis zweimal die Woche.

### Gut zu wissen

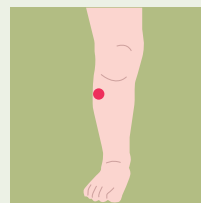
Je jünger und zarter euer Baby ist, desto kürzer und sanfter sollte der Druck sein. Verwendet für die Akupressur die Fingerkuppe oder den Daumen und führt mit sanftem Druck kleine Kreise auf der Stelle aus. Der Druck sollte immer angenehm und leicht sein. Reaktionen treten oft nicht sofort, sondern erst nach bis zu einer halben Stunde nach der Behandlung auf. Der Körper des Babys muss sich erst daran anpassen.

- **Perikard 6:** lindert Übelkeit und Erbrechen, Schmerzen und Koliken im Brust- und Oberbauch.



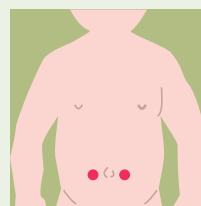
- \* Drei Querfinger oberhalb der Handgelenksbeugefalte auf der Unterarm-Innenseite, zwischen zwei Sehnen.

- **Magen 36:** stärkt und reguliert die Verdauung, kräftigt den Körper.



- \* Vier Querfinger unterhalb des äußeren Randes der Kniescheibe (am besten am gebeugten Knie zu tasten), von der Schienbeinkante eine Daumenbreite nach außen.

- **Magen 25:** reguliert die Verdauung, lindert Blähungen.



- \* Zwei Daumenbreiten neben dem Bauchnabel.

- Karottensuppe nach Moro: enthält Pektine, Oligogalakturonsäuren; diese verhindern, dass sich Keime an die Darmwand anhaften können.
- \* 500 g Möhren klein schneiden, in einen Liter Wasser geben und mindestens 1,5 Stunden kochen. Dann pürieren und wieder mit Wasser auf einen Liter auffüllen. Einen Teelöffel Salz hinzugeben.
- \* Geeignet ab Beikostalter, löffelweise über den Tag verteilt anbieten.

### Was hilft noch?

- Probiotika: Können die Dauer des Durchfalls um einen Tag verkürzen.
- \* Empfohlen werden Milchsäurebakterien (*Lactobacillus reuteri* LGG) und Hefen (*Saccharomyces cerevisiae*).
- Fußmassage: wirkt beruhigend, entspannend, entkrampfend.
- \* In einen Esslöffel Mandelöl jeweils einen Tropfen ätherisches Öl (Mandarine rot und Römische Kamille) geben.
- \* Sanft die Füße damit massieren.
- Zitronen- oder Orangengeruch: lindert Übelkeit, nimmt Angst.
- \* Frucht aufschneiden und zum Riechen geben oder einen Tropfen ätherisches Öl auf ein Papiertaschentuch träufeln.

### Übrigens:

Erbrechen kann bei eurem Baby auch ganz andere Ursachen als einen Magen-Darm-Infekt haben. Auch bei einem Atemwegsinfekt, starkem Husten oder zu viel Nahrung, aber ebenso bei Aufregung oder Vorfremde kann es zum Erbrechen kommen. Je jünger euer Kind, desto sensibler reagiert der Verdauungstrakt meist auf Veränderungen.

# ERNTEFRISCH



Frühling liegt in der Luft! Jetzt findet ihr im Obst- und Gemüseregal mehr und mehr Sorten aus heimischem Freiland-Anbau. Zugreifen lohnt sich: Regionale Produkte schonen nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel. Seht hier, was Saison hat



Salat

Ob Kopfsalat, Eichblatt oder Rucola – die grünen Köpfe kommen jetzt aus dem Freiland. Rucola vom Feld enthält weniger Nitrat als Treibhausware. Trotzdem besser Bio-Qualität bevorzugen. Im Kühlschrank maximal drei Tage haltbar. Deshalb: Fix verzehren, sonst werden die Blätter labbrig und Nährstoffe gehen verloren.



Rhabarber

Kohlrabi

Schmecken roh oder gedünstet – auch die Blättchen sind verwendbar, zum Beispiel als Pesto oder würzende Suppenzutat. Kleinere Knollen kaufen, die größeren können innen verholzt sein.



Unser liebstes Frühlingsgemüse schmeckt auch den Kindern, zum Beispiel als Frikassee, im Risotto oder überbacken im Ofen. Test beim Kauf: Zwei Spargelstangen aneinanderreiben, wenn sie quietschen, ist der Spargel frisch.



Spargel

Die säuerlichen Stangen haben bis Ende Juni Saison. Es gibt rote und grüne Sorten – die roten sind milder und schmecken als Nachtisch oder im Kuchen. Die grünen, herberen zu herzhaften Gerichten. Lässt sich auch einfrieren!

Mairüpfchen

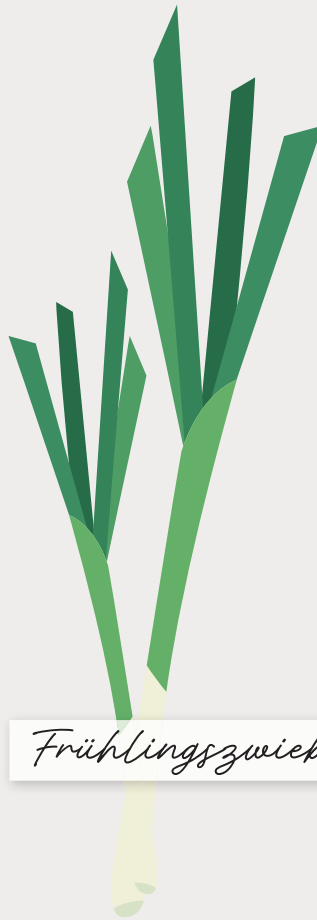
Sind bis Juni, Juli zu haben und schmecken leicht süßlich. Die Zubereitung ist ganz einfach: in Scheiben schneiden, dann in Butter braten oder in Gemüsebrühe dünsten. Wichtig: vorher großzügig schälen. Auch das Grün lässt sich verwenden: klein hacken und wie Kräuter über Gemüse oder Suppe streuen.





### Radieschen

Als knackiger Brotbelag, im Salat oder gewürfelt im Quark-Dip – die Mini-Rettiche bringen immer Farbe auf den Teller. Bei der Größe gilt: Je kleiner desto zarter. Große Exemplare sind oft holzig und schärfer. Vor dem Lagern im Kühlschrank das Grün entfernen.



### Frühlingszwiebeln

Sie schmecken viel milder als die Küchenzwiebel, sind auch roh nicht zu scharf. Lauchzwiebeln sind zwar ganzjährig erhältlich, aber jetzt stammen sie aus Freilandanbau – und sind deshalb besonders zart. Weiße und grüne Teile (gut waschen) verwenden.



### Warten lohnt sich

Bald gibt's wieder Erdbeeren. Sie sind zwar schon seit Januar im Supermarkt zu haben, aber von diesen frühreifen Früchtchen solltet ihr die Finger lassen. Es sind Sorten, die aus Marokko, Israel oder Spanien kommen, geschmacklich nicht viel hermachen, dafür aber besonders transporttauglich sein müssen. Damit sie auf dem Weg in unsere Supermärkte nicht anfangen zu schimmeln, werden sie mit Chemikalien behandelt – und können mit Rückständen belastet sein. Unsere heimischen Beeren schmecken einfach besser und haben klimatechnisch die Nase vorn, weil keinen langen Transportweg hinter sich. Trotzdem können sie mit Pestiziden belastet sein. Wer auf Nummer sicher gehen will, kauft deshalb Bio-Ware.



### Kirschen

Ende Mai sind die ersten Knupperkirschen reif. Am besten direkt vom Obsthof kaufen, dort sind sie frischer. Auf pralle und glänzende Exemplare achten.

Eine echte Augenweide ist vor allem der bunte Stielmangold. Beim Kauf auf frische Blätter ohne gelbe oder braune Stellen achten. Die Stiele müssen knackig sein. Schnell verbrauchen, hält im Kühlschrank nur ein bis zwei Tage.



### Mangold

TEXT: ANGELA MURR

# DIE SCHICHT, DIE SCHÜTZT

Auch noch so gründliches Zähneputzen kann Karies manchmal nicht verhindern. Eine Methode zur Prophylaxe ist die sogenannte Fissuren-Versiegelung. Wir haben mit einer Kinderzahnärztin gesprochen, wann das Sinn macht



Für Kinder wie

**Erwachsene gilt:** Unsere Zähne bleiben lange gesund mit einer zahnfreundlichen Ernährung, gründlicher Pflege und regelmäßiger Vorsorge in der Zahnarztpraxis.



FOTOS: GETTY IMAGES/WESTEND61 / SEBASTIAN KAULITZKI/SCIENCE PHOTO LIBRARY/ PRIVAT

## Leben & erziehen: Welche Zähne kann man versiegeln lassen?

**Johanna Kant:** Meistens werden die Grübchen (Fissuren) in den bleibenden Backenzähnen versiegelt, die an 6er- und 7er-Stelle ganz hinten in der Zahnreihe stehen. Wenn die Furchen besonders tief sind oder bereits Karies aufgetreten ist, kann auch die Versiegelung von Milchbackenzähnen oder von den kleinen bleibenden Backenzähnen, sogar von den Grübchen auf der Rückseite der Schneidezähne sinnvoll sein.

### Ab wann kann es losgehen?

Die ersten großen bleibenden Backenzähne werden in etwa im Alter von sechs Jahren im Mund sichtbar.

### Was genau passiert beim Versiegeln?

Der Zahn wird gesäubert, getrocknet und der Zahnschmelz wird lokal angeraut. Auf der angerauten Stelle wird ein dünner fließender Kunststoff aufgetragen und mit einem speziellen Licht ausgehärtet. In manchen Fällen (das Kind ist noch sehr klein, der Zahn noch nicht ganz durchgebrochen) kann eine Versiegelung zunächst mit einem dünnflüssigen Zement gemacht werden.

### In welchen Fällen raten Sie von der Methode ab?

Bei Kindern mit Neigung zu Allergien, die keine Karies hatten bzw. ein geringes Kariesrisiko haben, rate ich persönlich davon ab. Auch wenn die Kinder das Trocknen des Zahns nicht zulassen, sollte eine andere Methode gewählt werden.

### Gibt es Nebenwirkungen?

Eine Nebenwirkung kann eine Reaktion auf den Kunststoff sein, die ich persön-

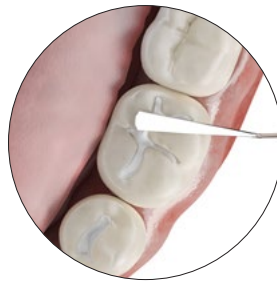
UNSERE EXPERTIN



### drs. Johanna Kant

ist Vorsitzende des Bundesverbands der Kinderzahnärzte. Sie führt eine Kinderzahnarztpraxis in Oldenburg und hat selbst drei Töchter.

Mehr Infos:  
[bukiz.de](http://bukiz.de)



**Schön glatt!** Der dünnflüssige Kunststoff fließt in die Vertiefungen und ebnet die Zahnoberfläche. So sind die Zähne besser zu reinigen, Kariesbakterien haben weniger Angriffsfläche

lich aber noch nicht erlebt habe. Wenn bereits Karies aufgetreten ist, muss der Zahn auch mit irgendetwas gefüllt werden. Da ist in meinen Augen die vorbeugende Versiegelung die bessere Alternative.

### Was, wenn der Zahnarzt Karies übersieht – und die sich dann unter der Versiegelung ausbreitet?

Karies unter der Versiegelung – sofern diese gut gemacht wurde und schön

dicht ist – wird nicht als Komplikation gesehen. Eventuelle Kariesbakterien bekommen dort weder Nahrung noch Sauerstoff, und stellen so ihre Aktivität ein.

### Wie lange hält die Schutzschicht?

Sie kann verschleifen oder mal verloren gehen – und kann dann erneuert werden. Gut gemachte Versiegelungen können sehr lange halten. Manchmal ist der Zahn weiter herausgewachsen und ein weiteres Grübchen wird sichtbar, welches nachversiegelt wird.

### Wie teuer ist so etwas?

Die Krankenkassen übernehmen bei Kindern die Versiegelungen der großen bleibenden Backenzähne. Die Versiegelung der anderen Zähne wird je nach Praxis mit einem Betrag von 15 bis 50 Euro pro Zahn abgerechnet.

### Ist die Methode vergleichbar mit Fluoridlack?

Fluoridlack wird zum Beispiel in Schulen vom jugendzahnärztlichen Dienst aufgetragen. Das ist keine Versiegelung, sondern eine „Starkmachcreme“ mit Fluorid für die Zähne, die Mineralien auf die Zahnoberfläche bringt.

### Ist eine Versiegelung auch noch für uns Erwachsene ratsam?

Erwachsene haben meistens keine Probleme mit einer neugebildeten Karies. Deshalb gibt es nur wenige Fälle, bei denen eine Versiegelung sinnvoll ist. Erwachsene sollten den Fokus vor allem auf gesundes Zahnfleisch legen. ♥

INTERVIEW: ASTRID CHRISTIANS



ILLUSTRATIONEN FOTOS: GETTY IMAGES



# VORSICHT FALLE!

Der Stichtag eures Babys rückt immer näher? Oder eure Minis bekommen endlich ihr eigenes Reich? Ein Kinderzimmer einzurichten macht Spaß, kann aber auch zur Herausforderung werden.

Und meistens merkt man leider erst hinterher, dass man sich bei der Tapete oder dem Kleiderschrank vergriffen hat. Hier kommen die häufigsten Fehler – und Tipps, wie ihr sie vermeidet

## NACH DER EIGENEN GRÖÖRE RICHTEN

**FEHLER:** Der Klassiker unter den Einrichtungsfauxpas! Kinder sind nicht so groß wie wir Erwachsene. Wir sollten ihnen auf Augenhöhe begegnen und dementsprechend so ihr Kinderzimmer einrichten. Denn es bringt den Kids in Sachen Selbstständigkeit wenig, wenn sie in ihrem Zimmer an fast nichts herankommen. Frustrierend, wenn im eigenen Reich alles riesig ist – und man sich winzig klein darin vorkommt.

**BESSER:** Möbel im Mini-Format kaufen. Das muss jetzt nicht gerade der Kleiderschrank sein, aber Tische, Regale, Sideboards oder Sofas gibt's auch in Kindergrößen. Sind die Möbel an die Körpergröße angepasst, fördern sie dadurch die Selbstständigkeit. Das ist auch ein schöner Ansatz vom Montessori-Konzept!

## MÖBEL, DIE NICHT MITWACHSEN

**FEHLER:** Wie schnell die Zeit vergeht sieht man als Papa oder Mama jeden Tag am eigenen Kind. Und zack, wieder ist die nächste Kleider- oder Schuhgröße erreicht! Mit den Kinderzimmer-Möbeln verhält es sich ähnlich: Die Wickelkommode hat ausgedient, das Bett ist zu kurz oder der Tisch zu niedrig. Neues muss her, und das kann schnell ins Geld gehen.

**BESSER:** Wählt vielseitig einsetzbare und langlebige Möbel, die mit eurem Kind mitwachsen. Babybetten mit Umrüstsatz oder Wickelkommoden, die als Sideboard dienen können, sind auf lange Zeit gesehen günstiger und zudem nachhaltiger.

## DAS KIND ALLES ENTSCHEIDEN LASSEN

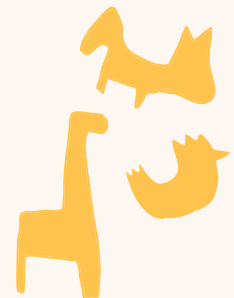
**FEHLER:** Ganz klar, dass euer Kind – je nach Alter – ein Mitbestimmungsrecht hat, wie sein Zimmer aussehen soll. Es soll ja schließlich darin wohnen. Komplette nach seinen Vorlieben solltet ihr aber nicht gehen – vor allem, wenn das zu einem unordentlichen oder vollgestellten Raum führt. Außerdem: Geschmäcker ändern sich schnell. War gestern noch der Paw Patrol-Look total angesagt, können Chase & Co. morgen out sein. Ein Kinderzimmer im Motto-Look einzurichten ist daher ein kurzlebiges Vergnügen.

**BESSER:** Entscheidet euch für neutrale Möbel, Farben und Tapeten – die Accessoires wie Kissen, Spielfiguren oder Bettbezüge darf dann euer Kind aussuchen.

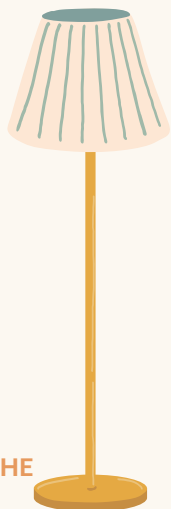
## KNALLIGE WÄNDE

**FEHLER:** Die meisten Minis lieben Farben – je bunter, desto besser. Dennoch solltet ihr vorsichtig sein, was die Farbwünsche eurer Kinder angeht. Zu kräftige, knallige Töne können schnell erdrücken. Denn Wandfarben wirken nicht nur aufs Auge, sondern auch auf die Stimmung.

**BESSER:** Bunt wird es von alleine – durch die Spielsachen, die sich darin sammeln. Wählt deshalb eine gedeckte oder pastellige Wandfarbe aus – und streicht nicht vollflächig, ein oder zwei Wände reichen. Orange- und Gelbtöne wirken wärmend und anregend. Grün entspannt, Blau beruhigt. Braune Holzfarben vermitteln Gemütlichkeit und Geborgenheit. Und die beliebte Farbe Rosa strahlt Liebe, Sanftheit und Zärtlichkeit aus. →



## AKTUELLES



### DAS FALSCHES LICHT

**FEHLER:** Die richtige Beleuchtung zu finden, ist gar nicht so einfach. Viele Eltern machen den Fehler, sich vom Aussehen der Lampe beeinflussen lassen. Das Licht kann dann aber schnell zu hell (oder zu dunkel) sein. Vor allem, wenn die einzige Lichtquelle eine Deckenleuchte ist.

**BESSER:** Um fürs Lernen, fürs Spielen oder zum Ausruhen das passende Licht zu erzielen, sind dimmbare LED-Lampen die beste Wahl. Kleiner Nebeneffekt: LEDs werden nicht heiß. Verteilt mehrere kleinere Lichtquellen im Zimmer – so wird's gemütlich. Für die Jüngsten ist zudem ein Nachtlicht wichtig, und die Größeren freuen sich über eine Schreibtischlampe oder eine Nachttischleuchte.

### KEIN PLATZ ZUM SPIELEN

**FEHLER:** Wo, wenn nicht in ihrem Zimmer, können Kids ihrer Fantasie freien Lauf lassen und sich frei entfalten. Oft ist aber – vor allem bei kleineren Zimmern – durch zu viel Mobiliar nur noch wenig Spielfläche vorhanden.

**BESSER:** Stellt das Kinderzimmer nicht zu voll und kauft für kleine Räume keine Komplett-Serien von der Stange. Quartiert Möbelstücke, die viel Platz brauchen, aus. Zum Beispiel kann der Kleiderschrank auch im Elternschlafzimmer oder im Flur stehen. Praktisch und platzsparend sind multifunktionale Möbel, wie zum Beispiel ein Hochbett. Unter der Liegefläche ist Raum für einen Schreibtisch, eine Kuschecke oder einen Spielbereich.

### ZU WENIG STAURAUUM

**FEHLER:** Es ist wieder mal Chaos hoch zehn, und ihr wünschtet, ihr hättet beim Einrichten mehr über Möglichkeiten zum Wegräumen nachgedacht. Oder es gibt Stauraum, aber nicht in Greifhöhe eurer Minis? Wenn die Bilderbücher im schwer erreichbaren Wandregal stehen oder die große Schublade im Kleiderschrank von einem Kita-Kind nur mühsam zu öffnen ist, nützt das beste Ordnungssystem nichts.

**BESSER:** Kompakte Möbel mit eingebauten Aufbewahrungsmöglichkeiten anschaffen. Betten mit Bettkästen, ein Kindertisch mit Schubladen unter der Tischplatte oder eine Sitzbox mit Deckel sind prima Ordnungshelfer. Nach dem Spielen verschwinden Stifte, Bauklötze oder Autos ruck, zuck in den Möbeln. Kleinteiliges Spielzeug lässt sich prima in Kisten verstauen. Besser aber als eine Riesenkiste sind mehrere kleinere Kunststoffboxen – mit Deckel und zum Stapeln. Aus dem Spielzeugkatalog könnt ihr passende Bildchen ausschneiden und auf die Boxen kleben. Auch Kuschtiere fliegen gern mal wild durchs Kinderzimmer. Abhilfe schaffen große Säcke oder Körbe aus Filz oder Bast, in denen alle Lieblinge ihren Platz finden.

### WENIG RUHEZONEN

**FEHLER:** Klar, praktisch soll es sein und viel Spielfläche haben. Zum Schlafen gibt es das Bett. Aber: Genauso wichtig wie das Spielen ist auch das Ausruhen im Zimmer von dem anstrengenden Tag.

**BESSER:** Ihr solltet beim Einrichten deshalb die Ruhezone für die Minis nicht vergessen: eine Kuschecke, die voll ist mit bunten Kissen, ein gemütliches Kindersofa oder eine selbst gebaute Höhle. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

### LAUTE SCHUBLADEN

**FEHLER:** Knall! Rums! Ganz klar, dass im Kinderzimmer im Laufe eines Tages die ein oder andere Schranktür oder Schublade zuschneppert.

**BESSER:** Die wohl schönste Erfindung für alle Eltern, die genau das umgehen möchten, lautet: Soft-Close! Damit werden die Türen und Schubladen vor dem Schließen sanft abgedämpft. Das schont eure Nerven und euer Kind wird so auch keinen Spaß daran finden, absichtlich laut die Türen und Schubladen zuzuschmettern.

### EMPFINDLICHES MOBILIAR

**FEHLER:** Fangen Eltern erstmal an, das Babyzimmer einzurichten, fallen sie oft in einen regelrechten Kaufrausch. Wenn das Baby da ist, muss alles perfekt sein. Natürlich vom Feinsten, geschmackvoll aufeinander abgestimmt, damit sich nicht nur das Baby, sondern auch Mama und Papa im Zimmer wohlfühlen.

**BESSER:** Es gibt so viele schöne Kinderzimmer-Möbel, doch beim Kauf solltet ihr euch eines bewusst sein – ihr kauft sie für euer Kind. Heißt: Sobald das Kleine zu krabbeln anfängt, müsst ihr mit Kratzern, Löchern, Flecken & Co. rechnen. Im Kinderzimmer kann ordentlich Action sein, es können durchaus Dinge passieren, die so nicht geplant waren. Wählt daher pflegeleichte und robuste Möbel aus, keine empfindlichen Designer-Stücke. ♥

TEXT: MAREIKE CÄMMERER





Action



Daneben



Zehenspitzengefühl



Multitasking



Zaubertrank



Buxenstopp



Powernap



Alaarm



Kuschelzeit



Nachtschicht



Planschen

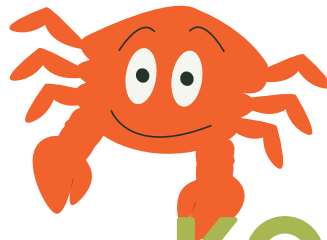


Probesitzen

3.99  
LILLA  
Töpfchen

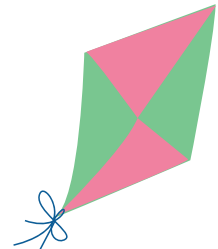


Inspiriert durchs Leben.



# DIE Sonne KOMMT

Und mit der neuen luftig-leichten Mode steigt die Vorfreude auf den Sommer



## ALOHA

Da kommt Urlaubsfeeling auf: Mit den Hüten aus der „Lässig-Strand-Kollektion“ bewahren die Minis einen kühlen Kopf. Mit integrierbarem UV-Schutz.

**Größe 43/45 bis 50/51, ab etwa 20 Euro, [laessig-fashion.de](http://laessig-fashion.de)**



## AUF STREIFZUG

Die weite Popelnhose mit elastischem Bund und Tunnelzug lässt viel Luft ans Bein.

**Größe 1,5 bis 6 Jahre, etwa 18 Euro, [zara.com](http://zara.com)**



## URLAUB FÜR DIE FÜSSE

Fast wie barfuß, aber doch geschützt: wasserdichter Kleinkindschuh „Tepastelu“ mit flexibler Sohle und extra Platz für die Zehen.

**Größe 22 bis 28, etwa 65 Euro, [reima.com](http://reima.com)**



### SAUER MACHT LUSTIG

Und sportlich! Die radelnde Zitrone auf dem Baumwoll-Shirt lockt selbst Stubenhocker aufs Bike.

Größe 98 bis 152, etwa 28 Euro,  
bodendirect.de



### GOLDSTÜCK

Für die kleinsten Sonnenscheine ist der Wickelbody aus der „Picture Book Collection“ mit Druckknöpfen genau richtig.

Größe 3 bis 6 Monate, etwa 8 Euro,  
uniqlo.com



### VOLL DER DURCHBLICK

Kindersonnenbrille mit 100 Prozent UV-Schutz, biegbaren Bügelenden und weichem Material im Nasen- und Schläfenbereich.

Größe 9 bis 24 Monate, etwa 35 Euro,  
beaba.com



### FÜR STRANDLÄUFER

So pikt im Wasser kein Steinchen mehr: Kunststoffsandale mit Klettverschluss, robuster Sohle und geschlossener Zehenpartie.

Größe 18 bis 28, etwa 30 Euro,  
lieewood.de



### SPIELGEFÄHRTE

Weil Streifen nie aus der Mode kommen: Babyanzug aus Baumwolle mit Druckknöpfen.

Größe 62 bis 68, etwa 40 Euro,  
pluiplui.com



### ICH PAKKE MEINEN KOFFER

Egal wohin es in den Urlaub geht, die passt immer: lässige Baumwollshorts mit verstellbarem Bund.

Größe 80 bis 122, etwa 20 Euro,  
nameit.com



### AB ANS MEER

Blüten, Rüschen und Rosa finden kleine Strandnixen sicher toll. Mit im Set: die passenden Bloomers.

Größe 3 bis 36 Monate, etwa 70 Euro,  
petit-bateau.de

FOTOS: HERSTELLER



# SCHLUSS MIT DEM DEKO- WAHN

Früher gab es auf Kindergeburtstagen Schokokuchen und ein paar Luftballons. Heute sind schon Partys für die Kleinsten perfekt durchgestylt. Eine Mutter hat die Nase voll davon

FOTOS: GETTY IMAGES/CATHERINE FALLS COMMERCIAL/PRIVAT



**H**elium-Ballons, Cake-Topper, Luftballon-Girlande, Party-Hüte – wenn ein Kindergeburtstag ansteht, wird in den Tagen vorher oft haufenweise Wegwerf-Schrott bestellt – schließlich soll es ein ganz besonderer, unvergesslicher Tag werden. Das Motto für die Deko lautet: Mehr ist mehr. Nicht ganz unschuldig an dem Hype sind Instagram & Co. Schließlich spült uns Social Media immer wieder ungefragt Bilder in den Feed, die uns zeigen, wie ein Kindergeburtstag aussehen könnte – wenn wir uns richtig Mühe

geben würden. Wer einfach nur die gute, alte Happy Birthday-Girlande aufhängt, kommt schnell ins Grübeln: Ist das jetzt nicht doch ein bisschen läppisch?

## MEHR SPAß, WENIGER PERFEKTIONISMUS

Stefanie Schindler ist zweifache Mutter und von dem Deko-Wahnsinn mittlerweile nur noch genervt. „Wann haben wir eigentlich verlernt, ein richtig gutes Fest zu feiern? Ich habe das Gefühl,

dass wir das haben“, sagt die Bloggerin und Buchautorin („Green Family Guide – Nachhaltig leben und Geld sparen“, Humboldt, 22 Euro). „Wenn wir uns daran erinnern, was eine gute Party wirklich ausmacht, eine Party, auf der gelacht, getobt, geweint und sich wieder vertragen wird, dann wird schnell klar, dass gemeinsame Momente so viel mehr wiegen als übermäßig viele Geschenke oder die perfekte Deko.“

Sie selbst hat vor einiger Zeit damit angefangen, auf Instagram-taugliche



Deko und eine Flut an bunten Geschenken zu verzichten – und vermeidet so auch unnötige Müllberge. „Nicht selten laufen wir Eltern vor einem Kindergeburtstag auf Hochtouren. Es wird gekauft, dekoriert, gebacken und eingepackt, damit die Party möglichst perfekt vorbereitet und optisch ansprechend ist“, sagt die Münchnerin. „Einen Kindergeburtstag unter nachhaltigen Gesichtspunkten zu gestalten, ist für uns Eltern eine großartige Möglichkeit, darüber nachzudenken, was eine für Kinder gelungene Feier tatsächlich

ausmacht.“ Und das sei eben nicht die Menge an Plastik, die aufgefahren wird.

## NACHHALTIGE ALTERNATIVEN

Ganz ohne schmückendes Beiwerk geht es aber auch bei ihr nicht. „Kinderpartys brauchen Deko und ein Motto, das sich viele Kinder wünschen. Ohne geht es nicht und muss es auch unter nachhaltigen Aspekten nicht“, stellt Stefanie Schindler klar. „Es geht bei einem nachhaltigen Kindergeburtstag nicht darum, auf alles zu verzichten, sondern wieder von dem ‚immer noch mehr‘ wegzukommen.“

Deko mit Maß lautet das Credo. Für viele Bereiche gibt es inzwischen umweltfreundliche Alternativen. „Bei uns sind auch Luftballons ein Muss in Sachen Dekoration. Die Kinder wären wirklich enttäuscht, wenn diese fehlen würden. Zum Glück gibt es mittlerweile plastikfreie, abbaubare Ballons aus Naturlatex oder Kautschuk“, erklärt Stefanie Schindler.

Was ansonsten für eine gelungene Motto-Party fehlt, wird kurzerhand aus dem Internet ausgedruckt. Ihrer Meinung nach ist viel mehr auch gar nicht nötig: „Bisher haben weder meine Kinder noch die Gäste am Ende eines Geburtstags gesagt: ‚War ‘ne doofe Party, weil es zu wenig Dekoration gab.‘ Das ist Kindern doch total egal. Sie sehen ja hoffentlich noch nicht die perfekt dekorierten Geburtstagstische auf Social Media, die wir Eltern als Vergleich gerne heranziehen und die uns, aus welchen Gründen auch immer, unter Druck setzen. Mein Eindruck ist, dass bisher alle unsere Geburtstagsgäste bei uns viel Spaß hatten, auch ohne übermäßige Dekoration oder in kleine Tüten verpackte Süßigkeiten.“

## UNSERE EXPERTIN



### Stefanie Schindler

... betreibt den Reise- und Outdoor-Blog „A daily travel mate“, der sich vor allem an Eltern richtet und auf dem sie über Ausflugsideen in die Natur sowie Nachhaltigkeit schreibt. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern (4 und 7) in München.

## GESCHENKE OHNE PLASTIK

Auch beim Thema Geschenke hat Stefanie Schindler ihre Ansprüche an nachhaltige Gesichtspunkte angepasst. Ihr Tipp: einen Geschenke-Rahmen abstecken. „Die Frage ‚Hat dein Kind einen Geschenke-Wunsch‘ kommt nach jeder verschickten Einladung garantiert. Du kannst dann ruhig sagen, dass ihr wenig Plastikgegenstände besitzen wollt oder ihr ‚Zeit statt Zeug‘-Geschenke, wie ein Gutschein fürs Eisessen oder einen Besuch im Kino auch super findet.“ So handhabt sie es inzwischen auch selbst, wenn sie zu Kindergeburtstagen eingeladen ist: „Wir verschenken fast nur noch Gutscheine für gemeinsame Erlebnisse, weil das so gut ankommt!“ ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU

**Auch wenn der Griff noch nicht sitzt** – der erste Schritt zum alleine Essen ist getan

FOTOS: GETTY IMAGES / TOM WERNER, PRIVAT / CHRISTINE SCHNEIDER / NATALIA LEBEDINSKAIA / PHOTOALTO / ANNE-SOPHIE BOST

# AUF EIGENE FAUST

Wie werden aus hilflosen Babys selbstständige Kinder? Welche Erfahrungen – und Freiheiten – sie dafür brauchen, erklärt Pädagogin Barbara Weber-Eisenmann

**A**llein spielen, allein anziehen, allein schlafen – spätestens wenn das Kleinkindalter zu Ende geht, fragen sich viele Eltern: Sollte mein Kind das nicht schon können? Und ja, Kinder haben einen angeborenen Drang, Dinge allein zu schaffen. Nicht umsonst gehören „Selber machen“ oder „Allein“ oft zu den ersten Wörtern, die Kinder ausrufen, sobald sie sprechen lernen. Doch viele Eltern stehen dem Entdeckergeist ihrer Kinder im Weg. Der Grund: Überbehütung und das Bedürfnis, dem Kind alles abnehmen zu wollen, weiß Diplom-Sozialpädagogin Barbara Weber-Eisenmann: „Kinder müssen und sollen ihre eigenen Erfahrungen sammeln und dabei auch Fehler machen dürfen“, sagt die Mutter einer Tochter und ergänzt: „Das bedeutet natürlich auch loslassen müssen, und das fällt oft schwer. Vertrauen ins Kind und aushalten können, wenn etwas daneben geht oder enttäuschend fürs Kind ist, ist dabei ganz wichtig.“

### **RAUS AUS DEM FAMILIENBETT?**

Stichwort Überbehütung: Von der älteren Generation müssen sich Eltern oftmals den Vorwurf gefallen lassen, ihr Kind zu sehr zu verwöhnen und zur Unselbstständigkeit zu erziehen. Denn autoritäre Erziehung ist heutzutage nicht mehr angesagt. Stattdessen setzen viele Eltern auf Bedürfnisorientierung – und dazu gehört in vielen Fällen →





## UNSERE EXPERTIN



### Dipl.-Sozialpädagogin Barbara Weber-Eisenmann

... hat in Kitas, Grundschulen und Jugendämtern gearbeitet, ist Mutter einer kleinen Tochter. Die Stuttgarter Bloggerin und Autorin („Ich kann das schon! Wie du dein Kind liebevoll unterstützt, kleine Aufgaben zu meistern und eigenständig zu werden“, Humboldt, 22 Euro) setzt sich für eine bedürfnisorientierte Begleitung von Kindern ein.

**Mehr Infos:**  
[pebbles-paedagogik.de](http://pebbles-paedagogik.de)



zum Beispiel das Familienbett. Statt im eigenen Bett im Kinderzimmer schlafen viele Kinder bei ihren Eltern – oft weit bis übers Babyalter hinaus. Doch führt das wirklich zur Unselbstständigkeit? „Nein“, sagt Barbara Weber-Eisenmann. „Ob ein Kind im eigenen Bett oder im Familienbett schläft, hat nichts mit Eigenständigkeit zu tun, sondern einfach mit dem Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit beim Schlafen. Das eigenständige Schlafen kommt irgendwann dazu, hat aber nichts mit der grundsätzlichen Eigenschaft ‚eigenständig sein‘ zu tun. Im Alltag können beide Kinder genauso selbstständig oder unselbstständig sein.“





Dabei legen alle Kinder ein unterschiedliches Tempo an den Tag. „Natürlich spielt auch die Persönlichkeit des Kindes eine Rolle. Eltern können aber die Selbstständigkeit in vielen Bereichen fördern und unterstützen, indem sie ihrem Kind so viel wie möglich zutrauen und selbst machen lassen. Manche Kinder brauchen da mehr liebevolle Stupser als andere Kinder“, weiß die Pädagogin.

## DAS KIND SCHRITT FÜR SCHRITT EINBINDEN

Ein guter Anfang ist es, Kinder in alltägliche Aufgaben mit einzubeziehen. „Bereits kleine Kinder können schon beim Tischdecken helfen, die Waschmaschine mit den Eltern zusammen füllen oder zusammen kochen, indem das Kind etwas in den Topf schüttet oder eine Banane zermatscht“, erklärt Barbara Weber-Eisenmann. Die Aufgaben steigern sich mit dem Alter des Kindes: Ist ein Kind sicher in einer Aufgabe, kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden. „Je mehr Eltern ihren Kindern zutrauen und sie ermutigen, desto mehr trauen sich auch die Kinder zu.“

Allerdings: Wenn es darum geht, allein zu spielen oder sich morgens selbstständig anzuziehen, zeigen viele Minis so gar kein Interesse. „Kinder müssen erst lernen, sich mit sich selbst zu beschäftigen, manche Kinder können das besser, manchen gelingt es schlechter. Wichtig ist auch, sich als Elternteil klar abzugrenzen: ‚Ich kann jetzt nicht mit dir spielen, da ich noch dies oder das zu Ende bringen möchte. Wenn ich fertig bin, spiele ich wieder mit dir‘“, rät die Expertin. Hilfreich ist es, wenn Eltern Anreize für das Kind schaffen, allein zu spielen, indem sie Spielsachen oder Angebote für das Kind gut erreichbar platzieren.

## SPIELERISCH AUTONOMIE ENTDECKEN

Wenn Kinder in bestimmten Bereichen Eigenständigkeit komplett verweigern und sich beispielsweise nicht allein anziehen möchten, gilt es herausfinden, woran es liegt. „Manchmal steckt das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit dahinter, und es ist einfach schön, den Körperkontakt mit Mama oder Papa zu genießen in diesem Moment. Oder es

ist noch zu kalt in der Früh oder das Kind zu müde. Dann ist es völlig legitim, dem Kind zu helfen, auch wenn es das eigentlich auch schon selber kann“, erklärt die Pädagogin.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, Anreize zu schaffen und das Kind viel selbst entscheiden lassen: Möchtest du lieber das rote oder das blaue Shirt anziehen? „Oft hilft es, dem Kind eine Auswahl zu geben. Zwei Wahlmöglichkeiten reichen da bereits, um das Kind nicht zu überfordern.“ Ein spielerischer Anfang motiviert Kinder zu Eigenständigkeit: „Ist das Kind noch zu müde, hilft manchmal eine Kleiderstraße, in der die Kleidungsstücke bereits in der richtigen Reihenfolge auf dem Boden liegen und das Kind nur reinschlüpfen muss. Wenn das Ganze spielerisch passiert und die Nähe der Eltern trotzdem noch da ist, klappt das Anziehen immer besser“, weiß Barbara Weber-Eisenmann. Und dann werden Eltern immer öfters zu hören bekommen: „Ich kann das schon!“ ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU

# IM NEIN- MODUS

Die „Ich will nicht“-Phase bei Kleinkindern kann Eltern zur Verzweiflung bringen. Mit unseren Tipps wird sie etwas entspannter

**A**cht Uhr morgens, Anzahl der Neins: gefühlt tausend. Nein zum Frühstück, nein zum Anziehen, nein zum Zähneputzen, nein hoch drei zur Kita. Die Nerven der Eltern: kurz vorm Kollaps. Ganz ehrlich: Mit Diplomatie haben es Kleinkinder so gar nicht. Ihre Entscheidungen fällen sie knallhart: Antrag abgelehnt. Man wäre fasziniert von so viel Willensstärke, wenn man es nur nicht so eilig hätte.

Es gibt wohl im Leben eines jeden Kleinkinds eine Phase, in der sein Lieblingswort „Nein“ ist. Gefolgt von „Nee“. Oder „Will nicht“. Mal folgt danach ein Wutanfall, mal machen sie einfach ganz unbekümmert weiter im Programm. Nein und fertig. Nein als Lebensmotto. Die Nein-Phase ist für gewöhnlich ein Teil der Autonomiephase und gilt als normaler Entwicklungsprozess. Kinder lernen ihre Unabhängigkeit kennen und wollen ihre eigenen Entscheidungen treffen. So weit, so gesund. Eltern raubt das ewige Nein dennoch häufig den letzten Nerv.

Oftmals hilft es jedoch, an wenigen Stellschrauben zu drehen, um die Kooperationsbereitschaft der kleinen Nein-Sager zu erhöhen. Denn in vielen Fällen geht es gar nicht darum, dass sie wirklich nicht essen, nach Hause, ins Bett oder was auch immer wollen. Sondern dass sie mitentscheiden wollen. Dass sie ernst genommen und gehört werden wollen. Und mit ein bisschen Fingerspitzengefühl und ganz viel Geduld (und unseren Tipps rechts) wird aus einem „Nein, will nicht“ dann doch oft ein euphorisches „Jaaa!“.

## KONSEQUENT SEIN

Auch wenn es schwerfällt: In einigen Fällen ist es wichtig, dass Eltern auf die Einhaltung der Regeln achten. Kinder brauchen Sicherheit und Struktur. Genauso wichtig sind Rituale und feste Routinen – auch sie geben Kindern Orientierung.

## GRENZEN SETZEN

Klar sollen Kinder einbezogen werden und altersgerechte Entscheidungen treffen dürfen. Dennoch gibt es Regeln, die nicht verhandelbar sind. Als Eltern ist es wichtig, Grenzen zu setzen und einzuhalten.

## ZEITEN FESTLEGEN

Wenn Kinder zu abrupt unterbrochen werden, schalten sie oft in den Verweigerungsmodus. Sinnvoller ist es, feste Zeitangaben zu machen: „Noch fünfmal schaukeln.“ Oder: „Noch zehn Minuten baden.“ Gegebenenfalls den Timer stellen.

## ANGEBOTE MACHEN

Kinder kooperieren oft leichter, wenn sie eine Wahl haben: „Möchtest du den blauen oder den roten Pullover anziehen?“ Wer den Minis Optionen anbietet, gibt ihnen das Gefühl, ein Mitspracherecht zu haben.

## GEDULDIG BLEIBEN

Nicht ganz einfach, aber wichtig. Die Großen sollten in der Nein-Phase die Geduld bewahren und liebevoll aufs Kind eingehen. Durch Schimpfen oder Schreien wird die Situation meist nur noch verfahren. Besser ist es, die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen, anzuerkennen und besonnen auf sein Nein zu antworten.

## KOMPROMISSE FINDEN

Oft steckt hinter einem Nein der Wunsch nach Selbstbestimmung, und oft lässt sich ein Vorschlag zur Güte finden, der für alle Beteiligten okay ist. Positive Verstärkung fördert das Selbstwertgefühl des Kindes und erhöht Motivation und Kooperationsbereitschaft.

## NICHT SO ERNST NEHMEN

Klingt simpel, hat aber Wirkung: Wer akzeptiert, dass die Nein-Phase nun mal zur Entwicklung dazugehört, bleibt gelassener und spart sich Frust.

TEXT: LENA MARIONNEAU

# Noch mal!

Davon können Minis gar nicht genug bekommen:  
Spaß mit Mama und Papa!  
Hier kommen die schönsten Kribbel-Krabbel-Spiele  
für Babys und Kleinkinder

Finger- und  
Kuschelspiele regen die  
Intelligenz und Sprache  
eures Babys an.  
Zudem gebt ihr ihm  
damit viel Nähe und  
Geborgenheit

## Alle meine Tiere

Schau dir meine Tiere an,  
von denen ich erzählen kann:  
Gutemuh heißt meine Kuh.  
Knickebein heißt mein Schwein.  
Immerbrav heißt mein Schaf.  
Ritzeratz heißt meine Katz.  
Und Wiedewente heißt meine Ente.  
(Zeigt eurem Kind die Fingerpuppen)



## Der Floh

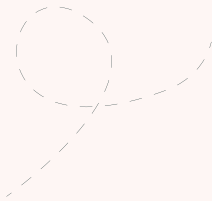
Dich beißt  
ein Floh!  
Oh, oh, oh,  
dich beißt ein Floh! Aber wo?  
Am Arm, am Bein, am Ohr, am Zeh?  
Oh nein!  
Wo sitzt der Floh? Am Po!  
(Berührt Arm, Bein, Ohr und Zeh,  
am Ende das Baby  
sanft in den Po picksen.)



## Bitte-Danke-Spiel

Ich bin der Hase.  
 Und ich bin der Hund.  
 Ich gebe dir das Tuch:  
 Bitte!  
 Danke, lieber Hase!  
 Nun gebe ich dir das Tuch:  
 Bitte!  
 Danke, lieber Hund!

*(Hase und Hund schnappen sich gegenseitig im Wechsel ein Tuch oder einen Ball weg. Auch euer Mini kann hier tüchtig mitmischen.)*



## Das Mäuschen

Kommt eine Maus,  
 die baut ein Haus.  
 Kommt eine Mücke,  
 die baut eine Brücke.  
 Dann kommt ein Floh,  
 der macht so!

*(Die „Maus“ wandert auf einem Arm des Babys auf und ab, die „Mücke“ springt von einem Arm zum anderen, der „Floh“ kitzelt plötzlich Babys Bauch.)*

## Krabbelschnecke

Eine Schnecke, eine Schnecke  
 krabbelt rauf, krabbelt rauf,  
 krabbelt wieder runter,  
 krabbelt wieder runter,  
 auf den Bauch, auf den Bauch.

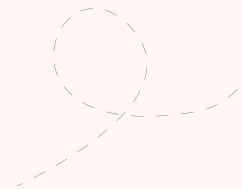
*(Zur Melodie von „Bruder Jakob“ krabbeln eure Zeige- und Mittelfinger an der einen Körperseite des Babys hoch und an der anderen wieder herunter.)*



## Die Füßchen

Killekille Sahnesoß,  
 dreimal dicker Zuckerloß.  
 Eine Tasse Tee,  
 ich küsse deinen Zeh!  
 Kille kille Erbsenreis,  
 zweimal Schokoladeneis.  
 Viele liebe Grüße  
 an die Strampelfüße!

*(Knuddelt die Füße eures Babys im Rhythmus der Verse.)*



## Wir tauschen!

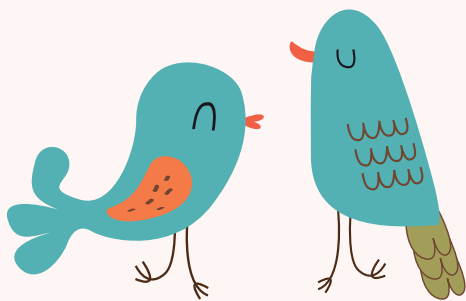
*Euer Kind hält ein Spielzeugauto in der Hand, ihr habt einen Tennisball. Jetzt wird hin- und hergetauscht. Gebt eurem Kind das Auto auch mal verkehrt herum. So lernt es, die Hand der jeweiligen Form anzupassen.*



## Das Wolkenhäuschen

Im Wolkenhäuschen Kunterbunt  
 wohnen fünf Tiere kugelrund.  
 Im ersten Zimmer wohnt die Kuh,  
 sie macht die Fensterläden zu.  
 Im zweiten Zimmer wohnt das Schweinchen,  
 es deckt zu deine Strampelbeinchen.  
 Im dritten Zimmer wohnt das Entenkind,  
 es singt ein Schlafliedchen geschwind.  
 Im vierten Zimmer wohnt das Schaf,  
 es wünscht dir einen guten Schlaf.  
 Im fünften Zimmer wohnt das Kätzchen,  
 es streichelt sanft unser Schätzchen.  
*(Tippt mit den Fingerpuppen auf das jeweilige Körperteil.)*





## Zwei Täubchen

(Wenn die Täubchen fliegen, sind Hände und Finger in Bewegung.)

Zwei Täubchen sitzen auf dem Dach.

(Mit den Händen eine Zipfelmütze auf dem Kopf bilden.)

Das eine fliegt weg,

das andere fliegt weg.

Das eine kommt wieder,

das andere kommt wieder.

Da sitzen sie alle beide wieder.

## Muh-Kuh

Muh, muh, muh,

so ruft draußen die Kuh.

Sie gibt uns Milch und Butter,

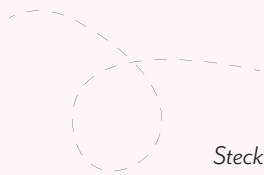
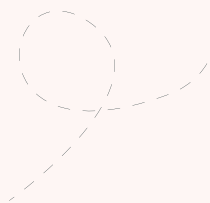
wir geben ihr das Futter.

Muh, muh, muh,

so ruft draußen die Kuh.

(Euer Baby sitzt auf eurem Schoß.

Ihr nehmt eure Hände und klatscht zusammen im Takt des Verses.)



## Zaubertücher

Steckt in eine leere Papprolle vom Küchenpapier zwei Seidentücher und lasst an beiden Öffnungen einen Zipfel herausschauen. Euer Baby greift danach, zieht daran und – schwupps – hält es das Tuch in der Hand.

## Zehenspiele

Das ist der Onkel Hans,

das ist Vetter Franz,

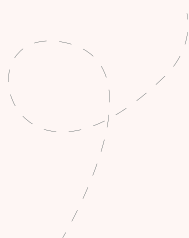
das ist Cousine Heike,

das ist Tante Mareike

und dieses kleine Nüsschen kriegt

ein Prusteküsschen.

(Tippt jeweils einen Zeh an, den letzten anpusten.)



## Das ist der Daumen

Das ist der Daumen,

der schüttelt die Pflaumen,

der liest sie auf,

der trägt sie nach Haus

und der kleine Schelm isst sie alle auf!

(Zunächst zeigt dem Baby eure Finger, später nimmt seine Fingerchen und wackelt den kleinsten hin und her.)





# DIE „MILUMIL FOLGEMILCH 2“ VON MILUPA IM CHECK

Unsere Mama-REPORTER haben gemeinsam mit ihrem Nachwuchs die „Milumil Folgemilch 2“ von Milupa für euch getestet. Warum die Milch als passender Begleiter zur Beikost überzeugen konnte, lest ihr hier. Mehr Infos zum Produkt gibt's auf [milupa.de](http://milupa.de)

## Tolle Folgemilch

von Viktoria K. aus Oldenburg



Aktuell stille ich meine Tochter noch und hatte daher etwas Sorge, ihr andere Milch zu geben.

Die war aber völlig unbegründet. Mein Kind hat diese gern getrunken und gut vertragen.

Mir gefällt vor allem, dass in der Folgemilch wichtige Nährstoffe enthalten sind. Wir empfehlen Milumil daher auf jeden Fall weiter!



## Praktische Handhabung

von Isabel D. aus Worms

Von der Verpackung bin ich positiv überrascht. Im Deckel befindet sich eine Halterung für den Portionierlöffel. Die Verpackung an sich ist außen aus festem Karton und innen mit Alufolie beschichtet. Da der Deckel zusätzlich aus Kunststoff ist, wird das Trennen der unterschiedlichen Materialien zum Recyclen etwas schwieriger als bei Verpackungen anderer Hersteller. Allerdings hat sie auch Vorteile, da der Abstreifer für den Löffel direkt in dem Deckel



integriert ist. Bei der Handhabung des Abstreifers ist es mir noch nicht ein einziges Mal passiert, dass das Milchpulver irgendwo gelandet ist, wo es nicht hingehört.

Das Pulver der Folgemilch ist schön weiß und löst sich schnell und vollständig auf ohne Klumpen zu bilden. Außerdem wurde sie sehr gut von meinem Kind angenommen.



## Sehr gute Qualität

von Sarah F. aus Forbach

Unsere Tochter liebt die Folgemilch von Milupa. Die Milch lässt sich sehr gut anrühren und verklumpt nicht. Auch der Aufbewahrungskarton ist sehr praktisch.



Unsere Tochter hat bereits mehrere Milchsorten abgelehnt, da sie ihr nicht geschmeckt haben. Die Milupa Folgemilch nimmt sie aber zum Glück hervorragend an und trinkt diese sehr gerne.



## Gut verträglich

von Jana C. aus Stelle

Die Folgemilch wurde von meinem Sohn gleich angenommen und gut vertragen. Er hat diese gerne getrunken und hatte auch keine Verdauungsprobleme. Das Pulver ist, im Vergleich zu dem Pulver anderer Marken, sehr fein. Einziger Kritikpunkt: Die Milch hat leicht geschäumt.



Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für ein Baby. Möchten Eltern eine Säuglingsnahrung verwenden, sollten sie mit ihrem Kinderarzt/ ihrer Hebamme sprechen.

Unsere Mama-REPORTER vergeben Sterne: Null Sterne = bloß nicht ★ geht so ★★ brauchbar ★★★ gut ★★★★ sehr gut ★★★★★ spitze

*„Danke, dass du mir zeigst, dass dich meine Reaktion verletzt hat.“*

Wer Kindern ihre Gefühle nicht abspricht, sondern sie im Gegenteil darin bestärkt, dass sie genau richtig sind, stärkt ihr Selbstwertgefühl und hilft ihnen dabei, ihre Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren.





# Entschuldigung!

Wir Eltern tun uns oft schwer damit, Fehler zuzugeben – gerade vor unseren Kindern. Dabei ist es so wichtig, über seinen Schatten zu springen

**K**lar, als Eltern geben wir jeden Tag unser Bestes, haben hohe Ansprüche an uns selbst und das Wohl unserer Kinder fest im Blick. Und dennoch passiert es hin und wieder: Wir sind schon morgens irgendwie mit dem falschen Fuß aufgestanden, schimpfen, sind ungeduldig und einfach ungerecht. Das schlechte Gewissen lässt dann meist nicht lange

*„Ich habe mich nicht richtig verhalten. Ich werde mir ab jetzt mehr Mühe geben.“*

Fehler macht jeder – wichtig ist aber, sie zu erkennen, zuzugeben und daraus zu lernen. Indem ihr zugebt, im Unrecht zu sein, zeigt ihr euch authentisch und nahbar.

auf sich warten. Dabei lassen sich Konflikte mit unseren Kindern meist gut aus der Welt schaffen – und zwar mit einem altbewährten Mittel: einer ehrlich gemeinten Entschuldigung.

*„Du darfst immer offen zeigen, wenn du dich verletzt fühlst. Ich höre zu.“*

Eine wichtige Botschaft, die Kindern das Gefühl gibt, gesehen und geliebt zu werden. Wenn eure Kinder wissen, dass ihr stets ein offenes Ohr für sie habt, stärkt das eure Bindung ungemein.

Entschuldigungen helfen, Vertrauen aufzubauen – sie sind die Basis einer jeden guten Beziehung. Auch wir Eltern sollten uns eingestehen, wenn wir einen Fehler gemacht und unser Kind möglicherweise verletzt haben. Dadurch zeigen wir ihm, dass seine Gefühle richtig und wichtig sind. Außerdem lernen die Kids durch unser Vorbild: Wer Verantwortung für sein Verhalten übernimmt und Empathie zeigt, bringt Kindern bei, mitfühlend zu sein und einfühlsam mit den Gefühlen anderer umzugehen.

Eine Entschuldigung kann sogar noch mehr: Sie stärkt die Verbindung zwischen euch und euren Minis, schafft Groll aus der Welt und löst Konflikte. Eine Entschuldigung sollte deshalb nicht einfach dahingesagt werden, sondern idealerweise ein Gespräch eröffnen (siehe unsere vier Beispiele). Dazu ist es hilfreich, nachzufragen und euer Kind zu ermutigen, über seine Gefühle zu reden. ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU

*„Können wir darüber reden, was passiert ist? Deine Gefühle sind mir wichtig.“*

Oftmals ist es sinnvoll zu warten, bis sich die erhitzten Gemüter abgekühlt haben und erst dann erneut auf einen Vorfall zu sprechen zu kommen.

Nachfragen ermutigt Kinder, noch einmal über eine Situation nachzudenken und ihre eigenen Gefühle in Worte zu fassen.

# Fünf Minuten für mehr Klarheit

Um im täglichen Chaos nicht den Blick fürs Wesentliche zu verlieren, setzen immer mehr Mamas auf Journaling. Doch was ist dran an dem Hype? Und wie funktioniert die neue Form des Tagebuchschreibens überhaupt? Eine Journaling-Expertin und Vierfach-Mama erzählt es uns

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/ELENA CHERNYKH; FOTOS: GETTY IMAGES/ELLE MUNDUS





**T**ypischer Tag einer Mutter: Wir packen vor der Arbeit eine (gesunde) Brotdose, bringen das Kind dazu, sich anzuziehen, machen uns selbst fertig für die Arbeit, werfen noch schnell die Spülmaschine an, hetzen ins Büro, organisieren auf dem Weg dahin ein Playdate, hetzen nach der Arbeit zur Kita, kaufen auf dem Weg noch schnell was ein, spielen nachmittags Rollenspiele, lesen vor, malen, basteln, kochen nebenbei das Abendessen – und fallen dann nach der Einschlafbegleitung völlig erledigt aufs Sofa und denken: Irgendwie habe ich heute gar nichts geschafft ...

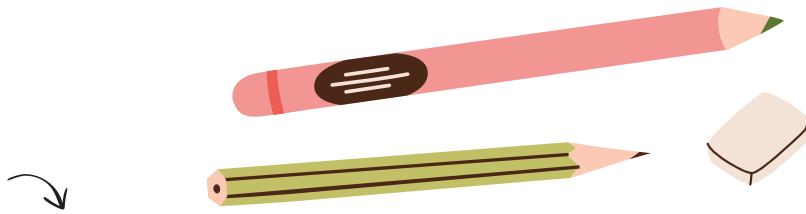
Klar: Im hektischen Alltag geht der Blick fürs große Ganze oft verloren. Da geht es vor allem darum, im Meer der To-dos den Kopf über Wasser zu halten (lest dazu den Artikel ab Seite 66). Auf Dauer kann das ganz schön frustrierend sein. Genau an dieser Stelle setzt das Journaling an. Die Methode verspricht mehr Klarheit und Struktur, soll zudem dabei helfen, Stress abzubauen. →

## Schritt für Schritt

### Bullet Journal anlegen – so geht's

Mit dem Journaling kann jederzeit begonnen werden, ein simples Notizbuch reicht für den Anfang. Mit eurem selbst gemachten Bullet Journal (oder auch Bullet Diary genannt) könnt ihr alle Pläne, Aufgaben und Listen an einem Ort bündeln:

- Es kann sinnvoll sein, direkt vorne im Buch ein **Inhaltsverzeichnis** anzulegen. Dafür am besten die ersten drei bis vier Seiten einplanen.
- Auf den folgenden zwei bis vier Seiten legt ihr eine **Jahresübersicht** mit allen wichtigen Terminen, Feiertagen, Urlauben und Geburtstagen an, den sogenannten „Future Log“, damit kein großes oder kleines Event in Vergessenheit gerät.
  - Dahinter geht es an die **Monatsplanung**, den „Monthly Log“. Beim Journaling arbeitet man sich quasi von grob zu fein. Erst das Jahr, dann der Monat, die Woche und bei Bedarf einzelne Tage. In der Monatsübersicht ist Platz für Termine und Aufgaben, die nicht zum Alltag gehören, wie Arztbesuche, besondere Anlässe, Wochenendtrips und ähnliches. Wer möchte, kann zu jedem Monat ein Deckblatt gestalten. Das ist jedoch kein Muss – ein Journal kommt auch ohne kreative Elemente aus.
  - Nach der Monatsübersicht legt ihr für jede Woche eine Übersicht an. Diese „Weekly Logs“ sind für die individuelle **Wochenplanung** vorgesehen und benötigen ein bis zwei Seiten Platz. Das Layout lässt sich nach Bedarf anpassen. Hier könnt ihr To-dos und sogar die Essensplanung eintragen.
  - Wer mag, kann noch individuelle Seiten mit **Listen** erstellen, sogenannte „Tracker“. Darin können verschiedenste Ideen oder Ereignisse dokumentiert und festgehalten werden, wie zum Beispiel, wie oft man Sport gemacht hat, welche Musik man gehört oder welche Serien man geschaut hat, außerdem Geschenkkideen, Stimmung, Aufgaben etc.



## Ein Weg zu mehr Struktur

Verena Enzenhofer ist selbst vierfache Mutter und hat schon vor Jahren das Journaling für sich entdeckt. „Ich bin im Grunde meines Wesens eine Chaotin – mich strukturiert das Journaling auf eine angenehme, schöne Art“, erklärt die Bloggerin aus dem österreichischen Pörtlach (@mamawahnsinnhochvier). „Ich sehe, wie mein Tag war, was ich geschafft habe, und auch ganz stressfrei was ich nicht geschafft habe, was morgen ansteht.“ Fokus und Bewusstsein sind die Stichworte. „Ich kann durch das Journaling besser reflektieren und gegensteuern, wenn etwas nicht so läuft. Es hilft mir aber auch, schöne Momente bewusster wahrzunehmen. Im Alltag geht ansonsten vieles vorbei, wir hetzen von A nach B, ohne wirklich zu wissen, was wir eigentlich schaffen.“

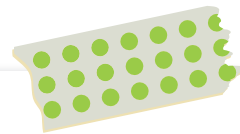
## So funktioniert es

Mit verträumten Tagebuchschriften hat Journaling nicht viel zu tun. Es ist vielmehr ein Selbstmanagement-Instrument, das sowohl bei der Tagesplanung hilft als auch dabei, die großen Träume und Ziele im Blick zu behalten. Dafür ist kein großer Aufwand nötig – wenige Minuten am Tag reichen völlig aus. „Das Journaling schenkt mir Zeit. Wenn ich es in der Früh vier Minuten und am Abend drei Minuten mache, bin ich strukturierter, und weiß, wo ich am nächsten Tag ansetzen darf und was mir im Alltag hilft“, erklärt Verena Enzenhofer.

## Bestandteil der täglichen Routine

Wie bringe ich Familie, Arbeit, meine Gesundheit, Inspiration und Me-Time unter einen Hut? Verena Enzenhofer nutzt dafür ihr Balance-Tagebuch. Das Journaling ist fester Bestandteil ihrer täglichen Routine geworden. „Wenn ich es nicht mache, merke ich es im Alltag“, sagt Verena. „Mit dem Tagebuch habe ich mehr Struktur und kann auch meine Ziele und meine Bedürfnisse besser beachten.“ Dazu gehören sowohl Selfcare-Routinen als auch das unsexy Beckenbodentraining. „Wenn ich meine Übungen nicht schaffe, schreibe ich sie mir am nächsten Tag wieder auf.“ Dabei geht es nicht um Perfektion. „Von fünfmal mache ich sie dann vielleicht zweimal. Das ist aber besser als gar nichts – so wie ich es ohne Tagebuch machen würde ...“ ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU



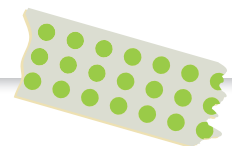
## Nachgehakt

### Tagebuch oder Journaling – was ist der Unterschied?

Im Unterschied zum klassischen Tagebuch geht es beim Journaling nicht darum, Erlebtes aufzuschreiben, sondern Gefühle, Gedanken und Träume zu notieren, zu ordnen und zu reflektieren. Tagebuch- und Journalschreiber haben aber eine Gemeinsamkeit: Sie grübeln weniger und schlafen besser. Doch das Journaling bringt noch mehr Vorteile:

- Es schafft Klarheit und Struktur.
- Es erinnert an die eigenen Ziele und Träume.
- Es hilft bei der Planung und Umsetzung von Projekten.
- Es macht Erfolge sichtbar.

Schöner Nebeneffekt: All das steigert das Selbstvertrauen und bringt uns ein positives Lebensgefühl.



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 €

Leben  
& erziehen  
APP

## 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.



## 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

# HER MIT DER *Gleichberechtigung*

Sie kümmert sich um den Haushalt, er geht arbeiten. Sobald Kinder im Spiel sind, ist es vorbei mit Partnerschaft auf Augenhöhe, weiß die Psychologin Patricia Cammarata. Sie hat typische Konstellationen hinterfragt – und stellt uns neue Lösungen vor



ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/SENSVECTOR; FOTO: SOPHIE WEISE-MEISSNER

UNSERE EXPERTIN



**Dipl.-Psychologin  
Patricia  
Cammarata**

... ist Autorin,  
Podcasterin und  
betreibt den Blog  
„dasnuf“. Sie lebt  
mit ihrer Familie in  
Berlin.

Sobald Kinder da sind, fallen viele Paare in tradierte Rollenmuster zurück. Waren vorher meist beide in Vollzeit berufstätig, heißt es jetzt: Sie nimmt ein Jahr Elternzeit, er höchstens zwei Monate. Er arbeitet Vollzeit, sie Teilzeit. Dieses althergebrachte Lebensmodell wird oftmals kaum hinterfragt und wirkt für viele Paare erstmal ganz selbstverständlich und quasi alternativlos. Doch nicht selten entpuppt es sich vor allem für Frauen als eine Art Falle. Eine Dauer-Erschöpfung, die sich einschleicht. Mama kümmert sich, Mama plant, kocht, putzt, kauft ein und glänzt vormittags im Job.

## AUFGABEN SICHTBAR MACHEN

Mit Kindern stehen Paare vor Herausforderungen, die vorher kaum eine Rolle gespielt haben. Stichwort Mental Load. Meist ist es die Frau, die eine ellenlange unsichtbare To-do-Liste mit sich herumträgt. Aber auch beim Thema Finanzen entsteht oftmals ein Ungleichgewicht. Während Männer oft uneingeschränkt weiter arbeiten, gehen Frauen Rentenpunkte und Karrierechancen flöten. „Viele Probleme haben mit Geschlechter-Stereotypen zu tun. Sie schränken unsere Wahlfreiheit ein, weil es starre gesellschaftliche Vorstellungen gibt, wie sich eine gute Frau oder Mutter verhält oder was wir männlich finden“, erklärt Patricia Cammarata, Psychologin und Buchautorin („Musterbruch. Überraschende Lösungen für wirkliche

Gleichberechtigung“, Beltz, 21 Euro). Sie findet: Ein Umdenken muss her! „Gesellschaftlich müsste Sorgearbeit im Gesamtkonzept Arbeit berücksichtigt sein – was nicht der Fall ist. Sorgearbeit soll ja unsichtbar und nebenher stattfinden. Das ist ein großes Problem“, sagt die dreifache Mutter. „Der Staat fördert vor allem die Idee, dass ein Paar sich in eine hundertprozentige Sorgeperson und in eine hundertprozentige Erwerbsperson aufteilt. Das wollen und können sich die meisten Paare aber schon lange nicht mehr leisten.“

Das wiederum bedeutet aber, dass die Aufgabenverteilung in der Beziehung neu gedacht werden muss: „Es ist wichtig, dass die Zahlen über den Gender Care Gap bekannt sind und alle wissen, was Sorgearbeit ist, und dass es auch Mental Load gibt. Erst mit diesem Wissen kann man sich dann zu den Details verständigen. So wird Vätern bewusst, dass sie durch eine starke Konzentration auf die Erwerbsarbeit auf eine enge Bindung zum Kind verzich-

ten und im eigenen Haushalt eine Art Hilfsarbeiter bleiben. Müttern auf der anderen Seite wird klarer, dass sie auf erhebliche Summen Einkommen und damit auch auf finanzielle Unabhängigkeit verzichten.“

## ROLLENVERTEILUNG HINTERFRAGEN

In vielen Familien herrschen immer noch althergebrachte Vorstellungen davon, wie die Aufgaben zu Hause verteilt werden sollten. „Viele haben verinnerlicht, dass die Mutter das Beste fürs Kind ist – und weil wir alle das Beste für unsere Kinder wollen, richten sich sowohl Frauen als auch Männer nach dieser Vorstellung“, sagt Patricia Cammarata. „Mütter auf der anderen Seite geben ihre Erwerbstätigkeit auf und treten mit der Sorgearbeit Doppelschichten an, weil sie mehr oder weniger Tag und Nacht zuständig fürs Kind sind und nahezu keine Ruhepausen mehr haben. Das tun sie nicht selten bis an den Rand der völligen Erschöpfung.“ Daher ist es wichtig, diese alten Muster gegebenenfalls zu durchbrechen. „Ansonsten ergeben sich dann unglückliche Konstellationen von stillenden Müttern, die zusätzlich den Haushalt schmeißen sollen und sich parallel um Geschwisterkinder kümmern, während die Väter hauptsächlich abwesend sind, weil sie erwerbsarbeiten. Statistisch gesehen erhöhen Väter ihren Erwerbsarbeitsstunden-Umfang nach der Geburt eines Kindes sogar.“





### ZEIT UND GELD FAIR AUFTEILEN

Über Ressourcen wie Zeit und Geld muss nach der Geburt der Kinder bei den meisten Paaren ganz neu verhandelt werden – und oftmals geht die Rechnung zu Ungunsten der Frau. Patricia Cammarata weiß: „Die meisten Paare rechnen ganz seltsam. Wenn eine verheiratete Frau nach der Elternzeit mit Lohnsteuerklasse fünf Teilzeit arbeiten geht, wird ihr Nettoeinkommen gegen Kinderbetreuungskosten und gegen die Kosten eines zweiten Autos – oder einer weiteren Jahreskarte des öffentlichen Nahverkehrs – gerechnet. Dann heißt es: ‚Das lohnt ja kaum! Dann ist es ja für alle weniger stressig, wenn die Frau gar nicht arbeiten geht.‘ So als ob die Kinder das Privatvergnügen der Frau wären und nicht eine gemeinsame Entscheidung des Paares.“

Ihr Rat: „Dass es einen Gender Pay Gap gibt und jemand die zusätzliche Sorgearbeit übernehmen muss, wenn man sich als Familie vergrößert, sollte also nicht zulasten der Frau gedacht, sondern als Familienangelegenheit angesehen werden. Dann verhandelt man nämlich über Zeit und nicht über Geld, und nur so kommt man langsam Richtung Gleichberechtigung. Jedes Paar sollte sich fragen: Wie schaffen wir es, dass sowohl die Frau als auch der Mann Zugang zu einer Erwerbstätigkeit hat, Zugang zu der Beziehung zu den Kindern und auch Zeit für Erholung hat.“

### MÜTTER SIND PLANERINNEN

Alle familienplanerischen Aufgaben bleiben heutzutage größtenteils an den Frauen hängen. „Männer übernehmen zum Beispiel den Wocheneinkauf, aber den machen sie oft, ohne die Kinder mitzunehmen, und sie bekommen eine Einkaufsliste in die Hand gedrückt. Die Frau hat vorher überlegt: Was werden wir diese Woche essen? Dafür muss sie im Kopf haben: Was essen die einzelnen Familienmitglieder überhaupt? Was gab es letzte Woche? Wie Sorge ich dafür, dass die Ernährung ausgewogen und gesund ist? Gibt es Extras wie beispielsweise ein Frühlingsfest im Kindergarten zu beachten? Was haben wir vorrätig? Was muss demnächst aufgebraucht werden? Wann kann man den Einkauf überhaupt erledigen und welches Budget haben wir dafür“, erklärt die Psychologin. Das sei nur ein kleines Beispiel für die ganzen Aufgaben, die tagtäglich anfallen und Frauen als unendliche To-do-Listen durch den Kopf rattern.



### MENTAL LOAD HALBIEREN

Das Naheliegendste ist es deshalb, mit dem Partner die Aufgabenverteilung zu besprechen. Patricia Cammarata empfiehlt, einen Mental-Load-Test zu machen ([equalcareday.de/mental-load/](https://equalcareday.de/mental-load/)). „Damit sich beide gesehen fühlen, sollten auch beide ihre Themen dort eintragen. Dann kann man sich anschauen: Wer macht was, und wichtiger: Wer denkt daran? Wer initiiert es? Denn in dieser Frage liegt die Mental Load versteckt. Natürlich machen Männer auch Dinge im gemeinsamen Haushalt, aber eben ganz oft erst auf Aufforderung.“

Zudem unterscheiden sich die Aufgaben geschlechtsspezifisch: Frauen übernehmen oft Aufgaben, die an harte Deadlines gebunden sind, wie die Kinder von der Kita abholen, oder die sich täglich wiederholen. Demgegenüber übernehmen





Männer oft Dinge, die nicht so regelmäßig anfallen und bei denen sie immer ein bisschen flexibler sind zu entscheiden, wann sie erledigt werden: Auto zum TÜV bringen, Steuererklärung, Regal andübeln.“

Wer offen und transparent über Aufgaben spricht, schafft damit schon viel Entlastung. „Am besten man gewöhnt sich eine Wochenbesprechung an, bei der man Verantwortlichkeiten verteilt und da muss man dann umdenken: Man verteilt nicht mehr einzelne To-dos, sondern einen Prozess: Wer verantwortlich ist, initiiert die Sache selbst, plant sie, führt sie durch und kümmert sich um einen Plan B, wenn Plan A mal platzt.“

Die Aufgabenverteilung muss dann auch nicht 50:50 sein. „Fair ist, was sich für das Paar fair anfühlt. Wenn

die Aufgaben zu den Neigungen, Zielen und Ressourcen der einzelnen Personen passen – und zukunftsfähig sind –, dann muss eine Aufgabenteilung nicht 50:50 sein. Wenn Paare mit 80:20 zufrieden sind und beide finanziell abgesichert – dann ist das natürlich völlig in Ordnung.“

## ALS TEAM VERSTEHEN

Trotz aller guten Absichten und gegenseitigem Verständnis gibt es für Patricia Cammarata einen Haken: „Für mich ist die wichtigste Erkenntnis, die man als Paar im Kopf behalten sollte, dass es oft trotz aller Vorsätze gar nicht so einfach ist, gleichberechtigt zu leben. Denn am Ende können wir nicht in einem luftleeren Raum entscheiden, wie wir leben. Wir sind abhängig von den Rahmenbedingungen wie Geld, Kinderbetreuung, Steuerrecht und auch von unserem direkten Umfeld. Das wiederum heißt: Da wo wir angestrengt sind, wo wir vielleicht manchmal auch wütend



sind, da arbeiten wir gegen widrige Bedingungen und nicht gegeneinander.“ Umso wichtiger ist es, an einem Strang zu ziehen. „Es geht also darum, als Paar einander zugewandt zu bleiben und sich als Team zu verstehen und sich zu bemühen, eine Aufteilung zu finden, die für uns passt.“ ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU



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



nur  
53€

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

Leben  
& erziehen  
APP

## Mitnehm-Arche-Noah

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



playmobil



## Starkes Buchpaket

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



### Zahlenzug

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

## IM JAHRES-ABO ENTHALTEN:

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



### 20-Euro-Gutschein

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



### Kuscheltier Oktopus

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



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

## Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

Noch mehr Prämien gibt es hier: [abo.leben-und-erziehen.de](http://abo.leben-und-erziehen.de)

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



SCAN MICH!



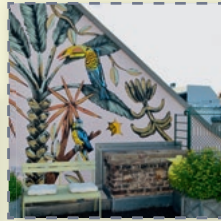
[leben-und-erziehen.de/abo](http://leben-und-erziehen.de/abo)



040-696 383 939

# Da wollen wir hin!

Pfingsten steht vor der Tür und ihr braucht eine kleine Auszeit? Wir haben bei zwei Reiseprofis nachgefragt, die uns zehn ihrer absoluten Lieblinge für Familien verraten haben



## Bregenzerwald

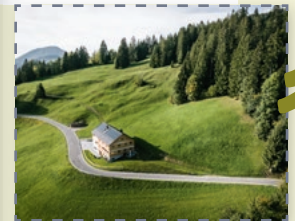
Auf einer Waldlichtung am äußersten Rand vom Bregenzerwald im österreichischen Vorarlberg versteckt sich das „Halwina Hideaway“ – eine Liebeserklärung an die Traditionen der Region und so hübsch, dass man am liebsten für immer einziehen möchte. Hier kann man dem Alltag entfliehen, eintauchen in die Natur und die Seele baumeln lassen. Drumherum gibt es tolle Ausflugsziele und Wanderpfade, zum Beispiel durch die Vorsäßsiedlungen Schönbach mit Einkehr im „Jagdhaus Engender“, wo es die besten Käsespätzle der Region gibt.

**Preis:** ab 260 Euro/Nacht  
**Mehr Infos:** halwina.at

## Wien

Wien ist die Stadt, in der sich die Kids fühlen wie Gott in Frankreich. Tolle Kindermuseen, die Donau, Schnitzel und der Prater. Das „Altstadt Vienna“ setzt dem ganzen noch ein Krönchen obendrauf. In dem familiengeführten Boutique-Hotel fühlen sich alle Generationen pudelwohl – also auch eine gute Adresse um gemeinsam mit Oma und Opa Familienurlaub zu machen. Und während die Kids bereits in ihren Stockbetten schlummern, kann man es sich auf der Terrasse über den Dächern Wiens mit einem Glas Wein aus der „Honesty Bar“ gemütlich machen.

**Preis:** 225 Euro/Nacht inkl. Frühstück  
**Mehr Infos:** altstadt.at



ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/ANNA DROZDOVA; FOTOS: © CARINA BALDAUF, THE URBAN KIDS, ISENHOFF, © MARIKAUNTERLADSTÄTTER@MOUNTAINHIDEAWAYS



## Allgäu

Das Schöne liegt manchmal ganz nah, so wie unser Lieblingsquartier im Allgäu: „d’Kammer“. Im ehemaligen Bauernhof wurde letztes Jahr fleißig gewerkelt. Jetzt wohnt ihr in nagelneuen Familienapartments oder könnt als Großfamilie auch das Ferienhaus mieten. Auf der riesigen Streuobstwiese mit Spielplatz können sich die Kids austoben. Außerdem gibt es im „Kammer Kafé“ das beste hausgemachte Frühstück weit und breit.

**Preis:** ab 250 Euro/Nacht inkl. Frühstück  
**Mehr Infos:** dkammer.com

## UNSERE EXPERTEN



### Carina Baldauf und José Coll

haben „The Urban Kids“ gegründet – eine Website, die tolle, einzigartige Orte für familienfreundliche Ausflugs- und Reiseziele sammelt. Alle sind von dem Münchener Paar zusammen mit ihren beiden Kindern getestet.

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



## Wörthsee

Glitzerndes türkisfarbenes Wasser mit Blick auf die Alpen, und das nur 25 Kilometer südwestlich von München. Das Gästehaus „Grundlers“ liegt gerade mal drei Gehminuten vom Wörthsee entfernt, vereint Bauernhofambiente mit coolem Industriedesign und skandinavischer Gemütlichkeit. Mit Kids könnt ihr also direkt am See in den hübschen Ferienquartieren übernachten, benachbarten Seen zum Baden, Radfahren oder Wandern einen Besuch abstatten und den Abend im „Meet & Eat“, dem Herzstück des Hauses ausklingen lassen. Das „Grundlers“ ist ein idealer Treffpunkt, um mit der ganzen Familie zusammenzukommen.

**Preis:** ab 125 Euro/Nacht  
**Mehr Infos:** grundlers.info

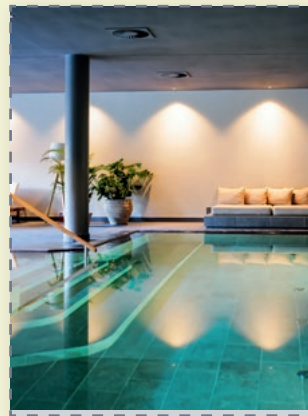
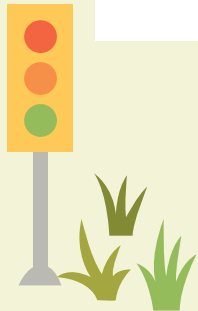


## Rom

Fahrt mit euren Kindern über Pfingsten nach Rom und genießt das frühlingshafte Wetter – bevor im Juli und August die große Hitze kommt. Da in der Innenstadt wenig Platz für Spielplätze und Grünflächen ist, wo man mit Kids eine Pause von der Stadtbesichtigung einlegen kann, ist unser Tipp für die Übernachtung der „Agriturismo Madonna Agricola“, nur 40 Minuten von der Stadt entfernt. Hier entspannt ihr umgeben von Natur und Ruhe und könnt euch außerdem auf das hausgemachte Essen von Mariangela freuen – ein Gedicht für sich.

**Preis:** ab 180 Euro/Nacht inkl. Frühstück

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



## Meran

Südtirol ist die Sonnenseite der Alpen und das Wetter ist immer einen Hauch besser. Warum also nicht dem Sommer ein Stückchen entgegen reisen und la Dolce Vita einläuten? Denn die Zeit ist perfekt für einen Urlaub, bei dem von Radfahren über Schwimmen bis zum Besuch eines Wildparks einfach alles möglich ist. Unsere Lieblingsunterkunft: das „Hotel Schwarzschmied“ in Lana, ein Kraftort für Familien. Hier passen Wellness und Familie so gut zusammen, wie nirgendwo sonst.

**Preis:** ab 350 Euro/Nacht inkl. Frühstück

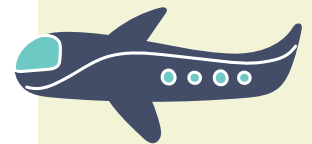
**Mehr Infos:** [schwarzschmied.com](http://schwarzschmied.com)

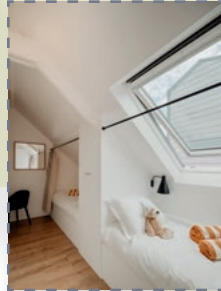
## Umbrien

Entdeckt Umbrien, das grüne Herz Italiens und unseren Geheimtipp für Familien, die das authentische Italien abseits vom Massentourismus erleben möchten. Auf einem sattgrünen Hügel versteckt sich unser Lieblingsplatz „Colle Surya“, eine mittelalterliche Festung mit geräumigen Apartments. Es erwartet euch ein entspanntes Familienparadies, in dem Slow-Living und die Natur im Mittelpunkt steht. Ein weitläufiger Garten mit Panoramablick, Vogelgezwitscher, Lagerfeuer und Waldspaziergänge begleiten euch während des gesamten Urlaubs. Gleichzeitig könnt ihr historische Städte wie Gubbio und Assisi erkunden. Der perfekte Urlaubsmix also.

**Preis:** ab 120 Euro/Nacht

**Mehr Infos:** [collesurya.it](http://collesurya.it)





## Bretagne

Verbringt Pfingsten am Meer in Clohars-Carnoët am Atlantik! Taucht ein in die stilvolle Atmosphäre von „Le Lodge de Keruster“, einem frisch renovierten Ferienhaus direkt am Küstenweg, das mit dem sympathischen Herzblut seiner Gastgeber gefüllt ist. Genießt die Zeit in dem Küstenort mit seinen lokalen Köstlichkeiten, Toben am Strand, Surfen in den Wellen oder den ersten Sonnenstrahlen im idyllischen Garten. Übrigens: Im Haus gibt es Platz für bis zu zwei Familien. Vielleicht ja die Gelegenheit, um gemeinsam mit einer befreundeten Familie Urlaub zu machen?

**Preis:** ab 200 Euro/Nacht

**Mehr Infos:** lelodgedekeruster.com

## Lissabon

Frühling und Frühsommer sind wie gemacht, um die portugiesische Hauptstadt außerhalb der überfüllten Hauptsaison zu besuchen. Entdecken kann man die Stadt mit den sieben Hügeln am besten mit der historischen Trambahn, mit der es im Sausewind durch die Altstadt geht. Was den Kids besonders gefällt: auf den Burgmauern vom Castelo de São Jorge zu spazieren – und natürlich endlose Mengen an Pastéis de Nata zu verdrücken. Übernachten könnt ihr im „Baixa House“. Die hübschen Apartments sind das perfekte City-Hideaway mit Kids. Ruhig, großzügig, gemütlich und trotzdem mittendrin.

**Preis:** ab 180 Euro/Nacht

**Mehr Infos:** baixahouse.com



## Procida

Die italienische Insel liegt vor Neapel unmittelbar neben den Schwesterninseln Ischia und Capri. Was sie unterscheidet: Auf Procida ist alles etwas ursprünglicher und echt italienisch. Kleine Gassen, entspannte Strandbars, quirliges Stadtleben und mittendrin das Glamping-Paradies von „Procida Camp & Resort“. Ihr übernachtet in coolen Airstreams, doppelstöckigen Zelten oder Bungalows, die in einem mediterranen Garten mit duftenden Zitronenbäumen weitläufig verteilt sind.

**Preis:** ab 155 Euro/Nacht

**Mehr Infos:** procidacampresort.com



TEXT: CARINA BALDAUF



Bis das lilafarbene Blütenmeer in der Lüneburger Heide so prächtig leuchtet wie auf dem Foto, dauert es noch ein Weilchen – aber auch abseits der wunderschönen Natur lohnt sich ein Abstecher, wie unsere Chefredakteurin Claudia Weingärtner gerade (etwas später als gewünscht) feststellte

Als die Sonne sich in diesem Jahr erstmals so richtig zeigte und mit ihren warmen Strahlen daran erinnerte, wie viel besser das Leben in den warmen Jahreszeiten ist, da saß ich auf dem Spielplatz hinter unserem kleinen Ferienhaus und ärgerte mich.

Denn: Wieso bitte hatte mir in den fünf Jahren, in denen wir jetzt schon in Hamburg leben, niemand erzählt, wie unglaublich schön die Lüneburger Heide ist? Und: Warum hatte ich das zauberhafte Landhaus Averbeck nicht als (Kurz-)Urlaubsdestination auf dem Schirm, als unsere Zwillinge noch im typischen Bauernhof-Fan-Alter waren?

### *Kettcars versus Ponys*

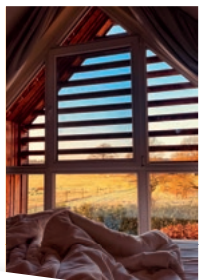
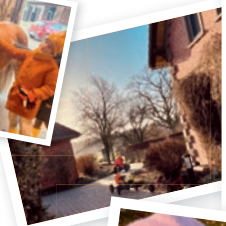
Es dauert keine drei Minuten, da ist mein „Ärger“ wieder verfolgt. Denn obwohl Elli und Theo mit ihren neun Jahren ein bisschen älter sind als die anderen Kinder, die hier mit den Kettcars

über den Hof düsen, lieben sie es: Die Schweine, Schafe und Enten zu beobachten, auf Ponys zu reiten, zwischendurch in der Lego-Ecke abzutauchen, den Indoor-Spiel unsicher zu machen oder mit Oma Ursel im Schwimmbad Quatsch zu machen, während ich in der Sauna entspannen darf.

### *Drei Zukunftspläne*

Als wir am Sonntag nach zweieinhalb herrlich entspannten Tagen die Koffer wieder packen, nehme ich mir drei Dinge vor. Erstens: Wir kommen wieder, wenn die Heide blüht (Faustformel: zwischen dem 8.8. und 9.9.) und die Heidschnucken (alte Schaf-Rasse, die von den Mufflons abstammt) am Start sind. Zweitens: Wir bleiben länger, denn neben der spektakulären Natur (und einer unglaublichen Weite, die gerade für Stadtpflanzen wie uns wunderbar-wohltuend ist) gibt's hier 18 und

damit die meisten Freizeitparks in ganz Europa. Drittens: Ich ärgere mich nicht mehr über verpasste Gelegenheiten – sondern genieße lieber den Moment und realisiere, dass es nie zu spät ist, um zu erkennen, dass das Gute manchmal so nah liegt ...



### **Aufwachen mit Weideblick,**

Action für Kids und Entspannung für die Großen: All das geht super im niedersächsischen „Familotel Landhaus Averbeck“





3x  
Hefte +  
Geschenk

nur  
9,90€



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.

**JETZT  
BESTELLEN!**

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



Scan mich!

**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@lebenund-erziehen.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.weingartner@junior-medien.de](mailto:c.weingartner@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:**  
Catharina Amarell, Carina Baldauf, Petra Heimann,  
Jasmin Personn, Silke Schröckert

**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

**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 701311,  
22013 Hamburg

*Keine Haftung für unverlangt eingesandte  
Manuskripte & Fotos.*

FOTOS: GETTWINSLow PRODUCTIONS, MARIA SIURTIUKOVA, YURII SIJUSAR; ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/INNA TARASENKO, SYUZANNA GUSEYNOVA



## MACH DIE MÜCKE!

Wie ihr eure Kids vor  
Insektenstichen schützt

DAS  
NEUE HEFT  
ERSCHEINT AM  
**28.5**



## MAMA HAT ADHS

Eine Mutter  
krepelt ihr  
Leben um



## AB IN DIE BEEREN

Die besten Rezepte mit den  
süßen Früchtchen



## GUTE NACHT MIT BIBI UND TINA

Sind Hörspiele  
zum Einschlafen  
sinnvoll?



  
NACHHALTIG  
URLAUBEN

# EUER PERFEKTER FAMILIENURLAUB IN DEN BERGEN

Die fam Familienhotels in Österreich mit 4-Sterne Verwöhnkomfort.

Professionelle Kinderbetreuung „Natur spielerisch entdecken“  
Naturnahe Eltern-Kind-Erlebnisse | Ausschlafservice für die Eltern  
An den schönsten Zielen der Alpen

[fam-hotels.com](https://fam-hotels.com)

 #famhotels

mehr familie mehr urlaub  
**fam** ❄️

# Superpower

für die Darmflora

Weltneuheit!

Frag' jetzt in  
deiner Apotheke



5€  
Sofortrabatt  
in teilnehmenden  
Apotheken



Probiotische Bakterienkulturen  
für eine **starke Darmflora**



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



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



OHNE  
GENTECHNIK



OHNE  
PALMÖL



OHNE  
ZUCKERZUSATZ

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



Leider nur  
1x pro Tag

**5€ SOFORTRABATT\*** Erhältlich in Apotheken.



\$!ACA0039812808930509

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

Mehr Infos unter [www.multilacjunior.de](http://www.multilacjunior.de)



Oder QR-Code scannen  
für mehr Informationen.

