

# 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  
 eltern.de | eltermagazin | ELTERN online | 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 Blieffert, 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  
**Service-Redaktion/Steuerung:** 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 (CvD), Alexander Scherb, Julia Schmidt-Jortzig, Sabine Scholz-Hinton, Sibel Bicer (Werkstudentin), Hannah Rocholl (Werkstudentin)  
**User Experience Management:** Gerrit Rüsken (Ltg.), 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 (Ltg.)  
**Digital Business Development:** Johanna Herbolt  
**Produktmanagement Digital:** Kim Hieronymus (Ltg.), Kelly Nodler  
**Web-Development:** Jörn Viebrock (Ltg.), 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 (Ltg.), Sören Hohmann  
**Sales Director:** Mona Biehl (DPV Deutscher Pressevertrieb)  
**Markenkommunikation:** Sandra Meyer (Ltg.), 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](http://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](mailto: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 117/06/Top 71, Telefon: +43-(0)1-5125647-0; Druck des Österreich-Magazins: Druckerei Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, 3580 Horn

## Hersteller

- |  |  |
|--|--|
| <b>Another Me</b><br><a href="http://www.another-me.de">www.another-me.de</a>                | <b>Dr. Wolff</b><br><a href="http://www.drwolffgroup.com">www.drwolffgroup.com</a>               |
| <b>Babboo</b><br><a href="http://www.babboo.de">www.babboo.de</a>                            | <b>Edeka</b><br><a href="http://www.edeka.de">www.edeka.de</a>                                   |
| <b>Babybjörn</b><br><a href="http://www.babybjorn.de">www.babybjorn.de</a>                   | <b>emilyandfin</b><br><a href="http://emilyandfin.co.uk">emilyandfin.co.uk</a>                   |
| <b>Bloom &amp; Wild</b><br><a href="http://www.bloomandwild.de">www.bloomandwild.de</a>      | <b>Ernsting's family</b><br><a href="http://www.ernstings-family.de">www.ernstings-family.de</a> |
| <b>Bobo Choses</b><br><a href="http://www.bobochoses.com">www.bobochoses.com</a>             | <b>Falke</b><br><a href="http://www.falke.com/de">www.falke.com/de</a>                           |
| <b>Bobux</b><br><a href="http://www.bobux.de">www.bobux.de</a>                               | <b>Fred's World</b><br><a href="http://bygreencotton.de">bygreencotton.de</a>                    |
| <b>Boden</b><br><a href="http://www.bodendirect.de">www.bodendirect.de</a>                   | <b>Garnier</b><br><a href="http://www.garnier.de">www.garnier.de</a>                             |
| <b>bonnet à pompon</b><br><a href="http://www.bonnetapompon.com">www.bonnetapompon.com</a>   | <b>Hermes</b><br><a href="http://www.hermes-arzneimittel.com">www.hermes-arzneimittel.com</a>    |
| <b>Cam Cam Copenhagen</b><br><a href="http://camcamcopenhagen.de">camcamcopenhagen.de</a>    | <b>hessnatur</b><br><a href="http://www.hessnatur.com/de">www.hessnatur.com/de</a>               |
| <b>Cefak</b><br><a href="http://www.cefak.com">www.cefak.com</a>                             | <b>House of Kids</b><br><a href="http://www.houseofkids.de">www.houseofkids.de</a>               |
| <b>Couleur Caramel</b><br><a href="http://www.couleur-caramel.de">www.couleur-caramel.de</a> | <b>Kattan</b><br><a href="http://kattan.co.uk">kattan.co.uk</a>                                  |
| <b>DHU</b><br><a href="http://www.dhu-globuli.de">www.dhu-globuli.de</a>                     | <b>Klar Seifen</b><br><a href="http://www.klarseifen.de">www.klarseifen.de</a>                   |
| <b>Dolly Bikes</b><br><a href="http://www.dolly-bikes.de">www.dolly-bikes.de</a>             | <b>Kneipp</b><br><a href="http://www.kneipp.com/de">www.kneipp.com/de</a>                        |
| <b>Dove</b><br><a href="http://www.dove.com/de">www.dove.com/de</a>                          | <b>Lässig</b><br><a href="http://www.laessig-fashion.de">www.laessig-fashion.de</a>              |

- |  |
|--|
| <b>LiLiU</b><br><a href="http://www.liilu.de">www.liilu.de</a>                         |
| <b>Melton</b><br><a href="http://mpdenmark.com">mpdenmark.com</a>                      |
| <b>Mepal</b><br><a href="http://www.mepal.com">www.mepal.com</a>                       |
| <b>Meyadey</b><br><a href="http://www.meyadey.com">www.meyadey.com</a>                 |
| <b>mp Denmark</b><br><a href="http://mpdenmark.com">mpdenmark.com</a>                  |
| <b>Muli-Cycles</b><br><a href="http://multi-cycles.de">multi-cycles.de</a>             |
| <b>Müсли by Green Cotton</b><br><a href="http://bygreencotton.de">bygreencotton.de</a> |
| <b>Naif</b><br><a href="http://de.naifcare.com">de.naifcare.com</a>                    |
| <b>nihola</b><br><a href="http://www.nihola-de.com">www.nihola-de.com</a>              |
| <b>Nikin</b><br><a href="http://nikinclothing.com">nikinclothing.com</a>               |
| <b>Nivea</b><br><a href="http://www.nivea.de">www.nivea.de</a>                         |
| <b>Numero 74</b><br><a href="http://www.numero74.com">www.numero74.com</a>             |
| <b>Pukka</b><br><a href="http://www.pukkaherbs.com/de">www.pukkaherbs.com/de</a>       |
| <b>Reckitt Benckiser</b><br><a href="http://www.rb.com/de">www.rb.com/de</a>           |



- |   |
|---|
| <b>Riese &amp; Müller</b><br><a href="http://www.r-m.de">www.r-m.de</a>                     |
| <b>Sense Organics</b><br><a href="http://www.sense-organics.com">www.sense-organics.com</a> |
| <b>Sophie La Girafe</b><br><a href="http://www.sophielagirafe.de">www.sophielagirafe.de</a> |
| <b>Stokke</b><br><a href="http://www.stokke.com">www.stokke.com</a>                         |
| <b>Tchibo</b><br><a href="http://www.tchibo.de">www.tchibo.de</a>                           |
| <b>This Place</b><br><a href="http://this.place">this.place</a>                             |
| <b>Topomini</b><br><a href="http://www.ernstings-family.de">www.ernstings-family.de</a>     |
| <b>Urban Arrow</b><br><a href="http://www.urbanarrow.com/de">www.urbanarrow.com/de</a>      |
| <b>Verla</b><br><a href="http://www.verla.de">www.verla.de</a>                              |
| <b>Warmies</b><br><a href="http://www.warmies.de">www.warmies.de</a>                        |
| <b>Ylumi</b><br><a href="http://www.ylumi.de">www.ylumi.de</a>                              |

## Service

### Feedback an die Redaktion

Wir freuen uns über eure Meinung zu unserem Magazin:  
[redaktion@eltern.de](mailto:redaktion@eltern.de)

### Abonnenten-Service

Für Fragen zu eurem Abo hilft unser Kundenservice gern weiter:  
[www.eltern.de/aboservice](http://www.eltern.de/aboservice)

Telefon: 0 40-55 55 89 95  
 E-Mail: [eltern-service@guj.de](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto: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@gcnews.ca](mailto:re@gcnews.ca); Abo-Jahrespreis restliches Ausland (12 Ausgaben) auf Anfrage

Einzelne ELTERN-Ausgaben bestellen:  
[www.eltern.de/shop](http://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](mailto:Heft-Service@guj.de)  
 Postanschrift: ELTERN-Kundenservice,  
 20080 Hamburg

ELTERN-Produkte bestellen  
 (z. B. Bücher, CDs):  
[www.eltern.de/shop](http://www.eltern.de/shop)

ELTERN-Versandservice, 74569 Blaufelden,  
 Telefon: 040-42236427 Fax: 040-42236663,  
 E-Mail: [guj@sigloch.de](mailto:guj@sigloch.de)

\*14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz