

# Leben & erziehen

# Ferienfeeling

**ERFRISCHUNG  
IM GLAS**  
Sommerdrinks  
für Kids

**URLAUB AUF  
TENERIFFA**  
Lieblingsziele  
für Groß und Klein

**SCHLAF  
GUT, BABY!**  
So klappt's  
in tropisch warmen  
Nächten

+ TABUTHEMEN? REDEN WIR DARÜBER! +  
+ EIN FOTOSHOOTING MACHT MUT + ERSTE HILFE AUF DEM SPIELPLATZ +

07



4 192739 505904

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

# Eltern EMPFEHLEN



**MACH MIT**  
**... UND TESTE KOSTENLOS**  
**PRODUKTE & REISEN**

**SEI TEIL DER COMMUNITY!**

Für Eltern von Eltern: Auf [eltern-empfehlen.de](https://www.eltern-empfehlen.de) testen und bewerten Familien aus ganz Deutschland Produkte und Reiseangebote, die ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

**WIR WÜRDEN UNS FREUEN, WENN AUCH DU DABEI BIST!**



**JETZT TEILNEHMEN:**  
**ELTERN-EMPFEHLEN.DE**



# INHALT

## Für euch im Juli

### MAGAZIN

**4 News, Lieblingsdinge, Trends**  
*Unsere Favoriten im Juli*

### AKTUELLES

**6 Kein Geld für Bildung**  
*Fallen Kinder mit Handicap hintenüber?  
Unsere Gastautorin erlebt das immer öfter*

**8 Ein Fotoshooting macht Mut**  
*Warum eine Fotografin  
Kaiserschnittnarben vergoldet*

### PSYCHOLOGIE

**12 Tabuthemen**  
*Worüber Mamas selten sprechen*

**16 Mehr Gelassenheit, weniger Stress**  
*Wie Achtsamkeit in Familien einkehrt*

### SPIELEN & FÖRDERN

**20 Lach mal!**  
*Was bringt Babys zum Kichern? Und ab wann können sie das überhaupt?*



Nur für Käufer  
und Abonnenten

### RÄTSEL-EXTRA

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



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

[WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO](http://WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO)

Weitere Informationen findet ihr auch  
ab Seite 44 dieser Ausgabe.  
Wir freuen uns auf euch!

### PFLEGE-EXTRA

**24 Saubere Sache**  
*Von Baden bis Nägelschneiden –  
so pflegt ihr euer Baby richtig*

**30 Heile, heile Segen**  
*Kleine Wunden selbst verarzten*

### RATGEBER

**34 Dunkel muss es sein!**  
*So schlummern Babys  
im Hochsommer selig ein*

### ERNÄHRUNG

**38 Süßer geht's nicht**  
*Beeren, Aprikosen, Pfirsiche – Obst hat  
jetzt Hochsaison*

**42 Coole Erfrischung**  
*Die besten Sommerdrinks  
für Groß und Klein*

### REISE

**46 Traumziel Teneriffa**  
*Ein Rundgang über die Kanaren-Insel*

### ZU GUTER LETZT

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

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

Reden hilft immer!

12



Auftanken am  
Wasser tut so gut

16

Allerliebst!  
Babys Lächeln  
ist ansteckend

20



Gut schlafen in  
warmen Nächten

34



Fruchtige Drinks, ganz einfach  
selbst gemacht

42





# News

## Lieblingsdinge

# Trends

### 3x FÜR SOMMERFANS



Mamas Liebling

- 1 Doppelt wirksam:** Morgens im Bad das „UV Glow Fluid“ auftragen – und der Teint bekommt sofort einen schönen Glow. Gleichzeitig schützt es mit mineralischen Filtern vor UV-A- und UV-B-Strahlen. Parfümfrei und mit feuchtigkeitsspendendem Moringaöl.  
**LSF 30, 30 ml etwa 13 Euro, weleda.de**

- 2 Gut verträglich:** Die wasserfeste „Mineral-Sonnencreme“ legt sich wie ein feiner Schutzfilm auf die Haut und reflektiert die UV-Strahlung. Dabei lässt sie sich leicht verteilen und zieht gut ein. Ohne Parfüm und ohne Konservierungsstoffe.  
**LSF 30, 50 ml etwa 20 Euro, paediprotect.de**

- 3 Erfrischend:** Nach einem langen Tag am Strand oder auf dem Spielplatz freut sich strapazierte Haut über eine Extraportion Pflege. Die „Baby & Kids After Sun Lotion“ mit Bio-Aloe vera und Bio-Hamameliswasser beruhigt die Haut, kühlt angenehm und stellt die Feuchtigkeitsbalance wieder her.  
**180 ml etwa 13 Euro, mabyen.com**

## WIR RÄUMEN AUF!

Bauklötze, Puzzleteile, Eisenbahnschienen ... und kaum ein Fußbreit Platz, um vom Bett zum Kleiderschrank durchzukommen. Kommt euch bekannt vor? Na klar, denn in den meisten Kinderzimmern regiert das kreative Chaos. Wie bringt man da etwas Struktur rein – ohne den Spielspaß auszubremsen?

### Ausmisten

Die meisten Zimmer sind viel zu voll. Deshalb: Fehlen Teile in Spieleschachteln oder bei Puzzles, bleibt das Bein der Puppe verschwunden oder ist die Mechanik von einem lange schon nicht mehr beachteten Spielzeug kaputt – weg damit!

### Stauraum schaffen

Regale sind toll, um schöne Dinge auszustellen: ein Modellauto, die knuddelige Stofftiersammlung, hübsche Bilderbücher. Der Nachteil? Ein Kinderzimmer ist kein Showroom, und leider fehlt auch das Personal zum täglichen Abstauben und Arrangieren. Praktischer als Regale sind Schränke. Möbel mit Türen verbergen all die Sachen, die man nicht immer anschauen möchte. Gegen das Chaos im Schrank helfen durchsichtige Boxen mit Deckel.

### Wegräumen

Auch wenn es zunächst mühsam erscheint: Es lohnt sich, Kindern beizubringen, dass Dinge, mit denen man sich gerade nicht beschäftigt, an ihren Platz zurückgelegt werden müssen. Mit Kleinkindern macht man das selbstverständlich erst mal gemeinsam. Größere Kinder können das selbst erledigen. Hier wichtig: Besser als ein pauschales „Räum auf“ ist ein konkreteres „Lege die Bauklötze in die Kiste“.



## IM CHECK

**Unsere Kollegin Mel Bollag, kürzlich zum dritten Mal Mama geworden, hat die „Bio Energy Balls“ von Löwenzahn Organics probiert.**



**So wurde getestet:** Eine Packung „Bio Energy Balls“ durfte direkt in den Wickelrucksack einziehen. Bei jedem Öffnen fiel mein Blick darauf – und fast automatisch landete eine Kugel im Mund. Entsprechend schnell war die Packung leer, nicht zuletzt, weil meine größeren Kinder begeistert mitgenascht haben. Sogar bunte Bonbons konnten da nicht mithalten!

**Mels Fazit:** Wer kennt es nicht? Beim Packen denkt man an alles fürs Baby – nur nicht an sich selbst. Gerade in der Stillzeit ist eine gute eigene Versorgung jedoch besonders wichtig. Mit den kleinen Bällchen hatte ich jederzeit einen praktischen Snack griffbereit. Und ganz nebenbei liefern sie auch wertvolle Nährstoffe wie Jod und Omega-3-Fettsäuren. Lecker, ausgewogen und perfekt für jede Hand- und Wickeltasche!

**„Bio Energy Balls für Stillende“, 100 g etwa 4 Euro, [loewenzahnorganics.com](https://www.loewenzahnorganics.com)**



## EINER FÜR ALLES

Ob schlammige Feldwege, holpriges Kopfsteinpflaster, Strand oder City – dank Federung und extra griffiger Reifen rollt der neue „Geo<sup>5</sup>“ von Joolz überall ganz entspannt. Der extra große Korb schluckt Einkäufe, Spielzeug und Wechselklamotten. Und weil Familien bekanntlich wachsen, lässt sich der flexible Kinderwagen vom Einzel- zum Geschwisterwagen umrüsten – und auf Wunsch sogar mit einem Mitfahrboard für Kind Nummer 3.

**Ab etwa 1300 Euro, [joolz.com](https://www.joolz.com)**



FOTOS: PRIVAT, HERSTELLER, GETTY IMAGES/SETSUKON

Zahl des Monats

# 34,7 Jahre

alt waren Väter im Schnitt bei der Geburt ihrer Kinder im Jahr 2024. Somit lassen sich nicht nur die Frauen Zeit mit dem Kinderkriegen, auch Männer werden immer später Vater. Zum Vergleich: Im Jahr 1991 lag das Durchschnittsalter der Väter bei 31 Jahren – sie waren also 3,7 Jahre jünger als heute.

ANZEIGE

## Bequemes Abhalten

Das Berliner Familienunternehmen Kindsgut baut sein Sortiment im Bereich „Abhalten“ weiter aus. Das seit Jahren beliebte Abhaltetöpfchen (erhältlich in sechs Farben) zählt neben dem bekannten Wal-Töpfchen zu den Bestsellern der Marke. Auf Basis von Community-Feedback sowie im engen Austausch mit Hebammen und Windelfreiberaterinnen wurde das Produkt nun um zwei durchdachte Ergänzungen erweitert: ein rutschhemmendes Silikonband und einen kuscheligen Merinowollbezug für noch mehr Komfort beim Abhalten – zu Hause und unterwegs.

**Mehr Infos: [kindsgut.de](https://www.kindsgut.de)**



# Mein Kind ist für dieses Land zu teuer

Unsere Gastautorin ist Mama eines Sohnes mit Förderungsbedarf. Die Sparpläne der Regierung machen ihr Angst. Wird ihr Fünfjähriger eine faire Chance im Bildungssystem bekommen?



Das größte Glück:  
bei Mama fühlt  
sich der Fünfjährige  
sicher

**H**abt ihr schon einmal einen Jungen getroffen, der bereits mit fünf Jahren das Prinzip der Schlagfertigkeit perfektioniert hat? Einen Jungen, der so komplexe Fragen stellt, dass man das eigene Wissen infrage stellt? Einen Jungen, der sich jedes Detail und jedes Gespräch merkt? Und dem nichts mehr widerstrebt als Ungerechtigkeit oder nicht ernst genommen zu werden? Mein Sohn ist genau so ein Kind.

Was nach zauberhaften Stärken klingt, hat eine Kehrseite: Denn das Kind im Autismus-Spektrum fühlt er intensiver als andere. Nimmt mehr wahr, weil sein Körper keinen „Filter“ hat. Dadurch ist vieles zu laut. Zu hell. Zu viel. Was andere intuitiv verarbeiten, muss er kognitiv übersetzen: Blicke, Mimik, Ironie.

Und so schickt ihn sein Nervensystem immer wieder in den Überlebensmodus: Fight, Flight oder Freeze. Ein Zustand, in dem selbst das klügste Köpfchen nicht mehr rational handeln kann. Und doch: Häufig ließe sich dieser Zustand vermeiden. Wenn mein Sohn sich sicher fühlen würde. Doch das kann er nur selten. Denn er wächst in einer Welt auf, in der Inklusion nur ein Wort ist.

## THERAPIE STATT SPIELPLATZ

Bereits mit knapp drei Jahren wurde mein Sohn gemobbt. Mit vier Jahren von jetzt auf gleich aus einer Kita geworfen. Fast immer wird – wie bei Eltern anderer autistischer Kinder auch – an meinem Erziehungsstil gezweifelt. Weil sich kaum jemand die Zeit nimmt, hinter die Kulissen zu schauen. Manche Eltern wünschen sich, dass mein Sohn Abstand zu ihren Kindern hält, weil sie nicht möchten, dass sie sein in Ausnahmesituationen impulsiv



## DÜRFEN WIR AN BILDUNG SPAREN?

Dass diese Realität längst existiert, erfahre ich in Gesprächen mit Schulleitern, die mir entweder deutlich machen, dass es „für solche Kinder“ wie meines keine Kapazitäten gebe oder mich fragen, ob ich schon einmal über einen Umzug ins Ausland nachgedacht habe. Weil sie nicht sicher sind, ob es überhaupt eine passende Schule in Deutschland gibt. Weil das System ist, wie es ist. Und weil daran jetzt noch weiter gespart werden soll!

In nahezu jeder Schule gibt es neurodivergente Kinder – sofern sie nicht, wie mein Sohn, bereits vorher abgelehnt werden. Viele Kinder im Autismus-Spektrum sind sehr intelligent, sogar hochbegabt. Allerdings: Sie benötigen in manchen Bereichen individuelle Unterstützung. Nicht als Bonus besorgter Helikopter-Eltern, sondern als Voraussetzung, um überhaupt am Unterricht teilnehmen zu können.

Aus meiner Sicht ist die Debatte vor allem eine Frage der Priorität. Und der langfristigen Perspektive. Können wir es uns wirklich leisten, an der Bildung unserer Kinder zu sparen? Sind sie nicht vielleicht genau das Fachpersonal, das uns schon jetzt fehlt? Und ist den Entscheidern bewusst, wie viele Kinder wir damit aufs Abstellgleis stellen?

Am Ende steht hinter jeder politischen Diskussion ein Kind und oft ein Potenzial, das dieses Land mehr als dringend gebrauchen kann. ♥

TEXT: TOMMA RABACH

ves Verhalten für „normal“ halten. Weil diese Eltern – wie sie selbst sagen – „keine Kraft oder Lust für Erklärungen“ haben. Und das, obwohl ihre Kinder gern mit meinem Sohn spielen. Während sich andere Kids auf Spielplätzen verabreden, verbringen wir Zeit bei Therapien. Oder suchen gezielt Ruhe, um den Kopf leiser zu stellen. Sicherheit zu tanken.

## FÖRDERUNG WIRD GESTRICHEN

Und so treffen wir schon vor der Einschulung auf die nächste Hürde. Denn für Kids im Spektrum scheint es oft keinen Platz zu geben. Und nun auch kein Geld mehr. Milliarden von Euro sollen laut aktuellen politischen Diskussionen bei der Unterstützung von Kindern und Jugendlichen eingespart werden. Ausgerechnet dort, wo Kinder Sicherheit und individuelle Hilfestellung brauchen, um überhaupt am Schulalltag teilnehmen zu können. Die Überlegung: Allen Kids mit Behinderung die gleiche, pauschale oder gar keine Schulbegleitung mehr zu ermöglichen.