

Leben & erziehen

DAS SCHAFFE ICH ALLEINE
SO WERDEN KIDS SELBSTSTÄNDIG

SCHLUMMER SCHÖN
TIPPS FÜR DEN MITTAGSSCHLAF

RUHIG BLEIBEN
WIE IHR DIE NEIN-PHASE ÜBERSTEHT

URLAUB IM FRÜHLING
DIE 10 BESTEN REISEZIELE FÜR FAMILIEN

SCHLUSS MIT MENTAL LOAD
FAMILIENARBEIT GERECHTER VERTEILEN



Danke MAMA

AM 12. MAI WIRD GEFEIERT, NA KLAR!
WARUM MÜTTER ABER AUCH AN ALLEN ANDEREN TAGEN
IM JAHR MEHR ANERKENNUNG VERDIEN T HABEN



Werdet Mama-Reporter!

... und testet kostenlos Produkte & Reisen



woom



Blueair



HIPP

Pertit Bateau Test mit Fotoshooting



Kindsgut



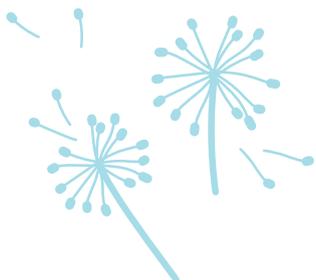
HIPP



PH

Seid Teil der Community!

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



Jetzt registrieren:
www.Mama-Reporter.de



Vogtland Tourismus



Hallo ihr Lieben,

ich gestehe: Wenn unsere Zwillinge in der Woche des Muttertags zu tuscheln beginnen und sich in ihren Kinderzimmern für geheime Basteleien verschanzen – dann fühle ich mich glücklich geehrt; ein bisschen mehr noch, als wenn die Kinder mir zum Geburtstag ein Bild malen. Schon klar: Ähnlich wie beim Frauentag bringt uns dieser eine Feiertag herzlich wenig, wenn vor allem im Außen die Anerkennung an den restlichen 364 Tagen im Jahr fehlt. Aber gerade deshalb haben wir den Tag der Mamas zum Anlass für ein Extra genommen: Ab Seite 10 lest ihr, wofür wir alle unseren eigenen Mamas schleunigst ein dickes Dankeschön aussprechen sollten, ab Seite 12 erzählt eine Solo-Mutter von ihrem Weg. Ab Seite 18 gibt's Tipps für Bücher, in denen sich alles um die innige Mama-Kind-Bindung dreht, und wer sich eine Vase für die Ewigkeit wünscht, lässt das Heft am besten mit aufgeschlagener Seite 20 zu Hause liegen.

DANKE sage an dieser Stelle im Übrigen auch ich: Und zwar nicht nur meiner Mama dafür, dass sie seit fast 42 Jahren einfach immer für mich da ist – sondern auch für vier wundervolle Jahre als Chefredakteurin von Deutschlands erstem Elternmagazin. Jeder einzelne Tag in diesem Traumjob war eine Bereicherung, ich habe unglaublich viel gelernt und nicht wenige Tipps aus dem Heft auch selbst zu Hause umgesetzt. Jetzt geht meine Reise weiter – aber natürlich auch die von *Leben & erziehen* (mit den welt tollsten Kolleginnen, die mir jetzt schon fehlen).

Für euch und eure Familien alles Liebe & Gute!

Eure  Claudia

Chefredakteurin *Leben & erziehen*



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



DIE BESTE ZEIT UNSERES LEBENS

Euch fehlen manchmal die Beschäftigungsideen für eure Minis?

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

Auch als E-Book erhältlich



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

Dieses Buch ist das ultimative Rezept gegen Langeweile! Mit Familienabenteuern für draußen und drinnen. Weil die Zeit mit unseren Kindern die wertvollste überhaupt ist.

ISBN: 978-3982299266

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

Leben & erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



Für euch im

Titelthema

Mamas, wir feiern euch

10



Hauptsache Kerzen auspusten! Eine aufwendige Tortendeko brauchen Kinder nicht

52



Üben, üben, üben, dann klappt's auch mit den Nudeln

54

GESPRÄCHSSTOFF

6 News, Lieblingsdinge, Trends
Von Geschlechterrollen und Rentenanstrengen

MUTTERTAG-EXTRA

10 Dickes Dankeschön
Erst seit sie selbst Mutter ist weiß unsere Autorin, was ihre Mama früher alles geleistet hat

12 Familie ohne Mann
Eine Solo-Mutter über die Herausforderung, ein Kind ohne Partner großzuziehen

18 Jasmins Buchtipps
Dieses Mal: Geschichten von Müttern und Kindern

20 Blumen für Mama
... kommen in einer selbst gebastelten Vase besonders gut an

22 Zum Knobeln
Rätselspaß für Schlaufüchse

GESUNDHEIT

24 Die Sonne kommt
So bleibt zarte Kinderhaut geschützt

28 Planschvergnügen
Tipps fürs Wohlfühlbad

Mai



MUTTERTAG-Extra

ab Seite 10

32 Schief gewickelt?

Von wegen! So klappt der Windelwechsel wie am Schnürchen

34 Ein Schläfchen am Mittag

... ist etwas Herrliches. Besonders, wenn die Kids ganz lange schlummern

38 Ganz schön übel

Was bei Magen-Darm hilft, weiß unsere Kinderärztin Catharina Amarell

42 Gesundes Gemüse

 Kommt aus dem Freiland. Was jetzt Saison hat, lest ihr hier

44 Schutz vor Karies

Eine Zahnärztin gibt Tipps zur Fissuren-Versiegelung

Zu dunkel oder zu grell? Die Beleuchtung muss passen im Kinderzimmer

46



AKTUELLES

46 Kinderzimmer einrichten

Die häufigsten Fehler bei der Planung – und wie ihr sie vermeidet

50 Mode für Kids

Lieblingsteile für den Sommer

52 Weniger Deko, mehr Spaß

 Warum beim Kindergeburtstag die inneren Werte zählen

SPIELEN & FÖRDERN

54 Gemeinsam geht's besser

Wie Kinder selbstständig werden

58 Gelassenheit und Humor

So übersteht ihr die „Nein-Phase“

60 „Das ist der Daumen ...“

Die schönsten Kribbel-Krabbel-Spiele

PSYCHOLOGIE

64 Verzeihung

Entschuldigen, aber richtig

66 Bullet Journal

Wie ein Tagebuch den Alltag erleichtert

70 Echte Gleichberechtigung

Rentenlücke und Mental Load vermeiden? Eine Expertin gibt handfeste Tipps

REISE

76 Urlaubsglück im Frühling

Die schönsten Sonnenplätze für Familien

80 So cool ist die Lüneburger Heide

Entdeckertipps für die große Naturlandschaft in Niedersachsen

ZU GUTER LETZT

82 Vorschau/Impressum

Wer wir sind – und was ihr in der Juni-Ausgabe lest

Wer will ein Eis? Im Urlaub am Wörthsee schmeckt es besonders lecker

76



Die Anleitung für die hübsche Mama-Vase findet ihr ab Seite

20



Ein Nickerchen am Mittag tut so gut

34



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

WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

Weitere Informationen findet ihr auch ab Seite 74 dieser Ausgabe. Wir freuen uns auf euch!

**FETTE BÄSSE
ALS HÖRSPIEL**

Hip-Hop übers Familienleben – die Band „Deine Freunde“ überrascht mit einer Hörspielreihe! Begleitet die Musiker Flo, Lukas und Pauli nach Hausenheim: Dort sind die drei noch lange nicht die coolste Kinderband der Welt.

In „Tür zu, es zieht!“ erzählen sie ihre eigene Bandgeschichte mit coolem Humor über alltägliche Familienkonflikte. Das regt zum Nachdenken und gemeinsamen Lachen an.

**Doppel-CD mit 2 Folgen, etwa 13 Euro,
deinefreunde.de**



SCHUTZ FÜR ZARTE HAUT

Säuglinge reagieren anfälliger auf Reizstoffe, da sich die natürliche Hautbarriere und ein stabiler pH-Wert noch nicht voll ausgebildet haben. Baby-Produkte müssen die Haut schützen und mit Feuchtigkeit versorgen. Das „Pflege & Massage Baby Öl“ aus der neuen Baby-Pflege-Serie von Nivea ist kinderärztlich getestet, hypoallergen und enthält Inhaltsstoffe zu 99 Prozent natürlichen Ursprungs, darunter Mandelöl und Vitamin E.

200 ml etwa 5 Euro, nivea.de



News
Lieblingsdinge
Trends



SCHOKI FÜR DEN DARM

Sind die Kleinen dauernd krank, könnte ein gestörtes Darm-Mikrobiom hinter der Infektanfälligkeit stecken. „Multilac Junior“ enthält eine Kombination aus zwei Bakterienstämmen, die natürlicherweise im Darm vorkommen, plus Ballaststoffe wie Inulin. Und: Statt als Kapsel oder Tablette gibt es das Nahrungsergänzungsmittel in Form von Schokoladentafelchen. Lecker!

**20 Stück etwa 25 Euro,
multilacjunior.de**

WIPP, WIPP, HURRA

In der ersten Zeit kuscheln sich Säuglinge darin ein, später verwandelt sich die „Wood-Babywippe“ in eine stylische Kleinkindwippe, die noch viele Jahre Freude bereitet. Kinder bis zu sieben Jahren oder 25 Kilogramm können hier dann lesen, Geschichten lauschen und entspannen. Aus massiver, weiß geölter Eiche, Sitz und Kissen aus Oeko-Tex-Baumwolle.

**In fünf Farben, etwa 400 Euro,
oliverfurniture.de**



ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES, HERSTELLER, TODAY AT APPLE, JOHAN_PERSSON, DISNEY, STAGE_ENTERTAINMENT_TZ



VON DER KINOLEINWAND AUF DIE BÜHNE

Während Mama und Papa Disneys Filmklassiker „Hercules“ noch im Kino gesehen haben, können ihre Kids ihn jetzt in Hamburg live erleben. Für das Musical wurden dieselben Komponisten wie damals engagiert, und sie haben noch sieben neue Songs komponiert. Lasst euch im Stage Theater „Neue Flora“ von der abenteuerlichen Geschichte des griechischen Helden und seinem Weg auf den Olymp verzaubern.

Tickets ab etwa 60 Euro, musicals.de



BARES GELD FÜR ERZIEHUNGSZEIT

Schon mal mit der „Mütterrente“ auseinandergesetzt? Solltet ihr unbedingt, denn wenn Mamas (oder Papas) sich um den V800-Antrag nicht selbst kümmern, geht ihnen bares Geld flöten.

Statistisch betrifft das Thema (noch immer) viel mehr Frauen als Männer. Aber auch Papa kann „Mütterrente“ beantragen, wenn er sich um Kindererziehung kümmert – und dafür im Job pausiert. Denn für Erziehungszeiten können Rentenpunkte gesammelt werden, die auf die spätere Rente angerechnet werden. Für alle Elternteile von Kindern, die vor 1992 geboren sind, macht das bis zu zweieinhalb Jahre pro Kind. Eltern mit nach 1992 geborenen Kindern werden bis zu drei Jahre pro Kind gutgeschrieben. Ein Jahr Kindererziehung machen etwa 34 Euro Rente pro Monat aus. Plus: Wer Kinder erzieht und nebenbei arbeitet, erhält trotzdem Beiträge, zusätzlich zu dem, was selbst von dem Antragsteller in die Rentenkasse eingezahlt wird – allerdings nur bis zur Beitragsbemessungsgrenze.

Es kann aber immer nur ein Elternteil von den Rentenpunkten profitieren. Überlegt also gemeinsam, wem die Zeit angerechnet werden soll. Habt ihr euch entschieden, könnt ihr den Antrag V800 auf der Website der Deutschen Rentenversicherung herunterladen. Dort findet ihr auch den wesentlichen Satz: „Die Erziehungszeiten müssen Sie selbst beantragen, sonst zählen sie nicht zur Rente!“

Mehr Infos:
deutsche-rentenversicherung.de



STEREOTYPE SPRACHE BEEINFLUSST SPÄTERES LEBEN

Mädchen trauen sich weniger zu, gehen geringere Risiken ein und haben Angst davor, Fehler zu machen. Das wird ihnen auch durch Sprache vermittelt. Begriffe wie „süß“, „hübsch“, „niedlich“, „schön“ werden etwa siebenmal häufiger Mädchen zugeschrieben als Jungen, die „mutig“, „cool“, „genial“ und „innovativ“ sind. Aber, wie mit Kindern gesprochen wird, hat großen Einfluss darauf, wie sie sich selbst wahrnehmen, wie mutig sie agieren und was sie sich zutrauen – auch als künftige Erwachsene. Eine aktuelle Umfrage der Lego-Gruppe unter 61.500 Eltern und Kindern (5 bis 12 Jahre) in 36 Ländern hat gezeigt, dass vier von fünf Mädchen weltweit sich von diesem Perfektionsanspruch unter Druck gesetzt fühlen. Die Folge: Ihr (kreatives) Potenzial und das Vertrauen in sich selbst wird bereits in der Kindheit ausgebremst.

SOZIAL SEIN LÄSST SICH LERNEN

Wie finden Kids Freunde? Wie funktioniert ein gutes Gespräch? Genau wie Rechnen und Schreiben müssen auch soziale Fähigkeiten erlernt werden. Kindertherapeutin Natasha Daniels vermittelt Sieben- bis Elfjährigen in „Gut mit anderen auskommen“ soziale Kompetenzen. 50 Spiele und Übungen helfen, Kompromisse einzugehen oder auch anderen Kindern Grenzen zu setzen.

Yes-Publishing Verlag, 14 Euro

