

Leben & erziehen

REISE NACH MAROKKO

Familienurlaub
zwischen Wüste
und Meer

FAMILIEN- FRIEDEN

Konflikte lösen
ohne Streit

SELBST- FÜRSORGE

So denken Mamas
mehr an sich

AUFS BAUCHGEFÜHL HÖREN

Teller leer essen?
Muss nicht sein

Hallo Schule

+ FIT FÜR DIE ERSTE KLASSE + TIPPS FÜR LINKSHÄNDER +
+ LESESTOFF FÜR VORSCHÜLER + IDEEN FÜR DIE BROTBBOX +

WERDE

Magazin für Mensch und Natur



Nachhaltig leben – die Natur zeigt uns, wie es geht! Sie inspiriert, gibt Kraft und bietet Lösungen für die Herausforderungen unserer Zeit. Im Werde-Magazin entdeckst Du Ideen und Menschen, die Nachhaltigkeit leben und neue Wege denken. Lass Dich inspirieren und werde Leser:in des Werde-Magazins!

Jetzt kostenloses Probeheft* bestellen.

werde-magazin.de/probeheft
040/ 696 383 936 • abo@werde-medien.com

*Nur wenn Dir das Magazin gefällt, erhältst Du danach 4 Ausgaben im Jahr für 40 Euro.



SCAN MICH!

Für euch im August

MAGAZIN

- 4 News, Lieblingsdinge, Trends**
Unsere Favoriten im August

SCHULSTART-EXTRA

- 6 Guter Anfang**
So kommen Abc-Schützen stressfrei durch die ersten Wochen
- 10 Mach ich mit links!**
Sind Linkshänder in der Schule benachteiligt? Nein, sagt unsere Autorin
- 14 Lesestoff**
Bücher, die Lust auf Schule machen
- 16 Pause mit Power**
Tipps für die Brotbox
- 22 Schöne Erinnerung**
Die besten Sprüche fürs Poesiealbum
- 24 Heute geht es in die Kita**
So klappt die Eingewöhnung



Nur für Käufer und Abonnenten

RÄTSEL-EXTRA

- Kleine Auszeit**
16 Seiten zum Knobeln, Basteln und Spaß haben – für euch und eure Kids

SPIELEN & FÖRDERN

- 26 Rechts oder links?**
Mit diesem Trick landet der richtige Schuh am richtigen Fuß



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

WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

Weitere Informationen findet ihr auch ab Seite 48 dieser Ausgabe.
Wir freuen uns auf euch!

PSYCHOLOGIE

- 28 Konflikte friedlich lösen**
Manchmal hilft es, hinter die Fassade zu blicken
- 32 Selbstfürsorge**
Wie wir es schaffen, uns mehr um uns selbst zu kümmern

GESUNDHEIT

- 36 Aber bitte natürlich!**
Vier Alternativen zur Schulmedizin

ERNÄHRUNG

- 40 Besser aufs Bauchgefühl hören**
Warum Essen kein Pflichtprogramm ist

REISE

- 44 Zwischen Wüste und Meer**
Kamele, bunte Märkte, orientalisches Flair – Marokko ist ein Land zum Staunen

ZU GUTER LETZT

- 50 Vorschau/Impressum**
Wer wir sind – und was ihr in der September-Ausgabe lest

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet



Das Poesiealbum feiert sein Comeback

22

Auf die Plätze, Schule, los! Tipps für den Schulstart

6



Auch Brokkoli kann schmecken

40



1001 Eindrücke erwarten Marokko-Urlauber

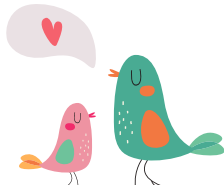
44



So verstehen wir unser Kind besser

28





News

Lieblingsdinge

Trends



MEHR BÜCHER, MEHR BILDUNG

Bücher erweitern den Horizont und regen die grauen Zellen an. Wer gerne und viel liest, hat es in der Schule leichter, wissen Experten.

Doch wie führen wir Lesemuffel an die Bücher heran? Manuela Hantschel, Vorsitzende des Bundesverbands Leseförderung e. V. (BvL), hat fünf Tipps, um die Freude am Lesen zu wecken:

- 1 Lest eurem Kind etwas vor. Wählt Bücher zu Themen, die euer Kind interessieren. Schafft eine schöne Atmosphäre und macht aus der Vorlesezeit ein festes Ritual.
- 2 Sucht Bücher mit Bildern aus. Dann kann sich euer Kind die Bilder anschauen. So beschäftigt es sich niedrigschwellig mit dem Medium Buch.
- 3 Lasst euer Kind anhand der Bilder raten, worum es in der Geschichte oder in dem Kapitel gehen könnte. So weckt ihr seine Neugierde.
- 4 Sprecht mit eurem Kind über die Figuren oder die Geschichte. Was gefällt? Was ist „komisch“ oder fremd? Erkundet gemeinsam, welche Aufgaben die Protagonisten bestehen müssen.
- 5 Lest im Tandem mit eurem Kind (falls es schon lesen kann): Abwechselnd lest ihr und euer Kind jeweils eine Textpassage.

INTERVIEW



Drei Fragen an ...

... **Manuela Möllering, Gründerin der Naturkosmetikmarke „Mabyen“, die ihr zehnjähriges Bestehen feiert**

❶ Was hat sich im Bereich der Naturkosmetik in den letzten Jahren getan?

Als wir vor zehn Jahren mit Mabyen gestartet sind, war Naturkosmetik noch eher eine Nische. Heute ist sie für viele Familien selbstverständlich geworden. Besonders spannend finde ich, dass natürliche Pflege inzwischen viel moderner gedacht wird: Es geht um Lösungen für konkrete Bedürfnisse im Alltag. Für uns bedeutet Innovation nicht unbedingt, etwas völlig Neues zu erfinden, sondern bewährtes Wissen neu zu denken. Unsere Weißkohl-Brustmaske ist dafür ein gutes Beispiel: Aus einem traditionellen Hebamentipp haben wir ein modernes, alltagstaugliches Produkt entwickelt.

❷ Viele greifen das erste Mal zu Naturkosmetik, wenn sie ein Kind bekommen. Warum?

Viele hinterfragen dann bewusster, welche Produkte sie verwenden. Sie suchen nach Orientierung und Sicherheit – für ihr Kind, aber auch für sich selbst. Naturkosmetik bietet hier oft einen einfachen Zugang: Die Inhaltsstoffe sind natürlich, wirken verständlicher und damit greifbarer als viele konventionelle Alternativen.

❸ Etliche Kosmetikerhersteller sind auf den Zug aufgesprungen und bieten eine Naturlinie an. Ist das zu begrüßen?

Wir freuen uns grundsätzlich sehr über diese Entwicklung! Gleichzeitig raten wir aber, genauer hinzuschauen. Der Begriff „Naturkosmetik“ ist rechtlich nicht geschützt. Umso wichtiger sind Zertifizierungen wie NATRUE oder COSMOS, auf die wir auch setzen. Sie geben klare Standards vor.

IM CHECK

Unsere Kollegin Mel Bollag hat mit ihrem Sohn Jua (8) das Mountainbike „Woom off air“ ausprobiert.

So wurde getestet: Bei uns wurde schon die erste Testfahrt zur Entdeckungstour. Kaum saß mein Sohn im Sattel, ging es nicht mehr geradeaus, sondern über Wiesen, Treppen und jeden Hügel, der sich finden ließ.



Mels Fazit: Man merkt schnell, wie leicht das Rad ist. Es lässt sich mühelos lenken und macht es Kindern einfach, auch längere Strecken oder anspruchsvolleres Gelände zu meistern. Die breiten Reifen geben sicheren Halt auf losem Untergrund



und die Federgabel fängt Wurzeln und Unebenheiten so souverän ab, dass man als Mutter deutlich entspannter zuschaut.

Seit das Rad bei uns eingezogen ist, wird jeder noch so kurze Weg zur Mini-Expedition. Das „Woom off air“ ist kein Fahrrad für den direkten Weg – sondern für alles, was links und rechts davon passiert. „Wir fahren nur schnell zum Bäcker“ endet regelmäßig irgendwo zwischen Waldweg, Abkürzung und Abenteuer. Und während ich noch über matschige Hosenbeine nachdenke, genießt mein Sohn das Gefühl von Freiheit auf zwei Rädern.

„Woom off air“,
ab etwa 1000 Euro, [woom.com](https://www.woom.com)



Zahl des Monats

30 %

... der 25-Jährigen in Deutschland wohnten 2025 noch bei ihren Eltern. Laut Statistischem Bundesamt ist der Wert gegenüber den Vorjahren etwas gestiegen. Vor allem Söhne sind Nesthocker: Mehr als jeder dritte (36 %) 25-Jährige lebt bei den Eltern, bei den Töchtern ist es jede vierte (23 %).

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT (DESTATIS)



KÜCHENHELFER

Egal ob Schnibbeln, Brutzeln oder Backen – mit der „Mini Cooking“-Kollektion von Fackelmann können Nachwuchsköche loslegen. Alle Teile sind auf kleine Hände abgestimmt und besonders leicht zu handhaben.

Zum Beispiel Schneidebrett etwa 9 Euro, Mini-Pfanne etwa 10 Euro, Schneebesen etwa 3 Euro, [fackelmann.de](https://www.fackelmann.de)

ANZEIGE



Kuschelweich von Anfang an

Für die ersten Momente im Leben: Jetzt wird der kleine Schatz willkommen geheißen, mit allem, was er braucht. Die neue Neugeborenen-Kollektion von Tchibo enthält liebevoll gestaltete Artikel, die von Anfang an zu Lieblingsstücken werden.

Von niedlichen Details und verspielten Prints über weiche und wärmende Premium-Materialien, bis hin zu mitwachsenden Produkten, gibt es alles, was für die erste gemeinsame Zeit benötigt wird.

Die Neugeborenen-Kollektion gibt es ab sofort unter [tchibo.de](https://www.tchibo.de) zu entdecken.

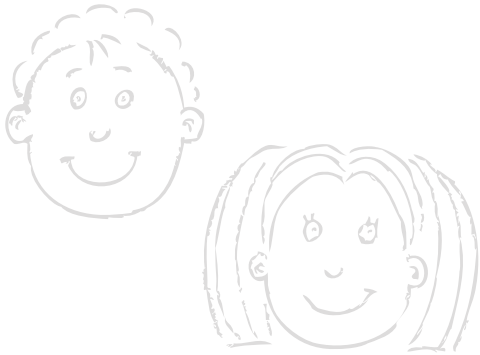
Tchibo



WIR FREUEN UNS AUF DIE SCHULE

Der Ranzen steht bereit und die Schultüte wartet nur darauf, gefüllt zu werden. Bei vielen i-Dötzchen steigt jetzt die Vorfreude auf die Einschulung. Bei nicht wenigen mischen sich aber auch Aufregung und sogar Angst darunter. Wie das Ankommen im Klassenzimmer leichter wird, verrät unsere Gastautorin Corinna Weber





Werde ich Freunde finden? Ist meine Lehrerin nett? Schaffe ich das alles? Zukünftige Erstklässler beschäftigen jetzt eine Menge. Denn der Schulstart ist weit mehr als nur der erste Schultag mit Schultüte und kleiner Feier. Für Kinder beginnt ein neuer Lebensabschnitt – mit neuen Bezugspersonen, neuen Regeln und vielen unbekannten Gesichtern. Aus den Großen im Kindergarten werden plötzlich die Kleinsten auf dem Schulhof. Eines vorweg: So aufregend dieser Übergang auch ist – er bietet Kindern die Chance, Neues zu entdecken, Freundschaften zu schließen und jeden Tag ein Stück selbstständiger zu werden.

Gleichzeitig ist er vor allem emotional eine große Entwicklungsaufgabe. Deshalb ist vor der Einschulung eine Sache wichtig: Kinder sollten nicht das Gefühl vermittelt bekommen, „in der Schule funktionieren“ zu müssen. Sie brauchen die Sicherheit, Schritt für Schritt hineinwachsen zu dürfen.

ZUTRAUEN VERMITTELN

Für einen gelungenen Start ist nicht entscheidend, ob Kinder ihren Namen schon schreiben oder bis hundert zählen können. Viel wichtiger ist, dass sie sich selbst etwas zutrauen. Dieses Vertrauen wächst, wenn Eltern ihrem Kind vermitteln: „Du musst nicht alles sofort



CORINNA WEBER

... ist spiritueller Kinder- und Familiencoach und Bestseller-Autorin („Starke Verbindung statt starker Druck in der Erziehung“, Remote Verlag, 19,99 Euro). In ihrer Arbeit begleitet die Zweifach-Mama Kinder dabei, Selbstvertrauen und innere Stärke zu entwickeln – ohne sie in ein System zu drücken, das oft nicht zu ihnen passt. Dabei steht sie für eine moderne Form von Spiritualität: Kinder und Eltern dürfen wieder lernen, auf ihre innere Stimme und Intuition zu hören – denn alles, was sie brauchen, tragen sie bereits in sich. Kinder verlieren diese Verbindung zu sich selbst, sobald sie sich nicht mehr sicher fühlen oder das Gefühl haben, nicht sie selbst sein zu dürfen.

Mehr Infos:
cw-starkekids.de



können.“ So lernen die Kids, neue Herausforderungen nicht als Bedrohung zu sehen, sondern als etwas zu erleben, in das sie hineinwachsen dürfen.

Was gibt noch Sicherheit für den zukünftigen Alltag? Es sind ganz praktische, banale Dinge: Wenn man den Schulweg gemeinsam geht, sich den Pausenhof anschaut oder den neuen Tagesablauf schon einmal ausprobiert, wird das Unbekannte vertrauter.

ALLES IST ANSTRENGEND

Viele Eltern wundern sich, dass ihr Kind nach der Schule plötzlich weinerlich oder sehr müde ist. Das ist völlig normal. In den ersten Wochen verarbeitet das Gehirn unzählige neue Eindrücke. Kinder lernen Regeln kennen, orientieren sich in einer neuen Gemeinschaft und müssen sich deutlich länger konzentrieren als im Kindergarten. Selbst scheinbar kleine, alltägliche Dinge wie den richtigen Klassenraum finden, die Brotdose öffnen oder rechtzeitig zur Toilette gehen, kosten Kraft.

Manche Kinder halten ihre Anspannung den ganzen Schultag über zurück und lassen sie erst daheim heraus. Zu Hause ist der Ort, an dem sie sich sicher fühlen und all die neuen Eindrücke verarbeiten dürfen. Deshalb hilft es, sie nach der Schule erst einmal in Ruhe ankommen zu lassen.

RITUALE MIT WIRKUNG

Gerade weil in den ersten Schulwochen so vieles neu ist, brauchen Kinder zu Hause etwas Verlässliches. Solche Rituale müssen dabei weder groß noch aufwendig sein. →