

Leben & erziehen

**MIT
KLEINKIND
UNTERWEGS**

Warum die Minis
Herzen erobern

**GUT
VORBEREITET**

So werden
Vorschulkids fit für
die erste Klasse

*Wir lieben den
Herbst*

+ SPIELE FÜR DRAUSSEN UND DRINNEN + REISE IN DEN SCHNEE +
+ REZEPTE ZUM AUFTANKEN + TIPPS FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE +

Deutschland 5,90 € · Österreich 6,40 € · Schweiz 7,90 sfr · BeNeLux 6,40 € · Italien 6,40 € · Spanien 6,40 €

11



4 192739 505904

EURE SUPERPOWER FÜR DEN TAG!

Über 30
Bio-Pflanzen.
Natürlich
fermentiert.
Für die ganze
Familie.



Nur
ein
Esslöffel
täglich

Direkt
bestellen und
10% Rabatt
sichern!



werde.shop/magazin
Code: welcome10

Für euch im November

MAGAZIN

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

AKTUELLES

- 6 Herbstblues? Nein danke!**
Tolle Ideen für einen schönen November
- 10 Kleine Glücksmomente**
Mit einem Zweijährigen unterwegs? Freut euch auf überraschende Begegnungen

SPIELEN & FÖRDERN

- 14 Fit für die erste Klasse**
Was für Vorschüler jetzt wichtig ist, verrät ein Experte
- 18 Mit allen Sinnen**
So lernen Babys die Welt kennen

PSYCHOLOGIE

- 24 Echt oder Show?**
Wie wir auf gespieltes Weinen reagieren
- 26 „Kind, zieh dir was an“**
Omas Sprüche sind legendär – was aber, wenn sie nerven?

GESUNDHEIT

- 28 „Mein Bauch tut weh“**
Das sagen kleine Kinder ziemlich oft. Wir betreiben Ursachenforschung

ERNÄHRUNG

- 30 Essen für die Abwehr**
Welche Lebensmittel uns stark machen
- 34 Vitamine, die schmecken**
Rezepte mit Immun-Kick

REISE

- 38 Ab auf die Piste**
Kann ein Skiurlaub mit Kindern stressfrei laufen? Unsere Autorin hat es ausprobiert
- 44 Voll entspannt**
Die Lüneburger Heide ist das Richtige für alle, die einen Gang runterschalten wollen

ZU GUTER LETZT

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



Im Zug wird's nie langweilig

10



Kuschelhase? Hier wird geforscht!

18



Was tun, wenn die Tränen strömen?

24



Nur für Käufer und Abonnenten

RÄTSEL-EXTRA

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



Titelthemen sind farblich gekennzeichnet



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

WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

Weitere Informationen findet ihr auch ab Seite 36 dieser Ausgabe.
Wir freuen uns auf euch!

Oma hat immer einen Spruch auf Lager – ob man ihn hören will oder nicht

26



ANZIEHEN – UND LOS!

Seit 65 Jahren entwickelt Babybjörn Tragen, die Eltern und Kind ganz nah zusammenbringen. Neuestes Familienmitglied: die Trage „Hold“. Sie lässt sich wie eine Jacke anlegen und individuell an Körpergrößen von XS bis XXL anpassen. Entworfen wurde „Hold“ gemeinsam mit Fachleuten und mehr als 400 schwedischen Familien. Gepolsterte Schulterriemen, ein stützender Bauchgurt, ein integrierter Schirm und eine eingearbeitete Tasche zeigen: Hier wurde mitgedacht.

**In vier Farben erhältlich,
etwa 180 Euro, babybjorn.de**



ICH WILL EINEN HUND!

Hunde sind treue Freunde und tolle Spielgefährten – im Umgang sind jedoch klare Regeln wichtig. Kinder wecken oft ungewollt den Jagdinstinkt der Vierbeiner: durch hektische Bewegungen, Rennen, Springen oder Schreien. Aber auch die Minis können lernen, artgerecht mit Hunden umzugehen und zum Beispiel Körbchen, Futternapf und Spielsachen von Wauzi zu respektieren. Die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder e. V.“ gibt Tipps:



Hunde niemals ärgern oder an empfindlichen Körperstellen ziehen.



Hunde beim Fressen in Ruhe lassen. Manche verteidigen ihr Futter, indem sie knurren und, wenn nichts anderes hilft, beißen.



Wenn ein Hund zuschnappt: möglichst ruhig und still halten.



Niemals vor einem Hund weglaufen, sondern stehen bleiben und sich abwenden.



Sich niemals in eine Rauferei zwischen Hunden einmischen.



Fremde Hunde nur nach Erlaubnis des Besitzers streicheln und vorsichtig Kontakt aufnehmen.



Ein Baby oder Kleinkind nie mit dem Hund allein lassen. Den Vierbeiner rechtzeitig auf die Veränderungen durch ein Baby vorbereiten. Was er lernen sollte: Spielerisches Zwicken in menschliche Körperteile ist tabu; das Kinderzimmer darf nicht mehr oder nur auf ausdrückliche Einladung betreten werden; Kinderspielzeug ist kein Hundespielzeug.

News Lieblingsdinge Trends



GIRLPOWER

Jubiläum für „Die drei !!!“ und ein Muss für Fans: In ihrem 100. Abenteuer „Detektivinnen in Gefahr“ steht für Kim, Franzl und Marie viel auf dem Spiel. Denn es geht um nichts Geringeres als Franzis Zuhause – und damit um die Zentrale der drei

Detektivinnen. Können die Freundinnen den Winklerhof retten? Die extralange Folge mit 103 Minuten ist als Doppel-CD und im Stream erhältlich.

Etwa 10 Euro, europa-kinderwelt.de



IM CHECK

Unsere Autorin Jana Kalla und ihr Sohn Levi (8) haben eine Kinderkamera von Agfa Photo ausprobiert.

So wurde getestet: „Die ist sooo cool! Und sie sieht aus wie ein Donut!“ Unser Sohn staunt nicht schlecht, als wir ihm am Strand auf der griechischen Insel Kefalonia seinen eigenen Fotoapparat überreichen. Und es wird noch besser: Da die Kamera wasserdicht ist, darf er sie sogar mit ins Meer und in den Pool nehmen. Am Ende des Sommerurlaubs hat er 322 Aufnahmen gemacht – von bunten Fischen, lustigen Unterwasser-Selfies und steilen Klippen. Und auf jedes einzelne Bild und Video ist er super stolz.



Janas Fazit: Bislang durfte Levi immer eines unserer Handys nehmen, wenn er ein Foto machen wollte – doch ehrlich gesagt haben wir dabei häufiger mal um unsere Smartphones gebangt. Die „Realikids Cam Waterproof 2“ ist dagegen super robust und hat im Urlaub wirklich einiges mitgemacht. Sie war voller Sand, ist mehrfach von der Sonnenliege gefallen und hat Stunden mit Levi im Wasser verbracht. Dank des großen Displays konnte er seine Schnappschüsse immer direkt bewundern, löschen oder sogar mit Filtern und Effekten bearbeiten. Einige Bilder hängen bereits ausgedruckt an der Kinderzimmerwand – die Qualität hat uns wirklich positiv überrascht. Einziges Manko: Die Kamera hat leider keinen Zoom. Trotzdem steht sie schon jetzt auf der Packliste für unseren nächsten Urlaub.



„Realikids Cam Waterproof 2“
etwa 70 Euro,
agfaphoto-gtc.com

LIEBLINGSSTÜCK

Mollig warm und wunderbar weich: Die Wollfleecejacke mit Kapuze aus Bio-Merinowolle hält kleine Entdecker an kühlen Herbsttagen angenehm warm, ohne dass sie ins Schwitzen kommen. Ideal für Spaziergänge, Kita und Spielplatz – und dank des kleinen Elefanten mit Herzohr auch noch besonders niedlich.

Limitierte Edition, Größen 50/56 bis 110/116, ab etwa 77 Euro, engel-natur.de



Drei Fragen an ...

... Eva Neugebauer,

Geschäftsführerin von Löwenzahn Organics

1 Bio ist für viele Eltern ein wichtiges Kriterium. Was bedeutet Bio für Löwenzahn Organics?

Bio beginnt für uns als Hersteller von Babynahrung lange vor der Verpackung. Wir wählen zertifizierte Bio-Rohstoffe aus und achten auf nachvollziehbare Produktionswege. Dabei arbeiten wir mit Partnern zusammen, die unsere hohen Qualitätsansprüche teilen. Bio ist für uns nicht nur ein Siegel, sondern eine Haltung: ein verantwortungsvoller Umgang mit Lebensmitteln und den Familien, für die wir sie entwickeln.

2 Wie können Eltern nachvollziehen, was in den Produkten steckt und wie sie geprüft werden?

Eltern sollen sich selbst ein Bild machen können. Deshalb zeigen wir, woher unsere Rohstoffe kommen: Über den Transparenz-Code auf der Verpackung lässt sich ihre Herkunft nachvollziehen. Auch bei der Prüfung setzen wir auf zusätzliche Sicherheit: Neben den Analysen in den Produktionsbetrieben lassen wir unsere Produkte von unabhängigen, renommierten Laboren untersuchen.

3 Was ist Ihnen bei der Entwicklung neuer Produkte besonders wichtig?

Wir verbinden aktuelles ernährungswissenschaftliches Wissen mit einem guten Gespür für den Familienalltag. Unsere Produkte sollen durchdacht, verständlich und alltagstauglich sein, ohne unnötige Zusätze und ohne Eltern unter Druck zu setzen. Denn Familien sind verschieden. Gute Ernährung sollte Orientierung geben und gleichzeitig Raum für den eigenen Weg lassen.

DER HERBST – EIN ABENTEUER

Jacke an, Mütze auf und los geht's nach draußen. Jetzt werden die Tage wieder kürzer und kühler. Das Laub färbt sich und fällt – und mit ihm die Kastanien und Eicheln. All das bietet eine ideale Basis für Sachunterricht live – und tolle Kinderspiele



Während wir Erwachsenen dem Sommer hinterhertrauern, können unsere Kinder mit dem Herbst erstaunlich gut leben. Von ein paar Regentropfen lassen sich die Minis nicht die Laune verderben, im Gegenteil. Auch bei Regenwetter kann man jede Menge Spaß haben! Nicht umsonst heißt es: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung! Endlich wieder Pfützen, in die man mit Schwung hineinspringen kann. Endlich wieder Drachen steigen lassen oder dem Prasseln der Regentropfen lauschen!

JEDEN TAG NEU

Wenn der Wind kräftig pustet, wirbeln die Blätter lustig umher. Der Wald riecht anders, die Luft ist klarer – und die Natur ein großer Spielplatz. Und ein kleines Paradies für Sammler: Kastanien, Eicheln, Herbstblätter fallen uns direkt vor die Füße. Wer findet das zackigste Blatt, die größte Kastanie? Daheim entstehen daraus kleine Kunstwerke.

Besonders spannend: Die Natur verändert sich jeden Tag: Warum wechseln die Blätter ihre Farbe, fragen sich eure Kinder? Der grüne Farbstoff in den Blättern, das Chlorophyll, wird abgebaut und bis zum Frühling in Ästen, Stamm und Wurzeln eingelagert. Dadurch können wir in den Blättern jetzt auch andere Farbstoffe erkennen. Die Eichenblätter verfärben sich rötlich, die Birke gelb. Die Blätter von Kastanie und Linde werden gelb bis orange. Der Ahorn leuchtet – je nach Sorte – in roten, orangen oder gelben Tönen.

ZUGVÖGEL UND WINTERSCHLAF

Auch in der Tierwelt ist einiges los. Vor allem in der Luft: Riesige Vogelschwärme sind jetzt unterwegs. Wo die wohl hinfliegen? Viele Vögel, die bei uns brüten, sind Zugvögel. Schwalben, Stare oder Mauersegler sind vorwiegend Insektenfresser und finden hier im Winter nicht mehr genügend Nahrung. Geleitet von einem angeborenen Kompass brechen sie in Scharen zu ihren Winterquartieren in Afrika, Südasien oder dem Mittelmeerraum auf und kommen erst im Frühjahr zurück.

Igel, Feldhamster und Siebenschläfer fressen jetzt so viel, wie sie können. Denn wenn die Temperaturen fallen, verkriechen sie sich in ihr frostsicheres Winterquartier und schlafen tief und fest. Eichhörnchen legen fleißig Vorräte an: Sie sammeln Nüsse, Eicheln und Bucheckern und vergraben sie unter Laub oder in der Erde. Denn die flinken Tiere halten nur eine Winterruhe: Sie schlafen viel, wachen aber gelegentlich auf, um zu fressen.

MAGISCHE MOMENTE

Der Herbst lädt Kinder dazu ein, genau hinzusehen, Fragen zu stellen und immer wieder Neues zu entdecken. Vielleicht macht das genau seine Magie aus: Ein schön gefärbtes Blatt kann ein echter Schatz sein, eine große Pfütze ein toller Spielplatz. Ihr braucht mehr Inspirationen? Wir haben ein paar schöne und spannende Spielideen für draußen und drinnen zusammengestellt:



KLEINE PARK-RALLYE

Bei einem Spaziergang durch den Park erzählt ihr eurem Kind, was es zu entdecken gibt. Beispiel: „Da steht ein Kastanienbaum.

Darunter liegen viele Kastanien.“ Nach einer Weile fragt ihr: „Wo ist der Kastanienbaum?“ Ob euer Kind ihn wiederfindet?

ZAPFEN WERFEN

Jeder Mitspieler bekommt fünf Tannenzapfen. Alle stellen sich fünf Schritte von einem großen Baum entfernt auf und zielen mit den Zapfen auf den Stamm. Wer landet die meisten Treffer?



LAUB-SCHLACHT

Laub zu einem großen Haufen zusammenrechen, mitten hineinspringen und sich gegenseitig mit Blättern bewerfen. Was gibt es denn Schöneres? Hui, wie sie in der Luft tanzen! So könnt ihr selbst die sonst lästige Gartenarbeit zum familiären Vergnügen machen – so lange am Ende wieder alles zusammengefeht wird.

Oder: Ihr versteckt im Laubhaufen zehn Tannenzapfen oder Kastanien. Welches Kind buddelt die meisten aus?

Wichtig: einen Laubhaufen, der schon länger bei euch im Garten liegt, nicht wieder aufwirbeln! Es kann sein, dass dort schon tierische Bewohner eingezogen sind, um Winterschlaf zu halten.

HERBSTLICHE VERWANDTE SUCHEN

Auf eine Parkbank legt ihr drei Fundstücke, zum Beispiel Kastanie, Tannenzapfen und Eichel. Euer Kind soll die Verwandten suchen und beispielsweise möglichst viele Eichenblätter oder Tannenzapfen finden.

Alternativ müssen die Kinder einfach die vorgegebene Anzahl an Kastanien, Eicheln & Co. auf einem Spaziergang schnellstmöglich zusammensammeln.

