

Leben & erziehen

**GESUNDE
HAUT**
TIPPS FÜRS
WICKELN,
BADEN,
CREMEN

**RABAUKEN-ALARM
AUF DEM SPIELPLATZ**

WAS TUN, WENN
EIN KLEINER RÜPEL
SCHUBST?

**CHILL
MAL!**
Warum
Kinder von
gelassenen
Eltern
profitieren
können

**NICHTS
WIE
raus!**

+ SPASS IN DER NATUR + ERNTEDANK FÜR KIDS +
+ REIF FÜR DIE INSEL + HERBST-BASTELN MIT BLÄTTERN +





Werdet Mama-Reporter!

... und testet kostenlos Produkte & Reisen



woom



Blueair



HIPP

Pertit Bateau Test mit Fotoshooting



Kindsgut



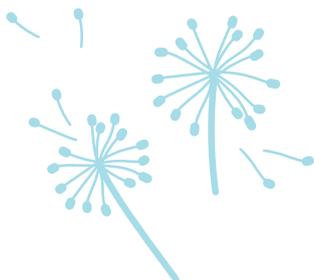
HIPP



PH

Seid Teil der Community!

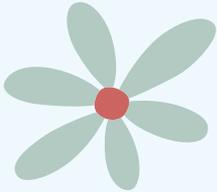
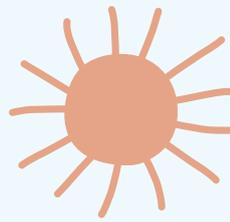
Für Eltern von Eltern: Auf Mama-Reporter.de testen und bewerten Mütter aus ganz Deutschland Produkte und Reiseangebote, die ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Wollt ihr mitmachen? Dann registriert euch noch heute!



Jetzt registrieren:
www.Mama-Reporter.de



Vogtland Tourismus



Ihr Lieben,

normalerweise schreibe ich an dieser Stelle über die Highlights der aktuellen Ausgabe. Allerdings steht mir der Sinn heute nach Sonne, Wasser – und Freundschaft. Denn ich komme gerade aus dem Urlaub. Und es war ein besonderer Urlaub, denn neben meinen drei Kindern waren noch vier alte Schulfreunde mit ihren Familien dabei. Insgesamt neun Erwachsene und 13 Kinder – in einem großen Haus direkt am Luganer See. Mehr geht eigentlich nicht.

Ich möchte euch bitten, fördert die Freundschaften eurer Kinder. Zeigt ihnen, wie wichtig sie sind. Denn Freunde geben uns Halt, bringen uns zum Lachen und begleiten uns manchmal ein ganzes Leben lang.

Auf die Freundschaft!



Ever Jan

Chefredakteur Leben & erziehen



Habt ihr Ideen, Anregungen, Wünsche, Kritik?
Dann schreibt uns: redaktion@junior-medien.de
Schaut gerne auch mal unter leben-und-erziehen.de vorbei.
P.S.: Folgt ihr uns schon bei Instagram, Facebook und Pinterest?

Unser ♥ Bestseller

DIE BESTE ZEIT UNSERES LEBENS

Euch fehlen manchmal die Beschäftigungsideen für eure Minis?

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

Auch als E-Book erhältlich



UNSER AUTOR
Birk Grüling

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

Dieses Buch ist das ultimative Rezept gegen Langeweile!

Mit Familienabenteuern für draußen und drinnen. Weil die Zeit mit unseren Kindern die wertvollste überhaupt ist.

ISBN: 978-3982299266

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

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

Für euch im



Eine Entdeckertour im Wald ist ein kleines Abenteuer

28

Wo ist bloß unser Kind? Jetzt heißt es Ruhe bewahren und systematisch suchen

10



Faul sein ist wunderschön ... Macht mit beim Lazy parenting

38



Spielen bringt Spaß – und macht schlau

34



GESPRÄCHSSTOFF

- 6 **News, Lieblingsdinge, Trends**
Von schwedischen Namen und sportlichen Kids
- 8 **Frage des Monats**
Müssen Eltern immer einer Meinung sein? Eine Expertin spricht Klartext

AKTUELLES

- 10 **Mein Kind ist verschwunden**
Was nun? Ein Notfall-Plan für die ersten Schrecksekunden

- 14 **Familienbett, Flecken, Strampler-Kauf**
Was unsere Autorin früher befremdlich fand, ist jetzt ganz normal

- 16 **Sicher im Kindersitz**
Wie eure Kleinen die Autofahrt – richtig angeschnallt – selig verschlafen dürfen



- 20 **So weich, so zart**
Babyhaut fühlt sich wunderbar an. Mit der richtigen Pflege bleibt sie gesund

- 24 **Heute ist Waschtag!**
Je kleiner die Kinder, desto größer die Wäscheberge. So wird's ohne aggressive Mittel sauber

September



Worüber denkst du viel nach?

Gute Gespräche durch schlaue Fragen

46

Nordsee pur!
Die endlosen Sandstrände auf Spiekeroog

72



Ein Rezept – zweimal Genuss: So schmeckt's Groß und Klein

68

SPIELEN & FÖRDERN

28 Die Natur ruft

So kommen kleine Stubenhocker raus

32 Wenn die Uhr tickt

Mit einem Timer wird das Leben leichter

34 Kick fürs Köpfchen

Intelligenz kann gefördert werden

38 Einfach mal machen lassen

Lazy parenting – die neue Art der Erziehung

PSYCHOLOGIE

42 Schämen schützt

Warum das Genieren gar nicht so verkehrt ist

46 Sag was, mein Kind!

Mit den richtigen Fragen ins Gespräch kommen

48 Der Rüpel vom Spielplatz

Was tun, wenn ein fremdes Kind schubst?

52 Die Zauberpunkte

Mit der Klopftechnik können Kinder ihre Gefühle besser kontrollieren

56 Die Mittleren

Was Sandwichkinder besonders macht

GESUNDHEIT

58 Das große Krabbeln?

Wir haben Mythen über Kopfläuse enttarnt

62 Der Popo-Guide

So lernen Kids Toilettenhygiene

ERNÄHRUNG

64 Jetzt gibt's was auf den Löffel

Tipps für den Breiart

68 Schmeckt Mama, Papa und den Kids

Ein Rezept, das alle glücklich macht

REISE

72 Insel-Liebe

Unsere Autorin zeigt euch die schönsten Fleckchen Spiekeroogs

DIY

76 Deko fürs Kinderzimmer

Wir basteln einen Blätter-Igel

78 Jasmins Buchtipps

Dieses Mal: Geschichten übers Säen und Ernten

UNTERHALTUNG

80 Zum Knobeln

Rätselspaß für Schlaufüchse

ZU GUTER LETZT

82 Vorschau/Impressum

Wer wir sind – und was ihr im Oktober-Heft lest

Fundstücke: Im Herbst liegt das Bastelmaterial auf der Straße

76



Weniger ist mehr bei Cremes & Co. fürs Baby

20



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

WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

Weitere Informationen findet ihr auch ab Seite 70 dieser Ausgabe. Wir freuen uns auf euch!

AUF STREIFZUG

Dieser fröhliche Langarm-Body im Streifen-Look sorgt für gute Laune. Aus 70 Prozent Merinowolle und 30 Prozent Seide nimmt er ein Vielfaches an Feuchtigkeit auf, ohne sich nass anzufühlen. So kommen die Kids weniger ins Schwitzen.

**Ab Größe 50/56,
ab etwa 40 Euro, engel-natur.de/de**



REISE DURCH DEN KÖRPER

Mit Eichhörnchen Ari tauchen kleine Entdecker in die Wunderwelt der fünf Sinne, Körperteile und Organe sowie Körperpflege und Gesundheit ein. Der Lernstift unterstützt die Feinmotorik für eine lockere und richtige Handhaltung. Gemeinsam mit Logopäden, Grundschullehrern und Erziehern entwickelt.

**„Meine Körperteile“, ab vier Jahren,
etwa 25 Euro, edurino.com**



News Lieblingsdinge Trends

SICHER DURCH DIE ERSTEN JAHRE

Die Welt der Kleinen steckt voller Gefahren: Stürze im Haushalt, beim Spielen oder – besonders dramatisch – Verkehrsunfälle. Die neue App der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e. V. zeigt Eltern und Großeltern, wo mögliche Gefahren lauern. Super hilfreich: Infos zu Laufrädern, Hochbetten, Trampolins oder Kinderstühlen, die immer wieder zu Unfällen führen.

**Kostenloser Download:
kindersicherheit.de/app**



TIERISCHER NACHTWÄCHTER

Otter Theo wacht über euren Mini, ist Einschlafhilfe und Schlummerlicht zugleich. Die sanfte Schlafleuchte begleitet euer Baby beim Einschlafen und schaltet sich automatisch ab. Das Nachtlicht nimmt die Angst vor der Dunkelheit und vermittelt Geborgenheit. Außerdem ist das putzige Tier so weich und niedlich, dass man es immerzu knuddeln möchte.

**Ab Geburt,
etwa 28 Euro, fehn.de**

Zahl des Monats

**7,6
MILLIONEN**

... der rund 15,1 Millionen Kinder und Jugendlichen unter 19 Jahren waren zu Beginn des Jahres 2023 in Deutschland Mitglied in einem Sportverein – also jede oder jeder zweite.

QUELLE: STATISTISCHES
BUNDESAMT (DESTATIS)



GUTES BAUCHGEFÜHL

Bereits bei Kindern ist der Darm der Schlüssel zur Gesundheit. Und mit jeder Antibiotika-Einnahme kann er geschwächt werden. „Probio Cult Junior Pro“ unterstützt das Darmmikrobiom mit einer Kombination aus Milchsäurebakterien und Mikronährstoffen. Kann direkt eingenommen oder in kalte Flüssigkeit eingerührt werden. In Apotheken erhältlich.

**Ab vier Jahren, 30 Sticks
etwa 30 Euro, syxl.de**



SANDKASTEN-BUDDY

Nun müssen kleine Baumeister nicht mehr bei jeder Baustelle staunend stehenbleiben, sondern können den „Cat Kompaktgelenkradlader“ zu Hause in der Sandkiste selbst zum Einsatz bringen. Und bei schlechtem Wetter transportiert die große Frontschaufel im Kinderzimmer die Holzbausteine hin und her. Maßstab 1:16.

**Ab drei Jahren,
etwa 37 Euro, bruder.de**

BABYNAMEN AUS DEM KATALOG

Ihr seid auf der Suche nach einem süßen Scandi-Namen für euren Nachwuchs? Schon mal auf die Idee gekommen, den Ikea-Katalog durchzublättern? Ikea Norwegen hat sogar eine Liste mit Möbelnamen als Inspiration für werdende Eltern erstellt. Hier kommen unsere Top 10:

MÄDCHEN JUNGS:

- | | |
|-----------|------------|
| 1. Alba | 1. Bengt |
| 2. Ebba | 2. Bo |
| 3. Fia | 3. Eirik |
| 4. Kari | 4. Jannike |
| 5. Janne | 5. Jeppe |
| 6. Lana | 6. Leif |
| 7. Malina | 7. Magnus |
| 8. Tove | 8. Pelle |
| 9. Winni | 9. Rasmus |
| 10. Ylva | 10. Tove |





UNSERE EXPERTIN



**Cristina
Sandner**

... ist Systemische Familien- und Paartherapeutin und frischgebackene Mama einer Tochter. Sie berät ihre kleinen und großen Klienten in ihrer Praxis in München sowie online.

Mehr Infos:
werte-atelier.de

„MÜSSEN ELTERN BEI DER ERZIEHUNG IMMER EINER MEINUNG SEIN?“

Wenn aus Paaren Eltern werden, prallen oft unterschiedliche Ansichten aufeinander. Neue Verantwortlichkeiten tauchen auf, dabei kommen alte Muster aus der Kindheit wieder hoch. Nicht selten werden Erziehungsfragen zum Streitthema Nummer eins. Darunter leiden nicht zuletzt die Kinder. Unsere Expertin gibt Tipps, wie man Zoff vermeidet

Wer kennt es nicht: Papa findet feste Regeln wichtig, Mama drückt ein Auge zu. Für Papa sind Süßigkeiten total okay, Mama besteht auf zuckerfreier Ernährung. Einschlafbegleitung ist für Mama sinnvoll, für Papa totaler Unfug. Jeder Elternteil fährt einen anderen Kurs und schon steht man vor der Herausforderung, mit Unterschieden umgehen zu müssen. Aber sollten Eltern nicht konsequent an einem Strang ziehen? Viele unserer Leser befinden sich in dieser Situation und fragen sich, ob man als Elternpaar immer einer Meinung sein muss – schon allein, um Streit zu vermeiden. Familiencoach Cristina Sandner sagt dazu:

„Selbstverständlich muss man das – nicht! Zwar bilden Eltern naturgemäß eine Einheit, gleichzeitig bleiben sie Individuen mit verschiedenen Prägnungen, Temperamenten und Bedürfnissen. Zum Glück, denn diese Vielfalt birgt einen großen Ressourcenschatz. So profitieren Kinder von der kreativen Herangehensweise der Mutter beim Zubettgehen, auch wenn sie für den Vater übertrieben lange scheint. Und gleichzeitig von der präzisen Erklärweise des Vaters, wenn es um Mathe oder Sachkunde geht, auch wenn die Mutter findet, dass die Kinder ihre Hausaufgaben selbstständig erledigen sollten.“

UNEINIGKEIT IST OKAY

Euer Kind darf ruhig erleben, dass es okay ist, verschiedener Meinung zu sein – vorausgesetzt, ihr geht respektvoll miteinander um. Auf diese Weise lernt euer Nachwuchs für eigene Beziehungen und Freundschaften, wie man fair diskutiert und auch mal Uneinigkeit aushält. Guter Umgang mit Andersartigkeit stärkt das Selbstbewusstsein eures Kindes und macht es robuster.

Allerdings: Auch wenn völliger Gleichklang weder möglich noch erstre-

benswert ist, bleibt es unerlässlich, bei wichtigen Themen wie Gesundheit oder (Medien-) Konsum gemeinsame Werte zu definieren. Auch um die Kinder nicht unbewusst dazu zu motivieren, euch gegeneinander auszuspielen.

ZUSTÄNDIGKEITEN FESTLEGEN

Es kann auch sinnvoll sein, Verantwortlichkeiten festzulegen. So kann derjenige, der die Kinder in den Kindergarten oder in die Schule bringt, auch fürs ins Bett bringen zuständig sein. Sollte euer Kind nämlich unausgeschlafen und schlecht gelaunt sein, weil Mama langes Aufbleiben erlaubt, darf Papa, der es morgens für den Kindergarten fertig macht, das nicht ausbaden müssen. Oder ihr probiert ein Wechselmodell: Diesen Monat bringt Mama die Kinder ins Bett und Papa ist für die Hausaufgaben zuständig, nächsten Monat wird getauscht. Zieht nach einem Monat Bilanz und findet heraus, wer künftig

für welchen Bereich am besten geeignet ist. Positiver Nebeneffekt: Der andere erlebt, wie anspruchsvoll vermeintlich einfache Aufgaben sein können. Das steigert gegenseitigen Respekt.

WICHTIGE DINGE AUFSCHREIBEN

Einem ewigen Streitpunkt könnt ihr auch so begegnen. Jeder notiert für sich, was er mit dem Thema verbindet: Was ist mir wichtig? Was glaube ich, ist dem anderen wichtig? Wo bin ich bereit, von meinem Standpunkt abzuweichen? Wo gibt es nichts zu rütteln? Beim Austausch über die Notizen stellt ihr vielleicht fest, dass ihr gar nicht so weit voneinander entfernt seid. So kann etwa bei der oft umstrittenen Frage ‚Schul- oder Alternativmedizin?‘ herauskommen, dass die Kinder zwar geimpft werden sollen, ihr aber trotzdem einen naturheilkundlich oder homöopathisch praktizierenden Kinderarzt aufsuchen wollt.“ ♥



MEIN KIND! IST! *Weg!*

Viele von uns haben diese Situation schon einmal mit ihren Minis erlebt: eben noch freudestrahlend an der Hand, in der nächsten Sekunde verschwunden. In den allermeisten Fällen sind die Kids schnell wieder in Sichtweite. Aber was, wenn nicht?



UNSER EXPERTE



Holger Vehren

... ist Pressesprecher bei der
Polizei Hamburg.

Astrid Christians lebt mit ihrem Mann und den Söhnen (7, 4 u. 4) in der Nähe von Hamburg



Als dreifache Jungs-Mama könnt ihr euch vorstellen, wie häufig ich schon diese bekannten Schrecksekunden durchleben musste. „Wo ist er? Eben war er doch noch bei der Schaukel! Mein Kind ist weg. Weg!“ Um dann laut aufzuatmen,



weil – tada! – ein kleiner Entdecker aus dem Gebüsch hüpf und aufgeregt quiekt: „Mama, hab mich versteckt!“

Ganz ehrlich: Meine vierjährigen Zwillinge haben noch keinen blassen Schimmer, was Gefahr wirklich bedeutet. Keine Sekunde würde ich sie aus den Augen lassen, wenn wir zum Beispiel draußen mit den Laufrädern unterwegs sind oder uns an unbekanntem Orten mit vielen Menschen aufhalten. Und auch wenn ich meinem älteren Sohn schon viel mehr zutraue, kann er natürlich noch nicht mit absoluter Sicherheit durch Verkehr und Menschenmassen jonglieren. Schon gar nicht allein!

KLARE REGELN FÜR KINDER

Ich gebe zu, es gab Tage, da bin ich nicht aus dem Haus gegangen, weil ich es mir allein einfach nicht zugetraut habe, auf drei Kleinkinder gleichzeitig aufzupassen. Heute bin ich zwar mutiger, aber die Jungs sind auch flinker und beweglicher. Zum Glück musste ich noch nie länger als schätzungsweise eine Minute suchen. Aber diese 60 Sekunden können sich verdammt lang anfühlen. Das

können alle Mamas und Papas unterschreiben. Deshalb sollten wir unsere Kinder auf ernste Situationen vorbereiten. Schon Kleinkindern kann man die Gefahren von Autos und Straßenverkehr deutlich machen. Im Vorschulalter sollte der Umgang mit Fremden ein Thema werden. Wenn Kinder verloren gehen, dann sollten sie wissen, was zu tun ist und wie sie sich zu verhalten haben. Vor allem mit meinem großen Sohn habe ich deshalb ein paar grundsätzliche Regeln besprochen:

„Wenn du mich nicht mehr siehst, dann bleibst du stehen und wartest auf mich. Und rufst so laut wie du kannst nach mir!“

„Nicht immer sind Menschen nett zu Kindern. Deshalb ist es wichtig, auf deinen Bauch zu hören, deinen Gefühlen zu vertrauen.“

„Halte Abstand von dir eigenartig vorkommenden Personen.“

„Du musst keine Fragen von Fremden beantworten, das können (andere) Erwachsene machen.“

„Du darfst ‚Nein‘ sagen.“

Holger Vehren von der Polizeipressestelle Hamburg fügt hinzu: „Dabei →





sollten die Wahrnehmungen der Kinder ernst genommen und realistische Einschätzungen trainiert werden, aber bitte ohne Ängste zu schüren. Geschichten vom ‚bösen schwarzen Mann‘ sind hier eindeutig kontraproduktiv!“

WANN DIE POLIZEI EINSCHALTEN?

Ab welchem Zeitpunkt ihr die Polizei rufen solltet, wenn ein Kind verschwunden ist, kann man nicht pauschal beantworten. „Das kurzfristige Fernbleiben eines 13-jährigen Kindes ist sicherlich anders zu beurteilen als das eines vierjährigen“, sagt Holger Vehren. „Bei älteren Kindern kann es angeraten sein, bei Freunden, Nachbarn, anderen

Sicher unterwegs

HOLGER VEHREN EMPFIEHLT:

- An unübersichtlichen Orten mit vielen Menschen einen Treffpunkt vereinbaren, falls Kind und Eltern sich verlieren.
- Ein Armband mit der Handynummer von Mama oder Papa kann auf Ausflügen sehr beruhigend wirken. Alternativ einfach die Nummer auf den Handrücken des Kindes schreiben. Schulkinder sollten die wichtigste Telefonnummer auswendig lernen.
- Eine Trillerpfeife in der Jackentasche kann eine SOS-Möglichkeit für Kids sein, um im Ernstfall Aufmerksamkeit zu erzielen.
- Wenn das Kind im Grundschulalter schon allein unterwegs ist, sollte es klare Absprachen über den Heimweg und Uhrzeiten geben.

Eltern oder bekannten Anlaufadressen telefonisch nachzufragen, ob sich dort das Kind aufhält. Dennoch sollten die Eltern in allen Fällen nicht lange zögern und frühzeitig und insbesondere bei Kleinkindern unverzüglich die Polizei verständigen, wenn sie nicht wissen, wo sich ihr Kind aufhält oder andere eigene ‚Suchmaßnahmen‘ keinen Erfolg erbrachten.“ Viel befahrene Verkehrssituationen oder Gewässer in der unmittelbaren Nähe erfordern zum Beispiel ein sehr viel schnelleres Handeln als sichere Spielplätze oder die gewohnte Nachbarschaft.

KEINE FAHNDUNG AUF EIGENE FAUST

Wichtig: Falls ihr befürchtet, euer Kind könnte in ein fremdes Auto gestiegen sein, postet keine eigenen, unüberlegten Fahndungsaufrufe über Social Media – womöglich mit Beschreibung des Fahrzeuges, Angabe eines Kennzeichens oder der Beschreibung des vermeintlichen Täters. Dies kann bei falscher Verdächtigung sogar zu einer umgekehrten Strafverfolgung führen. „Alle Angaben und Hinweise sollten direkt an die Polizei gegeben werden, sodass diese in die Ermittlungen einfließen können“, erklärt der Polizei-Pressesprecher.

RUHIGE GESPRÄCHE STATT VORWÜRFE

Auch wenn es in dieser Situation schwerfällt: Bleibt möglichst ruhig. Panik ist nie hilfreich. Nur wenn der Kopf frei ist, könnt ihr euch auf die Suche nach eurem Kind konzentrieren und gegebenenfalls Fragen von Passanten oder der Polizei umfassend beantworten.

Aber dazu sollte es in den allermeisten Fällen nicht kommen: „Zum Glück findet die überwiegende Anzahl der Kinder in kurzer Zeit selbst wieder zurück, oder sie werden heil aufgefunden“, beruhigt Holger Vehren. Und gibt

allen Eltern den Rat, bei der Rückkehr ihres Kindes nicht mit Vorwürfen und Schuldzuweisungen zu reagieren – auch wenn die Sorge riesengroß war: „Zeigen Sie Ihre Erleichterung und Freude und sprechen Sie dann über das Erlebte. Hören Sie Ihrem Kind zu und gehen Sie noch einmal in Ruhe die vorher aufgestellten Regeln durch. Machen Sie Ihrem Kind deutlich, warum diese Regeln aufgestellt wurden, sodass Ihr Kind Ihre Gründe nachvollziehen kann. Es ist wenig hilfreich, wenn diese Regeln als Schikane oder Begrenzung der Freiheit angesehen werden und Widerstand provozieren, vielmehr sollte Ihr Bemühen um Fürsorge erkennbar sein.“ ♥

SOS-Tipps von der Polizei

WAS TUN, WENN DAS KIND VERSCHWUNDEN IST?

- Ruhig bleiben!
- Eltern kennen ihr Kind am besten. Als erstes genau überlegen: Wo könnte es hingelaufen sein?
- Nach dem Kind rufen – und zwar sofort! Keine falsche Scheu. Es hilft auch, das Kind kurz und eindeutig zu beschreiben: „Hilfe! Ich suche meinen vier Jahre alten Sohn Tom. Er trägt eine dunkelblaue Jacke und eine rote Mütze.“
- Möglichst viele Menschen einbinden. So kann eine Gruppendynamik entstehen, die es ermöglicht, Kinder schneller zu finden. In Südamerika ist es üblich, dass die Menschen laut klatschen und den betroffenen Namen rufen, wenn jemand am Strand verloren geht.

Fielmann



Deine Brille: Fielmann

KINDERBRILLEN ZUM **NULLTARIF** GEMACHT FÜR JEDES ABENTEUER

Leichte Einstärkengläser auf Rezept kostenlos – inklusive robuster Hartschicht, die vor Kratzern schützt.



Komm spontan zu einer persönlichen Beratung vorbei oder buche jetzt deinen Termin auf fielmann.de/termine

MEIN *neues* ICH

Wer keine Kinder hat, findet einige Dinge, die Eltern machen, befremdlich bis lächerlich. Auch unserer Autorin ging es so. Bis sie selbst Mama wurde ...

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



„Die beste Mutter war ich, als ich noch keine Kinder hatte.“



Die beste Mutter war ich, als ich noch keine Kinder hatte.“ Über diesen Satz bin ich kürzlich irgendwo gestolpert und habe mich ehrlich gesagt ziemlich ertappt gefühlt. Rückblickend betrachtet muss ich zugeben: Ich hatte damals – also vor Kind – eine ganze Menge Meinung für ganz schön wenig Ahnung. Wie, das Kind darf in diesem verrückten Aufzug auf die Straße? Und schon wieder Urlaub an der Ostsee, nur damit das Kind zufrieden ist? Und überhaupt, wie der schon wieder rumwütet – den haben die Eltern ja gar nicht im Griff ...

Schlaue Ansichten hatte ich – Asche auf mein Haupt – eine Menge auf Lager. Und musste nach der Geburt meines Sohnes feststellen: Alltagstauglich ist vieles davon so gar nicht. Einige vermeintlich eiserne Grundsätze habe ich längst über Bord geworfen. Frei nach dem Motto: Ich nehme alles zurück und behaupte das Gegenteil. Denn viele Dinge, über die ich früher die Nase gerümpft habe, genieße ich inzwischen aus vollen Zügen.

Wie heißt es so schön? Eltern wachsen mit ihren Kindern. Und zu den ersten Lektionen, die man auf diesem Weg lernt, gehört: flexibel bleiben. Das gilt auch für die eigenen Prinzipien:

FAMILIENBETT

Ganz ehrlich: Früher habe ich Eltern heimlich ein bisschen belächelt, wenn sie mir erzählten, dass ihre Kinder im Grundschulalter noch bei ihnen im Bett schlafen. Und jetzt? Macht sich unser Sohn so selbstverständlich im Familienbett breit, dass ich inzwischen nur noch mein früheres Ich belächele. Und meinewegen darf er auch noch bis zum Abitur da bleiben.

SCHREIENDE KINDER

Oh je, ein heulendes Kind im Supermarkt – schnell in den anderen Gang einbiegen. Während ich früher lieber Reißaus genommen habe, wenn irgendwo ein Kind geweint hat, bemühe ich mich jetzt, den Eltern einen solidarischen Das-kennen-wir-doch-alle-Blick zuzuwerfen. Schließlich weiß ich jetzt, dass sich kindlicher Zorn immer und überall entladen kann.

SICH AUF DER NASE HERUMTANZEN LASSEN

Okay, du willst also deinen Joghurt unbedingt aus der Verpackung und auf keinen Fall aus einer Schüssel essen? Und dein Feuerwehrauto soll mit ins Bett? Alles klar, kein Problem! Auch wenn ich früher nie verstanden habe, weshalb Eltern ihren Kindern so viel durchgehen lassen – inzwischen kenne ich den Grund: des lieben Friedens Willen. Konsequenz? Kommt irgendwann später – bestimmt ...

FLECKEN ÜBERALL

Saftflecken auf dem T-Shirt, ein verschmierter Mund und in den Haaren klebt auch noch irgendetwas undefinierbares. Mein jüngeres Ich hätte gesagt: Kann man das Kind denn nicht mal sauber machen?! Inzwischen weiß ich: Ist ja eh vergebene Liebesmüh. Und wenn es außerdem gerade so zufrieden spielt – besser nicht stören. Das Gesicht können wir auch abends waschen.

NUR NOCH FÜRS KIND EINKAUFEN

Wenn frischgebackene Mütter plötzlich nur noch Kinderkleidung shoppen, fand ich das immer irgendwie befremdlich: Wo bleibt denn da das eigene Ich? Und jetzt bin ich selbst eine von denen, bei der fast nur Kindersachen im Einkaufskorb landen. Zum Teil aus ganz pragmatischen Gründen:

Man braucht ja auch ständig neue Größen. Andererseits: Mein Kind ist ja irgendwie auch ein Teil von mir. Ist es dann nicht am Ende quasi wieder auch ein kleines bisschen für mich?

AM SAMSTAGABEND DAHEIM BLEIBEN

Wie kann man nur so langweilig werden und Samstagabend auf dem Sofa verbringen? Was früher unvorstellbar war, ist jetzt der reinste Luxus: früh ins Bett gehen und so viel heiligen Schlaf wie möglich mitnehmen. Obwohl ich zugegebenermaßen manchmal doch ein bisschen neidisch zu den Paaren rüberschiele, die auf der Restaurant-Terrasse in aller Ruhe abends einen Vino schlürfen.

„HALLO, ICH BIN DIE MAMA VON ...“

„Ich bin der Papa von Lara.“ – „Das hat mir die Mama von Mads erzählt.“ Nichts fand ich früher alberner als diesen ewigen „Mama von“-Sprech. Das passiert mir nicht, habe ich mir geschworen – und musste dann leider doch erkennen, dass die Bedeutung von Vornamen bei Eltern irgendwie an Stellenwert verliert.

SPIELZEUG ÜBERALL

Zumindest im Wohnzimmer muss ja nun wirklich nicht ständig das ganze Zeug rumfliegen. Ein Grundsatz, den ich sehr schnell aufgegeben habe. Aber dafür räumen wir abends immer auf! Also meistens. Oder schieben es zumindest beiseite.

NIE MEHR DIE BADEZIMMERTÜR SCHLIESSEN

Was soll ich sagen: Als Eltern definiert man seine Grenzen neu. ❤️

Schlummern AUF DER AUTOBAHN

Kaum ist der Motor an, fallen eurem Baby die Augen zu?
Das klingt erstmal nach einer entspannten Autofahrt.
Wie dabei alle sicher von A nach B
kommen, erklärt Katja Legner vom ADAC

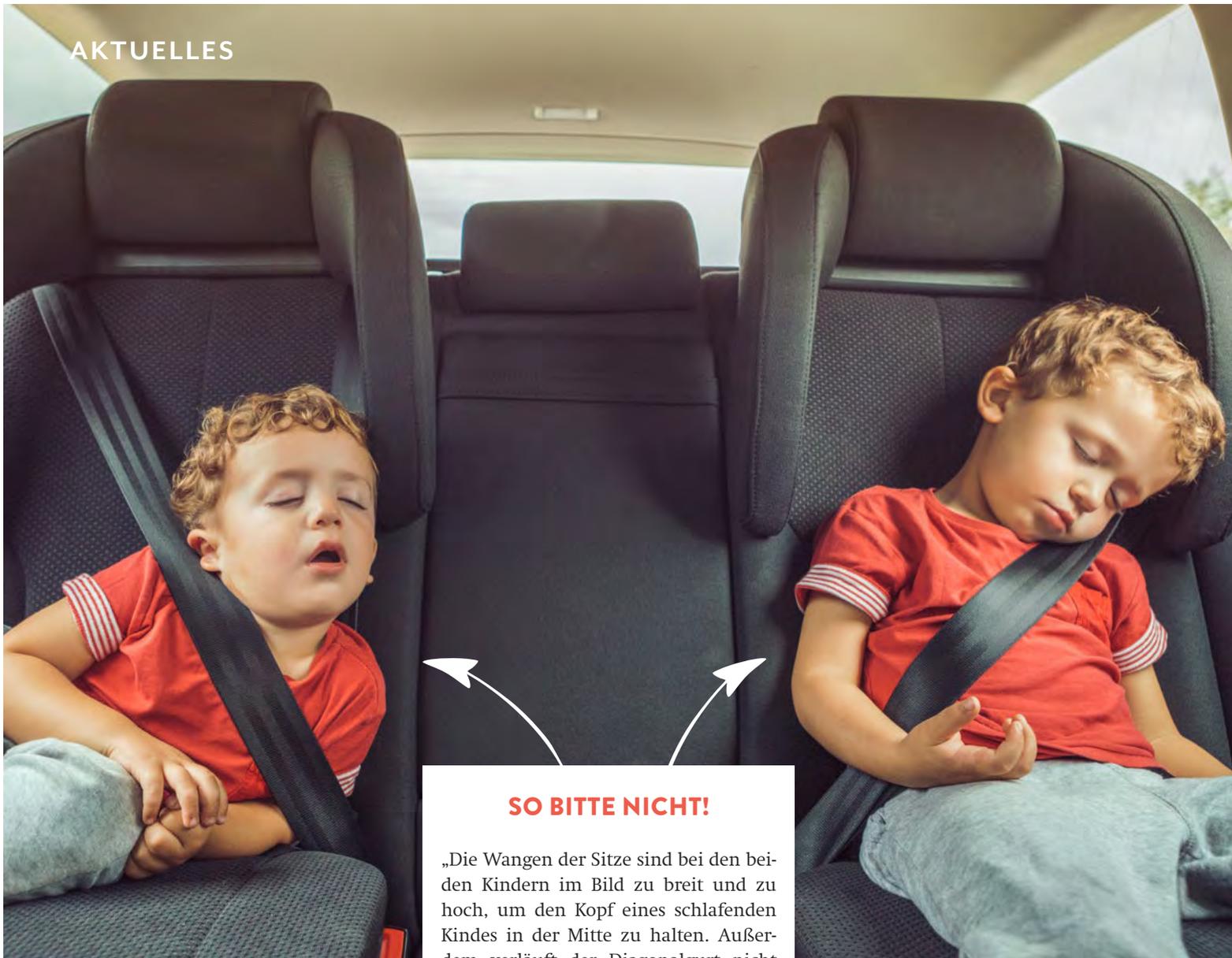


Ein Nickerchen im Auto kann sehr erholsam sein – nicht nur für die kleinen Schnarchnasen, sondern auch für Mama und Papa. Schließlich gibt es kaum etwas Nervenaufreibenderes als ein schreiendes Baby im kilometerlangen Stau. Und kennt nicht jeder Eltern, die sich schon mal verzweifelt ans Steuer gesetzt haben, nur damit der Nachwuchs endlich einschläft? Denn das Surren des Motors und das Ruckeln des Autos scheint auf Babys magisch zu wirken, erinnert es doch stark an die beruhigenden Geräusche im so vertrauten Mutterleib.

PLATZ NEHMEN IM KINDERSITZ

Logischerweise ist es kaum zu verhindern, dass Babys, vor allem noch sehr junge Säuglinge, im Auto einschlafen. Schließlich ist der Schlafbedarf in diesem Alter extrem hoch. Aber auch





SO BITTE NICHT!

„Die Wangen der Sitze sind bei den beiden Kindern im Bild zu breit und zu hoch, um den Kopf eines schlafenden Kindes in der Mitte zu halten. Außerdem verläuft der Diagonalgurt nicht optimalerweise auf Schulterhöhe, sondern darüber (rechtes Kind). Beim linken Kind ist die Sache noch gefährlicher: Das Kind droht aus dem Gurt herauszurutschen, hier greift nicht einmal der Beckengurt, der straff auf den Oberschenkeln bzw. über den Hüftknochen aufliegen sollte, um das Kind gut auf dem Sitz zu fixieren“, erklärt Fachfrau Katja Legner.

WAS KANN HELFEN?

Stabilität geben kann hier eine extra Kopfstütze wie zum Beispiel das Gadget „Nap Up“, das mit zwei Gurten an der Rückenstütze des Kindersitzes befestigt werden kann. Wenn das Kind einschläft, wird das integrierte Stirnband

nach unten geklappt. Damit wird verhindert, dass der Kopf des schlafenden Kindes nach vorne fällt. Die Seitenwangen des „Nap Up“ liegen dabei eng am Kopf des Kindes an. „Diese Stützhilfe ist zwar zulässig, weil sich bei einem Unfall das mit Druckknöpfen befestigte Stirnband löst. Entscheidend jedoch ist, ob das Kind die Stützhilfe toleriert“, betont Katja Legner.

Die ADAC-Sprecherin empfiehlt alternativ Nackenkissen. Sie stützen ebenfalls den Kopf des Kindes und wer-

bei kleineren und größeren Kindern kommt es immer mal vor, dass sie auf längeren Fahrten früher oder später einschummern. Grundsätzlich spreche bei Kindern erstmal nichts gegen ein Schläfchen, betont Katja Legner, Unternehmenssprecherin beim ADAC, wenn einige Vorkehrungen getroffen werden: „Wichtig ist immer, dass das Kind gut im Kindersitz fixiert ist. Dass dabei der Kopf nach vorne fallen bzw. seitlich auf die Schultern kippen kann, ist nicht optimal – weder für die Erholung des Kindes noch für den Unfallschutz.“

Gewusst wie

SCHLAFEN IM AUTO

Nur kurze Nickerchen im Auto einplanen. Insbesondere mit Neugeborenen auf lange Autofahrten verzichten.

Einen Spiegel im Auto anbauen, sodass Eltern das Baby jederzeit auf der Rückbank sehen können.

Auf die Rückbank direkt neben das Baby setzen, wenn ein weiterer Fahrer an Bord ist.

Zu Hause das Baby umbetten bzw. in der Babyschale durchgehend im Blick behalten.

den entweder lose oder mit einem Klettverschluss zum Befestigen angeboten: „Sie sind sicherheitstechnisch unbedenklich, wichtig ist jedoch, die jeweils passende Kissengröße zu wählen.“ Und auch hier gilt: Das Kind muss das Produkt akzeptieren, sonst lohnt jede Anschaffung nicht.

NICHT ALLEIN SCHLUMMERN

Bei Babys sieht die Sache etwas anders aus. Sie müssen nicht nur in ihrer Babyschale gut geschützt sein, die im besten Fall rückwärts gerichtet auf dem hinteren Platz befestigt ist. Sie sollten auch nicht ohne Aufsicht darin schlafen.

Einige Modelle für Kinder bis zu 18 Monaten verfügen inzwischen über mehrere Liegestufen, damit die Position, vor allem bei Isofix-Befestigungen, nicht zu steil ist. Aber wie ist es hier um die Sicherheit bestellt? „Im Rahmen unseres Kindersitztests führen wir

Frontalaufprallversuche in den maximal zulässigen Einstellungen durch. Auch Sitze für größere Kinder mit den Hosenträgergurten bieten fast immer Neigungsstufen zum Schlafen an, die wir ebenfalls abtesten. Hier hat die Ruheposition meist keinen nennenswerten Einfluss auf den Unfallschutz, wobei die Reboarder-Sitze im Vergleich zu den Sitzen in Fahrtrichtung bei den Crashversuchen etwas besser abgeschnitten haben“, erklärt Katja Legner.

ATEMNOT IN DER BABYSCHALE

Aber es gibt einen weiteren Sicherheitsaspekt, der bei Babys zu bedenken ist. Laut einer neuseeländischen Studie können Atemprobleme auftreten, wenn die Minis längere Zeit in der Babyschale schlafen. So berichtet es der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte auf seiner Website: „Sofort nach dem Einschlafen sackt laut der Untersuchung der Kopf von kleinen Kindern nach vorne und der Unterkiefer presst sich auf den Brustkorb. Durch diesen Druck wird die Einatmung erschwert, zusätzlich verengen sich durch die gekrümmte Haltung noch die Atemwege im Rachen. Die betroffenen Kinder waren noch kein halbes Jahr alt. Da in diesem Alter der Kopf in Relation zum Körper noch sehr groß und schwer ist, fällt er im Schlaf leicht nach vorne.“

Aus diesem Grund raten die Experten vom unbeaufsichtigten Schlafen im Autositz ab. Was wenn die Kleinsten nun also in ihrem Reboarder auf einer Autofahrt einschlummern? Dann ist das natürlich nicht sofort ein Grund zur Sorge. Zu Hause angekommen sollten Eltern ihr Kind aber umbetten, damit es flach liegen kann – es sei denn, sie haben es durchgehend im Blick. ♥

TEXT: ASTRID CHRISTIANS

UNSERE EXPERTIN



Katja Legner

... ist seit über 20 Jahren Redakteurin und Unternehmenssprecherin beim ADAC.

Expertentipp

SICHER UNTERWEGS

Katja Legner nennt drei Faktoren, die für die Sicherheit von Kindern im Auto entscheidend sind:

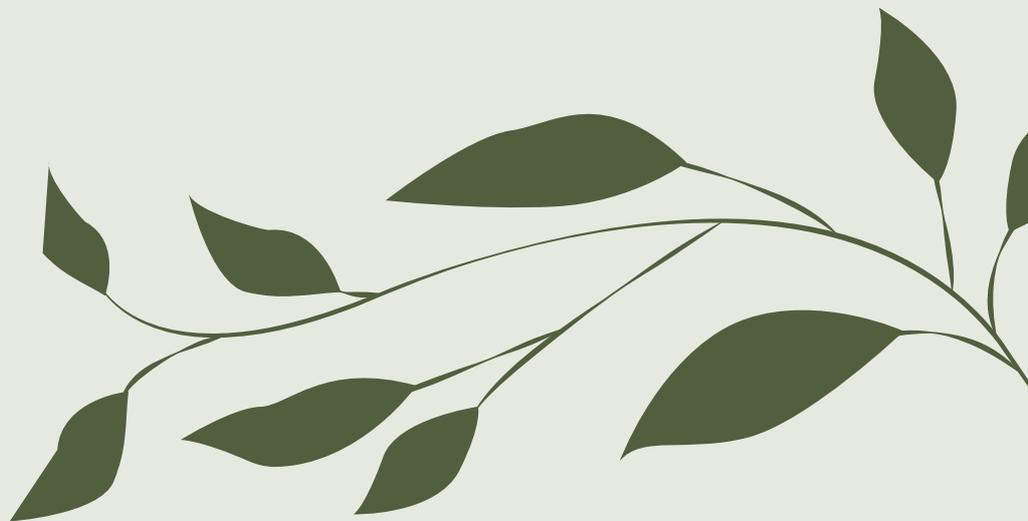
- 1 Der fachgerechte Einbau von Isofix-Basisteilen bzw. das richtige Befestigen der Babyschale oder des Kleinkindersitzes mit dem Autogurt.
- 2 Das korrekte Ansnallen des Babys bzw. Kindes in der Babyschale oder im Kindersitz.
- 3 Die passende Größe des Kindersitzes: Nicht zu früh in die nächste Größe wechseln, denn Muskulatur des Kindes und Gurtgeometrie sind jeweils aufeinander abgestimmt und Sitze für größere Kinder stehen meist aufrechter.

Gerne schön grün!

Spätestens mit der Geburt stellt sich vielen Eltern die Frage nach der richtigen Pflege für den Nachwuchs. Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen werden dabei immer beliebter

Noch guckt der Kleine etwas skeptisch, aber bald wird das Eincremen zur Routine





Wie oft sollte man sein Baby waschen? Und womit? Und braucht man wirklich all die Cremes, die in der Drogerie angeboten werden? Für frischgebackene Eltern kann die Auswahl an Pflegeprodukten fürs Baby anfänglich ganz schön erschlagend sein. Fakt ist: Babyhaut ist viel empfindlicher als die Haut von Erwachsenen, da Schutzmechanismen wie der Fettfilm und der Säureschutzmantel sich erst noch richtig entwickeln müssen.

Dennoch gilt bei der Pflege: Weniger ist mehr! In den ersten Lebensmonaten reicht es vollkommen aus, die Haut mit lauwarmem Wasser zu reinigen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr einen milden Badezusatz verwenden. Oder euer Baby anschließend auch eincremen. „Es ist kein Nachteil, nur klares Wasser zu verwenden, solange die Badefrequenz bei zweimal pro Woche liegt“, erklärt Prof. Dr. med. Natalie Garcia Bartels, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie in der Hautarztpraxis Dermatologie am Kaiserdamm in Berlin. „Die Hautbarriere baut sich mit oder ohne Pflegemittel auf.“ Babys mit trockener Haut oder einer erblichen Veranlagung für Neurodermitis brauchen jedoch eine besondere Pflegeroutine. Befragt dazu euren Kinderarzt oder die Hebamme.

TIPPS FÜRS WICKELN

Auch beim Wickeln reicht es aus, den Popo mit einem Waschlappen und warmem Wasser zu reinigen – beim großen Geschäft kann eventuell ein wenig Babyöl unterstützen. Unterwegs sind Feuchttücher praktischer, aber bitte parfümfreie Exemplare verwenden. Ist der Po rot, hilft fast immer: Baby häufiger wickeln, den Po mit Wasser reinigen und danach abtupfen. Hinterher darf euer Mini noch ein bisschen nackt strampeln, so kommt Luft an die Haut. Rote Stellen mit einer Wundschutzcreme versorgen. Wenn die Windel dermatitis nicht besser wird, sollte ein Kinderarzt draufschauen.

NATUR IN DER KOSMETIK

Die Haut von Babys ist im Vergleich zu Erwachsenen bis zu fünfmal dünner und dementsprechend viel sensibler. Rund zehn Jahre dauert es, bis sie sich vollständig entwickelt hat. Nicht verwunderlich also, dass Eltern bei der Pflege auf möglichst sanfte und natürliche Inhaltsstoffe achten. Ein Trend, auf den auch die Hersteller reagiert haben. Neben den Anbietern von Naturkosmetik findet man auch immer mehr sogenannte naturnahe Produkte. Diese enthalten einen möglichst hohen Anteil

an natürlichen Inhaltsstoffen und versuchen weitestgehend auf synthetische Substanzen zu verzichten. Allen voran auf die, die immer wieder in der Kritik stehen, wie zum Beispiel Erdölprodukte, Parabene oder Silikone. Im Vergleich zu zertifizierter Naturkosmetik müssen die Hersteller der naturnahen Kosmetik allerdings keine strengen Vorgaben in Bezug auf Inhaltsstoffe, Herstellungsverfahren und Nachhaltigkeit erfüllen (siehe Kasten nächste Seite).

DIE KRUX MIT DEN DUFTSTOFFEN

Naturkosmetik riecht oft anders als herkömmliche Produkte. Und nicht selten wird dieser Duft nicht unbedingt sofort als angenehm empfunden. Das liegt daran, dass Gerüche mit Erinnerungen und Emotionen verbunden sind. Und viele Eltern sind aus ihrer eigenen Kindheit auf synthetische Duftstoffe geprägt. In Naturkosmetik werden zum Beispiel natürliche ätherische Öle eingesetzt, die anders riechen und an die sich die Nase erst gewöhnen muss.

Eines haben aber beide Duftstoffe gemein: Sie können leider Allergien oder Hautreizungen auslösen. Und dabei ist es ganz gleich, ob es sich um künstliches Parfüm oder einen Naturduft wie Kamille handelt. Wenn euer Kind mit Rötungen auf Duftstoffe reagiert, solltet ihr konsequent darauf verzichten, auch wenn unbeduftete Produkte manchmal ein wenig muffig riechen. →





GUT FÜR BABYS, GUT FÜR ELTERN

Naturkosmetik und naturnahe Kosmetik für Babys kann auch gerne von Mama und Papa mitbenutzt werden. Die milden Inhaltsstoffe sind nicht nur sanft zur Kinderhaut. Ein weiterer Vorteil: Babypflegeprodukte sind entweder unparfümiert oder haben häufig nur einen sehr dezenten Duft. So wird der Eigengeruch von Mama und Papa, der gerade in den ersten Lebensmonaten so wichtig fürs Bonding ist, nicht überdeckt. Anders herum sollten Cremes, Shampoos oder andere Pflegeprodukte, die nicht speziell für Babys entwickelt wurden, nicht für den Nachwuchs verwendet werden.

Viele Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Retinol in Anti-Aging-Cremes oder Salizylsäure in Produkten für unreine Haut haben auf Kinderhaut nichts zu suchen, können zu Irritationen führen. Viele Stoffe sind für Kids schlichtweg zu hoch dosiert: Urea beispielweise wird in einer Konzentration von zwei bis drei Prozent für Kinder empfohlen, bei Konzentrationen von fünf bis zehn Prozent, wie Erwachsene sie anwenden, wird die Haut ordentlich brennen.

Der Begriff Babypflege ist zwar nicht geschützt, steht aber in aller Regel für Produkte, die besonders mild formuliert sind. Und daher auch die beste Wahl für den Nachwuchs sind. ♥

TEXT: JANA KALLA

Gewusst wie

Hilfestellung durch Siegel

Nicht alle Produkte, die „grün“ aussehen, sind es auch. Claims wie „natürlich“ oder „bio“ sind bei Kosmetik nicht gesetzlich geschützt.

Pflanzen oder Früchte, die in einem Produkt enthalten sind und mit denen geworben wird, garantieren nicht für dessen natürlichen Ursprung – auch hier können synthetische Stoffe vorhanden sein. Ihr solltet daher genau hinschauen, was in Cremes & Co. enthalten ist oder auf zertifizierte Naturkosmetik zurückgreifen. Erkennbar an Siegeln wie „Natrue“ oder „Cosmos“. Dort werden im Übrigen auch Nachhaltigkeitsaspekte berücksichtigt.



COSMOS:

Internationaler Naturkosmetikstandard, der in Zusammenarbeit mit fünf Standardgebern (BDIH, Ecocert, Cosmebio, ICEA, Soil Association) entwickelt wurde. Die Produkte dürfen keine Silikone, Erdöl derivative, synthetische Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe oder Parabene enthalten.

Unterscheidet zwischen „**Natural**“ und „**Organic**“: Bei Organic müssen mindestens 95 Prozent der pflanzlichen oder tierischen Rohstoffe aus biologischer Landwirtschaft stammen. Gelabelt sind über 40.000 Produkte.



NATRUE:

Entwickelt von verschiedenen Naturkosmetikerherstellern. Paraffine und Erdölprodukte, Silikone, PEG (Polyethylenglykole), synthetische Duftstoffe, organisch-synthetische Lichtschutzfilter und Farbstoffe dürfen nicht verwendet werden. Ausnahme: Einige chemisch hergestellte Konservierungsmittel, die auch natürlich vorkommen.

Unterscheidet zwischen „**Naturkosmetik**“ und „**Biokosmetik**“. Bei Biokosmetik müssen 95 Prozent der Naturstoffe aus biologischer Landwirtschaft oder Wildsammlung stammen. Gelabelt sind über 6300 Produkte.

FÜR ACHTSAMKEITS-MOMENTE MIT DEINEM BABY

Bei der Pflege des Babys kommen euch sicher Dinge wie Wickeln, Anziehen und Eincremen in den Sinn. Worauf es aber ebenso ankommt sind Zeit, Aufmerksamkeit und Kooperation.

Natürlich gibt es Momente, in denen Eltern unter Zeitdruck das Baby versorgen müssen. Aber daneben sollten bewusste Zeitfenster für achtsame Pflegemomente geschaffen werden. Babys Gehirne funktionieren langsamer. Bei der Babypflege sollte also auf bewusste, langsame Berührungen geachtet werden. Berührungen sind für Babys eine völlig neue Erfahrung, was sich immer wieder bewusst zu machen gilt. Wie bei vielen anderen Handlungen im Alltag ist es auch bei der Babypflege gut, wenn Eltern sie mit Worten begleiten. Kinder verstehen Sprache viel früher, als sie selbst sprechen können. Auch beim Wickeln sind, Zeit, Aufmerksamkeit, Kooperation und eine warme, geschützte Umgebung besonders wichtig.



Zur Reinigung des Windelbereichs sind Waschlappen und lauwarmes Wasser völlig ausreichend. Hartnäckiger Schmutz kann mit dem **parfümfreien Calendula Pflegeöl von Weleda** entfernt werden. Generell lässt sich die Körperpflege wunderbar mit kleinen Massseeinheiten verbinden: Die Haut wird mit dem Pflegöl umhüllt und gepflegt. Gleichzeitig findet durch die Massage eine zusätzliche liebevoll berührende Begegnung statt. Im Anschluss der Massage kann im Windelbereich eine Wundschutzcreme dünn aufgetragen werden. Dafür eignet sich die **Calendula Wundschutzcreme von Weleda**, die vor Rötungen und Irritationen schützt und gereizte Haut sanft pflegt.

Für die achtsame Babypflege hat **Weleda baby** die natürliche Calendula Pflegeserie entwickelt. In Zusammenarbeit mit Hebammen wurden die Produkte speziell auf die besonderen Bedürfnisse der zarten Baby- und Kinderhaut abgestimmt, damit sie diese pflegen, umsorgen und die Entwicklung einer gesunden Haut fördern.



Weleda baby Pflegeserie mit handgepflückter Calendula

- ✓ Hebammenempfehlung Nr.1*
- ✓ 100 % zertifizierte Naturkosmetik
- ✓ Auch für sensible Haut geeignet
- ✓ Anwendbar ab dem ersten Tag
- ✓ In Zusammenarbeit mit Hebammen entwickelt
- ✓ Frei von Mikroplastik-Inhaltsstoffen, gentechnisch veränderten Rohstoffen sowie Rohstoffen auf Mineralölbasis





EXTRA-TIPP

Erkundigt euch (z. B. bei den Stadtwerken) nach dem Wasserhärtegrad eures Wohnorts. Die vom Hersteller empfohlene Dosierung hängt nämlich u.a. vom Kalkgehalt des Wassers ab. So vermeidet ihr Überdosierungen und somit Rückstände, die die Haut reizen.



DIE GROSSE WÄSCHE

Mit kleinen Kindern wird die Welt erst richtig bunt – inklusive der vielen farbenfrohen Flecken auf Strampfern, Bodys und Kleidchen. Doch keine Sorge, die Wäscheberge sind beherrschbar – und sauber wird's auch ohne aggressive Mittel



Die Auswahl an Waschmitteln in Supermärkten und Drogerien ist riesig. Für die Kleinsten gibt es sogar spezielle Baby-Waschmittel, die besonders sanft sein sollen. Aber sind sie wirklich verträglicher? Studien, die belegen, dass diese Produkte besser für die Haut von Säuglingen sind als zum Beispiel Öko-Waschmittel oder herkömmliche Waschpulver, gibt es (noch) nicht.

IMMER GUT DURCHSPÜLEN

Es stimmt aber, dass Waschmittel mit der Kennzeichnung „sensitiv“ allgemein verträglicher für die Haut sind, da sie weniger Farb-, Duft und Konser-

vierungsstoffe enthalten oder ganz darauf verzichten. „Diese Inhaltsstoffe, besonders Duftstoffe, können Kontaktallergien hervorrufen. Ein sanftes Waschmittel macht für Babys und kleine Kinder daher schon Sinn“, erklärt der Dermatologe Christoph Liebich.

„Wichtig ist jedoch vor allem, dass in der Kleidung keine Rückstände vom Waschmittel verbleiben, die die Haut reizen können. Die Wäsche sollte daher immer gut durchgespült werden.“ Die meisten Waschmaschinen bieten bei der Programmauswahl einen Extra-Spülgang an, der hierfür hilfreich sein kann. Auf Kurzprogramme solltet ihr besser verzichten. Zudem ist auch die richtige Menge des Waschmittels wich-

tig: Viel Pulver oder Gel macht die Wäsche nicht sauberer. Haltet euch daher an die Dosierungsempfehlung auf der Verpackung (siehe Tipp links).

WIE GEHEN FLECKEN SCHONEND RAUS?

Ob Windelunfälle, erbrochene Milch oder Möhrenflecken von den ersten Breiversuchen: Babykleidung wird häufig und leider auch hartnäckig verschmutzt. Bei vielen Flecken hilft es, wenn ihr das Kleidungsstück direkt in Wasser einweicht und dann möglichst bei 60 Grad wascht. Ist das nicht möglich, solltet ihr den Fleck am besten mit natürlicher Gallseife vorbehandeln oder direkt ein wenig Flüssigwasch-





mittel daraufgeben. Fleckenentferner auf chemischer Basis solltet ihr nur im Notfall benutzen – achtet anschließend auch hier darauf, dass die Wäsche gut ausgespült wird.

WEICHPÜLER JA ODER NEIN?

Weich und flauschig soll die Wäsche fürs Baby sein. Was läge da näher, als Weichspüler zu benutzen? Aber: „Weichspüler steht unter Verdacht, Allergien auszulösen. Besser ist es, die Wäsche in den Trockner zu geben“, sagt Christoph Liebich. „Das ist gerade bei Kindern, die unter trockener Haut oder Neurodermitis leiden, sehr wichtig, da kratzige Wäsche die Haut zusätzlich reizen kann.“ Alternativ gibt es auch bei Weichspülern „Sensitiv“-Produkte mit weniger oder gar keinen bedenklichen Zusatzstoffen. Auch mit einem Schuss Essigessenz beim Waschgang könnt ihr die Wäsche ein wenig weicher machen. Keine Sorge: Der Geruch verfliegt beim Waschen.

VOR DEM TRAGEN DURCHWASCHEN

Textilien können chemische Substanzen wie zum Beispiel Farbstoffe enthalten. Neu gekaufte Babykleidung solltet ihr daher erst einmal waschen. Das gilt vor allem für Bodys, Strampler, Schlaf-



UNSER EXPERTE



Dr. Christoph Liebich

... ist Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten und Inhaber der Praxis Dermatzen in München.

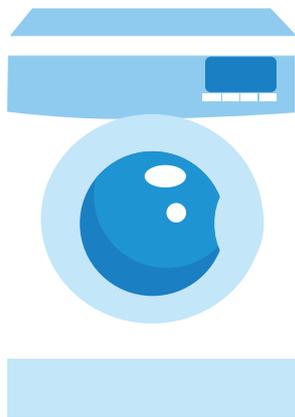
Mehr Infos:
dermazent.de

anzüge oder Strumpfhosen, weil diese direkt auf der Haut aufliegen. Kleidung, die nach „Oeko-Tex Standard 100“ schadstoffgeprüft ist oder auch Kleidungsstücke aus Bio-Baumwolle enthalten naturgemäß weniger Rückstände. Sicherheitshalber solltet ihr aber auch diese vor dem ersten Tragen einmal gründlich durchwaschen.

Auch Kuscheltiere gehören direkt nach dem Kauf in die Waschmaschine oder ins Waschbecken mit ein wenig Feinwaschmittel. Da sie zwischendurch immer mal wieder auf den Boden fallen oder auch mal angesabbert werden, wascht sie am besten regelmäßig mit. Nicht waschbare Kuscheltiere könnt ihr alternativ für etwa 48 Stunden in die Gefriertruhe legen. So werden Keime und Bakterien abgetötet.

IST GEBRAUCHTE KLEIDUNG BESSER?

Der Vorteil bei Secondhand-Kleidung ist, dass durch das häufige Waschen bereits alle Chemikalien verschwunden sind. Allerdings solltet ihr darauf achten, dass gebrauchte Babybekleidung aus tier- und raucherfreien Haushalten stammt. Tierhaare können Allergien auslösen. Rauch, der an Kleidung haftet, wird als „Third Hand Smoke“ bezeichnet. Dieser „Rauch aus dritter Hand“ riecht nicht nur unangenehm, in verschiedenen Studien wurde belegt, dass die im Rauch enthaltenen Schadstoffe sich sehr lange in Textilien halten und gerade für Babys und kleine Kinder schädlich sein können.



HYGIENE-BASICS FÜRS BETTZEUG

Im Bettzeug sammeln sich jede Nacht Schweiß, Bakterien, Milben und deren Kot. Aus diesem Grund solltet ihr Laken und Bezüge alle zwei Wochen in die Waschmaschine stecken. Und zwar bei mindestens 60 Grad, denn nur bei hohen Temperaturen werden Bakterien und Milben abgetötet. Wenn euer Kind

unter einer Hausstaubmilbenallergie leidet, kann ein spezieller Bezug ratsam sein, der allergische Reaktionen wie Reizhusten oder eine verstopfte Nase verhindern kann.

Der Deutsche Textilreinigungs-Verband empfiehlt zudem, Bettdecken und Kissen mindestens einmal pro Jahr nass zu waschen beziehungsweise reinigen zu lassen. Bei Allergien besser drei- bis viermal im Jahr. Bei Daunen ist es ganz wichtig, diese nach dem Waschen gründlich durchtrocknen zu lassen. Bleiben die Federn feucht, besteht Schimmelgefahr. Matratzen könnt ihr beim Wechseln des Bettzeugs absaugen und wenden. ♥

TEXT: JANA KALLA

ANZEIGE

Passend zum Herbst, bietet die Kollektion neue Styles wie kuschelige Teddyfellwesten, Röcke aus Musselin, trendige Latzhosen und zeitlose Longsleeves. Besonderer Hingucker: der Rote-Bete-Print auf Kleid und Leggings. Erhältlich in den Größen 98–140 in ausgewählten Filialen und auf ernstings-family.de

NATÜRLICH *wohl fühlen!*

Nachhaltige Kindermode aus Bio-Baumwolle, gepaart mit einem zurückhaltenden Design und einer neutralen Farbpalette – dies verspricht unsere Pure Collection



Kleid mit Print-Muster, ca. 26 Euro



Ringelshirt aus 100% Bio-Baumwolle, ca. 12 Euro

Kuschelige Weste mit Reißverschluss, ca. 30 Euro



Rock aus weichem Musselin, ca. 16 Euro



DIE NATUR RUFT



Mal in Brennnesseln fassen, knöcheltief im Matsch stecken, einen Regenwurm in der Hand halten. All das gehört zur Kindheit dazu. Aber unsere Kids machen immer weniger naturnahe Erfahrungen, findet der Biologe Manuel Larbig – und will sie wieder nach draußen locken

Es gibt einen Ort, der steht wie kein zweiter für eine glückliche Kindheit: Bullerbü. Wer Astrid Lindgrens Geschichten vor Augen hat, denkt an selbst gebaute Baumhäuser, an Übernachtungen auf dem Heuboden, an wilde Himbeeren, an Schwimmen im See. Kurz: an die Natur.

KINDERTURNEN STATT PFÜTZENWEITSPRUNG

Doch diese Welt könnte von dem Alltag der meisten Kinder hierzulande kaum weiter entfernt sein. Musikalische Früherziehung, Kinderturnen, Tanzkurse, Malkurse und sogar Kochkurse – noch nie gab es so viele Förderangebote wie heutzutage. Wo bleibt dabei eigentlich Zeit für das Spielen unter freiem Himmel? Manuel Larbig, Biologe und Buchautor ist der Meinung: „Kinder sind von Natur aus neugierig, und da die Natur

so vielfältig und um ein Vielfaches reicher an Entdeckungsmöglichkeiten als jede Indoor-Spielhalle ist, finden Kinder dort einen gewissermaßen unerschöpflichen Raum.“

MATSCHHOSE NICHT VERGESSEN

Oftmals seien es jedoch die Eltern, die diese angeborene Naturbegeisterung ersticken – durch zu strenge Regeln und Angst vor Schmutz und Dreck. Dabei geht es oft nur um die richtige Einstellung, um die Naturbegeisterung zu wecken – bei Kindern und Eltern. „Ich glaube, dass sich Kinder sehr schnell für das Draußenspielen begeistern lassen. Diese Begeisterung lässt sich natürlich auch ersticken, wenn Kinder das Draußensein mit negativem Feedback verbinden, zum Beispiel, weil jetzt wieder die neue Hose dreckig gemacht wurde

und die Schuhe nicht wasserdicht sind, und das Kind in der Bewegung zum Naturerlebnis hin gescholten wird“, weiß Outdoorexperte Larbig, der schon einmal ohne Zelt und Schlafsack quer durch Deutschland gewandert ist. „Das sind ja aber keine Unzulänglichkeiten des Kindes, sondern der Eltern. Wenn man draußen unterwegs ist und keine Matschhose und Gummistiefel dabei hat und die gute Hose besudelt wird, ist das ja nicht die Schuld des Kindes. Ich glaube aber, dass gerade solche Momente das freie Spielen in der Natur stark bremsen und einen natürlichen und unbeschwerten Umgang mit dem Draußensein erschweren können.“

MIT LUPE UNTERWEGS

„Wenn man dieses Interesse noch fördern und unterstützen möchte, ist nicht nur gute und wetterfeste Klei-





*„Ich glaube, dass es
bereits genügt, Kinder
draußen Kinder sein
zu lassen, dann kommt
die Begeisterung von
ganz alleine.“*

Manuel Larbig



UNSER EXPERTE



Manuel Larbig

... ist Biologe und Autor aus Berlin. Der Outdoor-Experte bietet Wildkräuterwanderungen und Naturführungen für Kinder an. Mit seinem neuen Buch „Warum hämmert der Specht“ (Penguin, 18 Euro) möchte er Familien für die Natur begeistern.

FOTO: PENGUIN VERLAG



... dung wichtig. Man kann die kleinen Entdeckungsreisen außerdem durch Hilfsmittel wie Becherlupen, Kescher oder Fernglas bereichern“, sagt der Biologe und fügt hinzu, wie wichtig er es findet, dass Kinder Zeit haben, draußen frei zu spielen.

Doch auch gemeinsame Zeit kann für Eltern und Kinder sehr wertvoll sein. Auch für Erwachsene ist die Zeit im Freien eine gute Gelegenheit, das eigene Wissen aus dem Biologie-Unterricht wieder aufzufrischen. „Toll ist es natürlich, wenn man auf die eine oder andere Frage der Kinder in Bezug auf unsere Natur antworten kann, was gar nicht immer so leicht ist!“

UND WENN'S REGNET?

Ungemütliches Wetter ist in vielen Familien ein Grund, lieber drinnen zu bleiben. Manuel Larbig weiß jedoch: „Auch oder gerade bei Regenwetter haben viele Kinder Spaß im Freien. Solange die Kleidung warm und trocken hält und keine Gefahren durch starken Wind oder Gewitter vorhanden sind,

sollten sie das durchaus auch ausleben können. Meiner Erfahrung nach brauchen jüngere Kinder draußen im Regen gar nicht unbedingt Spielideen – mit einem kleinen Boot, einer Schaufel und einem Eimer ausgerüstet, können sie sich sehr gut selbst beschäftigen. Auch kann man dabei helfen, ein kleines Boot aus Stöckchen zu bauen und das in den Pfützen schwimmen zu lassen. Spannend ist auch, die verschiedenen Tier- und Pflanzenarten beim Umgang mit dem Regen zu beobachten: Was machen Blütenpflanzen beim Regen? Welche Blüten schließen sich zum Beispiel? Was machen Vögel, Insekten oder die Eichhörnchen, wenn es regnet?“

NATURERLEBNISSE FÜR STADTKIDS

Auch in der Großstadt lässt sich Natur erleben, wenn man nur will. „Die meisten unserer Großstädte haben ausgedehnte Grünanlagen und Stadtwälder, in denen man Natur entdecken kann“, erklärt der Experte. „Umso weiter man rausfährt, desto weniger stressig ist die Umgebung und desto eindringlicher kann das



Naturerlebnis sein – da viele ablenkende Faktoren wie Straßenverkehr, Stadtlärm und Stadtgerüche abnehmen.“

Und auch zu Hause gibt es die Möglichkeit, der Natur ganz nah zu sein: „Selbst vom Fenster aus lässt sich mit einem Fernglas vielleicht beobachten, wie die Ringeltauben im Frühjahr ihr Nest bauen oder wie das Eichhörnchen an der Linde vor dem Fenster flink den Stamm auf- und abrennt. Durch eine angelegte Futterstelle lassen sich Vögel beobachten, und ein Insektenhotel im Garten kann man stundenlang im Blick behalten.“ ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU



Werde

Die Kunst des nachhaltigen Lebens

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

Jetzt
gratis
lesen



Jetzt kostenloses Probeheft* bestellen.

werde-magazin.de/probeheft

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!

GUTES TIMING!

Manchmal sind es die einfachen Dinge, die bahnbrechenden Erfolg versprechen. So wie das Stellen eines Timers. Denn wenn Mini mal wieder keine Lust hat, Zähne zu putzen oder sein Zimmer aufzuräumen, dann hilft es, die Zeit einfach sichtbar zu machen





Wenn ihr euren Kindern einen Timer stellt, könnt ihr davon ausgehen, dass es weniger Wutausbrüche und Trotzanfälle geben wird. Klingt super, oder? Und ist eigentlich auch ziemlich einleuchtend. Der Timer unterstreicht die klare Absprache – und beide Seiten wissen, woran sie sind. Wenn Timer vorbei, dann Aufgabe vorbei. Alles tutti! Es gibt so viel weniger Rückfragen über die verbleibende Zeit und keine Unklarheiten.

Welche Art Timer (z. B. Handytimer, Apps) ihr benutzt, bleibt natürlich euch überlassen. Probiert ein bisschen aus. Kleiner Tipp: Je jünger das Kind, desto visueller sollte der Timer sein, zum Beispiel eine Sanduhr.

KLARE VORSTELLUNG VON DER ZEIT

Timer helfen nicht nur dabei, die Zeit zu erfahren, sondern sie auch besser zu verstehen. Denn oft fühlen sich Kinder überfordert, wenn sie nicht wissen, wie viel Zeit ihnen noch bleibt, um eine (unliebsame) Aufgabe zu erledigen. Ein Timer gibt ihnen eine klare Vorstellung. Das kann eine Art Kontrolle für das Kind sein: „Ist doch super, diese unschöne Aufgabe musst du dann nicht so lange machen.“ Und es kann die Selbstständigkeit unterstützen. So kann sich Mini besser über einen längeren Zeitraum auf eine Aufgabe konzentrieren.

MEHR ÜBERBLICK, MEHR TEMPO

Ist der Timer gestellt, lernen Kids abzuwarten und sich in Geduld zu üben. Und: Das Setzen eines Timers kann sogar Spaß machen! Die Kids können den Timer als Spiel betrachten und versuchen, ihre Aufgaben schneller zu erledigen als der Timer läuft. ♥

TEXT: MICHELLE KRÖGER

Gewusst wie

Mit Timer geht's besser

Zähne putzen: Die drei Minuten werden kürzer, wenn ein Timer die verbleibende Zeit anzeigt.

Medienzeit: Ob TV, Tablet oder Toniebox: Wenn der Timer durchgelaufen ist, dann ist Schluss. Das Gute daran: Wenn euer Kind den Timer sieht, wird es mental auf das Ende vorbereitet. So gibt es keinen abrupten Cut!

Spielzeit: Der Timer gibt einen Zeitrahmen vor, in dem frei gespielt werden kann. In der Zeit räumt ihr eventuell gleichzeitig auf. So habt ihr beide etwas davon.

Familienessen: Manche Kinder haben Probleme, mit allen ruhig am Tisch sitzen zu bleiben. Da kann ein Timer helfen.

Badezeit: In der Badewanne vergessen die meisten Kinder (sofern es sich um Wasserratten handelt) die Zeit. Wieso also nicht einen Timer stellen. Dann fällt der Ausstieg leichter. Funktioniert auch mit Duschen.

Ruhepause: Entspannungspausen können nicht nur Erwachsenen helfen, auch Kinder profitieren davon – gerade nach Schule und Kita. Ist die Zeit abgelaufen, geht's weiter im Tagesprogramm.

Morgens vor der Kita: Euer Kind hat Probleme, rechtzeitig fertig zu werden? Dann kann ein Timer helfen, das Tempo zu steigern und zügiger loszukommen.

Bei Geschwisterstreitigkeiten: Stellt einen Timer zum Spielzeugtausch. Nach 15 Minuten wird gewechselt, so gibt es weniger Zoff.

Spielplatzbesuch beenden: „Mama, ich will nochmal schaukeln!“ Mit einem Timer ist vorher klar, wann es nach Hause geht.

Hausaufgaben erledigen: Das Kind weiß genau, wie lange es noch Schulaufgaben und Übungen zu erledigen hat. Danach kann es sich aufs Spielen freuen.



SCHLAU MIT SPASS

Ein helles Köpfchen wünschen wir uns alle für unseren Nachwuchs. Und wir haben es ein Stück weit selbst in der Hand, wie intelligent unsere Kinder werden. Das Beste: Es sind die ganz einfachen Dinge, die die grauen Zellen anregen

Die Intelligenz ist eine komplexe Angelegenheit, und zum Teil wird sie uns bereits mit in die Wiege gelegt. Eine Studie des britischen King's College London hat ergeben, dass gute Schulnoten zu 75 Prozent auf erbliche Faktoren zurückzuführen sind. Aber: Die angeborene Intelligenz ist eben noch lange nicht alles! Alle Kinder kommen mit bestimmten Anlagen zur Welt, bringen ganz eigene Fähigkeiten, Talente und Interessen mit. Die genetischen Voraussetzungen spielen eine Rolle dabei, welche intellektuellen Fähigkeiten besonders stark ausgeprägt sind. Doch wir Eltern können einiges dazu beitragen, damit unsere Kinder ihr angeborenes Potenzial voll ausschöpfen können.

Wichtig ist dabei, die individuelle Entwicklungsgeschwindigkeit eures Kindes im Blick zu behalten. Alle Minis entwickeln sich in ihrem eigenen Tempo, und daran solltet ihr euch orientieren und entsprechend fördern – aber eben nicht überfordern. Und: Bereits die ersten Lebensjahre sind bezüglich der Intelligenzentwicklung entscheidend. Frühe Anregungen wie spielerisches Lernen und Interaktion mit der Umwelt fördern die Gehirnentwicklung. Ihr habt also einige Möglichkeiten, um dem IQ ein bisschen nachzuhelfen:

SPIELEN

Kinder lernen durch aktives Erkunden und Experimentieren. Die Neugier unserer Minis ist angeboren, und wir Eltern sollten diesen Wissensdrang und die Freude am Ausprobieren fördern, indem wir geduldig Fragen beantworten, neue Anreize schaffen und genug Zeit zum freien Spiel einräumen. Beim freien Spielen wachsen die neuronalen Vernetzungen enorm, das Gehirn legt an Gewicht zu. Spielen ist eine Art Entwicklungsmotor für die Minis, es ist ihre Art zu lernen. Dabei suchen sie sich die Anregungen, die sie gerade für ihre Entwicklung brauchen. Es sind oft ganz banale Gegenstände, die Kinder inspirieren: Kochlöffel, Plastikflaschen, Papas Hausschuhe – damit können sich die Kleinen hingebungsvoll beschäftigen.



BEWEGUNG

40 Minuten Bewegung am Tag reichen, damit Kinder besser Matheaufgaben lösen können. Das ergab eine Studie der Georgia Health Sciences University. Die Hamburger Kinderpsychologin und Autorin Claudia Schwarzlmüller („Die Kinderdolmetscherin“, Fischer Verlag, 18 Euro) sagt dazu: „Die starken körperlichen Reize beim Toben fördern perfekt die Vernetzung der Gehirnzellen. Toben macht also wirklich schlau. Ein Kleinkind hat zwar noch mehr Gehirnzellen als die Eltern, aber die müssen jetzt gut vernetzt werden, damit das Kind sie auch optimal nutzen kann. Ansonsten ist das so wie ein Telefon ohne Netzwerk – mit nur einem Telefon allein kann man nichts anfangen. Das Kind braucht für diese Vernetzung jetzt Sinneseindrücke, die vor allem durch Bewegung, Tun und gerne auch Toben entstehen.“ Besonders effektiv: Bewegung an der frischen Luft: Eine Stunde am Tag reicht aus, um Gedächtnis und Aufmerksamkeit um 20 Prozent zu steigern.

KUSCHELN

Kuscheln führt zu einem 10 Prozent größeren Hippocampus – also dem Teil des Gehirns, der Inhalte vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis überführt. Durch Kuscheln und körperliche Nähe werden im Hirn Hormone wie Oxytocin freigesetzt, die positive Auswirkungen auf die Entwicklung der grauen Zellen haben. Auch die Sprachentwicklung profitiert: Gespräche, Vorlesen und Singen während des Kuschelns können dazu beitragen, den Wortschatz, die Kommunikationsfähigkeit und das Verständnis zu verbessern.

MUSIK

Babys, die mit viel Musik aufwachsen, kommunizieren früher und vor allem besser. Musik kann das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit, das räumliche Denken, die Problemlösungsfähigkeiten und die kreative Denkweise fördern.



HOBBYS

Wenn eure Kinder eigene Interessen entwickeln, werden sie schnell wahre Experten auf ihrem Gebiet. Ihr solltet ihnen den Zugang zu verschiedenen Aktivitäten ermöglichen und ihnen die Gelegenheit geben, sich auszuprobieren. Es ist ganz normal, dass ein Kind zum Beispiel vom Fußball zum Schwimmen und Judo wechselt, bis es merkt, dass es beim Hockey den größten Spaß hat – und dabei bleibt.

VORLESEN

Lesen hat nachgewiesenermaßen einen großen Einfluss auf die Intelligenzentwicklung. Kinder, denen schon früh und regelmäßig vorgelesen wird, bekommen ein Gefühl für die Melodie und den Rhythmus der Sprache, sie fangen häufiger früher an zu sprechen und verfügen über einen größeren Wortschatz. In der Schule fallen ihnen Lesen und Schreiben leichter.

Bereits ab dem sechsten Lebensmonat kann sich das Anschauen von Bilderbüchern positiv auf die Entwicklung auswirken. Leider beginnen viele Eltern erst viel später mit dem Vorlesen. Laut einer Studie der Stiftung Lesen liest mehr als ein Drittel der Eltern von ein- bis achtjährigen Kindern ihren Minis nicht oder nur selten vor. Insbesondere bei Eltern von Einjährigen hat Vorlesen laut dem Vorlesemonitor 2023 noch keinen großen Stellenwert. Die ganz Kleinen wollen die Bücher vor allem anfassen oder die Bilder betrachten. Vorlesen bedeutet hier eher, über die Bilder zu sprechen, sie mit dem Alltag zu verbinden und die Kinder mit Sprache anzuregen. „Viele Eltern knüpfen das Vorlesen an bestimmte Fähigkeiten der Kinder – dabei stärkt das Vorlesen genau diese Fähigkeiten“, sagt Studienleiterin Prof. Dr. Simone Ehmgig von der Stiftung Lesen. Deshalb ist es wichtig, so früh wie möglich anzufangen: So entwickelt ihr Routinen, wie die Gutenachtgeschichte, die euch langfristig beim Vorlesen unterstützen.

MEHR EIGENSTÄNDIGKEIT

Bekommen eure Kids die Möglichkeit, Schwierigkeiten selbstständig zu überwinden, fördert das ihr Denkvermögen. Wer es aus eigener Kraft geschafft hat, ein Problem zu lösen, schüttet im Gehirn Neurotransmitter (Botenstoffe) aus, die wiederum Glücksgefühle auslösen. Deshalb solltet ihr nicht alle Hindernisse aus dem Weg räumen, sondern euren Nachwuchs ermutigen und unterstützen, eigene Lösungen für schwierige Situationen zu finden (mehr dazu lest ihr im nächsten Artikel). Davon profitiert ihr letztendlich auch.



EMOTIONALE INTELLIGENZ

Die emotionale Intelligenz ist ein Teil der Intelligenzentwicklung. Eure Kinder sollten lernen, ihre eigenen Gefühle zu verstehen und empathisch mit anderen umzugehen. Ihr helft ihnen dabei, indem ihr ihnen signalisiert, dass alle Emotionen erlaubt sind – auch negative.

WENIGER ZUCKER

Untersuchungen von Wissenschaftlern der Universität Bristol legen nahe, dass eine schlechte Ernährung mit einem hohen Anteil an Fett, Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln in der frühen Kindheit den IQ senken kann, während eine gesunde Ernährung mit nährstoffreichen Lebensmitteln (siehe Kasten rechts) das Gegenteil bewirken kann. ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU, IRLANA NÖRTEMANN

Bestes Brainfood

5 LEBENSMITTEL, DIE SCHLAUER MACHEN



Wasser

Nur wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, gewährleistet eine optimale Sauerstoffversorgung und Durchblutung von Kopf und Körper. Leichte Kopfschmerzen, Konzentrationschwierigkeiten und Müdigkeit können erste Anzeichen eines Mangels sein. Der beste Flüssigkeitslieferant: Wasser!



Vollkornbrot

Unser Gehirn verbraucht ständig Energie in Form von Kohlenhydraten (Glukose). Weißbrot, Süßigkeiten oder Limo enthalten vor allem Einfachzucker wie Glukose, die zwar schnell ins Blut gehen und kurzfristig Energie liefern, aber nicht lange vorhalten: Der Blutzuckerspiegel fällt schnell wieder ab, wir sind oft erschöpfter als vorher. Mehr Power fürs Köpfchen bringen Mehrfachzucker, die vor allem in Vollkornprodukten (Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken) stecken. Sie werden erst aufgespalten und dann langsamer vom Körper aufgenommen, was für einen stabilen Blutzucker und eine bessere Konzentration sorgt.



Fisch

Langkettige Fettsäuren, wie Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fetten Seefischarten wie Makrele, Thunfisch oder Lachs vorkommen, sorgen dafür, dass das Gehirn optimal arbeitet. Wer keinen Fisch isst, kann auf Rapsöl, Leinöl oder Walnüsse zurückgreifen. In Seefisch (und jodiertem Speisesalz) enthalten ist Jod, einer der wichtigsten Nährstoffe für das Gehirn. Ein Mangel bei Babys und Kindern kann die kognitive Entwicklung beeinträchtigen.



Nüsse

Ob Mandel, Walnuss oder Pistazie – alle enthalten wertvolles Eiweiß (zwischen 15 und 20 Prozent) und besonders viele ungesättigte Fettsäuren, außerdem B-Vitamine und Vitamin E. Australische Forscher stellten fest, dass etwas mehr als zehn Gramm Nüsse pro Tag die kognitiven Fähigkeiten verbessern.



Gemüse und Hülsenfrüchte

B-Vitamine, vor allem B₆, B₉ (Folsäure) und B₁₂ sind besonders wertvoll für die Gehirnentwicklung und die Konzentrationsfähigkeit. Folsäure steckt vor allem in grünem Gemüse und Hülsenfrüchten, Vitamin B₁₂ in Eiern und Milch.

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/MAIKE HILDEBRANDT, YULIA KIREEVA, GENZI, OLGA KURBATOVA



Entdecke das neue

WAS IST WAS

Weil Wissen stark macht.

Ab August überall, wo es Bücher gibt, und unter www.tessloff.com

TESSLOFF

© 2024 TESSLOFF VERLAG (Thema Dinosaurier; AdobeStock; T-rex; DALU1; Shutterstock; Bäume: Teo Tarras; Tropenpflanzen: Chansom Pantip; Fern: Dewin ID; Pterodactylus; Caltmando; Monstera: Venus Kaeywoor; Wald Hg: Orta; Parasaurolophus; Daniel Eskridge; Mussaurus: YuRi Photolife)

Alles *easy*

Weniger Erziehung, mehr Freizeit? Das klingt erst mal nach Vernachlässigung und Verantwortungslosigkeit. Es gibt jedoch gute Gründe, warum „faule Eltern“ gar nicht mal die schlechtesten sind



Delfin, Helikopter, U-Boot, Rasenmäher – es ist so eine Art Trend geworden, Elterntypen zu klassifizieren und mit möglichst kreativen Namen zu versehen. Da den Überblick zu behalten, ist, puh, anstrengend ... Und wem Anstrengungen aller Art zuwider sind, wenn's ums Erziehen geht, hat die besten Voraussetzungen, zu einer ganz bestimmten Eltern-Kohorte zu gehören: zu den „Lazy Parents“.

ALLE FÜNFE GERADE SEIN LASSEN

Die sogenannten „faulen Eltern“ gelten als Gegenentwurf zu den Helikopter-Eltern, die permanent um ihr Kind kreisen. Beim „Lazy Parenting“ geht es hingegen darum, Kindern bewusst die Freiheit zu lassen, Dinge selbst auszu-

probieren – und sich in Sachen Erziehung eben einfach mal auf die faule Haut zu legen. Zugegeben: Das Wörtchen „faul“ ist erst mal kein Attribut, mit dem sich Eltern gern schmücken. Haushalt, Job, Erziehung, Freizeitaktivitäten – es ist schließlich kein Zuckerschlecken, das alles unter einen Hut zu bekommen. Im Gegenteil: Die meisten Eltern rödeln bis zur Erschöpfung, um alles perfekt zu machen. Da klingt die Aufforderung, einfach mal faul zu sein, fast schon wie eine Provokation. →





SELBSTBEWUSSTSEIN WIRD GESTÄRKT

Dabei gilt die „Lazy Parenting“-Methode als empfehlenswert. Indem Eltern sich zurücknehmen und ihrem Kind die Gelegenheit geben, Selbstwirksamkeit zu entwickeln, werden Selbstvertrauen, Unabhängigkeit und Verantwortungsgefühl gestärkt.

Wer Kindern die Chance gibt, Herausforderungen selbst zu meistern, wird merken: Sie können oft viel mehr, als die Eltern ihnen zugetraut haben. Wenn sie selbst feststellen, dass sie gar nicht ständig Mamas oder Papas Hilfe

benötigen, zahlt sich das auf ihr Selbstwertgefühl aus. Sie entwickeln Selbstkompetenz.

WANN IST HILFE WIRKLICH NOTWENDIG?

„Lazy Parenting“ ist kein wissenschaftlicher Begriff und beschreibt eher eine Haltung. Der Erziehungsstil hat Anleihen aus der Montessori-Pädagogik, bei der im Fokus steht, Kindern zu helfen, Dinge selbst zu machen. Wichtig: Es geht nicht darum, gleichgültig zu sein oder gar sein Kind zu vernachlässigen – sondern darum, zu erkennen, wann Unterstützung durch die Eltern wirklich nötig ist und wann eben nicht.

Als erster Schritt auf dem Weg zum „Lazy Parent“ wird oft empfohlen, sogenannte „Ja-Zonen“ einzurichten. Das sind Räume oder begrenzte Zonen, in denen Kinder nach Lust und Laune alles ausprobieren, und sich dabei weder verletzen noch etwas kaputt machen können. Dann heißt es: Zurücklehnen und spielen lassen. Entscheidend ist jedoch, der Versuchung zu widerstehen, bei jeder Schwierigkeit eingzugreifen, sondern das Kind Frust aushalten zu lassen. Abwarten und beobachten sind die Stichworte.

Zudem gilt es, auf natürliche Konsequenzen zu setzen: Wer seinem Kind Verantwortung gibt und Freiheiten lässt, muss damit leben, dass es Dinge nicht oder nach seiner eigenen Auffassung erledigt – und dass dabei auch etwas schiefgehen kann. Die Konsequenzen ihres Handelns erfahren Kinder dabei selbst und lernen aus ihren Fehlern, wenn die Eltern ihnen die Möglichkeit dazu lassen und es aushalten, mal nicht einzugreifen.

DIE MISCHUNG MACHT'S

Die Balance zwischen Eingreifen und Machenlassen ist beim „Lazy Parenting“ eine Gratwanderung. Es geht darum, dem Kind die Möglichkeit zu geben, Schwierigkeiten selbst zu überwinden – und dennoch da zu sein, wenn es wirklich elterliche Unterstützung braucht. Diesen Unterschied gilt es feinfühlig auszuloten.

Jedes Kind ist individuell und braucht daher in unterschiedlichem Maß Begleitung und Hilfestellung durch die Eltern. Das Kind also völlig frustriert und hilflos sitzen zu lassen, nur weil man jetzt eben „Lazy Parenting“ durchziehen will, ist der falsche Ansatz. Sinnvoller ist es, Schritt für Schritt zu schauen, inwiefern sich vorauseilendes Eingreifen vielleicht vermeiden lässt.

Fazit: Ganz so faul ist das „Lazy Parenting“ eben doch nicht, denn es gehört immer noch eine Menge Aufmerksamkeit dazu, bis das richtige Maß gefunden ist. Wer die Grundhaltung dieser Erziehungsmethode jedoch verinnerlicht hat, wird meist mit einer entspannteren Familienatmosphäre und selbstständigeren, selbstbewussteren Kindern belohnt. Ein Versuch lohnt sich also auf jeden Fall. ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU



Perfektes Geschenk für frischgebackene Eltern: Magazin + Prämie!



Willkommen im Leben, Baby!

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

- ✓ Sigikid Schnuffeltuch-Hase
- ✓ 11 Ausgaben *Leben & erziehen*
- ✓ 1 *Leben & erziehen*-Sonderheft

*Jetzt bestellen
& Freude bereiten!*

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



Zum Schmusen

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

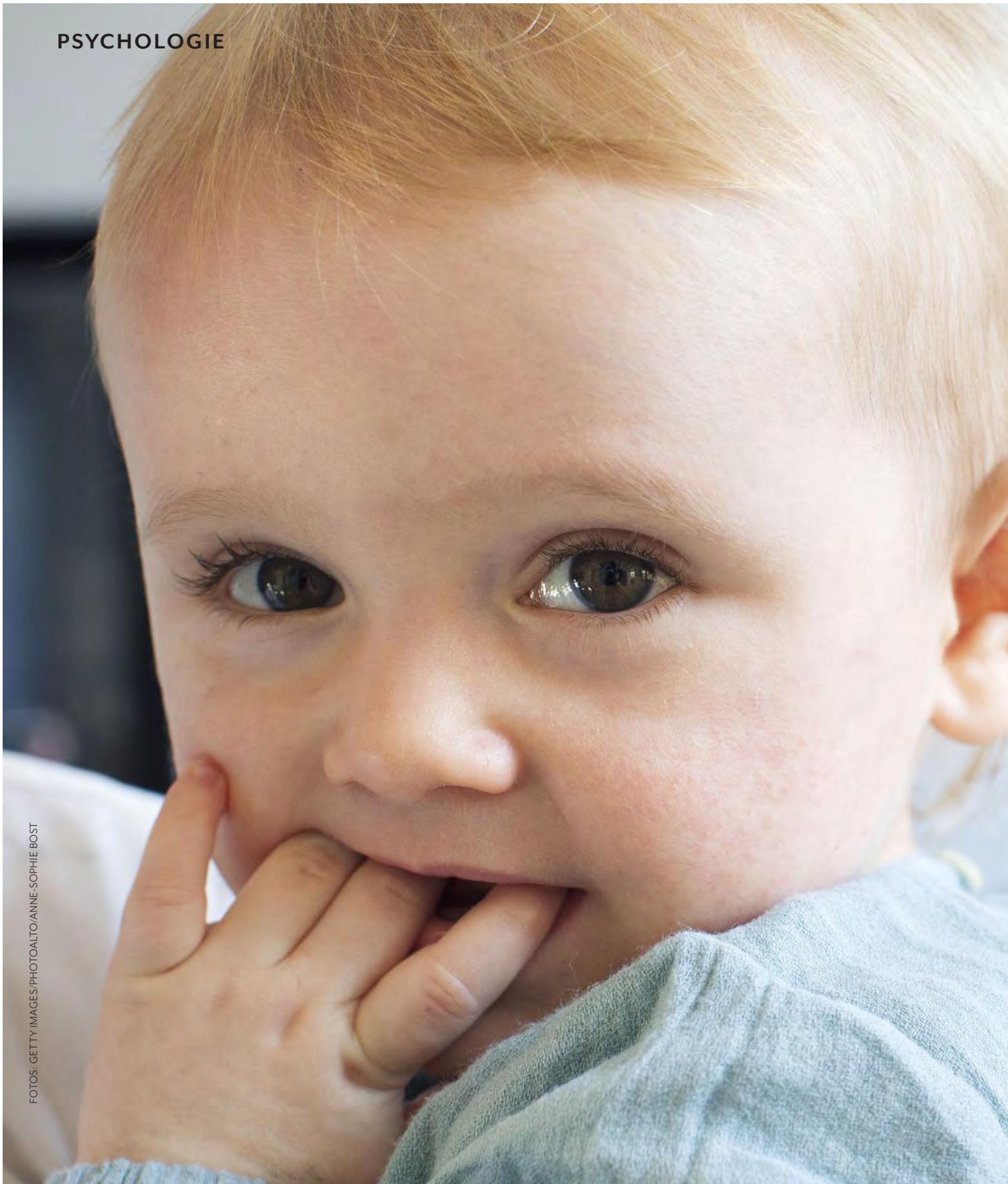


SCAN MICH!

Hier bestellen!

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





FOTOS: GETTY IMAGES/PHOTOALTO/ANNE-SOPHIE BOST

DAS MUSS DIR DOCH NICHT *peinlich* SEIN – ODER DOCH?



Erinnert ihr euch an eure Kindheit und Jugend?
War es euch irgendwann unangenehm,
vor anderen nackt herumzulaufen?
Warum das eine völlig normale
und sogar gesunde Entwicklung ist, erklärt uns die
Psychologin Elisabeth Raffauf

Leben & erziehen: Wann entwickeln Kinder ein Schamgefühl?

Elisabeth Raffauf: Säuglingsforscher gehen davon aus, dass Scham von Anfang an zum Menschen dazu gehört. Die „Achtmonats-Angst“ von Säuglingen, das „Fremdeln“, gilt als eines der ersten deutlichen Anzeichen von Scham. Das Baby unterbricht „beschämt“ den Blickkontakt zu der fremden Person und wendet sich ab. Manche Wissenschaftler vermuten, dass dahinter die Angst steht, die Mutter zu verlieren. Forscher finden auch deutliche Anzeichen von Schamgefühlen bei Kindern zwischen drei und fünf Jahren. Und im Alter von sieben Jahren verfügen dann alle Kinder über ein Schamgefühl.

Ist das überall gleich?

Wofür wir uns schämen, ist verschieden, je nach Kultur, Familie, Erfahrung. Gleich ist aber: Scham ist auf der ganzen Welt an denselben Merkmalen zu erkennen. Menschen brechen den Blickkontakt ab, sie senken die Augen, laufen rot an, sie schlagen die Hände vor das Gesicht. Sie wenden sich ab.

Und Scham ist universell. Auch bei Naturvölkern, deren Mitglieder nackt herumlaufen, gibt es feste Regeln: Eine Bemalung, ein Schmuckstück, eine Maske können symbolische Kleidung sein. Im alten Griechenland traten die Olympiakämpfer nackt zu den Spielen an. Allerdings nur vor Männern. Frauen waren im Stadion nicht zugelassen. Wir





kennen ja selbst auch Schamgefühle, wenn wir uns scheinbar „locker“ in die Sauna begeben und plötzlich spüren, dass jemand besonders lange auf unsere Brust oder unsere Genitalien schaut.

Warum ist sich Schämen oft negativ behaftet?

Es klingt so unlocker und so konservativ. Scheinbar ist heute alles so offen. Aber natürlich ist es das nicht wirklich. Scham ist wichtig, denn es bedeutet auch Schutz. Kinder und Jugendliche, die sich schämen, sich anderen gegenüber nackt zu zeigen, wollen sich schützen. Nicht alle haben dieses Bedürfnis, aber wenn sie es haben, sollten Erwachsene es respektieren. Ein Beispiel: Wenn Kinder oder Jugendliche sich in der Familie nicht mehr nackt zeigen möchten, allein im Bad sein möchten, nicht nackt am Strand herumlaufen möchten, sollten Eltern das unbedingt respektieren.

UNSERE EXPERTIN



Elisabeth Raffauf

... ist Diplom-Psychologin mit dem Schwerpunkt Familien- und Erziehungsberatung und hat eine eigene Praxis in Köln. Die zweifache Mutter möchte in ihrem Buch „So schützen Sie Kinder vor sexuellem Missbrauch“ (Patmos Verlag, 16 Euro) probate Mittel wie zum Beispiel eine gute Sexualaufklärung zeigen, mit denen wir unsere Kinder stark und selbstbewusst machen.

Sich zu genießen ist also etwas Gutes?

Ja, unbedingt. Sich zu schützen und nicht einfach nackt auf die Straße zu gehen und nicht mit jedem über seine ganz persönlichen intimen Gedanken zu reden ist wichtig. Ich mache mich ja sonst verletzlich und angreifbar und liefere mich aus. Es ist wichtig, auch sagen zu können: Dieser Bereich gehört nur mir allein. Ich bestimme darüber.

Die Scham dient auch der Abgrenzung. Dem Jungen zum Beispiel bei der notwendigen Abgrenzung von der Mutter. Forscher fanden übrigens heraus, dass Jungen sich mehr vor Mädchen und Frauen schämen, als Mädchen das tun. Und zwar genau deshalb, weil sie sich abgrenzen müssen.

Locker oder verklemmt – übertragen wir unsere Einstellung auf unsere Kinder?

Ja natürlich. Das passiert. Kinder nehmen es auch nonverbal wahr, wie Erwachsene bzw. Eltern sich selbst verhalten. Laufen sie selbstverständlich nackt in der Wohnung herum? Sprechen sie über Körper, Gefühle und Sexualität? Zu viel oder gar nicht? All das kommt beim Kind an und prägt es.

Es ist wichtig, dass Eltern die Schamgefühle der Kinder nicht auslösen. Eltern, die zum Beispiel mit Ekel auf die Ausscheidungen ihrer Kinder reagieren, erzeugen einen frühen Ekel und Schamgefühle, die sich auf die gesamte eigene, untere Körperregion beziehen.

Worauf sollten wir noch achten?

Auch in anderen, nicht sexuellen Bereichen ist es wichtig, dass wir unsere Kinder nicht beschämen, indem wir etwa etwas sehr Persönliches über sie im großen Familienkreis oder unter Freunden erzählen. Wir verspielen Vertrauen – und: Solche Gefühle haben dann Wirkungen bis ins hohe Alter. ♥

INTERVIEW: IRLANA NÖRTEMANN

NATÜRLICH GESUND VON ANFANG AN

Welche natürlichen
Heilmittel helfen meinem
Baby wirklich?

Wie wende ich sie an?

Wann brauche ich
ärztliche Unterstützung?

Dr. med. Catharina Amarell
kennt die Antworten.

neu!

Der Ratgeber für
die intensive, aufregende
erste Lebensphase.
Dr. med. Catharina Amarell
verbindet Wissen und ihre
Erfahrung als Kinderärztin.
Sie erklärt uns, welche natür-
lichen Heilmittel und Therapien
wirksam und sicher sind.



UNSERE AUTORIN

Dr. med. Catharina Amarell

...ist Kinder- und Jugend-
ärztin mit Spezialisierung
im Bereich Naturheilver-
fahren, Akupunktur und
Manuelle Therapie. Sie
arbeitet als niedergelas-
sene Ärztin und ist Mutter
zweier Mädchen.

Auch
als E-Book
erhältlich



ISBN: 978-3-910509-10-8

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



 **Thalia**

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Wissen verbindet

amazon

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

Was macht dich am glücklichsten?

Ein Gespräch zwischen Eltern und Kind kann durch die richtigen Fragen auch in jungen Jahren schon wunderschön intensiv und tiefgründig sein. Diese Erfahrung hat auch unsere Autorin gemacht



Astrid Christians lebt mit ihrem Mann und drei Jungs (7, 4 u. 4) in der Nähe von Hamburg



Berufsbedingt werden mir auf Instagram logischerweise jede Menge Eltern-Kind-Themen ausgespielt: von Bastel-Hacks über Zahnputz-Tipps bis hin zu „Wie überlebe ich den x-ten Wutanfall, ohne mit auszurasen?“ Die Bandbreite ist vielfältig und zugegeben, mittlerweile scrolle ich oft einfach weiter ... Aber bei einem, man könnte fast sagen, kitschig anmutenden Reel einer amerikanischen Mami, musste ich dann doch kurz innehalten. Sie zählte Fragen auf, die wir unseren Kindern stellen sollten, bevor es zu spät ist. Und sofort wurde ich etwas nachdenklich. Verpasse ich etwa gerade die Once-in-a-lifetime-Chance eine echte Verbindung zu meinen drei Jungs aufzubauen? Sie sind doch erst vier und sieben! Natürlich versuche ich aufmerksam zuzuhören, wenn sie mir von ihren aus Kindersicht spektakulären Kita- und Grundschulgeschichten erzählen. Auch wenn das Erlebte noch so banal klingen mag. Natürlich verbringe ich ganz bewusst Zeit mit ihnen und stelle aktiv Fragen. Dachte ich zumindest.

Mir ist bewusst, dass die folgenden Fragen, die Bloggerin Tia Lloyd aus Utah aufzählt, weder Maßeinheit noch Geheimrezept für eine funktionierende Mama-Sohn-Beziehung darstellen. Aber vielleicht eine wertvolle Zutat? Sie haben mich zumindest inspiriert, mal wieder genauer hinzuhören. Die Antennen scharf zu stellen. Nicht immer nur das übliche „Wie geht es dir, mein Schatz? Wie war dein Tag?“, sondern meinen Söhnen auch in ihren jungen Jahren bereits tiefgründigere Fragen zu stellen. Denn die Antworten sind häufig verblüffend weise! Und ja, die Zeit rennt einfach viel zu schnell. Darüber sind wir Eltern uns doch nun wirklich alle einig. Worauf wollen wir also warten, um mit unseren Kids ins Gespräch zu kommen? Denn Interesse bedeutet auch – Liebe!



Wie fühlst du dich bei mir, wenn wir Zeit miteinander verbringen?

WEISST DU, WARUM ICH DICH SO SEHR LIEBE?

Ist da etwas, das du mit mir zusammen lernen möchtest?

Gibst es irgendetwas, was du über die Welt oder die Menschen wissen möchtest?

GIBT ES IRGENDETWAS, DAS DIR SORGEN MACHT?

WENN EIN FREUND DICH FRAGEN WÜRD, WIE ICH SO BIN, WAS WÜRDST DU ANTWORTEN?

Was ist deine Lieblings Erinnerung mit uns als Familie?

Kannst du zu Hause oder in der Schule mehr du selbst sein?

WAS IST DEINE LIEBSTE ERINNERUNG?

Wenn du einen Wunsch frei hättest, der nur einen Tag andauern dürfte, welcher wäre es?

HAT DICH SCHON JEMALS JEMAND GEBETEN, EIN GEHEIMNIS FÜR DICH ZU BEHALTEN, MIT DEM DU DICH NICHT WOHL GEFÜHLT HAST?

Worüber denkst du viel nach?

MIT WEM IN DEINEM LEBEN FÜHLST DU DICH SICHER UND GEBORGEN?

Was macht dich am glücklichsten?



Achtung **ANGRIFF!**

Wenn Kinder spielen, kommt es immer mal wieder zu Streit und Tränen. Das ist ganz normal, und meistens sind die Wogen schnell geglättet. Was aber, wenn ein Kind so gar keine Grenzen kennt?



Schauplatz Sandkiste. Eine Meute Kleinkinder flitzt wild herum und ist emsig ins Spiel vertieft. Und dann kommt da unvermittelt – quasi aus dem Off – dieser eine kleine Junge angerannt, mit dem ganzen Tempo, das seine zweijährigen Beine aufbringen können – und schubst. Ein Kind nach dem anderen wird umgekegelt, bis sie alle am Boden liegen und herzerreißend weinen. Und der Junge? Steht daneben und grinst. Kein einmaliger Ausrutscher. Dieses Schauspiel wiederholt sich wieder und wieder.





Es sind nicht nur die Eltern der geschubsten Kinder, die in dieser Lage ziemlich überfordert sind, ihr Kind zu trösten und gleichzeitig Verständnis für den kleinen Rowdy aufzubringen. Die Eltern des kleinen Schubers kommen mindestens genauso sehr ins Schwitzen. Sein aufmerksamer und fürsorglicher Vater nimmt ihn nach jeder Misstet auf den Arm, erklärt ihm, dass schubsen doof ist und bittet ihn, sich bei den Kindern zu entschuldigen – was er auch immer brav macht. Bis er sie dann wieder umrennt.

WARUM SIND KINDER AGGRESSIV?

Was steckt hinter diesem Verhalten? Ist es eine ganz normale Entwicklungsphase, die jedes Kind durchmacht und die wieder vorbeigeht? Oder sollten Eltern lieber genauer hinschauen? „Wenn Kinder häufiger aggressives Verhalten vermeintlich ‚aus dem Nichts heraus‘ zeigen und das auch über längere Zeit, sollte man immer auch einen Blick auf die Allgemeinsituation werfen“, sagt Hannah Blankenberg, Psychologin und Systemische Beraterin. „Gibt es gerade Veränderungen im Leben des Kindes wie zum Beispiel Schulwechsel, Kindergartenwechsel, Trennung der Eltern, Konflikte in der Familie, neues Geschwisterkind oder eine neue Erzieherin im Kindergarten?“

Möglich sei auch, dass Kinder es schlicht witzig finden, wenn jemand umfällt – oder aus anderen Gründen lachen. „Das hat auch nichts mit Boshaftigkeit zu tun, denn das zweijährige Kind hat noch keinerlei Mitgefühl und kann sich gar nicht in die Lage des geschubsten Kindes hineinversetzen. Deswegen ist Lachen manchmal auch eine Beschwichtigungsgeste. Ich lächle (unbewusst), weil ich dann hoffe, meine Bezugspersonen milde zu stimmen“, erklärt Hannah Blankenberg.

UNSERE EXPERTIN



Hannah Blankenberg

... ist Psychologin und Systemische Beraterin aus Frankfurt am Main. Die Mama einer Tochter weiß, wie sehr die Kindheit und die Erziehung die eigene Persönlichkeit formen – und möchte Eltern und Kinder in ihren Familiensystemen unterstützen.

Mehr Infos:

hannahblankenberg.de

KLARE ANSAGEN SIND WICHTIG

Doch wie können Eltern ihren Kindern dennoch verdeutlichen, dass Schubsen einfach nicht okay ist? Die Psychologin rät, unbedingt dazwischen zu gehen. „Nach einem klaren ‚Stopp!‘ oder ‚Hände weg!‘ würde ich beschreiben, was ich sehe, ohne zu bewerten.“

Das Kind aufzufordern, sich zu entschuldigen, bringe jedoch nichts: „Kinder brauchen zuerst die nötige Hirnreife, um bestimmte kognitive und emotionale Fähigkeiten überhaupt zu erlangen. Für echte Entschuldigungen benötigt es einen Perspektivwechsel (ich fühle mich ein in die andere Per-

son) und Empathie (es tut mir leid, wie sie jetzt wahrscheinlich fühlt). Beides ist Kindern erst im Alter von etwa fünf bis sieben Jahren vollständig möglich. Bis zu diesem Zeitpunkt sind Entschuldigungen ziemlich sinnlos“, weiß die Expertin.

DEN SCHUBSER NICHT BELEHREN

Den Eltern des geschubsten Kindes rät sie, sofort dazwischenzugehen, ein klares „Nein“ oder „Stopp“ auszusprechen und die Grenzen des Kindes zu schützen. Eventuell ist es auch notwendig, Abstand zu nehmen vom schubsenden Kind. „Vermeiden hingegen würde ich Anschuldigungen, Beschämungen oder Belehrungen. Wir sind nicht in der Verantwortung, andere Kinder zurechtzuweisen“, sagt Hannah Blankenberg. „Es reicht, wenn wir die Grenzen unseres eigenen Kindes deutlich machen und schützen. Zu unserem eigenen Kind könnten wir sagen: ‚Ich sehe, dass der Junge gerade Schwierigkeiten hat, friedlich auszudrücken, was er fühlt oder möchte. Ich achte darauf, dass keinem etwas passiert.‘ Wir dürfen also auch dem fremden Kind unterstellen, dass sein Verhalten einen guten Grund hat und es nicht willentlich aggressiv oder gar ein ‚böses Kind‘ ist.“

Es ist wichtig zu verstehen, dass Kinder in diesem Alter nicht absichtlich verletzen wollen. „Aggression ist wie jedes andere Verhalten die Kommunikation von tieferliegenden Gefühlen oder Bedürfnissen. Ein aggressiv handelndes Kind braucht daher Hilfe. Jemanden, der hinter das Verhalten blickt, die Gefühle und Bedürfnisse erkennt und diesen Raum gibt. Und zusätzlich natürlich auch alternative und gewaltfreie Strategien anbietet, um friedlich zu kommunizieren.“ ♥

TEXT: LENA MARIONNEAU

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



3 x Leben & erziehen + Prämie + E-Paper

nur
9,90€

Leben
& erziehen
APP

So macht Zähnputzen endlich Spaß!

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



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

Klopf, klopf UND MIR GEHT'S WIEDER GUT

Sorgen und Ängste einfach wegtippen? Klingt zu schön, um wahr zu sein. Die Psychologin Marie Ehlers verspricht: Es funktioniert – mit EFT

UNSERE EXPERTIN



Marie Ehlers

... lebt mit ihrer Tochter in Hamburg und bietet als Psychologische Beraterin Coachings und Retreats zur Selbstwirksamkeit an (Infos: mindcorner-net.myshopify.com). Ihr wunderschön illustriertes Buch „Die magischen Zauberpunkte“ (Mosaik, 18 Euro) stellt Kindern und Eltern die Klopftechnik als effektives Mittel vor, mit schwierigen Gefühlen und Situationen besser klarzukommen.



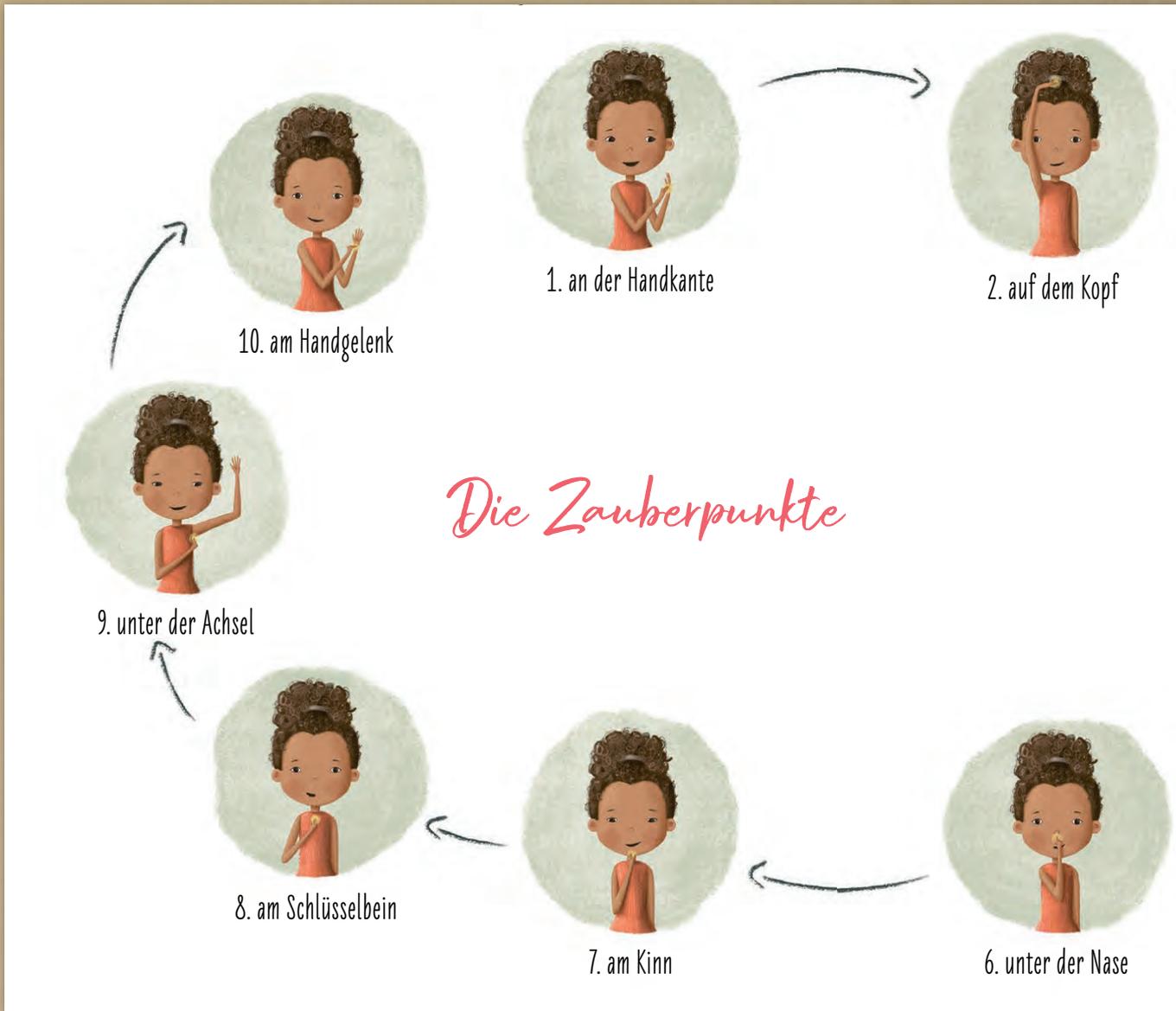
Gefühle sind eine große Sache – vor allem, wenn man noch so klein ist. Wut, Trauer oder Angst können Kinder ziemlich überwältigen, und dann brauchen sie einen sicheren Hafen, um ihre Emotionen regulieren zu können. Für Eltern oft eine gewaltige Aufgabe. Wenn man doch nur einen Zauberpunkt drücken könnte, um die belastenden Gefühle einfach auszuknipsen.

Moment mal! Den gibt es – sagt Marie Ehlers, Psychologische Beraterin und Autorin aus Hamburg. Sie verrät, wie Kinder einen bewussteren Umgang mit Gefühlen entwickeln, und zwar dank EFT (Emotional Freedom Technique). Einfa-

cher ausgedrückt: durch Klopfen. „Unser Körper und unser Gehirn sind in ständigem Austausch miteinander, und wenn es uns nicht gut geht, spüren wir das auch direkt. Wir fühlen uns unwohl, sind krank oder haben Schmerzen“, erklärt die Mutter einer Tochter.

BLOCKADEN WERDEN GELÖST

Eine Grundannahme von EFT ist, dass viele Energiebahnen durch den Körper fließen, die ins Stocken geraten können. „Es gibt bestimmte Energiepunkte an unserem Körper, die wir aktivieren können, damit unsere Energie wieder fließen kann, →



wenn sie etwas blockiert war. Diese Punkte werden in der traditionellen chinesischen Medizin auch Meridiane genannt. Wir können sie aber auch einfach Zauberpunkte nennen.“

Marie Ehlers entdeckte die EFT-Klopfttechnik zunächst für sich selbst. „Meine Begeisterung und Überzeugung wollte ich gern an meine Tochter weitergeben und habe EFT dann recht zügig auch mit ihr angewendet“, erzählt die Expertin. „Ich konnte ihr dabei helfen, gewisse Situationen nicht mehr als Bedrohung anzusehen und das Gefühl von Sicherheit zu stärken. Von diesem Sicherheitsgefühl können wir schließlich alle nicht genug haben.“

ILLUSTRATIONEN: STELLA EICH

KLOPFEN GEGEN ÄNGSTE

Vor allem bei Ängsten können Kinder von EFT profitieren, wie Marie Ehlers aus ihrer Praxis weiß: „Ich erlebe häufig Ängste, bei denen es um Ablehnung und Trennung geht. Auch das aktuelle Weltgeschehen belastet viele Kinder und schürt Ängste. Mithilfe von EFT können wir die Stressreaktion unseres Nervensystems auf gewisse Dinge verändern und Ruhe in unser System einkehren lassen“, sagt sie und fügt hinzu: „Die Klopfttechnik hilft dabei, die Stresslevel herunterzufahren, damit ein angenehmer Entspannungszustand aufkommen kann.“



3. zwischen den Augenbrauen.



4. an der Schläfe



5. unter dem Auge

GEFÜHLE AKTIV BEEINFLUSSEN

Die EFT-Klopftechnik ist universal einsetzbar und hilft nicht nur bei Ängsten, Trauer oder Einschlafproblemen, sondern schenkt auch Mut und Freude. „Kindern wird ein Gefühl von Selbstwirksamkeit vermittelt, da sie mit EFT eine Technik an der Hand haben, die es ihnen ermöglicht, in jeder Lebenssituation Einfluss auf ihre Gefühle zu haben. Je eher unsere Kinder einen gesunden Umgang mit schwierigen Gefühlen erlernen, desto besser können sie sich davor schützen, ein negatives Selbstbild zu entwickeln, um so ein Leben in emotionaler Freiheit erleben zu dürfen“, weiß Marie Ehlers. ♥

Und wie funktioniert die Klopftechnik?

Bei EFT geht es vor allem um drei Fragen:

1. Was belastet mich?
2. Welches Gefühl erlebe ich dabei?
3. Wo spüre ich das Gefühl in meinem Körper?

Dabei ist es am besten, die Punkte so lange wie möglich zu klopfen, etwa 7 bis 10 Mal pro Punkt.

Und so ist der Ablauf:

Wir klopfen unsere Handkante und sprechen dreimal den ganzen Klopfsatz, zum Beispiel:

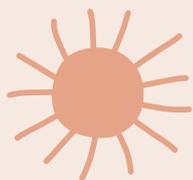
„Auch wenn es mich traurig macht, dass ich mich heute mit meiner Freundin gestritten habe, bin ich gut, so wie ich bin.“

Jetzt klopfen wir die Punkte 2 bis 10 (siehe Abbildung) und sagen jeweils dabei: „Es macht mich traurig, dass ich mich heute mit meiner Freundin gestritten habe.“

Nun klopfen wir die Punkte 2 bis 10 wieder und sagen bei jedem Mal: „Ich bin gut, so wie ich bin.“

Und jetzt klopfen wir die Punkte 2 bis 10 noch einmal und sagen bei jedem Punkt einmal den ganzen Klopfsatz: „Auch wenn es mich traurig macht, dass ich mich mit meiner Freundin gestritten habe, bin ich gut, so wie ich bin.“

Nach einer Runde und dem Beklopfen der jeweiligen Punkte spüren die Kinder in sich hinein und überlegen, ob sich ihre Gefühle verändert haben.



DAS MITTLERE

Sandwichkinder sind immer irgendwo dazwischen. Sie stehen nie richtig im Mittelpunkt, genießen nie die ungeteilte Aufmerksamkeit der Eltern. Aber muss das von Nachteil sein?

Warum die goldene Mitte einige Vorzüge hat

Sie sind nicht an der Spitze, aber auch nicht das Schlusslicht. Sie sind nicht das erste Kind ihrer Eltern, und daher ist mit ihnen nicht alles so neu und aufregend. Sie sind aber auch nicht so klein und hilfsbedürftig wie das Nesthäkchen. Sandwichkindern wird daher nachgesagt, dass sie sich oft übersehen fühlen und sich deshalb nach Aufmerksamkeit sehnen. Dass sie Mitläufer und eher ein bisschen langweilig sind. Aber stimmt das wirklich? Unter dem Radar zu fliegen, hat nicht nur Nachteile. Mittlere Kinder entwickeln durch ihre Position in der Familie ganz besondere Fähigkeiten und Eigenschaften, die ihnen im Leben helfen und die sie zu starken Persönlichkeiten machen können.





SIE SIND DIPLOMATEN

Wenn sich Erstgeborene und Nesthäkchen streiten, muss das Sandwichkind vermitteln. Das fördert die Konfliktlösungsfähigkeiten und auch die Empathie. Mittlere Kinder lernen früh, einfühlsam und mitfühlend zu sein, da sie sowohl die Bedürfnisse und Herausforderungen ihrer älteren Geschwister als auch ihrer jüngeren Geschwister verstehen müssen. Sie lernen, Kompromisse zu schließen, auf andere einzugehen und Konflikte auf konstruktive Weise zu lösen.



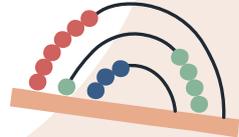
SIE SIND DURCHSETZUNGSFÄHIG

Die Mittleren lernen früh, sich für ihre Meinung und ihre Wünsche einzusetzen. Diese Fähigkeit hilft ihnen später im Berufsleben. Sie verfügen oft über starke soziale Fähigkeiten, da sie mit Geschwistern unterschiedlichen Alters interagieren und kommunizieren müssen. Sie lernen, sich auf verschiedene Altersgruppen einzustellen und sich in unterschiedlichen sozialen Situationen zurechtzufinden. Außerdem: Von den großen Geschwistern lernen sie, den kleineren bringen sie selbst etwas bei – das ist eine tolle Ausgangsposition fürs spätere Leben.



SIE SIND SELBSTSTÄNDIGER

Mittlere Kinder fliegen oft unter dem Radar ihrer Eltern, laufen so mit. Das ist nicht immer negativ zu bewerten: Kinder profitieren von dem Freiraum und werden schneller selbstständig. Sandwichkinder lernen früh, unabhängig zu sein und Dinge selbst in die Hand zu nehmen, da sie oft Verantwortung für sich selbst und – zumindest die kleineren – Geschwister übernehmen müssen. Das stärkt das Selbstvertrauen.



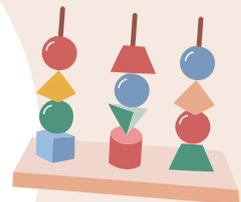
SIE SIND GELASSENER

Sandwichkinder haben weniger das Bedürfnis, im Mittelpunkt zu stehen. Dadurch sind sie öfter mit sich im Reinen. Sie sind in der Lage, flexibel zu reagieren und sich an verschiedene Situationen anzupassen, da sie oft zwischen den Bedürfnissen und Interessen ihrer Geschwister jonglieren müssen. Sie entwickeln die Fähigkeit, sich schnell auf Veränderungen einzustellen.



SIE HABEN EINE STARKE PERSÖNLICHKEIT

Ihnen fliegt die Aufmerksamkeit nicht einfach zu – sie müssen sie sich erarbeiten. Deshalb steckt in jedem Sandwichkind ein kleiner Kämpfer, und sie entwickeln eigene Strategien, um sich von den Geschwistern abzuheben.



TEXT: LENA MARIONNEAU

AUS DIE LAUS

Springen Läuse von Kopf zu Kopf? Holt man sich die Plagegeister im Urlaub? Wir haben die gängigsten Mythen über die Blutsauger unter die Lupe genommen und verraten euch, was wirklich stimmt

FOTOS: GETTY IMAGES/KEVON DYER, PRIVAT (PORTRÄT)

UNSER EXPERTE



PROF. DR. HEINZ MEHLHORN

... ist Parasitologe und damit Fachmann für Läuse und andere Parasiten. Er hat uns bei diesem Text beraten und die Fakten gecheckt.



WER LÄUSE HAT, IST EKLOG UND UNBELIEBT.

Das ist gleich die gemeinste Läuse-Lüge von allen. Ihre Übertragung erfolgt direkt von Kopf zu Kopf: Wer viele Freunde hat, mit denen er beim Spielen die Köpfe zusammensteckt, hat eine erhöhte Ansteckungsgefahr. Zum Läuse-Opfer werden also meist gerade die besonders aktiven Kinder mit großem Freundeskreis. Auch beim Kuscheln und Schlafen in einem fremden Bett wechseln Läuse den Wirt.



WER LÄUSE HAT, WÄSCHT SICH NICHT.

Ein Witz unter Kinderärzten: Wer sich oft die Haare wäscht, hat besonders saubere Läuse. Ob das Haar frisch gewaschen ist oder vor Fett trieft, ist der Kopflaus relativ egal. Mangelnde Hygiene ist nicht unbedingt schuld an einem Kopflausbefall. Los wird euer Kind die Laus mit normalem Shampoo übrigens auch nicht.



MÜTZEN, BÜRSTEN UND KUSCHELTIERE ÜBERTRAGEN LÄUSE.

Ist theoretisch zwar möglich, kommt aber eher selten vor. Eine australische Studie hat gezeigt: Kein Kind bekommt Läuse, weil es lediglich die Mütze eines verlausten Freundes aufgesetzt hat. Die Ansteckung erfolgt meist direkt von Kopf zu Kopf. Schockfrostten von Bürste, Teddy & Co. in der Tiefkühltruhe oder luftdichtes Verschießen in einer Plastiktüte sind nicht notwendig. Reinigen mit warmem Wasser und Seifenlauge oder Waschen in der Waschmaschine genügt.



HAUSTIERE SIND LÄUSESCHLEUDERN.

Keine Sorge: Bello und Mieze übertragen garantiert keine Läuse auf den Menschen. Von den weltweit rund 3500 Läusearten haben sich nur drei auf uns Menschen festgelegt: die Filzlaus, die Kleiderlaus und eben die Kopflaus. Im Fell unserer tierischen Lieblinge versteckt sich keine davon.



DIE LAUS KANN ABSEITS DES KOPFS ÜBERLEBEN.

Ja, allerdings nur für sehr kurze Zeit. Ohne frische Blutnahrung stirbt die Laus nach etwa zwei Tagen. *Pediculus humanus capitis*, wie die Kopflaus wissenschaftlich heißt, muss mehrmals am Tag ihren Saugrüssel in die Kopfhaut ihres Wirts stechen und Blut saugen. Ihr gerinnungshemmender Speichel hält dabei das Blut flüssig. Den sicheren, temperierten Haarbereich verlässt sie niemals freiwillig.



DIE KOPFLAUS SPRINGT VON KOPF ZU KOPF.

Dieser Kopflaus-Mythos hält sich hartnäckig. Die Laus kann allerdings weder springen noch fliegen. Aber: ziemlich schnell reagieren. Schon ein kurzer Haar-zu-Haar-Kontakt genügt, und die Blutsauger hangeln sich mit ihren Klammerbeinen auf den nächsten menschlichen Kopf.



LÄUSE LIEBEN DICKES, DUNKLES HAAR.

Ob blond, braun, lang oder kurz: Wie Haare aussehen, ist der Kopflaus egal. Nur bei einer Haarlänge von unter zwei Zentimetern hat sie es schwer. Hauptsache, sie kommt an frisches Blut!



KOPFLÄUSE KANN MAN MIT BLOSSEM AUGE NUR SCHWER SEHEN.

Doch, ausgewachsene Läuse sind dafür groß genug. Wascht das Haar mit Shampoo, gebt dann eine Pflegespülung hinein und kämmt es Strähne für Strähne von der Kopfhaut bis zu den Spitzen mit einem sehr feinen Kamm (am besten Läusekamm) aus. Den streift ihr auf Küchenpapier ab, wo die Läuse leicht erkennbar sind. Nissen, also die Läuse-Eier, sind hingegen viel kleiner und lassen sich nicht so leicht abstreifen, sodass man sie leicht übersieht oder mit Schuppen verwechselt. Trotzdem muss man sie unbedingt mechanisch entfernen. Tipp: vor allem dicht an der Kopfhaut nachsehen und eine Lupe zu Hilfe nehmen! →



KOPFLÄUSE ÜBERTRAGEN KRANKHEITEN.

Die kleinen Krabbler jucken ganz schön. Und wer zu doll kratzt, kann damit Ekzeme verursachen. In Europa überträgt die Kopflaus, im Gegensatz zur Kleiderlaus, jedoch keine Erreger.



HAUSMITTEL WIRKEN WUNDER.

Oma kennt die besten Hausmittel – und die machen sicher auch der Kopflaus den Garaus? Leider nein. Natürliche Hausmittel taugen vielleicht, um Warzen und Ohrenschmerzen zu vertreiben. Den Kopfläusen aber können sie nichts anhaben. Mayonnaise, Öl, ätherische Öle (zum Beispiel Lavendel- oder Rosmarinöl), Spiritus, Essig und stundenlanges Föhnen – bringt alles nichts. Um die Laus zuverlässig zu bekämpfen, muss ein wirksames Läusemittel her!



LÄUSEMITTEL GIBT ES AUF REZEPT.

Ja, sofern es sich dabei um ein sogenanntes „verordnungsfähiges Medizinprodukt“ handelt. Für solche Präparate, die als Arzneimittel zugelassen sind, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für Kinder ab sechs Monaten bis zur Vollendung des zwölften Lebensjahres. Welche Anti-Kopflausmittel tatsächlich erstattungsfähig sind, kann man der Liste der ordnungsfähigen Medizinprodukte (Anlage V) des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) entnehmen. Darüber hinaus werden viele Läuseshampoos rezeptfrei in der Apotheke angeboten, von denen allerdings nur einzelne auch die Stadien in den Eiern (= Nissen) abtöten.



ALLE LÄUSEMITTEL WIRKEN GLEICH.

Dass das nicht stimmt, zeigt allein die unterschiedliche Einwirkzeit der Mittel: von zehn Minuten bis 8,5 Stunden! Vom Umweltbundesamt sind drei Insektizide sowie drei physikalisch wirkende Medizinprodukte zugelassen. Sie wirken ganz unterschiedlich: einige auf die Nerven der Läuse, andere ersticken sie schlichtweg. Auch die Anwendung variiert: Manche Mittel gibt man ins trockene Haar, manchmal genügt es, den Schopf einmal mit dem Läuseshampoo zu behandeln, bei anderen ist eine zweite Behandlung erforderlich. Kurzum: bei der Anwendung sorgfältig und genau an den Beipackzettel halten, damit das Läusemittel seine volle Wirkung entfaltet. Vorsicht: Viele Produkte sind leicht entflammbar. Schon der Funke eines Föhns kann den Kopf des Kindes in Brand setzen. In jedem Fall sollte man mithilfe der „Auskämmmethode“ (siehe Mythos 8) überprüfen, ob die Behandlung erfolgreich war.



IN DIE KITA ODER SCHULE GEHT ES NUR MIT ÄRZTLICHEM ATTEST.

Zunächst: Eine allgemeine Meldepflicht bei Kopflausbefall gibt es nicht. Allerdings muss laut § 34 (6) des Infektionsschutzgesetzes die Leitung von Gemeinschaftseinrichtungen das örtliche Gesundheitsamt benachrichtigen, wenn in ihrer Einrichtung Kopfläuse auftreten. Allein deshalb müssen Eltern den Kopflausbefall umgehend der Schule oder der Kita melden. Und solange das Kind Läuse hat, muss es natürlich zu Hause bleiben. Nachdem die Eltern bestätigt haben, dass sie die Behandlung erfolgreich (!) durchgeführt haben, darf der Nachwuchs wieder die Einrichtung besuchen. Ein ärztliches Attest

ist keine Pflicht. Eine offene Kommunikation mit der Kita oder der Schule sollte für Väter und Mütter jedoch selbstverständlich sein, damit die Kinder die Kopfläuse schnell und nachhaltig loswerden. Also: keine falsche Scham!



LÄUSE HOLT MAN SICH IM WINTER ODER IM URLAUB.

Reisezeit ist Läusezeit, heißt es. Oder: Winterzeit ist Läusezeit. Das ist nicht ganz falsch, aber auch nicht richtig: Klar treten Läuse nach den Ferien vermehrt auf, aber sie sind kein Urlaubssouvenir und kursieren nicht nur im Winter. Sondern immer dann, wenn Kinder zusammenkommen. Am besten fährt man mit der Devise: „Läusezeit ist immer!“ Daher lohnt es sich, die Kinderköpfe regelmäßig nach dem Baden durchzusehen.

TEXT: ANTONIA MÜLLER

Läuse-Wissen



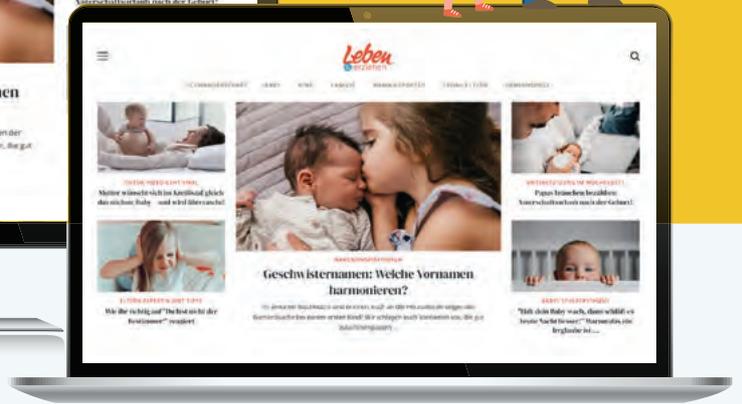
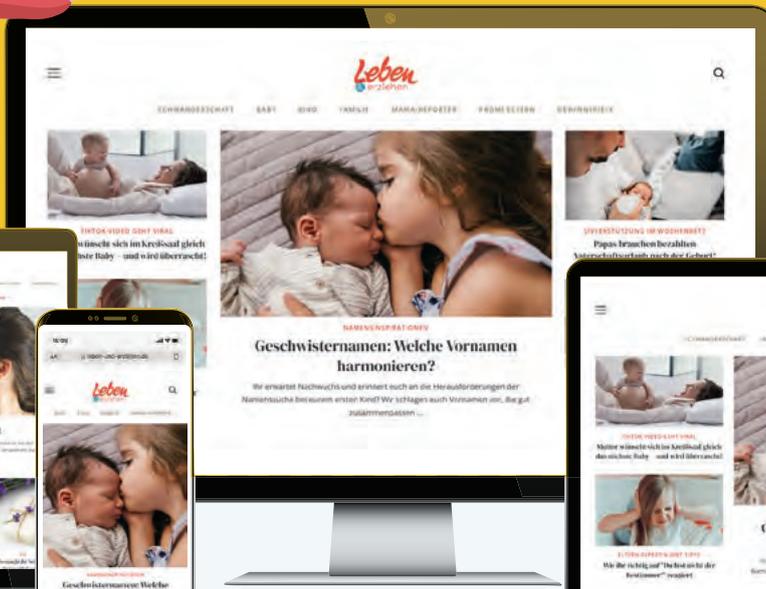
Kopfläuse haben sechs Klammerbeine, können gut klettern und sind zwei bis drei Millimeter groß. Die flügellosen Parasiten sind meist grau, wenn sie gerade Blut gesaugt haben – etwa alle zwei bis sechs Stunden – eher rötlich. Erwachsene Läuseweibchen legen während ihres vierwöchigen Lebens 90 bis 140 Eier. Sieben bis zehn Tage nach der Eiablage schlüpfen Larven, diese entwickeln sich in neun bis elf Tagen zu geschlechtsreifen Läusen.

Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE



Leben
& erziehen

DER POPO-GUIDE

Wenn es „Mamaaa!“ vom Klo schallt, wissen wir Bescheid: Toiletten-Assistenz ist gefragt. Klar, das muss auch gemacht werden! Trotzdem fragen wir uns: Ab wann kann Kind seinen Po endlich alleine abwischen? Und wie bringen wir es ihm am besten bei?



Eines vorweg: In diesem Artikel werdet ihr kein konkretes Alter lesen, ab welchem eure Kinder sich den Po selbst abwischen können. Denn: Wie bei den allermeisten Dingen, die mit Kindern zusammenhängen, ist das Alter auch hier sehr individuell. Die einen wollen sich direkt nach dem Trockenwerden schon selbst den Popo abputzen. Dann solltet ihr es auch zulassen, selbst wenn die Unterhose vielleicht zuerst ein bisschen darunter leidet. Die anderen brauchen noch bis zur Grundschulzeit Toilettenhilfe. In diesem Fall geduldig bleiben und immer mal wieder thematisieren. Wichtig zu bedenken: In der Schule selbst wird eurem Kind keiner mehr beim Abwischen helfen. Bis dahin solltet ihr es also möglichst geübt haben. Diese Tipps können helfen, das große Geschäft voll und ganz in die Hände eurer Kids zu übergeben:



DIE MENGE AN KLOPAPIER

Klingt banal, aber die Kleinen müssen einschätzen können, wie viel Toilettenpapier sie benötigen. Denn zu viel ist nicht nur Verschwendung, es kann auch schnell mal eine Toilette verstopfen. Und zu wenig, ja zu wenig, kann die Hände schnell mal mit „ansmieren“. Eine gute Faustregel für Kinder, die schon zählen können: drei bis vier Stücke Toilettenpapier. Oder: einmal rum um die Hand.

DAS RICHTIGE KLOPAPIER

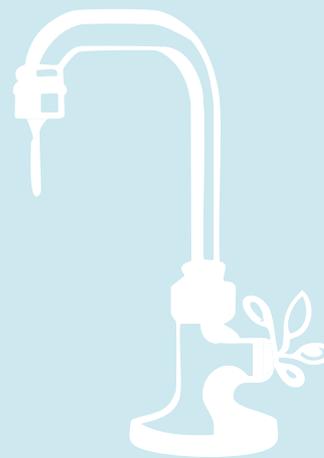
Feuchtes Toilettenpapier kann für Po-Abwischanfänger hilfreich sein. Achtet aber unbedingt auf eine parfümfreie Version, die den Po nicht unnötig reizt. Ansonsten solltet ihr eurem Kind ein weiches Klopapier anbieten, das aber nicht zu dünn ist, sondern mehrlagig und dementsprechend etwas reißfester. Achtung: Feuchttücher gehören nicht in die Toilette! Sie können das Abwassersystem verstopfen, da sie aus Kunststoffen produziert werden, die sich schlecht auflösen.

DIE BESTE TECHNIK

Bringt eurem Kind bei, immer schön von vorne nach hinten zu wischen, um keine Keime zu verschmieren. Das ist vor allem bei Mädchen wichtig, um die Darmbakterien von der Scheide fernzuhalten und Infektionen vorzubeugen. Und sanft wischen, bis das Papier sauber bleibt.

TROCKENÜBUNG

Manchmal kann es auch helfen, den Toilettengang mit dem Lieblingskuscheltier zu trainieren. So können die Kleinen spielerisch lernen einzuschätzen, wie viel Klopapier sie benötigen und wie sie wischen müssen.



HINTERHER HÄNDE WASCHEN

Manchmal können die Kleinen noch den ein oder anderen Schritt ihres Toilettengangs vergessen. Da kann es helfen, im Bad ein paar kleine Schilder bzw. Post-its anzubringen. An der Spülung, an der Seife. Oder einen Plan für Kinder, die noch nicht lesen können, wie eine Art Comic, mit den einzelnen Schritten.

TÄGLICHE POPO-DUSCHE

Vor allem in der ersten Zeit, wenn die Kleinen das Po-Abwischen noch ausprobieren, sollte auf eine verstärkte Analhygiene geachtet werden! Die meisten Eltern waschen ihre Kinder ohnehin am Abend gründlich bzw. duschen oder baden sie. In dieser Zeit ist das noch einmal wichtiger. Denn: Stuhlreste auf der Haut können zu Entzündungen führen, die mit Jucken, Nässen und Brennen einhergehen.

GRUNDSCHULKINDER UNTERSTÜTZEN

Das Klopapier kann in Schulen echt hart und unangenehm sein. Manche Kids wollen es nicht benutzen – und kommen auch mal mit einer Bremsspur nach Hause. Fragt dann einfühlsam nach, ob sie eine Mini-Packung feuchtes Toilettenpapier im Ranzen mitnehmen möchten. ♥

TEXT: ASTRID CHRISTIANS



Löffel für Löffel

Mit etwa einem halben Jahr ist es soweit: Der erste Brei steht auf Babys Speiseplan.
Mit unseren Tipps läuft die Premiere ganz entspannt

Egal wie sehr Babys anfangs nach fester Nahrung gieren, an Brotkrumen nagen oder ein Stückchen Kartoffel von Papas Teller abhaben wollen – bis das mit den regelmäßigen Breimahlzeiten zuverlässig klappt, kann es ein bisschen dauern.

Der Grund: Erst einmal muss die Umstellung von Saugen auf Kauen geübt werden. Babys müssen lernen, die Nahrung mit der Zunge zu transportieren. Das gelingt ihnen meist mit fünf bis sechs Monaten gut (siehe Kasten rechts). Auch an die vielen neuen Geschmacksrichtungen müssen Babys sich gewöhnen: Möhre, Kartoffel, Brokkoli... Manche stehen sofort drauf, andere sind skeptisch – klar, schließlich kennen sie bisher nur Mutter- bzw. Säuglingsmilch.

Einfacher wird der Start, wenn die Kleinen Zeit bekommen, sich an das neue Essen zu gewöhnen. Deshalb: Macht euch keinen Druck und habt Geduld – jedes Kind isst anders, hat andere Vorlieben.

NACH GEMÜSE FOLGT DIE KARTOFFEL

Die Einführung gelingt am besten Schritt für Schritt. Erst ein süßliches Gemüse wie Möhre oder Kürbis (Pastinake oder Zucchini gehen aber auch), lediglich versetzt mit Wasser und ganz wenig Öl anbieten. Dann kommen nach ein paar Tagen Kartoffeln dazu und schließlich Fleisch oder Fisch. Wer

sein Baby vegetarisch ernähren möchte, kann einen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei (mit Vollkorn-Getreideflocken statt Fleisch) füttern.

Achtet darauf, eurem Baby genügend eisenhaltige Lebensmittel zu geben. Die bei der Geburt gefüllten Eisenspeicher sind nach vier bis sechs Monaten mit ausschließlich Milch weitgehend erschöpft, und der Eisenbedarf steigt im zweiten Lebenshalbjahr stark an. Der beste Eisenlieferant ist Fleisch, zum Beispiel Rind oder Lamm (am besten in Bio-Qualität). Je dunkler das Fleisch, desto eisenhaltiger ist es. Für Veggie-Babys sind Hafer- oder Hirseflo-

Fit für Brei?

Jetzt kann es losgehen

Die sogenannten Beikost-Reifezeichen treten zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat auf. Sie deuten darauf hin, dass euer Baby bereit für die Beikost ist.

Ihr könnt dann davon ausgehen, dass neben den motorischen Voraussetzungen auch die notwendigen Entwicklungen des Magen-Darm-Trakts erreicht sind:

- Euer Baby kann (mit wenig Unterstützung) aufrecht sitzen.
- Es kann seinen Kopf alleine halten.
- Der Zungenstoßreflex ist verschwunden: Es kann Nahrung im Mund behalten und schlucken.
- Das Baby kann Nahrung greifen und sie zum Mund führen.
- Es zeigt am Familientisch Interesse an eurer Nahrung.



cken eine gute Eisenquelle. Damit das pflanzliche Eisen aufgenommen werden kann, dem Brei immer ein bis zwei Esslöffel Vitamin-C-haltigen Saft oder Obstmus zufügen.

DRAN BLEIBEN!

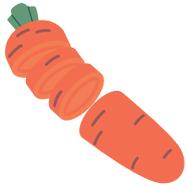
Hat euer Kind Gefallen am Brei gefunden, lohnt es sich, bei den Zutaten möglichst viel und oft zu variieren, um die Geschmacksbildung zu fördern. Vielleicht kommt eine Zutat beim ersten Mal nicht so gut an, dann probiert es an einem anderen Tag wieder mit einer kleineren Menge. Meist zahlt sich Hartnäckigkeit aus, und euer Baby gewöhnt sich an den neuen Geschmack. Das vergrößert die Chancen, dass euer Kind auch später gegenüber neuen Nahrungsmitteln aufgeschlossen ist.

Kocht ihr den Brei selbst, ist es sinnvoll, größere Mengen vorzukochen und so einzufrieren, dass ihr sie in kleinen Portionen wieder auftauen könnt. Bei Gläschen könnt ihr noch weniger falsch machen, denn kein Lebensmittel wird strenger auf Schadstoffe kontrolliert als Babynahrung. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich trotzdem: Die Gläschen sollten nicht groß gewürzt sein und weder Salz noch Zucker enthalten. Die meisten Hersteller bieten inzwischen Bio-Qualität an.

BITTE NICHT ZU SÜSS

Etwa einen Monat nach der Einführung des Fleisch/Getreide-Gemüse-





Breis darf auch die abendliche Milch-Mahlzeit durch einen Vollmilch-Getreide-Brei ersetzt werden. Wieder einen Monat später folgt ein Getreide-Obst-Brei als Zwischenmahlzeit. Als Getreide eignen sich Haferflocken gut. Wer möchte, kann den Hafer auch mit anderen Instant-Flocken aus Dinkel, Hirse oder Weizen mischen. Alle Getreidesorten enthalten pflanzliches Eiweiß, wertvolle Fette sowie Vitamine und Mineralstoffe. Eisen, Zink oder B-Vitamine sind besonders viel in den Randschichten und im Keim des Getreidekorns enthalten. Setzt deshalb auf die Vollkornvarianten.

Als Obst empfehlen sich milde, saisonale und regionale Sorten wie Apfel, Birne oder Pflaume. Es ist Herbst, und auf dem Markt gibt es Mangos oder Orangen? Geht natürlich auch. Bananen hingegen haben zwar eine gute Konsistenz, enthalten aber vergleichsweise wenig



Richtig löffeln

So klappt der Start

- Nutzt den optimalen Zeitpunkt: Euer Baby sollte ausgeschlafen, gut gelaunt, neugierig und ein klein wenig hungrig sein.
- Radio und Fernseher bitte ausschalten, damit euer Kind sich ganz auf das Üben der neuen Technik konzentrieren kann.
- Baby spuckt den Brei wieder aus? Habt Geduld – die Zunge muss den Dreh erst herauskriegen und den Brei im Mund von vorne nach hinten transportieren.
- Ein schmaler, flacher Plastik- oder Silikonlöffel ist angenehmer als ein harter Metalllöffel. Lasst euer Kind frühzeitig mit dem Löffel spielen, dann kennt es das Essbesteck schon, wenn es den ersten Brei bekommt.
- Die Konsistenz des Breis sollte anfangs eher zu flüssig als zu dick sein, damit sie der Milch ähnlich wird.
- Stillkinder lehnen das Löffeln ab? Lasst den Papa oder die Oma ran. Die nach Milch duftende Mama dann geht einen Augenblick außer Sichtweite.



Vitamin C und dafür viel Zucker, wodurch sich die Kleinen leicht an Süßes gewöhnen.

KUHMITCH IST KEIN GETRÄNK

Milch bekommt euer Baby am Anfang weiterhin morgens, wenn es gestillt wird, sowie abends mit dem Milch-Getreide-Brei. Kuhmilch als zusätzliches Getränk im ersten Lebensjahr ist keine gute Idee, weil sie sehr eiweißreich ist, was das Risiko für Übergewicht erhöht.

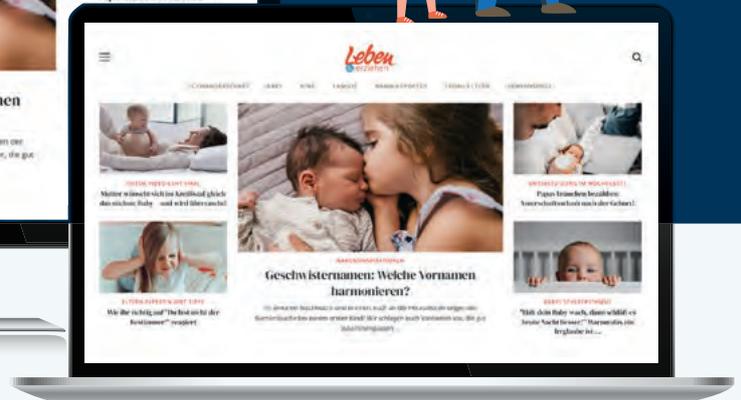
Spätestens jetzt benötigt euer Baby zusätzlich etwa 200 Milliliter Wasser über den Tag verteilt, das beugt Verstopfung vor. Bietet zu jeder Mahlzeit einen Becher mit Wasser an. Andere Getränke sind nicht nötig. Übrigens: Aus vollen Bechern trinken die Kleinen leichter, weil sie dann den Kopf nicht so weit nach hinten legen müssen. So geht weniger daneben. ♥

Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE



Leben
& erziehen

Eines für alle

Der Vierjährige liebt Fischstäbchen, die Einjährige ihren Kartoffelbrei – und Mama und Papa? Stecken meist zurück! Ein Gericht kochen, das allen schmeckt? Mit unseren Rezepten kein Ding der Unmöglichkeit: Sie sehen für Kinder lecker aus und bekommen durch ein Upgrade einen kleinen Twist, der die Großen anspricht. Das Beste: Alle Gerichte lassen sich so abwandeln, dass auch Beikost-Babys ihre Portion abbekommen



BEIKOST-VARIANTE

Wird diese Suppe mit salzfreier Gemüsebrühe zubereitet, kann vor dem Würzen ein Teil für das Baby abgenommen werden und als Brei püriert im fortgeschrittenen Beikostalter serviert werden. Wenn ihr mögt, rührt noch 2 EL Joghurt ein.

LINSEN-MÖHREN-SUPPE

LINSEN-MÖHREN-SUPPE

Zutaten für 2 große und 2 kleine Portionen

- 200 g gelbe Linsen • 4 Möhren
- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe
- 5 bis 10 g frischer Ingwer
- 1/2 Apfel • 2 EL Rapsöl
- 1/2 TL mildes Currypulver
- 1 l Gemüsebrühe • 1 Lorbeerblatt
- Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen
- etwas Zitronensaft

Upgrade:

- 50 g Babyspinat

So wird's gemacht

1 Linsen waschen, abtropfen lassen. Möhren schälen, putzen, klein schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Ingwer schälen, fein hacken. Apfel schälen, entkernen, klein schneiden.

2 Schalotte im Topf in heißem Öl für 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Möhren, Ingwer, Apfel zugeben, alles weitere 2 Minuten anbraten. Linsen, Currypulver, Knoblauch zugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt zufügen.

3 Temperatur erhöhen, Suppe mit Deckel aufkochen. Dann etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

4 Lorbeerblatt entfernen. Die komplette Suppe oder den Teil für die Kinder pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken.

5 Für Mamas und Papas Upgrade Spinat waschen, trocknen. Vor dem Servieren unterrühren.



KOKOS-PORRIDGE

KOKOS-PORRIDGE

Zutaten für 2 große und 2 kleine Portionen

- 160 g feine Haferflocken
- 400 ml Kokosdrink
- 2 EL Kokosflocken • 2 Orangen • ggf. Ahornsirup • ggf. Minze

Upgrade: • 2 Maracujas

So wird's gemacht

1 Haferflocken, Kokosdrink, 1 EL Kokosflocken und 200 ml Wasser unter Rühren 3 Minuten aufkochen. Hitze reduzieren, Porridge für etwa 5 Minuten ziehen lassen, gelegentlich umrühren.

2 Eine Orange auspressen. Von der anderen die Schale so abschneiden, dass die weiße Unterhaut entfernt wird. Filets entlang der weißen Häutchen herausschneiden.

3 Porridge vom Herd nehmen, Orangensaft unterrühren. Mit Orangenseiten, Rest Kokosflocken, ggf. Ahornsirup und Minze garnieren.

4 Für Mamas und Papas Upgrade die Maracujas halbieren. Fruchtfleisch über den Porridge geben.

BEIKOST-VARIANTE

Super für Beikost-Babys, solange ihr auf Ahornsirup und andere Süßungsmittel verzichtet. Kocht den Porridge mit etwas weniger Flüssigkeit: Dann wird er fester und kann leichter mit dem Löffel gegessen werden.



BUCHTIPP

Für Marie Dingler und ihr Expertenteam ist es wichtig, beim Essen flexibel zu bleiben. Ob schnelles Abendbrot oder kinderfreundliches Mittagessen – alle 100 Rezepte lassen sich an unterschiedliche Geschmäcker anpassen.

„Einmal kochen, alle happy“,
Dorling Kindersley, 24,95 Euro

REIS-PFANNE

Zutaten für 2 große und 2 kleine Portionen

- 300 g Reis • 150 g grüne Bohnen • 300 g Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel • 2 EL ÖL • 1 TL Tomatenmark
- ggf. 1/4 TL Kurkuma, gemahlen • ggf. 1/4 TL Ingwer, gemahlen
- 1/2 TL Ahornsirup • Salz u. Pfeffer, frisch gemahlen

Upgrade: Chimichurri-Soße

- 1 Knoblauchzehe • 1/2 Bund Petersilie
- 1 TL Oregano • 1 rote Chilischote • 1 bis 2 EL Weißweinessig
- 5 EL Olivenöl

So wird's gemacht

1 Reis waschen, nach Packungsanleitung garen.

2 Bohnen waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Süßkartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, würfeln.

3 Bohnen in kochendem Wasser garen, nach 8 Minuten die Süßkartoffeln zugeben, weitere 5 Minuten garen.

4 Zwiebel in heißem Öl glasig dünsten. Tomatenmark, je nach Geschmack Kurkuma, Ingwer, Ahornsirup zugeben. Mit 200 ml Wasser aufgießen. Gegarten Reis nach und nach zugeben, gut verrühren. Gemüse abgießen, zugeben. Alles gut mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Für Mamas und Papas Upgrade Knoblauch schälen, Petersilie grob hacken und alles zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren. Chimichurri zur Reispfanne servieren.

BEIKOST-VARIANTE

Prima geeignet für alle, die nach der Baby-led weaning-Methode füttern, oder für ältere Babys, die schon stückige Kost essen. Tipp: Lasst den Ahornsirup weg und verzichtet auf die Gewürze. Die Süßkartoffel könnt ihr in längliche Sticks schneiden, die Bohnen halbieren. So können Babys das Gemüse besser greifen.



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 beliebtesten Bücher von Leben & erziehen. Mit tollen Inspirationen für Familien.



Zahlenzug

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

IM JAHRES-ABO ENTHALTEN:

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



20-Euro-Gutschein

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



Kuscheltier Oktopus

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



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

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

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

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



SCAN MICH!



leben-und-erziehen.de/abo



040 - 696 383 939

INSEL-LIEBE

Was ist das Beste an Spiekeroog – die langen Sandstrände, die autofreien Straßen oder das Spaghetti-Eis von der „Bunten Kuh“? Die Mischung macht's, finden unsere Autorin und ihre Familie. Was euch noch erwartet? Auf geht's zur Inselführung

Nora Kouker lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter (6) in Bremen und ist in gut zweieinhalb Stunden auf Spiekeroog



Nora und Tochter Mara
(hier noch 5 Jahre) ...



... haben schon einige Sommer auf der Insel verbracht. Zum Baden geht es an den Hauptstrand, noch schöner (aber nicht bewacht) ist es aber im Osten

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/YELET; FOTOS: NORA KOUKER; © NORDSEEBAD SPIEKEROOG GMBH





Wenn die Fähre abgelegt hat, das Wasser gegen die Bullaugen schwappt und recht schnell in der Ferne die Insel zu sehen ist, setzt die Aufregung ein – und die Erholung. Denn Spiekeroog ist eine autofreie Insel und wirkt wunderbar entschleunigend. Obwohl die ostfriesische Insel recht klein ist, lässt sich hier eine Menge erleben. Nach sechs Jahren Urlaub mit Kind auf Spiekeroog sind das unsere liebsten Aktivitäten:

BUMMELN UND WANDERN

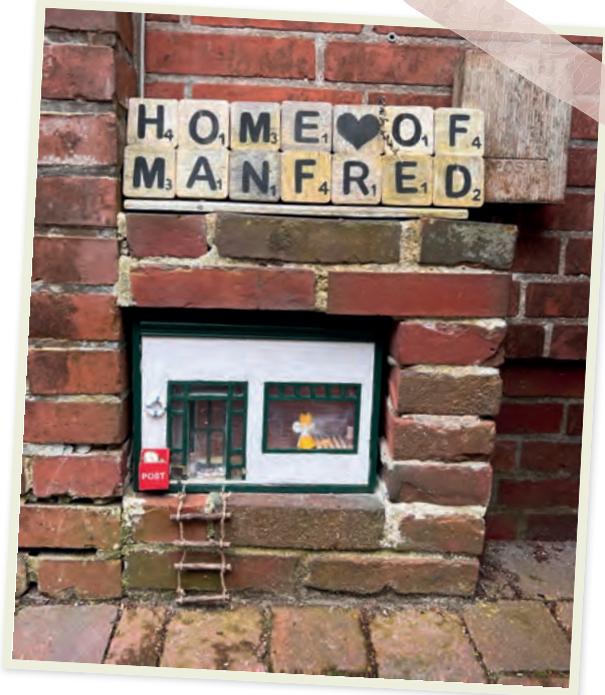
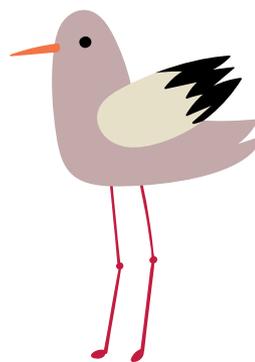
Schuhe an (oder auch nicht) und losmarschieret. Im Dorfkern lässt es sich gemütlich bummeln (entdecken eure Kinder die Maus Manfred?), aber spannend wird es abseits der befestigten Straßen. Durch die Dünen und Wiesen schlängeln sich kilometerlange Wanderwege in alle Richtungen, und mit einem gut gepackten Freispaket kann man wirklich den ganzen Tag draußen verbringen. Mindestens einmal solltet ihr aber auch nachts vor die Tür: Spiekeroog ist anerkannte Sterninsel, und der Anblick des nächtlichen Himmels ist wirklich einmalig.



DIE PFERDEBAHN

Ja, tatsächlich gibt es einen Bahnhof auf Spiekeroog: Hier fährt die Pferdebahn ab, die euch einmal quer durch die Wiesen zum Westend bringt. Von hier aus geht es entweder weiter in Richtung Campingplatz oder direkt zum Strand, der weniger stark besucht ist als der Hauptbadestrand.

Zurück geht es zu Fuß vorbei am Islandpferdehof oder wieder mit der Pferdebahn. Wichtig: Die Spiekerooger Pferdebahn ist nicht ganzjährig in Betrieb – also unbedingt einmal checken, bevor ihr euren Kindern große Versprechungen macht.



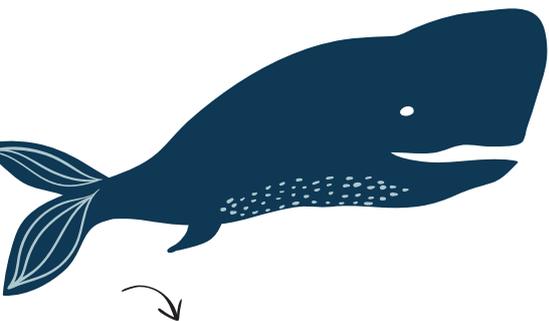
Reise-Infos

ANFAHRT

Mit dem Bus oder Auto geht es zunächst nach Neuharlingensiel, hier legen die Fähren ab. Euer Auto könnt ihr während des Urlaubs in den (kostenpflichtigen) Spiekeroog-Garagen parken. Die Fahrt nach Spiekeroog dauert je nach Wetter etwa 40 bis 50 Minuten. Wer die Fahrtickets vorab online bucht, hat nicht nur Plätze sicher (hier kann es während der Ferien mal eng werden), sondern spart auch zehn Prozent auf den Kaufpreis. Dann kostet die Überfahrt pro Strecke (Stand August 2024):

Erwachsene und Jugendliche (ab 15 Jahre): 29,90 Euro
Kinder (4 bis 14 Jahre): 15 Euro
Kinder unter 4 Jahren: kostenlos

Hinzu kommt noch ein Gästebeitrag (5 Euro bzw. 2,10 Euro für Kinder ab 6 Jahren in der Hauptsaison). Auch wichtig: Ein Kinderwagen kostet nichts extra, nehmt ihr aber einen Fahrradanhänger mit, müsst ihr dafür ebenfalls ein Ticket buchen (7,30 Euro).



DAS MEERWASSER-HALLENBAD

Obwohl das Meer so nah ist, ist das Inselbad definitiv einen Besuch wert. Hier wird in echtem Nordseewasser geplänscht! Neben dem Hauptbecken gibt es auch einen tollen Kinderbereich mit Spielmöglichkeiten, Schiff und kleiner Rutsche. Wer in Ruhe schwimmen will, nutzt am besten das Früh- oder Abendschwimmen. In der Nebensaison hat man manchmal sogar Glück und das ganze Schwimmbad eine Weile für sich alleine..



„ZIRKUS TAUSENDTRAUM“

Während der Ferien können Kinder auf Spiekeroog kleine Artisten, Clowns und Zauberer werden: im „Zirkus Tausendtraum“. Kleine Kids üben einen Nachmittag im Zwergenzirkus fleißig Kunststücke, größere können eine ganze Woche lang die Vormittage im Zirkuszelt verbringen und diese am Ende in einer großen Aufführung den Eltern und Inselgästen vorstellen. Darüber hinaus gibt es verschiedene Events wie „Clowns sagen gute Nacht“ (Eintritt frei!), einen Flohzirkus oder das Zirkusfest.

LECKEREIEN VON DER „BUNTEN KUH“

Warum sich durch das Dorf gerne mal eine ziemlich lange Warteschlange schlängelt? Weil alle ein Eis von der „Bunten Kuh“ wollen! Kein Wunder, schließlich lockt der Duft von warmen Butter-Zimt-Waffeln schon von Weitem, und das hausgemachte Eis ist einfach lecker. Probiert unbedingt die Sorte Küstenkaramell!



NATIONALPARK-HAUS „WITTBÜLTEN“

Hinter der Hermann-Lietz-Schule im Osten der Insel liegt das Haus „Wittbülten“. Hier gibt es allerhand zu erkunden: Skelette von Meeressäugtieren, ein großes Aquarium, eine Kinderecke für kleine Forscher und ein gemütliches Café vor der Tür.

Reise-Infos

UNTERKUNFT UND ESSEN

Große Hotelriesen an der Strandpromenade sucht man auf Spiekeroog vergeblich – allein schon, weil es keine Promenade gibt. Neben einigen Hotels sind vor allem Ferienhäuser und -wohnungen verbreitet. Größere Gruppen kommen beispielsweise im „Sturmdeck“ im Westen der Insel oder im CVJM-Haus „Quellerdünen“ unter.

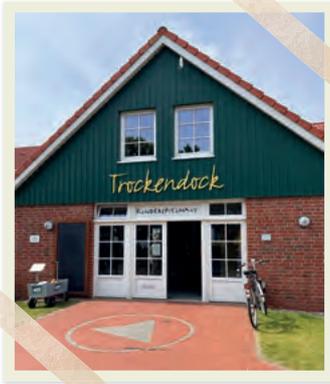
Ein weiteres Highlight ist der Zeltplatz, der etwas abseits vom Geschehen, hinter den Dünen liegt und einen direkten Strandzugang bietet. Er gilt als einer der schönsten Naturzeltplätze Europas.

Essen gehen ist auf Spiekeroog zugegebenermaßen eine kleine Herausforderung: organisatorisch wie finanziell. Die Preise sind deutlich höher als auf dem Festland. Zudem ist es während der Hauptsaison manchmal schwierig, spontan einen Tisch zu bekommen. In der Nebensaison ist das hingegen kein Problem.

Besonders kinderfreundliche Restaurants sind, finde ich, der „Bahnhof“ und die „Givtbude“. Vor dem „Bahnhof“ gibt es einen kleinen Spielplatz, den man von der Terrasse gut einsehen kann. Und in der „Givtbude“ steht für die Minis Malzeug zur Verfügung und eine Wand, an der sie ihr Werk später hinterlassen dürfen.



Wer flexibel bleiben und etwas sparen möchte, ist mit einer Ferienwohnung mit Kochmöglichkeit gut beraten. Es gibt Bäckereien sowie zwei Edeka-Märkte, in denen alles für den täglichen Bedarf erhältlich ist – erwartet jedoch kein Angebot wie auf dem Festland.



„KINDERSPIELHAUS TROCKENDOCK“

Erste Adresse bei anhaltendem Regen! Der Indoor-Spielplatz lockt mit echtem Strandsand, einem nachgebauten Fischkutter, Bällebad und ganz vielen Spielereien. Außerdem gibt es hier auch oft Spiel- und Bastelangebote für Kinder. Das Beste: Es kostet keinen Eintritt!



DIE BIBLIOTHEK UND „SPIELGEFÄHRTEN“

Spart euch unnötiges Geschleppe und lasst Bücher und Spiele zu Hause. Neben der Inselkirche gibt es eine kleine Bibliothek, in der ihr zu bestimmten Zeiten Bücher ausleihen könnt. Geöffnet ist sie allerdings fast jeden Tag, zudem ist sie meistens leer, sodass man es sich hier an Regentagen gemütlich machen und mit den Kindern durch Bücher schmökern kann. Relativ neu und deshalb noch nicht selbst ausprobiert ist das Angebot der „Spielgefährten“: Hier könnt ihr Brett- und Familienspiele wie Wikingerschach ausleihen!



FAMILIENWATTWANDERUNG

Wenn ihr die Chance habt, macht unbedingt eine Familienwattwanderung! Die bucht ihr am besten schon im Vorfeld (direkt mit den Fahrtickets), denn sie ist im Sommer oft schnell voll. Empfehlenswert ist der Ausflug für Kinder ab vier Jahren.

GEOCACHING

Meine Tochter und ich sind Geocaching-Fans. Wie gut, dass es auch auf Spiekeroog ein paar Spots gibt. Ein kleines Highlight: An einem Cache könnt ihr eine frankierte und mit eurer Adresse versehene Postkarte hinterlassen. Die, die sich bereits in der Dose befindet, nehmt ihr mit und versendet Urlaubsgrüße an Unbekannt. Wenig später werden eure Kids dann auch unverhoffte Post von der Insel erhalten. Aufregend!

Reise-Infos

PROGRAMM PLANEN

Generell ist Spiekeroog nichts für Spontanurlauber. Nicht nur die Fähre und Unterkunft solltet ihr frühzeitig buchen, auch Tische im Restaurant (zu kindgerechten Zeiten) und Ausflüge sind in der Hauptsaison leider oft nicht mehr verfügbar, wenn man sich erst vor Ort darum kümmert. Deshalb am besten schon zwei bis drei Wochen vor dem Urlaub mal schauen, was auf der Insel los ist und ein paar Programmpunkte reservieren.

Seid ihr dann auf der Insel, werft gelegentlich einen Blick auf die Infotafeln an den Wegen. Hier stolpert man gerne mal über kostenlose Veranstaltungen wie das Dünensingen, Gute-Nacht-Geschichten im Garten der alten Inselkirche, Feste und mehr.

Mehr Infos: spiekeroog.de



PIRATENSPIELPLATZ „MELKSETT“

Direkt hinterm Deich gibt es ein großes Spielschiff, das Kinder jeden Alters begeistert. Zwischen Sandstrand und Bäumen lässt es sich auch als Eltern ziemlich gut aushalten, und das ist wichtig, denn so schnell kriegt man die Minis hier erfahrungsgemäß nicht weg. Praktisch: Der Supermarkt ist fast nebenan, so können die Kids auch mal weiterspielen, während die Großen den Einkauf erledigen.



Basteln mit Blättern

green



Das schönste Dekomaterial liegt jetzt auf der Straße. Also auf geht's: Beim nächsten Spaziergang eine Handvoll Laub mitnehmen, mit eurem Mini losbasteln, und bald zieht dieser süße Igel ins Kinderzimmer ein

FOTOS: © CHRISTOPHORUS VERLAG /JASMIN MARKIEWICZ; ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/MASHASTARUS



Das braucht ihr

- leere Toilettenpapierrolle • Bleistift • Schere • weißen Acrylmarker • schwarzen Filzstift
- rosa Filzstift • bunte Laubblätter • flüssigen Klebstoff (oder Heißkleber)

So wird's gemacht



1 Zuerst drückt ihr die Klopapierrolle flach, so lässt sich die Kontur des Igel besser darauf zeichnen. Paust die Vorlage der Igelfigur ab, schneidet sie aus, und überträgt den Umriss auf die Klopapierrolle. Ihr könnt den Igel natürlich auch Freihand zeichnen.

2

Schneidet den Igel aus. Achtet dabei darauf, nur den vorderen Teil auszuschneiden, so behält der Igel seinen Stand. Nun könnt ihr dem Igel mit den Stiften einen weißen Bauch, eine Nase, Augen und wenn ihr mögt rosa Wangen malen.



3

Schneidet die gesammelten Blätter am unteren Ende gerade ab. Legt die Blätter so an den Igel, wie ihr sie gern kleben möchtet. Es ist am einfachsten, oben am Kopf mit den kleinsten Blättern zu beginnen. Klebt die Blätter mit flüssigem Kleber (oder Heißkleber) an. Ihr könnt so viele Blätter an den Igel kleben, wie ihr mögt.

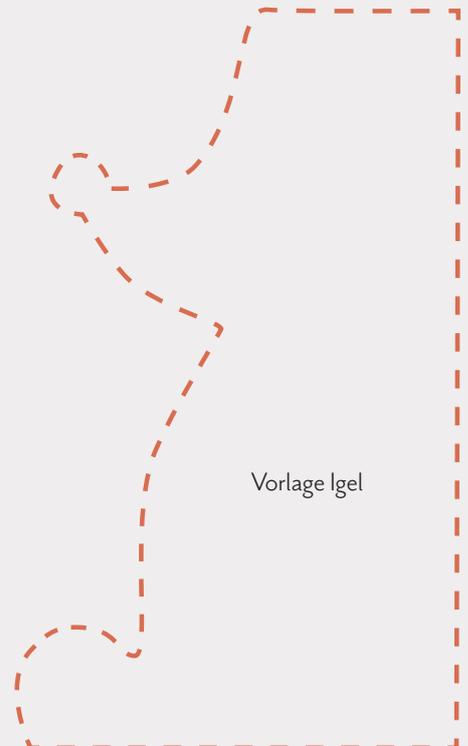


BUCHTIPP

Die Natur steckt voller Schätze. Aus Laub, Zapfen, Kastanien und Stöcken lassen sich tolle Deko-Objekte und sogar Spielzeug machen.

Bloggerin und Bastelfee Jasmin Markiewicz, besser bekannt als Fräulein Jasmin, zeigt euch Schritt für Schritt, wie es geht.

„Herbstbasteln mit Kindern – 25 Bastelideen für die bunte Jahreszeit“, Christophorus, 17,99 Euro.



Reingelesen!

Unsere Autorin Jasmin Personn stellt euch an dieser Stelle aktuelle Kinderbücher vor. Dieses Mal erfahren kleine Leser, wie unsere Nahrungsmittel entstehen



Jasmin liest ihrem Sohn (4) und ihrer Tochter (1,5) gerne vor. Sie selbst schreibt Kinderromane und ist daher immer besonders gespannt auf neue Bücher



DER ERNTE SEI DANK

Jasmins
Liebling



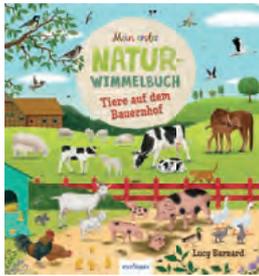
FÜR BESSERESSER

Woher kommen Milch und Eier? Wie wird Weizen angebaut oder Gemüse? Hinter 75 Klappen finden kleine Leser die Antworten. Das Buch gibt einen Rundumblick über unsere Nahrungsmittelproduktion – vom Getreideacker bis zum Bäcker.

Jasmins Fazit: Nahrung kommt nicht einfach aus dem Supermarkt. Es braucht eine Menge Ressourcen und viel Arbeit, bis Brot, Käse oder Fleisch auf dem Tisch stehen. Mir persönlich ist es ein Anliegen, genau das schon frühzeitig meinen Kindern zu vermitteln. Das Buch ist eine tolle Unterstützung dabei! Die Klappen mit dem Überraschungseffekt waren ein besonderes Highlight für Freya und Fietje.

„Aufgeklappt und viel entdeckt! Das essen wir“, Anna Bowles, Dorling Kindersley, 14,95 Euro, ab 3 Jahren



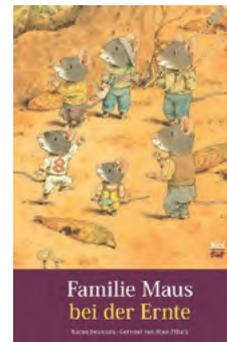


WO IST DIE KUH?

Kühe, Kälber, Ferkel, Hühner wuseln auf der Weide, im Stall und auf dem Hofplatz herum. Wo hat sich die kleine Katze versteckt? Was frisst die Ziege am liebsten? Die übersichtlichen Wimmelseiten machen den Allerkleinsten Spaß und vermitteln Wissen.

Jasmins Fazit: Ein schönes Buch für erste Eindrücke aus Landwirtschaft und Bauernhof. Es gibt viel zu entdecken, trotzdem sind die Seiten nicht zu überladen. Mit der Bild-Wort-Leiste am Rand haben meine Tochter und ich die Begriffe zu den Tieren geübt. Super Idee!

„Mein erstes Natur-Wimmelbuch: Tiere auf dem Bauernhof“, Sibylle Schumann, Esslinger, 10 Euro, ab 2 Jahren



MAUDESTARKE ERNTE

Es ist Herbst. Familie Maus macht sich an die Arbeit, um eine dicke Wurzel zu ernten. Gar nicht so leicht für die kleinen Mäuse. Mit Teamwork und guten Ideen bekommen sie die Wurzel schließlich aus der Erde und bereiten sich daraus ein Festmahl.

Jasmins Fazit: Eine süße Geschichte in Reimen über eine Ernte der anderen Art. Die liebevollen Illustrationen in Orangetönen haben uns auf den Herbst eingestimmt. Freya ist ganz verliebt in die putzigen Mäuse.

„Familie Maus bei der Ernte“, Kazuo Iwamura, Nord Süd Verlag, 17 Euro, ab 4 Jahren



NACHHALTIG GUT

Wie funktioniert Landwirtschaft und kann sie auch im Einklang mit der Natur gelingen? Wie bauen die Menschen in anderen Ländern ihre Nahrungsmittel an? Was passiert auf Dachfarmen, wie werden Agrarroboter gesteuert?

Jasmins Fazit: Dieses Buch für etwas ältere Kinder hat mir außerordentlich gut gefallen. Wir sehen, wie schwedische, italienische oder hawaiianische Bauern das Jahr über wirtschaften, damit wir jeden Tag leckeres und gesundes Essen bekommen. Schön illustriert und in einer klaren Sprache informiert das Buch über innovative und umweltschonende Landwirtschaft.

„Vom Feld auf den Teller – Nachhaltige Landwirtschaft rund um die Welt“, Nancy Castaldo, Knesebeck, 20 Euro, ab 8 Jahren



WISSEN IN BILDERN

Vom Schweinestall über riesige Erntemaschinen bis zum Melkstand und Eierautomat. In diesem Buch bekommen Kinder mithilfe von stabilen Klappen einen Einblick in alle Aspekte der Landwirtschaft. 150 Begriffe rund um Tiere, Fahrzeuge, Feldfrüchte und Werkzeuge werden in einfachen Worten erklärt.

Jasmins Fazit: Wie alle Sachbücher der „Wieso? Weshalb? Warum“-Reihe ein sehr lehrreiches und umfangreiches Buch. Positiv beeindruckt hat mich, wie realitätsnah und nüchtern einige Themen dargestellt wurden. Zum Beispiel wird gezeigt, dass die Kälbchen ohne ihre Mütter aufwachsen müssen, damit wir ihre Milch bekommen.

„Wieso? Weshalb? Warum? Mein Junior-Lexikon: Bauernhof“, Andrea Erne, Ravensburger Verlag, 14,99 Euro, ab 2 Jahren

ZUM RÄTSELN & Knobeln

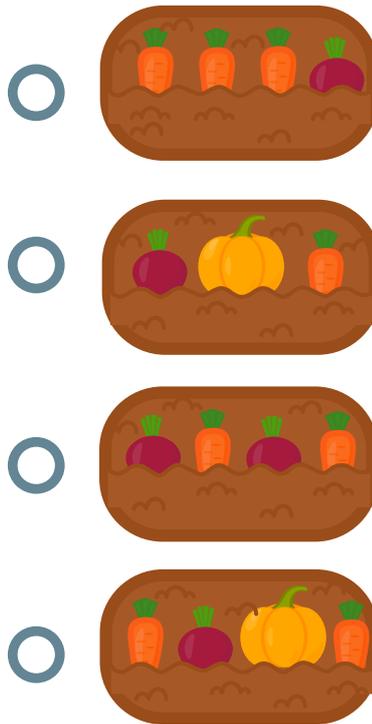


Hilf Bauer Tom, zurück zu seinem Hof zu finden.
Welchen Weg muss er nehmen?

Sophie mistet aus.
Finde 8 Fehler im rechten Bild!



ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/KOSTIANTYN LIAMZENKO, ALENA IGDEEVA, LEXI CLAUS



Welches Gemüse wirft den richtigen Schatten?



LÖSUNGEN

ABOSERVICE:
PressUp GmbH
Postfach 70 13 II
22013 Hamburg

IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?

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

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

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

Geschäftsführung und Chefredaktion:

Jan Wickmann (v. i. S. d. P.),
j.wickmann@junior-medien.de

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

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

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Petra Heimann, Jasmin Personn, Cristina Sandner

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

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

Svetlana 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.*



DAS BISSCHEN HAUSHALT ...
... wuppt Mama so nebenbei, oder?
Von wegen! Wie ihr in der Elternzeit die Hausarbeit aufteilt



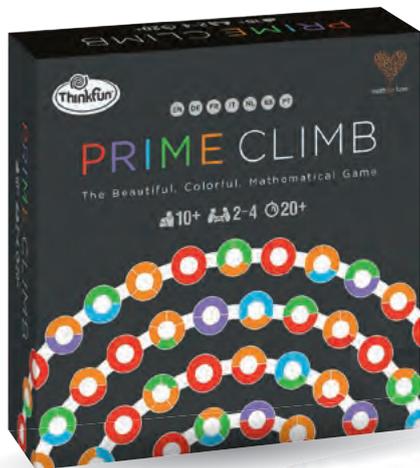
UNSERE NEUEN LIEBLINGE
Jacken, Pullis und Mützen zum Reinkuscheln



„DU KACKMANN!“
Was tun, wenn die Kleinen die Welt der Schimpfwörter entdecken?

FOTOS UND ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, LIEWOOD

4 Hefte lesen & Prämie sichern!



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

**Jetzt bestellen
& Freude bereiten!**

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

Achtung:
im Bestellprozess
abweichende
Lieferadresse
angeben.



Prime Climb von Thinkfun

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



Scan mich!

Hier bestellen!

www.schule-abo.de

040-696 383 939



Zum
Verschenken
oder Selbst-
lesen



BIN ICH EINE GUTE MUTTER?

Das haben wir
Mamas uns alle schon
einmal gefragt.

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

neu!

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

Maria Ehrich



UNSERE AUTORIN
SILKE SCHRÖCKERT

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



ISBN: 978-3-9105090-02-3

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



Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Bücher online

amazon

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE