

Schwangerschaft & Geburt

Willkommen,
Baby

BEAUTY

Grüner wird's
nicht: Naturkosmetik
im Schnell-Check

GROSSER TEST

Welcher Typ ist
mein Baby?

SO NAH

Tuch oder Trage: das
sind die Vorteile, wenn
ihr das Kleine
am Körper habt

STILLEN

10 Gründe, warum
Muttermilch so gut ist

BECKEN- ENDLAGE

Was tun, wenn
sich das Kind
nicht dreht

VORSORGE

Diese Termine
sind die nächsten
Monate wichtig für
euch zwei

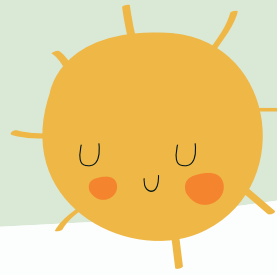
Fit-Food für Mama und Mini

Die beste Ernährung in der Schwangerschaft



Oliver furniture





Baby isst mit
S. 12



Willkommen!



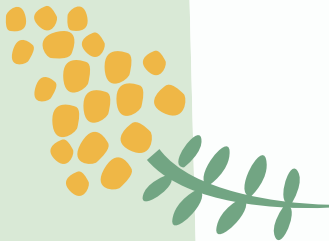
Hattet ihr heute schon einen gesunden Snack – und habt dabei daran gedacht, dass die Vitamine auch eurem Baby im Bauch gut tun? Mir hat gesunde Ernährung selten so viel Spaß gemacht wie in den Monaten, als ich mit meinen Zwillingen schwanger war: Weil ich wusste: Alles, was ich zu mir nehme, kommt nicht nur mir, sondern gleich drei Menschen zugute. Wie ihr eurem Mini beste Voraussetzungen für einen guten Start ins Leben schafft und welche Nährstoffe ihr beide jetzt braucht, lest ihr ab Seite 12. Und auch sonst haben wir viele weitere gute Tipps für Kugelbauchzeit, Geburt und die ersten Wochen mit Baby. Ich wünsche euch viel Freude mit unserer Sonderausgabe!



Vorsorge
S. 6



Schüssler
Salze
S.28



Claudia Weingärtner

Chefredakteurin Leben & erziehen

Neue Infos und
Antworten auf
Elternfragen
auf unserer Website
leben-und-erziehen.de



Viel Spaß mit diesem Sonderheft!
Die Zeitschrift **Leben & erziehen** findet ihr jeden Monat neu am Kiosk. Noch einfacher wird es mit einem Abo: Ihr habt jede Ausgabe von **Leben & erziehen** pünktlich im Briefkasten und bekommt eine tolle Prämie.

Einfach anrufen und bestellen: 040/386 66 63 10
Oder online bestellen: leben-und-erziehen.de/abo

Redaktion
Leben & erziehen, Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg
Telefon: 040/357 29 19-0, E-Mail: redaktion@junior-medien.de

UNSERE LIEBLINGE

ZERO ALKOHOL

Dass in der Schwangerschaft und Stillzeit nur Wasser oder Saft zur Auswahl stehen, hat sich zum Glück geändert. Denn Drinks mit null Prozent Alkohol liegen im Trend, und die Auswahl wird immer größer. Der „Eins-Zwei-Zero Sparkling Riesling Alkoholfrei“ von Leitz passt perfekt zu warmen Tagen, als Aperitif oder zum Anstoßen bei der Baby-Shower-Party mit Freundinnen.

750 ml-Flasche,
etwa 11 Euro,
über [club-of-wine.de](https://www.club-of-wine.de)



MA GA ZIN

Was das
Leben schöner
macht



SCHÖNER SCHLUMMERN

Baby-Schlafanzug in Hellblau-weiß-gestreift mit taubenblauen Bündchen und niedlichem Meerschweinchen-Print.
Material: 100 % Biobaumwolle (GOTS in Conversion), online bis 22.4. erhältlich

Größe 50/56 bis 98/104,
etwa 13 Euro,
[tchibo.de](https://www.tchibo.de)



SAFETY FIRST

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

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



Unsere Top 3 RATGEBER-BÜCHER



„60 MONTESSORI- IDEEN FÜR MEIN BABY“

In einem römischen Arbeiter-
viertel eröffnete Maria Montessori
1907 ihr erstes Kinderhaus. Heute
gibt es über 8000 Montessori-
Schulen. Aber ihr könnt eurem

kleinen Schatz auch zu Hause bei seiner Entwicklung auf Basis
ihrer pädagogischen Prinzipien helfen. Kurze Texte und
einfache Umsetzung unterstützen die sensorischen Fähigkeiten
der Aller kleinsten in diesem tollen Ratgeber.

Gräfe & Unzer, 16,99 Euro

„PAPA- CHECKLISTEN“

Nicht nur für Frauen ändert
sich mit einer Schwangerschaft
alles. Auch Männer stehen vor
einem neuen Lebensabschnitt.
Michael Schöttler, selbst Vater
von drei Kindern, hilft wer-
denden Papas mit praktischen
Tipps zu Themen wie Finanzen
oder Rechtlichem, verrät aber
auch, wie sie ihrer Partnerin in den kommenden Monaten
liebepoll beistehen können und was nach der Geburt auf die
Neu-Familie so alles zukommt.



Dorling Kindersley, 14,95 Euro



„WILLKOMMEN GESCHWISTERCHEN“

Ja zum Zweiten: Kündigt sich ein wei-
teres Kind an, gibt es viel zu bedenken.
Wie bleiben wir als Eltern ein Paar?
Schaffen wir das finanziell? Wird sich
die Eifersucht des größeren Kindes in
Grenzen halten? Nathalie Klüver hat für
all eure Fragen den passenden Ratgeber

geschrieben. Damit aus einem (eingespielten) Dreier-
team das Leben als vierblättriges Kleeblatt gelingt.

Trias, 17,99 Euro, auch als e-Book erhältlich



PRAKTISCH & STYLISH

Wer mit Baby unterwegs ist, muss eine ganze Menge
Dinge mitnehmen. Wickelrucksack „Oslo“ punktet
mit minimalistischem Design, aber besonders mit
Funktionalität: 11 Fächer sorgen für durchdachte
Ordnung, dabei ist auch Platz fürs Laptop. In die Außen-
tasche passen Smartphone, Geldbeutel und Schlüssel.
Und wasserdicht ist er von außen auch noch.
In Altrosa, Beige, Grau, 36 x 40 x 15 cm.

Etwa 80 Euro, beaba.com

OMMM...

Entspannung und Gelassen-
heit können Neu-Mamis im-
mer gebrauchen, schließlich
ist der Alltag mit Säuglingen
stressig genug. Der Bio-
Direktsaft „Innere Ruhe“
enthält neben Äpfeln,
Trauben, Mangos und Ace-
rola auch einen
beruhigenden Kräutertee-
Mix aus Kamille, Melisse und
Passionsblumenkraut.
Ohne Zusatz von Zucker.

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



Vorsorge statt Sorge

Die Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft sind selbstverständlich. Aber was passiert bei diesen Terminen überhaupt?

Franziska Luck ist ausgebildete Hebamme und Mutter.

Sie erklärt, welche Untersuchungen in der Schwangerschaft jetzt auf euch zukommen und warum diese Termine wichtig sind.

Du bist doch nur schwanger und nicht krank! Warum gehst du denn ständig zum Arzt?“ Diese Frage stellt ihr euch vielleicht auch manchmal. Natürlich seid ihr nicht krank, sondern „nur“ schwanger. Doch die regelmäßigen Kontrollen sind wichtig. Euer Körper braucht zwar keine Hilfe, um schwanger zu sein, das klappt alles von allein. Aber aufgrund der Schwangerschaft verändern sich viele Dinge in eurem Körper, und es ist sinnvoll, diese zu beobachten. Ob die Vorsorge allein von einem Arzt, ausschließlich von einer Hebamme oder in Kombination von beiden durchgeführt wird, kann und darf jede Frau selbst entscheiden. Viele Arztpraxen arbeiten auch mit Hebammen zusammen und wechseln sich mit ihnen praxisintern bei der Vorsorge ab. Das bedeutet: Einen Termin habt ihr bei der Hebamme, den nächsten beim Arzt, den übernächsten wieder bei der Hebamme und so weiter.

Das zeitliche Intervall der Vorsorgeuntersuchungen ändert sich im Verlauf eurer Schwangerschaft. Wenn die Schwangerschaft normal und ohne Probleme verläuft, finden bis zur 30.

Unsere Expertin



Franziska Luck

...arbeitet in und um Hamburg und lebt südlich der Elbe. Die ausgebildete Hebamme ist Mutter von drei Kindern.

Schwangerschaftswoche (SSW) alle vier Wochen die Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt oder bei der Hebamme statt. Ab der 30. Schwangerschaftswoche sind die Kontrolltermine alle zwei Wochen. Sobald ihr den errechneten Termin überschreitet, müsst ihr jeden zweiten Tag zu einer Kontrolluntersuchung. Die findet dann unter der Woche in der Praxis bei der Gynäkologin oder auch bei der Hebamme statt. Am Wochenende geht ihr für diese Kontrolltermine dann ins Krankenhaus eurer Wahl.

Mutterschaftsrichtlinien, IGeL-Leistungen und Pränataldiagnostik

Es gibt Mutterschaftsrichtlinien, die festlegen, welche Untersuchungen in der Schwangerschaft von den Krankenkassen bezahlt und den Ärzten empfohlen werden. Diese finden sich auch alle im Mutterpass wieder. Es gibt zudem sogenannte IGeL-Leistungen. Diese Untersuchungen werden in der Regel nicht von der Krankenkasse übernommen. Sie beinhalten unter anderem auch Pränataldiagnostik wie zum Beispiel



Ultraschallbilder stellen einen ganz besonderen Bezug zum Embryo her

die Nackenfaltenmessung sowie einige Blutuntersuchungen. Ob diese Untersuchungen für euch persönlich Sinn ergeben, solltet ihr mit eurem Arzt und eurer Hebamme besprechen. Die meisten Krankenkassen übernehmen dafür aber zum Beispiel die Kosten für den Geburtsvorbereitungskurs für euch. Oder sie belohnen eine besonders gewissenhafte Vorsorge. Am besten ihr fragt bei eurer Krankenkasse nach, ob und welche Extras sie während der Schwangerschaft übernehmen.

Der Mutterpass: das große Mysterium

Der Mutterpass ist eines der wichtigsten Dokumente während eurer Schwangerschaft. Ihr solltet ihn immer bei euch tragen. Warum? In diesem Heft stehen sämtliche wesentlichen Informationen zur Schwangerschaft. Was



Im Mutterpass stehen alle wichtigen Infos zu eurer Schwangerschaft

für euch böhmische Dörfer voller Abkürzungen sind, enthält für Hebamme oder Arzt bzw. Ärztin wichtige Informationen. Nicht nur euer errechneter Termin (ET) ist dort vermerkt, sondern alle Untersuchungen, die in der Schwangerschaft durchgeführt wurden – natürlich auch alle Vorsorgeuntersuchungen.

Ultraschalluntersuchungen

In den Mutterschaftsrichtlinien sind drei Ultraschalluntersuchungen bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft vorgesehen. Diese beinhalten den ersten Ultraschall, bei dem eine regelrechte Schwangerschaft festgestellt wird. Er findet in der 8. bis 12. Schwangerschaftswoche statt. Der nächste geplante Schall ist um die 20. SSW herum. Bei dieser Untersuchung werden alle Organe genau unter die Lupe genommen, und das Baby wird von Kopf bis Fuß vermessen. Dieser Termin ist besonders spannend für die werdenden Eltern, da im Zuge der Untersuchung häufig das Geschlecht des Babys festgestellt wird. In der 30. SSW werden noch ein weiteres Mal das Baby und seine Organe von oben bis unten durchgecheckt. Jede weitere Untersuchung ist unnötig und sollte nur im Fall von Notwendigkeit durchgeführt werden. ►

Ihr dürft nicht vergessen: Auch wenn es schön ist, euer Baby zu sehen – ein Ultraschall ist kein „Baby TV“. Seit 2021 gibt es ein Gesetz, das die Ungeborenen vor unnötigen Ultraschalluntersuchungen schützen soll. Ohne medizinische Begründung sind dann sowohl Ultraschall als auch CTG gesetzlich verboten und gelten als Ordnungswidrigkeit. Dies ist auch absolut berechtigt, denn Studien haben gezeigt, dass zu viele Ultraschallwellen negative Auswirkungen auf die Entwicklung eures Babys haben können. Die drei Ultraschalluntersuchungen im Rahmen der regulären Schwangerschaftsvorsorge sowie medizinisch begründete weitere Untersuchungen werden natürlich weiterhin zulässig sein.

Herztöne und Wehen

Im Verlauf der Schwangerschaft wird im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen ein CTG geschrieben. Die Abkürzung kommt vom englischen Wort Cardiotocography, zu Deutsch Kardiotokografie. Dabei wird ein sogenanntes Kardiotokogramm geschrieben. Einerseits wird hier die Herzfrequenz eures Babys gemessen und aufgezeichnet, andererseits auch eine mögliche Wehentätigkeit auf dem Papier dokumentiert. Ein CTG wird üblicherweise 30 Minuten lang geschrieben, da es erst nach dieser Zeit bewertet werden kann. Anhand der – im besten Fall – zackig verlaufenden Linie können Hebamme oder Arzt erkennen, ob es eurem Baby gut geht. Es gibt auch eine Art Punktesystem, mit dem ein CTG bewertet werden kann. Die zweite (untere) der beiden Linien dokumentiert die Wehentätigkeit. Hierfür wird über den Knopf, der auf dem



Ultraschalluntersuchungen sind wichtig – drei Basisuntersuchungen werden von der Kasse übernommen

oberen Bereich eures Bauches befestigt wird, die Oberflächenspannung gemessen. Diese Methode kann relativ ungenau sein, da auch ein Tritt des Babys oder Lachen zum Aufzeichnen einer „Wehe“ führen kann. Dennoch ist es eine wichtige Art der Feststellung, ob eine Schwangere vorzeitige Wehen hat.

Ablauf einer normalen Schwangerschaftsvorsorge

Eine Vorsorge läuft meist so ab: Als Erstes gebt ihr eine Urinprobe ab, damit diese auf Unregelmäßigkeiten getestet werden kann. Darauf folgen eine Blutdruckkontrolle und die Messung der Gewichtszunahme. Zusätzlich werdet ihr gefragt, ob ihr Wassereinlagerungen oder Krampfaderen bemerkt habt. Diese Untersuchungen mögen für euch nicht immer sinnvoll erscheinen, aber nur kleine Veränderungen können auf Schwangerschaftserkrankungen hindeuten. Nun ist als Nächstes der Bauch an der Reihe: Es wird getastet, wie hoch die Oberkante der Gebärmutter gewachsen ist und wie euer Baby liegt. Der Arzt stellt diese Untersuchungen meist per Ultraschall fest. Eine Hebamme braucht als Werkzeug hierfür lediglich ihre Hände. Bei jeder Vorsorge werden die

Herztöne von eurem Baby kontrolliert. Zusätzlich werdet ihr gefragt, ob ihr Bewegungen des Babys spürt. Eine vaginale Untersuchung sollte nicht Standard bei jeder Vorsorge sein – lediglich, wenn es gute Gründe dafür gibt. Denn jede Untersuchung birgt natürlich das Risiko einer Infektion.

Hebamme oder Arzt?

Bei den Untersuchungen der Mutterschaftsrichtlinien gibt es nur eine Ausnahme in der Zuständigkeit: Die Ultraschalluntersuchung wird nur von einem Arzt durchgeführt. Eine Hebamme kann und darf eine Schwangerschaft aber auch komplett allein begleiten. Die Kombination von beiden Fachleuten ist eine ideale Konstellation, da die Schwangere so eine gute Rundumbetreuung erhält.

Welche Art der Begleitung für eure Schwangerschaft die richtige ist, könnt nur ihr für euch entscheiden. Es ist gut zu wissen, dass ihr Anrecht auf die Betreuung durch Arzt und Hebamme habt und die Kosten – sofern es keine IGeL-Leistungen sind – komplett von der Krankenkasse übernommen werden. Bei der Vorsorge gilt es, gut informiert zu sein beziehungsweise eben gut beraten zu werden. Viel zu untersuchen bedeutet nicht immer nur Gutes: Manche unnötigen Untersuchungen können euch auch verunsichern. Die Babys werden seit 2021 vor unnötigen Untersuchungen geschützt. Ihr müsst diese Dinge für euch entscheiden. Aber eins sei gesagt: Lasst euch niemals einreden, eine schlechte Mutter zu sein, nur, weil ihr nicht jede teure Extra-Untersuchung durchführen lasst. Und: Euer Bauch wird euch sagen, was genau das Richtige für euch ist. □

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



Wenn's zwickt und zwackt

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit: Wahnsinn, wie sich der Körper verändert. Doch neben all den wundervollen Dingen, die entstehen, kann sie auch mit Bauchschmerzen einhergehen.

Mögliche Ursachen

Einer der häufigsten Gründe für Bauchschmerzen: Die Dehnung und das Wachstum der Gebärmutter. Damit können leichte bis mittelschwere Schmerzen einhergehen. Ein weiterer Grund: Verdauungsprobleme und Blähungen. Schuld sind meist die hormonellen Veränderungen im Körper, die zu Verstopfung und damit zu Bauchschmerzen führen. Auch Blähungen sind jetzt keine Seltenheit. Die Darmtätigkeit lässt in dieser Zeit enorm nach und der Darm wird durch die stetig wachsende Gebärmutter verdrängt.

Ein weiterer Auslöser könnten sogenannte Rundligament-Schmerzen sein, die durch die Dehnung der Bänder, die die Gebärmutter stützen, verursacht werden. Sie treten im zweiten oder dritten Trimester meist vermehrt auf. Der Bauch wächst und wächst, um genügend Platz für das Baby zu schaffen. Außerdem kommt es zum Verschieben der inneren Organe. Das Ziehen wird immer stärker, breitet sich vom Nabel beginnend in die Leistengegend hin aus. Aber auch im Rücken und im Unterleib ist es spürbar.

Bitte nicht mit Wehen verwechseln

Klar, auch Wehen können zu unangenehmen Bauchschmerzen bzw. zu

einem harten Bauch führen. Bereits ab der 20. Schwangerschaftswoche können unregelmäßige Wehen (Übungswehen) einsetzen. Sie können fortan immer stärker und regelmäßiger werden. Klärt diese Schmerzen in jedem Fall mit eurem Frauenarzt bzw. eurer Frauenärztin ab oder fragt eure Hebamme um Rat. In den meisten Fällen handelt es sich um normale Übungswehen.

Tipps zur Linderung

Das A und O in den nächsten Wochen und Monaten ist Ruhe und Entspannung. Vermeidet Stress, wo es geht. Handelt es sich um Bauchschmerzen infolge von Blähungen oder Verstopfungen, ist es essenziell, ausreichend viel zu trinken. Auch eine ballaststoffreiche Ernährung und das Einnehmen von kleineren, aber dafür häufigeren Mahlzeiten kann helfen. Warme Bäder (wichtig: In der Schwangerschaft niemals zu heiß baden!) und sanfte Öl-Massagen können ebenfalls helfen. Auch ein aufgewärmtes Kirschkernkissen kann Linderung bringen. Spaziergänge und Bewegung wie Yoga können vorbeugend wirken. Achtet während der Schwangerschaft auf eine gesunde Ernährung. Verzichtet auf fettige und schwer verdauliche Gerichte. Tragt, wenn es geht, bequeme Kleidung: So könnt ihr den Druck auf den Bauch mindern.

Wann zum Arzt?

Wenn die Schmerzen plötzlich und sehr stark auftauchen und von ungewöhnlichen Symptomen wie Fieber, Übelkeit, Erbrechen oder Blutungen begleitet werden, sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden. Dies könnte auf eine Eileiterschwangerschaft, eine Fehlgeburt, einen Gebärmutterriss oder andere Komplikationen hindeuten, die schnell medizinische Hilfe erfordern. Eine andere schwangerschaftsbedingte Komplikation, die schnell medizinisch behandelt werden sollte: Das HELLP-Syndrom, eine schwerwiegende Form der Präeklampsie. Diese Erkrankung kann unter anderem zu Schmerzen in der Magengegend führen.

Es ist wichtig zu beachten, dass jeder Körper anders ist und dass nicht alle Tipps und Ratschläge für jeden funktionieren. Jede schwangere Frau sollte auf ihren eigenen Körper hören und bei Bedarf einen Arzt konsultieren. Der Arzt kann die genaue Ursache der Bauchschmerzen feststellen und die beste Behandlungsmethode empfehlen.

Und: Bei anhaltenden, starken Schmerzen oder anderen ungewöhnlichen Symptomen sollte immer ein Arzt aufgesucht werden, um ernstere Probleme auszuschließen. *Michelle Kröger*

*Je bunter,
desto besser*



Baby isst mit

Gesund schlemmen ist jetzt Angesagt!
Wenn Mama sich ausgewogen ernährt, hat der Mini
beste Startvoraussetzungen

Der schönste Grund, sich vernünftig zu ernähren? Ein Baby! Hemmungslos Schokolade und Chips zu schlemmen wäre zwar verlockend (der Bauch wächst ja sowieso). Doch die Sache hat einen Haken: „Sie und Ihr Kind brauchen in dieser Zeit besonders viele Vitamine und Mineralstoffe“, sagt Luzia Kick vom Freisinger Kompetenzzentrum für Ernährung. Die Ökotrophologin hat an der Studie „Gesund leben in der Schwangerschaft“ mitgearbeitet. Sie weiß: Schon in der Schwangerschaft stellen Frauen die Weichen für die Gesundheit ihres Kindes. „Reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte, täglich Milchprodukte, maximal dreimal die Woche mageres Fleisch oder Wurst und zweimal die Woche Fisch. Damit machen Schwangere schon sehr viel richtig“, sagt die Expertin. Dazu ausreichend trinken, am besten zwei Liter Wasser oder ungesüßten Kräuter- bzw. Früchtetee am Tag. So weit, so vertraut. Es gibt aber auch ein paar Regeln, die nur in der Schwangerschaft gelten – und die jetzt umso wichtiger sind.

GUT FÜR MAMA UND KIND

Um neue Zellen zu bilden, braucht der Körper Folsäure. Deshalb ist das B-Vitamin bedeutsam für das Wach-

tum und die Entwicklung des Ungeborenen. Außerdem senkt eine ausreichende Versorgung mit Folsäure das Risiko von Fehl- und Frühgeburten. Das Vitamin steckt vor allem in grünem Gemüse wie Spinat, Brokkoli und Erbsen, aber auch in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Der Bedarf ist allerdings vor allem während der Frühschwangerschaft so hoch, dass er sich allein mit der Ernährung nicht decken lässt. Ärzte raten daher, mindestens bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels täglich ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. „Das Beste wäre, wenn Frauen

Die ausreichende Versorgung mit Folsäure ist sehr wichtig

schon ab dem Kinderwunsch Folsäure ergänzen“, rät Luzia Kick.

Auch Eisen, etwa in rotem Fleisch und Vollkorngetreide enthalten, kommt leicht zu kurz. Der Mineralstoff fördert die Blutbildung, und während der Schwangerschaft steigt der Eisenbedarf deutlich an. Wichtig zu wissen: Aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch kann der Körper Eisen leichter verwerten als aus pflanzlichen. Deshalb zu pflanzlichen Eisenlieferanten, zum Beispiel Voll-

kornbrot oder Müsli, am besten ein Glas Orangensaft trinken – denn das darin enthaltene Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme.

Bei gekochtem oder gebratenem Fisch sollten werdende Mütter zugreifen. Forscher vermuten, dass Fisch sogar Allergien beim Ungeborenen vorbeugen kann. Das gilt besonders für fettreichen Seefisch (z. B. Makrele, Hering, Sardine, Lachs), der langkettige Omega-3-Fettsäuren enthält (die stecken auch in Fischölkapseln). Gut, wenn Schwangere also ein- bis zweimal die Woche Fisch essen, der sie und das Baby mit wertvollen Fettsäuren und außerdem mit Jod versorgt. Jod ist wichtig für die Schilddrüse und das Wachstum der Zellen. Auch hier raten Experten in der Schwangerschaft zur Nahrungsergänzung.

Calcium wird jetzt nicht nur für die Mama, sondern auch für Babys Knochenaufbau benötigt. Der Mineralstoff steckt in Milch und Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und calciumreichem Mineralwasser. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist hiervon kein Mangel zu erwarten.

DAS IST FÜR SCHWANGERE TABU

Auf einige Genüsse müssen Schwangere ihrem Baby zuliebe verzichten. ►



Dazu gehören Sushi, Räucherlachs oder Tiramisu. „Rohe tierische Lebensmittel können Erreger übertragen, die dem Baby gefährlich werden können“, warnt Luzia Kick. Dann kommt es zu Krankheiten wie Listeriose (z. B. aus Rohmilchkäse und rohem Fisch) und Toxoplasmose (von nicht ausreichend erhitztem Fleisch und ungewasche-

Rohen Fisch oder Salami jetzt besser nicht essen

nem Salat). Zu den Käsesorten, die aus Rohmilch oder Vorzugsmilch hergestellt sind, gehören auch Weichkäse wie Camembert, Tilsiter oder Schimmelkäse. Frischkäse dagegen ist

okay, denn er wird aus pasteurisierter Milch hergestellt. Bei Wurst ist alles erlaubt, was gut erhitzt wurde (z. B. Kochschinken, Putenbrust, Kasseler). Von rohen Sorten wie Salami, Teewurst, Mettwurst, Lachsschinken oder Geräuchertem sollten Schwangere die Finger lassen. Fleisch generell immer gut durchgaren, ebenso Fisch. Roher Fisch wie im Sushi oder im Carpaccio sowie Austern, Räucherlachs oder Matjes sind ebenfalls tabu. Außerdem: Eier hart kochen und Obst und Gemüse gründlich waschen. Experten raten außerdem, auf Tütensalat wegen der hohen Keimbelastung zu verzichten.

Wichtig: Bitte nicht rauchen. Und auch auf Alkohol ganz verzichten. Denn so etwas wie eine sichere Menge oder einen Zeitpunkt, zu dem der Alkohol

dem Ungeborenen nicht schadet, gibt es einfach nicht.

DER KALORIENBEDARF WIRD OFT ÜBERSCHÄTZT

In der Schwangerschaft für zwei essen, dieser Spruch gilt schon lange nicht mehr. Doppelt so gut statt doppelt so viel, lautet die Devise heute. Denn im Optimalfall zeigt die Waage am Ende der Schwangerschaft zwischen zehn

Gut, wenn Schwangere nicht zu viel zunehmen

und 16 Kilogramm mehr. Legt Mama zu viel zu, kann sich das auch aufs Kind auswirken. Zum Beispiel neigt es später eher zu Übergewicht, auch

Die
Nr.1
Schwangerschafts- & Frauen
Vitamine*

das Diabetes-Risiko ist erhöht. Der Energiebedarf wird oft überschätzt – und ist eigentlich nur in den letzten Monaten der Schwangerschaft minimal erhöht. Ungefähr zehn Prozent Kalorien benötigt die werdende Mama am Tag zusätzlich, das sind rund 250 Kalorien. Die stecken schon in einem Teller Gemüsesuppe mit Nudeln oder einer Scheibe Vollkornbrot mit Käse und einer Tomate drauf. Zum Vergleich: Ein Mars-Riegel enthält um die 260 Kalorien.

Schwangere sollten darauf achten, regelmäßig zu essen. Drei Hauptmahlzeiten und zwei Snacks über den Tag verteilt sind optimal. So knurrt der Magen nicht so schnell, und Heißhungerattacken wird vorgebeugt.

STATT SCHOKI BESSER HEISSEN KAKAO

Und wie immer gilt: „Leere“ Kalorien aus Fast Food, Fertiggerichten, Chips, Weißbrot, Süßigkeiten und stark gezuckerten Getränken so gut es geht vom Speiseplan streichen. Alle, die von Schokolade, Sahnetorte oder Pommes einfach nicht genug kriegen können, sollten sich mit gesünderen Alternativen anfreunden: statt Schokolade eine Tasse heißen Kakao, statt Torte einen Sahnejoghurt, und die Pommes nicht in der Fritteuse, sondern im Backofen zubereiten. So spart man Fett. Noch besser: selbst gemachte Pommes aus in Öl gewendeten Kartoffelspalten. Sie werden im Backofen knusprig braun und sind mit einem frischen Quark-Dip eine vollwertige Mahlzeit. Wer sich unsicher ist und Unterstützung braucht, kann sich bei seinem Frauenarzt oder der Hebamme Ernährungstipps holen. Auch Krankenkassen bezuschussen eine Ernährungsberatung. □



Rundum versorgt –
vom 1. Moment!



Von Expert*innen entwickelt,
umfassend versorgt:

♥ Begleitet Dich bei Kinderwunsch,
in der Schwangerschaft und Stillzeit



♥ Mit Folsäure, Eisen, DHA, Jod und
vielen weiteren Nährstoffen

♥ Erhältlich in Drogeriemärkten,
Supermärkten und im Online Handel



Gratis
Ratgeber zum
downloaden

tetesept:

*Quelle: NielsenIQ, MarketTrack, Vitamine & Mineralstoffe, Zielgruppe Frauen, Umsatz in €, Deutschland, LEH+DM, MAT KW 48/2023.

Fit für den Kreißsaal

Atmen, Yoga, Akupunktur – Schwangerschaftskurse gibt es viele, und jeder setzt andere Schwerpunkte. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie machen Spaß und sind eine wunderbare Kontaktbörse für das neue Leben mit Kind



Eine Geburt ist wie Spaghetti bolognese kochen: kriegt man hin. Hackfleisch, Gemüse, Tomaten. Klein schneiden, brutzeln, würzen, fertig. Raus kommen sie immer, die Kinder. Wenn es ein bisschen raffinierter sein soll, hilft der Blick ins Kochbuch: Aha, eine Messerspitze Zimt könnte man zugeben. Dass man im Stehen, im Sitzen, im Liegen oder in der Wanne gebären kann, kann man ebenfalls nachlesen. Wer aber bisher noch nie italienisch gekocht hat, für den ist ein Kurs goldrichtig. Weil man endlich fragen kann, was einen umtreibt:

Knoblauch schneiden oder zerdrücken? So ist es auch mit Kursen in der Schwangerschaft. Was kommt bei der Geburt auf mich zu? Wen oder was soll ich mitnehmen? Vor allem aber: In der Gruppe macht die Geburtsvorbereitung einfach mehr Spaß. Weil die anderen auch jammern, weil man feststellt, das geht ja nicht nur mir so, die anderen haben auch Schiss. Und weil man nirgendwo sonst so viele Frauen trifft, die in der exakt gleichen Lebenssituation stecken: 30. Schwangerschaftswoche plus minus ein paar Tage – zu diesem Zeitpunkt starten die meisten Geburtsvorbereitungs-

kurse. Anmelden sollte man sich aber schon vorher. Die Münchner Hebamme Sisko Stenzel meint: „Etwa in der 20. Woche ist ein guter Zeitpunkt. Sich vorher verrückt zu machen ist Unfug. Niemand kann und will über das Finale der Schwangerschaft nachdenken, wenn sie gerade erst begonnen hat.“

Wichtig für einen guten Vorbereitungskurs ist vor allem: dass die Chemie mit der vorbereitenden Hebamme stimmt (bitte unbedingt vorher telefonieren!) und dass man im Kurs nette Frauen kennenlernt. Gut möglich, dass ihr hier die beste Freundin für den neuen Lebens-

Der Klassiker

FÜR WEN:

Für (fast) alle. Die meisten Frauen entscheiden sich für einen klassischen Geburtsvorbereitungskurs: Acht bis zehn Frauen treffen sich an vier bis sechs Abenden mit einer Hebamme oder Geburtshelferin. An einem Abend oder Wochenende kommen dann die Papas dazu.

WAS ES BRINGT:

Man lernt sich selbst und die anderen gut kennen. Spätestens beim zweiten, dritten Treffen werfen die Teilnehmerinnen ihre Hemmungen über Bord, fangen an zu erzählen, stellen Fragen. An den Partnertagen sind das Wochenbett und die Zeit danach Thema: Was brauchen Mutter und Kind? Wo finden wir die passende Unterstützung für uns?

WO:

In Entbindungskliniken, Hebammenpraxen, Familienbildungsstätten. Eine gute Idee ist es, den Kurs in der Nähe zu buchen, dann lassen sich später Treffen mit Kinderwagen leichter organisieren.

KOSTEN:

Übernimmt bei gesetzlich Versicherten die Krankenkasse, die Väter zahlen selbst (zehn bis 60 Euro; einige Krankenkassen geben Zuschüsse oder übernehmen die Kosten sogar ganz). Wichtig: Während Hebammen direkt mit der Kasse abrechnen, muss man den Kurs bei einer Geburtshelferin zunächst bezahlen und kann dann die Quittung einreichen. Krankenkassen können, müssen den Kurs aber nicht bezahlen, bitte vorher danach erkundigen.

abschnitt findet, ganz bestimmt aber jemanden, neben dem ihr in ein paar Wochen entspannt euren Kinderwagen schieben könnt.

Übrigens: Auch vor einem Kaiserschnitt ist man in einem Geburtsvorbereitungskurs richtig aufgehoben. Davon ist die Geburtshelferin Andrea Singer vom Münchner Zentrum für natürliche Geburt überzeugt, „weil ja auch ein Kaiserschnitt eine Geburt ist. Inzwischen sogar eine ziemlich normale, immerhin jedes dritte Kind kommt heute so auf die Welt. Da ist es gut, wenn man weiß, was einen erwartet.“ ▶



Die Yoga-Nummer

Für wen:

Derzeit angesagt, weil Yoga nicht nur cool, sondern auch gut gegen Rückenschmerzen ist. Etwa 80 Prozent der Teilnehmer sind Yoga-Neulinge, 20 Prozent bleiben auch nach der Geburt dabei, meint die Münchner Yoga-Lehrerin Heike Gross.

Was es bringt:

Durch Yoga wird der Körper kräftiger, man lernt ihn über Atmung und Spürübungen besser kennen. Die werdende Mutter tankt Kraft, erkennt ihre Stärken und nimmt Kontakt mit dem Ungeborenen auf.

Wichtig:

In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten ist Yoga zumindest für Anfänger tabu, und die Yoga-Lehrerinnen und -lehrer sollten eine spezielle Weiterbildung für Schwangeren-Yoga gemacht haben.

Wo:

In Yoga-Studios und Fitnesscentern, in physiotherapeutischen Praxen und bei Heilpraktikern.

Kosten:

Es gibt feste Kurse und fortlaufende ohne Anfangs- und Endtermin. Oft bieten Studios Zehnerkarten an (100 bis 160 Euro). Manchmal (z. B. bei Rückenschmerzen) gibt's Zuschüsse von der Krankenkasse.



DAS EINZEL-COACHING

Für wen: Für Schwangere, die sich schonen und liegen müssen, weil irgendwas nicht rundläuft. Für Schwangere, die nicht in einer Gruppe über ihre Ängste sprechen möchten. Für beruflich Eingespannte, die für einen normalen Kurs keine Zeit haben.

Was es bringt: Das Gleiche wie ein klassischer Geburtsvorbereitungskurs, aber individuell auf die Schwangere zugeschnitten.

Wo: In Hebammenpraxen, Krankenhäusern. Wer nicht aufstehen darf, kann sich von der Gynäkologin ein Attest holen. Dann kommt die Hebamme nach Hause.

Kosten: Zahlt bei medizinischer Indikation die Krankenkasse.

DAS SPORTPROGRAMM

Für wen: Für alle, die davon überzeugt sind, dass eine Schwangerschaft keine Krankheit ist. Für schwangere Couchpotatoes, die der Meinung sind, dass sie jetzt endlich ein sportlicheres Leben beginnen müssen.

Was es bringt:

Wer körperlich fit ist, steht eine anstrengende Geburt besser durch. Die klassische Schwangerschaftsgymnastik, wie sie noch von unseren Müttern praktiziert wurde, ist langsam am Aussterben. Der Bauch wird heute eher mit Yoga, Pilates oder Zumba fit gehalten. Dass Sport in der Schwangerschaft sinnvoll ist, hat sich herumgesprochen.

Wo: Viele Sportvereine und Fitnesscenter haben Angebote für die Zielgruppe mit Kugelbauch. Sie beraten, welche Sportarten jetzt gut sind (alles, was Arme und Beine stärkt und den Kreislauf in Schwung bringt) und was man jetzt besser lässt (Joggen belastet den Beckenboden).

Kosten: Wer Mitglied im Fitnesscenter ist, bekommt den Trainingsplan umsonst; Nichtmitglieder zahlen für Zehnerkarten zwischen 80 und 150 Euro.

DIE PÄRCHEN-VARIANTE

Für wen:

Für Paare, die sich gemeinsam auf die Zeit als Familie vorbereiten wollen. Wer eine Hausgeburt plant oder im Geburtshaus entbinden will, findet hier Gleichgesinnte.

Was es bringt:

Das Gleiche wie ein klassischer Geburtsvorbereitungskurs, allerdings ist die Stimmung anders. Weniger mädchenmäßig, mehr wie bei einem Sonntagvormittagsbrunch mit guten, aber nicht ganz vertrauten Bekannten. Vor allem Männer profitieren, weil sie auf Artgenossen in der gleichen Situation treffen.

Wo: Eher in Hebammenpraxen als in Entbindungskliniken.

Kosten: Den Anteil der Frau übernimmt die Krankenkasse, Männer müssen selbst zahlen (ca. 100 bis 150 Euro; manche Kassen bezuschussen).

DER CRASH- ODER KOMPAKTKURS

Für wen: Für Leute mit wenig Zeit.

Was es bringt: Der gleiche Inhalt wie im klassischen Kurs, aber zackiger.

Nur das Publikum ist in Wochenend-Kursen oft ein bisschen anders. Die meisten hätten gerne einen Beamer und eine ordentliche Powerpoint-Präsentation; sie sind schwerer zu motivieren, sich auf fantasievolle Traumreisen und ausgiebige Körperübungen einzulassen. Und: Durch das straffe Programm bleibt weniger Zeit fürs private Netzwerken.

Wo: In Hebammenpraxen und Entbindungskliniken.

Kosten: Zahlt die Krankenkasse bis auf einen möglichen Restbetrag.

INFO

Manche Krankenkassen haben mit bestimmten Frauenärzten oder Krankenhäusern Verträge abgeschlossen, die den Schwangeren mehr Leistungen anbieten. Deshalb lohnt es sich, bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen, was es in der Nähe an solchen Angeboten gibt.



MIT DER NADEL

Für wen: Kein Kurs im klassischen Sinn, auch wenn einige Hebammen Akupunktur-Termine anbieten, bei denen mehrere Hochschwangere (36. bis 40. Woche) wie gestrandete Nilpferde mit Nadeln in den Füßen im Kreis sitzen. Kann sehr lustig sein.

Was es bringt: Kann die Geburt um zwei Stunden verkürzen; Frauen brauchen weniger Schmerzmittel. Eine gute Gelegenheit, um die Geburtsklinik kennenzulernen.

Wo: Im Krankenhaus, in der Hebammenpraxis oder die Hebamme kommt nach Hause.

Kosten: In der Regel müssen gesetzlich Versicherte die Akupunktur zur Geburtsvorbereitung selbst zahlen. Die Kosten für eine Sitzung betragen zwischen 20 und 80 Euro.

MIT GESANG

Für wen: Für Frauen, die gerne singen.
Für Frauen, die gerne singen würden, sich aber nicht trauen.

Was es bringt: Niemand kommt aus einem Geburtsvorbereitungskurs, ohne geatmet und getönt zu haben. Das gehört zu den Kursinhalten. Denn: Wer sich im Mund- und Rachenraum locker macht, wird es auch im Becken und rund um den Muttermund. Während der Wehen ist eine gute Sauerstoffversorgung wichtig.

Die erreicht man durch Singen und Tönen.

Wo: In Hebammenpraxen nachfragen.

Kosten: Im Rahmen eines normalen Geburtsvorbereitungskurses zahlt das die Krankenkasse. Einzelstunden kosten etwa 45 Euro pro Singstunde.

FÜR WIEDERHOLUNGSTÄTER

Für wen: Für Schwangere, die schon ein Kind (oder mehrere) haben und deshalb nicht wieder bei Adam und Eva anfangen möchten.

Was es bringt: Den Praxistest haben alle hinter sich, deshalb sind die überstandenen Geburten ein wichtiges Thema: Was war gut, was soll anders laufen? Vor allem aber haben Mütter mit kleinen Kindern oft das Gefühl, dass eine zweite, dritte Schwangerschaft viel schneller dahinstrast als die erste. Für das Baby im Bauch bleibt im Alltag wenig Zeit. Die nehmen sie sich mit diesem Kurs ganz bewusst.

WO: In Hebammenpraxen und Entbindungskliniken.

Kosten: Übernimmt die Krankenkasse, eventuell muss man einen kleinen Restbetrag selbst zahlen. □

IM WASSER

Für wen: Für Wasser-ratten, aber auch für gestresste Zeitgenossinnen, die im Alltag nur schwer runterkommen.

Was es bringt: Sich mal wieder leicht und schwerelos fühlen. Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen helfen nicht nur gegen Rückenschmerzen, sondern auch dabei, sich selbst zu spüren und den Kontakt zum Baby zu intensivieren.

Wo: Von der Hebammenpraxis, die sich im Hallenbad einmietet, über Fitnessstudios, die für Schwangere Wassergymnastik anbieten, bis zum Edel-Float zum Treibenlassen ist alles möglich.

Kosten: Es gibt Anbieter, die rechnen über die Kasse ab, und Schwimmbäder, die neben dem Eintritt eine Gebühr von fünf bis zehn Euro pro Stunde verlangen. Wer eine Stunde alleine mit Bauchbewohner floaten will, muss mit etwa 60 Euro rechnen.

Wenn sich das Kind nicht dreht

Liegt das Baby mit dem Kopf nach oben im Bauch, also in der Beckenendlage, ist das fast immer ein Grund für einen Kaiserschnitt. Aber muss das so sein? Kann das Baby nicht gedreht werden? Unsere Hebamme Franziska Luck weiß Bescheid

TIPP:

Fragt eure Hebamme oder eure Frauenärztin, welches Krankenhaus in der Nähe das erfahrenste bei BEL ist

Unsere Expertin



Franziska Luck

... ist seit 2009 ausgebildete Hebamme. Sie arbeitet in der Metropolregion Hamburg und lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern südlich der Elbe.

Was ist eine Beckenendlage?

Bei der Beckenendlage – kurz auch BEL genannt – liegt anstelle des Kopfes der Po des ungeborenen Babys in Richtung Beckenausgang. Diese Abweichung von der Norm tritt bei etwa fünf Prozent der Frauen zum Ende der Schwangerschaft auf. Bei der BEL unterscheiden sich noch verschiedene Varianten der Position des Kindes: Die häufigste ist die reine Steißlage, bei der nur der Po in Richtung Geburtskanal liegt. In anderen Fällen zeigen die Füße oder Knie des Babys in Richtung Geburtskanal.

Kann das Baby auch aus der Steißlage von außen gedreht werden?

Ja, es gibt Ärzte, die eine sogenannte äußere Wendung des Babys durchführen können. Da dies aber ein großer Eingriff ist, wird sie immer im Krankenhaus unter höchsten Sicherheitsbedingungen durchgeführt. Viele Ärzte prüfen vor einer äußeren Wendung anhand eines Wendungsscores, ob sie Erfolg versprechend ist. Hierbei werden unter anderem die Lokalisierung der Plazenta, die Position und Größe des Kindes sowie die Menge des Fruchtwassers mit Punkten bewertet. Je mehr Punkte erreicht werden, desto wahrscheinlicher ist eine erfolgreiche Wendung. Erfolgreich bedeutet, dass das Baby anschließend in der gewünschten Schädellage bleibt.

Wann ist ein Kaiserschnitt nicht zu vermeiden?

Auch wenn die meisten Kinder aus Beckenendlage per Kaiserschnitt geboren werden, ist der Versuch einer spontanen Geburt bei guten mütterlichen und kindlichen Bedingungen möglich. Hierbei spielt die Lage des Babys eine sehr große Rolle. Die ideale Position für eine spontane Geburt bei BEL ist die reine Steißlage. Liegen aber die Füße vorne, lässt sich ein Kaiserschnitt in den meisten Fällen nicht vermeiden.

Welche Faktoren sind wichtig für eine Spontangeburt?

Mutter und Kind müssen gesund sein, und die 37. Schwangerschaftswoche sollte vollendet sein. Zusätzlich spielen das Gewicht des Kindes, die Menge des Fruchtwassers und die exakte Positionierung des Kindes eine große Rolle. Wünscht sich eine Schwangere eine vaginale Geburt bei einer Beckenendlage, ist es am wichtigsten, ein Krankenhaus zu finden, das über die größtmögliche Erfahrung verfügt. Die Position des Kindes in BEL stellt nämlich auch die Geburtshelfer auf eine besondere Probe. Das Handwerk und die Erfahrung, die nötig sind, werden in unseren Kreißsälen immer mehr zur Rarität.

Warum werden so wenige Kinder spontan aus der BEL geboren?

Aufgrund mangelnder Erfahrung der Geburtshelfer entscheiden sich die Ärzte häufig für einen Kaiserschnitt. Hierbei spielt auch eine Studie (die „Hannah-Studie“) aus den Jahren 1997 bis 2000 eine Rolle. Diese kam zu dem Schluss, dass die Gefahr für das Baby, bei einer spontanen Geburt aus BEL eine Schädigung zu erfahren oder gar zu sterben, überdurchschnittlich hoch ist. Jedoch haben andere Studien gezeigt, dass die Ergebnisse nicht den Tatsachen entsprechen. Leider hat es daraufhin aber kein Umdenken im Kreißsaal gegeben.

Was ist das Richtige für mich?

Schlussendlich ist die Entscheidung über die Art der Geburt – egal aus welcher Position des Kindes – immer eine individuelle und persönliche. Definitiv ist eine Beckenendlage kein absoluter Grund für einen Kaiserschnitt. Lasst euch also nicht verunsichern, sondern entscheidet nach guter Aufklärung und eurem Bauchgefühl, was die richtige Geburt für euch und euer Baby ist, wenn es in dieser besonderen Position liegt. Und ich möchte euch versichern: Ob Kaiserschnitt oder vaginal geboren – jede Geburt ist eine „richtige“ Geburt. □

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



nur
53€

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

Leben
& erziehen
APP

Mitnehm-Arche-Noah

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



playmobil



Starkes Buchpaket

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



Zahlenzug

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

IM JAHRES-ABO ENTHALTEN:

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



20-Euro-Gutschein

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



Kuscheltier Oktopus

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



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

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

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

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



SCAN MICH!



leben-und-erziehen.de/abo



040-696 383 939



Natur aus der Tube

Grün boomt – auch bei Cremes & Co. Immer mehr wünschen sich Produkte aus pflanzlichen Stoffen, die ohne Erdöl, Mikroplastik und Tierversuche auskommen.

Aber wer steckt hinter den Produkten? Wir haben uns ein paar Naturkosmetik-Unternehmen angeschaut

WELEDA *Die Ganzheitlichen*

Philosophie: Will das Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist unterstützen. Gemäß dem Firmenmotto „Im Einklang mit Mensch und Natur“ werden die Produkte nach ganzheitlichen Kriterien hergestellt. Wirkstoffe sind Heilpflanzenauszüge, parfümiert wird mit ätherischen Ölen.

Gründer: 1921 begannen der Anthroposoph Rudolf Steiner und die Ärztin Ita Wegman in Schwäbisch Gmünd Arzneimittel und Körperpflegeprodukte herzustellen. Heute werden neben einer breiten Naturkosmetikpalette und Arzneimitteln auch Nahrungsergänzungsmittel, Tees und Säfte angeboten.

Rohstoffe: Über 80 Prozent der pflanzlichen und tierischen Rohstoffe stammen aus kontrolliert biologischem Anbau (möglichst biologisch-dynamische Kulturen). Wichtigster Lieferant: der 23 Hektar große Heilpflanzengarten mit über 1000 Pflanzenarten, z. B. Calendula. Was nicht regional angebaut werden kann, wird über langjährige Partnerschaften (zum Beispiel Mandeln aus Spanien) bezogen.

Zertifizierung: Alle Produkte NATRUE.



URTEKRAM *Die Nordischen*

Philosophie: Der Name ist Programm: „Urtekram“ setzt sich aus den dänischen Wörtern „urte“ (= Kräuter) und „kram“ (= Umarmung) zusammen. Firmencredo ist die Verbundenheit zur Natur und zum Norden.

Gründer: 1972 eröffneten Lisbet Damsgaard und Ronnie McGrail in einem Hinterhof in Kopenhagen den „Urtekræmmer“, einen Krämerladen für Kräuter und Bio-Lebensmittel. Ihr Ziel: Kopenhagen sollte grüner werden. Heute ist Urtekram das führende Öko-Label Skandinaviens, das neben einem großen Sortiment an Pflegeprodukten für Kinder und Erwachsene auch Lebensmittel verkauft.

Rohstoffe: Die Produktion setzt auf Nachhaltigkeit. Sämtliche Rohstoffe, die zu 95 Prozent aus kontrolliert biologischem Anbau stammen, werden nach Möglichkeit regional aus Dänemark bezogen, zum Beispiel nordische Birke. Die Verpackungen bestehen aus Zuckerrohrkunststoff, auf Umverpackungen wird konsequent verzichtet.

Zertifizierung: COSMOS; einige Serien mit Allergy Certified (internationales Allergielabel); alle Produkte sind vegan.





LAVERA

Die Innovativen

Philosophie: Natürlichkeit, Verträglichkeit und Wirksamkeit stehen im Mittelpunkt des Pflegekonzepts. Nach dem Leitbild: „Die Natur ist das einzig Wahre“ (La vera = die Wahre) werden über 250 Kosmetikprodukte (u. a. auch festes Shampoo, Sonnenschutz, dekorative Kosmetik) für alle Bedürfnisse und für jeden Geldbeutel hergestellt. Dabei stehen Nachhaltigkeit (z. B. bei den Verpackungen), Klimaneutralität und Tierschutz im Focus. Die Laverana GmbH ist Sieger des deutschen Nachhaltigkeitspreises 2023 und steht auf der PETA Kosmetik-Positivliste.

Gründer: Schon in den 1970er-Jahren experimentierte Thomas Haase mit natürlichen Wirkstoffen, weil er von konventioneller Kosmetik enttäuscht war. Das erste Produkt: ein Lippenbalsam. 1987 gründet er die Laverana GmbH mit Hauptsitz in Hannover.

Rohstoffe: Viele Inhaltsstoffe stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Zertifizierung: NATRUE oder COSMOS; ein Großteil der Produkte ist vegan.



BIOTURM

Die Medizinischen

Philosophie: Problemhaut soll sich durch den sogenannten „Lacto-Intensiv Wirkkomplex“ regenerieren. Dieser Wirkstoffkomplex aus fermentierter Bio-Molke wird bei einigen Produkten durch Mikro-Silber und Urea ergänzt.

Gründer: Martin und Karin Evers kamen ursprünglich aus der Naturkostbranche. 2001 gründete das Ehepaar die Marke Bioturm. Das Sortiment startete mit Hautschutz-Salbe, Hydro lotion und Lipid lotion zur Pflege bei Neurodermitis oder Schuppenflechte. Heute umfasst die Produktpalette mehr als 150 Artikel – vom Deo über die feste Dusche bis zur Wundschutzsalbe.

Rohstoffe: Regionalität ist der Firma aus dem Westerwald wichtig: Der Honig ihrer kleinen Imkerei wird nicht nur in der Umgebung verkauft, sondern findet auch in einigen Produkten Verwendung. Genauso wie die Sonnenblumen, die auf den Feldern des Firmengeländes wachsen. Ihr Öl dient als Basis für viele Rezepturen.

Zertifizierung: BDIH und COSMOS (nicht alle Produkte; Produkte mit Urea sind mit dem italienischen Label ICEA sowie dem Nature Thanx-Standard zertifiziert); steht auf der PETA Kosmetik-Positivliste.



PRIMAVERA

Die Wohlriechenden

Philosophie: Düfte wirken auf Körper, Geist und Seele. Die Aromatherapie ist ein effektives Mittel, um die Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Bei der Produktion hat Primavera besonders im Blick, mit der Natur und ihren Ressourcen verantwortungsvoll umzugehen.

Gründer: Ute Leube führte in den 1980er-Jahren einen Bioladen im Allgäu und kam von einer Reise nach Frankreich mit ätherischen Ölen im Gepäck zurück. Sie verkauften sich so gut, dass sie 1986 die Firma Primavera gründete – und 18 ätherische Öle anbot. 1991 kam der Aroma-Experte Kurt Ludwig Nübling dazu. Heute sind 140 ätherische Ölen im Sortiment, dazu kommen Massageöle, Raumdüfte, Pflanzenwässer und Naturkosmetik.

Rohstoffe: Stammen aus langjährigen Anbaupartnerschaften aus aller Welt (meist von kleinbäuerlichen Betrieben) oder aus fairer Wildsammlung. Alle Rohstoffe werden am Firmensitz in Oy-Mittelberg weiterverarbeitet.

Zertifizierung: Kosmetikprodukte NATRUE (etwa 70 Prozent davon Bio-Anbau, z. T. Demeter); zu 90 Prozent vegan; auf der PETA Kosmetik-Positivliste; ätherische Öle (etwa 75 Prozent aus Bio-Anbau) zu 100 Prozent natur- und sortenrein.

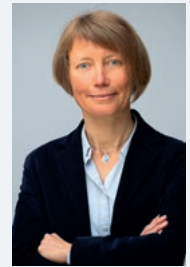
ANGELA MURR



Drei Fragen an

DR. KERSTIN EFFERS

Die Diplom-Chemikerin ist Referentin für Umwelt und Gesundheitsschutz bei der Verbraucherzentrale NRW e.V.



1 Einige Hersteller werben mit Claims wie „natürlich“ oder „bio“. Ist darauf Verlass?

Leider nein. Begriffe wie „bio“ und „öko“ sind nur für Lebensmittel gesetzlich definiert und können auf Kosmetik ungeschützt verwendet werden. Auch ein hoher Anteil natürlicher Inhaltsstoffe relativiert sich, wenn das im Produkt enthaltene Wasser mitgerechnet wird. Leider ist es üblich, auch auf Kosmetik mit chemisch-synthetischen Inhaltsstoffen mit Pflanzen und Früchten zu werben.

2 Woran lässt sich Naturkosmetik erkennen?

Es gibt zertifizierte Naturkosmetik mit Siegeln wie COSMOS/BDIH oder ECOCERT und NATRUE, die strengere Anforderungen stellen als die Kosmetikverordnung. Inhaltsstoffe auf Erdölbasis, Silikone, organisch-synthetische UV-Filter, Farb- und Duftstoffe und viele andere problematische Stoffe sind dort verboten. Wer Bio-Kosmetik wünscht, muss bei den Siegeln entweder auf den Zusatz „Organic“ achten oder nach entsprechenden Hinweisen an den Inhaltsstoffen suchen.

3 Ist Naturkosmetik für Kinder mit Allergien geeignet?

Auch natürliche Inhaltsstoffe können Allergien auslösen. Bei Allergien empfiehlt es sich daher, nach Produkten zu schauen, die zusätzlich zum Naturkosmetik-Siegel das DAAB-Siegel (Deutscher Allergie- und Asthmabund) tragen bzw. die Inhaltsstoffliste mit dem Allergiepass zu vergleichen.

(K)EIN FALL FÜR DIE KLINIK

neu!

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

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

Ein MUSS für Mütter und Väter!

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

ISBN: 978-3-9822992-9-7



UNSERE AUTOREN

Till Rausch und
Dr. Benedict-Douglas
Sannwald

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

Bei Instagram teilen sie als @die_kinderchirurgen spannende Details aus ihrem Arbeitsalltag.



Auch
als **E-Book**
erhältlich



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

 **Thalia**

 **Weltbild.de**

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

 **OSIANDER.de**
Buchhandel

 **amazon**



Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



Wenn das Baby Fieber hat: ab zum Kinderarzt! Ist das Kleine nur etwas unleidlich oder erkältet, können Schüßler-Salze helfen

Wieder in Balance

Die Nase ist verstopft, im Bäuchlein zwickt es, die Zähnchen machen Probleme? Schüßler-Salze können Beschwerden im Säuglingsalter lindern – ganz ohne Nebenwirkungen



Unsere Körperzellen enthalten alle lebenswichtigen Mineral-salze. Manchmal kann aber der Organismus nicht alle Zellen versorgen. Der Mineralhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht – und wir werden krank. Genau dann können Schüßler-Salze ihre Wirkung entfalten. Sie stup-sen die Zellen quasi an und erinnern sie an das fehlende Mineral. Die Folge: Die Zelle baut die Mineralien verstärkt in ihren Stoffwechsel ein. Der Mineral-stoffhaushalt kommt wieder ins Lot, die Körperfunktionen kommen in Gang, die Beschwerden bessern sich.

Zu dieser Erkenntnis gelangte im 19. Jahrhundert der Oldenburger Arzt und Homöopath Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler. Und auch heute noch kommen seine Salze in der Naturmedizin

zum Einsatz. Um wirken zu können, werden sie wie homöopathische Mittel stark verdünnt. Potenzieren heißt das in der Fachsprache. Deshalb sind die Salze auch mit einem „D“ und dem Potenzierungsgrad gekennzeichnet. D6 bedeutet zum Beispiel die sechste Stufe der Potenzierung. Die Salze gelangen über die Mundschleimhaut schnell in den Blutkreislauf und zu den Zellen. Die zwölf „Salze des Lebens“ sind schon für die Kleinsten geeignet. Sie sind eine gute Ergänzung zur Schulmedizin, aber auf keinen Fall Ersatz für den Gang zum Kinderarzt. Deshalb: Haltet Rücksprache mit dem Arzt, sollten sich die Beschwerden nicht bessern.

Macht das Näschen frei

Besonders Babys leiden unter einer verstopften Nase, denn sie haben noch nicht gelernt, durch den Mund zu atmen. Trinken wird zum dann Problem, weil die Kleinen nicht gleichzeitig saugen und atmen können. Das Näschen kann übrigens auch anschwellen, wenn das Kind Zähne bekommt. Bei akutem Fließschnupfen hilft das Schüßler-Salz Nr. 8 Natrium chloratum. Bei trockener Nase mit Neigung zur Krustenbildung empfehlen sich Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 5 Kalium phosphoricum und Nr. 11 Silicea im Wechsel.

Auf Schnupfen folgt bei Babys und Kleinkindern manchmal eine Mittelohrentzündung. Das liegt an den bei ihnen noch kurzen Ohrtrompeten, den sogenannten Eustachischen Röhren. Bei Schnupfen gelangen die Erreger durch die kurze Ohrtrompete schneller in die Paukenhöhle. Bei Ohrenschmerzen sollte euer Kind unbedingt zum Arzt. Eine akute Mittelohrentzündung muss behandelt werden. Unterstützend wirkt dann das Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum.

Die richtige Dosierung

Schüßler-Salze sind apothekenpflichtig und als Tabletten und Globuli (Zuckerkügelchen) erhältlich. Für Babys und Kleinkinder sind Globuli die beste Wahl. Die Salze werden auch in Form von Salben oder Lotionen angeboten. Sie können zusätzlich die Heilung beschleunigen, etwa bei Koliken. Nach dem Auftragen der Salbe die Stelle mit einem feuchtwarmen Tuch bedecken – das verstärkt die Wirkung.

Babys bekommen dreimal täglich zwei Globuli. Die Kügelchen am besten in die Wangeninnentasche legen. Dort lösen sie sich von selbst auf. Alternative: aufgelöste Tabletten. Die Tablette mit etwas Wasser zu Brei verrühren und auf Babys Lippen oder in die Wangeninnentasche streichen. Stillende Mütter können den Tabletten-Brei auch vor dem Anlegen auf die Brustwarze streichen.

Wenn es im Bauch rumort

Das Baby weint und zieht die Beinchen an? Bauchweh plagt viele Babys in den ersten Lebensmonaten. Das Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum wirkt beruhigend bei Krämpfen, Schmerzen und Unruhe. Es lindert Blähungen und Bauchkrämpfe – vor allem bei Dreimonatskoliken. Hier tut zusätzlich eine sanfte Bauchmassage mit der Salbe Nr. 7 gut: die Salbe vorsichtig im Uhrzeigersinn vom Nabel spiralförmig ausgehend einmassieren. Oder die Tabletten ins warme Badewasser geben und das Bäuchlein sanft massieren.

Älteren Babys drückt oft der Bauch, weil der Stuhl zu fest ist und nicht rausrutscht. Dahinter kann zum Beispiel eine Umstellung der Ernährung wie der Wechsel von der Brust zur Flasche oder von der Milch zum Brei stecken. Gut, wenn Eltern gleich gegensteuern, zum Beispiel mit dem Schüßler-Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum. Es ist das „Rei- ▶



Schüßler-Salze als Globuli: Weil sie winzig klein sind und sich schnell auflösen, können Babys sie ohne Probleme einnehmen, ohne sich zu verschlucken

nigungssalz“ und wichtigstes Ausscheidungsmittel unter den Schüßler-Salzen.

Wenn der Popo Probleme macht

Kaum ein Wickelkind bleibt davon verschont: Der Po ist gerötet, juckt oder brennt. Das ist manchmal völlig harmlos und bei guter Pflege in ein paar Tagen wieder vorbei, aber manchmal steckt auch ein Pilz (Windelsoor) dahinter, den sich der Kinderarzt anschauen sollte. Bei Hautproblemen hilft Schüßler-Salz Nr. 11 Silicea sowohl als Globuli als auch äußerlich als Salbe.

Hilfe beim Zahnen

Um den sechsten Monat herum geht es meistens los: Das erste Beißerchen spitzt durch. Manche zahnenden Babys sind tagsüber unruhiger, sabbern und saugen häufiger am Daumen. Die Kleinen haben weniger Appetit als sonst und fiebern leicht. Das Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum kann akut auftretende und Beschwerden wie zum Beispiel Fieber oder Durchfall lindern. Schwillt das Zahnfleisch an, morgens das Schüßler-Salz Nr. 2 Calcium phosphoricum und abends Nr. 7 Magnesium phosphoricum geben. Zur Förderung des Zahndurchbruchs und zur Kariesprophylaxe ist das Schüßler-Salz Nr. 1 Calcium fluoratum geeignet. □

Steckbriefe der 12 Schüßler-Salze

Nr. 1 Calcium fluoratum

Das Salz des Bindegewebes, der Gelenke und der Haut

Es ist wichtig für das Stütz- und Bindegewebe, denn es verleiht ihm Festigkeit und Elastizität.

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Das Salz der Knochen und Zähne

Es unterstützt die Heilung nach Knochenbrüchen, den Aufbau der Zähne und stärkt Muskeln und Nerven.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Das Salz des Immunsystems

Ist eine Erkältung im Anmarsch, kann dieses Salz die körpereigenen Abwehrkräfte stärken.

Nr. 4 Kalium chloratum

Das Salz der Schleimhäute

Es hilft bei Entzündungen der Schleimhäute, etwa Schnupfen oder Magen-Darm-Beschwerden.

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Das Salz der Nerven und der Psyche

Kann bei gedrückter Stimmung, Erschöpfungsanzeichen und Konzentrationsstörungen helfen.

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Das Salz der Entschlackung

Es wird bei chronischen Erkrankungen der Haut und der Schleimhäute sowie bei hartnäckigen Infekten eingesetzt.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Das Salz der Muskeln und Nerven

Es entspannt und hilft zum Beispiel bei

Bauchschmerzen oder Wadenkrämpfen. Auch gut bei Einschlafproblemen.

Nr. 8 Natrium chloratum

Das Salz des Flüssigkeitshaushalts

Es wird bei zu viel oder zu wenig Flüssigkeit im Körper eingesetzt, etwa wenn die Nase läuft, bei trockener Haut, übermäßigem Schwitzen, Verstopfung oder Durchfall.

Nr. 9 Natrium phosphoricum

Das Salz des Stoffwechsels

Es hilft bei Blähungen sowie säuerlich riechenden Durchfällen, Milchschorf und Muskelkater.

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Das Salz der inneren Reinigung

Es unterstützt den Körper dabei, überflüssiges Wasser auszuscheiden und fördert den Stuhlgang.

Nr. 11 Silicea

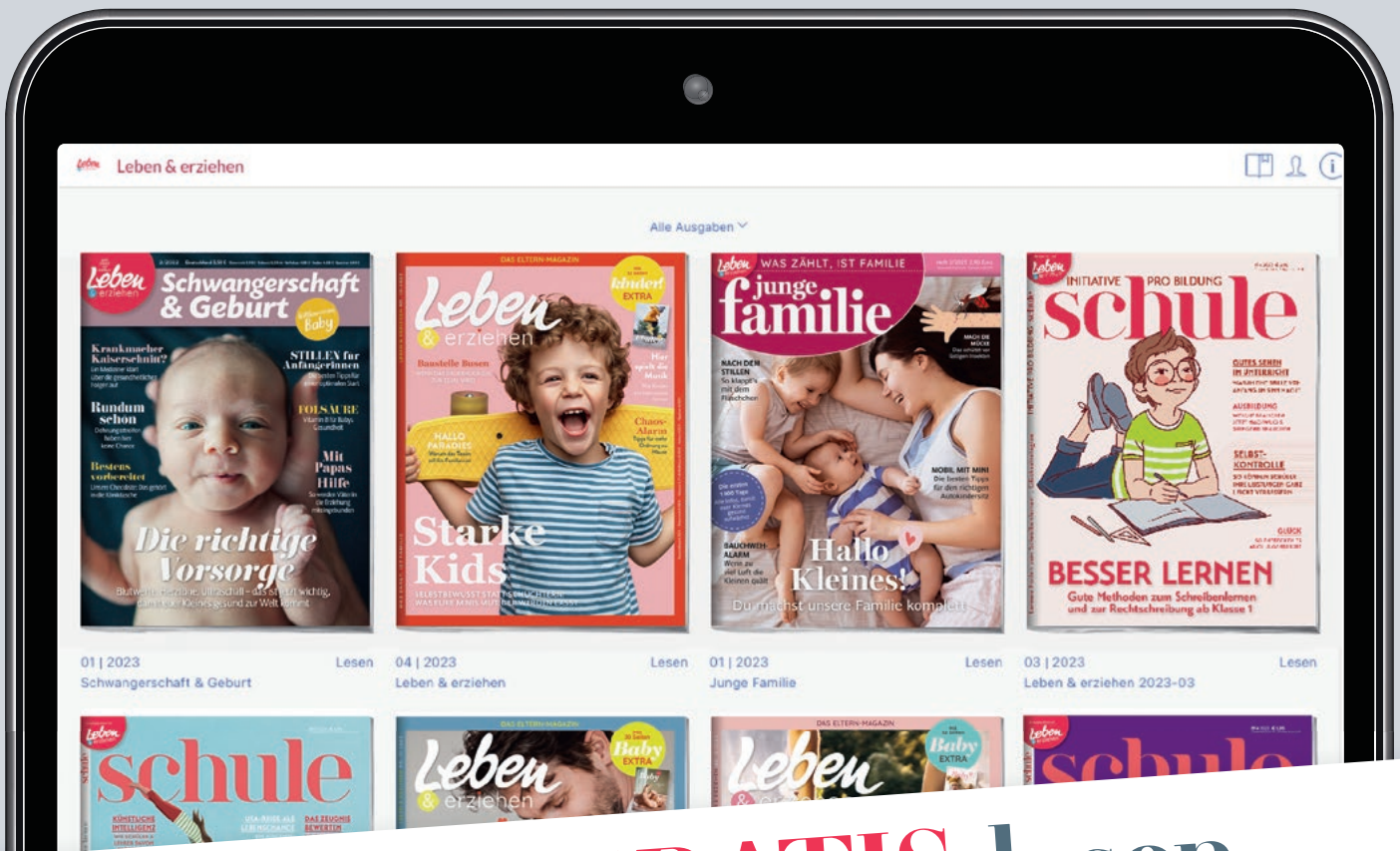
Das Salz der Haare, der Haut und des Bindegewebes

Es wird auch als Mineralsalz der Schönheit bezeichnet und hilft bei Problemen mit Haut, Haaren und Nägeln.

Nr. 12 Calcium sulfuricum

Das Salz der Gelenke

Es hilft bei entzündlichen Gelenkerkrankungen, aber auch bei chronisch eitrigem Schnupfen oder Mandelentzündung.



Alle Hefte **GRATIS** lesen – als E-Paper für Abonnenten

In der App lesen



So einfach geht's:

1. Ladet die App runter.
2. Gebt eure Abo-Nummer ein (zu finden auf dem Adressetikett der Zeitschrift).
3. Lest alle E-Paper kostenlos.

Im Browser lesen



leben-und-erziehen.de/go/epaper

Noch kein Abo? Jetzt Prämie sichern:
abo.leben-und-erziehen.de



10 gute Gründe fürs Stillen

Welch ein inniger Moment, wenn Baby an Mamas Brust trinkt. Aber es geht nicht nur ums Kuscheln und Sattwerden: Stillen hat noch viele andere Vorteile – für Mutter *und* Kind

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

FÜR DIE MAMA

1

STILLEN MACHT GLÜCKLICH

Beim Stillen entsteht Oxytocin, ein Hormon, das das Gehirn auch ausschüttet, wenn man verliebt ist. Es sorgt dafür, dass ihr euch ganz auf euer Kind einstellen könnt. So findet ihr euch leichter mit der neuen Rolle zurecht. Und: Frauen, die stillen, bekommen seltener den Babyblues.

2

STILLEN HÄLT SCHLANK

Die Hormone, die beim Stillen frei werden, unterstützen die Rückbildung. Die Gebärmutter zieht sich nach der Geburt schneller wieder zusammen. Auch der übrige Körper nimmt rasch wieder seine normale Form an, weil durch die Milchproduktion die Fettverbrennung angekurbelt wird.

3

STILLEN SENKT DAS KRANKHEITSRISIKO

Wissenschaftliche Studien belegen: Mütter, die gestillt haben, sind später besser vor Osteoporose, Diabetes und Gelenkrheuma geschützt. Außerdem senkt Stillen das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs. Und direkt nach der Geburt kommt es seltener zu Nachblutungen und Infektionen.

4

STILLEN IST PRAKTISCH

Muttermilch macht unabhängig, denn sie ist immer verfügbar und schnell griffbereit. Sie muss nicht angerührt oder abgekühlt werden und ist stets keimfrei. Ihr müsst keine Flaschen auskochen, keine Sauger austauschen, kein Milchpulver aufbewahren. Und wenn ihr einmal allein etwas unternehmen möchtet, könnt ihr Milch abpumpen und eurem Partner das Füttern überlassen.

5

STILLEN SPART GELD

Wird ein Baby voll gestillt, schont das den Geldbeutel: Ihr braucht weder Milchpulver noch Zubehör wie Flaschen, Sauger und Vaporisator. Nebenbei schont ihr die Umwelt, weil ihr die Energie, die ihr fürs Sterilisieren und Abkochen verbrauchen würdet, spart.

FÜR DAS BABY

6

STILLEN HÄLT GESUND

Gestillte Babys erkranken nicht so oft an Ohrenentzündungen, Atemwegs- und Durchfallerkrankungen. Und sie haben später weniger mit Übergewicht zu kämpfen.

7

STILLEN SCHAFFT NÄHE

Euer Baby bekommt mit der Muttermilch nicht nur Nahrung, sondern auch eine Extraportion Liebe und Aufmerksamkeit. Ihr nehmt euch viel Zeit für euer Kleines. Intensive Nähe und Körperkontakt tun ihm gut und fördern seine Entwicklung.

8

STILLEN MACHT SATT

Muttermilch ist genau auf Babys Bedürfnisse abgestimmt. Direkt nach der Geburt fließt das Kolostrum, eine hochkonzentrierte Milch, von der schon eine Mini-Menge für den winzigen Magen eures Kindes genügt. Dann folgt die Übergangsmilch, danach die reife Muttermilch. Während einer Mahlzeit verändert sich ihre Zusammensetzung: Erst kommt die Vormilch, die den Durst stillt, dann die Hintermilch, die satt macht.

9

STILLEN SCHÜTZT VOR ALLERGIEN

Muttermilch ist der beste Schutz vor Allergien. Denn sie enthält viele wichtige Abwehrstoffe und stärkt das Immunsystem eures Babys. Experten empfehlen, ein Kind mindestens vier bis sechs Monate lang ausschließlich zu stillen, wenn ein Elternteil an einer Allergie leidet.

10

STILLEN MACHT ZUFRIEDEN

An Mamas Brust ist alles gut: Euer Baby kann trinken, wann und so viel es will. Es lernt in den ersten Lebenswochen, dass ihr auf seine Bedürfnisse eingeht. Gestillte Kinder sind auch später weniger stressanfällig.



COUSCOUS-BRATLINGE MIT JOGHURT-DIP


Diese Rezepte eignen sich super für Beikost-AnfängerInnen und lassen sich von kleinen Händen sehr gut greifen



BABYS ENTDECKUNG DER YUMMY-WELT

Bei Baby-Led Weaning werden die Kleinen nicht mit Brei gefüttert, sondern können alleine essen. In ihrem eigenen Tempo dürfen sie die wunderbare Welt der verschiedenen Konsistenzen und Formen erfühlen und schmecken. Und dabei mit den Großen am Tisch sitzen und genießen.



GERIFFELTES OFENGEMÜSE MIT CHASHEW-PANANDE



HÄHNCHEN-BULETTEN MIT BOHNEN

HÄHNCHEN-BULETTEN MIT BOHNEN

Zutaten für ca. 16 Stück

Für die Buletten:

- 760 g festkochende Kartoffeln
- 220 g Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Eier
- 2 TL TK-Petersilie
- 60 g Dinkelmehl • Öl zum Braten

Für die Bohnen:

- 600 g TK-Bohnen
- 15 g Butter
- 1 EL Sesam

So wird's gemacht

1 Für die Buletten Kartoffeln und Möhren schälen und waschen. Beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Wasser bedeckt einmal aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abgießen, lauwarm abkühlen lassen und grob zerstampfen.

2 Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Hähnchenfilet trocken tupfen und in einem Mixer zerkleinern oder mit einem Messer fein hacken. Mit Zwiebeln, Eiern, Petersilie und Mehl zum Gemüse geben und gut verrühren. Eventuell noch etwas Mehl zufügen.

3 Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 16 Buletten formen. Portionsweise in einer Pfanne in heißem Öl von jeder Seite 3–4 Minuten braten.

4 Inzwischen die Bohnen in einem Topf mit Wasser ca. 8 Minuten kochen, bis sie gar sind. Dann abgießen, mit Butter und Sesam mischen und zu den Buletten servieren.

COUSCOUS-BRATLINGE MIT JOGHURT-DIP

Zutaten für ca. 15 Stück

Für die Buletten:

- 200 ml Wasser (oder ungesalzene Gemüsebrühe)
- 150 g Couscous
- 150 g Kichererbsen (aus dem Glas)
- 1 TL TK-Petersilie
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Möhre
- 1 Ei
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Dinkelmehl Type 630

Für den Joghurt-Dip:

- 1/2 Salatgurke
- 200 g Naturjoghurt
- 1/2 TL Zitronensaft
- 1 TL TK-Schnittlauch
- 1 TL TK-Petersilie

So wird's gemacht

1 Für die Bratlinge das Wasser (oder die Brühe) aufkochen und den Couscous damit übergießen. 15 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Kichererbsen kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit Petersilie und Zitronensaft in einem hohen Rührbecher cremig pürieren.

3 Möhre schälen, waschen und fein raspeln. Mit Couscous, Kichererbsenpüree, Ei, 1 EL Öl und Mehl gut mischen. Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 15 Bratlinge formen. Portionsweise im restlichen Öl in einer Pfanne von jeder Seite ca. 5 Minuten goldgelb braten.

4 Für den Dip die Gurke schälen, die Kerne entfernen. Gurke in kleine längliche Stifte schneiden oder grob raspeln. Joghurt mit Zitronensaft, Kräutern und Gurke verrühren.

GERIFFELTES OFENGEMÜSE MIT CHASHEW-PANANDE

Zutaten für 4–5 große Portionen

- 700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • 600 g Süßkartoffeln
- 300 g Möhren • 20 g Cashewkerne
- 20 g Vollkorn-Paniermehl • 1 TL italienische Kräuter • 4 EL Olivenöl

So wird's gemacht

1 Kartoffeln, Süßkartoffeln und Möhren schälen, waschen und mit einem Wellenschnittmesser in Spalten schneiden.

2 Cashewkerne in einem Blitzhacker fein mahlen, dabei nicht zu lange mixen, sonst wird Mus daraus. Cashewmehl mit dem Paniermehl und den Kräutern mischen.

3 Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und mit Olivenöl sowie Paniermehl-Mix gut mischen. Im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad Ober-/Unterhitze 30–40 Minuten backen. Bei Bedarf die Hitze reduzieren, wenn das Gemüse zu dunkel werden sollte.



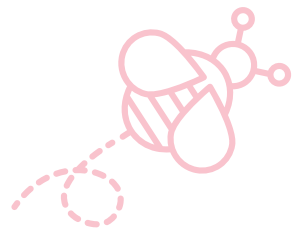
BUCHTIPP

Alles was ihr wissen müsst, wenn ihr euch für BLW interessiert, verraten euch Ernährungsberaterin Maria Seradusic und Kinderärztin Dr. Nikola Klün hier. Ein umfangreicher Ratgeber mit vielen Tipps und leckeren Rezepten für Kleinschmecker.

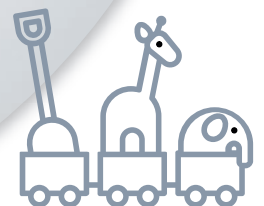
**„Mama kocht breifrei“,
ZS Verlag, 16,99 Euro**



Ganz nah



Euer Baby soll zufrieden und ausgeglichen sein?
Ihr habt gern beide Hände frei und wollt nebenbei etwas für
eure Fitness tun? Dann ist ein Tuch oder eine Trage
genau das Richtige für euch



Eng an Mama oder Papa gekuschelt, so fühlen sich Neugeborene am wohlsten. Denn nach dem Rundum-sorglos-Paket in Mamas Bauch wirkt die große weite Welt auf sie befremdlich. Ist Mama auch für mich da, wenn ich sie gerade nicht sehen, hören oder anfassen kann? Und, oh Schreck, was zappelt denn da so? Dass es die eigenen Arme und Beine sind, begreifen Neugeborene erst später.

TRAGEN TUT SO GUT

Anfangs gibt es vieles, was Kinder erschreckt und weinen lässt. Die Tragehilfe dient dann als schützende Begrenzung, sie schenkt ihnen Geborgenheit. Und wenn zu viele Reize auf das Baby einströmen, kann es sich noch enger anschmiegen. Getragenwerden hat nämlich auch einen psychologischen Effekt: Es stärkt die Bindung zu den Eltern. Diese enge Bindung gibt dem Baby Sicherheit und Selbstbewusstsein.

Dass Tragen Kinder beruhigt und sie dadurch weniger schreien, ist sogar wissenschaftlich bewiesen. Die amerikani-

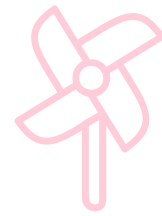
schen Kinderärzte Dr. Urs Hunziker und Dr. Ronald Barr konnten zeigen, dass Säuglinge, die von ihren Eltern getragen werden, insgesamt ausgeglichener und zufriedener sind als andere Kinder. Und: über den Tag verteilt um 43 Prozent weniger schreien.

ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Biologen sind sich einig: Wir Menschen sind von Natur aus Traglinge. Das könnt ihr ganz leicht selber beobachten, wenn ihr euer Baby hochhebt: Es zieht dann die Beinchen an, spreizt sie etwas und breitet gleichzeitig die Arme aus. Diese „Anhock-Spreiz-Haltung“ nimmt das Kind auch beim Getragenwerden ein. Ein Reflex, den wir unserer Evolutionsgeschichte zu verdanken haben – schließlich gibt es den Kinderwagen erst seit etwa 150 Jahren. Babys zu tragen war bis dahin das Natürlichste der Welt – und das ist es bei vielen Naturvölkern immer noch.

SPORT FÜR GROSS UND KLEIN

Das Tolle daran: Ganz automatisch machen die Kleinen in der Tragehilfe auch die Bewegungen von Mama oder Papa mit. Das wirkt sich positiv auf den Gleichgewichtssinn, die Koordination, Kraft und Ausdauer aus. Zudem unterstützt die Trageposition die gesunde Entwicklung von Babys Hüfte und Rücken. Ein prima Fitnessprogramm also für die Minis. Auch die Eltern kräftigen beim Tragen ihre Muskeln. Am besten gelingt das, wenn ihr möglichst früh damit beginnt. So kann eure Muskulatur langsam mit



dem Gewicht des Kindes mitwachsen. Mütter stärken damit ihren Beckenboden und straffen den Körper. Wer sein Kind trägt, wirkt auch einem platt gelegenen Hinterkopf entgegen.

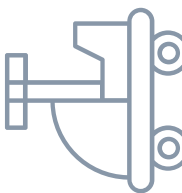
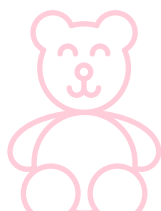
Übrigens: Ihr könnt euer Kind so lange am Tag tragen, wie ihr oder euer Baby wollt. Es gibt keine Zeitbegrenzung.

WIE PRAKTISCH

In der vollen Bahn, im Drogeriemarkt, im Buchladen – manchmal ist eine Tragehilfe einfach praktischer. Außerdem habt ihr beide Hände frei, um das Geschwisterchen zu versorgen, Gemüse zu schnippeln oder mit dem Hund Gassi zu gehen. Doch natürlich gibt es auch Situationen, in denen ein Kinderwagen besser ist. Die meisten Eltern haben deshalb beides – so können sich Tragehilfe und Kinderwagen optimal ergänzen.

TUCH ODER TRAGE?

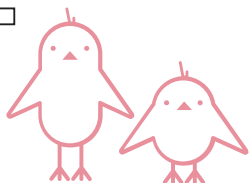
Das ist Geschmackssache. Für Neugeborene eignen sich Tragetücher besonders gut, die sich so binden lassen, dass sie ►



zur Größe des Babys passen. Allerdings muss man beim Umlegen und Festbinden den richtigen Dreh erst mal raushaben. Tragen sind unkomplizierter anzulegen. Mit einem Neugeborenen-Einsatz könnt ihr die Tragen ab der Geburt verwenden. Für jedes Modell braucht es erst mal etwas Übung. Weil man beim Tragen einiges falsch machen kann, solltet ihr unbedingt die Anleitung des Herstellers lesen. Am besten lasst ihr euch von einer ausgebildeten Trageberaterin oder einer entsprechend qualifizierten Hebamme die richtige Technik zeigen. Oft bieten sie Tücher und Tragen zum Ausprobieren an.

AUF TOUR MIT KRAXE

Eine spezielle Machart der Trage ist die Kraxe. Sie besteht aus einem festen Gestell, in dem eine Art Stuhl aus Stoff hängt. Eine Kraxe ist praktisch für den Wanderurlaub oder längere Touren, wenn die Kinder noch so klein sind, dass sie keine größeren Strecken zu Fuß zurücklegen können. Sie bietet einen hohen Tragekomfort, lässt sich einfach wie ein Rucksack aufschnallen und hält Extrasachen und -fächer parat, um Dinge, die man unterwegs braucht, leicht zu transportieren und griffbereit zu haben. Grundvoraussetzung: Kraxenkinder müssen selbstständig und sicher sitzen können. Die Kraxe ist daher erst für Kinder ab etwa neun Monaten geeignet. Eltern sollten außerdem darauf achten, dass das Kind seine Füßchen abstellen kann, damit es beim Schlafen nicht schief in den Seilen hängt. □



WIE SITZT MEIN BABY RICHTIG?

- * Die Beine des Babys sind wie bei einem Fröschlein angehockt und leicht gespreizt.
- * Die Knie eures Kindes befinden sich auf Höhe seines Bauchnabels und ihr könnt euer Kind entspannt auf den Kopf küssen.
- * Der Rücken des Babys muss gut gestützt werden. Ein Rundrücken in der Hockhaltung ist aber anfangs in Ordnung.
- * Der Rückenteil der Trage bzw. das Tuch ragt über das Köpfchen hinaus und stützt es.
- * Neugeborene werden vor dem Bauch getragen, mit dem Gesicht zu den Eltern. Sobald das Kind den Kopf selbst hält, könnt ihr es auf der Hüfte tragen, ab etwa einem halben Jahr auf dem Rücken.

Werde

Die Kunst des nachhaltigen Lebens

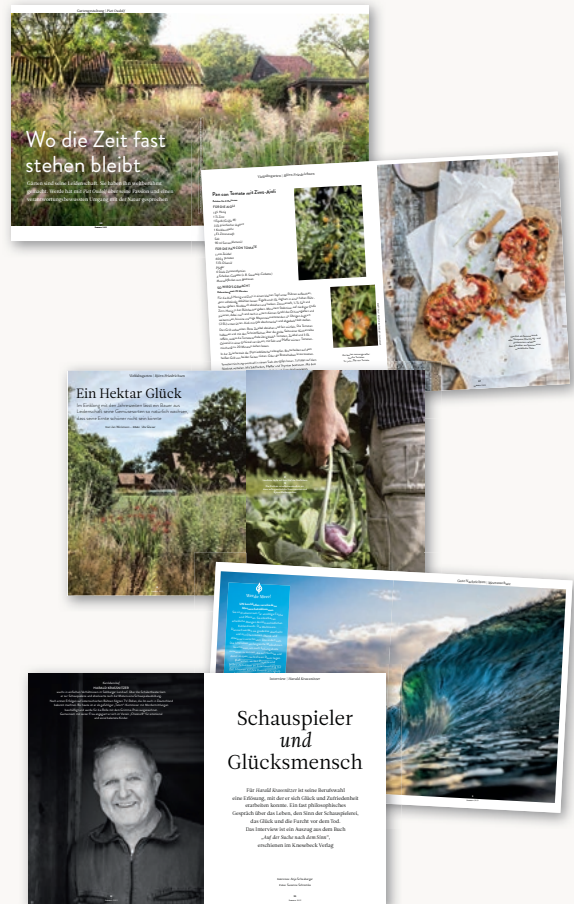


Im Einklang mit den natürlichen Ressourcen dieser Welt zu leben, ist eine Kunst. NATUR inspiriert, gibt Kraft und bietet Lösungen für die Herausforderungen unseres LEBENS. **Werde** zeigt Ideen und lässt uns teilhaben an den Gedanken von Menschen, die den Mut haben, Nachhaltigkeit als Lebensphilosophie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

Jetzt
gratis
lesen



werde-magazin.de/impressum



Jetzt kostenloses Probeheft* bestellen!

werde-magazin.de/probeheft

040/ 696 383 936 . abo@werde-medien.com


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



SCAN MICH!

Ein Platz zum *Träumen*





Im Bett, im Stubenwagen
oder in der Wiege?
Wo soll das Baby schlafen?
Mit unseren Tipps findet ihr
das passende Modell

Die Welt ist ein spannender Ort für kleine Entdecker. Und Spielen macht müde. Damit Kinder ihre Energie-reserven wieder auffüllen können, brauchen sie viel Schlaf. Und weil man im eigenen Bett bekanntlich am besten schlummert, muss ein schöner Platz zum Träumen her.

Gut, wenn sich Eltern vor dem Kauf von Bett und Matratze über die verschiedenen Modelle informieren. Das spart später Zeit und Geld. Die Auswahl ist nämlich riesengroß. Schon ganz am Anfang könnt ihr euch zwischen Beistellbett, Stubenwagen, Wiege und Gitterbett entscheiden.

Beistellbett

Wer sein Baby nachts gern nah bei sich hat und zum Stillen nicht aufstehen mag, wählt ein Beistellbett. Der Vorteil: Es ist stufenlos verstellbar und lässt sich am Elternbett einhaken. Das Baby schläft im eigenen Bett, hat genug Platz und fühlt sich trotzdem geborgen, weil es nah bei Mama liegt. Nachts ist jemand sofort zur Stelle, wenn etwas zwickt oder der Magen knurrt. Im Beistellbett kann das Kind so lange schlafen, bis zum Kopf bzw. Fußende nur noch zehn Zentimeter Platz bleiben. Danach muss ein größeres Bett her. Das ist meistens etwa im achten Monat der Fall.

Gut zu wissen: Manche Modelle lassen sich später zu einer Bank umbauen oder zum Kinderbett erweitern. ►



Stubenwagen

Wer sein Baby auch tagsüber gern in seiner Nähe schlafen lässt, für den ist ein Stubenwagen das Richtige. Der Vorteil: Weil der Schlafplatz nicht zu groß ist, vermittelt er dem Baby Geborgenheit. Der Stubenwagen steht auf Rollen und lässt sich durch die Wohnung schieben.

Gut zu wissen: Es ist wichtig, dass zwei der vier Rollen feststellbar sind.

Wiege

Die Wiege ist dem Stubenwagen sehr ähnlich. Der Vorteil: Eltern können das Baby sanft in den Schlaf schaukeln. Manche Modelle stehen auf Rollen und sind damit auch mobil.

Gut zu wissen: Stubenwagen und Wiege sind schöne Möbel für das erste halbe Jahr. Danach braucht das Baby einen größeren Schlafplatz.

Gitterbett

Auch im Gitterbett schlummern die Kleinen sicher. Der Vorteil: Die meisten Modelle lassen sich umbauen und dadurch mehrere Jahre nutzen. Bei guten

Gitterbetten ist der Lattenrost höhenverstellbar. Der Rost liegt in den ersten Monaten auf der höchsten Position. So ist die Matratze weiter oben, und Eltern schonen ihren Rücken, wenn sie ihr Baby ins Bettchen legen. Später, wenn das Kind sitzen kann und herausklettern könnte, wird der Lattenrost abgesenkt. Achtet beim Kauf darauf, dass das Gitterbett keine scharfen Ecken und Kanten oder überstehende Teile hat.

Gut zu wissen: Auf der niedrigsten Stufe bleiben nach der Kinderbetten-Norm DIN EN 716 zwischen Matratzenoberfläche und Gitterkante mindestens 60 Zentimeter Abstand, auf der höchsten Stufe mindestens 30 Zentimeter. Wichtig ist außerdem der richtige Abstand zwischen den einzelnen Gitterstäben: Er beträgt zwischen 4,5 und 6,5 Zentimeter. Gut, wenn sich zwei Stäbe als Schlupfsprossen herausnehmen lassen, dann kann das Kind später selbst ein- und aussteigen. Bei einer Matratzengröße von 60 x 120 Zentimetern passt das Bett etwa bis zum dritten Geburtstag.

Manche Gitterbetten sind größer (Matratzengröße etwa 70 x 140 Zentimeter)

und lassen sich zum Kinderbett umbauen. Das reicht bis zum sechsten Lebensjahr. Danach ist es Zeit für ein Juniorbett (90 x 200 Zentimeter).

Hochbett

Besonders beliebt bei Kindern ab etwa sechs Jahren ist das Hochbett. Der Vorteil: Es spart Platz im Zimmer, weil unter dem Bett Raum zum Spielen und Lesen ist. Hochbetten gibt es in unterschiedlichen Höhen und Ausstattungen, zum Beispiel mit Vorhängen, Zelt oder Rutsche.

Gut zu wissen: Ob das Hochbett sicher ist, erkennen Eltern am GS-Zeichen für Geprüfte Sicherheit. Gute Betten haben eine mindestens 26 Zentimeter hohe Brüstung, die Leiter ist sicher mit dem Bett verbunden, und der Abstand zwischen den Sprossen beträgt höchstens 30 Zentimeter.

Auch eine gute Matratze ist für alle Modelle ein Muss. Darauf kommt es an:

→ Die richtige Größe

Die Matratze muss genau ins Bett passen, der Abstand zum Bettgestell sollte höchstens zwei bis drei Zentimeter betragen.

→ Besser zu hart als zu weich

Drücken Eltern mit der flachen Hand leicht auf die Matratze, sollte sie etwa zwei Zentimeter einsinken.

→ Doppelte Sicherheit

Ist die Matratze an den Rändern härter (Trittkante), erleichtert das den Ein- und Ausstieg.

→ Dick, aber durchlässig

Atmungsaktives Material verhindert, dass sich die Wärme staut. Auch wenn es bequem aussieht: auf keinen Fall zwei Matratzen aufeinanderlegen. □



7,99
RIBBA
Rahmen
30x40 cm



Fotoshooting



Heißhunger



Miniblase



Lifehack



Fußmassage



Mama-Kollektion



Achterbahnfahrt



Frühstück



Namenssuche



Kuschelpartner



Vorbereitet



Nestbau



Inspiziert durchs Leben.

Welcher Typ ist euer Baby?

Temperamentvoll oder ausgeglichen, verschmust oder cool, aktiv oder gemütlich – wie tickt euer Kind? Mit diesem Test versteht ihr es besser

Der Schmuser

Eins haben Babys von Natur aus gemeinsam: Sie sind einfach süß! Und trotzdem grundverschieden. Die einen lieben den Trubel, die anderen brauchen ihre Ruhe. Es gibt Kinder, die machen vom ersten Tag an alles mit, und andere kommen ohne festen Rhythmus schnell aus dem Gleichgewicht. Manche schlafen ohne Probleme ein, andere nur mit ihrer Mama. Es gibt quirlige und ruhige, schüchterne und offene, temperamentvolle und tiefenentspannte, sensible und robuste, geduldige und weniger tolerante kleine Menschen. Manche sind ihren Eltern in ihren Vorlieben und Bedürfnissen ziemlich ähnlich – das macht es beiden Seiten leichter, sich aufeinander einzustellen.

Aber auch wenn euer Mini das komplette Gegenteil von euch ist, werdet ihr bald gut miteinander auskommen. Es dauert eine Weile, aber mit jedem Tag lernt ihr euer Baby besser kennen und verstehen. Je behutsamer ihr es an eure Welt gewöhnt, je sensibler ihr auf seine Signale reagiert, desto schneller werdet ihr ein gutes Team.

Welcher Typ euer Kleines ist und was es zum Glückhsein braucht, verrät der Test auf den nächsten Seiten. ►

Der Abenteurer



Der Coole



Der Sensible

Zum Test →



Der Test

Sitzen, laufen, essen, sprechen lernen ... Das erste Jahr ist für Babys anstrengend. Auch Kinder, die sonst sehr zufrieden sind, hängen in solchen Entwicklungsphasen schon mal durch. Deshalb: Beantwortet die Fragen danach, wie euer Baby normalerweise reagiert

In den ersten Tagen nach der Geburt hat euer Baby

- ... fast alles verschlafen.
- ... schon überraschend wach geguckt.
- ... oft geweint.
- ... viel gekuschelt.

Abends

- ... weint unser Baby oft. Es dauert eine Weile, bis es einschläft.
- ... braucht es Körperkontakt, auch zum Einschlafen.
- ... schläft mein Kind ohne Probleme ein.
- ... turnt oder brabbelt es noch vor sich hin und schläft dann ein.

Ihr macht einen Ausflug zu Freunden. Euer Baby

- ... fühlt sich pudelwohl.
- ... ist nicht anders als zu Hause.
- ... ist unruhig.
- ... ist anhänglich.

Euer Baby wird von Arm zu Arm gereicht. Wie reagiert es?

- ... Es scheint ihm zu gefallen.
- ... Es fängt an zu weinen.
- ... Es lässt es über sich ergehen.
- ... Es verlangt nach Mama.

Ihr wollt kurz unter die Dusche, euer Kleines soll im Laufstall im Wohnzimmer bleiben.

- ... Kein Problem, es guckt oder beschäftigt sich alleine.

● ... Keine Chance. Sobald ich aus dem Zimmer bin, ertönt lauter Protest.

● ... Da muss ich schon schnell machen und eine ganze Armada an Spielzeug im Laufstall postieren, damit das auch gut geht.

● ... Seit ich jeden Tag um die gleiche Zeit dusche, kommt mein Kind gut damit klar.

Was macht euer Kind auf der Krabbeldecke?

- ... Alles, nur nicht stillhalten.
- ... Es untersucht jedes Spielzeug stundenlang und von allen Seiten.
- ... Es sucht meinen Blick.
- ... Es greift sich sofort sein Lieblingsspielzeug.

Wenn ihr eine Geschichte vorlest,

- ... kuschelt sich unser Kleines ganz dicht an.
- ... will unser Kind unbedingt auf dem Schoß sitzen.
- ... turnt das Kind rauf auf den Schoß, runter vom Schoß und wieder rauf.
- ... möchte das Kind das Buch selber halten.

Nach einem turbulenten Tag ist euer Baby

- ... zufrieden, aber schläft schlechter.
- ... sehr anhänglich.
- ... entspannt wie immer.
- ... oft völlig überdreht.

Wenn ihr Nein sagt,

- ... schaut euer Kind traurig, aber hört in der Regel auf.
- ... fühlt es sich in seinen Menschenrechten angegriffen und protestiert.
- ... geht das bei unserem Kind links rein und rechts raus!
- ... können schon mal Tränen fließen, wenn ihr zu streng guckt.

Ihr habt einen Tag zu Hause verbracht. Wart nicht mal mit dem Kinderwagen draußen. Wie findet euer Baby das?

- ... Gut! Zu Hause fühlt es sich am wohlsten.
- ... Es ist ziemlich quengelig, ich musste mir einiges einfallen lassen, um es bei Laune zu halten.
- ... Es lag die meiste Zeit zufrieden auf der Krabbeldecke. Ich hatte einen entspannten Tag.
- ... Es hat den Tag genossen, vor allem die Schmusestunden. Viel geschafft habe ich allerdings nicht.

Hunger!

- ... Da kann man bei uns die Uhr danach stellen.
- ... Es ist schwer, sich aufs Essen zu konzentrieren, wenn rundherum so viel Spannendes passiert.
- ... Unser Baby genießt in vollen Zügen. Vor allem die Nähe zu Mama.
- ... Da kann selbst unser Kind mal ungemütlich werden.

Zur Auswertung →

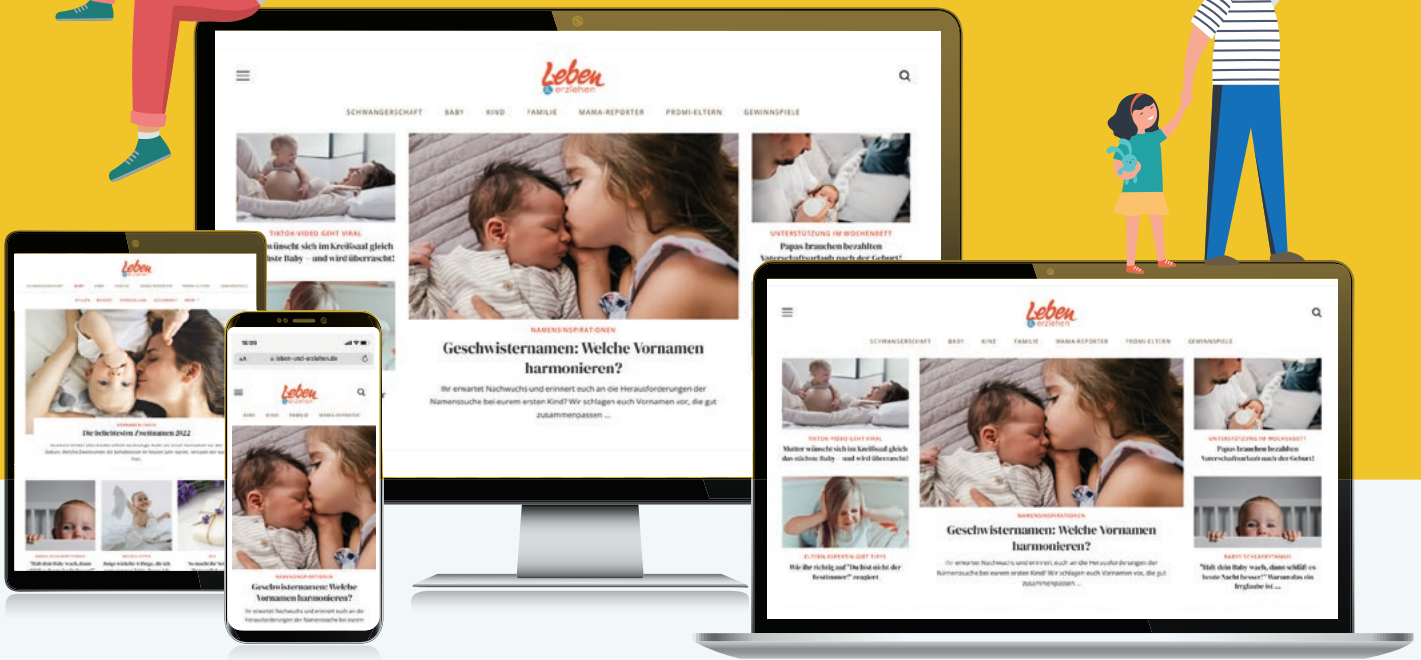
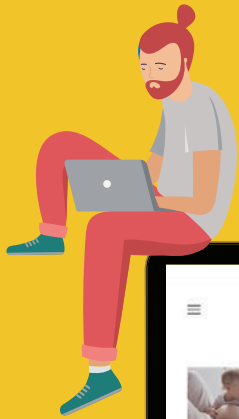


Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE



Leben
& erziehen

Die Auswertung: Welcher Typ ist euer Baby?

Welche Farbe habt ihr am häufigsten angekreuzt? Diesem Typ ist euer Mini am ähnlichsten. Falls ihr mehrere Farben gleich häufig gewählt habt, ist euer Baby ein Mischtyp



DER SENSIBLE

Überwiegend Blau: der Sensible

Feinfühlig, zuverlässig, schüchtern: Sensible Kinder müssen erst mal ankommen. Ruhe und ein fester Rhythmus helfen ihnen dabei. Am wohlsten fühlen sich die Babys zu Hause und sie lieben Wiederholungen. Wenn sie erst mal ihren Rhythmus gefunden haben, sind sie wie ein Uhrwerk: Läuft alles nach Plan, essen und schlafen sie zu festen Zeiten.

Diese Babys haben feine Antennen, sie hören Musik lauter, spüren Spannungen stärker und reagieren sensibel auf Ausnahmen von der Regel. Anderen Kindern und Erwachsenen gegenüber sind sie zunächst schüchtern, aber wenn sie jemanden ins Herz geschlossen haben, sind sie treue Freunde. Und zu Hause beschäftigen sie sich wunderbar alleine.

Das braucht euer Kind zum Glücklichsein: In den ersten Wochen viel

Liebe und Zuwendung. Je ruhiger und strukturierter der Tag, desto besser finden sich diese Babys bald zurecht. Sie bleiben lieber daheim bei Papa, wenn Mama im Café ihre Mädels trifft. Sie brauchen eine Weile, bis sie in den Schlaf finden, wachen zwischendurch auf, denn sie verarbeiten das Erlebte sehr intensiv. Mit ein bisschen Hilfe schlafen sie meist schnell wieder ein. Auch tagsüber sollte man sie deshalb nicht gleich aus dem Bett nehmen, nur weil sie schon nach einer halben Stunde wieder die Augen öffnen, sondern Kinder- oder Stubenwagen eine Arm-länge hin- und herschieben. Ein fester Tagesablauf mit liebevollen Ritualen vermittelt ihnen Geborgenheit. Und mit viel Lob, Geduld und Verständnis ihrer Eltern werden sie schon bald lernen, auf andere zuzugehen.



DER ABENTEURER

Überwiegend Grün: der Abenteurer

Gesellig, aktiv, aufgeschlossen: Kleine Abenteurer fühlen sich vom ersten Tag

an in der Welt zu Hause. Man kann sie überallhin mitnehmen. Schüchternheit? Ein Fremdwort für sie. Von Anfang an haben sie viel Urvertrauen, manchmal etwas zu viel, denn sie stürzen sich furchtlos in jedes Abenteuer. Lärm und Trubel verkraften Abenteurer besser als ihre Kollegen. Wenn es ihnen doch mal zu viel wird, wehren sie sich lautstark. Das Einzige, womit man ihnen den Spaß verderben kann, ist Langeweile: Herumliegen und Gucken ist nicht ihr Ding. Überhaupt sind sie äußerst temperamentvoll, was Eltern spätestens in der Trotzphase merken werden...

Das braucht euer Kind zum Glücklichsein: Auch wenn Babys von diesem Typ gerne unterwegs sind und Ausnahmen von der Regel gut wegstecken: Sie brauchen zwischendurch Ruhe, um die Ereignisse des Tages zu verarbeiten. Und Rituale, denn die geben ihnen Halt. Sie schlafen am besten in ihrem Bett – beim Spaziergang im Kinderwagen könnten sie was verpassen! Falls sie doch mal unterwegs schlafen sollen, schieben Eltern den Wagen am besten in einer ruhigen Umgebung; in der Fußgängerzone gibt es viel zu viel zu entdecken! Das Gleiche gilt fürs Füttern: Am einfachsten geht's zu Hause. Sind die kleinen Abenteurer länger daheim, wird es ihnen schnell langweilig: Einfach auf die Krabbeldecke legen ist nicht. Sie fühlen sich wohler in der Wippe, vor allem wenn sie dort steht, wo es was zu sehen gibt. Sie sind eben lieber mittendrin, statt nur dabei.



DER SCHMUSER

Überwiegend Rot: der Schmuser

Anschmiegsam, kooperativ und schnell veröhnt: Diese Kinder sind die Kuschelhäschen unter den Babys. Solange Mama oder Papa in der Nähe ist, sind sie die Ausgeglichenheit in Person. Sie lieben es, wenn man sie hochnimmt, und suchen eine Schulter zum Anlehnen. Auch nachts. Alleine in ihrem Bett fühlen sie sich schnell einsam, sie brauchen zumindest eine Hand, die sie streichelt, oder vertraute Stimmen, die versichern, dass jemand da ist. Auch tagsüber wollen sie immer in Mamas Nähe sein. Fließen Tränen, lassen sich kleine Schmuser rasch trösten – sie sind nicht auf Krawall gebürstet, sondern verzeihen schnell, wenn man auf sie eingeht. Sobald man sie in den Arm nimmt, ist alles wieder gut.

Das braucht euer Kind zum Glücklichsein: Mama und Papa – Schmuser brauchen vertraute Personen in der Nähe, damit sie sich in ihrer Haut wohlfühlen. Schnell duschen und das Baby derweil im Wohnzimmer im Laufstall ablegen, halten Schmuser für keine so gute Idee. Wenn Eltern sich zu weit aus ihrem Radius entfernen, schlagen sie Alarm. Auch ist ihnen das vertraute Umfeld lieber als die große, weite Welt. Nachts schlafen sie ruhiger, wenn sie die Eltern in der Nähe wissen, also lieber die Schlafzimmertür offen lassen oder die Wiege ins Wohnzimmer stellen, solange man wach ist. Diese Kinder zählen eher zur schüchternen Sorte. Deshalb ist es gut, wenn Eltern ihrem Schmuser zeigen, wie man auf andere zugeht, und wenn sie ihr Kind ermuntern, Dinge allein zu schaffen. So wächst mit der Zeit sein Selbstvertrauen.



DER COOLE

Überwiegend Gelb: der Coole

Gelassen, selbstständig, unkompliziert: Babys, die zu diesem Typ gehören, liegen auf der Krabbeldecke und gucken sich seelenruhig das Mobile an. Freuen sich, wenn man sie bespaßt – muss aber nicht sein. Sie beschäftigen sich allein, sind flexibel und schon früh selbstständig. Auch wenn das Haus voller Be-

such ist und sie von einem Arm zum nächsten gereicht werden, bleiben sie freundlich. Sind sie müde, machen sie die Augen zu und schlafen ein. Selbst Hunger melden sie erst mal mit einem Schmatzen an. Wenn Eltern das allerdings nicht gleich ernst nehmen, können sie durchaus auch mal laut werden.

Das braucht euer Kind zum Glücklichsein: Viel Zeit, um in Ruhe gucken oder spielen zu können. Und natürlich ebenso viel Zuwendung, damit es sich weiterhin so sicher in seiner Welt fühlt. Diese Babys wünschen sich Eltern, die schnell reagieren, wenn wirklich mal was nicht passt. Und die ihre Gutmütigkeit nicht ausnutzen, sondern sensibel auf die kleinen Zeichen achten, mit denen sie signalisieren, wenn sie müde sind, Hunger haben oder es ihnen zu viel wird. Eltern, die sie später in ihrer Selbstständigkeit unterstützen. Aber eigentlich können diese Babys ganz gut für sich selbst sorgen. Denn bei aller Gutmütigkeit wissen sie durchaus, was sie wollen. □



DIY

Schüttelflaschen für den Wickeltisch



DAS BRAUCHT IHR

- kleine Plastikflaschen** (z.B. von einem Smoothie)
- für die Reisfüllung:** gefärbten Reis (siehe unten)
- für die Styroporfüllung:** kleine bunte Styroporkugeln
- für die Spielgefüllung:** eine kleine Spielfigur (optional)
- für die Pomponfüllung:** kleine bunte Pompons

GEFÄRBTER REIS – SO GEHT'S:

Sehr wenig Wasser mit etwas Lebensmittelfarbe eurer Wahl verrühren und beiseitestellen.

Die gewünschte Menge Reiskörner in einen Gefrierbeutel füllen, das Farbwasser zugeben und alles gut durchkneten. Lässt sich die Farbe schlecht verteilen, noch sehr wenig Wasser zufügen. Mindestens 2 Stunden im Beutel lassen, bis die Farbe gut aufgesaugt ist.

Dann den Reis auf Zeitungspapier ausbreiten und am besten über Nacht

trocknen lassen, bis keine Farbe mehr an den Fingern haftet.

Tipp: Wenn ihr die Deckel der Flaschen mit Sekundenkleber verschließt, eignen sie sich später auch noch super für die Spielküche.

BUCH-TIPP

Fühlen, hören, tasten – Babys sind neugierig auf ihre Umwelt. Und Eltern lieben es, ihnen dabei zuzusehen. Mit Josephine Schwan-Jones' 222 (!) genialen DIY-Ideen können Minis von 0 bis 2 Jahren spielerisch die Welt entdecken.

Das Tolle dabei: alles ist aus Alltagsgegenständen und kostet nicht viel.

„Kreativ für die Allergierkleinsten“, frechverlag, 15 Euro



FOTO: FRECHVERLAG/JOSEPHINE SCHWAN-JONES

Leben
& erziehen

Schwangerschaft
& Geburt

EIN SONDERHEFT DER REDAKTION
LEBEN & ERZIEHEN

ABOSERVICE:

PressUp GmbH, Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg

IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?

ONLINE: www.leben-und-erziehen.de/abo

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

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

Konditionen und Preise unter:

www.leben-und-erziehen.de/go/bezugspreise

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG

Willy-Brandt-Straße 51
20457 Hamburg

Tel. 040/357 29 19-0

Fax 040/357 29 19-29

leben-und-erziehen.de

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

Art-Direktion: Anja Jung

Geschäftsführung: Jan Wickmann

Mitarbeiterinnen dieser Ausgabe:

Petra Heimann, Jana Kalla, Michelle Kröger,
Angela Murr, Silke Schröckert

Online-Redaktion (Junior Digital Media GmbH):

Jana Kalla, j.kalla@junior-medien.de (Editorial Director),

Mareike Cämmerer, Astrid Christians,

Tatjana Kathöfer, Nora Kouker, Michelle Kröger,

Anna Ludewig, Lena Marionneau, Irlana Nörtemann,

Nadine Salchow

Vermarktung und Verkauf:

Sabine Raum (Sales Süd),

Tel. 040/357 29 19-41;

s.raum@junior-medien.de

Kristin Höppner (Sales Mitte/Nord),

Tel. 040/357 29 19-16;

k.hoepfner@junior-medien.de

Svjatlana Pulkowski (Sales Mitte/Nord)

Tel. 040/357 29 19-23;

s.pulkowski@junior-medien.de

Katja Timm (Sales und Auftragsmanagement)

Tel. 040/357 29 19-28;

k.timm@junior-medien.de

Verlagsleitung: Ralf Gutekunst

Schlussredaktion: LEKTORNET

Druck: Euro-Druckservice GmbH, Passau

Vertrieb: PressUp GmbH

Postfach 701311, 22013 Hamburg

Keine Haftung für unverlangt eingesandte
Manuskripte & Fotos.

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



3 x Leben & erziehen + Prämie + E-Paper

nur
9,90 €


warmies®
WÄRME MIT GEFÜHL

Kuschelige Wärme mit Warmies®

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



**Leben
& erziehen
APP**

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

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

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

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



SCAN MICH!



leben-und-erziehen.de/testen



040-696 383 939

GANZ ENTSPANNT ERZIEHEN

Die neuen
Leben & erziehen
Bücher sind da!

Perfekter Lesestoff
für alle (werdenden)
Eltern, um die ersten
Jahre mit Kind
gelassen zu
meistern.

Auch
als **E-Books**
erhältlich



neu!

Gemeinsam aus dem MAMSTERRAD

Imke Dohmen & Judith Möhlenhof

Wie du es schaffst,
stressige Momente im Alltag mit
mehr Leichtigkeit zu meistern



neu!

Von den
Macherinnen des
Erfolgs-Podcasts
MAMSTERRAD
mit über 1 Mio.
Downloads

Leben
& erziehen



UNSERE
AUTORINNEN
Imke Dohmen &
Judith Möhlenhof
... sind die Stimmen
des erfolgreichen
Mama-Coaching-
und Erziehungs-
Podcasts
„Mamsterrad“.
Beide haben zwei
Kinder.

Egal ob morgens, mittags,
abends: der Alltag mit Kindern
kann stressfreier werden –
versprochen! In diesem Buch
steht, wie es gelingt.

ISBN 978-3-9822992-0-4

101 DINGE, DIE IN KEINEM ELTERN- RATGEBER STEHEN!

Silke Schröckert



...obwohl sie so wichtig, witzig
und wunderbar wohltuend sind!

Leben
& erziehen



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

Ein echtes Mutmachbuch,
das meistens brüllend komisch
ist, manchmal emotional ernst
– und immer absolut ehrlich.

ISBN: 978-3-9822992-2-8

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

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Bücher seit 1996

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE