

Für
euer neues
Leben



Eltern

4,90 €
Österreich 5,50 €
Schweiz 7,80 sfr

Neue Serie

Zukunft.
Leben. Jetzt

Welche Welt
wollen wir für
unsere
Kinder?



TEST FÜR
DIE LIEBE

Eltern sein, Paar
bleiben - wie
schaffen wir das?

BEWEGTER
BAUCH
Fit durch
Schwangerschaft
und Babyzeit

Ganz schön schlau

So lernt dein Kind: von Natur aus, spielend -
und mit etwas kluger Unterstützung

Klassiker bleibt Klassiker



Erfahre
mehr




MAGNUM
lebe deinen genuss

Wer hat es noch nicht erlebt? Einem ersten Mal wohnt oft ein Zauber inne. In unserem Fall brauchte es dafür einfach nur die perfekte Kombination aus knackiger Schokolade, Mandeln aus Kalifornien und köstlichem Vanilleeis. Nicht mehr, aber auch nicht weniger für die Geburt eines Klassikers. Und während wir Zeugen

wurden, wie Fernseher größer, Telefone kleiner und die Sommer wärmer wurden, blieben wir immer ganz bei uns – seit über 30 Jahren. In all den Jahren haben wir gelernt, dass „für immer“ keine lange Zeit ist, solange man genießt. Denn es spielt keine Rolle, ob wir 30, 90 oder 100 Jahre alt sind. Ein Klassiker ist zeitlos.



Wir bei ELTERN



Besser geht's nicht!

Von der Zeichnung zum Praxistest: Wie die neuesten Spielzeuge von ELTERN und HAPE entstanden sind, lest ihr ab Seite 100.



Bernd Hellermann, Chefredakteur



Geborene Schlaumeier

Mein ganz persönliches Lehrstück, wie klug Kinder sind: Unser Jüngster wollte mit seinen fünf Jahren beim Eincremen einfach nicht stillhalten. Mann, was wurde ich ungeduldig. „Argh! Jetzt zappel doch nicht so!“ Bis sein großer Bruder Theo mit seiner acht-jährigen Weisheit beiläufig von der Seite verkündet: „Mach dir keinen Kopf, Bruno. Papa hat nur seine Gefühle nicht im Griff.“ Ich habe Tränen gelacht. Alle

Ungeduld verfliegen. Der kleine Aal ist eingecremt. Papa ist entwaflnet. Und entspannt! Der kleine Bruder sicher, der große steht ihm bei. Wenn es bis dahin den Beruf noch gibt, dann wird Theo der beste Coach. Oder was auch immer. Auf jeden Fall tragen ihn „We skills“ gut durchs Leben. Noch nie gehört – We skills? Dann lest schnell unsere Titelgeschichte, ab Seite 21. Mich hat sie klüger gemacht. Und sehr zuversichtlich. Wär schön, es ginge euch auch so.

Viel Freude beim Lesen wünscht

Bernd Hellermann

Bernd Hellermann
und das gesamte Team von ELTERN

Danke, liebe Kolleginnen!



Auch für Allwetter-Bikerinnen wie Kaja Gørdt ist der Babytransport auf dem Rad eine Herausforderung, zumal in einer Großstadt wie München. Erste Fahrversuche mit Kind machte unsere Autorin („Radlos mit Baby“, S. 36) dann auch lieber auf einem Radweg an der schwedischen Ostseeküste. Schweden ist Kajas zweite Heimat, dort hat sie studiert und ihren Mann kennengelernt. Die gemeinsame Tochter ist jetzt zwei – und kann schon „Fahrrad“ und „cykel“ sagen.

Es gibt kaum ein ELTERN-Thema, das unsere Autorin Verena Carl nicht schon bearbeitet hätte. Besonders gern schreibt sie über die nicht immer einfache Beziehung zwischen Frauen und Männern – obwohl (oder weil?) sie seit vielen Jahren mit dem gleichen Mann zusammenlebt und zwei Kinder hat. Gerade ist ihr neues Buch „Eltern sein, Paar bleiben“ erschienen. Ab Seite 74 fasst sie die wichtigsten Tipps für eine gelingende Partnerschaft zusammen.



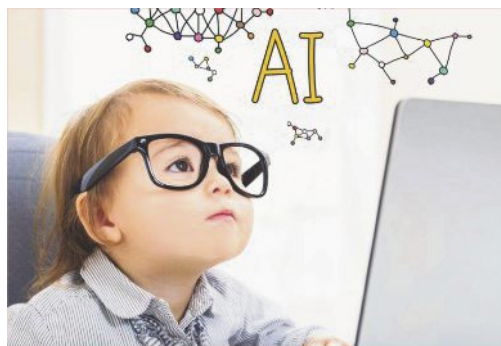
Inhalt

Nr. 4 | 2021

Mehr auf
www.eltern.de

Schwerpunkt: Lernen

21



Schlau – oder künstlich intelligent?

Beruhigend: Kinder werden (fast) von allein schlau – schon Babys haben ein eingebautes Weltentdecker-Programm.

Nicht ganz einfach, denn: Für Eltern ist Förder-Ehrgeiz fehl am Platz, aber Nichtstun auch keine Option. Wie können wir unsere Kinder optimal aufs Leben vorbereiten?

Auf www.eltern.de:
www.eltern.de/was-kinder-schlau-macht.html

- 14 **Was macht das denn da?** eltern.de/die-erste-grosse-liebe
Geschwister verbindet ein unauflösbares Band
- 30 **Wir werden, was wir hören**
Interview mit dem Sound-Forscher Professor Holger Schulze
- 34 **Erziehungskolumne von Sabine Maus**
Blöd gelaufen? Wunderbar!
- 36 **Radlos mit Baby** eltern.de/fahrradfahren.html
Warum ELTERN-Autorin Kaja Godart als Mutter das Rad im Keller lässt. Plus: die neuen Lastenrad-Modelle
- 48 **Kugelfit**
Mit Bewegung durch Schwangerschaft und Babyzeit – Tipps von einer Personal Trainerin
- 54 **Neues aus dem ELTERN-Kosmos**
Vorlesebücher, Grußkarten und Storchgeflüster
- 56 **Vater-Kolumne: Tschannens Logbuch**
Erste Schritte auf dem Laufsteg
- 56 **Was wollen wir für unsere Kinder?**
Serie „Zukunft. Leben Jetzt!“, Teil 1: Wie Eltern die Zukunft sehen – Ergebnisse einer großen Studie
- 74 **Zoom: Liebesflaute** eltern.de/10-saetze-gegen-sex
Zehn verblüffende Fakten über Zweisamkeit in unruhigen Zeiten
- 82 **Schöner scheitern ...**
bei dem Versuch, den Streit der Kinder zu ignorieren
- 84 **Mode: Wir tragen Natur**
Nachhaltige Outfits für die Kleinen
- 98 **Beauty: Im Grünen verwurzelt**
Pflege aus pflanzlichen Inhaltsstoffen
- 100 **Mama, Papa, kommt spielen!** eltern.de/spiele-fuer-0-3-monate-alte-babys
Die Tester für unsere neue „ELTERN für dich“-Produktlinie hatten Spaß
- 108 **Familienküche**
Tolle Rezepte für Ostern
- 112 **Das muss alles mit**
Alles für den Osterbrunch
- 114 **Reise: Bulli forever!** eltern.de/packliste
Mit dem Wohnmobil durch Europa. Plus: Tipps für Camping-Anfänger
- 122 **Aufgeschnappt**
Eure O-Töne

8 In dieses scheue
Waldtier verliebt
sich jedes Baby



14
Freud und
Leid
zugleich:
Geschwister



ZOOM Liebesflaute? Wir doch nicht!

Plötzlich Eltern: weniger Zeit für uns,
weniger Sex, mehr Stress und eine
neue Dreierbeziehung. Was macht das mit
der Partnerschaft? ELTERN-Autorin
Verena Carl hat ein Buch dazu geschrieben
und fasst für uns die wichtigsten
Erkenntnisse und Tipps zusammen

74



48

Ooommm:
Kugelfit
durch die
Schwanger-
schaft



36 Mobil mit Baby?
Nicht immer



114

Wenn einen der
Bulli-Urlaub bis nach
Venedig bringt



Spielwiese

- 42 **Bunt ist schöner. Weiß ich**
Eierfärben mit Naturmaterialien
- 44 **Piep-Show**
Österliche Kreativ-Ideen
- 45 **Babyspiele: Waldmeisterlich!**
Für Luft und gute Laune
- 46 **Vorlesen, bitte**
(Hör-)Bücher und Spiele

Sprechzimmer

- 66 **Die Gesundmacher**
Dr. Karella Easwaran über die
Kommunikation in Familien
- 68 **Die neuen Kinderkrankheiten**
Allergien, Übergewicht und
Kurzsichtigkeit – was hilft dagegen?
- 72 **Warum ist das so rot?**
Was bei Problemen mit der
Babyhaut zu tun ist
- 73 **Produkte**
Natürliche Helfer für die Gesundheit
von Mutter und Kind

Pinnwand

- 92 **Schneller schlau**
Über die Gefahr von Ultraschall,
Gemüse aus dem Blumenkasten,
Pupsbauchweh und Versicherungen
- 94 **1 Frage, 2 Antworten**
Sollten Eltern konsequent sein?
- 95 **Kugelzeit**
In der Schwangerschaft rundum
versorgt – mit unseren Infos

Immer in ELTERN

- 5 Kennenlernen
- 7 Magazin
- 12 Unser Leben: die Insta-Familie
- 90 **Gewinnen mit dem ELTERN Club**
- 106 Rätsel
- 120 Herstellernachweis und
Impressum
- 121 Im nächsten Heft

Unterstützt kleine Immunsysteme*



INNOVATIV & BEWÄHRT

UNSER ORIGINAL APTAMIL PRONUTRA FOLGEMILCH

Aptamil Folgemilch ist unsere bewährte Formel, der Eltern dank mehr als 40 Jahren wegweisender Forschung vertrauen. Unsere Rezeptur mit einzigartiger Nährstoffkombination

- ✓ Enthält die Vitamine C und D.*
- ✓ Wird mit unserem schonenden Lactofidus® Prozess hergestellt.
- ✓ **Aptamil Folgemilch ist auch trinkfertig erhältlich.**

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich bitte mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest. * Aptamil Folgemilch unterstützt mit den Vitaminen C und D (gesetzlich für Folgenahrung vorgeschrieben) das Immunsystem deines Babys.



Erfahre mehr auf [aptaclub.de](https://www.aptaclub.de)



Heute für **HEUTE UND MORGEN**
Aptamil Folgemilch

„Und wo sind jetzt die Eier?“ Wahrscheinlich in unserem Osterbrunch (ab S. 108)

Wir wünschen uns



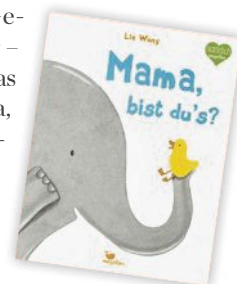
„Lasst uns heute Nacht eine neue Regel aufstellen: immer versuchen, ein klein bisschen netter zu sein als nötig.“

James Matthew Barrie,
der den Peter Pan erfunden hat

BUCHTIPP

Plötzlich Mama

Henrietta mag's ruhig. Doch als ihr eines Tages ein Ei auf den Kopf fällt und daraus ein Gänseküken schlüpft, ist es schlagartig vorbei mit dem beschaulichen Single-Leben als Elefantendame. Unverhofft wird Henrietta Mama – und macht das großartig. Herzallerliebstes Bilderbuch für Geschichtenanfänger – und Anfängermamas (Liz Wong, „Mama, bist du's?“, Magellan, 14 Euro). →



Was wir lieben



1 Mit dem PURE Faultier von Warmies macht Kuscheln doppelt Spaß: Es kann als Wärmekissen benutzt werden und duftet nach Lavendel, 19,99 Euro **2** Der natürliche Sonnenschutz SPF 50 von Naïf ist wasserresistent und hinterlässt keine weiße Schicht auf der Haut, 21,95 Euro **3** Das Smartphone immer griffbereit und trotzdem beide Hände frei! Reines Kuhleder, 17 x 8 cm, Another Me, 89,95 Euro **4** Antirutschsocken „Bumblebee“ von Falke, 8 Euro **5** Die Babybliss Wippe ist leicht und sicher. Sobald sich das Baby bewegt, wippt sie sanft mit. Babybjörn, 200 Euro **6** Die faltbare „Flexi Bath“ Babywanne von Stokke ist ein wahres Raumwunder. Inkl. Newborn Support, 62 Euro **7** Der Frühling wartet bereits im Kleiderschrank auf euch. emilyandfin, 110 Euro **8** Babyspielzeug aus 100% Kautschuk. Sophie La Girafe, 17,99 Euro →

KINDER LIEBEN DEN WINTER. TROCKENE KINDERHAUT JETZT AUCH.

Empfindliche Baby- und Kinderhaut wird im Winter durch kalte und trockene Luft strapaziert.

Die HAUT RUHE-Serie wirkt intensiv hautberuhigend, lindert Juckreiz und hilft bei der Stärkung der Barrierefunktion. Von Haut- und Kinderärzten empfohlen.

Erhältlich in Apotheken.



EUBOS

Kleine Fundstücke



NUR FÜR MAMA

Alles Schöne kommt von innen

Der Hormonhaushalt verändert sich im Laufe des Lebens immer wieder, auch durch eine Schwangerschaft. Die „Beautiful Age“-Kapseln von Ylumi versprechen, den Hormonhaushalt auf natürliche Weise ins Gleichgewicht und die Haut von innen heraus zum Strahlen zu bringen. 30-Tage-Kur mit 60 Kapseln, 42 Euro

Vielen Dank, lieber Janosch,

DASS DU DIE TIGERENTE ERFUNDEN
HAST, DEN SCHMUDEL, DEN BÄR
UND DEN TIGER. DEINE KINDHEIT WAR
NICHT SCHÖN, WEIL KRIEG WAR
UND DEIN VATER ALKOHLIKER.
DESHALB HAST DU DIR UND UNS EINE
SCHÖNERE ERFUNDEN - IN ÜBER
150 BÜCHERN UND AUCH
IN „ELTERN“, WO DU
FRÜHER GESCHICHTEN
ILLUSTRIERT HAST. LIEBER
HORST ECKERT, SO
HEISST DU WIRKLICH,
HAB' EINEN SCHÖNEN
90. GEBURTSTAG AM
11. MÄRZ IN PANAMA-
TENERIFFA.



mal Lalelu
hören Kinder,
wenn ihre
Eltern sie in
den ersten drei
Jahren mit-
tags und
abends in den
Schlaf singen.

PODCAST

Hörst du mich?

Euer Kind reagiert mal wieder nicht? Vielleicht liegt es wirklich an den Ohren. In ihrem Podcast spricht Julia diesmal mit dem Pädaudiologen Professor Peter Kummer aus Regensburg – über die Entwicklung des Gehörs bei Kindern und über die Frage, woran Eltern erkennen können, wenn bei ihrem Baby damit etwas nicht stimmt.

Hören und abonnieren könnt ihr das ELTERNgespräch bei AudioNow und auf anderen gängigen Plattformen.



Hat jede Woche neue Gäste:
Julia Schmidt-Jortzig



IN DER NATUR Sachen suchen



Was uns in der Küche in den Wahnsinn treibt (Wo, bitte, ist der Korkenzieher?), macht Kindern im Wald oder Park einen Heidenspaß: Sachen suchen. Erst recht, wenn Mama und Papa mitmachen. Wer findet zuerst etwas Schönes? Etwas Buntes, Gelbes und Grünes? Etwas Weiches und etwas Spitzes, etwas Gerades und etwas Gezacktes? Jede Wette: Euch fällt noch viel mehr ein! ●





DU GIBST ALLES FÜR DEIN KIND. UND WIR AUCH.

Unser BEBA **JUNIOR**:

- unterstützt die Entwicklung* und das Immunsystem** deines Kindes
- altersgerecht reduzierter Proteingehalt***
- auf dem neuesten Stand der Wissenschaft

BEBA. Unser Bestes für Euch.



Nestlé
BEBA
Kindermilch

* Mit Vitamin D für die normale Entwicklung der Knochen.

** Mit Zink, das die normale Funktion des Immunsystems unterstützt.

*** Im Vergleich zu Kuhmilch.

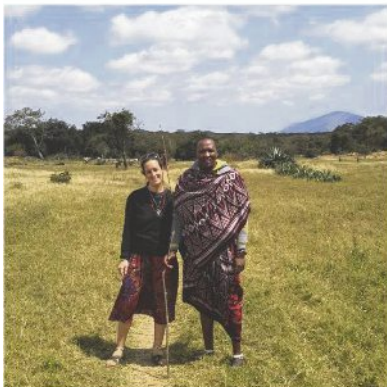
BEBA JUNIOR für alle Kinder ab dem 1. bzw. 2. Geburtstag als Bestandteil einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sowie im Rahmen einer gesunden Lebensweise.

Jeden Monat stellen wir euch eine Familie vor, die für ein Wochenende den Instagram-Account von ELTERN übernimmt

INSTAGRAM

Unser Leben

 @elternmagazin



Wie ist es, als weiße Frau unter Masai in Tansania zu leben und dort eine Familie zu gründen? Das erfahrt ihr bei @masai_story, wo Stephanie Fuchs erzählt, wie sie ihren Mann Sokoine in Tansania kennenlernte und sich in ihn und

bald in seine ganze Familie verliebte – ihr Sohn ist heute fünf Jahre alt. Ihre Überzeugung: Es funktioniert nur, wenn du dich hundertprozentig auf die andere Kultur einlässt. Stephanie freut sich auf eure Fragen beim Takeover.



Ihr wollt mehr erfahren? Dann schaut vom 26. bis 28. März beim Takeover auf Instagram @elternmagazin vorbei. Oder @masai_story ●

UNSER PERFEKTES DUFTPAAR FÜR DEINE WÄSCHE.

NEU:
WEICHPÜLER



COLORWASCHMITTEL & WEICHPÜLER

DAS NEUE CORAL DUFTERLEBNIS: KIRSCHBLÜTE UND PFIRSICH.

Für alle Farben des Lebens.

Coral



Was macht das denn da?

Text
SABINE MAUS



Geschwister verbindet ein unauflösbares Band. Freundschaften können beendet werden, Brüder und Schwestern bleiben für immer



Stolz aufs Baby

Trotzdem machen manche Kinder scheinbar einen Rückschritt in ihrer Entwicklung durch, sprechen „babyisch“, wollen eine Windel. Damit möchten sie zeigen: bin auch klein und süß. Am besten gewähren lassen, das gibt sich – groß sein ist schließlich viel spannender →

„Ich kitzle, es lacht“ – Geschwister bringen Kindern bei, die Reaktionen anderer Menschen besser zu verstehen



Erstes, zweites, drittes?

Forscher aus Leipzig und Mainz analysierten für eine Studie die Daten von 20000 Erwachsenen. Ergebnis: Entscheidende Persönlichkeitsmerkmale wie soziale Offenheit, emotionale Stabilität, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit entwickeln sich weitgehend unabhängig von der Position in der Geschwisterfolge





Gerade noch gezofft, schon
wieder beste Freunde. Das geht
blitzschnell, wenn man sich
Wäschekorb und Schubkarre teilt →



„Kriegspfad oder Friedenspfeife?
Geschwister können beides“

Kurt Tucholsky





Jedes findet seinen Platz

Kinder suchen eine persönliche Nische, wollen sich von Geschwistern unterscheiden. „Sie möchten eine eigene, individuelle Bindung an Mutter und Vater haben, als eigenständig wahrgenommen werden“, sagt der Psychologe und Entwicklungsforscher Jürg Frick, der Familienbeziehungen an der Pädagogischen Hochschule Zürich erforschte

Drei- bis fünfjährige Geschwister verbringen doppelt so viel Zeit miteinander wie mit den Eltern. Zeit zum Toben, Tuscheln – und für Rivalität



Du drei, ich fünf

Ein Altersabstand von zwei Jahren gilt Entwicklungsforschern als besonders konfliktträchtig. Beide Geschwister haben ähnliche Fähigkeiten und Möglichkeiten, die Konkurrenz ist – vor allem in den Paarungen Schwester-Schwester und Bruder-Bruder – hoch.

Das Baby ist da. Das muss für ältere Geschwister kein Trauma sein. Vom Thron geschubst. Lange Zeit nahm die Kindheitsforschung an, dass kleine Prinzen und Prinzessinnen das schlecht verkraften. Die Psychologin Brenda Volling von der University of Michigan suchte dafür wissenschaftliche Beweise in einer Beobachtungsstudie, wirklich belastbare Zahlen fand sie nicht: Nur ungefähr drei Prozent der älteren Geschwisterkinder protestierten auffällig, wenn die Eltern sich ums Baby kümmerten. Mehr als die Hälfte verhielt sich aufgeschlossen und neugierig.

„Wir sollten aufhören, die Zeit nach der Geburt eines zweiten Kindes als Phase voller Rivalität und Wut zu betrachten“, sagt Volling. „Den allermeisten Eltern gelingt es, ihrem großen Kind zu zeigen, dass es nicht zur Nummer zwei abgerutscht ist. Sie binden es altersgerecht in die Versorgung des neuen Familienmitgliedes ein. Je besser das klappt, desto reibungsloser verläuft die Anfangszeit.“

Dass Geschwister mehr sind als Rivalen, zeigen auch diese Umfragezahlen: Als Erwachsene pflegen 90 Prozent ihre Beziehung, sie ist ihnen wichtig. Nur zehn Prozent wollen keinen Kontakt miteinander. Und auch die Bevölkerungsentwicklung spricht dafür, dass gute Erfahrungen im Alltag von Schwestern und Brüdern wohl überwiegen: Wer mit anderen Kindern groß geworden ist, bekommt selber später mehr Nachwuchs als jemand, der allein bei den Eltern aufwuchs. Kann also nicht so schlimm gewesen sein, das Geschwisterleben.

Das Baby ist da. Krönchen richten und weitermachen. So halten das die meisten Kinder. ●

Das wird magisch. Ehrlich!

EHRLICH BROTHERS
**MAGIC
SCHOOL**

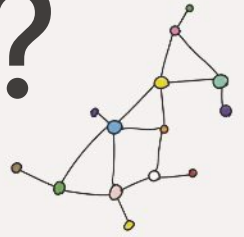
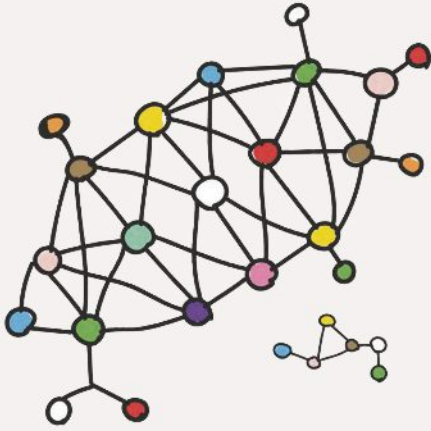
Neu bei TOGGO
auf SUPER RTL
freitags um 19:30 Uhr



Magische Bastelideen
und mehr findest du auf
toggoeltern.de

TOGGO

Schlau – oder ^{AI} künstlich intelligent?



Wenn unsere Kinder groß sind, wird smarte Technologie das Leben bestimmen. Bereiten wir sie richtig darauf vor? Brauchen sie spezielle Förderung? Kinderexperten sehen das anders als Computerexperten: Mathe, Informatik und Technik mögen wichtig sein, aber für späteren Berufserfolg, für Glück und Lebensfreude sind ganz andere Fähigkeiten gefragt. Solche, die Kinder in den ersten fünf Jahren fast von allein erwerben →

Text
XENIA FRENKEL





Künstliche Intelligenz kann auch lustig. Cozmo zum Beispiel. Der Mini-Roboter der Firma Anki ist ein herziges Kerlchen: Er macht keinen Dreck, nimmt wenig Platz weg, flitzt herum, lernt, auf seine Umgebung zu reagieren, kann Unfug machen – und wenn man genug hat, verstaut man ihn in der Schublade. Obwohl, das ist keine gute Idee. Cozmo merkt sich das und reagiert sauer, wenn man sich nicht um ihn kümmert.

Damit ist Cozmo einem Zweijährigen nicht unähnlich. Okay, vielleicht käme der Androide nicht auf die Idee, den Wasserhahn aufzudrehen und das Bad zu fluten. Oder seine Windel zusammen mit der Jogginghose ins Klo zu stopfen. Nicht mal, wenn er eine hätte. Und schon gar nicht könnte Cozmo nachher wieder sauber machen, geschweige denn, sonst irgendwelche Probleme lösen.

Selbst in einem viel höherem Entwicklungsstadium wäre er nicht in der Lage, die Welt Herrschaft an sich zu reißen. Einem zweijährigen Menschenkind gelingt das im Handumdrehen. Mit einem klitzekleinen Wutanfall zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Dann suchen selbst hartgesottene Supermarkverkäufer im Süßigkeitenregal nach einem „Beruhigungsmittel“.

Künstliche Intelligenz (KI) erzeugt bei den

meisten Menschen eher gemischte Gefühle. Sogar Tesla-Chef Elon Musk sagte neulich: „Wenn ich vor etwas Angst habe, dann vor Künstlicher Intelligenz.“ Was überrascht – denn Angst ist nicht gut geeignet, um Innovationen voranzutreiben.

KI findet sich in interaktivem Spielzeug, sogenannten Smart-Toys, in Sprachassistenten, Saugrobotern, Smartphones und ist damit längst Teil unseres Alltags. In den nächsten Jahren wird KI in so gut wie jedem Lebensbereich eine Rolle spielen. Aber was bedeutet das für unsere Kinder? Die amerikanische Kinderärztin und Entwicklungsexpertin Laura A. Jana gehört zu den wenigen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich damit beschäftigen. In ihrem Buch „The Toddler Brain“ (bisher nur auf Englisch) beschreibt sie sieben Fähigkeiten, die Kinder für das Leben im 21. Jahrhundert wappnen. Im Einzelnen geht es um Selbstwahrnehmung („Me skills“), Empathie, Gemeinschaftsgefühl und Kommunikationsfähigkeit („We skills“), Neugier und Entdeckerfreude („Why skills“), Willensstärke und Eigeninitiative („Will skills“), Bewegung und Lebensfreude („Wiggle skills“), Widerstandsfähigkeit („Wobble skills“), Kreativität und Fantasie („What If skills“). Schauen wir uns das genauer an:



„Me skills“

Das bin ich!

Selbstwahrnehmung



Warum ist das wichtig? Wie ein Kind sich wahrnimmt, bildet sein Ich und sein Bild von der Welt. Selbstwahrnehmung ist die wichtigste Voraussetzung, damit Kinder erkennen, welche Möglichkeiten in ihnen schlummern. Und sie sorgt dafür, dass Einsichtsfähigkeit und Selbstkontrolle wachsen.

Am Anfang ist das Baby ganz aufgehoben in einem Kosmos aus Liebe und Fürsorge. Doch bald stellt es fest, dass es auch selbst etwas bewirken kann. Zum Beispiel, indem es mit Weinen, Lachen, Brabbeln auf sich aufmerksam macht. Die Antworten, die es darauf bekommt, sind gewissermaßen der Spiegel, in dem sich das Baby sieht: Das bin ich. Mit zwei, drei Monaten erlebt es seinen Körper als etwas Eigenes, das hören, sehen, fühlen kann. Es ist entzückt, wenn man mit ihm kuschelt, spricht und Spaß macht. Babys brauchen viel Zuwendung und Körperkontakt, trotzdem sind die Unterschiede teils groß, wie auch Zwillingseltern wissen. Das eine kann gar nicht genug genug geknuddelt und bespaßt werden, das andere ist zufriedener, wenn man seine Laute nachahmt oder es zart anpustet. Das Zauberwort heißt Einfühlung. Sie macht den Säugling startklar, damit er es mit jedem Algorithmus aufnehmen kann.

„Will skills“



Ich will!

Willensstärke und Eigeninitiative

Warum ist das wichtig? Willensstärke macht tatkräftig und zielgerichtet. Sie sorgt dafür, dass wir die Initiative ergreifen, Ausdauer entwickeln und unerwünschte Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Emotionen in positiver Weise bewältigen.

Die erste Phase der Willensbildung, oft immer noch Trotzphase genannt, findet um das zweite, dritte Lebensjahr statt. Trotz oder besser: Wut ist in aller Regel nur eine Folge, wenn sich ein Kind seiner Eigenständigkeit zu sehr eingeschränkt und gemäßregelt fühlt. Das, was Kinder jetzt brauchen, ist nämlich ein Gefühl von erster, kleiner Unabhängigkeit. Aus dem Baby ist eine eigenständige, kleine Persönlichkeit geworden. Die will selbst entscheiden, wer, wann, was, wie und wo macht. Da ist vieles ist möglich (mit zwei verschiedenen Schuhen oder Gummistiefeln zum Tutu in die Kita), manches verhandelbar, manches geht auch nicht. Zur Willensbildung gehört die Erfahrung, dass andere Menschen ebenfalls einen Willen haben. Den formuliert man am besten ohne Umschweife: „Ich will nach Hause“, nicht: „Wir wollten doch eigentlich ...“ Spuckt der kleine Drache vor lauter Enttäuschung Feuer, helfen Gelassenheit, Verständnis und Humor.

Nimmt man willensstarke Kinder nicht als schwierig, sondern in ihrer ganzen wunderbaren Kraft wahr, fällt der achtsame, geduldige, kompromissbereite Umgang mit dem zarten Willenspflänzchen leichter. Nicht vergessen: Willensstarke Kinder mögen anstrengend sein, dafür brauchen sie später nicht ständig jemanden, der für sie denkt oder sie motiviert. Sie ergreifen von sich aus die Initiative und bleiben dran. →



FEHLER, BITTE!

„Nur wenn wir Wissen anwenden können, können wir verstehen“, sagt der Neurowissenschaftler Henning Beck. Wie wir und unsere Kinder anders lernen, um den technologischen Herausforderungen gewachsen zu sein, beschreibt Beck in „Das neue Lernen heißt Verstehen“, Ullstein, 9,90 Euro.

„Wobble skills“

Ich schaff das! Widerstandsfähigkeit

Warum ist das wichtig? Damit einen später nicht jeder Puster umhaut. Widerstandsfähigkeit hält Gefühle wie Hilflosigkeit und Überforderung in Schach und macht es Kindern erheblich leichter, mit Herausforderungen, Missgeschicken und Fehlern konstruktiv umzugehen.

Kinder trainieren beinahe ständig ihre Widerstandskräfte. Das liegt auch daran, dass sie in den ersten Lebensjahren so viel mit der Tücke des Objekts zu kämpfen haben. Dies ist zu hoch, dort kommt man nicht ran, hier eine Kante, dort eine Stufe, aber erst mal durch die Katzenklappe. Für Eltern heißt es: höllisch aufpassen. Und die eigenen Ängste ein wenig kontrollieren. Ganz ohne die eine oder andere Beule kommen die Kleinen nicht auf die Beine. Zum Glück können Zwei-, Dreijährige schon ein Menge aushalten. Barfuß schnell mal durch den Schnee flitzen, sich allein wieder hochrappeln, wenn man vom Roller gefallen ist. So „trainieren“ sie ihre seelischen und körperlichen Muskeln (lest zu diesem Thema auch die Erziehungskolumne von Sabine Maus auf S. 34).

Widerstandsfähigkeit meint nicht Abhärten! Ganz im Gegenteil. Worum es geht, ist, mit Befindlichkeiten aufmerksam und einfühlsam umzugehen. Die sind nämlich unterschiedlich ausgeprägt. Manche Kinder verziehen kaum eine Miene, wenn sie sich weh tun, andere weinen herzerreißend, bloß weil sie versehentlich eine Vase umgeworfen haben. Hier kann man auf Ermahnungen („Du musst besser aufpassen“) verzichten und vielleicht auch auf lieb gemeinten Trost („War doch nicht so schlimm“). Oft verstärkt das Unsicherheiten und Ängste nur. Besser: Rauf auf den Arm und fragen, was denn schiefgegangen ist. Das besänftigt diffuse Ängste, stärkt das Selbstvertrauen und verbessert gleich noch die sprachlichen Fähigkeiten. Je besser sie sich ausdrücken können, desto besser können sie auch ihre Gefühle einordnen und regulieren.





„Why skills“

Warum, warum, warum?

Neugier und Entdeckerfreude

Warum ist das wichtig? Mit Fragen eignen sich Kinder Wissen an, lernen, kausal zu denken und Hypothesen zu bilden. Haben sie eine für sie schlüssige Antwort gefunden, übertragen sie diese auf andere Situationen und schauen, ob das funktioniert. Genauso gehen Wissenschaftler vor.

„What if skills“

Ich forsche!

Kreativität und Fantasie

Warum ist das wichtig? Weil sich Kinder damit ausmalen können, was wäre, wenn. Mit diesen Fähigkeiten sind sie in der Lage, die Welt zu erobern und ihr Leben zu gestalten.

Was passiert, wenn ich mit Mamas Lippenstift die Wand bemale? Hundefutter probiere? Mit Papas Riesenlatschen in die Badewanne steige? Für die Großen hört sich das nach Unfug an, doch für Kinder sind solche Unternehmungen Ausdruck ihrer unbändigen Neugier und Entdeckerfreude. Sie wollen etwas herausfinden. Und sei's, wie Mama oder Papa reagiert. Wie sollten sie? Möglichst mit Humor und Geduld. Vielleicht kann man selbst einen Vorschlag machen: „Schau mal in unser Altpapier, kannst du daraus was machen?“ Jetzt nur nicht gleich mit einem ausgereiften Plan kommen. Den entwickeln kleine Forscher schon selbst.

Fantasie ist eine einzigartig bunte, inspirierende Welt, die mit „Vorstellung“ oder „Luftschlössern“ nur unzureichend beschrieben wird. Tatsächlich handelt es sich um eine geniale menschliche Fähigkeit. Der Physiker Albert Einstein hat einmal gesagt: „Fantasie ist wichtiger als Wissen. Wissen ist begrenzt, Fantasie aber umfasst die ganze Welt.“ Sie ist der Schlüssel, damit sich Kinder eines Tages in einer sich rasant verändernden, hochtechnisierten Welt zurechtfinden. Nur der Mensch ist in der Lage, über sich und die Wirklichkeit hinauszudenken. Genau das tun die Kleinen: Sie bilden ihre eigene Theorie. Das kann keine Künstliche Intelligenz.

Schon Babys untersuchen ihre Umgebung auf Ursache und Wirkung. Werfen sie ein Spielzeug immer wieder auf den Boden, kommen sie der Erdanziehungskraft auf die Spur. Doch richtig Fahrt nimmt das Fahren nach Wissen auf, wenn die Kleinen um das zweite, dritte Lebensjahr beginnen, Sprache zu meistern. „Warum kochst du Nudeln?“ „Weil wir gleich essen.“ „Warum?“ „Du hast doch Hunger.“ „Warum?“ Jetzt bloß nicht sagen: „Frag Alexa.“

Kinder wollen Antworten, die in ihr Weltverständnis passen. Keine, die man googeln kann. Sie wollen herausfinden, was wir denken und wissen. Das ordnen sie in ihre Gedankenwelt ein und entwickeln daraus neue Fragen und Ideen.

Auf jede Warum-Frage eine passende Antwort zu haben, ist mühsam. Aber vielleicht lässt sich kleines Forschungsprojekt daraus machen. „Warum ich Brot backe? Das kannst du rausfinden. Hier sind Mehl, Wasser, Salz.“

Und wenn's schiefgeht? „Machen ist wichtiger als richtig machen“, sagt der Neurowissenschaftler Henning Beck in einem Vortrag. „Kinder stellen sich ohne Masterplan für das perfekte Riding auf ihren Roller. Sie fallen hin, probieren es noch mal. Mit diese Einstellung sind wir über Ozeane gesegelt, haben neue Länder erkundet. Wer keinen Fehler macht, kommt nur da an, wo man ihn haben will, nicht an einem neuen, aufregenden Ort. So wie eine Maschine. Aber Menschen sind keine Maschinen.“

Nicht jeder Fehler ist gut, manche muss man auch verhindern. Aber, so Beck: „Wer das Auto der Zukunft entwickeln will, muss in erster Linie angstfrei an die Sache rangehen.“ Das tun Kinder. Wenn man sie lässt. →





„Wiggle skills“

Ich will hüpfen und rennen! Bewegung, Lebensfreude

Warum ist das wichtig? Klar, Bewegung ist gesund und macht Spaß. Nicht ganz so klar ist, dass sich über Klettern, Schaukeln, Wippen, Balancieren, Hüpfen, wild im Kreis rennen ein Verständnis vom Raum entwickelt. Eine der wichtigsten Grundlagen, um später mathematische und physikalische Gesetzmäßigkeiten zu verstehen.

Turnübungen an der Haltestange in der S-Bahn, in der Umkleidekabine Versteck spielen, zwischendurch mit Klötzen oder Lego bauen. Super! Bewegung und dreidimensionale Spiele bringen die kleinen Gehirne richtig auf Trab. „Codieren ist wie Lego spielen“, erklärt Henning Beck. Zweidimensionale Spiele auf Tablet oder Handy sieht er dagegen eher kritisch. Seine Idee: bestimmte Räume, Kinder-, Schlafzimmer und/oder Küche zu smartphonefreien Räumen erklären. Statt Wischen: Toben, Hüpfen, Spielen. Oder in einem Buch nach Antworten suchen.

Mit den größer werdenden motorischen Möglichkeiten erweitern Kinder nicht nur ihren Bewegungsradius und ihre Wahrnehmungsfähigkeit, sondern auch ihren Erfahrungshorizont. Bewegung ist die wichtigste Voraussetzung, um zu lernen – vor allem draußen, wo sie nicht ständig aufpassen müssen, etwas umzuwerfen.

BEIM TOBEN LEBENSFREUDE TANKEN

Herumtollen dient keinem anderen Zweck als der puren Freude am Sein. So wie eine Gämse nur aus Spaß an der Freude von Fels zu Fels springt, hüpfen Kinder in Pfützen und werfen sich juchzend in einen Blätterhaufen. Einfach mitmachen. Hebt sofort die Laune.

SPIELEN IST (ÜBER)LEBENSWICHTIG

Die Menschheit hat nur überlebt,
weil unser spielerisches Verhalten
uns zur flexibelsten, kreativsten,
anpassungsfähigsten und jugend-
lichsten Spezies dieser Erde macht.
Der spielerische Umgang mit nassen
Blättern, Bauklötzen oder alten
Nudeln lässt der Fantasie Flügel
wachsen. Ein Dasein ohne Spiele ist
traurig - und macht dumm. Homer
Simpson, der spaßbefreite Stubenhocker,
hat bekanntlich ein Schrumpfhirn.



„We skills“

Ich möchte mich austauschen!

Kommunikation, Gemeinschaftsgefühl, Empathie

Warum ist das wichtig? Der Austausch verbindet uns mit anderen. Wir fühlen uns verstanden und geborgen. Und werden jedesmal etwas klüger, konfliktfähiger, sozialer, einfühlsamer.

Sie giggeln, flüstern, halten lange Monologe, während sie Memoryspielen oder sich unterm Wäscheständer eine Höhle einrichten. Und irgendwann schreien sie sich an. Garantiert und ziemlich oft. Tatsächlich ist Streiten eine der bevorzugten Kommunikationsarten kleiner Menschen. Es versetzt sie in die Lage, mit unterschiedlichen Interessen und Charakteren zurechtzukommen, eigene Spielhandlungen anzupassen, Ideen und Gefühle angemessen zu äußern. Und nicht zuletzt tiefe, vertrauensvolle Bindung einzugehen. Doch erst mal muss verhandelt werden: Die Regel ist doof, ich mache eine andere, bessere, und jetzt probier' ich das aus. Super! Das lässt Ideen groß werden.

Oft suchen sie einen Plan, der ihnen erst in der Auseinandersetzung klar wird. Wie gut das gelingt, hängt auch von sprachlichen Fähigkeiten ab. Da kann man, unabhängig von individuellen Begabungen, viel tun. Mit Unterhaltungen („Geh bitte Zähne putzen“ ist nicht gemeint), mit gegenseitigem Geschichtenerzählen beim Bilderbuch anschauen, oder indem man sich die Augen verbindet und durch die Wohnung dirigieren lässt (kann Cozmo übrigens auch nicht).

Natürlich müssen wir manchmal in Streitigkeiten eingreifen. Am besten fragt man, um was es geht, spricht über Alternativen und zeigt, wie man sein Vorhaben umsetzen kann, ohne jemandem weh zu tun. So lernen Kinder, ihre Anliegen in Worte zu fassen, und begreifen Schritt für Schritt, was Verständnis, Kompromissfähigkeit, Hilfsbereitschaft und Teamgeist bedeuten.

Es ist kein Zauberwerk, seinem Kind zu helfen, all diese Fähigkeiten zu entwickeln. Dafür brauchen wir Eltern weder Informatik-Kenntnisse noch ein Pädagogik-Studium. Denn jede dieser Skills ist in unserem Kind schon angelegt. Wenn es geliebt wird, wächst es von ganz allein in sein wunderbares Selbst. Das nennt man Entwicklung. Entwicklung ist ein natürlicher, individueller und langwieriger Prozess. Er lässt sich weder vorantreiben noch in diese oder jene Richtung zwingen. Lasst eure Kinder vieles ausprobieren. Sorgt euch nicht zu viel, nehmt sie an die Hand, wenn etwas nicht so gut läuft, und freut euch mit und an ihnen. Diese Freude schenkt ihnen Kraft und das wunderbare Gefühl: Ich bin lebendig, ich darf unvollkommen sein, ich wachse und habe eine Zukunft. Und alles hat seine Zeit. →



„Um die digitale Welt positiv zu gestalten, müssen wir alle besser aufgeklärt sein“

ELTERN sprach mit Jutta Juliane Meier – sie ist
Beraterin für Innovationen und digitale Transformation in München



Erklären Sie uns bitte Künstliche Intelligenz, ganz kurz.

Unsere eigene Intelligenz, umgesetzt in den digitalen Raum. Sie ist also eigentlich nicht künstlich, sondern von Menschenhand geschaffen, eine von uns angereicherte Intelligenz. Ein algorithmisches System ist eine Technik, die im Hintergrund etwas berechnet und daraus Neues schafft. Da liegt auch das Problem. Wir können oft schon nicht mehr nachvollziehen, was im Einzelnen passiert.

Haben Sie Informatik gelernt?

Nein, ich bin keine Entwicklerin, sondern eigentlich Diplom-Kauffrau. Als alleinerziehende Mutter eines Sohnes habe ich mich vor zehn Jahren aus reiner Neugier mit dem Thema befasst. Und, weil mein Sohn damals unbedingt wissen wollte, wie man eine App programmiert. Da habe ich mitgelernt und mir so einen Wissensvorsprung aneignen können, den ich täglich weiter ausbaue.

Kann KI eines Tages so intelligent werden, dass sie sich nicht mehr stoppen lässt?

Die Geschichten vom bösen Roboter. (lacht) Das wird nicht passieren, jedenfalls nicht in absehbarer Zeit. Bedingung dafür ist allerdings, dass wir uns heute schon mit vielen, vor allem auch ethischen Fragen auseinandersetzen. Wir müssen einen europäischen Weg finden, um mit KI verantwortungsvoll umzugehen. Man versucht hier in fast allen Ländern, eine Digitalstrategie für KI aufzusetzen. Leider kommen das Thema „Kinder und KI“ sowie der verantwortungsvolle Umgang mit Technologien und die Schaffung von Vertrauen darin so gut wie gar nicht vor.

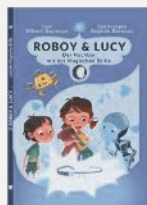
Sie plädieren dafür, dass sich Eltern und Kinder selbst mit KI auseinandersetzen. Wie?

Als mein Sohn im Kindergarten einmal blaue Blätter malen wollte, wurde ihm gesagt: „Die gibt es nicht.“ Die Einstellung „Mach das nicht, weil es nicht der Regel entspricht“ untergräbt das freie Denken. Kein Computer würde blaue Blätter malen, aber die Neugier, der Spaß, die Kreativität eines Kindes könnten ihm das beibringen. Kinder bringen alle Eigenschaften mit, die es braucht, um



JUTTA JULIANE MEIER

... ist unabhängige Beraterin für verantwortungsvolle digitale Transformation und hat mit Rafael Hostettler, einem Neurorobotics-Wissenschaftler der TU München, ein Kinderbuch rund um Künstliche Intelligenz und Ethik herausgebracht: „Roboy & Lucy. Der Nachbar mit der Magischen Brille“ von A. Bozesan und S. Barocas, Devanthro UG, 17 Euro. Mehr Infos unter: www.roboy.org/lucy, www.identityvalley.org



neue Technologien zu verstehen: Neugier, Offenheit, Kreativität, Fantasie. Sie probieren aus, stellen ungewöhnliche Fragen und sind nicht berechenbar. Das müssen wir erhalten und ihnen gleichzeitig ein starkes Wertesystem mitgeben – das macht uns Menschen einzigartig.

Mit Roboy & Lucy haben Sie eine Initiative „für Kinder, Laien und Vorstände“ ins Leben gerufen. Was versprechen Sie sich davon?

Wir haben uns überlegt, dass es zu einem real existierenden humanoiden Roboter – Roboy, derzeit in Entwicklung an der TU München – eine fiktive Comic-Freundin geben sollte, die, analog zu unseren Kindern, ganz unbefangen die Welt der Technologien erkundet und erobert. Die Freundschaft eines kleinen Mädchens zu einem 3D-gedruckten Roboter dient hier als Basis für unterschiedlichste Abenteuer – die Welt wird mithilfe von Technologien in Kombination mit menschlichen Eigenschaften zu einem besseren Ort.

Was lernen kleine – und große – Leser dabei?

Dass sie selbst unsere Welt gestalten können, und zwar zum Positiven. Da sie oft schon ab vier, fünf Jahren wie selbstverständlich mit digitalen Systemen wie Alexa oder Siri kommunizieren, müssen wir sie dringend aufklären, welche Superkräfte sie selbst haben. Kinder machen einfach, das haben sie uns voraus. Kinder, Laien und Vorstände sprechen wir an, weil noch auf allen Ebenen ein hohes Maß an Aufklärung nötig scheint. Es gibt noch viele Fragen, auf die wir Antworten finden müssen. Um alle Entscheider zu diesem Thema an einen Tisch zu bekommen, haben wir die Non-Profit-Organisation Identity Valley gegründet. Hier geht es darum, konkret Verantwortung zu zeigen – zur gemeinsamen Gestaltung einer positiven digitalen Welt. ●

Unser Schwerpunkt im nächsten Heft:

Wann haben wir endlich wieder ruhige Nächte?
Was Eltern über den Babyschlaf wissen müssen

Es ist das Wichtigste für Eltern, dass ihr Baby glücklich und gesund ist

Eltern Highlight

SICHER UND SANFT ZUR HAUT

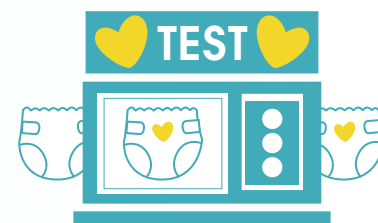
Damit Babys unbeschwert groß werden können, brauchen sie vor allem ihre Eltern – und eine Windel, die ihnen Sicherheit gibt, damit sie die Welt entdecken können

Das Wohl ihres Kindes liegt Eltern besonders am Herzen – und dabei spielt Qualität eine wichtige Rolle. Laut der ELTERN-Studie „Zukunft. Leben. Jetzt!“ sind eine gute Hautverträglichkeit, eine hohe Produktqualität und unbedenkliche Inhaltsstoffe die primären Kaufkriterien beim Windelkauf. Eine Windel sollte Eltern also nicht vor Kompromissen stellen und sie dazu zwingen, Abstriche hinsichtlich der Qualität, des Komforts oder der Sicherheit machen zu müssen. Deshalb arbeitet Pampers schon seit über 45 Jahren daran, Windeln immer komfortabler, sicherer und gleichzeitig nachhaltiger zu gestalten. Ganz beson-



ders wichtig ist dabei die sorgsame Auswahl der Rohstoffe, die maßgeblich zum Wohlergehen aller Babys beiträgt. Und weil Eltern am besten wissen, was das Richtige für ihr

Baby ist, hat ihre Meinung eine ganz besondere Bedeutung für Pampers. Daher entwickelt Pampers hochwertige Windeln mit Forschern, die oft selbst Eltern sind, und mit der Unterstützung von mehr als 1.200 Eltern und ihren Babys, die jede Woche* ins Pampers Forschungszentrum bei Frankfurt kommen. Und das vor allem aus einem Grund: damit jedes Baby heute und in Zukunft glücklich und gesund auf unserem Planeten groß werden kann.



Frei von Schadstoffen

Über 90 % der Windelkäufer*innen achten beim Windelkauf auf unbedenkliche Inhaltsstoffe.

Die Qualität der Pampers Windeln ist von unabhängigen Instituten wie OEKO-TEX® und Dermatest zertifiziert. Alle Rohstoffe werden nach strengen Kriterien ausgewählt, bevor sie Teil einer Pampers Windel werden.

Die Windeln sind frei von 26 EU-Allergenen, Latex und Paraben.



Mehr Informationen unter: pampers.de

Wir werden, was wir hören

Wie wirken Töne – schon im Mutterleib? In welcher Geräuschkulisse wachsen unsere Kinder auf? Wie können wir das beeinflussen?

Und was tun, wenn auch Alexa noch mitredet?

Darüber sprach ELTERN-Autorin Ulrike Blieffert mit dem Sound-Forscher und Klanganthropologen Professor Holger Schulze

Was bedeutet für Sie Hören? Schallwellen treffen auf Ohren?

Es ist viel mehr. Man kann das Hören als eine Art andauernder Fernberührung beschreiben. Weil ständig Wellen auf eine Membran treffen und sie dabei in Schwingung versetzen – das Trommelfell etwa, aber auch die Haut, unser größtes Organ. Solange wir leben, empfangen wir diese akustischen Signale. Ununterbrochen. Immer. Egal, ob unsere Hörfähigkeit brillant ist oder wir unter einer Hörbehinderung leiden. Das beginnt im Mutterleib und endet wahrscheinlich mit unserem Tod. Der menschliche Körper ist ein Instrument, eine lebendige Sound Box.

Schon im Mutterleib hört das Kind die Stimme seiner Mutter, ihren Herzschlag.

Das sicher auch, aber am ehesten ihre Verdauungsgeräusche. Was ein ungeborenes Kind genau hört, lässt sich wissenschaftlich leider nicht untersuchen. Man kann im Uterus nicht mit akustischen Messgeräten arbeiten.

Was man tatsächlich beobachten kann, ist, dass Säuglinge auf bestimmte Geräusche abfahren. Der Sohn einer Kollegin ist bis vor ein paar Monaten immer in den Schlaf geföhnt worden. Jetzt reicht es schon, wenn man ihm eine Sound-App mit dem Föhn-Geräusch vorspielt. Dann rektelt er sich, als



HOLGER SCHULZE ...
... ist Professor für Musikwissenschaft an der Universität Kopenhagen und leitet dort das Sound Studies Lab. Sein Buch „The Sonic Persona: An Anthropology of Sound“ erschien 2018 bei Bloomsbury. Mit seiner Frau und drei gemeinsamen Kindern lebt er in Berlin.

läge er im warmen Luftzug, und schläft ein.

Er hört das Geräusch – und nicht nur sein Gehirn, sondern sein gesamter Körper ruft eine damit verknüpfte Erinnerung ab. So was kennen wir alle: Wir hören einen Song im Radio ... und schon sind wir wieder im Urlaub am Meer. Riechen die Seeluft, spüren die Wärme, schmecken den Rotwein, und eine liebe Person ist auch gleich mit von der Partie. Eine vergleichbare Erfahrung macht das Baby wahrscheinlich auch.

Ist denn jemals Ruhe?

Nein, wir sind uns der Geräusche um uns herum nur mal mehr, mal weniger bewusst. Aber irgendetwas ist immer: vielleicht entfernte Motorengeräusche, Schritte vom Mieter, der über uns wohnt, der Kühlschrank summt, das Kind schmatzt, der eigene Magen rumort. Und wenn wir uns darauf konzentrieren, hören wir unseren Atem. Wir bleiben immer verwoben mit diesem Klangteppich.

Aber nicht alle Menschen reagieren gleichermaßen darauf?

Selbst die Intensität von Geräuschen wird individuell unterschiedlich wahrgenommen. Ich lebe in Berlin, arbeite aber normalerweise in Kopenhagen. Für mich ist Kopenhagen ein ruhiger Ort. Für Dänen ist die Stadt eine laute Metropole. Und für einen Freund aus Brasilien, aus Salvador da Bahia, ist Berlin wiederum ganz ruhig, geordnet, still. ➔

Sound-Forscher
Holger Schulze weiß
Stille zu schätzen



In manchen Familien geht es sehr laut zu, in anderen leise. Gibt es für zu Hause so etwas wie den optimalen Sound?

Wenn wir in einer Familie aufwachsen, dann haben wir ja erst mal keine Vergleichsmöglichkeiten, was die Lautstärke betrifft. Es ist einfach so, wie es ist. Ein guter Sound besteht sicher in einer möglichst großen Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten. Nur herumzuschreien ist genauso begrenzt, wie andauernd und in jeder Situation nur besonnen und gemäßigt zu sprechen.



EINE HÖRÜBUNG FÜR GROSSE

Halt' inne – egal, wo du diesen Satz liest. Was hörst du? Schritte eines Nachbarn, summende Geräte, spielende Kinder? Welcher Klang hat dich zuletzt überrascht? Kannst du ihn nachahmen? Welchen Klang möchtest du heute noch hören? Hörst du dich selbst? Körpergeräusche, Rascheln, Schlucken? Zum Weiterlesen und -üben: Pauline Oliveros, „Deep Listening“, 2005

Klar, Vielfalt bedeutet ja auch, dass man brüllen darf, wenn man wütend ist. Gerade bei Mädchen werden solche lautstarken Gefühlsausbrüche aber oft schon früh unterbunden.

Starke, laute, brüllende Mädchen und Frauen werden sanktioniert. In einer immer noch männlich dominierten Gesellschaft ist man – auch später im Job – schnell weg vom Fenster, wenn man sich als Frau so aufführt. Frauen in Führungspositionen wissen sehr gut, dass ihnen Wutanfälle und scharfe Kommentare kaum verziehen werden. Ihre männlichen Kollegen dagegen gelten dadurch als durchsetzungsstark. Auch innerhalb der Familie gibt es oft solch ein Ungleichgewicht: Wenn der Vater viel schreit, tut es die Mutter meist umso weniger – oder umgekehrt. Dafür weint sie vielleicht mehr, was der Vater wiederum seltener tut. Der eine nimmt eine Rolle ein, die dann besetzt ist – der oder die andere kompensiert das. Und die Kinder übernehmen es entsprechend. Dabei hat jeder Mensch natürlicherweise das Bedürfnis, allen seinen Gefühlen Luft zu machen.

**„Mitgefühl entsteht nicht, wenn niemand antwortet.
Wenn alle nur schweigen, wird irgendwann gebrüllt“**

Sie selbst haben zwei Töchter und einen Sohn – wie ermutigen Sie Ihre Kinder dazu, sich selbst auszudrücken?

Wir hocken hier auch schon eine ganze Weile zu fünft zusammen während des Shutdowns. Gerade in Corona-Zeiten kann man ab und zu mal ausflippen. Gestern ist meine Tochter etwa wie ein Känguru im Zimmer herumgehüpft – und ich habe mich ihr gleich mal angeschlossen. Eltern können die Stimmung ihrer Kinder – sei es Trauer, sei es Freude – gern häufiger anerkennen, indem sie sich anstecken lassen. Hüpfen bringt übrigens Spaß!

Und was noch?

Während unseres gesamten Lebens trainieren wir etwas, das ich Empfindungsgenauigkeit nenne: Wir bemühen uns, immer besser herauszufinden, was wir empfinden, wollen, meinen. Wir präzisieren dabei unser Gespür und auch seinen Ausdruck. Ein Säugling schreit, wenn er Hunger hat oder menschliche Wärme braucht. Kurz darauf beginnt er, Laute nachzuahmen, die ersten Silben: „Ma-ma“. Wenige Jahre später kann ein Kind schon sagen: „Ich möchte ein Käsebröt.“ Oder auch: „Ich will gar nicht schlafen – ich will erst noch ein bisschen kuscheln.“ Und Eltern können vielleicht von Neuem spüren, dass laut zu lachen und zu weinen oder auch herumzualbern manchmal auch viel mehr mit ihrem Empfinden zu tun hat als die reflexhafte Antwort: „Jetzt sei aber mal ein bisschen leiser!“

Karl Lagerfeld hat mal in einem Interview gesagt, er rede so schnell, weil seine Mutter ihn als Kind immer aus dem Zimmer geschickt hat. Alles, was er sagen wollte, musste er auf dem kurzen Weg zur Tür herunterrattern.

Innerer Druck verändert die Art und Weise, wie wir sprechen. Jemand der stottert, hat etwa leicht das Gefühl, dass das, was er sagen will, nicht gut ankommt. Dass er – im schlimmsten Fall – gleich geprügelt wird. Manche von uns lernen daher mit wachsender Kraft und wachsendem Selbstbewusstsein, dass sie gerade diese Gefühle ausdrücken sollten, die sie als Kinder nicht zeigen durften. Das kann eine sehr schwierige Aufgabe sein, weil Menschen dabei Ängste überwinden müssen.

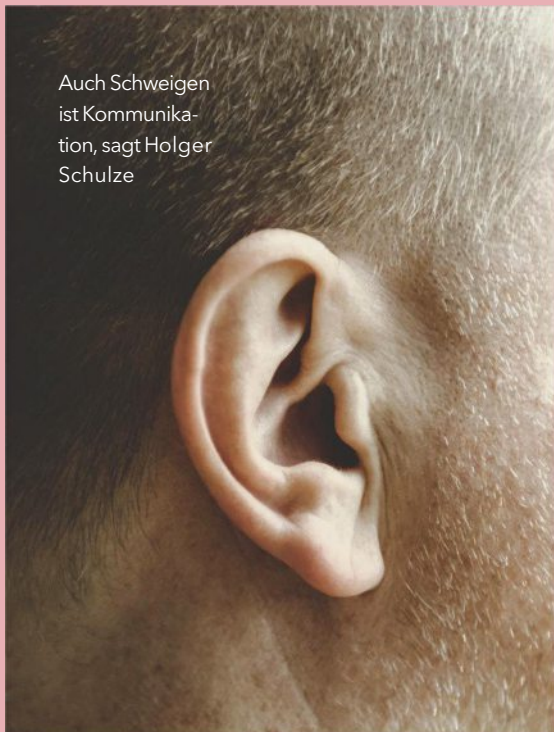
Welche Kompetenz brauchen Eltern, um ihrem Kind dabei zu helfen? Mitgefühl?

Antwortbereitschaft nenne ich es. Wenn es daran mangelt, kommt es irgendwann zu Auseinandersetzungen oder gar Trennungen – innerhalb der Familie, im Freundeskreis oder im Beruf. So etwas wie Mitgefühl oder Ablehnung kann gar nicht erst entstehen, weil niemand antwortet, reagiert. Wenn alle nur schweigen, wird irgendwann gebrüllt.

Aber kleine Kinder weinen oft, sie brauchen viel Aufmerksamkeit. Ab einem gewissen Alter fangen sie an, Fragen zu stellen, sehr viele Fragen. Aber Eltern können nicht immer präsent und antwortbereit sein. Oder wie leisten Sie das?

Ich weiß, was es heißt, wenn man mal seine Ruhe haben will. Aber Schweigen ist eben auch Kommunikation! Damit drückt man zum Beispiel aus: Ich kann jetzt gerade nicht mehr. Etwas ältere Kinder, wie meine drei, verstehen das natürlich besser als ein Säugling, der ganz existentiell auf eine unmittelbare Reaktion, auf Nahrung, Wärme

Auch Schweigen
ist Kommunika-
tion, sagt Holger
Schulze



und menschliche Zuwendung angewiesen ist. Der Säugling verhungert, wenn er nicht gehört wird. Meine Kinder dagegen kommen auch mal ein paar Stunden ohne mich aus.

Was ist der Unterschied zwischen nicht vorhandener Antwortbereitschaft und Stille?

Die grundsätzliche Antwortbereitschaft läuft auch hinter der Stille weiter; nicht nur bei uns zu Hause. Meine Kinder und ich vertrauen gegenseitig darauf, dass es nur eine Phase der Stille ist. Ein Moment der Selbstsorge, des nötigen Rückzugs – und kein endgültiger Kontaktabbruch.

Und wer das eine tatsächlich nicht vom anderen unterscheiden kann, der hat kein Urvertrauen? Trifft es das?

Es fehlt dann ganz offensichtlich eine gute, grundlegende Erfahrung mit der Antwortbereitschaft der anderen. Wir konnten dann kein Gespür für diesen Unterschied entwickeln. Manchmal braucht es dann eben eine ganz neue Einübung ins Empfinden, in das Hören auf die Umgebung – Meditation, Yoga, tägliches Laufen, Lesen, Klangspaziergänge: Das alles kann helfen.

Mir fällt gerade jemand ein, der immer antwortbereit ist. Nämlich Alexa. Oder Siri. Eine Maschine, die sich hinter einer menschl-

chen Stimme versteckt: Kinder merken sofort, dass da etwas nicht stimmt. Die Maschine antwortet ja nicht wirklich auf eine Person: Sie wirft Datenbankfundstücke aus. Darum fangen Kinder dann an, die Maschine zu beschimpfen: Sie testen gewissermaßen die Grenzen von Alexas vorgegeblicher Antwortfähigkeit aus; wollen erleben, dass die angeblich perfekte Maschine scheitert. Geschlechterrollen werden dadurch natürlich auch eingeübt, da die meisten Sprachassistentinnen eben weibliche Stimmen zugewiesen bekamen. Das ist dann eine weitere Erziehungsaufgabe: Was darf ich der Maschine sagen und was nicht? Wie es ein Kollege vor Jahren drastisch beschrieb: „Alexa ist zwar fantastisch – aber sie verwandelt mein Kind in ein Arschloch.“ Die Erwachsenen müssen dann auch mal die Grenzen zeigen.

Es gibt nicht wenige Eltern, die beschäftigen schon sehr kleine Kinder mit einem Smartphone – statt selbst zu trösten, zu sprechen und zu kuscheln.

Smartphones haben eine faszinierende Oberfläche. Sie machen Geräusche, vibrieren, öffnen Fenster in andere Welten, verbinden uns mit so vielen Menschen, Bildern, Klängen, Spielen. Sie docken auf diese Weise an unser Empfinden an, unsere Bedürfnisse, ganz direkt. Was Kinder aber im Gegensatz zu ihren Eltern nicht wissen können, ist, dass diese Geräte alles andere als nur freundliche Spielkameraden sind. Eine Forscherin, McKenzie Wark, spricht hier von „weaponized adorables“: Die Dinge sind niedlich – aber bewaffnet.

Was meint sie genau?

Diese Geräte binden uns und bieten Antwortbereitschaft. Schon bestimmte Töne – beim Anschalten etwa – signalisieren: „Wir gehören zu dir und du zu uns! Du bist daheim.“ Auch das Wischen über die Oberfläche haben Kinder beinahe intuitiv drauf – ich musste meiner Tochter das jedenfalls nicht beibringen.

Dürfen Ihre Kinder denn mit Smartphones spielen?

Um es ganz klar zu sagen: Das Smartphone halte ich tatsächlich nicht für den Untergang unserer Kultur. Da gibt es wirklich vordringlichere gesellschaftlichere Herausforderungen, von der Klimakatastrophe über den exzessiven Reichtum, der von Armut profitiert, bis hin zur ausbeuterischen Arbeitsgesellschaft auf allen Kontinenten. Als Eltern können wir aber unseren Kindern vermitteln, womit sie es zu tun haben mit diesen Geräten. Meine Kinder sollen lernen, was ihnen sehr guttut und was ihnen schadet. Da ist jeder Mensch anders. Aber Kinder müssen auch für ihre Maschinen ein Gespür entwickeln. ●



EINE HÖRÜBUNG FÜR KLEINERE

**Wir bleiben kurz stehen.
Wir machen die Augen zu. Das erste Geräusch, das wir hören, machen wir nach – so gut es geht. Mit dem Mund, den Händen. Wenn wir ein anderes hören, machen wir das dann nach. Wenn wir nichts mehr hören, hören wir einfach auf.**

HEITER BIS WOLKIG

Blöd gelaufen? Wunderbar!

Niederlagen aushalten, motiviert weitermachen.

Das lernen Kinder nur, wenn sie Risiken eingehen dürfen



Am Sofa hochziehen. Unter der Rutsche auf dem Spielplatz einen kleinen Freund kennenlernen. Knete kneten. Alles, was Kinder selber tun, bringt sie weiter; lässt sie motorisch, geistig, emotional reifen. Aber sie gehen dabei immer auch ein Risiko ein. Denn ja, natürlich, wer etwas macht, kann scheitern.

Die zweijährige Pauline liebt es, in der Küche zu helfen, hingebungsvoll wäscht sie den Salat. Übersieht dabei die winzige Schnecke auf einem Blatt. Dass der ältere Bruder angeekelt „Iiiggitt“ schreit und den Pauline-Salat ablehnt, trifft sie sehr. Aber da muss sie durch. Denn was wäre die Alternative? Nie mehr im Salatwasser planschen? Immer alles richtig machen?

Frust gehört zum Leben. Ihn aushalten, nicht aufgeben, neu starten – das sind Fähigkeiten, die jeder braucht, der selbstbestimmt leben möchte. Dafür müssen Kinder Frustrationstoleranz lernen, so nennen Entwicklungsforscher die Fähigkeit, sich nach Niederlagen zu schütteln und weiterzumachen. Eigentlich wissen wir das ja. Trotzdem haben wir manchmal (zu oft?) Probleme damit, Pauline und den anderen beim Scheitern zuzusehen – stattdessen mischen wir uns ein.

Das hat durchaus auch egoistische Gründe. Einer ist, dass es sich so wunderbar anfühlt, kleine Kinder zu haben. Als verliebte Mutter, als begeisterte Vater möchte man doch überhaupt nicht, dass die Süßen minütlich größer werden und man selber irgendwann überflüssig. Also bequatschen wir die Mama der leicht zickigen Leonie so lange, bis Leonie trotz Streit im Kita-Sandkasten am Nachmittag zum Playdate anrückt. Wir übernehmen Aufgaben, die unsere (angeblich) Kleinen sehr gut selber erledigen könnten: sich versöhnen, den Puppenwagen vom Spielplatz nach Hause schieben, Oma anrufen und danke sagen fürs Geschenk. Kinder nehmen das gerne an, auch weil es bequem ist.

Aber wenn wir uns jetzt einmal kurz an unsere Kindheit erinnern, was fällt uns da ein? Dass Mama für uns Playdates ausmachte, das Bett regelmäßig aufschüttelte, unser Dreirad vom Supermarkt nach Hause trug?

Oder doch eher solche Sachen: Wie die große Schwester einmal beim (eigentlich verbotenen Ausflug) auf die Äcker hinterm Haus in einer tiefen Matschpfütze stecken blieb; wie die eigenen Gummistiefel dann beim missglückten Rettungsversuch samt Socken im Morast zurückblieben und man barfuß (im Februar!) Hilfe holte. Oder wie Mama nachgab, als ihre Vierjährige den Kuchen unbedingt selber aus dem Ofen holen wollte. Und wie sie nachher liebevoll Brandsalbe auftrug. Und erst die tolle Aktion mit der Leiter am Apfelbaum:



Die Söhne von **SABINE MAUS** gingen gern und oft Wagnisse ein. Mama mischte sich ein. Falls sie den Blödsinn früh genug mitbekam

Text
SABINE MAUS

Illustration
TINI MALITIUS

Opa fiel in Schockstarre, als er die Enkelin mit einer Hand am Ast hängen sah – und die reifen Äpfel waren in den nächsten Sommern seltsamerweise immer schon geerntet, wenn wir zu Besuch kamen.

Da sind wir beim zweiten Ego-Grund fürs Hätscheln: Es macht den Alltag weniger nervenaufreibend und auch oft bequemer. Die Spinatspaghetti gelangen garantiert unfallfrei in den Mund, wenn Papa sie klein geschnitten hineinschiebt. Legen wir Pauline die Tomatenscheiben auf ihr Brot, fallen sie beim Versuch, das mit zweijährigen Fingern selber zu erledigen, nicht herunter. Und Pauline muss nicht empört brüllen. Das Geschrei haben wir nämlich auch nicht so gern und stoppen es, wo wir können.

„Ist doch nicht so tragisch“, beruhigen wir, wenn das kleine Knie die Sofaecke rammt. Wir sagen das so dahin, ohne groß nachzudenken. Wir meinen eigentlich: Hör auf mit deinem Geheule, es nervt. Was unser Kind versteht, ist aber das: Was du fühlst, ist nicht in Ordnung, du behältst es besser für dich. Dabei denken wir ja nicht wirklich, dass es wunderbar ist, sich das Knie zu stoßen. Uns geht nur auf den Wecker, wie unser Kind seine Gefühle äußert. Dass es sich hineinsteigt in seine Wut darüber, nicht erfolgreich geradeaus gegangen zu sein.

Eltern setzen oft eine Gefühlsgrenze, wo sie eigentlich eine Verhaltensgrenze setzen wollen“, sagt Monika Wertfein, Diplom-Psychologin am Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) in München. Gefühle anerkennen, auf sie angemessen reagieren ist in jedem Kinderalter wichtig. Bei einem Baby geht das ganz leicht. Ist es ängstlich, unruhig, verunsichert, wird es geknuddelt. Ist es hungrig, wird es gefüttert. Friert es, wird es in eine Decke gepackt.

Von älteren Kindern erwarten wir in dieser Beziehung manchmal zu viel. Und sind dabei auch noch ziemlich inkonsequent. Einerseits versuchen wir, sie vor Misserfolgen zu bewahren. Wenn dann aber doch etwas schiefgeht, sollen sie allein zurechtkommen mit verwirrenden Emotionen wie Enttäuschung, Frust, Scham. Das müssen sie aber erst üben, Schritt für Schritt, Niederlage für Niederlage. Wir unterstützen sie dabei, wenn wir ihren Ärger zulassen und nicht kleinreden. Gefühle werden auch gemanagt, indem man über sie spricht. Das Kind weint, weil es frustriert ist über den verunglückten Bauklotzturm. Ach, wie blöd, können wir sagen, einstürzende Neubauten sind ein echtes Ärgernis. Und einen Ausweg zeigen: Versuche mal, mit den großen Steinen anzufangen, vielleicht klappt das ja besser.

Aber bloß nicht selber stapeln! Das schöne Erfolgserlebnis gehört dem kleinen, geduldigen Baumeister alleine. Endlich geschafft. Es gibt nichts Besseres. ●

ELTERN-Autorin Kaja Godart fährt Fahrrad,
365 Tage im Jahr. Dann kam das Baby.
Und das Fahrrad blieb im Keller. Wie konnte das
passieren? Und was kommt danach?

Radlos mit Baby





An einem verschneiten Januartag, vier Tage vor dem errechneten Geburtstermin, schob ich mein Fahrrad in den Keller. Hochschwanger im Schnee fahren muss ja nicht sein, dachte ich. Bis dahin waren mein Rad und ich jeden Tag unterwegs gewesen, 365 Tage im Jahr, bei jedem Wetter. Im Keller würde es nun ein paar Wochen stehen, und dann düse ich mit meinem Baby zusammen wieder durch die Stadt. So der Plan. Dann kam das Baby – und ich bin überhaupt nirgendwo mehr hingedüst.

Dabei wollte ich es immer so machen wie meine Mutter: Sie hat uns drei Geschwister gleichzeitig auf ihrem Hollandrad transportiert – ein Kind vorn, eins hinten, eins im Tragetuch, alle ohne Helm. Das fand ich cool. Und dachte immer, ich schnall mir das Baby dann auch einfach um, und los geht's.

Aber als mein Baby schließlich da war, sah ich statt entspannter Tragetuch-Radler nur noch Hochsicherheitsfahrradanhänger, Leuchtwesten-Papas mit Vollschalensitzen, massive Lastenräder mit helm- und gurttragenden Kids drin und kam mir plötzlich unfassbar verantwortungslos vor. Mich mit Baby in der Trage in den Großstadtverkehr wagen – was hatte ich mir nur dabei gedacht?

Nur einmal, auf einem langgezogenen Radweg an der schwedischen Küste, schön geteert, null Gegenverkehr, habe ich mich getraut: Baby vor den Bauch – und los! Ging



SO IST'S RECHT

Babys, die noch nicht sitzen können, fahren laut ADFC am besten in Liege oder Babyschale im Anhänger oder Lastenrad. Federungen und breite Reifen schützen vor zu viel Gerüttel. Das Radfahren mit Babytrage ist in der StVO zwar nicht explizit verboten, Tragen-Hersteller schließen es jedoch meist aus. Wer das ignoriert, dem kann grob fahrlässiges Mitverschulden zur Last gelegt werden, wenn etwas passiert.

gut. Vor allem ging es ganz schön in den Rücken. Acht Kilo Baby hängen schwer vor der Brust und sind beim Treten ziemlich im Weg. Ich bin offenbar nicht so cool wie meine Mutter. Irgendwann las ich von fürchterlichen Zahlen: 1971 kamen 455 Kinder unter 15 Jahren auf dem Fahrrad ums Leben, 2019 waren es sieben. Statistisch gesehen vielleicht eine positive Entwicklung – aber: sieben!? Was für ein Albtraum!

Nix Tragetuch, es musste was Sicheres her, inklusive dickem Kinderhelm, unbedingt! Hol dir doch einen Fahrradanhänger, rieten mir alle, da kann man selbst die Kleinsten reinlegen. Aber ich scheiterte schon am Riesenangebot: Ein- oder Zweisitzer, Babyschale oder Hängematte, zum Jogger umbaubar oder nicht, verwirrende Preisunterschiede von mehreren Hundert Euro. Ich war überfordert. Ich will doch nur Fahrrad fahren! Einfach drauf und los.

Und überhaupt: Wo soll der Anhänger hin? Ich stell mein Rad seit Jahren vor dem Haus auf dem Gehweg ab, da passt kein Hänger hin, und der Fahrradkeller ist drei Türen, einen Hinterhof, einen Lastenaufzug und viel Geschleppe weit entfernt. Ein verdammt langer Weg, wenn man nur mal eben los will. Und mein mutterhormonerweichter Kopf fand es

plötzlich absurd, mein kleines Baby irgendwo weit hinter mir in einen windigen Fahrradanhänger zu legen. Was war nur mit mir passiert? Ich wollte doch immer eine entspannte Mama auf dem Fahrrad sein. Ich begann, nach Lastenrädern zu recherchieren, mit denen andere Eltern so souverän durch die Stadt cruisen, die Kinderschar spritzwassergeschützt im edlen →



Buchenholzkasten vor sich her chauffierend und dank Elektroantrieb auch noch schweißlos am Ziel ankommend. Aber das Abstellproblem blieb. Und die viel zu große Auswahl. Und ein kleiner Rest meines alten Ichs, das eigentlich einfach nur Fahrrad fahren will, ohne Schnickschnack oder Akkuladen.

Ein paar Wochen später setzte sich meine Tochter dann zum ersten Mal hin. Yes, jubelte ich: Wenn sie sitzen kann, geht ja auch ein Fahrradsitz! Endlich sah ich uns mit einem kleinen Sessel vorm Lenker durch die City düsen. Aber dafür muss ein Kind erst mal richtig, also wirklich richtig sitzen können, erfuhr ich. Davon war sie dann doch noch weit entfernt. Und ich las, dass Kinder hinten sowieso sicherer mitfahren. So verbrachte ich einige weitere Wochen damit, nach Kindersitzen zu suchen. Mein Pre-Mutterhirn wollte ein stylisches Modell, aber mein Mutterherz entschied sich für das gepolsterte, mit breiter Kopfstütze und hohen Armlehnen.

Mittlerweile war später Herbst, die Straßen waren wahlweise nass oder glatt, und es kam mir plötzlich absurd vor, mein zartes Krabbelkind bei zwei Grad in eine harte Plastikschele zu schnallen. Verrückt, bald würde sie ein Jahr alt werden, und wir waren noch keinen Meter in unserer Stadt gefahren!? Also nutzte ich die Zeit, einen passenden Helm zu finden. Ich kaufte schließlich einen, der dank Weltall-Motiven zwar lächerlich aussah, dafür aber sicherheitsgeprüft ist, mit verlängerter Stirnpartie, gutem Sitz und eingedrucktem Herstellungsdatum. Das sollte laut

ADFC jeder ernst zu nehmende Helm haben, weil man Helme nach drei bis fünf Jahren austauschen soll.

Doch irgendwann kam der



Autorin Kaja Godart mit ihrer Tochter



FÜR UND WIDER

Anhänger, Lastenrad oder Kindersitz? Alle sind laut ADFC prima geeignet. Anhänger bieten beim Umkippen zusätzliche Sicherheit, beim Lastenrad hat man die Kids besser im Blick, der Kindersitz ist kostengünstiger. Die Zahl der beförderten Kinder ist nicht begrenzt, auf ein Fahrrad passen aber nur zwei Kindersitze, manche Lastenräder bieten mehr Sitzplätze.

Tag, an dem das Wetter milder und der Sitz montiert war, ich das Fahrrad aus dem Keller holte und mein Kind hinten draufschnallte. Und dann fuhren wir los. Einschläfernd langsam zunächst. Früher war ich diejenige auf der Überholspur, jetzt zogen sogar Senioren wehend an uns vorbei. Egal, auf meinem Gepäckträger saß wertvolle Fracht, und ich entschuldigte mich innerlich kleinlaut bei allen Eltern, die ich all die Jahre aus dem Weg geklingelt habe, wenn ich es eilig hatte. Und so reihten wir uns ein, zwischen die über die Radwege fliegenden Leuchtwesten-Papas und die Anhänger voller Kinder, und ich schämte mich fast ein wenig, dass ausgerechnet ich mich plötzlich so besonders und neu auf dem Fahrrad fühlte. Endlich düste ich wieder durch die Stadt. Ich war zurück – ab jetzt zu zweit. ➔

FOTO: privat; ILLUSTRATIONEN: iStock/LongQuattro, stock.adobe.com (2), Silke Schmidt



Was haben die
Lebensmittel
zu bieten? Bunte
Buchstaben
verraten es



ROBERT PUDELKO
LEITER NACHHALTIGKEIT EINKAUF

„Der Nutri-Score macht den Vergleich von Nährwerten spielend leicht. Wir setzen ihn sukzessive auf unseren Eigenmarken um, somit können unsere Kunden direkt beim Einkauf die Entscheidung für eine bewusste Ernährung treffen.“

Das Abc für Besser-Esser

Bei Kaufland wird die Produktauswahl zum Kinderspiel

Bei Rot musst du stehen, bei Grün darfst du gehen. Bei Rot musst du warten, bei Grün darfst du starten. Mit diesen Reimen machen wir unsere Kleinen fit für den Straßenverkehr. Und auch im Supermarkt helfen uns Farben, zusammen mit Buchstaben, bei der Orientierung – vor allem, wenn es um Produkte für eine bewusste Ernährung geht. Und die ist – neben regelmäßiger Bewegung – für den gesunden Lifestyle großer und kleiner Genießer unverzichtbar. Deshalb macht es Sinn, den Nachwuchs möglichst früh an einen ausgewogenen Speiseplan heranzuführen. Dazu gehört auch, dass Eltern ihren Kindern die einzelnen Lebensmittel und ihren Stellenwert in der Ernährung altersgerecht erklären. Damit Mama und Papa genau wissen, was in den Produkten steckt, steht auf allen Verpackungen bereits seit 2016 eine Nährwerttabelle. Das ist zwar gut, doch ob die Zusammensetzung zum Wohlbefinden unseres Körpers beiträgt, erfahren wir nicht. Daher hat Kaufland für

alle Artikel der Eigenmarken K-Bio und K-take it veggie sowie bald auch K-free und K-to go die freiwillige Nährwertkennzeichnung Nutri-Score eingeführt. Durch die fünfstufige, farbige Buchstaben-Skala lassen sich Produkte, deren Nährwertzusammensetzung insgesamt positiv abschneidet, mit einem Blick erkennen. Das dunkelgrüne A steht für eine günstige Zusammensetzung der Nährstoffe, das rote E für eine ungünstige, was aber nichts darüber aussagt, wie gesund ein Produkt ist.



Mehr Informationen unter:
kaufland.de/nutriscore



Einfach clever!

Für den Nutri-Score werden die „guten“ Werte, wie Ballaststoffe, Eiweiß und Obst- oder Gemüseanteile, gegen ungünstige Bestandteile, wie Zucker, Salz und Kalorien, aufgerechnet. Werte spielen bei Kaufland generell eine große Rolle. Im Rahmen der Initiative „Machen macht den Unterschied“ fordert das Unternehmen dazu auf, sich in den Bereichen Heimat, Ernährung, Tierwohl, Klima, Natur, Lieferkette und Mitarbeiter zu engagieren. Denn nur durchs Mitmachen kann die Welt ein Stückchen besser werden.

**Machen
macht
den
Unterschied.**





Das neue Auto

Familien sind auf viele Arten mobil. Lastenräder transportieren uns ganz umweltschonend



Für 3-Rad-Fans

Das Babboe „Curve“ ist ein dreirädriges Lastenrad mit einer großen Transportbox. Dank spezieller Maxi-Cosi-Halterung können neben einem Baby noch zwei weitere Kinder transportiert werden. Ohne Maxi Cosi haben sogar vier Kinder Platz. Extras: starke Gurte, Kippschutz und eine rutschfeste Trittfläche. Auch als E-Bike erhältlich. Ab 1899 Euro

Für Umweltbewusste

Das „Packster 70“ packt das: Ob drei Kinder oder den Großeinkauf, das Familien-E-Bike transportiert alles sicher an sein Ziel. Die Kindersitze haben einen 5-Punkt-Gurt und die Transportbox hat einen Seitenaufprallschutz. Der Laderaum fasst bis zu 240 Liter (kann erweitert werden). Außerdem wird es nachhaltig und schadstoffarm produziert. Ab 5699 Euro, Riese & Müller



Für Bodenhaftung

Durch eine niedrige Sitzposition der Kinder hat das Lastenrad „Family“ von Urban Arrow eine niedrige Schwerpunkthöhe und damit eine besonders gute Straßenhaftung. Der leichte Rahmen, die elektrische Trittunterstützung und die stufenlose Schaltung sorgen für ein angenehmes Fahrerlebnis. Viel Zubehör erhältlich. Ab 4390 Euro



Für Schwertransporte

Im nihola 2.0 können zwei Sitzbänke montiert werden, so bietet das Rad locker Platz für bis zu vier Kinder im Alter von 1-8 Jahren. In der längeren Box lässt sich ein Kinderwagen bzw. ein max. Gewicht zu bis 120 kg transportieren. Es kann auch eine Babytragetasche oder ein Autositz angebracht werden. Ab 2799 Euro



Für wenig Platz

Das muli „muskel“ ist ein Hybrid-Fahrrad für jeden Tag: Im 90-Liter-Transportkorb haben zwei Kinder oder auch ein großer Wocheneinkauf Platz. Wird der Korb eingeklappt, ist das muli nicht größer als ein normales Alltagsfahrrad. Länge: 195 cm, Breite: 28 cm. Es passt in jeden Stellplatz und Fahrradkeller, lässt sich Treppen hochtragen und mit in die Bahn nehmen. Auch als E-Bike. Ab 2725 Euro



Für jedes Wetter

Das Dolly „Family“ E-Bike richtet sich, wie der Name schon sagt, speziell an Familien. Es hat Platz für zwei Kinder mit zwei Dreipunktgurten, und es kann mit zusätzlichen Kindersitzen ausgestattet werden. Die doppelwandige Box ist robust, witterungsbeständig und besteht aus recyceltem Polyethylen. Außerdem hat es einen Maxdrive 600 Wh Motor. Ab 4390 Euro

Gute & sichere Fahrt

Ein Lastenrad bringt generell ein wesentlich höheres Gewicht mit – das müssen Eltern bei ihrer Fahrweise in Zukunft beachten und einplanen. Treppen oder Bordsteine lassen sich nicht so leicht meistern wie mit einem normalen Fahrrad. Daher empfiehlt sich, zu Beginn etwas Fahrpraxis ohne den Nachwuchs an Bord zu sammeln. Außerdem muss stets darauf geachtet werden, dass alle sicher angeschnallt sind und Fahrer und Passagiere einen Helm tragen. Crashtests für Lastenräder gibt es leider noch keine. Aber je umsichtiger der Fahrer, desto sicherer die Fracht!



Bunt ist schöner. Weiß ich

Wer will zu Ostern schon weiße Eier!? Diese beiden jedenfalls nicht.

Sie färben mit Naturmaterialien. Das können eure Kinder auch. Schaut mal in euren Küchenschrank!





Gemüse und Gewürze machen eher sanfte Farben. Aber ihr könnt mit ihnen spielen. Weiße Eier wirken nach dem Färben klarer als braune. Lasst ihr die Eier länger im Sud, werden sie dunkler – so kann man sich eine ganze Palette färben. Auch Mischen ist spannend: Taucht die Eier erst in Kurkumasud und anschließend in die Malvenblüten. Mal sehen, was dabei entsteht ...

Das braucht man

Natürliche Färbemittel wie zum Beispiel Spinat (Grün), Kurkuma (Gelb), Rote Bete oder Malventeemischung (Rot), Rotkohl (Blau-Violett), Karotten (Orange), Eier, Topf mit Wasser, Essig, Löffel, Eierbecher

Und so geht's

1. Die Grundzutaten auswählen und das Gemüse klein schneiden.
2. Nun entweder Farbe für Farbe nacheinander färben. Oder mehrere Töpfe bereitstellen. Pro Farbgang etwa 250 ml Wasser einfüllen. Von dem Gemüse jeweils zwei bis drei Hände voll dazugeben. Für Gewürze und Tee reicht ein Esslöffel pro 250 ml Wasser.
3. Wassergemisch aufkochen (Kinder damit nicht allein lassen). Den Sud 20 bis 30 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die gewünschte Zahl an Eiern hart kochen, die ihr färben möchtet.
4. Den Farbsud nun durch ein Sieb gießen und das Wasser auffangen – zum Beispiel in einem Weckglas.
5. Die gekochten Eier und einen Schuss Essig hineingeben und ziehen lassen. Nach 30 bis 40 Minuten ist meist schon eine schöne Intensität erreicht.
6. Die Eier mit einem Löffel herausnehmen und in einem Eierbecher trocknen lassen. →



Piep-Show

Gelb ist die Farbe des Monats. Behaupten wir jetzt einfach mal. Denn das passt gut zu unseren Küken. Bei den Socken sind wir fremdgegangen



So geht's

Osterkarte: Kinderdaumen in Wasserfarbe tauchen, auf eine Karte drucken, mit ein paar Stichen zum Küken aufhübschen, Osterei dazu, und ab geht die Post

Papierbienen: Tonpapier mit Streifen bemalen, Körper ausschneiden, Muffinförmchen-Flügel, Korkscheiben-Kopf, Zahnstocher-Stachel, Papier-Fühler ankleben

Gepimpte Socken: zwei einfache Stofftier-Köpfe an die Sockenspitze nähen



KÜKERIKÜ



Wald- meisterlich!

Diese Spiele sorgen
für Luft und Laune



Wald-WM

Auweia, da ist dieser Ast im Weg. Achtung: der Baumstumpf! Puh, über den Blätterhaufen muss man erst mal hüpfen können! Herzlich willkommen beim Hindernisparcours. Euer Equipment ist schon vor Ort, und natürlich müsst ihr Eltern selbst auch mitmachen und kräftig ächzen dabei. Das wird eure kleine Konkurrenz sehr lustig finden.

Hui buh!

Die Waldgeister sind zwar harmlos und sehr lieb, jetzt sollen sie aber mal hübsch Platz machen für euch: Luftzug mögen sie gar nicht – deshalb kann man sie prima aufscheuchen, indem man hin- und herläuft, dabei mit den Armen rudert und wie wild pustet. So, jetzt habt ihr mehr Platz auf eurer Waldlichtung. Und ihr, liebe Eltern, kennt das beste Aufwärmspiel für eure Kinder.

Naturschönheit

Schon mal von einem Spaziergang ohne Fundstücke nach Hause gekommen? Eben. Ist ja auch gut: Zapfen, Eicheln, ein Stück Rinde und Blätter eignen sich ganz hervorragend, um daraus ein Mobile fürs Kinderzimmer zu basteln. Die Fundstücke werden später mit Schnüren an einem passenden Ast befestigt – den also auch gleich mit einpacken!

Doppelt gemoppelt

WER SAGT, DASS MAN MEMORY NUR MIT KARTEN SPIELEN KANN? IM WALD GIBT ES MINDESTENS GENAUSO VIELE (FAST) IDENTISCHE PAARE. SAMMELT EINIGES EIN, WAS DER WALD HERGIBT: EINZELNE BLÄTTER, NÜSSE, ZAPFEN, STEINE USW. ... DEN „ZWILLING“ MÜSSEN NUN EURE KINDER IM WALD SUCHEN UND DAZULEGEN.



Nestbau

Bald ist Ostern – bastelt doch schon mal ein Nest! Sucht dafür dünne Äste, die sich gut biegen lassen, 15 bis 20 Stück sollten es schon sein. Dazu noch lange Gräser sowie Moos. Legt die Äste nun alle nebeneinander und bindet das Büschel an seinem einen Ende mit Gräsern zusammen, die ihr mehrmals wie eine Schnur herumschlingt und verknötet. Das Ergebnis sollte wie eine Rute aussehen. Nun macht ihr das Gleiche am anderen Ende. Zieht die Äste zwischen den Fixierungen nun vorsichtig etwas auseinander, sodass eine Art Schale entsteht. Bettet das Moos hinein, und fertig ist das Osternest! →

Tanz mit mir!



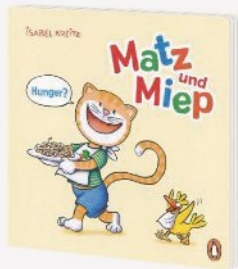
Von fröhlich über ängstlich bis glücklich: Den ganzen Gefühlsreigen erlebt ihr beim Spielen und Herumwirbeln, beim Zuhören – und natürlich beim Vorlesen



Gefühlslage

Wenn Eichhörnchen die Ostereier mopst, ist es ertappt. Genauso gibt es: ängstlich, traurig, glücklich sein und noch viel mehr. 30 Emotionen hat Kathrin Schärer in „Dasein – was fühlst du?“ brillant in Szene gesetzt. Dabeisein ist alles! *Hanser, 12 Euro, ab 2 J.*





Doppelpapp

Isabel Kreitz ist als Comiczeichnerin bekannt – jetzt hat ihre erste Pappbuch-Reihe Premiere. „Matz & Miep“: „Hunger!“ und „Müde?“ sind zum Piepen und Schnurren. Ab ins Osternest! Penguin junior, je Band 9 Euro, ab 18 Mon.



Häschen-Star

Nina und Jan starten als Duo durch, bei „Nina und Jan. Fingerpuppenbuch: Das Häschen“ betritt ein Dritter die Buch-Bühne. Passend zu Ostern ist die Devise: durch Feld und Wiese der Sonne entgegen. Einfach losspielen! Sam Taplin, Simon Taylor-Kielty, Usborne, 9,95 Euro, ab 1 J.



Nasenproblem

Eigentlich ist er wie alle anderen, findet „Der Hase ohne Nase“. Die anderen finden das nicht. Zählt etwa nur das Perfekte? Was hilft, sind neue Wege. In stimmungsvollen Bildern ist das Ziel: ankommen und lieb haben! A. Lammers, H. Siemensma, Bohem, 19,95 Euro, ab 3 J.



Hasenschwein

Sie heißen Kommschon (Häsin), Wartemal (beste Freundin) und Schwartenmarie (Schweinemama): saukomisch! Noch witziger wird's, wenn „Wartemal wird Osterschwein“ sich zur Verwechslungskomödie mausert. Chr. Tiemann, N. Hammerle, Carlsen, 10 Euro, ab 3 J.



Segelohren

Löffel hoch, Leinen los, „Hase ahoi!“ Doch die Segel sind leer. Zeit wird's, dass die Kinder pusten, wellenwackeln, sturmschaukeln, die Hasenhelden geben. Ob über oder im Wasser: Hasenglück macht Kinderglück. Und umgekehrt! Claudia Rueda, Gerstenberg, 13 Euro, ab 2 ½ J.



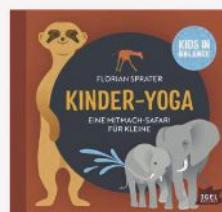
APP: Figuren und Formen

Erst schieben, dann staunen: Sind die Formen zusammengesetzt, schwimmen, tapsen und flattern Qualle & Co über den Bildschirm. Fröhliche Figuren von Onni & Ilona, für iOS 4,49 Euro, ab 2 J.



APP: Wimmelnde Wollknäuel

Trompete spielen, Blumen pflücken, Fahrzeuge bauen – bei den kleinen Woollies ist immer was zu tun. Wie ein lebendiges Wimmelbuch! Wonder Woollies, Fuzzy Apps, für iOS und Android 4,49 Euro, ab 3 J.



HÖR-CD: Häskenkunde

Den herabschauenden Hund kennen alle, die Yoga machen: „Kinder-Yoga. Ein Bauernhof-Mitmach-Abenteuer“ verbindet einfache Yoga-Übungen mit kleiner Tierkunde! Florian Sprater, Igel records, 13 Euro, ab 3 J.



HÖR-CD: Ei, Ei - juhei!

„Wenn sieben kleine Badehasen quetschfidel ans Wasser rasen und andere Hasen-Geschichten“: garantiert beste Oster-Stimmung! Sabine Praml u. a., Oetinger Audio, 5 Euro, ab 2 J. ●

Kugelfit – mit Bewegung





Mit dem positiven Schwangerschaftstest kommt oft auch die Unsicherheit, wenn es ums Thema Sport geht: Ist Joggen mit Bauch noch okay? Darf ich mich im Wochenbett wirklich nur ausruhen? Wann kann ich wieder richtig loslegen? Eine Personal Trainerin erklärt, was vor und nach der Geburt richtig ist

durch Schwangerschaft und Babyzeit

Mit Baby im Bauch

Sei stolz auf deinen Körper

Er produziert gerade einen kleinen Menschen mit Haaren, Fingernägeln und allem Drum und Dran. Das ist eine ganz besondere Art des Hochleistungssports! Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung, Bänder, Gelenke – alles wird stärker beansprucht. Sei also milde mit dir und gräm' dich nicht, wenn du womöglich schon im ersten Monat der Schwangerschaft nicht mehr so fit bist wie vorher.

Du darfst immer noch (fast) alles

„Bleib trotzdem in Bewegung“, sagt Juliana Afram. Denn körperlich aktiv zu sein erhöht das Risiko für Frühgeburten wie früher angenommen nicht, sondern bringt – nachdem du dir das Okay vom Gyn geholt hast – nur Vorteile: Es hilft etwa gegen

Rückenschmerzen, Schwangerschaftsdiabetes, Thrombose, Krampfadern, übermäßige Gewichtszunahme. Dein Baby hat einen besseren Stoffwechsel und ein geringeres Risiko, übergewichtig zu werden. Du wirst deinen veränderten Körper positiver wahrnehmen, hast öfter gute Laune und kommst besser klar, wenn es anstrengend wird. Eine Studie der Sporthochschule Köln zeigt etwa, dass sportliche Frauen mit Geburtsschmerzen besser umgehen können, deshalb weniger Schmerzmittel brauchen und seltener mit Zange oder Saugglocke eingegriffen werden muss. Sofern Arzt, Ärztin oder Hebamme keine Komplikationen feststellen, kannst du dich bis zur Geburt bewegen, aber so, dass du dich dabei noch gut unterhalten kannst. Am besten wären 30 Minuten an sechs Tagen pro Woche (Radfahren ist ausreichend, erlaubt und zählt wie Spazierengehen dazu). Schaffst du nicht? „Auch zweimal pro Woche ist schon was“, sagt Juliana Afram. Dann bist du am besten etwas sportlicher unterwegs. ➔



EXPERTIN UND AUTORIN

Juliana Afram ist Mutter zweier Jungs und auf prä- und postnatales Training spezialisiert. Sie ist angehende Physiotherapeutin und Beckenbodentrainerin und hat ein tolles Buch zum Thema geschrieben: „Vom Wochenbett zum Workout: Fit nach der Geburt“, Trias, 19,99 Euro.

Moderates Training bringt am meisten

Schwangerschaftsyoga ist für jede Frau, wenn es ihr gefällt, top: „Du wirst dadurch beweglicher und stabiler, lernst, besser auf deinen Körper zu hören sowie auf deinen Atem zu achten, und wirst mit Positionen vertraut, die dir bei der Geburt helfen können“, sagt die Trainerin. Auch der Beckenboden wird sinnvoll trainiert, denn er ist durch das zunehmende Gewicht deines Bauchs sehr beansprucht. „Pilates, Walken, Radfahren, Aquafitness, Schwimmen oder genau auf dich abgestimmtes, leichtes Ganzkörpertraining ist wunderbar.“ Am besten meldest du dich bei einem (Online-)Kurs an: Das bringt dich auch an schlappen Tagen dazu, aktiv zu sein.

„Wer schon einen Lieblingssport hat, kann damit weitermachen, sollte aber jedes Unwohlsein ernst nehmen und spätestens dann einen Gang runterschalten“, sagt Juliana. Statt weiter den geliebten Zumbakurs zu machen, könntest du dann etwa Bauchtanz ausprobieren. Und beim Joggen ein Bauchgurt tragen und zum Walking switchen, sobald es sich nicht mehr gut anfühlt.

Schütze deine Muskeln!

Tabu ist jetzt alles, was die Bauch- oder Beckenbodenmuskulatur stark beansprucht, was mit Schlägen, Stürzen, ruckartigen Bewegungen oder Sauerstoffmangel verbunden ist und bei Hitze oder Kälte stattfindet (Fallschirmspringen, Tauchen, Geräteturnen, Wasserski, Joggen bei hohen Temperaturen ...).

Achte in Bewegung auch immer auf die Signale deines Körpers: Wenn dir etwas nicht mehr guttut oder du eigentlich keine Motivation oder Kraft mehr dafür hast, schraub dein Pensum runter. Fällt dir schwer? „Dann mach dir klar, dass es jetzt nur darum geht, die grundlegende Fitness zu erhalten“, sagt die Trainerin. Höchstleistung betreibt dein Körper einfach gerade an anderer Stelle.

Bei vorzeitigen Wehen, Blutungen und anderen undefinierbaren Schmerzen gilt natürlich: sofort stoppen und mit der Ärztin, dem Arzt oder der Hebamme Kontakt aufnehmen!

Wenn du keine Kraft mehr hast: Schraub dein Pensum runter!

IRGENDWAS NICHT IN ORDNUNG?

Weil es normalerweise nur eine Abschlussuntersuchung beim Gyn gibt, empfiehlt sich ein Beckenboden-Ultraschall, etwa bei einer Physiotherapeutin (kostet ca. 60-100 Euro).

Nach Geburtsverletzungen oder bei sonstigen Problemen könnt ihr damit herausfinden, ob ihr die richtigen Partien des Körpers bewegt und an welcher Stelle ihr gezielter trainieren könnt, um das weibliche Zentrum wieder fit zu machen.



Im Wochenbett

Du bist eine Heldin

Feiere dich, deinen Körper und das, was ihr vollbracht habt! Und zwar, indem du euch in den kommenden acht Wochen viel Ruhe gönnst. Vor allem die Plazentawunde braucht Zeit zum Heilen, nach einem Kaiserschnitt auch die siebenschichtige OP-Wunde. „Auch wenn die Narbe oberflächlich gut aussieht, ist dein Bauch erst nach drei bis vier Monaten stabil genug für neue Belastungen.“ Doch bereits jetzt ist es wichtig, ein bisschen was zu tun: „Du stellst damit die Weichen für die anschließende Rückbildungszeit.“

Sei behutsam mit dir!

Selbst wenn du dich nach der Geburt fit fühlst: lieber nicht gleich zwei Stunden am Stück mit dem Kinderwagen oder dem Baby in der Trage spazieren gehen. Vor allem dein Beckenboden würde dadurch stark beansprucht, womöglich ohne dass du es merkst. Da er relativ wenig Schmerzrezeptoren hat, gibt er bei Überlastung eher schlechtes Feedback. „Das ist zwar gut für die Geburt, verleitet aber dazu, zu früh zu viel zu tun“, sagt die Expertin. Mögliche Folgen sind eine längerfristige Rektusdiastase (der Spalt zwischen den vertikal verlaufenden geraden Bauchmuskeln, der sich mit leichtem Training schließen lässt), der sich dann manchmal nur mit Physiotherapie oder Osteopathie plus Training stabilisieren lässt, ein späterer Gebärmuttervorfall sowie Inkontinenz.

Konzentrier dich auf dein Inneres!

Egal, ob du dein Baby vaginal oder per Kaiserschnitt bekommen hast: Im Zentrum steht dein Beckenboden. „Studien haben gezeigt, dass die Belastung in der Schwangerschaft ausschlaggebend für den Zustand des Beckenbodens nach der Geburt ist, nicht der Weg, den das Baby genommen hat“, sagt Juliana. „Eine natürliche Geburt ist also nur das i-Tüpfelchen.“

Hast du unkompliziert vaginal geboren, kannst du am Tag danach mit Wahrnehmungsübungen star-

ten (nach Kaiserschnitt oder operativen Geburten erst mit der Nachsorgehebamme sprechen): Wo sind meine Sitzbeinhöcker? Wo mein Beckenboden? Spüre ich meine Harnröhre? Kann ich sie schließen? Wie fühlt sich meine Vagina an? „So reaktivierst du die neurologischen Verbindungen zwischen Nerven und Muskeln, die sich deinem neuen, nicht schwangeren Zustand erst wieder anpassen müssen“, sagt Juliana.

Fang langsam wieder an!

Eine Übung, um deine schrägen Bauchmuskeln zu reaktivieren: auf die Seite legen, den Kopf auf den unteren, ausgestreckten Arm legen, die Beine angewinkelt übereinander. Die Faust der oberen Hand auf Brusthöhe abstellen, der Daumen zeigt zu dir. Sanft das Becken aufrichten, die Taille ganz leicht heben. Einatmen und den Brustkorb genüsslich in alle Richtungen ausdehnen. Beim Ausatmen Grundspannung aufbauen und die gesamte Luft ausströmen lassen, etwa auf ein langgezogenes Ffff. Gleichzeitig die Faust nach unten drücken und die Spannung für drei bis zehn Sekunden halten. Einatmen und Spannung etwas reduzieren, beim Ausatmen wieder vertiefen. 10–15 Wiederholungen pro Seite. Weitere Übungen findest du online (siehe Kasten rechts) oder in Juliana Aframs Buch „Vom Wochenbett zum Workout“.



In der ersten Babyzeit

Hab Geduld mit dir!

Auch nach dem offiziellen Wochenbett, das zwischen sechs und acht Wochen dauert, geht es nicht um Schlanksein, sondern darum, deinen Körper wieder funktionsfähig zu machen. Dass er nicht gleich wieder ist wie vorher: total normal. „Einige wenige Frauen haben super Gene, da geht es schneller. Bei den meisten aber dauert es einfach“, sagt Juliana. „Neun Monate hin, neun Monate zurück – an diesem Spruch ist viel Wahres dran. Manchmal braucht ein Körper auch ein bis zwei Jahre, um annähernd seine alte Form zurückzubekommen.“ Ganz der Gleiche wird er wahrscheinlich trotzdem nicht sein. Muss er auch nicht, schließlich hat er ein Wunder erschaffen! ➔

GUTE ONLINE-ANGEBOTE

- Keleya: App mit guten Experten zu allen Themen vor und nach der Geburt, plus Workouts, Meditationen und Rückbildungs-Übungen (für iOS und Android, ab 9,99 Euro/Monat)
- Mamaworkout-online.de: tolle Plattform mit Prä- und Postnatal-Kursen, dazu kostenfreier Regenerationsplan fürs Wochenbett (Kurs ab 39 Euro)
- glücksmama.de: Online- und Livestream-Kurse für vor und nach der Geburt, die zu 75 bis 100 Prozent von der Krankenkasse erstattet werden
- Top-Accounts zum Thema auf Instagram: @juliana_afraam, @sabinaphysiomamath, @gloria_bonauer_physio, @dorf_mutti





Crunch aus der Rückenlage anhebst. Das schiebt jetzt deine senkrechten Bauchmuskeln noch weiter auseinander und fördert die Rektusdiastase, die zwar normal ist, aber gezielt wieder stabilisiert werden sollte. Deshalb immer über die Seite aufrichten! Schwer heben ist auch nicht ideal (Richtschnur: nur, wenn es sich nicht vermeiden lässt).

Wenn es etwas mehr sein darf

Mit Yoga, Wandern oder einem individuellen Fitness-Training kannst du schon direkt nach dem Wochenbett starten, sobald du den Rückbildungskurs abgeschlossen hast – sofern es sich gut für dich anfühlt. Bist du unsicher: Lass deine Körperstatik von einer Physiotherapeutin checken, etwa beim Beckenboden-Ultraschall (siehe Kasten S. 50) oder von einer Trainerin mit Postpartum-Expertise. Hast du Lust, wieder zu joggen, solltest du dich ganz langsam deinem alten Pensum annähern, um Füße, Knie und Beckenboden zu schonen: „Deine Muskulatur muss sich neu aufbauen“, sagt die Trainerin. Dazu kommt, dass das Relaxin (das Schwangerschaftshormon, das während der Schwangerschaft alles weich und elastisch gemacht hat) deinen Körper noch einige Monate beeinflusst. Das destabilisiert auch deine Füße, deine Beine, deine Hüfte und macht sie deshalb verletzungsanfälliger. Ideal wäre deshalb parallel dazu passendes Krafttraining.

Gib weiter auf dich acht!

Rund vier bis sechs Wochen nach der Geburt kannst du mit der Rückbildung starten. Die Übungen lernst du am besten in einem Kurs (Online-Adressen siehe Kasten S. 51). Viele werden von der Krankenkasse bezahlt oder zumindest bezuschusst. Zusätzlich kümmerst du dich idealerweise in den kommenden fünf Monaten weiter um deine Rückbildung. „Täglich etwa zehn Minuten sind perfekt, das Minimum viermal pro Woche“, sagt Juliana Afram. „Danach baust du die Übungen in dein normales Training ein.“

Versuch dazu, alle Bewegungen zu unterlassen, bei denen du deinen Oberkörper wie bei einem

Nimm dir deine sportlichen Auszeiten!

Schon klar: Das Leben mit Baby besteht aus vielen neuen, auch anstrengenden Herausforderungen. Zeit für dich selbst bleibt da eher selten. Außer du nimmst sie dir ganz bewusst und planst sie so früh es geht fix in dein Familienleben ein. „Es ist so gut, sich regelmäßig zu bewegen. Gerade für das Herz-Kreislauf-System, für die Fettverbrennung und um Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose zu vermeiden“, sagt Juliana Afram. „Und natürlich, damit du deinem Kind hinterherkommst.“ ●

Nichts ist wichtiger als die Gesundheit: Unter dem Motto „PACKEN WIR'S AN - GESUND LEBEN, GESUND BLEIBEN“ widmet sich die Bertelsmann Content Alliance vom 21. bis 28. März Themen wie Vorsorge, medizinischer Fortschritt und Gesundheitswesen. Gruner + Jahr, in dem ELTERN erscheint, gibt gemeinsam mit den Partnerunternehmen Tipps und Ratschläge für einen gesunden Lebensstil.





HOL DIR EINE EXPERTIN INS TEAM: MUTTER NATUR.



Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl

Ein neues Leben wächst in dir. Das verändert deinen Körper - lass dich auf dieser wunderbaren Reise von Mutter Natur unterstützen. Unser Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl mit Bio-Jojobaöl fördert die Hautelastizität und beugt so Dehnungsstreifen vor. Wie alle unsere Mama-Produkte enthält es ausschließlich rein natürliche Inhaltsstoffe.

www.weleda.de/schwangerschaft

SANFT, ABER EFFEKTIV

- ✓ Beugt Dehnungsstreifen vor
- ✓ Wirksamkeit dermatologisch bestätigt
- ✓ Die Nr. 1 bei deutschen Hebammen*



*in Deutschland (Quelle: Unabhängige Marktforschungsstudie 2017, Deutschland)

WELEDA

Seit 1921

Mama

Hebammen-
empfehlung

Nr. 1*



Neues aus dem ELTERN-Kosmos

Tolle Aktionen miterleben, interessante Produkte kennenlernen



Lesestoff für jeden Geschmack

Euch gehen die Geschichten aus?

Hier sind die neuen Titel von CARLSEN und ELTERN – wie immer mit hilfreichen Vorlesetipps aus unserer Redaktion. Viel Spaß damit!

JETZT IM BUCHHANDEL

Gemeinsam mit
CARLSEN bringen wir
Bücher für Kinder
ab zwei Jahren heraus –
ideal zum Vorlesen,
Lachen und Liebhaben.
Mehr Infos dazu
unter www.carlsen.de
und www.leseliebe.de

Für alle Kinder wichtig: sich selbst vertrauen, sich behaupten, Nein sagen, Ängste überwinden. In dem Sammelband **„Ich kann das!“** (15 Euro) lernen Jungen und Mädchen, wie sie sich in schwierigen Situationen richtig verhalten können. **„Das große Vorlesebuch für kleine Helden“** von Margit Auer (16 Euro) ist eine wahre Schatzkiste unterschiedlichster Texte, mal spannend, mal bewegend, mal turbulent und auch mal still. Margit Auers Geschichten sind geprägt von sprudelnder Fantasie, klugem Humor, sozialem Engagement und stiller Wärme. Vor ihrer Kindergarten-Insel Kitalulu entdecken

Eichhörnchen Flitze Pfeffernuss und Bär Adalbärto ein Segelboot in Not. Wird es ihnen gelingen, das Schiff mithilfe ihrer Freunde zu retten? Und wer wird wohl an Bord sein? **„Willkommen im Kindergarten Kitalulu“** (13 Euro) ist eine liebevoll erzählte Geschichte über Freundschaft, Zusammenhalt und das Lösen von Streitigkeiten in der Gruppe.

Die PAW Patrol ist unterwegs zu neuen, spannenden Einsätzen. Auf ihren Abenteuern werden sie von alten und neuen Freunden begleitet. Die **„Pawtastischen 5-Minuten-Einsätze“** (12,99 Euro) sind perfekt zum Vorlesen zwischendurch oder zum Einschlafen.



Schöne Ostergrüße!

Erstellt mit ELTERN-Grußkarten ganz individuelle Grüße mit euren schönsten Familienmomenten. Einfach Lieblingsdesign auswählen, ein passendes Familienfoto hochladen und eure persönlichen Grüße hinzufügen – auch zu Ostern eine gute Idee!

Mit dem Code OSTERN21 spart ihr 30 Prozent bei eurer Bestellung!



Jetzt ganz einfach Grußkarte designen, bestellen und Familie und Freunden eine Freude bereiten.

Online gestalten unter:
www.elfern-grusskarten.de

*Der Rabatt ist bis zum 31.12.21 gültig auf alle Kartenmotive im ELTERN Grußkarten-Shop

30%
Rabatt



ONLINE-KURSE FÜR DEN
KINDERWUNSCH

Mit Storchgeflüster die Fruchtbarkeit natürlich steigern

Auf der digitalen Plattform Storchgeflüster teilen Ärzte und Kinderwunsch-Experten in vielfältigen Videotutorials ihr Wissen über Themen wie Kinderwunschkliniken, Ernährung, KiWu-Coaching, Naturheilkunde, KiWu-Yoga. Storchgeflüster ist von Frauen für Frauen entwickelt und will euch helfen, eure Psyche zu stärken, Ablenkung zu erfahren und die eigene Fruchtbarkeit gezielt zu steigern.

Mit dem Code ELTERN30 sparst du 30 Prozent auf viele Produkte.

Mehr Infos findet ihr unter
www.storchgeflüster.de

*Der Rabatt ist bis zum 14.04.21
gültig für alle Produkte von Storchgeflüster

storchgeflüster.
Online Kinderwunschkurse



TSCHANNENS LOGBUCH

Erste Schritte auf dem Laufsteg

Wenn Markus sein Baby ankleidet, macht er sich einen Haufen Gedanken.

Schließlich geht es um die Integration in die Dorfgemeinschaft



MARKUS TSCHANNEN
... lebt mit seiner Frau,
dem Brecht, 6 und
Beebers, 1, nicht in Paris
oder Mailand, sondern
in der Schweizer Provinz.
Über sein Familien-
leben berichtet er
regelmäßig hier und als
@souslik auf Twitter

Als sich der Brecht endlich selbst anziehen konnte, hatten meine Frau und ich wieder mehr Zeit. Zum Beispiel, um ein neues Kind zu zeugen. Und nun haben wir mit Beebers halt wieder so einen

Schinken im Haus, dessen fuchtelnde Arme und Beine wir täglich mühsam in vier Stoffröhren stecken.

Aber immerhin: Mit Pflicht kommt auch Gestaltungsraum. Das Baby ist nicht nur unfähig, sich selbst anzuziehen, sondern auch nicht willens, sich mit der Kombination von Stoffen, Schnitten und Farben zu beschäftigen. Also darf ich mich modisch austoben. Zwar könnte ich das auch an mir selbst, aber am Baby ist es halt drei- bis viermal niedlicher.

Da jedes Kleidungsstück eine Botschaft transportiert, stellt sich vor Verlassen des Hauses die Frage: Als was für ein Vater will ich wahrgenommen werden? Streife ich Beebers rasch die abgewetzte Hose über, die meine Mutter 2006 dem Sohn meiner Cousine geschenkt hat? Das gute Teil wanderte nach diversen Geschwisterchen erst zur Tochter einer anderen Cousine und landete schließlich mit ausgeleiertem Gummizug und Knielöchern an Beebers Gebeinen. Vielleicht kleide ich mein Baby doch lieber von oben bis unten in die Logos bekannter Sportartikelhersteller, als wäre es gerade unterwegs vom Fitnesscenter zum Dreh eines Rapvideos. Oder soll ich es in die nordisch beigen Ringelmuster teurer Qualitäts-Babylabels hüllen?

Nebst finanziellen Überlegungen stellt sich dabei vor allem die Frage des Umfelds. Wir wohnen in einem Bauerndorf. Die Leute

kaufen ihre Fashion von einem älteren Herrn, der zweimal im Jahr mit einem Kastenwagen von Haus zu Haus fährt. Er bietet Arbeitskleidung feil, doch unter Stallkutzen und Gummistiefeln für Hanspeter zaubert er gerne einen Strickpulli hervor, den Erna fortan zum sonntäglichen Kirchgang tragen wird. Als „Laufsteg“ bezeichnen die Einheimischen hier übrigens eine schmale Rampe, über die man die Schubkarre auf den Misthaufen fährt.

Manchmal ziehen Fremde ins Dorf. Eine Faustregel besagt: Wenn ihre Drei- bis Sechsjährigen weiße Markenturnschuhe, Chiffon und Fellkragen tragen, bleibt die Familie maximal zwei Jahre. Nichts gegen herausgeputzte Kinder, ich beschreibe nur, was ich beobachte. Wir selbst leben nun bald fünf Jahre im Dorf. Unser Nachwuchs bewegt sich modisch im breiten Band zwischen Kastenwagenmann und Instagram-Influencer-tum: die Farben aufeinander abgestimmt, aber ohne in die Haute Couture abzudriften. Ich gebe zu, ich kann bei meinen Kindern eitel sein. Kleidet meine Frau Beebers ein, sage ich Dinge wie: „DIE Hose zu DEM Hemd? Nee, so könnt ihr ohne mich spazieren gehen.“ Und als der Brecht begann, sich seine Kleider selbst auszusuchen, da sind in meinen Augäpfeln zahlreiche Geschmacksknospen verendet.

Wo wir uns aber einig sind: Es gibt keine Jungs- und Mädchenkleider. Rosa, Braun, Glitzerleggings und weite Hosen mit Werkzeutaschen sind für alle Kinder da. Unterwegs treffen wir manchmal Erna und Hanspeter, die nach kurzem Smalltalk eifrig rätseln, ob Beebers nun ein Mädchen oder ein Junge sei. Wir spazieren dann unbemerkt weiter. Mal schauen, wie lange wir noch im Dorfbleiben dürfen. ●

Meningokokken-Erkrankung – „Wir hatten enormes Glück“

Die kleine Kelly ist ein fröhliches und aufgewecktes Mädchen. Nichts lässt erahnen, dass sie im Alter von sechs Monaten eine Hirnhautentzündung, ausgelöst durch Meningokokken-Bakterien, durchmachen musste.

„Ich hatte vorher noch nie von Meningokokken gehört“, erzählt ihre Mutter Tamara. Erst im Nachhinein wurde der Familie bewusst, wie viel Glück sie hatten, dass die kleine Kämpferin ohne Folgeschäden überlebte.

Schwere Folgen sind möglich

Meningokokken-Erkrankungen* sind selten, können jedoch innerhalb weniger Stunden lebensbedrohlich werden. Sie können eine Hirnhautentzündung (Meningitis) oder eine Blutvergiftung (Sepsis) auslösen.

Eine Meningokokken-Erkrankung kann in 20 Prozent der Fälle zu schweren Folgeschäden wie Taubheit, Entwicklungsstörungen, Narben oder dem Verlust von Gliedmaßen führen. Bis zu jeder zehnte Betroffene verstirbt trotz intensivmedizinischer Behandlung.

Die kleine Kelly hat großes Glück – sie trug keine Folgeschäden davon.

Der bestmögliche Schutz vor einer Meningokokken-Erkrankung sind Impfungen.

Neben der Standardimpfung gegen Meningokokken der Gruppe C, die im Alter von zwölf Monaten für alle Kinder empfohlen ist, gibt es noch zwei zusätzlich mögliche Impfungen zum bestmöglichen Schutz vor Meningokokken: eine Impfung gegen Gruppe B und eine Kombi-Impfung gegen ACWY. In Deutschland sind Meningokokken-Erkrankungen durch Gruppe B aktuell am häufigsten, gefolgt von Y und C.

Wichtig ist es, den Kinder- und Jugendarzt oder -ärztin frühzeitig auf die unterschiedlichen Meningokokken-Impfungen anzusprechen.

* 2019 gab es in Deutschland 256 Meningokokken-Fälle.



NEUE SERIE. FOLGE 1:

Was wollen wir für unsere Kinder?

Der Blick nach vorn ändert sich, wenn wir Eltern werden.

Was können wir tun, damit ein gutes Leben auch in vielen Jahren noch möglich ist? Darum geht es in unserer neuen Serie über Familien und nachhaltiges Leben.

Wie Eltern die Zukunft sehen und wie umweltbewusst sie heute schon handeln, haben ELTERN und PAMPERS in einer großen Studie untersucht



Text
SABINE MAUS



D

Die Zukunft ist ungewiss. Das ist ihr Charakter. Trotzdem sind wir zuversichtlich, meistens jedenfalls. Anspruchsvollerer Job? Kommt irgendwann, wir hängen uns ja rein. Bessere Wohnung? Nur oft genug Besichtigungstermine vereinbaren, dann klappt es. Trauen wir uns Familie zu? Wir trauen uns!

Und dann? Deutlich nachdenklicher werden wir, wenn die erträumte Zukunft ganz konkret einzieht in unser Leben. 52 Zentimeter, 3600 Gramm. Die Zukunft will in den Schlaf getragen werden. Lächelt zahnlos, aber sehr bezaubernd. Krabbelt durch den Flur. Zieht sich am Sofa hoch.

Mit Kindern nehmen wir eine andere Perspektive ein. Was wir erwarten und erhoffen, ändert sich. Jetzt soll das Leben nicht mehr nur für uns gut sein. Wir wünschen uns eine Welt, in der die Töchter und Söhne sicher, gesund und glücklich groß werden.

Noch ist das Baby völlig damit zufrieden, umsorgt, gefüttert, gefördert, geliebt zu werden. Es weiß nicht, dass klimatische Veränderungen, gesellschaftliche Umbrüche, Pandemien, Börsenschwankungen, neue Technologien sein Leben beeinflussen werden. Aber wir wissen es. Und machen uns deshalb viel mehr Gedanken über die Welt als zu unseren kinderlosen Zeiten.

Wie wird das Leben sein für dieses kleine Wesen? Was wünschen wir ihm? Was können wir heute schon für eine lebenswerte Umwelt tun? Das wollten wir von Müttern und Vätern wissen und haben dazu gemeinsam mit Pampers beim Meinungsforschungsinstitut Ipsos eine große repräsentative Studie in Auftrag gegeben*. Hier sind die Ergebnisse:



Wie blicken wir auf die Zukunft?

Nach vorn schaut man von der Gegenwart aus: Ihre aktuelle Lebenssituation bewerten die allermeisten Befragten trotz Corona-Pandemie erfreulicherweise positiv. „Sehr“ oder „eher“ zufrieden damit sind 93 Prozent der werdenden Eltern.

Ist das Baby erst einmal da, nimmt das Rundum-Glück zwar etwas ab, ist mit 89 Prozent bei den Eltern von 0- bis 2-Jährigen aber immer noch auf hohem Niveau. Mit den größten Schwierigkeiten haben alleinerziehende Mütter und Väter zu kämpfen: Von ihnen sagen nur 69 Prozent, dass sie zufrieden sind mit ihrem Leben. Sie machen sich vor allem Gedanken über ihre finanzielle Situation und die Zukunft ihrer Kinder.

Kleinere Kinder, mehr Gedanken

91 Prozent der Väter und Mütter finden, dass man sich mit Nachwuchs mehr Gedanken über die Zukunft macht. „Voll und ganz“ dieser Meinung sind 64 Prozent der werdenden Eltern, aber nur noch 45 Prozent der Eltern mit Kindern ab zehn Jahren. Mit den Erfahrungen wächst offenbar das Vertrauen, dass auch schwierigere Lagen gemeistert werden können.

Gedanken sind nicht automatisch auch Sorgen

Sich mit der Zukunft beschäftigen heißt aber nicht, sie düster zu sehen: Drei Viertel aller befragten Mütter und Väter blicken sehr bis ziemlich optimistisch auf die Zukunft ihrer Kinder in 20 Jahren. Besonders positiv eingestellt sind werdende Eltern – klar, die Vorfreude aufs Baby setzt sich durch. Es gibt aber auch nicht wenige Mütter und Väter, die den Optimismus der Mehrheit nicht teilen: 25 Prozent sehen mehr Probleme als gute Zeiten auf ihr Kind zukommen. ➔



81 %
nutzen
bereits
Ökostrom
oder
wollen das
künftig tun

*Repräsentative Online-Befragung unter 1005 Frauen und Männern in Deutschland (Erstschwängere/ werdende Väter, Eltern von Kindern unter 14 Jahren, Befragungszeitraum: 19.11. bis 3.12.2020)



61% sagen: Der Klimawandel beschäftigt mich „stark“ oder „sehr stark“

ENDLICH MACHEN!
Welche Umwelt-
probleme sind
am dringendsten
anzugehen?

26 Prozent der Eltern
sagen: Erderwärmung,
Klimawandel.

24 Prozent sagen:
Plastikmüll in
Weltmeeren.

15 Prozent sagen:
Abholzung von
Wäldern.

10 Prozent sagen:
Verknappung von
Rohstoffen (z. B.
Wasser).

10 Prozent sagen:
Artensterben
in der Tier-
und Pflanzenwelt.

9 Prozent sagen:
Schadstoffbelastungen
in Böden, Gewässern
und Luft.

Hauptsache gesund. Aber nicht nur

Und was genau erhoffen sich Eltern für die Zukunft ihrer Kinder? Gesundheit steht für 98 Prozent aller Eltern ganz oben auf der Wunschliste. Dicht gefolgt von Frieden, guter Bildung und finanzieller Sicherheit. Ebenfalls wichtig: eine glückliche Partnerschaft, ein gutes soziales Umfeld, starkes Selbstbewusstsein, Freiheit, Zufriedenheit im Beruf, eine intakte Umwelt und eine stabile Demokratie – das alles ist jeweils über 90 Prozent der Eltern ebenfalls sehr wichtig bis wichtig für ihr Kind.

Welche Rolle spielt dabei ein nachhaltiges Leben?

Noch sehr viele Jahrzehnte werden unsere Kinder in der Welt leben, die wir ihnen bereiten. Das ist eine große Verantwortung. Und den meisten Eltern ist bewusst, dass sich unser Planet in keinem guten Zustand befindet: Sorgen bereiten ihnen vor allem die Erderwärmung und der Plastikmüll in den Weltmeeren (siehe Kasten links).

Immerhin geben die meisten an, dieser Verantwortung gerecht werden zu wollen. Was kaufen wir, was stellen wir auf den Tisch, wie umweltfreundlich bewegen wir uns vorwärts? Das sind Fragen, die viele Väter und Mütter beschäftigen, wie die Studie zeigt. Wo sie selber etwas für Umwelt, Natur, Klima tun können, tun sehr viele es

auch. „Am stärksten umgesetzt werden Aktivitäten, die in der Eigenverantwortung liegen, wie Mülltrennung, nachhaltiger Konsum, Einsparen von Strom und Wasser“, fassen die Meinungsforscher die Ergebnisse ihrer Studie in diesem Bereich zusammen. Was auffällt: Insbesondere werdende Eltern sind in Hinblick auf ein nachhaltiges Familienleben ehrgeizig und engagiert, sie wollen es gut machen. Und werden dann offenbar vom ganz normalen täglichen Chaos gebremst.



DIE ZAHLEN DAZU IM EINZELNEN:

Thema Ernährung

Auch wenn sich das im tatsächlichen Einkaufsverhalten noch nicht komplett widerspiegelt – drei Viertel der Eltern geben an, regionale und saisonale Lebensmittel zu bevorzugen. Nur etwa 25 Prozent halten sich in ihrem Einkaufsverhalten nicht an diese Formel.

Thema Energie und Wohnen

Es dient dem Klima, schont aber auch den Geldbeutel: Eine große Mehrheit der Familien versucht, sparsamer mit Strom und Wasser umzugehen (80 bzw. 83 Prozent) und umweltfreundlich zu heizen (74 Prozent). 54 Prozent der Eltern geben an, Ökostrom zu nutzen.

Thema Konsum

Geht es darum, wo Produkte herkommen und was sie enthalten, werden Mütter und Väter hellhörig. Das Tierwohl, die Herstellung aus nachhaltigen Rohstoffen und wenig Verpackung gehören zu den wichtigsten Kriterien beim Kauf (siehe Kasten S. 63). Und 74 Prozent der Eltern sagen, dass sie lieber kaufen, was in Deutschland hergestellt wurde.

Weil kaum irgendwo so viel Müll anfällt wie beim Wickeln eines Babys, haben wir hier noch genauer nachgefragt. Wichtigstes Kriterium bei Windelkauf ist der Schutz der zarten Babyhaut. Über 90 Prozent der Eltern mit Kindern bis drei Jahre erwarten von ihren Windeln Hautverträglichkeit, hohe Produktqualität und dass sie keine bedenklichen Inhaltsstoffe enthalten. Wenn die Windel dann noch nachhaltig produziert wurde – umso besser: Jeweils über 70 Prozent wünschen sich recycelbare Verpackungen, nachhaltige Rohstoffe und Transparenz bei der Produktion.

Thema Abfälle

Den Müll trennen – das machen neun von zehn Befragten: „Häufig“ sagen 67 Prozent der befragten Eltern. Etwas weniger, nämlich 58, sind es bei den Eltern mit Babys und Kleinkindern. Wahrscheinlich liegt es am Stress – wer nicht genug Schlaf hat und viel Aufregung, kümmert sich weniger um Mülltüten. Etwa drei Viertel der Familien versuchen es mit Müllvermeidung oder achten schon beim Kauf darauf, Verpackungsmüll zu reduzieren.



Thema Mobilität

Tragetuch, Fahrradanhänger, Kinderkarre, Bus und Bahn – Eltern sind ziemlich umweltfreundlich unterwegs. Solange es möglich ist. Aber 44 Prozent geben an, selten oder nie aufs Auto zu verzichten. Immerhin 66 nutzen ab und zu oder häufig das Rad oder gehen zu Fuß. Allerdings legen 40 Prozent nach wie vor Wert auf Urlaubsflüge und Ferien außerhalb ihrer Region.

Was ändert Corona?

An die Zukunft der Kinder denken, jetzt schon in ihrem Sinne handeln – darin sind sehr viele Mütter und Väter gut. Aber was macht die Gegenwart mit ihnen? Gegenwart heißt derzeit: Corona. Die Pandemie bestimmte das Leben im vergangenen Jahr und auch in diesem noch.

Deshalb erstaunt es fast, dass 36 Prozent der Befragten (im November/Dezember) angaben, ihr Familienleben habe sich durch die Krise nicht oder nur wenig verändert. Nur bei den Alleinerziehenden und den werdenden Eltern sind es mit 28 bzw. 23 Prozent weniger.

Die Befragten leiden vor allem unter den Kontaktbeschränkungen: Spielkameraden für ihr Kind, Verwandte, Freunde und Bekannte fehlen fast 40 Prozent der Baby- und Kleinkindereltern sehr. Verständlicherweise sind Alleinerziehende durch die fehlenden Kontakte besonders belastet.

Bei allen persönlichen Problemen und Einschränkungen scheinen Eltern aber zu sehen, dass Krisen wie diese Pandemie auch Chancen bieten. Sie führen dazu, dass wir vieles anders betrachten, uns auf Wesentliches besinnen, über unsere Welt neu nachdenken.

Angesichts der Corona-Erfahrungen: Was haben Familien gelernt? Welche Veränderungen in Gesellschaft und Politik erhoffen sich Eltern? Die wichtigsten drei Wünsche lauten: „Bessere Bezahlung von Berufen im medizinischen Bereich, in Pflege und Einzelhandel“, „stärkerer Zusammenhalt innerhalb der Familie“ und eine „bessere digitale Ausstattung der Schulen“. Bei den Jüngeren spielt auch Nachhaltigkeit eine große Rolle: Dringendster Veränderungswunsch in der Gruppe der werdenden Eltern ist ein „höheres ökologisches Bewusstsein für die Herstellung von Produkten“.

Wieder sieht es so aus, als stünden Umweltthemen nicht mehr ganz so im Fokus, wenn die Kinder erst mal auf der Welt sind und größer werden. Warum das so ist und weshalb Eltern die Verantwortung für ein ökologisch vernünftigeres Leben nicht allein tragen dürfen, das lest ihr im folgenden Interview.

„Nachhaltig zu leben ist im Alltag mit Kindern herausfordernd“

Ein Gespräch mit der Umweltpsychologin
Dr. Katharina Beyerl
über Umweltbewusstsein in Familien,
Gesellschaft, Politik und Wirtschaft

Wenn ein Baby kommt, wird alles anders. Verändert sich auch die Einstellung dazu, was Nachhaltigkeit für die Zukunft bedeutet?
Die Ergebnisse der Studie bestätigen im Großen und Ganzen unsere Beobachtungen hier am Institut für transformative Nachhaltigkeitsforschung (IASS) in Potsdam. Gerade Schwangere und junge Eltern machen sich mehr Sorgen, besonders um die Gesundheit und eine sichere Umwelt. Allerdings wird die Flexibilität, die ja eine wichtige Voraussetzung für nachhaltiges Verhalten ist, mit dem Elterndasein eher geringer. Es stehen einfach viele andere neue und herausfordernde Aufgaben an.

Das Umweltbewusstsein wird mit der Zeit träge?

Wer vor dem Elternwerden ein starkes Umweltbewusstsein hat, wird das durch den Umbruch nicht verlieren. Aber das nachhaltige Verhalten ist komplizierter umzusetzen und gestaltet sich mit Kindern tendenziell schwieriger. Kinder wachsen schnell und mit ihnen ihre Fähigkeiten und Interessen, die gefördert werden wollen. Der Bedarf an passender Kinderkleidung, Schuhen, Spielzeugen und allen möglichen Dingen ist groß, deshalb wird oft mehr konsumiert. Dabei scheitert der Anspruch, nachhaltig zu leben, nicht selten an rein praktischen, zeitlichen, logistischen oder finanziellen Hürden. Zudem stehen auch kurzfristige Bedürfnisse mit den langfristigen Idealen im Konflikt – egal, ob es um Wünsche der Kinder beim Einkaufen geht, den Familienurlaub oder ein neues Auto. →



DR. KATHARINA BEYERL
ist Diplom-Psychologin
und promovierte
Geographin mit
besonderem Fokus auf
Umweltpsychologie am
Institut für trans-
formative Nachhaltig-
keitsforschung IASS
in Potsdam.





GETEILTE VER- ANTWORTUNG

Die wichtigste Rolle beim Einsatz für eine nachhaltige Zukunft spielen nach Ansicht der Befragten die Verbraucher (66 Prozent) und die Unternehmen (57 Prozent). Initiativen wie Fridays for Future (17 Prozent) halten deutlich weniger Befragte für die wesentlichen Akteure.

Kinder äußern Wünsche. Plastikeinhorn, Blinkturnschuhe, Quetschobst in Alutütchen. Sind kleine Konsumenten Nachhaltigkeitsbremsen?

Kinder so zu bezeichnen halte ich für fatal! Die wahren Nachhaltigkeitsbremsen sind doch diejenigen, die solche Waren produzieren und bei Kindern Konsumbedürfnisse schaffen. Es ist aber nicht ausreichend, mit dem Finger auf andere zu zeigen, denn in erster Linie müssen wir Erwachsenen unsere Konsummuster überprüfen und, wo nötig, ändern. Nur so können wir bessere Vorbilder sein und eine nachhaltigere Welt schaffen. Wir können von Kindern nicht erwarten, Werbung und kurzfristigen Trends zu widerstehen, denn das schaffen ja viele Er-

wachsene kaum. Für Eltern ist es schwer, sich den Konsumwünschen der Kinder zu entziehen. Es kann helfen, sich selber und Verwandten klare Regeln für Geschenke zu setzen. Vielleicht fällt einem dann ein, wie man mit etwas anderem als Blinkturnschuhen eine Freude machen kann. Ich halte es auch für wichtig, die Begeisterung von Kindern für die Natur und das Mitgefühl anderen Lebewesen gegenüber zu fördern, damit sie schrittweise ein Verständnis für Zusammenhänge in der Welt entwickeln.

Nachhaltiges Leben ist nicht selten erst einmal teurer: E-Auto, Einkaufen im Bioladen, hochwertige Kleidung. Wo können Familien an anderer Stelle sparen, um hier zu investieren?

Am nachhaltigsten ist am Ende immer die Reduktion von Konsum. Und wenn das nicht geht, sind eine geteilte Nutzung oder der Erwerb von möglichst lokalen, ökologisch und fair produzierten Produkten die nächstbeste Lösung. Besonders in Städten kann man Carsharing-Dienste nutzen. Es gibt Secondhand-Märkte für Kleidung und Spielzeug oder Online-Dienste und Läden, bei denen man hochwertiges Gebrauchtes kaufen, tauschen oder mieten kann. Immer mehr Bioläden bieten zudem kostenloses Food-Sharing an, also das

72 % der alleinerziehenden Eltern sagen: Die Corona-Einschränkungen haben unser Familienleben „stark“ oder „sehr stark“ verändert



20 % kaufen heute schon bevorzugt Natur- und Bio-Produkte



Mitnehmen von nicht verkauften, aber völlig intakten Lebensmitteln. Familien können im Schrebergarten oder auf einem geteilten Feld selber Obst und Gemüse anbauen, in vielen Städten gibt es dazu Angebote. Das ist dann nicht nur preiswerter, sondern schmeckt auch besser. Und Kinder können spielerisch einbezogen werden. Fleischreduziert oder vegetarisch zu leben tut vor allem Erwachsenen auch gesundheitlich und finanziell gut. Nachhaltiges Leben ist nicht zwangsläufig teuer.

Wie wichtig ist der persönliche Beitrag jedes Einzelnen für die Umwelt?

Nachhaltigkeit setzt sich aus vielen Komponenten zusammen. Am Ende sind alle wichtig – sowohl der Beitrag von Familien im Privaten als auch der von Menschen in Unternehmen, Organisationen und politischen Institutionen. Es geht darum, dass möglichst alle von uns tun, was sie können, um die Artenvielfalt zu erhalten, den Klimawandel zu bekämpfen und ein gutes Leben für alle zu ermöglichen – ohne katastrophale ökologische und soziale Zusammenbrüche.

Glauben Sie, dass strengere Vorgaben in Sachen Nachhaltigkeit angenommen würden – ähnlich den derzeitigen Coronaverordnungen?

Ich finde, es wäre schon viel getan, wenn diejenigen, die aktuell Gewinne für ihre nicht-nachhaltigen Produkte und Dienstleistungen verbuchen, gleichzeitig aber soziale und ökologische Folgekosten auf die Allgemeinheit abwälzen, zur Verantwortung gezogen würden. Dann müssten nämlich die Kosten für schlechte Umweltbilanzen, hohen CO₂-Ausstoß, mangelnde Recycelbarkeit und schlechte Arbeitsbedingungen im Verkaufspreis enthalten sein. Nachhaltige Produkte und Dienstleistungen wären dann automatisch preiswerter. Ebenso sollten nachhaltig produzierende Unternehmen bei der öffentlichen Vergabe von Aufträgen und bei Krediten bevorzugt werden. Firmen und Organisationen sollten Dienstreise-Regelungen orientiert am geringsten CO₂-Ausstoß einführen und nachhaltige Anbieter beim Catering für Kantinen wählen. Auf diese Weise könnte man einen Umbau hin zu mehr Nachhaltigkeit gestalten und müsste Familien im Privatleben nicht extra Verordnungen auferlegen. ●

Im nächsten Heft

Ganz in der Nähe und doch weit weg: In der zweiten Folge unserer Serie „Zukunft.Leben.Jetzt!“ stellen wir euch Familien vor, die mit ihren Kindern Mikroabenteuer erleben – und ihnen zeigen, warum auch die Natur um die Ecke schützenswert ist.



DANKE, CORONA

Aus Krisen lernen. Was nehmen Eltern mit aus der Pandemie?

92 Prozent wollen, dass Berufe in der Pflege und im Einzelhandel besser bezahlt werden.

89 Prozent wünschen sich einen starken Zusammenhalt in der Familie.

88 Prozent wünschen sich für die Zukunft eine bessere digitale Ausstattung der Schulen.

87 Prozent wollen bessere Kinderbetreuungs-möglichkeiten.

87 Prozent möchten, dass sich die Arbeitsteilung innerhalb von Familie und Partnerschaft positiv entwickelt.

DIE TOP 3 DES BESSEREN KONSUMS

88 Prozent der Eltern wünschen sich artgerechte Tierhaltung.

85 Prozent wollen weniger Verpackungsmüll.

84 Prozent wünschen sich natürliche Inhaltsstoffe.



Eltern

Das Magazin für euer neues Leben.

Neu: ELTERN-Serie zu Nachhaltigkeit

Jetzt mit
33 %
Ersparnis!

WAS FÜR EINE (UM)-WELT WÜNSCHEN WIR UNSEREN KINDERN?

3 Ausgaben ELTERN + Wunschprämie und die gesamte Serie sichern.



Wunsch-
Prämie
zur Wahl!

+

„Zukunft. Leben. Jetzt!“
Die neue ELTERN-Serie:

Was denken Eltern über Klimawandel und nachhaltiges Leben? Was wünschen sie sich für die Zukunft ihrer Kinder?

In den nächsten 3 Ausgaben:

Mikroabenteuer

Ganz in der Nähe und doch weit weg

Green Family - mit Freude

Nachhaltig leben – ohne Familienfrust

Teile und tausche

Share Economy für Familien

1 HABA Knuddelquartett, 4-tlg.
Zuzahlung: 1,-€

2 Edelstahltrinkflasche, 500 ml
Zuzahlung: 1,-€

Unsere Dankeschön-Vorteile für Serien-Besteller:

- Kostenlose Lieferung nach Hause
- 1 Wunschprämie (größere Auswahl online)
- 3x ELTERN für nur 9,90€ statt 14,70€*
- Sie verpassen keinen Serienteil

Serienstart
in diesem
Heft!



Gleich Prämie aussuchen und bestellen:

+49 (0) 40/5555 89 95 oder eltern.de/zukunft

(Bitte Aktions-Nr. angeben: 199 7726)

*3 Ausgaben ELTERN für zzt. 9,90€ inkl. MwSt. und Versand sowie ggf. zzgl. 1,-€ Zuzahlung. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Auslandsangebote auf Anfrage. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Sprechzimmer



„ Kommunikation ist
zu jedem Zeitpunkt
die wichtigste
Verbindungsschnur zur
Seele unserer Kinder “

Dr. Karella Easwaran, Seite 66

• **S. 66 Die Gesundmacher** Dr. Karella Easwaran über Kommunikation in Familien • **S. 68 Neue
Kinderkrankheiten** Allergien, Übergewicht und Kurzsichtigkeit – was hilft dagegen? • **S. 72 Warum ist
das so rot?** Was bei Problemen mit der Babyhaut zu tun ist • **S. 72 Produkte** Natürliche Helfer



Die
Gesund-
macher

In unserer Kolumne schreiben drei Kinderärzte für euch im Wechsel.

Diesmal Dr. Karella Easwaran über
die wichtigste Verbindung zur Seele unserer Kinder

Unsere weiteren Experten:

Dr. Herbert Renz-Polster, Dr. Stephan Heinrich Nolte

Wie redet ihr miteinander?

Liebevoll, wütend, nachlässig: In ihrer Praxis beobachtet Dr. Easwaran, wie unterschiedlich die Kommunikation in Familien abläuft

Lisa hat sich in der Schwangerschaft schon viel mit ihrem ungeborenen Baby unterhalten. Wenn sie dabei Mias zarte Fußtritte spürte, hatte sie das Gefühl, von Glückshormonen durchflutet zu werden. So früh beginnt Kommunikation, die viel mehr ist als verbaler Austausch von Informationen.

Bald nach ihrer Geburt fing Mia wie jedes Baby an, zu gurren und zu lachen, zu quietschen und zu weinen. Mama und Papa verstanden immer besser, was sie damit ausdrücken wollte. Und Mia wiederum lernte, Mimik, Stimmlage und Körpersprache ihrer Eltern zu deuten. Mia ist jetzt fast ein Jahr alt, sie plappert die ersten Worte nach und wird schon bald süße, kluge Sätze von sich geben. Diese Zeit ist voller Überraschungen und erfüllt ihre Eltern mit Stolz und Bewunderung.

In meiner Praxis habe ich auch Jona kennengelernt. Als der Dreijährige mit seiner Mutter zur U 7a kommt, nimmt er das Malbuch, das bei mir auf dem Tisch liegt, und reißt eine Seite heraus. Seine Mutter schreit: „Wie oft habe ich dir gesagt, dass du aus Büchern nichts rausreißen darfst. Ich hab dich gewarnt“, und haut ihm auf die Hand. Jona fängt an zu weinen und beißt seine Mutter, die mich verzweifelt anschaut. Mir war es dann wichtig, ihr zu erklären, dass Kommunikation in der Familie immer gewaltfrei laufen muss, dass es wichtig ist, solche Wege zu entwickeln, da die Situation sonst außer Kontrolle gerät.

Anders lief es mit Florian, 5, und Henry, 4. Die beiden Jungs sollten geimpft werden. Sie wollten aber nicht und waren entsprechend schlecht gelaunt. Ich frage Florian vorsichtig, ob ich ihn untersuchen darf. Er guckt mich böse an

und sagt: „Du bist eine blöde Ziege!“ Ich schaue zu seinen Eltern und warte, dass sie etwas sagen. Beide fangen an, verlegen zu lachen. „Ach, das meint er nicht ernst“, sagt der Vater. „Er ist manchmal einfach wütend. Oder, Flori?“ Sie lächeln ihren Sohn stolz an. Und kommunizieren damit, dass sein Verhalten akzeptabel ist.

Zurück zu Mia. Heute ist sie zwei und gehört zu den berüchtigten „Terrible Twos“: Das kleine Wort Nein dominiert, die Familienkommunikation fängt an, anstrengend zu werden. Und es beginnt das, was wir Erziehung nennen. Was sollen Eltern tolerieren, wenn in der Spielgruppe ernsthaft gehauen und gebissen wird? Wie machen sie dem Kind ihre Wünsche klar? Schimpfen? Zurückbeißen? Eins gleich vorweg: Das Auge-um-Auge-Prinzip funktioniert nicht. Erziehung gelingt nur durch liebevolle und warmherzige Kommunikation, in der Bedürfnisse und Befindlichkeiten klar ausgedrückt werden, denn Liebe und Bindung sind die Schlüssel zum Verstehen. Mit der Zeit reift das Kind und erkennt immer besser, was gut und was schlecht ist. Nach und nach übernimmt es viel vom Verhalten seiner Eltern. Auch dies ist Kommunikation: dem Kind vorleben, wie es sich verhalten soll.

Bei Mias Eltern habe ich den Eindruck: Sie zeigen ihrer Tochter, dass es gewisse Regeln in der Familie gibt und dass sie diese Regeln auch selbst befolgen. Weil sie ihren Mitmenschen mit Liebe und Respekt begegnen, wird auch Mia das später tun.

Kommunikation innerhalb der Familie ist nicht immer einfach. Sie wandelt sich mit der Zeit und passt sich den veränderten Bedürfnissen und Fähigkeiten der Familienmitglieder an. Doch zu jedem Zeitpunkt ist sie die wichtigste Verbindungsschnur zur Seele unserer Kinder. ♦



BERUHINGEND

Ein Ratgeber, der Mut macht: „Das Geheimnis gesunder Kinder. Was Eltern tun und lassen können“ von Dr. Karella Easwaran (KiWi, 12,99 Euro). Sie arbeitet als Kinderärztin in ihrer eigenen Praxis in Köln.

Die neuen Kinderkrankheiten



Masern, Mumps und Röteln?
Kann man heute durch
Impfungen verhindern.
Übergewicht, Allergien oder
Kurzsichtigkeit, die Neben-
wirkungen unserer modernen
Zivilisation, sind die neuen
„Kinderkrankheiten“. Und was
hilft dagegen?

Der Mensch hat in den zurückliegenden 100 Jahren 35 Jahre an Lebenserwartung dazugewonnen, und das vor allem durch verbesserte Lebensbedingungen und medizinische Behandlungen von Kindern bis zum Alter von fünf Jahren. Doch genau in dieser Altersgruppe entstehen heute neue Probleme.

Professor Fred Zepp, Direktor des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin an der Uniklinik Mainz, formuliert es so: „Wir haben heute einen Überfluss an allem, was früher gefehlt hat. Und mit diesem Überfluss gehen wir nicht maßvoll um.“ Zu viel Nahrung, zu viel elektronische Medien, zu viel Zeit ohne Bewegung – das alles führt zu Übergewicht, Allergien, ja sogar Kurzsichtigkeit. Wie Kinder bis zum Alter von fünf Jahren aufwachsen, hat einen entscheidenden Einfluss auf ihre Gesundheit im späteren Leben.

Natürlich: Smartphone- und Fernsichtnutzung so lange wie möglich zu vermeiden, viel Gemüse und wenig Süßigkeiten anzubieten und mit den Kleinsten in jeder freien Minute nach draußen zu gehen, damit sie Sonne tanken und sich bewegen – das kostet Zeit. Und oft auch Nerven. Aber es lohnt sich.

Professor Wieland Kiess, Leiter der Universitätsklinik für Kinder und Jugendliche in Leipzig, und sein Team untersuchen seit Jahren im Rahmen der Studie „LIFE Child“ eine Gruppe von inzwischen knapp 4000 Kindern. „Den meisten Kindern geht es gut, 80 Prozent sind fit und gesund“, sagt Kiess. Bei den 20 Prozent, die es nicht sind, macht vor allem eine Zunahme an Zivilisationskrankheiten Sorgen: Übergewicht, Allergien, Kurzsichtigkeit, mangelhafte Knochengesundheit und Diabetes Typ 1. Kinder aus sozial schwachen Familien sind vor allem beim Übergewicht überproportional häufig betroffen.

Wie ist das mit dem Übergewicht?

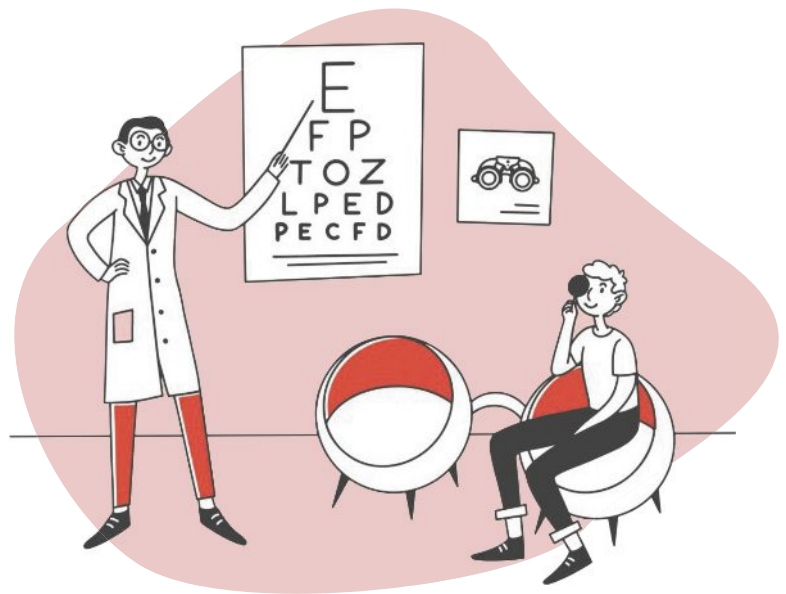
Erst mal gibt es Grund zur Hoffnung: „Adipositas im frühen Kindesalter nimmt in Deutschland derzeit nicht mehr zu“, erklärt Wieland Kiess. Gezuckerte Babybreie, Kekse und Tees sind als Dickmacher entlarvt und werden offenbar von den Eltern gar nicht oder bewusster gegeben. „Aber bei Jugendlichen steigt die Zahl der Übergewichtigen weiter massiv“, so der Leipziger Mediziner. Der Grundstein dafür wurde oft in der frühen Kindheit gelegt: „Man kann Kinder auf Gemüse und Obst programmieren“, sagt Kiess. Oder eben auf Zucker. Das ist eine Frage der Gewöhnung. Wenn Kinder schon sehr früh regelmäßig Süßes essen, finden sie Geschmack daran und wollen mehr. Obst und Gemüse schmecken ihnen dann weniger gut.

Sind sie allerdings daran gewöhnt, viel Obst und Gemüse zu essen und nur hin und wieder etwas Süßes, wird das zur Selbstverständlichkeit. Bei Gemüse muffeln kann es helfen, verschiedene Sorten durchzuprobieren. Karotten kommen meist gut an, Gurken, Tomaten und Paprika auch. Es müssen ja nicht gleich Blumenkohl und Bohnen sein. Wichtig: immer wieder Gemüse anbieten. Der Geschmack von Kindern entwickelt sich ja gerade erst.

Bewegung ist ebenfalls eine Sache der Gewöhnung. Oder besser: Abgewöhnung. Kleine Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie wollen rennen, klettern, toben. Können sie das ausleben, entwickeln sie von ganz allein Spaß am Sport. Verbringen sie aber mehrere Stunden am Tag vor dem Fernseher oder am Tablet, setzt sich die Trägheit fest, und aus den quirligen Zwergen werden Bewegungsmuffel. Klare Regeln und Vereinbarungen können helfen: zum Beispiel zehn Minuten Fernsehen für die Kindergartenkinder, 30 Minuten Medienkonsum für die Größeren. Manche Eltern haben auch Erfolg mit zwei Stunden Sport für eine Stunde Fernsehen.

Wie entsteht Kurzsichtigkeit?

Das Problem fiel zunächst in Südostasien auf: Immer mehr Kinder, inzwischen über 90 Prozent, tragen dort eine Brille. Der Hauptgrund: Ihre Augen bekommen keinen ausreichenden Wachstumsreiz mehr. Schuld daran sind Fernseher, Smartphone, Tablet und das Leben in geschlossenen Räumen. Denn wenn sie oft drinnen auf Bildschirmen starren, müssen die Augen der Kinder



nicht mehr in die Ferne adaptieren, sie müssen nicht mehr ständig von der Ferne in die Nähe umschalten, wie es im Wald und auf der Wiese nötig wäre. „Dadurch wächst das Auge zu stark in die Länge und wird kurzsichtig“, sagt Kiess, der nach der ersten Auswertung von Querschnittsdaten der „LIFE Child“-Studie schon sagen kann, dass es auch in der Leipziger Untersuchungsgruppe „einen irre hohen Prozentsatz an Kurzsichtigkeit“ gibt.

Das Gegenmittel ist sehr einfach: ganz viel rausgehen. Und zwar ohne Smartphone.



EUER KIND MAG KEIN GEMÜSE?

Reicht mal einen Klecks Ketchup zum Dippen dazu. Der bekannte und gemochte Geschmack führt in Kombi mit dem neuen oder weniger beliebten Geschmack oft zu einer positiven Gesamtwahrnehmung. Und plötzlich schmeckt das verschmähte Gemüse. Wissenschaftler sprechen hier von Flavour-Flavour-Learning.

Knochengesundheit: Vitamin D reicht nicht

Im ersten Lebensjahr wird in Deutschland Vitamin-D-Prophylaxe empfohlen, damit die Kinder mit gesunden Knochen groß werden. „Aber Vitamin D ist kein Allheilmittel“, betont Kiess. Zur Tablette müssen drei Dinge kommen, die ihr bestimmt nicht mehr hören könnt: raus aus geschlossenen Räumen – damit die körpereigene Vitamin-D-Produktion angekurbelt wird. Gesunde Ernährung – damit für den Knochenaufbau wichtige Vitamine und Spurenelemente zur Verfügung stehen. Viel Bewegung – weil bewegliche und kräftige Muskeln auch die Knochen stärken. Übrigens: In Sachen Knochen entwickelt sich gerade eine neue Krankheit – Arthrose im Daumengrundgelenk. Denn dieses kleine, geniale Gelenk ist offenbar nicht dafür gemacht, viele Stunden am Tag die Wischbewegung des Daumens auf einem Smartphone zu tolerieren. Darüber sollten wir mal nachdenken – auch in unserem eigenen Interesse. →

Allergien: ein Wohlstandsproblem

Heuschnupfen, Neurodermitis oder Asthma – in den ärmeren Ländern dieser Welt ist die Wahrscheinlichkeit, an einer Allergie zu erkranken, extrem klein. Bei uns dagegen ist sie in den letzten Jahrzehnten stetig gestiegen. Statistiken besagen, dass 25 bis 30 Prozent der Schulkinder betroffen sind. Immerhin: Anders als beim Übergewicht schwächt sich dieser Trend im Moment offenbar ab, so die Feststellung der Leipziger Forscher.

Bei der Entstehung von Allergien spielen genetische Faktoren eine Rolle, aber nicht nur. Weltweit beschäftigen sich Wissenschaftler mit den nicht-genetischen Auslösern von Allergien, dazu zählen ein abnehmender Kontakt zu Mikroorganismen und infektiösen Keimen in der Kindheit, eine zunehmende Belastung mit allergenen Stoffen wie Weichmachern und Farbstoffen, aber auch veränderte Ernährungs-, Wohn- und Reisegegewohnheiten.

Dem Immunsystem unserer Kinder fehlt es derzeit vor lauter Hygiene oft an Außenreizen. In einer Zeit, in der es sich entwickeln sollte, in der es durch den Kontakt mit Bazillen und Mikroorganismen für die Zukunft gestärkt werden sollte, langweilt es sich. Und entwickelt Fehlfunktionen.

Leider sind wir aber auch von Stoffen und Chemikalien umgeben, deren Wirkungen auf unseren Körper nicht eindeutig geklärt sind. Parfümierte Öltücher, Butterbrote in Plastikdosen, Turnschuhe mit Kunststoffsohle – das alles sind potenzielle Allergieauslöser. Kinder zeigten dabei eine sehr viel höhere Empfindlichkeit als Erwachsene, erklärt Professor Martin von Bergen vom Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung in Leipzig. Das liegt daran, dass sich ihr Stoffwechsel noch in der Phase der Prägung befindet und ihr Immunsystem nicht ausgereift ist.

Die Phtalate, sogenannte Weichmacher in Kunststoffen, spielen dabei eine besonders hinterhältige Rolle. Sie werden im Körper des Menschen verstoffwechselt, teils über den Urin ausgeschieden, teils aber über das Blut in alle Organe verteilt. Dort können Weichmacher an den Hormonrezeptoren des Menschen ankoppeln, was allergische Krankheiten begünstigt.

Zudem haben die Leipziger Forscher festgestellt, dass eine hohe Weichmacher-Konzentration im Körper der Mutter unter Umständen keine Auswirkungen auf sie selbst, aber entscheidende Folgen für ihr Baby haben kann. Das ist nämlich einem deutlich erhöhten Risiko für Neurodermitis und Nahrungsmittelallergien ausgesetzt. Was dagegen hilft? „Ein hoher persönlicher Aufwand bei der Auswahl von Produkten“, sagt von Bergen. „Aber ganz sicher ist man trotzdem nicht.“



UND EINS, UND ZWEI ...
Fast Food wie Pizza und Burger schmeckt vielen Kindern. Trotzdem ist es besser, wenn es nicht regelmäßig auf den Familientisch kommt. Bewegung ist gesund und macht mit der ganzen Familie Spaß. Der Deutsche Olympische Sport Bund (DOSB) unterstützt bei der Suche nach einer passenden Aktivität. Im „Familiensport-Guide“ finden sich nach Alter und Jahreszeit Tipps für mögliche Sportarten. www.familie-sport.de. Zu viel Zeit am Computer bremst den Bewegungsdrang von Kindern aus. Und wie viel ist zu viel? „Schau hin!“, eine Initiative des Bundesfamilienministeriums, gibt Empfehlungen für jedes Alter. www.schau-hin.info



Diabetes Typ I: Warum steigen die Zahlen?

Diabetes Typ I ist, anders als Diabetes Typ II, eine Autoimmunerkrankung. Dabei zerstört das eigene Immunsystem die Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. In der Folge kann der Körper Insulin nicht mehr selbst produzieren und ist auf Spritzen angewiesen. Bei Diabetes Typ II ist nicht ein Mangel an Insulin das Problem, sondern eine verminderte Insulin-Empfindlichkeit der Zellen, ausgelöst durch ein Zusammenspiel aus genetischen Faktoren, Übergewicht und Bewegungsmangel. Diese Form von Diabetes tritt meistens erst in höherem Alter und insgesamt sehr viel häufiger auf. Schätzungen gehen von rund sieben Millionen Betroffenen bei Typ II und 300 000 Betroffenen bei Typ I aus. Exakte Zahlen gibt es nicht, weil Diabetes keine meldepflichtige Krankheit ist.

Da es in Deutschland viele übergewichtige Kinder gibt, entwickelt sich auch häufiger ein Typ-II-Diabetes. Aber, und dafür haben Wissenschaftler bislang keine Erklärung: Diabetes Typ I nimmt gerade bei Kindern derzeit noch rasanter zu, „seit 20 Jahren um drei Prozent pro Jahr“, so Wieland Kiess. „Es haben nicht nur mehr Kinder Diabetes Typ I, sondern sie bekommen es auch früher.“

Die Behandlungsmöglichkeiten sind gut, aber heilbar ist Diabetes nicht. Der Umgang mit der Krankheit bedeutet einen enormen Aufwand für die Betroffenen und ihre Familien. Was diese stetige Zunahme an Typ-I-Fällen verursacht, darüber gibt es nur Hypothesen. Demnach könnte künstliches Licht eine Rolle spielen, Chemie, Ernährung.

Was also tun? „Im Moment können betroffene Eltern gar nichts tun“, sagt Kiess. Nur die Daumen drücken, dass die Wissenschaft vorankommt. Es läuft eine Studie mit Risikokindern. Die Hoffnung ist, eine Schluckimpfung mit einem insulin-ähnlichen Peptid entwickeln zu können. Anders sieht es beim Typ II aus: Hier kann man mit Normalgewicht zumindest etwas vorbeugen. ●

Fluorosen verhindern? Am besten ohne Fluorid.



KINDER KAREX schützt Kinderzähne wirksam – ohne Fluorid.

Fast jedes vierte Kind in Deutschland leidet unter Fluorosen.¹ Sie entstehen, wenn Kinder zu viel Fluorid aufnehmen. Viele Kinderzahnpasten enthalten Fluorid für die Karies-Prophylaxe. Der Nachteil: Kinder verschlucken einen Großteil der Zahnpasta, da sie oft noch nicht richtig ausspucken können. Dies führt zu einer erhöhten Fluoridaufnahme.²

Dem kann einfach durch eine fluoridfreie Zahnpasta vorgebeugt werden. Wichtig hierbei: Es sollte trotzdem ein Wirkstoff enthalten sein, der vor Karies schützt. Kinder Karex enthält hierzu BioHAP. Das ist der Stoff, aus dem unsere Zähne gemacht sind.³

BioHAP lagert sich mit jedem Putzen auf der Zahnoberfläche an, repariert mikrofine Defekte bis in tiefere Schichten als Fluorid⁴ und schützt zudem den Zahn vor Karies-Bakterien. Folglich schützt BioHAP – wissenschaftlich erwiesen – vor Karies. Kinder Karex beugt doppelt vor. Gegen Karies und gegen Fluorosen. **Mehr Infos: www.kinder-karex.de**



- ✓ Remineralisiert die Zähne und schützt sie vor Karies
- ✓ Milder Geschmack, von Kindern für Kinder ausgewählt
- ✓ Ohne Fluorid und Natriumlaurylsulfat
- ✓ Ab 0 Jahren geeignet

Warum ist das so rot?

Wunder Po, Pickel, Schuppen:
Babyhaut ohne Probleme gibt's
gar nicht. Wann zum Arzt?
Wann reicht es abzuwarten?

Völlig harmlos

Zu den ersten Irritationen, die Eltern auf der Haut ihres Babys entdecken, gehört die Neugeborenenakne. Das sind rote Pickelchen mit kleinen gelben Knötchen in der Mitte, die sich vom Gesicht körperabwärts ausbreiten können und nach einigen Wochen von selbst wieder verschwinden. Therapie: nichts machen. Das gilt auch bei Milien (anderer Name: Hautgrieß), kleinen weißen talggefüllten Pünktchen unter der Haut, die wie die Neugeborenenakne hormonelle Gründe haben und zwei Monate nach der Geburt wieder weg sind.

Für Begriffsverwirrung sorgt manchmal das seborrhoische Säuglingsekzem (je nach Erscheinungsform auch Kopfgneis oder Milchschorf genannt), bei dem sich überwiegend auf der behaarten Kopfhaut kleine schuppige Krusten bilden. Sind die Schuppen gelblich, fest haftend und nicht juckend, sprechen Ärzte von Gneis – er verschwindet irgendwann von allein wieder. Man kann auch versuchen, die Stellen eine Stunde oder länger mit Olivenöl einzuweichen und vorsichtig abzulösen. Ist die Haut gerötet und nässt die schuppige Kruste, wird das als Milchschorf bezeichnet (siehe unten).

Erst mal beobachten, dann eventuell zum Arzt

Alle Eltern kennen die Windeldermatitis, sprich: den wunden Po – hervorgerufen durch das feuchtwarme Klima in der Windel in Verbindung mit mechanischer Reibung. Was hilft? Windel häufig



wechseln, pures Wasser zum Waschen und viel Luft für den Po, eventuell eine zinkhaltige Creme. Wenn irgendwann Pusteln oder Schuppen dazukommen, hat sich das Ganze wahrscheinlich mit Pilzen oder Bakterien besiedelt – dann besser den Arzt nachsehen lassen.

Ein nässendes seborrhoisches Säuglingsekzem (Milchschorf) ist, solange es nicht juckt, so zu behandeln wie der Gneis: abwarten, evtl. mit Öl einreiben oder das Baby in ölhaltigem Wasser baden. Wenn sich das Ekzem am ganzen Körper ausbreitet oder wenn es juckt, sollte sich das ein Arzt anschauen. Eventuell verschreibt er Medikamente mit Salicylsäure oder Kortison.

Milchschorf kann, muss aber kein Vorbote einer Neurodermitis (atopisches Ekzem) sein. Von Neurodermitis spricht man, wenn Symptome wie gerötete Haut, Krusten, Bläschen, nässende Stellen und starkes Jucken über einen Zeitraum von mehreren Monaten an mehreren Stellen oder großflächig auftreten. Spätestens, wenn sich Hautpartien entzünden, ist es Zeit, mit dem Arzt über eine umfassende Behandlung zu sprechen. Zur Neurodermitis-Therapie gehören unter anderem eine rückfettende Basispflege, Umschläge, die den Juckreiz lindern, und geeignete Kleidung (siehe auch Kasten links).

Damit besser sofort zur Kinderärztin/zum Kinderarzt

Im ersten Lebensjahr kommt es glücklicherweise ganz selten zu Hautproblemen, bei denen man sofort handeln muss. Wenn Bläschen oder Blasen nicht eindeutig harmlos sind, wenn sich irgendwo Eiter bildet, wenn Hautausschlag anschwillt, Rötungen flächig und scharf begrenzt sind oder grundsätzlich ein erst wenige Wochen alter Säugling betroffen ist, empfiehlt es sich, sofort zum Kinderarzt zu gehen. Und natürlich immer dann, wenn es dem Baby wehtut, bei schlimmen Insektenstichen oder bei Hautproblemen, die eine fiebrige Infektion begleiten.

Was nur im Sommer passieren kann, wenn man mit Baby durch Wald und Wiese gestreift ist: die Wanderröte, ein langsam wachsender roter ringförmiger Fleck, der bei Borreliose nach einem Zeckenstich auftreten kann. Im Frühstadium lässt sich die Infektion gut mit Antibiotika behandeln. ♦

**HILFE BEI
NEURODERMITIS**
Das atopische Ekzem ist ein Leiden, zu dem viel geforscht wird. Entsprechend ändern sich die Therapieleitlinien immer wieder. Die aktuelle Leitlinie Neurodermitis kann unter www.awmf.org (Suchwort „Neurodermitis“) heruntergeladen werden. Wissenschaftlich überprüfte Fakten finden sich auch auf www.gesundheitsinformation.de



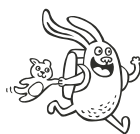
Ab nach draußen! In die Natur

Auch für die Gesundheit nutzen wir natürliche Mittel - außer wenn's „was Richtiges“ sein muss



Gut für die Umwelt

... und den Po. Denn sie kommt ohne Mineralöle, Silikone und Mikroplastik aus. Little Lino Windelcreme von Dr. Wolff, 50 ml ca. 8 Euro



Ein Tipp gegen
Frühjahrs-
müdigkeit: viel
Tageslicht.
Am besten in
Kombination
mit Bewegung



Rundum wohlfühlen

Weiches und gemütliches Babyne-
stchen aus Bio-Baumwolle.
Hier fühlen sich kränkelnde Mäuschen
genauso wohl wie gesunde.
119,90 Euro, Cam Cam Copenhagen



Hört, hört!

Die Kamille in Globuli-Form kommt
nicht nur beim Zahnen und bei
Bauchweh zum Einsatz, sondern
auch bei Ohrschmerzen. Chamo-
milla D12 Globuli, 10 g ca. 10 Euro



Immun-Power

Kurkuma ist ein natürliches Mittel, das
gegen Entzündungen eingesetzt wird.
Mit Vitamin C und D ist es ein Booster
für Eltern und Großeltern. Cefacur von
Cefak, 60 Hartkapseln ca. 25 Euro



Leichter geht's nicht

Deckel ab und trinken - alles fertig.
Nur für Erwachsene. Bioelectra
Magnesium 300 mg Liquid von
Hermes, 28 Fläschchen ca. 25 Euro



Fieber ade

Praktisch mit der Dosierspritze zu
verabreichen: Nurofen Junior Fieber-
& Schmerzsaft Erdbeer 40 mg von
Reckitt Benckiser, 100 ml ca. 5 Euro



Das Multitalent

Zink ist wichtig fürs Immunsystem. In
Schwangerschaft und Stillzeit kann sich
der Bedarf erhöhen. Zinkletten von
Verla, 50 Lutschtabletten ca. 8 Euro



Liebesflaute?

Wir

doch nicht!



Anschnallen, jetzt wird's ruckelig: Die ersten Wochen, Monate und Jahre mit einem Kind sind oft ein Stresstest für die Partnerschaft. Was hilft, um ohne Beulen da rauszukommen? Darüber hat ELTERN-Autorin Verena Carl gerade ein Buch geschrieben. Hier fasst sie zehn verblüffende Fakten über Zweisamkeit in unruhigen Zeiten für uns zusammen

1_ Ideale Voraussetzungen? Könnt ihr knicken

Elternwerden ist Glück und Herausforderung zugleich: Es bedeutet mehr Abstimmungsbedarf bei knapperen Ressourcen – Zeit, Geld, Sex, Zweisamkeit. Und manchmal kommen noch andere Belastungen dazu. Die Schweizer Psychotherapeutin und Forscherin Valentina Rauch-Anderegg nennt die wichtigsten: Existenzsorgen, Gewalterfahrungen aller Art, eine ungeplante Schwangerschaft – aber auch Geburtskomplikationen und eine schwierige Beziehung der eigenen Eltern. Daraus folgt auch: Wir haben unser Liebesschicksal nur zum Teil in der Hand. Selbst wenn ein Paar oberflächlich betrachtet alles richtig macht, beruflich angekommen ist und den perfekten Zeitpunkt fürs Baby abwartet, ist es nicht gefeit gegen Krisen. Und umgekehrt: Wer einen überstürzten Start hinlegt, muss damit nicht unglücklich werden.

Irmi Jaud, systemische Paartherapeutin aus München, erklärt: „Es sind vor allem die Extreme, die es schwierig machen. Sicher ist es ungünstig, wenn Paare vor dem Elternsein zu wenig Zeit haben, ihre Zweisamkeit zu stärken. Aber der Übergang ist auch für diejenigen eine Herausforderung, die schon sehr lang zusammen sind. Denen fehlt eher die Flexibilität, Raum zu schaffen für Neues.“ Es hilft also, schon vor der Geburt die Stolpersteine zu identifizieren: Brauchen wir mehr Sicherheit, Geborgenheit, Vertrauen – oder eine Extraportion Mut und Abenteuerlust? Beides gehört dazu, um die Liebe zu erhalten. Eigentlich ein tröstlicher Gedanke: Jedes Paar hat sein Päckchen zu tragen. Das verbindet uns, so unterschiedlich unser Background sein mag. →



FÜR JEDEN TAG

„Egal, wie hektisch es sein mag, nehmt euch mindestens einmal richtig in den Arm und schaut euch in die Augen. Ein kleines Ritual, um einander zu versichern: Ich sehe dich, ich schätze dich, ich bin für dich da.“ (Corinna Benzel, Psychologin und Paartherapeutin, Berlin; corinna-benzel.de)



2_ Es gibt keine schwierigen Gefühle – nur schwierigen Umgang damit

Wie wir als Kind unsere Eltern erlebt haben, ist eine Blaupause für die eigene Partnerschaft. Manchmal im Guten: Laut einer Studie der Online-Partnervermittlung Parship fühlen sich 37 Prozent „stark“, weitere 26 Prozent „eher stark“ positiv von der Liebe zwischen den eigenen Eltern inspiriert. Manchmal aber auch im Schlechten: Erwachsene Scheidungs- und Trennungskinder scheitern statistisch häufiger in ihren Beziehungen, ob mit oder ohne Nachwuchs. Corinna Benzel, Paartherapeutin aus Berlin, ist jedoch überzeugt: Die eigene Erfahrung muss kein Schicksal sein. Der Zusammenhang ist komplexer. „Hilfreicher ist es, sich zu fragen: Wie wurde in meiner Herkunftsfamilie über Gefühle gedacht und gesprochen? Wurden sie zugelassen und gewürdigt, auch die negativen? Durfte ich also auch traurig, ängstlich oder wütend sein, und hielt mein Gegenüber das aus? Oder sollte ich mich immer zusammenreißen? Wer sicher ist, dass er auch mit Schattenseiten geliebt wird, ist selbst authentischer und kann sich besser verständlich machen – unabhängig davon, ob er oder sie als Kind eine Trennung verkraften musste.“

3_ Nach der Geburt ist Schluss mit lustig, oder?

Du bist Mutter geworden und erkennst deinen Mann nicht wieder? Dann bist du in bester Gesellschaft. Valentina Rauch-Anderegg hat in einer Studie mit 300 Paaren an der Universität Zürich festgestellt: In der Schwangerschaft war ihre Kommunikation zunächst besonders liebevoll, als gäbe es eine Art Nestschutz. „Die Männer und Frauen gaben an, dass sie mit ihrer Beziehung zufrieden sind, sich gut austauschen und gegenseitig unterstützen.“ Nach der Geburt fielen diese Werte jedoch stark ab. So hatten vor allem die Mütter das Gefühl, sie müssten neben einem bedürftigen Baby nun auch noch ihren Männern stärker helfen, damit sie sich in der neuen Lebensphase heimisch fühlen – eine emotionale Doppelbelastung. Dass es nicht so bleibt, habt ihr jedoch selbst in der Hand. Denn Kommunikationsunterschiede zwischen den Geschlechtern sind eher erlernt als angeboren. Und dann wäre da noch etwas:



FÜR JEDES BETT
Viele Hebammen verstehen sich nicht mehr rein als Helferinnen rund um die Geburt, sondern auch als Ansprechpartnerinnen in Sachen Sex. So bietet etwa die Potsdamer Hebamme und Sexualberaterin Julia Sparmann Workshops für Mütter und Paare sowie Einzelberatung an, auch online: www.juliasparmann.de

4_Geburt ist Vatersache



Na gut: nicht nur. Aber die Zeit unmittelbar vor, während und nach Entbindung stellt Weichen für die Elternbeziehung (siehe auch Kasten links) – auch, damit es gar nicht erst zu Verständigungsproblemen kommt. Das raten Experten:

FÜR JEDE GEBURT

Einer Studie der Berliner Charité zufolge hatten einige werdende Väter Versagensängste vor der Geburt: davor, sich hilflos zu fühlen (29 Prozent), in Ohnmacht zu fallen (10 Prozent) oder mehr zu stören als zu unterstützen (15 Prozent). Im Nachhinein bestätigten sich diese Ängste nicht: Keiner der Männer bereute, dabei gewesen zu sein, alle bis auf einen würden es wieder tun, und die wenigsten hatten Bedenken, sie könnten deshalb weniger Lust auf ihre Frau haben.

„Das Unangenehmste rund um das Thema Geburt für einen Mann ist die Hilflosigkeit, die Befürchtung, nutzlos im Weg herumzustehen. Denn die Profis sind immer die anderen: die Hebamme, der Arzt, letztlich auch die eigene Frau. Das trifft Männer an einer empfindlichen Stelle, denn die meisten empfinden sich als Problemlöser, die kaum etwas so schwer aushalten wie Nichtstun und Zuschauen. Wenn sie sich jetzt aber zurückziehen, kann das der Anfang einer fatalen Entwicklung sein: Fühlt ein Mann sich inkompetent und seine Umgebung bestärkt ihn noch darin, dann setzt sich das unter Umständen fort, vom Wickeln bis zum Spielplatzausflug mit Kleinkind. Das kann auch zu einer Unwucht in der Beziehung führen. Deshalb empfehle ich schon vor der Geburt: Väter, nehmt Kontakt zu euren Ungeborenen auf, spürt ihren Bewegungen nach, spricht mit ihnen und sucht euch einen Vorbereitungskurs für Paare. Dabei lernt ihr auch Techniken, die euch das Gefühl geben, etwas beitragen zu können. Ich selbst habe es bei der Geburt meines ersten Kindes als enorm hilfreich empfunden, mit meiner Frau in einem bestimmten Rhythmus zu atmen, damit unser Baby gesund auf die Welt kommt. Vielleicht Selbstüberschätzung, vielleicht ein wenig albern – aber ist es nicht besonders heroisch, sich lächerlich zu machen für jemanden, den man liebt?“

Björn Süfke, Psychotherapeut und Autor



„Da haben sich zwei gefunden. Ein Kind bekommen. Und dadurch sind sie zwei andere geworden: Mutter und Vater. Nur, dass diese beiden meist zu wenig Zeit haben, einander neu kennenzulernen und sich neu ineinander zu verlieben. Deshalb empfehle ich: Flitterwochenbett statt Wochenbett! Am besten, Väter nehmen einen Teil ihrer Elternzeit gleich nach der Geburt. Und erledigen dabei nicht in erster Linie Botengänge für die Mutter, sondern beide nehmen sich möglichst viel Zeit füreinander und für das Kind. Während andere sie im Alltag entlasten, etwa Großeltern oder Freunde. Denn diese Zeit hilft auch den Männern, in ihrem neuen Ich heimisch

zu werden. Etwa, indem sie sich beim Besuch der Hebamme aktiv einbringen, zum Beispiel das Baby aus- und anziehen und so demonstrieren: Ich bin genauso zuständig. Von dieser Erfahrung zehrt eine Familie lange!“ →

*Helen Heinemann,
Mutter von vier
Kindern und Expertin
für Work-Life-Balance*

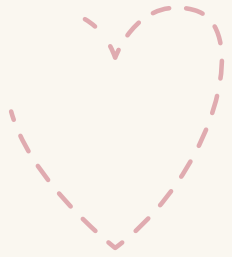
5_Worte sind nicht alles

Der Münchner Psychotherapeut und Psychiater Karlheinz Brisch hat vor einigen Jahren das „SAFE“-Trainingskonzept entwickelt, das Müttern und Vätern helfen soll, feinfühlig die Bedürfnisse von Neugeborenen wahrzunehmen und ihre Signale zu entziffern. Verblüffender Nebeneffekt: Vieles lässt sich auf eine Liebesbeziehung übertragen!

- Feinfühligkeit gegenüber einem Baby bedeutet: auf seine Körpersprache achten, subtile Signale lesen lernen. Etwa: Das Kind dreht den Kopf weg, weil es überreizt ist. Auch in der Partnerschaft hilft es, wenn wir gerade in anstrengenden Phasen stärker auf die Zwischentöne achten: Wo suchen wir Blickkontakt, wo vermeiden wir ihn, weil uns vielleicht ein Thema emotional überfordert? Sitzt mein Gegenüber entspannt auf seinem Stuhl oder vorne auf der Kante, als würde er am liebsten aufspringen?
- Feinfühligkeit bedeutet zu akzeptieren: Ein und dieselbe Situation kann ganz unterschiedlich wahrgenommen werden. Friert sie zum Beispiel

schneller als er, hat es keinen Sinn, dagegen zu argumentieren („Was packst du dich an diesem schönen Frühlingstag denn so ein!“), sondern im Wortsinn mitfühlend zu reagieren: „Soll ich eine Strickjacke für dich einstecken?“ Das lässt unnötige Konflikte gar nicht aufkommen.

- Tauscht euch aus: Welche Gefühle löst euer Baby in euch aus, und was könnte euer eigener Anteil daran sein? Etwa: Ich reagiere unwillig, weil das Kind so selbstverständlich Aufmerksamkeit fordert – vielleicht deshalb, weil ich mich oft nicht traue, meine Wünsche und Bedürfnisse klar zu artikulieren. Und wenn ich es einfach täte, was könnte schlimmstenfalls passieren, was bestenfalls?



6_ Harmonie? Überbewertet!

Na toll: Früher konnten wir uns schon nicht aufs Essen einigen (Thai oder Burger?), und jetzt müssen wir uns auch noch über Erziehung verständigen? Keine Sorge, sagt Paartherapeutin Irmi Jaud: In Maßen sind unterschiedliche Umgangsstile gut fürs Kind – und auch für die Liebe der Großen. „Kinder brauchen unterschiedliche Qualitäten in der Beziehung. Nehmen wir das Thema Sprachentwicklung: Es bringt Kleinkinder weiter, wenn ein Elternteil sehr wohlwollend und fürsorglich auf sie eingeht. Aber noch besser ist es, wenn der zweite Elternteil – häufig ist das der Vater – das Kind auch herausfordert: ‚Was hast du gesagt? Sprich mal deutlicher, ich weiß, du kannst das!‘ Diese beiden Systeme beeinflussen sich gegenseitig, manchmal polarisiert sich der Stil, und das ist genau richtig! Wenn Eltern das wissen, steigt die gegenseitige Achtung. Und wenn ein Kind in dem Gefühl aufwächst, Mutter und Vater respektieren einander in ihrer Andersartigkeit, dann gibt das allen Beteiligten innere Stärke.“



7_ Männer wollen gar nicht immer, und Frauen denken nur an das eine

Die drei größten Missverständnisse beim Thema Sex – und wie man sie ausräumt:

Er fragt: „Das Leben mit Baby ist schön, aber oft anstrengend – warum nutzen wir nicht Sex zur Entspannung?“

„Die erste Zeit mit einem Kind wird oft als ausgesprochen fordernd empfunden, das gilt für beide Seiten“, sagt Valentina Rauch-

Anderegg. „Unterschiedlich ist aber, welchen Einfluss das auf ihre Sexualität hat. Bei einem mittleren Stresslevel nutzen Männer Sex tendenziell als Ventil – sie können sich dann besser entspannen, abschalten, Kraft tanken. Bei vielen Frauen bewirkt mittlerer Stress genau das Gegenteil.“ Sprich: Beim Anblick des gemeinsamen Betts denken die Väter schon mal an ein lustvolles Stündchen, während die Mütter sich nur eines wünschen: endlich Ruhe. Das heißt im Umkehrschluss: Ein Mann, der seine Frau in den Monaten nach der Geburt verführen möchte, hat umso bessere Karten, je mehr er sich um das Baby kümmert. Und dafür sorgt, dass sie mal richtig durch- und ausschlafen kann. ➔

**AB SOFORT IM
BUCHHANDEL**

• Verena Carl, „Eltern sein, Paar bleiben. Besserer Austausch, mehr Selbstfürsorge, weniger Stress“, ELTERN-Ratgeber im DK Verlag, 16,95 Euro

**BISHER SIND BEI DK
SCHON ERSCHIENEN:**

• Susanne Pahler, „Dein Weg zur selbstbestimmten Geburt“, 16,95 Euro

• Silke Plagge, „Schlaf, mein Baby, schlaf. Entspannte Wege zu ruhigen Nächten“, 16,95 Euro



Jetzt neu: ELTERN-Ratgeber im DK Verlag

Wie gelingt das Leben als Paar, trotz oder gerade wegen der Kinder? In ihrem psychologischen Ratgeber nimmt ELTERN-Autorin Verena Carl unterschiedliche Aspekte des Familienlebens unter die Lupe – von Erfahrungen in der eigenen Kindheit über Arbeitsteilung im Alltag bis zur Kommunikation über den Sex. „Eltern sein, Paar bleiben“ erscheint in der Reihe „ELTERN-Ratgeber“ im Verlag Dorling Kindersley. In dieser Buchreihe setzen sich erfahrene Autoren der ELTERN-Redaktion mit Themen wie Schwangerschaft, Geburt, Familienleben, Kinderentwicklung und Gesundheit auseinander.



8_ Stress? Einfach zum Davonlaufen ...

Sie fragt: „*Findet er mich nicht mehr schön?*“
Manchmal trifft der Libido-Verlust auch die Väter – und zwar vor allem solche, die sich mit derselben Hingabe und Zeit um ihr Baby kümmern wie die Mütter. „Männer, die viel Körperkontakt mit ihren Babys haben, haben häufig genau die gleichen Schwierigkeiten wie Frauen: umzuschalten von der Rolle des treusorgenden Elternteils auf die Rolle des oder der feurigen Geliebten“, sagt Männer-Psychotherapeut Björn Süfke. Dasselbe Bild, nur spiegelverkehrt: Sie würde ihm gern an die Wäsche gehen, aber er mag nicht – oder sein Kopf mag, sein Körper verweigert sich. Das liegt dann aber in der Regel weniger daran, dass sie ein paar Kilo mehr auf den Hüften oder Dehnungsstreifen am Po hat. Und heißt nicht, dass er sie generell nicht mehr begehrenswert findet. Sondern, dass er gerade von Kopf bis Fuß auf Vaterliebe eingestellt ist. Nein: Das bleibt nicht für immer.

Beide fragen: „*Wann wird alles wieder so wie früher?*“

Gegenfrage: Soll es das denn? Clara Eidt, Hebamme und Expertin für Sexualität, sagt: „Lustlosigkeit ist oft nur ein Zeichen des eigenen Körpers: Nicht ‚Ich will gar keinen Sex‘, sondern ‚Diese Art von Sex möchte ich (gerade) nicht‘.“ Vielleicht ist gerade eher eine andere Form von Kontakt gefragt. Und sei es, dass er ihr zärtlich das Gesicht streichelt oder die Schultern massiert. Die Sexpause rund um die Geburt ist auch eine Chance, neu zu erkunden: Was tut uns eigentlich gut?



Helen Heinemann, Expertin für Work-Life-Balance: „Ein typischer Knackpunkt im Familienalltag der ersten Zeit ist häufig, wenn ein Partner nach Feierabend aus der Arbeit kommt oder aus dem Homeoffice auftaucht (oft der Mann) und der andere den Tag mit Kind zu Hause verbracht hat (oft die Frau). Das läuft typischerweise so: Sie möchte sich die Anstrengung von der Seele reden – das Baby hat schlecht geschlafen, sie ist nicht mal zum Duschen gekommen, und das Amt braucht Unterlagen für den Elterngeldantrag –, er ist vom Job erschöpft und möchte erst mal zur Ruhe kommen, oder, noch besser, bei einer Runde Sport Druck abbauen. Dabei lässt sich beides kombinieren: einfach abends das Baby noch mal in den Kinderwagen legen oder sich vor die Brust binden und zu einem sportlichen Spaziergang aufbrechen. Dabei kann sie in Ruhe von ihrem Tag berichten, und er kann durch die Bewegung neue Energie tanken – vielleicht zieht er auch die Laufschuhe an und sprintet eine Strecke vor und zurück. Oder beide wechseln sich ab mit Reden, Kind tragen oder Schieben und Trainingseinheiten.“

9_ Sachzwänge sind (auch) Glaubenssache

„Das geht ja sowieso nicht.“ – „Darauf würde er/sie sich nie einlassen.“ – „Das können Frauen/Männer doch besser.“ Solche Sätze bremsen uns aus, wenn es darum geht, kreative Lösungen für die Herausforderungen des Alltags zu finden – von Arbeitsteilung bis Kitabringdienst. Häufig sind sie uns von unserer eigenen Kindheit an eingebläut worden, von unseren Eltern oder anderen Autoritäten, meist verengen sie unseren Handlungsspielraum. Fahndet nach Spielverderber-Glaubenssätzen: Welche benutzt ihr im Gespräch mit Partner oder Partnerin, mit Eltern oder Kollegen – und halten sie einer Überprüfung stand? Ihr könnt euch gegenseitig helfen, indem ihr solche Sätze hinterfragt: Wer sagt das? Stimmt das überhaupt? Ihr könnt auch eine Challenge





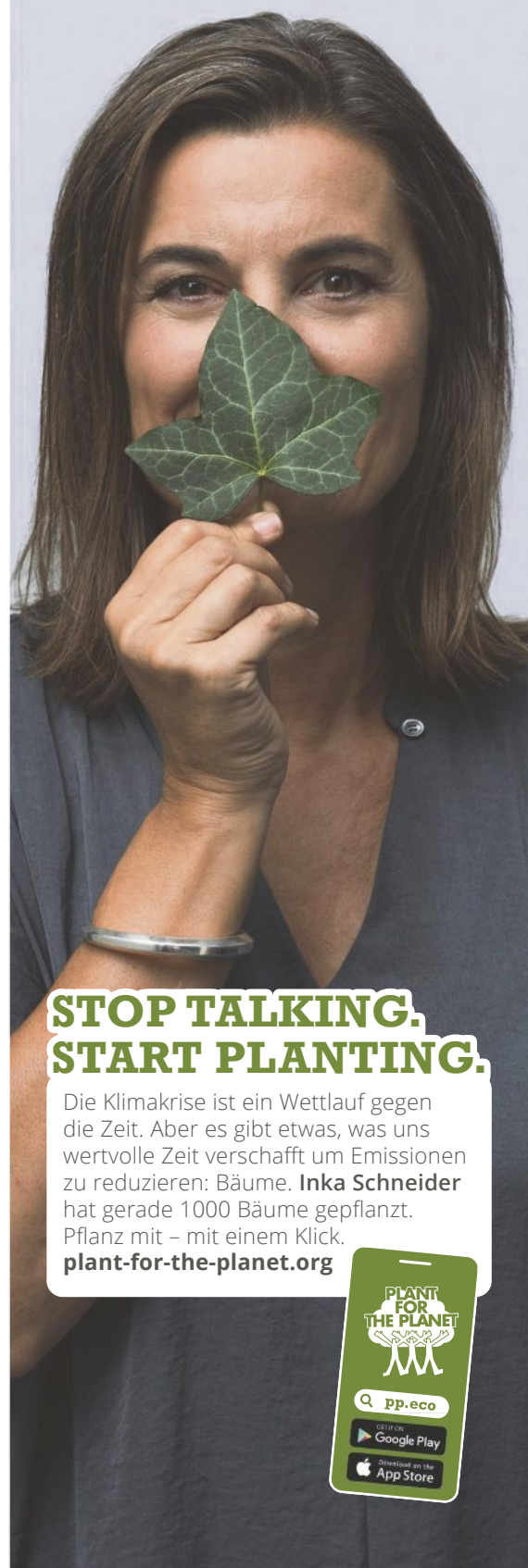
daraus machen: Jedes Mal, wenn einer von euch in einem Paargespräch einen Satz mit „aber“ beantwortet („Mich würde es entlasten, wenn du einen Tag pro Woche im Homeoffice arbeiten würdest!“ – „Aber das würde mein Chef nie mitmachen!“), muss er fünf Euro in die Spielverderberkasse einzahlen. Wetten, dass ihr mit dem Geld bald in eurem Lieblingslokal essen gehen und davon auch noch einen Babysitter bezahlen könnt?

10_ Die Zukunft beginnt jetzt

Einmal kurz auf Fast Forward tippen: Stellt euch vor, ihr steht gemeinsam am Küchenfenster und seht eurem (jüngsten) Kind dabei zu, wie es seine Umzugskisten ins Auto schleppt. Auch wenn ihr es eben gerade in der Tragschale nach Hause gebracht habt. Was das soll, sagt Paartherapeutin Irmi Jaud: „Am Anfang, nach der Geburt des ersten Kindes, ist jeder gemeinsame Moment noch kostbar, und es kostet viel Kraft und Energie, sich nicht aus den Augen zu verlieren. Doch man sollte nie den Fehler machen, nur passiv abzuwarten, wann wieder mehr Paarzeit übrig bleibt. Sondern den Raum, der sich öffnet, gemeinsam gestalten. Indem man immer wieder aktiv gemeinsame Zeiten reserviert, für Gespräche, für Sex, für gemeinsames Planen und Träumen – und nicht erst, wenn das Kind auf einmal sechzehn ist. In den ersten Wochen können das ganz kleine Momente sein, kleine Gesten, und sei es nur die liebevolle Frage: ‚Wie hast du geschlafen?‘ Später kommen dann die gemeinsamen Wochenenden, die gemeinsamen Reisen, und irgendwann gilt es, wieder ein ganzes Zuhause und ein ganzes Leben für sich zu erobern. Es kann eine beglückende Erfahrung sein, wenn sie Schritt für Schritt vorbereitet wird und nicht wie scheinbar aus dem Nichts kommt.“ ●



FOTOS: stock.adobe.com, iStock/wundervisuals



STOP TALKING. START PLANTING.

Die Klimakrise ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Aber es gibt etwas, was uns wertvolle Zeit verschafft um Emissionen zu reduzieren: Bäume. **Inka Schneider** hat gerade 1000 Bäume gepflanzt. Pflanz mit – mit einem Klick.
plant-for-the-planet.org



SCHÖNER SCHEITERN...

... beim Versuch, den Streit der Kinder zu ignorieren



Zumindest ist die Unsichtbarwerdung unserer Autorin Susanne Rohlfing natürlich in aller Regel von nur mäßigem Erfolg gekrönt

Provozieren. Unsere Zweijährige kann das Wort noch nicht aussprechen, aber sie hat jüngst entdeckt, wie es geht – und sie liebt es. So pflanzt sie sich etwa genüsslich in den grünen Sitzsack ihres Bruders. Den in Lila, der direkt danebensteht und von uns angeschafft wurde, um genau diese Situation zu verhindern, ignoriert sie. Dann ruft sie ihr Opfer aus voller Kehle herbei: „Maxiiii!!!“ Und erreicht, was sie erreichen will: Der Fünfjährige erscheint im Kinderzimmer und bekommt einen Schreianfall.

Ich übe mich derweil in der Kunst der Unsichtbarwerdung und murmele „nicht einmischen, nicht einmischen, nicht einmischen“ vor mich hin. Streit muss sein. Von wegen Selbstwirksamkeit erfahren, im geschützten Raum der Familie konfliktfähig werden, das wunderbare Gefühl der Versöhnung kennenlernen. Schon klar. Habe ich begriffen.

Aber warum muss es dabei so laut zugehen? Warum muss es in Gebrüll ausarten, wenn einer einen roten und der andere einen blauen Luftballon



bekommt? Wieso müssen sich der Siebenjährige und der Fünfjährige auf dem Weg zum Spielplatz gegenseitig mit den Rollern vom Bürgersteig checken, jeder in dem Bestreben, Erster zu sein?

Und überhaupt: Wer hat den beiden Jungs beigebracht, sich bei ihren Streitereien zu schubsen, zu hauen und von den Füßen zu holen? Und wer dem kleinen süßen Mädchen, ihren großen Brüdern einen Faustschlag vor die Brust zu verpassen oder sie ins Bein zu beißen? Was beim Mittleren das übliche Gekreische und beim Großen Gelächter hervorruft.

Meine Unsichtbarwerdung ist natürlich in aller Regel von nur mäßigem Erfolg gekrönt. Weil ich es selten durchhalte und öfter mal dazwischenbrülle. Und weil die Kinder ihren Streit natürlich nicht in Eigenregie lösen wollen. Sie wollen ihn gar nicht lösen. Sie wollen meine Aufmerksamkeit. Auch klar.

Also gut, dann eben lehrbuchgerecht. Mama ganz geduldig, nicht genervt, nicht gerade mit etwas anderem beschäftigt, nicht in Lasst-mich-doch-alle-in-Ruhe-Stimmung, sondern voller Verständnis für einen Streit darüber, wer das Bademittel ins Wasser schütten darf. Ich lasse jedes Kind seine Sicht der Dinge schildern (die Ausführungen der Zweijährigen, nun ja, aber früh übt sich), suche KEINEN Schuldigen für das vorangegangene Geschrei oder die Überschwemmung im Bad und erarbeite gemeinsam mit der Bande eine Lösung des Konflikts (Jeder schüttet ein bisschen, oder heute schüttet der eine, beim nächsten Baden der andere und so weiter). Am Ende entschuldigt sich jeder bei jedem, und wir sind alle wieder entspannt und glücklich.

Manchmal klappt das. Ja, wirklich!

Manchmal aber auch nicht: Etwa, wenn die Zweijährige sich mit einem dicken Schmatz beim Mittleren entschuldigt und der sich freut – sie dann aber gar nicht mehr damit aufhören will, mit geschürzten Lippen vor ihm zu stehen und ihn abknutschen zu wollen. Das Geschrei geht von vorn los. Und das Mantra in meinem Kopf wird zur Endlosschleife: „Nicht einmischen, nicht einmischen, nicht einmischen!“ ●

Mit Streifen punkten



Die zuckersüßen Outfits der Topomini Pure Collection von Ernsting's family stehen unseren kleinen Lieblingen nicht nur ganz besonders gut, sie sind auch noch aus GOTS-zertifizierter Bio-Baumwolle

Buntgemustert:
roséfarbene
Pünktchen-Leggings
mit Gummizug,
7,99 Euro



Geknüpft: grau-weiß
gestreifter Overall
mit Kurzarm-Shirt,
15,99 Euro



Klassisch: roséfar-
benes Streifenshirt
mit zwei Knöpfen,
7,99 Euro



Geringelt: Streifen-
shirts in verschie-
denen Farben, jeweils
7,99 Euro



Farbenfroh: senf-
gelbe Leggings mit
Punkten und Gum-
mizug, 7,99 Euro



Gemütlich: Jogging-
hose mit Gummi-
bündchen und
Knöpfen, 9,99 Euro



Kuschelig: senffar-
bene Strickjacke mit
Kapuze und Taschen,
15,99 Euro



Niedlich: rosa-weiß
gestreifter Overall
mit passendem
Shirt, 15,99 Euro



Hyggelig: nudefar-
bene Strickjacke mit
Kapuze und Taschen,
15,99 Euro



Maritim: blau-weiß
gestreiftes Lang-
armshirt mit zwei
Knöpfen, 7,99 Euro





1

Sommertage

Die Hitze könnt ihr in den luftigen Sachen von LiilU entspannt genießen. Das Sortiment ist nachhaltig und wird in Portugal produziert. Mama: Bluse, 83 Euro; Shorts, 80 Euro; Kind: Mütze, 49 Euro; Overall, 69 Euro

Text
KATHRIN JACOBI

Wir tragen Natur

Jeder kann etwas für den Klimaschutz tun



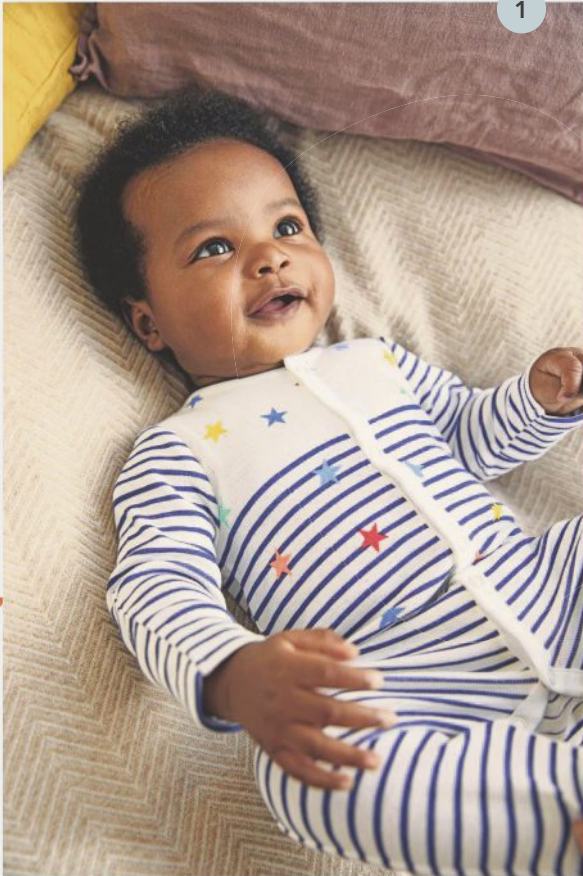
2

Spielzeit

Natürliche, komfortable Materialien machen die Mode von KATTAN zum Alltagsliebling. Das Label produziert in kleinerer Stückzahl, um Überproduktion zu vermeiden. Junge: Jacke, ca. 50 Euro; Shorts, ca. 20 Euro; Mädchen: Overall, ca. 40 Euro

Ob Trend oder nicht – mit nachhaltiger Mode
tun wir nicht nur der Umwelt Gutes, sondern auch unseren
Kindern: Sie ist grün, langlebig und bequem →

Wenn mir etwas nicht mehr passt, vererb ich es weiter



1 Süße Träume

Durchgeknöpfter Schlafanzug aus 100% Bio-Baumwolle. Bis Gr. 80 mit eingearbeiteten Kratzfäustlingen. Ab 31 Euro, Boden

2 Kunst zum

Anziehen In Spanien produzierte Strickjacke aus GOTS-zertifiziertem Baumwollgarn mit farbenfrohem Design. 75 Euro, Bobo Choses

4 Schützt Babyhaut

Die langärmelige Tunika und die passende Haremshose gibt's im Set. Beides wird aus 100% GOTS-zertifizierter Baumwolle in Thailand von Hand gefertigt. Zac Suit, ab 54 Euro, Numero 74



Gute Laune garantiert

Müsli by Green Cotton legt Wert auf hohe Qualität und GOTS-zertifizierte Materialien. Die kunterbunte Sommerkollektion holt das Urlaubsfeeling nach Hause. Anzug, 29,90 Euro

5



6



Hochwertige Materialien halten besonders lang

8



9



5 Feine Masche
Die hochwertige Mode von bonnet à pompon wird in Spanien entworfen. Die ausschließlich natürlichen Materialien stammen aus Europa. 69,90 Euro

6 Gut behütet
Der „Milla“ Sonnenhut von mp Denmark ist aus 100 % Baumwolle.

Das dänische Label produziert seine Garne in der eigenen Fabrik. 23,95 Euro

8 Babyeinfach
Baby-Wickelhemd aus GOTS Bio-Baumwolle. 17,95 Euro. Lässig

9 Wie auf Wolken
Bei Bobux wird jedes einzelne Teil und jeder Schuh von Hand gefertigt. Ab 73 Euro →



7

Perfekt fürs Rad

Fred ist ein dänischer, grüner Frosch (Logo) und er steht für fröhlich-ökologische Kinderkleidung. Hut, 24,90 Euro; T-Shirt, 15,90 Euro; Rock, 32,90 Euro, Fred's World

10



Luftig
Die Pure Collection von Ernsting's family ist GOTS-zertifiziert. Set, 15,99 Euro, Topomini

1 Naturverbunden

hessnatur zeigt vom Anbau bis zum Kleiderbügel Verantwortung. So auch bei diesem luftigen Strampler. 39,95 Euro*

2 Macht Spaß

Nachhaltige, GOTS-zertifizierte Unterwäsche mit Bananenprint. Set, 29,90 Euro, Meyadey

3 Sonnenschein

Frottee-Jacke aus reiner Bio-Baumwolle. 44,95 Euro, hessnatur*

4 Ganz simpel

Wickelbody im Unisex-Look aus GOTS-zertifizierter Baumwolle. 16,95 Euro, Lässig



5 Alle in einem Team

Bei Sense Organics haben alle Beteiligten, vom Bauern bis zur Stickerei, das Gütesiegel für nachhaltige Textilproduktion. Shirt, 22,90 Euro; Hose, 19,90 Euro

Riss oder Flecken? Kleine Macken lassen sich reparieren



3



4



5



6

6 Mein Wald

Für jeden verkauften TreeHood-Pullover lässt das deutsche Label Nikin einen Baum pflanzen. Das Kind erhält dann sogar ein persönliches Baumzertifikat. 100% Bio-Baumwolle, 44,90 Euro

GRÜNER KNOPF
SOZIAL. ÖKOLOGISCH. STAATLICH.
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT.

* Der „Grüne Knopf“ ist ein staatliches Siegel für nachhaltige Textilien: hessnatur führt bereits Produkte mit diesem Siegel.

UNSERE **SIEGEL**: EURE WEGWEISER FÜR EINEN BEWUSSTEN EINKAUF.

- ✓ Unabhängige Kontrollen
- ✓ Mehr Verlässlichkeit
- ✓ Mehr Verantwortung



Ganz einfach zu finden auf unseren Produkten:



Als großer Discounter in Deutschland haben wir eine Verantwortung – für die Qualität unserer Produkte, für die Menschen und Tiere in unserer Lieferkette sowie für die Umwelt. Dass wir dieser nachkommen, zeigen die Nachhaltigkeitsstandards, die unsere Produkte erfüllen.



Mehr entdecken unter:
aldi-nord.de/produktsiegel oder aldi-sued.de/produktsiegel

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

Neue Vorteile aus dem

Eltern ♥ Club

das gibt's:



Gewinnspiele



Geschenke



Rabatte

Hier könnt ihr gewinnen, sparen und tolle Dinge für die ganze Familie entdecken. Vom Kinderwagen über Windelpakete bis zum Familienurlaub findet ihr jeden Monat neue Aktionen zu schicken und nützlichen Produkten



Einfach cool: HiPP BIO FÜR KINDER und Toniebox

Bio-Snacks mit gutem Gefühl! HiPP BIO FÜR KINDER sind ausgewogene Bio-Produkte für die Kleinen, die richtig gut schmecken! Ohne zugesetzten Zucker und mit weniger Salz und Fett als herkömmliche Snacks. Die weich gepolsterte Toniebox sorgt für spannende Hörabenteuer.

Jetzt teilnehmen unter: www.eltern.de/vorteile

Pinnwand



„ Gerade Frühstückscerealien
mit auf Kinder zu-
geschnittener Optik haben
den höchsten Zucker-
gehalt bis zu 43 Prozent! “

Barbara Bitzer, Geschäftsführerin der Deutschen Diabetes Gesellschaft, S. 93

-
- **S. 92 Schneller schlau** Über die Gefahr von Ultraschall, Gemüse aus dem Blumenkasten, Pupsbauchweh und Versicherungen
 - **S. 94 1 Frage, 2 Antworten** Sollten Eltern konsequent sein?
 - **S. 95 Kugelzeit** In der Schwangerschaft rundum versorgt – mit unseren Infos



Schneller schlau

Kurze Frage, kurze Antwort, viel gelernt: Auf diesen Seiten beantworten Leute, die es wissen müssen, eure Fragen. Also her damit!



Ich habe gehört, dass nur noch medizinisch notwendiger Ultraschall gemacht werden darf. Sind Ultraschalluntersuchungen etwa gefährlich fürs Baby?

Keine Sorge. Bei diagnostischem Ultraschall handelt es sich um harmlose Schallwellen. Diese wurden kürzlich allgemein als „nichtionisierende Strahlung“ klassifiziert und fallen darum unter die neue Strahlenschutzverordnung. Daher ist seit Anfang des Jahres Ultraschall zu nicht medizinischen Zwecken – auch „Babykino“ genannt – verboten. Eine Gefahr war aber auch damit nicht verbunden.

PD Dr. Kai-Sven Heling, Gynäkologe und Pränataldiagnostiker aus Berlin und DEGUM-Experte



Kann man auch ohne Balkon und Garten etwas anbauen?

Aber ja! In Blumenkästen lassen sich Erbsen und Bohnen an gespannten Fäden ziehen. Auf der Fensterbank kannst du Radieschen, Zwiebelgewächse von Bärlauch bis Porree, Kräuter, Feldsalat, Kohlrabi und Ingwer pflanzen. Voraussetzung ist ein möglichst heller, aber nicht zu warmer Standort ohne direkte Heizungsluft. An sonnigen Fenstern können sogar Tomaten, Gurken und Zucchini gedeihen. Auch das richtige Düngen spielt eine Rolle. Hier eignet sich ein Bokashi-Eimer, mit dem du geruchsfrei aus Bioabfall Kompost herstellen kannst, aber auch Kaffeesatz, Teereste oder Eierschalen kannst du verwenden. Alternative zum Selbstanbau ist die Mitgliedschaft in Initiativen der Solidarischen Landwirtschaft (Solawis, solidarische-landwirtschaft.org). Mitglieder erhalten gegen einen Monatsbeitrag und zeitlich überschaubares Engagement bei Ernte, Transport und Verteilung regelmäßig eine Kiste Biogemüse.

Maximilian Knap ist Autor bei smarticular.net und hat dort auch detaillierte Artikel zum Anbau von Gemüse und Kräutern in der Wohnung verfasst

Wir werden demnächst Eltern und haben ein kleines Budget. Welche Versicherungen sollten wir unbedingt für unser Kind abschließen?

Zunächst sollten Sie checken, ob Ihre Versicherungen noch passen: Sind deliktunfähige Kinder in der privaten Haftpflicht eingeschlossen? Falls nicht, holen Sie das nach. Das kostet nicht viel mehr, kann aber im Schadensfall viel nützen. Sind Sie privat krankenversichert, müssen Sie die Geburt des Kindes bei Ihrem Versicherer anzeigen, damit Ihr Kind versichert werden kann. Als Familienabsicherung kann eine Risikolebensversicherung sinnvoll sein, diese können Sie als Paar in einem Vertrag abschließen. Stirbt einer von Ihnen, wird die Versicherungssumme gezahlt und bewahrt die Familie vor finanziellen Schwierigkeiten. Abraten würden wir von einer Kinderunfallversicherung. Eine Kinderinvaliditätsversicherung kann dagegen überlegenswert sein, sie schließt neben Unfällen auch Erkrankungen mit ein. Bei solchen Entscheidungen ist es generell empfehlenswert, sich an ihre Situation angepassten unabhängigen Rat, zum Beispiel bei den Verbraucherzentralen, einzuholen.

Sandra Klug, Juristin bei der Verbraucherzentrale Hamburg

Mein Baby, vier Monate, hat viel Pupsbauchweh. Sollte ich ihm zusätzlich zum Stillen Bäuchleintee geben?

Nein. Dass Babys phasenweise Bauchweh wegen Blähungen haben, ist normal, weil sich ihre Darmflora noch entwickelt. Kinder bis zu sechs Monaten sollten neben nach Bedarf gegebener Muttermilch oder Pulvermilch/Premilch keine weitere Flüssigkeit bekommen, auch nicht, wenn es draußen sehr warm ist, denn Babynieren können diese noch schlecht verarbeiten. Ausnahmen davon können – besonders bei nicht voll gestillten Babys – etwa hohes Fieber oder Durchfall sein, in diesen Fällen sollte ohnehin unbedingt Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden. Davon abgesehen sollte auch nach einem halben Jahr Muttermilch oder Folgemilch bis zum Alter von etwa neun Monaten noch das Hauptgetränk bleiben.

Anne Schiller, Stillberaterin DAIS, Münster



Kann ich davon ausgehen, dass Frühstücksmüsli-Mischungen speziell für Kinder gesünder sind als andere?

Leider nicht – im Gegenteil! Eine Studie der AOK zeigt, dass die Hersteller nach wie vor Kinder gezielt dazu verleiten, viel Zucker zu konsumieren. Gerade Frühstückscerealien mit auf Kinder zugeschnittener Optik haben den höchsten Zuckergehalt – bis zu 43 Prozent! Cornflakes mit Kinderoptik enthalten zum Beispiel im Mittel viermal so viel Zucker wie andere Cornflakes. Bis verbindliche Maßnahmen zum Schutz der kindlichen Gesundheit – wie ein Verbot von an Kinder gerichtete Werbung und eine höhere Besteuerung für überzuckerte Produkte – umgesetzt sind, sollten Eltern einen genauen Blick auf den Zuckergehalt von Frühstückscerealien und anderer an Kinder adressierter Produkte werfen.

Barbara Bitzer ist Geschäftsführerin der Deutschen Diabetes Gesellschaft und Sprecherin der Deutschen Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK)

NOCH FRAGEN?

Bitte schreibt uns – an redaktion@eltern.de, Stichwort „Schneller schlau“! 📧



Sollten Eltern konsequent sein?

Ein fester Rahmen hilft Kindern, sich zu orientieren

„Der Rahmen muss stimmen. Bei uns gibt es feste Regeln, und daran wird auch konsequent festgehalten. Innerhalb des festgesteckten Rahmens gibt es aber Spielraum, und die Kinder haben auch ein Recht auf Mitsprache. Eine Regel ist zum Beispiel, dass wir beim Essen am Tisch sitzen und nicht alles überall verteilt wird – aber ob die Kinder mit der Gabel oder mit den Händen essen, das ist egal. Kinder brauchen so einen Rahmen, weil er ihnen Halt und Orientierung gibt. Mein Kleine darf sich etwa aussuchen, welchen von zwei Pullis, die ich ihr zeige, sie tragen möchte. Aber ich entscheide, dass es noch zu frisch für ein T-Shirt ist. Ausnahmen sind erlaubt: Wenn es normalerweise um 19 Uhr ins Bett geht, dann ist auch mal 19.15 Uhr okay, aber eben nicht 22 Uhr. Bei meinem Sohn ist der Rahmen natürlich ein anderer – er ist älter und auch ein ganz anderer Typ. Meine Zweijährige braucht noch viel mehr Ansagen, er schon mehr Freiraum, aber eben auch mit Grenzen. Mit viel Vertrauen, entspannt und liebevoll. Ich selbst bin auch mit klaren Regeln und gleichzeitig liebevollem Respekt aufgewachsen – und das wünsche ich mir privat für meine Kinder auch.“

Anja Schneider, Mutter einer Tochter, 2 1/2, und eines Sohnes, 14, ist Erzieherin und kommt aus Seevetal



Dienstleistender Nachwuchs

Eine feste Linie zu haben ist nach Ansicht der meisten Deutschen wichtig für eine gute Kindererziehung. Eltern sollten immer in allen ihren Handlungen konsequent sein, das gaben laut einer Umfrage des Marktforschungsinstituts GfK 93,3 Prozent der Befragten an. Nur dann wüssten die Kinder, was sie zu erwarten hätten. Doch wer ist schon immer perfekt?

Unterschiedliche Reaktionen sind ganz normal



„Nein, denn wer wirklich immer konsequent ist, müsste sich ja stets gleich verhalten. Das geht aber gar nicht, denn jede Situation ist ja eine andere. Macht meine Tochter beispielsweise sehr laut Musik und ich habe richtig gute Laune, dann tanze ich wahrscheinlich einfach mit – habe ich aber gerade Kopfschmerzen, brauche ich meine Ruhe, dann kann ich einfach nicht mittanzen, nur weil ich das an einem anderen Tag gemacht habe. Für viele Eltern ist es ein Glaubenssatz, dass sie glauben, konsequent sein zu müssen. Mir ging das auch so, ich dachte, ich müsste das erfüllen und für das Kind immer vorhersehbar sein, damit die Bindung funktioniert. Ich selbst war erleichtert, als ich gemerkt habe, dass es vor allem darum geht, zu meinen Gefühlen zu stehen. Wenn ich klar bei mir bleibe, dann wirken meine Worte viel besser. So kann ich dann auch eine Lösung für gerade jetzt und diesen Moment finden. Unterschiedliche Momente bedeuten unterschiedliche Gefühle, und darum ist es ganz normal und menschlich, dass mein Verhalten als Elternteil nicht immer gleich ist. Das passt zu uns viel besser als ein verkrampft festhalten an einem festen Muster.“

Heike Richter, Mutter einer Tochter, 4, Lehrerin und Familientrainerin (www.heike-richter.de) aus Hamburg

Kugelzeit

In der Schwangerschaft rundum versorgt – mit unseren Infos

Bonding ohne Papa?

Die Zahl der ambulanten Geburten ist in der Corona-Pandemie sprunghaft angestiegen, manche Kliniken sprechen von einer Verdopplung. Der Hauptgrund: Selbst Väter dürfen nur unter strengen Hygienevorkehrungen auf die Wochenstation, und das meist auch nicht länger als eine Stunde am Tag. Bonding mit Papa? Fehlanzeige!

Ist die ambulante Geburt auch etwas für euch? Hinter diese fünf Fragen solltet ihr dafür einen Haken machen können:

- Traut ihr euch ohne „Wenn und Aber“ zu, 23 Stunden am Tag (ein Stunde ist die Hebamme da) alleine mit dem Baby, dem Stillstart, der Er-schöpfung klarzukommen?
- Habt ihr mit eurer Nachsorge-Hebamme fest vereinbart, dass sie noch am Tag der Geburt (und natürlich auch danach) zu euch kommen kann? Denkt auch an Ostern und die anderen Feiertage – da haben auch viele Hebammen frei!
- Habt ihr einen Kinderarzt, der die U2 und das Neugeborenen-Screening (am besten bei einem Hausbesuch) übernimmt?
- Wenn du rhesusnegativ bist, benötigst du wahrscheinlich in den ersten 72 Stunden nach der Geburt eine Anti-D-Serumgabe. Hast du mit deinem Frauenarzt abgeklärt, wie und wann du die Spritze bekommen kannst?
- Gibt es jemanden, der euch in den ersten Tagen unterstützen kann? Etwa Einkäufe erledigen, eine Suppe kochen, Wäsche waschen ...

Und klar: Schwangerschaftsdiabetes, Frühgeburt, Kaiserschnitt – das sind drei handfeste Gründe, die gegen eine ambulante Geburt sprechen.



Sauber-Bär

Wer sich vorgenommen hat, als Mama ein besserer Mensch zu werden, kann sich mit dieser wunderbaren Spieluhr in Sachen Nachhaltigkeit schon mal ein Sternchen aufkleben: Denn dieser Waschbär ist vegan (aus Biobaumwolle und mit Maiswatte gefüllt) und klimafreundlich in Deutschland hergestellt. 47 Euro, www.rasselfisch.de

Lecker einseifen

Muttermilch ist großartig. Vor allem natürlich, weil dein Baby davon wunderbar satt wird. Aber wenn du was übrig hast, kannst du damit auch noch andere tolle Sachen machen, zum Beispiel: Seife! Die soll zum Beispiel besonders gut für Neurodermitis-Babys sein.

Dafür besorgst du dir eine Rohseife (zum Beispiel aus Sheabutter) und schmilzt sie im Wasserbad. Mische sie dann im Verhältnis 2:1 mit Muttermilch und fülle sie in kleine Eiswürfelförmchen (am besten aus Silikon). Ab damit ins Tiefkühlfach und über Nacht aushärten lassen – fertig ist die Seife!

Grün gegen Rot

Kleine Äderchen auf den Wangen oder unter den Augen sind oftmals nervige Begleiterscheinungen einer Schwangerschaft. Sie entstehen, weil die Haut jetzt stärker durchblutet ist. Ein echtes Wundermittel dagegen: grüner Concealer. Weil Grün die Komplementärfarbe zu Rot ist, verdeckt die Farbe perfekt ungewünschte rote Flecken und Äderchen. Aber Achtung: Auf normaler Haut bleibt der Concealer das, was er ist: grün. Deshalb am besten noch mal mit hautfarbenem Puder oder Make-up nacharbeiten.



29 000

Mehrlinge kamen im Jahr 2019 zur Welt. Unter den insgesamt rund 781 000 Neugeborenen machten sie damit einen Anteil von 3,7 Prozent aus. Die Zahl der Mehrlingskinder steigt in Deutschland unaufhaltsam – seit den 1980er-Jahren hat sie sich mehr als verdoppelt.

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT

Ein besonderes Dankeschön für große ELTERN Fans.

12 Hefte ELTERN frei Haus und eine Prämie Ihrer Wahl.

1 aus 8
Prämien
wählen!



1

GOKI Holzbausteine, 100-teilig

- Hartholzbausteine in 5 verschiedenen Farben und 8 verschiedenen Formen
- Für Kinder ab 2 Jahren

Zuzahlung: 1,- €



2

**REX LONDON Kinderrucksack
„Animal Park“**

- Mit Tragegriff und verstellbaren, gepolsterten Schultergurten
- Maße: ca. 21 × 10 × 28 cm

Zuzahlung: 1,- €

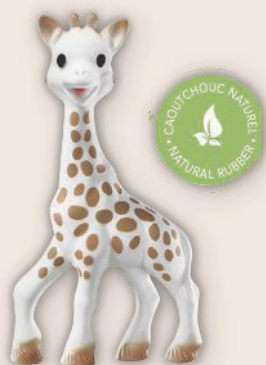
Gleich bestellen: +49 (0)40/5555 89 95

(Bitte Aktions-Nr. angeben: Selbstlesen: 181 6645/Verschenken: 181 6646) *12 Ausgaben ELTERN für zzt. 58,80 € (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. je 4,90 €) inkl. MwSt. und Versand sowie ggf. zzgl. 1,- € Zuzahlung. Auslandsangebote auf Anfrage. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt.

Lesefreude im Abonnement:

- Zzt. 4,90€* pro Ausgabe, portofrei
- 1 aus 8 Prämien zur Wahl
- Nach 12 Ausgaben jederzeit kündbar
- **1 Ausgabe gratis lesen bei Bankeinzug**
- Tipp: Auch zum Verschenken

12 ×
Lesefreude



3 VULLI „Sophie la Girafe“

- Regt alle Sinne der Neugeborenen an
- 100% Naturkautschuk

Zuzahlung: 1,- €



4 Babymarkt Gutschein

- Wert 15,-€
- Online einlösen unter babymarkt.de
- Ohne Zuzahlung
- Nur in Deutschland und Österreich einlösbar



5 „ELTERN für dich“ Schafschatz „SUSE“

- Nachtlicht und Spieluhr in einem mit 5 verschiedenen Einschlafmelodien
- Aufladbar über Micro USB

Zuzahlung: 1,- €



6 Set Raupe Nimmersatt

- Zum Greifen und Begreifen
- Stabiles Pappbilderbuch mit Holzraupe, ab 18 Monaten

Zuzahlung: 1,- €



7 „ELTERN für dich“ Nachziehhund „Hugo“

- Treuer Begleiter auf Flüsterrollen
- Wackeleffekt und Materialmix

Zuzahlung: 1,- €



8 SIGIKID Geschirr-Set „Schildkröte“

- Robustes und rutschfestes Geschirr aus Melamin, 5-teiliges Set
- Für Kinder ab 1 Jahr

Zuzahlung: 1,- €

www.eltern.de/abo

Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



Im Grünen verwurzelt



Pflege aus pflanzlichen Inhaltsstoffen in nachhaltiger Verpackung tut rundum gut - uns und der Umwelt

87 %

ist wichtig, dass ein Kosmetikprodukt für die tägliche Pflege natürliche Inhaltsstoffe enthält. 90 % finden, dass es nicht zulasten der Umwelt hergestellt worden sein darf

(Weleda Naturstudie 2020)

DIE BESTE VERPACKUNG? NICHT SO EINFACH: GLAS SCHÜTZT KOSMETIK PERFEKT UND IST VOLLSTÄNDIG RECYCELBAR - ABER FÜR DIE DUSCHE IST ES ZU ZERBRECHLICH, UND FLÜSSIGE LOTIONEN LASSEN SICH NICHT GUT ENTNEHMEN. BIO-KUNSTSTOFF SOLLTE NICHT ZULASTEN VON LEBENSMITTELANBAU ODER WÄLDERN GEHEN.

Beruhigt

Nimmt die Zeichen von Schlafmangel: Linien glättende Garnier Bio Hanf Feuchtigkeit & Aufbau Gel-Creme mit Hanfsamen-Öl (7,95 Euro)



Aufwachen!

Ingwer lässt die Haut strahlen und belebt die Sinne: zertifizierte Naturkosmetik Dove Powered by Plants Body Lotion Ginger (5,49 Euro)



Tradition

Aus pflanzlichen Ölen: Klar Seifen-Ei mit ätherischem Orangenöl im Pappeil aus dem Erzgebirge (11,95 Euro)



Da schau her

Die Bio-Wimperntusche Couleur Caramel Mascara Backstage auf Wasserbasis mit Carnaubawachs steckt in einer Tube aus pflanzlichem Kunststoff (29,50 Euro)



Mehr Obst!

Die Nivea MagicBar Feste Gesichtereinigung ist zertifizierte Naturkosmetik. Sie reinigt mit pflanzlichen Ölen und Fruchtextrakten (5 Varianten, 5,99 Euro)

Immer dabei

Mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis Design 2021 ausgezeichnet: rein pflanzlicher Kneipp Lippenpflege Aprikose Marula in plastikfreier Hülse (4,99 Euro)



Periodencreme

Die This Place The Hug Körpercreme mit CBD und Weihrauch entspannt bei Menstruationsbeschwerden (49 Euro, über www.niche-beauty.com)





NEU

**Greif nach
dem Leben.**

**Greif zu
Lifebuoy.**



*Wirksam gegen behüllte Viren gemäß EN 14476 (begrenzt viruzid).
Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets
Etikett und Produktinformationen lesen.



Papa, Mama, kommt spielen!

Ein paar Stunden lang durften sechs Mütter und Väter mal
komplett vergessen, dass sie längst erwachsen sind.

Für die neue „ELTERN für dich“-Produktlinie von HAPE
haben sie neue Spielzeuge getestet – damit Geräuschepuzzle,
Babybuch und Xylophon noch besser werden →

Text
LENA SCHINDLER

Fotos
JOHANNA BESSELING



An den Drums: Dreifach-Papa Waldemar. Mit seiner Frau Tina nimmt er Trommelschnecke und Regenmacher (kl. Foto) unter die Lupe





RESSOURCEN SCHONEN

Durch verantwortungsvolles Handeln strebt HAPE danach, den Kindern diese Welt in einem besseren Zustand zu hinterlassen, als wir sie gerade vorfinden. Seit Gründung des Unternehmens im Jahr 1986 achtet Peter Handstein bei der Produktion seiner Spielwaren auf nachwachsende Rohstoffe. Ein Bündnis mit der UNESCO führte 2005 zum ersten Sortiment aus Bambus.

Ob das Tiergeräusche-Puzzle Cheftesterin Alva und ihre Eltern Lisa und David überzeugt?



Nur was für Kinder? Tina, Nicole und Jasmin (von links) sind von Bauernhof und Babybuch (kl. Foto) angetan

Am langen Konferenztisch eines Co-working Space in der Hamburger Innenstadt bekommt die härteste Produkttesterin gerade die geballte Aufmerksamkeit. Alva blickt auf monatelange Spielerfahrung zurück – und allen in der Runde ist klar: Wenn hier einer voraussagen kann, ob „Trommelschnecke Tobi“ das Zeug zum Kinderliebling hat, dann die knapp Zweijährige. Sie schnappt sich die beiden türkisfarbenen Schlegel, die in den Spielpausen als Fühler dienen, und bearbeitet damit konzentriert Glocke und Trommel.

„Die Lautstärke ist angenehm gedämpft, nicht so durchdringend“, sagt Dreifach-Papa Waldemar Fischer erleichtert. „Schön, wenn die Kleinen damit zusammen Musik machen“, findet Jasmin Fernandez Zimmermann, Mutter zweier Kinder, die gerade „Xylophonhund Xenia“ aus Holz am Wickel hat: „Und die Motorik und die Musikalität schult es auch.“ Alva sagt: nichts. Sie trommelt hoch konzentriert auf der Schnecke. Ein klares Urteil. Auch ohne Worte.

An diesem Vormittag, an dem die Herbstsonne durch große Bürofenster strahlt, haben der Spielzeughersteller HAPE und ELTERN sechs Mütter und Väter (plus Alva) zu Marktforschung und Workshop eingeladen, um sich bei der Weiterentwicklung neuer Produkte für das „ELTERN für dich“-Sortiment Rat zu holen.

Gemeinsam werden die innovativen Spielzeuge ganz genau unter die Lupe genommen – und zwar von denen, die täglich erleben, was bei Ein-, Zwei- und Dreijährigen besonders gut ankommt. Zwischen Milchkaffee, Bruschetta und Couscous-Salat aus Weckgläsern wird ausprobiert und angeregt diskutiert: Wie funktional sind die Spielzeuge? Wie unterstützen sie bestmöglich im Alltag? Wie gut ist das Design? Wie hoch das Begeisterungspotenzial beim eigenen Kind? Das Ziel: Die neuen Spielzeuge gemeinsam noch besser zu machen!

„Babybuch Bela“ mit Spiegel und Knisterfolie macht die Runde. „So was war bei uns immer sehr beliebt, da wurde im Kinderwagen schön dran genuckelt“, erzählt Tina Fischer: „Die Kombi aus



Holz und Textilien gefällt mir auch, aber mir fehlt noch was, das quietscht oder ein anderes überraschendes Geräusch macht. Wenn man die Kinder beim Arzt mal kurz ablenken muss, dann mache ich mir diesen Effekt immer zunutze!“ Zustimmendes Nicken aus der Eltern-Jury. Und Nicole Bonnkirch hat noch eine Idee in Sachen Nachhaltigkeit: „Ich finde es immer gut, wenn Spielzeug mitwächst. Es wäre toll, wenn die einzelnen Elemente abnehmbar wären, damit man sie zum Beispiel auch an einen Spielbogen hängen kann.“

Natürliche Materialien stehen im Fokus

Auch das Thema Großeltern-Geschenke kommt auf. Offenbar eine heikle Angelegenheit, denn sie kommen natürlich immer ganz und gar von Herzen, aber blinken und lärmern wohl manchmal so doll, dass beim Öffnen alle erschrocken zurückweichen. Auch ist der Umgang mit Plastik in der älteren Generation oft noch ein anderer.

In der heutigen Eltern-Runde jedenfalls stehen natürliche Materialien im Fokus: „Wir setzen absolut auf Holz. Bei uns muss jedes Spielzeug drei Kinder aushalten. Das ist ein Härtestest, bei dem



INNOVATIVE MATERIALIEN

Am Anfang war HAPE eine reine Holzspielzeugmarke. Heute ergänzen alternativen Materialien das Sortiment. Die Produkte aus der Spielzeuglinie „Nature Fun“ etwa bestehen aus Biokunststoff und Bambus. Rasseln und Beißringe für die Kleinsten werden aus Reis-Plastik gefertigt. Außerdem wird Kunststoff auf Zuckerrohrbasis verwendet.

sich dieses Material einfach am besten bewährt hat“, sagt Waldemar. „Wir sind auch keine Fans von ‚Es schreit mich an‘“, pflichtet Lisa Braun, die Mama von Alva, bei: „Über Herstellung und Materialien machen wir uns bei Spielzeugen viele Gedanken.“

Dass ihre Spielzeuge wie „Bauernhof Bea“, der auf einer Spielmatte aufgebaut, zusammengeklappt und durch einen Holztragegriff überall hin mitgenommen werden kann, nicht nur innovativ sind, sondern auch umweltfreundlich, das ist Spielzeughersteller HAPE wichtig. Er ist einer der weltweit größten Hersteller von Spielwaren aus nachwachsenden Rohstoffen. Alle Produkte erfüllen oder übertreffen die strengen internationalen Qualitäts- und Sicherheitsstandards. Das Unternehmen folgt außerdem dem Ansatz des „Product Life Cycle“. Was bedeutet, dass auf innerbetriebliche Wasseraufbereitung und alternative Energiequellen geachtet wird.

„Passt auf, sie steckt es gleich ein!“, ruft Nicole amüsiert, als ihre Freundin Jasmin schon zum zweiten Mal die Bauernhofbewohner aus dem „Tiergeräuschepuzzle Tom“ herausnimmt und sich dabei über die passenden Laute amüsiert: „Das ist der Hammer, würde ich sofort verschenken!“ Der anfänglichen Kritik, man könne es wegen der Tierfiguren nicht gut stapeln und verstauen, sind →



SPIELZEUG



Qualitäts-Check:
Zweifach-Mutter
Jasmin kennt sich
mit Spielbogen
und Badestickern
schon aus



AN MORGEN DENKEN
Für die Entwicklung
innovativer Produkt-
ideen sowie nach-
haltiger Materialien
setzt HAPE auf Work-
shops mit Designteams
und Studenten welt-
weit. Das Unternehmen
involviert dabei ganz
bewusst junge Men-
schen der „Fridays for
Future“-Bewegung und
unterstützt ihr Enga-
gement in der For-
schung für die Zukunft.

die Designer offenbar schon zuvorgekommen. Die Eltern finden schnell heraus, dass sich Schaf, Kuh und Schwein ganz einfach zur Seite wegklappen lassen. Einzige Anregung: „Wenn man die Tiere herausnimmt, wären Muster oder Bilder in den Aussparungen schön. Dadurch lernen die Kleinen Farben und Formen kennen“, sagt Lisa.

Waschbares Spielzeug kommt gut an

Auch wenn Spielen in erster Linie Selbstzweck ist und Spaß machen soll, liegt Eltern Spielzeug am Herzen, das die Entwicklung ihres Kindes unterstützt – altersgerecht und mit vielen unterschiedlichen Funktionen.

Und weil Kinder von Anfang an lernen, gibt es noch zwei Neuheiten für die ganz Kleinen. Alva hält bereits ihren wohlverdienten Mittagsschlaf und kann nicht mehr zurate gezogen werden, aber mit knapp zwei ist sie für den „Spielbogen Eule Sina“, eine Kuschelhöhle mit dick gepolsterter Decke, eigentlich auch schon zu groß.

„Wir haben viel mit dem Auto unternommen, als die Kinder ganz klein waren – diesen Spielbogen hätte ich immer im Kofferraum dabei gehabt, fürs Picknick im Park, den Besuch bei Oma und Opa oder das Mutter-Kind-Café“, sagt Jasmin. Und passend für den Unterwegs-Gedanken, hat Tina noch einen Verbesserungsvorschlag: „Es wäre per-

Eltern
für dich ♥

BALD ONLINE ERHÄLTlich

Im nächsten Heft stellen wir euch alle
neuen Spielzeuge noch genauer vor.

Ab April findet ihr sie im Onlineshop:
hapetoys.eu/elternfuerdich_produkte

fekt, wenn man den Spielbogen auch als mobile Wickelunterlage verwenden könnte, es noch eine Tasche für Feuchttücher und Windeln gäbe. Und statt Rosa würde ich lieber einen neutraleren Farbton wählen.“ Bei „Regenmacher Schmetterling Rosalie“ aus Textil, Holz und Kunststoff kommt vor allem gut an, dass die Flügel abnehmbar sind und gewaschen werden können. Und: „Dass man an den Fühlern gut rumknuspern kann!“, vermutet Tina.

Bevor die Jury ihr Amt niederlegt, werfen die Eltern noch einen letzten kritischen Blick auf die bunten Badesticker aus Moosgummi, die an der Wasseroberfläche schwimmen und durch Anfeuchten auch an den Fliesen haften. Gut, dass Dreifach-Eltern wie Waldemar und Tina in der Runde sind, die genau wissen: „Viele andere Badespielzeuge fangen von innen ganz schnell an zu schimmeln, das kann hier nicht passieren.“ Daumen hoch also für die zwölf Badefreunde!

Zur Top 1 der neuen Produktlinie wird allerdings ein anderes Spielzeug gewählt, und zwar einstimmig: das Sound-Puzzle mit den Bauernhoftieren zum Umklappen. Das kam so gut an, dass kurz die – vielleicht nicht ganz ernst gemeinte – Frage im Raum steht, ob eine Taschenkontrolle am Ausgang sinnvoll wäre. ♦

Den Spielbogen auch als mobile Wickel- unterlage nutzen?



Der hat was auf dem Kasten

Flexibel, stylish und kinderleicht in der Handhabung

*

Die 2-in-1-Technik
(saugen und wischen)
schenkt uns mehr Freizeit

*

Das Zubehör macht aus dem
Gerät ein Multitalent

*

Kabellos und mit starker
Akku-Leistung

*

Dank des Hygiene-Mikrofilters
schließt die zertifizierte
Filtertüte 99,9 % aller
allergenen Partikel ein

*

Einfach Besserwischer

*



Der beste Freund der Familie

Diese Auszeichnung bekommen in der Regel
Hunde. Doch noch ein weiterer Bodenschnüffler
hat sie sich auf jeden Fall verdient

Papi, Frühjahrsputz!



*Krümel, Tierhaare,
Staub, Fusseln – mit
den unterschiedlichen
Spezialaufsätzen
befreien Sie Polster
und Matratzen davon.*

In einer Familie mit mehr als zwei Mitgliedern ist den ganzen Tag was los. Sohnmann latscht mit schmutzigen Schuhen durchs Wohnzimmer, der Kleinsten fällt beim Essen ständig was vom Löffel, Bello trägt den halben Garten in den Flur und Mama hat den Papierkorb im Büro umgekippt. Oder war das doch Papa? Hätten wir uns denken können. Aber wir sind ja keine Besserwisser, sondern Besserwischer. Und von denen wimmelt es neuerdings nur so in den Familien. Mit Putzen lenkt man sich gerne von unschönen Arbeiten ab. Und das fällt mit dem Akku-Staubsauger Kobold VB100 von Vorwerk noch leichter. Durch den neuen Aufsatz SPB100

wird dieser zu einem flexiblen und praktischen Akku-Saugwischer, dem Kobold Besserwischer.

Kabelsalat, schwere Wassereimer, lästiges Bücken, das Auswringen nasser Lappen – diese Nebenwirkungen des Saubermachens sind wie weggewischt. Stattdessen saugen und wischen wir in einem Abwasch mit Freude und Leichtigkeit – und zwar in der Hälfte der Zeit, die wir sonst für blitzblanke Hartböden bräuchten. Doch der Trendsetter hat noch mehr drauf: Mit entsprechendem Zubehör reinigt er auch Teppiche, (Auto-)Polster, Matratzen und Textilien. Wenn der Nachwuchs Kekskrümel auf dem Sofa hinterlässt oder der Hund nach einer Runde im Regen den Matsch auf dem Parkett verteilt, ist das jetzt kein Grund mehr zum Schimpfen, sondern ein Fall für den Besserwischer!



Mehr Informationen gibt es
per QR-Code und unter: besserwissen.de

VORWERK

Denkste!

– Preisrätsel –

DAS GIBT'S ZU GEWINNEN

Wohlfühltag für die ganze Familie

Als Mitglied der Familienhotels Südtirol bieten die Family Mountain Chalets Post Alpina alles, was Große und Kleine für einen tollen Urlaub brauchen. Das Vier-Sterne-Superior-Haus erwartet Sie im ersten Almdorf Südtirols, bei Innichen gelegen und umgeben von zehn Chalets. Für Kinder ab drei Jahren gibt

es pro Woche 90 Stunden professionelle Betreuung. Wir verlosen zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder inklusive Halbpension in einer Suite Familia im Wert von 1300 Euro (Extras und Ortstaxe nicht inbegriffen). Mehr Informationen: postalpina.it und familienhotels.com



SO NIMMST DU AN DER VERLOSUNG TEIL

Teile uns die Lösung ganz einfach telefonisch mit unter

013 78 / 22 05 75

(0,50 Euro pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk teurer). **Per SMS:** Sende eine SMS mit dem Kennwort **ELTERN** sowie dem Lösungswort (dazwischen ein Leerzeichen), deinem Namen und deiner Adresse an die Kurzwahlnummer **828 22** (0,50 Euro/SMS zzgl. SMS-Versand). Keine Benachrichtigung, für welche Geldbeträge teilgenommen wird. Die Ermittlung des Gewinners erfolgt nach Teilnahmeschluss. Dieser Gewinner erhält den Geldbetrag, der ihm bei Anruf genannt wird bzw. bei SMS-Eingang gültig ist.

Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Mitarbeiter des Verlages Gruner+Jahr und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgenommen. Wer gewinnt, wird schriftlich benachrichtigt.

Einsendeschluss: 6.4.2021

Baby-nahrung	neunter griechischer Buchstabe	Pullover sowieso	Volksfest Gewässer	Stadt im Allgäu	Kurort an der Etsch	modern, aktuell	Behälter für Baby-brei	Land-streitkräfte	Leib-eigener	Ge-schwin-digkeit	Leicht-metall (kurz)	Ver-brechen
wichtiger Nährstoff				Still-problem								8
Gemüse, ideal für den ersten Brei	1				Kurzform von Elena	7	anwidern		6			
Frauen-name		deutscher TV-Mod-erator (Ulrich)	4			Hoch-herzig-keit						
		Flüssig-keits-leitung	Liebes-bund	Atemluft ausstoßen	Tier-kadaver Süßspeise		schneller Sprech-ge-sang				Stadt in Spanien (Alham-bra)	
Schlag-rhythmus	ent-nehmen, folgen				5	Liebreiz	Donau-zufluss in Passau	Burg-verwalter			3	
Wäh-rung in Spanien		9	Raubfisch		Staat in Süd-amerika					durch Nichtstun erholen		Getreide, Eisen-quelle für Babys
Bestel-lung	Stoppball beim Tennis	kleines Gebäude		11			einer der Bremer Stadtmu-sikanten	Segel-quer-stange				
			Getränk der Ger-manen	franzö-sisch: ja	Papagei	Vorname der TV-Mod-eratorin Will		italie-nisch: eine				
männ-liches Fürwort		ägyptischer Sonnen-gott	Wolle der Angora-ziege			10	einge-schaltet	Nutztier				
			euch gehörend		Fliegen-larve				Kurz-form von Eduard			
französ. Mode-schöpfer († 1957)	Wurzel-gemüse, gut für Babybrei	2					den Mond betref-fend			12		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Weil die
Kleinen für uns
die **Größten**
sind!

Jeden Monat NEU
in Ihrer Apotheke



Wir haben nicht die Eier,
sondern Marzipancreme
versteckt. Wer reinbeißt,
der findet ...



Tolle Rezepte für Ostern

Eines darf an den Frühlingsfeiertagen nicht fehlen: Eier! Hier findet ihr tolle Verwertungsmöglichkeiten für gekochte Eier, Ideen für ein schnelles Mittagessen oder das perfekte Ostergebäck

FÜR DIE GANZE FAMILIE

Blätterteig-Spiegeleier

Zutaten für ca. 10 Stück

Zubereitungszeit 50 Minuten plus Kühlzeit

100 g Marzipanrohmasse • 50 g Puderzucker
• 3 Tropfen Bittermandelaroma • Salz • 1 Eiweiß
(Kl. M) • 200 g Doppelrahmfrischkäse
• 1 Dose Aprikosenhälften (400 g) • 1 Rolle
Blätterteig (Kühlregal, 270 g, ca. 40 x 24 cm)
• 60 g Aprikosenkonfitüre

1 Marzipan grob raspeln. Mit Puderzucker, Mandelaroma, 1 Prise Salz und Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers zu einer glatten Masse verrühren. Frischkäse gut unterrühren, Masse in einen Spritzbeutel mit mittelgroßer Lochtülle füllen. Aprikosen abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

2 Blätterteig entrollen, aus der Platte dicht an dicht längliche Eier von ca. 11 cm Länge und 8 cm Breite ausstechen oder ausschneiden. Eier auf ein Blech mit Backpapier setzen. Creme mit dem Spritzbeutel auf die Blätterteigeier spritzen, dabei rundherum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Aprikosen daraufsetzen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20–25 Min. backen.

3 Konfitüre und 3 EL vom Aprikosensud verrühren, aufkochen und die heißen Gebäckstücke mit der Konfitüre glasieren. Etwas abkühlen lassen.

Tipp: Wer noch mehr Glanz in seine Hütte bringen möchte, glasiert die Eier mit Zuckerguss. →





Zum Nachschlagen

Die Rezepte für die Kleinen stammen aus: „Das große Kochbuch für Babys und Kleinkinder“, Gräfe und Unzer, 19,99 Euro.

Autorin Dagmar von Cramm ist die erfahrene Expertin für Baby- und Kinderernährung.



Kinder lieben Eierfärben. Doch was tun mit all den gekochten Eiern?

FÜR KLEINKINDER & FAMILIE

Eier auf Spinatcouscous

Spinat ist reich an Eisen – von dem Kinder oft zu wenig bekommen.
In Kombination mit Vitamin-C-reichem Saft kann der Körper es besser aufnehmen

Zutaten für 4 Portionen**Zubereitungszeit** 35 Minuten

600 g TK-Rahmspinat-Minis • 1 EL Öl • 250 g Couscous • Salz • Pfeffer • frisch geriebene Muskatnuss • 4 Eier • 50 g • saure Sahne (10%)

1 Spinat-Minis in einen Topf auftauen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

2 Den Couscous mit dem Öl verkneten, zugeben und bei schwacher Hitze 5–10 Min. ziehen lassen.

Wenn nötig, noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Währenddessen die Eier kernweich kochen, abschrecken und halbieren. Spinat-Couscous mit Klecksen von saurer Sahne garnieren und die Eihälften darauf anrichten.

Variante Reste sofort kalt stellen und entweder mit Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl zu einem Salat verarbeiten. Oder kurz erhitzen und dann aufessen.



FÜR KLEINKINDER & FAMILIE

Gefüllte Eier

Kein Osterbrunch ohne Ostereier! Eine saftige Kräuter-Füllung gibt ihnen hier einen ganz neuen Geschmack

Zutaten für 4 Stück**Zubereitungszeit** 10 Minuten

1 Bund Basilikum • 1 Sardelle
• 1 EL Senf • 2 EL Olivenöl • 1 TL Weinessig • Eigelb von 4 halbierten Ostereiern • Salz • Pfeffer

1 Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und mit einer Sardelle, Senf, Olivenöl, Weinessig und Eigelben von 4 halbierten Ostereiern pürieren. Salzen, pfeffern und in die Eihälften füllen. ●

**Unsere Expertin****Dagmar von Cramm sagt:**

Eier sind echte Nährstoffbomben.

Neben hochwertigem Eiweiß liefern sie die Mineralstoffe Eisen und Zink sowie B-Vitamine, vor allem Vitamin B12. Übrigens befindet sich – entgegen aller Erwartungen – mehr Eiweiß im Eigelb als im Eiklar!



Osterbrunch

Spitzt die Löffel! Dann hört ihr die Osterglöckchen klingeln und den Hasen klopfen. Wetten?



Gut gebrütet

Igel, Hase, Schäfchen und Küken wärmen nicht nur an Ostern unsere geliebten Frühstückseier. 4er-Set, ca. 8 Euro, Tchibo

Absolutes Muss im April: gemeinsam Eier färben



Lebensfreude
Blumenstrauß „Nina“ wird kostenlos nach Hause geliefert – inkl. Pflege- und Arrangieranleitung. 38 Euro, Bloom and Wild



Klein, aber fein ...

... ist nicht nur das hübsche Lätzchen von Melton, sondern auch der zarte Blümchenprint. Ca. 12 Euro, über House of Kids



Stillt jeden Durst

Antitropf-Trinklernbecher „Mio“ hat extra kurze Mundstücke und zwei Trinköffnungen – damit gibt es keine falsche Seite. 12,99 Euro, Mepal Mio



Meister Lampe lässt grüßen

Ob auf dem Tisch für den Osterbrunch oder im Regal: Der Deko-Hasen ist ein schöner Hingucker. 9,99 Euro, Ernsting's family



Guten Morgen, Sonnenschein

Zitronengras und Fenchel, veredelt mit ganzer Zitrone und Vana-Tulsi, lassen dich großartig in den Tag starten. „feel fresh“ Kräutertee, 3,99 Euro, Pukka



Frühstück für die Kleinsten

Fruchtiges Bircher Müsli ab dem 8. Monat. Ohne Zusatz von Fruchtsaftkonzentraten, Zucker und Aromen. 190 g, ca. 1 Euro, Edeka Bio



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™

THE VEGETARIAN BUTCHER SAYS

DA IST DAS HUHN
GANZ AUS DEM
HÄUSCHEN



JETZT
NEU



SACRIFICE NOTHING

Ich bin „Edda“, der VW-Bulli
von Carina und Michel. Mit
ihnen war ich schon mehr als
20000 Kilometer unterwegs.
Hier sage ich „Hello“ auf der
„Müllerwiese“ im Schwarzwald



Es geht lo-o-s ... zum nächsten
Familien-Abenteuer!



Bulli forever!

Urlaub im Wohnmobil oder VW-Bus ist in Corona-Zeiten in wie nie.

Carina Linnemann, 40, und Michel Becker, 38, aus Düsseldorf sowie ihre Söhne Tito, 3, und Emil, 6, sind schon seit vier Jahren stolze VW-Bus-Besitzer und können sich ein Leben ohne ihren geliebten Bulli nicht mehr vorstellen. Für Anfänger haben die erfahrenen Camper jede Menge Tipps auf Lager

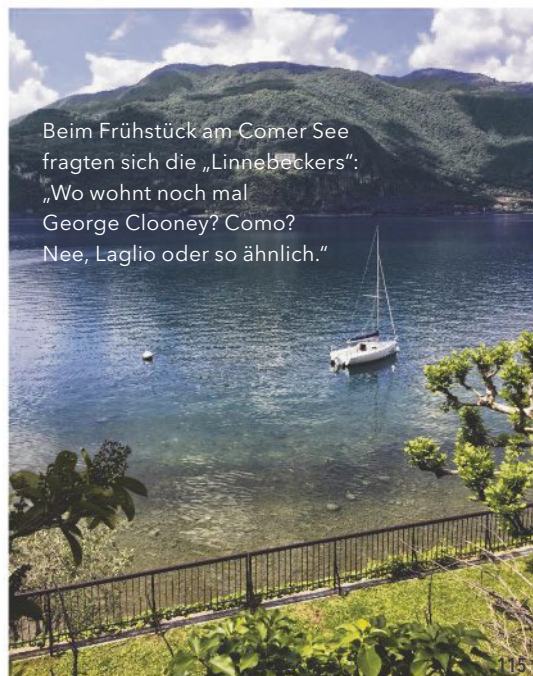
Wie die Liebe erwachte

Es ist jetzt gut sieben Jahre her. Der erste Sohn von Carina und Michel kündigte sich an. Und seine Eltern machten Pläne für die Zeit danach: Elternzeit am heimischen Wickeltisch? Och nö! Ihnen schwebten spannendere Ziele vor: der Grand Canyon zum Beispiel und das Rauschen des Pazifiks. Also fuhr die Familie im April und Mai 2015 – Emil war gerade ein Jahr alt – im Wohnmobil durch Kalifornien. „Und dort in den USA sind wir auf den Geschmack gekommen. Wir waren so unabhängig“, erinnert sich Carina. Ihr Mann Michel ergänzt: „An einer Küstenstraße die Aussicht vom Campingstuhl aus zu genießen und dabei Kaffee zu trinken – ein Traum!“ Deshalb wiederholten sie das Erlebnis und mieteten ein Jahr später in England einen VW T2, den Hippie-Bus mit den niedlichen Scheinwerfer-Kulleraugen. Nach der Reise durch Cornwall war klar: So was wollen wir selbst haben!

Wir wollen was Eigenes!

Als ihr zweiter Sohn Tito im Juni 2017 zur Welt kam, stießen sie auf Enrico Nagy aus Rostock, auch bekannt als „Bus-Checker“ (www.blog.bus-checker.de). Der gelernte Kfz-Mechaniker berät als Sachverständiger Neulinge beim VW-Bus-Kauf. Carina: „Es sind beliebte Autos. Und wenn man sich nicht auskennt, wird einem manchmal Schrott angedreht.“ Nagy rechnet über eine Kilo-

meterpauschale ab. Bei Carina und Michel hat die Vermittlung und das Gutachten rund 1000 Euro gekostet. Momentan steigen die Bulli-Preise, wegen Corona will jeder seinen eigenen Bus. Die Rheinländer hatten 2016 noch Glück: „Wir kauften das Basis-Modell für 4200 Euro, was günstig ist. Unser gebrauchter Bulli, Baujahr 1999, hat aber kaum Komfort: keine Klimaanlage, keine elektrischen Fensterheber, keine Servolenkung, kein ABS, wenig PS ...“ Und weil der Bulli in seinem früheren Leben ein Handwerker-Transporter war, ließen sie die Trennwand ausbauen und eine Zweierbank für die Kinder einpassen. Die gebrauchte Campingbox, eine Kombi aus Bett und Küche, die Holzverkleidung, das Bett im Hochdach und die Schränke bauten sie selbst ein. „Der Bus kostet außerdem Steuern und muss einmal im Jahr zum Service. Nicht billig“, weiß Carina. ➔



Beim Frühstück am Comer See fragten sich die „Linnebeckers“: „Wo wohnt noch mal George Clooney? Como? Nee, Laglio oder so ähnlich.“

Text
KERSTIN GÜNTZEL



Wolkenbruch am Gardasee?
War Tito und seiner
guten Laune so was von egal



Statt Badehose trug
Emil am Comer See
vorwiegend Gummistiefel

Auf großer Tour

Ihren ersten langen Bulli-Trip machten die Düsseldorf-er in der Elternzeit im Mai und Juni 2018. Tito war gerade ein Jahr alt. Wegen des Babys wollten die vier keine Etappen von sieben, acht Stunden am Stück reißen. Also stoppten sie zum ersten Mal in Enzklösterle im Schwarzwald auf dem idyllisch an einem Fluss gelegenen Campingplatz (www.muel-lerwiese.de) und düsten nach einer Nacht weiter nach Oberteuringen am Bodensee (www.camping-am-bauernhof.de). „Superschön“ fanden es die Linnemanns dort: wegen des Naturteichs, der Esel und weil Emil gleich einen Freund fand.

Danach ächzte der Bulli mit Müh und Not die Serpentina des verschneiten Schweizer Splügenpass hoch. Weil der Pass wegen Überschwemmungs-gefahr außerdem zwei Stunden später gesperrt werden sollte, rasten sie dann abwärts Richtung Comer See, bis die Bremscheiben



rauchten. Und Emil in den Bulli spuckte. Natürlich saßen sie trotzdem noch vier Stunden in der Straßensperre fest. Der Strand-Campingplatz in Abbadia Lariana direkt am See verbesserte ihre Laune nicht, erinnert sich Carina: „Hier standen wir im Abstand von 50 Zentimetern. Weil es wie aus Eimern schüttete, schlugen wir die Zeit im Bulli tot. Eine Katastrophe.“ Weil die Familie fest gebucht hatte, musste sie dort tagelang ausharren, bis sie weiter gen Manerba am Gardasee ziehen konnten. Aber auch hier regnete es ununterbrochen. Im Bulli war es kalt und klamm, trotz Standheizung. Die Stimmung sackte noch tiefer in den Keller.

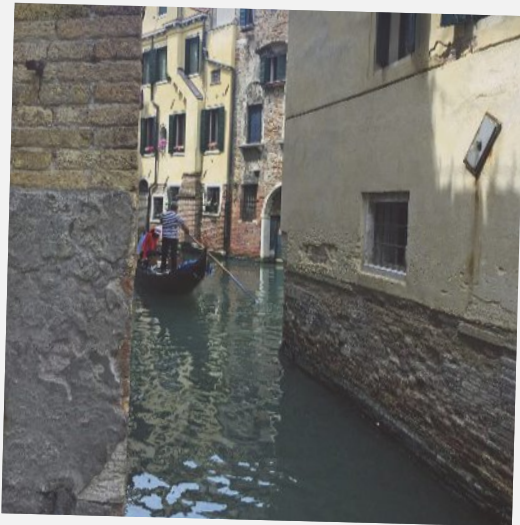
Als sie die Wetter-App checkten, sahen sie, dass es nur in Venedig sonnig war. So kamen sie zum ersten Mal von ihrer geplanten Route ab. Die richtige Entscheidung! Der „Agricampeggio Mose“ (www.campingmose.com) im Naturschutzgebiet auf einer Landzunge südlich von Venedig war „einer der schönsten Plätze unserer Reise“, so Carina. Glücklicherweise verriet ihnen der Sohn des Campingplatzbesitzers den Geheimtipp Burano, und die „Linnebeckers“ verliebten sich in die Insel mit den bunten Häuschen. Nach Grado an der Adria – bloß weg hier, dort gab es die schlimmste Mückenplage ever – entschied sich die Familie spontan, ins nahe Fažana nach Istrien zu rollen.

REISE

Endlich erlebten sie das wahre Camper-Glück: Ihr Bulli stand im „Kamp Pineta“ (www.pinetafazana.hr) nahezu allein in einem Pinienwald. Es war heiß, und sie gingen zur Freude der Jungs jeden Abend in die Altstadt-Eisdiele. Noch toller fanden Emil und Tito nur die Angeltour mit einem Fischerboot morgens um vier.

Ein paar Tage verbrachten die vier anschließend noch im italienischen Sistiana nördlich von Triest auf dem idyllischen Naturcampingplatz „Azienda Agricola Carso“ (www.campingcarso.com), um danach einen weiteren Reise-Höhepunkt zu erleben: das traumhafte „Eco Kamp Koren“ (www.kamp-koren.si) im slowenischen Kobarid in den julischen Alpen. Leider hatten sie dort auf einem Ameisenhaufen geparkt, und die Tierchen hatten es sich bald im Bulli gemütlich gemacht. Dank der Ameisendosen aus dem Supermarkt aber kein wirklich großes Problem.

Langsam machte sich Rückreisestimmung breit. „Auf dem Campingplatz Klagenfurth am Wörthersee übernachteten wir auf einer riesigen Anlage mit vielen Dauercampnern, die ihren ganz eigenen Charakter haben. Alle dicht an dicht. Das volle Kontrastprogramm zu den Naturplätzen in Kroatien und Slowenien! Freiheitsgefühl kam null auf. Das Gleiche am Chiemsee: zwei schreckliche Touri-Plätze, die nur als Zwischenstopp taugen“, so Michels Fazit. Der letzte Ort, der „Schwarzfelder Hof“ in Leipheim bei Ulm (www.schwarzfelder-hof.de), war wieder ein Volltreffer. „Auf dem Bauernhof nahe des Naturschutzgebiets Donau-moos waren wir letztes Jahr noch mal, weil wir es so schön fanden. Dort gibt es einen Baggersee, Ponys, Spielscheune und einen netten Kiosk mit Biergarten“, schwärmt Carina. ➔



Venedig war Liebe auf den ersten Blick. Nur der Buggy nervte. Zu viele Treppen und Kopfsteinpflaster

SCHREINERHOF

FAMILIOTEL BAYERISCHER WALD



3 Nächte All-Inclusive
ab € 450 p.P.

- Hoteleigener Aquapark mit 8 Rutschen, Aussenpool, Skypool, Saunawelt uvm...
- Reithalle im Turniermaß mit Reitbetrieb
- Ganzjährig Baby & Kinderbetreuung
- Echtes Bauernhoferlebnis
- Riesiger Indoorspielbereich mit Kids-Kart
- Sporthalle, Softplay, 3000 Riesenbausteine & Kino
- Natursee & Rodelhang direkt am Haus
- All-Inclusive Premium für die ganze Familie

Gute Laune Urlaubstelefon 08554 942 940



www.schreinerhof.de

Familotel Schreinerhof - Günter Schon - Schreinerhof 1 - 94513 Schönberg - info@schreinerhof.de

familotel
URLAUB AUF FAMILISCH

Michel und Emil auf dem Weg zum herrlich leeren Strand bei Venedig



LIEBLINGS-REZEPT VOM CAMPINGKOCHER: GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN À LA LINNEMANN

Zutaten: 2 Paprikaschoten, 2 Tomaten, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 100 g Schafskäse, Kräuter nach Belieben, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Schafskäse klein würfeln, in einer Schüssel mit Kräutern vermischen, salzen und pfeffern. Mit der Masse die Paprikahälften füllen. Anschließend die Paprikahüllen möglichst am Rand auf den Grill legen, damit sie nicht verbrennen.



Bei Schietwetter verwandeln Carina und Tito den Bus in eine Kuschelhöhle

Lieber spontan

Die gesamte Reise vorreservieren? Besser ist es, spontan, ein „freier Vogel“ zu bleiben, auch wegen des Wetters. Vor allem in der Vorsaison. In der Hauptsaison muss man beliebte Plätze allerdings reservieren. Es gibt Camping-Apps unter www.acsi.eu/de, mit denen man auch von unterwegs aus buchen kann. Also vorab nur grob planen und einschätzen, wie viel Fahrzeit man den Kindern und sich täglich zumuten will.

Was mit in den Bus muss

Als die „Linnebeckers“ ihren ersten Wochenend-Trip mit Baby Tito machten, nahmen sie viel zu viel mit: Pampers, Gläserchen, Milchpulver ... Der Bus war Tetris-mäßig vollgepackt. „Das wurde uns zum Verhängnis, denn auf den Campingplätzen mussten wir ständig aus- und einpacken. Horror!“, erinnert sich Carina. Deshalb: Weniger ist beim Campen mehr. Also lieber mal etwas kaufen. Und waschen kann man auch überall.

Unbedingt dabei haben muss man nur Perso, EC-Karte und ein Handy-Ladegerät für den Zigarettenanzünder. Auch Mückenlampe, Schlafsäcke, Regenklamotten, Wind- oder Fleecejacken sowie eine zweite Garnitur Klamotten im Bus sind praktisch. Und weil die Familie keinen Kühlschrank an Bord hat, nimmt sie auf Tour H-Milch, Salz und Pfeffer, Nudeln, Pesto, Müsli und Marmelade mit. Dagegen braucht Carina nur ein Paar Birkenstock, und ihre Schminke lässt sie gleich zu Hause.

Suchst du noch, oder relaxt du schon?

Wie man das allerschlimmste Chaos im Bulli vermeidet? Indem alles seinen festen Platz hat. Zudem schwört die Familie auf ihr Vorzelt, weil sie so den Wohnraum erweitern und sich dort bei miesem Wetter aufhalten kann. Und Carina liebt ihr Packzelt, um vor Ort Buggys oder Lauf-räder reinzuschmeißen. Zeltingang zu – und es sieht top aus. „Camper müssen sich vom Ordnungsfimmel befreien. Ich bin auch ein Ordnungsfanatiker. Da gibt's bei uns schon mal Streit, gerade weil es so eng ist“, gibt Carina zu.

Von Lieblingsplätzen und verbotenen Orten

Carina schwört auf die „Coolcamping“-Reihe: „Alle Plätze aus den Büchern waren Highlights. Zusätzlich folge ich Bulli-Leuten auf Instagram und schreibe mir schöne Orte auf eine Liste.“ Die vier mögen besonders gern Wiesen auf Bauernhöfen. Dort sind die Kleinen glücklich, alle haben Platz, und es gibt andere nette Familien. Ihr Rat: sich die „Landvergnügen“-Plakette (www.landvergnuegen.com) kaufen. Dann kann man auf dort verzeichneten Bauernhöfen ein oder zwei Nächte stehen bleiben. „Maximal eine Nacht darf man auch auf Raststätten-Parkplätzen übernachten. Das gilt als Ermüdungsaufenthalt“, verrät Michel. Carina ergänzt: „In Skandinavien gilt das Jedermanns-Recht. Da darf man auf freien Flächen auch mal zwei Nächte stehen. Bei privaten Grundstücken sollte man aber vorher fragen.“

Let me entertain you!

Emil und Tito haben im Bulli zwar ein iPad dabei, aber schauen kaum. Lieber hören sie Hörspiele, malen oder blättern durch Bilderbücher. „Ganz oft gucken sie nur in die Gegend. Unsere Jungs sind im Auto ziemlich unkompliziert, weil sie ständig on the road sind“, freut sich Carina. „Camping ist für Kinder die tollste Urlaubsform.“

Meine Jungs finden schnell Anschluss und können frei auf dem Campingplatz herumtollen. Es bilden sich richtige Kinderrudel.“

Nachts im Bulli

„Die Jungs schlafen oben unterm Dach, dort ist es echt eng. Aber weil sie tagsüber nur an der frischen Luft sind, ratzen sie im Bus besser als zu Hause“, erzählt Carina. Das einzige Schlummer-Problem: Der Mittagsschlaf gestaltet sich auf dem Campingplatz für Babys und Kleinkinder schwierig. Es ist zu hell und oft zu heiß im Bulli. Als Tito ein Jahr alt war, legten Carina oder Michel ihn deshalb mittags in den Buggy und fuhren mit ihm herum, bis er eingeschlafen war. Dann stellten sie den Kinderwagen an den Bus. Von was man sich ebenfalls verabschieden sollte: dass die Kinder dort schon um sieben oder acht Uhr abends im Bett liegen.

Alles Typsache

Für wen nun ist Camping gar nichts? „Für Eltern, die morgens im Hotel ihre Kinder im Spieleparadies abgeben, Urlaub von der Haus-

arbeit machen und gern mal schick essen gehen möchten. Auch wer bei Ameisen, Mäusen, Spinnen oder Mücken die Krise kriegt, sollte es sich gut überlegen. In unserem Bulli herrscht außerdem unweigerlich Chaos, überall liegt Sand. Es sieht nie nach Instagram aus“, sagt Carina. Und man kann sich auf nichts verlassen. Schwierig für Menschen, die gern ihren Tag durchtackten. Dafür erlebt man Abenteuer, und es wird nie langweilig. Carina würde deshalb trotzdem jedem empfehlen, Campen einmal auszuprobieren: „Eine Woche lang sollte man Bulli oder Wohnmobil aber schon mieten, sodass man sich daran gewöhnen kann.“ ●



IHR HABT LUST BEKOMMEN? UND WOLLT MEHR WISSEN?

Carina Linnemann hat ein ganzes Buch rund um ihre VW-Bus-Erfahrungen geschrieben. Es heißt „Bulli-Tour mit Kind und Kegel“ (Kneesebeck, 25 Euro)

Hinweis der Redaktion: Die Recherche Reisen für unsere Reportagen werden zum Teil unterstützt von Veranstaltern, Hotels und/oder Tourismusagenturen.

GEWINNSPIEL

Teilnahme online auf eltern.de/familie-urlaub/gewinnspiele

ANZEIGE

Step by Step Schulranzen-Set

Mit dem klimaneutralen Schulranzen-Set SPACE „Sky Rocket“ von Step by Step gelingt es Eltern, ihre Kinder nachhaltig für den neuen Lebensabschnitt auszustatten: Der Ranzen besteht zu 100 % aus recycelten PET-Flaschen und ist klimaneutral produziert. Jeder Schulranzen gibt im Durchschnitt 37 PET-Flaschen durch Recycling und Wiederverwertung ein zweites Leben. Der Schulranzen überzeugt mit seinen Features und wächst dank des patentierten EASY GROW SYSTEMS mit.

Alle Modelle von Step by Step wurden auch von einem unabhängigen Gremium der AGR (Aktion Gesunder Rücken e. V.) geprüft und zertifiziert.

Sicherer, ergonomischer und nachhaltiger geht's nicht. Darauf ist Step by Step zu Recht stolz und gibt vier Jahre Garantie!



Ab dem 02.03.2021 können Sie 1 x ein Schulranzen-Set SPACE „Sky Rocket“ von Step by Step im Wert von 249 € gewinnen. Der Gewinn wird von der Hama GmbH & Co KG unter allen Teilnehmern verlost, die bis zum 30.03.2021 unter www.eltern.de/familie-urlaub/gewinnspiele/ teilnehmen. Weitere Details und Hinweise dort.

Eltern

ERSCHEINT IN DER G+J FAMILIENREDAKTION

Verlag: Gruner + Jahr GmbH

Sitz Verlag und Redaktion: Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Postanschrift: Brieffach 43, 20444 Hamburg

redaktion@eltern.de | www.eltern.de

f eltern.de | i eltermagazin | p ELTERN online | YouTube ELTERN

ISSN 0046-1849

Herausgeberin: Marie-Luise Lewicki

Editorial Director: Bernd Hellermann

Redaktionsleitung: Rosa Wetscher

Managing Editors: Oliver Steinbach (ELTERN),

Anke Willers (ELTERN FAMILY), Biona Schütt (Digital),

Claudia Greiner-Zwarg (Sonderaufgaben)

Creative Director: Juliane van Treeck

Schlussredaktion: Henrik Drüner, Frauke Meyer

Themenkoordinatoren: Christine Brasch,

Frauke Meyer (Gesundheit), Henrik Drüner (Reise),

Sarah Rohrmann, Kathrin Jacobi (Mode, Produkte, DIY)

Autoren dieser Ausgabe: Uli Bliefert, Stella Bongertz,

Christiane Börger, Karella Easwaran, Xenia Frenkel, Kaja Godart,

Kerstin Güntzel, Verena Hagedorn, Isabella Huber,

Christine Knödler, Bettina Koch, Sabine Maus, Silke Plagge,

Susanne Rohlfing, Lena Schindler, Markus Tschannen

Servicedesign/Editing: Kathrin Jacobi, Sarah Rohrmann

(ELTERNzeit), Janina Hoins (ELTERNzeit), Sandra Bohn

(Werkstudentin), Lea Pillen (Werkstudentin)

Grafik: Nadine Rogovitz (Senior Graphic-Designer),

Samira Ablaß, Evelina Augustynska, Anja Richter

Bildredaktion: Anna-Christina Gangi, Anneli Wülfing (ELTERNzeit),

Eva Lichtenstern, Johanna Besseling (Werkstudentin),

Hannah Haeseker (Werkstudentin)

Redaktion Digital: Christine Brasch, Katharina Janzen

(ELTERNzeit), Janine Meul (ELTERNzeit), Christian Reimers (CyD),

Alexander Scherb, Julia Schmidt-Jortzig, Sabine Scholz-Hinton,

Sibel Bicer (Werkstudentin), Hannah Rocholl (Werkstudentin)

User Experience Management: Gerrit Rüksen (Lt.),

Marie-Christine Knauer, Anke Makosso Makosso

Leserdienst/Redaktionsassistent: Laura Siebenberg

Geschäftsführer/Publisher: Bernd Hellermann,

Mina Manoussi (Stv.)

Digital Business Director: Thorsten Heger

Publishing Manager: Julia Hartig

Digital Business Management: Judith Grenz

New Business & Digital Marketing: Henning Meyfarth (Lt.),

Digital Business Development: Johanna Herbolt

Produktmanagement Digital: Kim Hieronymus (Lt.),

Kelly Nodler

Web-Development: Jörn Viebrock (Lt.), Stephan Elter,

Nis Evers, Julia Heidinger, Nico Schröder, Riccardo Tosi

Webdesign: Florence Schleede (ELTERNzeit),

Cristina Lopez Gonzalez

Assistenz der Geschäftsführung: Katharina Plander

Herstellung: Heiko Belitz (Lt.), Sören Hohmann

Sales Director: Mona Biehl (DPV Deutscher Pressevertrieb)

Markenkommunikation: Sandra Meyer (Lt.),

Tamara Kieserg

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Bernd Hellermann

Vermarkter:

Ad Alliance GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Verantwortlich für Anzeigen (v.i.S.d.P.):

Andrea Wörsdörfer, Head of Brand Print + Direct Sales

Es gilt die gültige Preisliste.

Informationen hierzu unter www.gujmedia.de

Verantwortlich für Digital:

G+J Medien GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Syndication: Picture Press Bild- und Textagentur GmbH,

E-Mail: sales@picturepress.de

Repro: Peter Becker GmbH, Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg.

Druck: Quad/Graphics Europe, ul. Pultuska 120, PL 07-200 Wyszów, Poland.

© 2021 für alle Beiträge bei Gruner + Jahr GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für Anzeigen gilt die gültige Preisliste.

Der Export der Zeitschrift ELTERN und ihr Vertrieb sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags statthaft. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlags oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag. ELTERN darf in Lesezirkeln nur mit Genehmigung des Verlags geführt werden. Für unverlangte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen.

Der für Österreich bestimmte Teil dieser Ausgabe enthält ein Österreich-Magazin. Für dieses gilt folgendes Impressum: Verlag und Redaktion ist die Gruner+Jahr Verlagsgesellschaft mbH, A-1020 Wien, Walcherstraße 11/7.06/Top 71, Telefon: +43-(0)1-5125647-0; Druck des Österreich-Magazins: Druckerei Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, 3580 Horn



Hersteller

Another Me
www.another-me.de

Babboo
www.babboo.de

Babybjörn
www.babybjorn.de

Bloom & Wild
www.bloomandwild.de

Bobo Choses
www.bobochoses.com

Bobux
www.bobux.de

Boden
www.bodendirect.de

bonnet à pompon
www.bonnetapompon.com

Cam Cam Copenhagen
camcamcopenhagen.de

Cefak
www.cefak.com

Couleur Caramel
www.couleur-caramel.de

DHU
www.dhu-globuli.de

Dolly Bikes
www.dolly-bikes.de

Dove
www.dove.com/de

Dr. Wolff
www.drwolffgroup.com

Edeka
www.edeka.de

emilyandfin
emilyandfin.co.uk

Ernsting's family
www.ernstings-family.de

Falke
www.falke.com/de

Fred's World
bygrecotton.de

Garnier
www.garnier.de

Hermes
www.hermes-arzneimittel.com

hessnatur
www.hessnatur.com/de

House of Kids
www.houseofkids.de

Kattan
kattan.co.uk

Klar Seifen
www.klarseifen.de

Kneipp
www.kneipp.com/de

Lässig
www.laessig-fashion.de

LiLiU
www.liilu.de

Melton
mpdenmark.com

Mepal
www.mepal.com

Meyadey
www.meyadey.com

mp Denmark
mpdenmark.com

Muli-Cycles
multi-cycles.de

Müsl by Green Cotton
bygrecotton.de

Naif
de.naifcare.com

nihola
www.nihola-de.com

Nikin
nikinclothing.com

Nivea
www.nivea.de

Numero 74
www.numero74.com

Pukka
www.pukkaherbs.com/de

Reckitt Benckiser
www.rb.com/de



Riese & Müller
www.r-m.de

Sense Organics
www.sense-organics.com

Sophie La Girafe
www.sophieagirafe.de

Stokke
www.stokke.com

Tchibo
www.tchibo.de

This Place
this.place

Topomini
www.ernstings-family.de

Urban Arrow
www.urbanarrows.com/de

Verla
www.verla.de

Warmies
www.warmies.de

Ylumi
www.ylumi.de

Service

Feedback an die Redaktion

Wir freuen uns über eure Meinung zu unserem Magazin:
redaktion@eltern.de

Abonnenten-Service

Für Fragen zu eurem Abo hilft unser
Kundenservice gern weiter:
www.eltern.de/aboservice

Telefon: 0 40-55 55 89 95

E-Mail: eltern-service@guj.de

Fax: 0 18 05-8 61 80 02*

Postanschrift: ELTERN-Kundenservice,
20080 Hamburg

Unsere Service-Zeiten:

Mo.-Fr.: 07.30 bis 20.00 Uhr,

Sa.: 09.00 bis 14.00 Uhr

ELTERN bestellen

Ihr wollt Produkte, Abos oder Hefte bestellen?
Unser Bestellservice hilft euch gern weiter!

Abo bestellen:

www.eltern.de/abo

Telefon: 0 40-55 55 89 95 Fax: 0 18 05-8 61 80 02*,

E-Mail: eltern-service@guj.de

Postanschrift: ELTERN-Kundenservice,
20080 Hamburg

Deutschland: Abo-Jahrespreis (12 Ausgaben, ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis von zzt. € 4,90) inkl. MwSt. und Versand € 58,80; **Österreich:** Abo-Jahrespreis (12 Ausgaben, ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis von zzt. € 5,50) inkl. MwSt. und Versand € 66,00; **Schweiz:** Abo-Jahrespreis (12 Ausgaben, ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis von zzt. SFR 7,80) inkl. MwSt. und Versand SFR 93,60; **USA:** ELTERN (USPS no 00000379) is published monthly by Gruner+Jahr GmbH. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 660 Howard Street, Buffalo, NY 14206. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to ELTERN, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155, E-Mail: service@roltek.com, Toll free: 1-877-776-5835; **Kanada:** German Canadian News, 25-29 Coldwater Rd., Toronto, Ontario, M3B 1Y8, Tel.: (001) 416 391 41 92, E-Mail: re@gcnws.ca; Abo-Jahrespreis restliches Ausland (12 Ausgaben) auf Anfrage

Einzelne ELTERN-Ausgaben bestellen:

www.eltern.de/shop

Telefon: 0 40-55 55 89 95 Fax: 0 18 05-8 61 80 02*,

E-Mail: Heft-Service@guj.de

Postanschrift: ELTERN-Kundenservice,
20080 Hamburg

ELTERN-Produkte bestellen

(z. B. Bücher, CDs):

www.eltern.de/shop

ELTERN-Versandservice, 74569 Blaufelden,
Telefon: 040-42236427 Fax: 040-42236663,
E-Mail: guj@sigloch.de

*14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz