DAS ELTERN-MAGAZIN

Leben & erziehen

LEBEN & ERZIEHEN NR. 10/2025

HANDY, TABLET, TV

Darum brauchen immer mehr Kinder eine Brille

Übernachten bei Oma

So schlummern die Minis gut ein

IMMER MIT DER RUHE

Warum es viel bringt, einen Gang runterzuschalten

WIR lieben den Herbst

+ KUSCHELMODE FÜR KIDS + IMMUNBOOSTER AUS DER KÜCHE +
+ NATÜRLICH GESUND BEI ROTZ UND SCHNIEF + URLAUB IM WALDDORF +

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

Deutschland 5,50 € · Österreich 5,90 € · Schweiz 7,70 sfr · BeNeLux 5,90 € · Italien 5,90 € · Spanien 5,90 €

10
4 192739 505508

DER MYTHEN-CHECK

Fördert Sekt die Milchbildung?
Reinigt Dreck den Magen?
Machen nasse Haare krank?

Deutschlands sympathischste Kinderärztin erklärt, welche Glaubenssätze niemand mehr verbreiten sollte – und womit ihr den Minis wirklich helft.

„Dir hat es doch auch nicht geschadet…" Wer diesen Satz schon einmal gehört hat, braucht dieses Buch! Denn vieles, was damals galt, ist heute nicht nur überholt – sondern sogar schädlich für die Entwicklung von Babys und Kindern. Ein Muss für (Groß-)Eltern!

ISBN: 978-3-910509-06-1

Auch als E-Book erhältlich

UNSERE AUTORIN
Dr. med. Celine Schlager
…arbeitet als Ärztin in einer Kinderklinik und ist selbst Mama. Bei Instagram hat sie sich als @dr.med.celine eine Community mit mehr als 60.000 Followern aufgebaut.

Foto: Lea Ottburg; Illustrationen: Getty Images

DIE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN
findet ihr im gut sortierten Buchhandel und auf Amazon.

Thalia · Weltbild.de · Hugendubel.de Das Lesen ist schön! · OSIANDER.de

Leben & erziehen
WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

INHALT

Für euch im Oktober

MAGAZIN

4 News, Lieblingsdinge, Trends
Von Breigläschen und Mandarinenschalen

KOLUMNE

6 Je mehr, desto besser
Warum unsere Autorin das (viele) Spielzeug ihrer Tochter liebt

AKTUELLES

8 Augen-Alarm
Immer mehr Kinder sind kurzsichtig

12 Problemzone Babyhaut
Was tun bei Milchschorf, Milien, Pickeln?

SPIELEN & FÖRDERN

16 Gute Nacht, Oma
Süße Träume im fremden Bett

20 Immer mit der Ruhe
Beim Slow Parenting gibt's keinen Terminstress

24 Es regnet, es regnet
Die schönsten Spiele für nasse Tage

PSYCHOLOGIE

26 „Dafür bin ich zu alt"
Dürfen Mütter keinen Spaß mehr haben?

30 Beeil dich
Wenn der Befehlston mehr schadet als nützt

ERKÄLTUNGS-EXTRA

32 Gut essen, die Abwehr stärken
Immunbooster aus der Küche

34 Kind krank?
So bleibt Mama fit

36 Von Brustwickel bis Zwiebelsocke
Die besten Hausmittel

RATGEBER

42 So schön warm
Die neue Herbstmode ist da

ERNÄHRUNG

44 Brot für Babys
Ab wann dürfen die Kleinen Backwaren knabbern?

REISE

46 In luftiger Höhe
Unsere Autorin hat in einem Walddorf im Elsass übernachtet

ZU GUTER LETZT

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

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

Nur für Käufer und Abonnenten

RÄTSEL-EXTRA

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

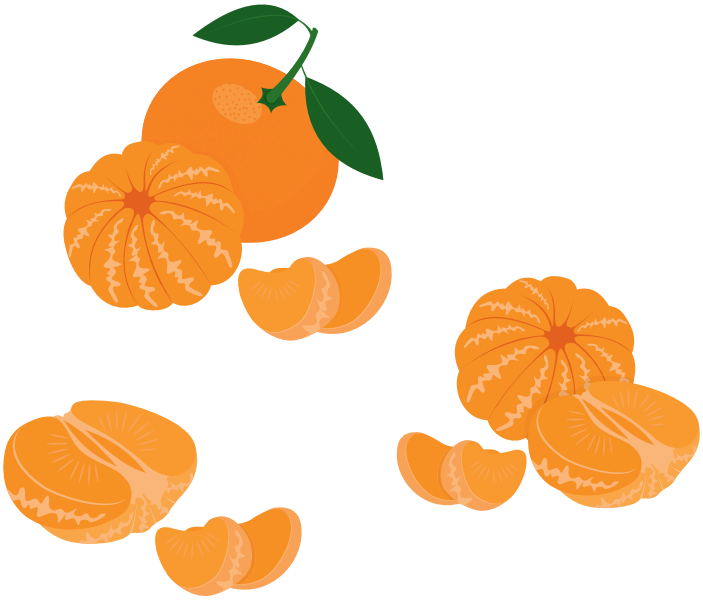
DAS HEFT IM ABO UND TOLLE PRÄMIEN GIBT'S HIER:

WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

Weitere Informationen findet ihr auch ab Seite 40 dieser Ausgabe. Wir freuen uns auf euch!

TITELFOTO: GETTYIMAGES/EYEEM MOBILE GMBH

News Lieblingsdinge Trends



Puremazing Baby Face Cream (50 ml etwa 35 Euro)
Soft Cuddles Baby Body Lotion (200 ml etwa 28 Euro)
Bubbles & Puddles Baby Shampoo & Body Wash (300 ml etwa 20 Euro)
Sweet Angel Baby Oil (100 ml etwa 25 Euro)

SCHÖN, DASS IHR DA SEID

Dieser hinreißende Duft, die winzigen Füßchen, die streichelzarte Haut– jedes Neugeborene ist ein kleines Wunder. Jetzt ist liebevolle Hautpflege angesagt. Dabei ist weniger oft mehr – Babyprodukte sollten möglichst ohne Zusatzstoffe auskommen. Komplett parfümfrei und mild in der Anwendung ist die neue „Minlen"-Babylinie von Weleda. Sie schützt die Hautbarriere mit natürlichen Inhaltsstoffen wie skandinavischem Leinsamen- oder Sanddornkernöl. Denn für diese Pflegeserie hat Weleda ganz besondere Unterstützung bekommen, die Dreifach-Mama und Prinzessin von Schweden Madeleine Bernadotte war an der Entwicklung beteiligt. Übrigens: „Minlen" gibt's auch für die großen Geschwister – als Kinder- und Teeniepflegelinie.

Mehr Infos: weleda.de

BITTE WASCHEN!

Sie liegen wieder im Obstregal – und die meisten Kinder lieben sie: Mandarinen, Clementinen und Orangen. Die süß-säuerlichen Früchtchen sind so praktisch, sogar für unterwegs, und super Vitamin-C-Lieferanten.

Allerdings gibt es ein kleines Manko: Zitrusfrüchte werden oft mit Pestiziden oder Fungiziden behandelt, damit sie nicht so schnell schimmeln. Ein Mittel, das häufig eingesetzt wird, ist Imazalil. Das Anti-Pilz-Mittel ist umstritten, steht unter Verdacht, krebserregend zu sein. Unsere Kinderärztin Dr. Celine Schlager rät daher, Mandarinen und andere Zitrusfrüchte vor dem Schälen heiß abzuwaschen und mit einem Küchentuch abzureiben. Und die Hände mit Seife zu waschen, bevor man das Fruchtfleisch anfasst.

Wer dieses etwas aufwendige Prozedere vermeiden will, sollte Biofrüchte kaufen. Denn bei Bioware dürfen keine synthetischen Mittel eingesetzt werden. Hier ist man auf der sicheren Seite und kann das gesunde Obst mit gutem Gewissen genießen.

GESUND LÖFFELN

Fertigbreie unterliegen hohen gesetzlichen Standards – und sind nicht schlechter als selbst gekochte. Ein paar Punkte sollten Eltern aber beim Kauf von Gläschen & Co. beachten, rät das Netzwerk Gesund ins Leben: Es sollten nur wenige Zutaten enthalten sein – nicht mehr als bei einem Rezept zum Selberkochen. Wenn der Brei für euren Geschmack sehr fade daherkommt, ist das für Babys genau richtig. Denn weder Salz noch Zucker (oft in Pulverbreien enthalten) sollten zugesetzt sein, damit Kinder keine Vorlieben dafür entwickeln. Von Fertig-Trinkbreien raten die Ernährungsexperten ab: Brei immer mit dem Löffel füttern!

FOTOS: PRIVAT, HERSTELLER, GETTY IMAGES/ ABRAKADABRA, HUGO LACLASSE

FÜR HAUSBESITZER

Hallo, ist jemand zu Hause? Vermutlich ja, denn in „Babys 4-in-1 Entdeckerhäuschen“ gibt’s viel zu tun: das Haus auf- und zuklappen, die Vorhänge aufhängen, Formen in die Dachluke sortieren oder Bälle durch den Schornstein kullern lassen.

Ab 9 Monaten, etwa 20 Euro, vtech.de

IM CHECK

Unsere Autorin Cristina Sandner hat einen Lernturm von Tuki ausprobiert.

So wurde getestet: Meine anderthalbjährige Tochter ist schon sehr geschickt und will auch beim Kochen mitmischen. Mit einem Lernturm soll das Zuschauen von unten ein Ende haben. Neben den „normalen“ Anforderungen (kippsicher, hochwertig verarbeitet) war mir wichtig, dass der Turm mit einem Schutz ausgestattet ist, damit sie nicht ungewollt rein- oder rausklettern kann.

Cristinas Fazit: Der Turm ist seinen – zugegebenermaßen stolzen – Preis wert. Er ist leicht von A nach B zu tragen, was einen Einsatz sowohl im Bad beim Zähneputzen als auch in der Küche möglich macht. Zudem ist er gut verarbeitet und easy aufzubauen. Allerdings nimmt man hierfür besser nicht den mitgelieferten Inbusschlüssel, der etwas „windig“ daherkommt. Das „Entdeckertuch“ (das man dazu kaufen kann, aber nicht muss), finde ich besonders gut: Es besteht aus einem wertigen, festen Stoff, schützt vor leichtsinnigen Kletteraktionen und sieht dazu noch hübsch aus.

Lernturm etwa 300 Euro,
Entdeckertuch etwa 80 Euro, tuki-online.de

ANZEIGE

KLEINE HELDEN, GROSSER GENUSS

Wenn das Leben mal wieder bunt und turbulent ist, sind die BioKids Produkte die perfekten Begleiter für alle Alltagssituationen – praktisch, lecker und von Eltern mit gutem Gefühl einsetzbar.

Die Kindermarke der Bio-Zentrale bietet eine große Auswahl an Produkten in Bio-Qualität für Kinder ab drei Jahren, die nicht nur den Kleinen, sondern der ganzen Familie schmecken. Mit ihren coolen Superhelden-Designs und vielseitigen Einsatzmöglichkeiten sind sie die perfekten Begleiter für alle, die in ihrem Alltag Großes leisten – sei es auf dem Spielplatz, bei spannenden Abenteuern oder in der Schule.

Fruchtige Quetschies, knusprige Snacks oder aromatische Saucen – bei BioKids ist für jeden kleinen und großen Helden etwas dabei.

Mehr Infos: biozentrale.de

Auf dieser Seite erzählen wir euch Dinge, die uns aktuell beschäftigen. Dieses Mal erklärt Silke Schröckert, warum sie nichts von Minimalismus im Kinderzimmer hält

Darüber sprechen wir

Weniger ist mehr! Beim Thema Spielzeug würden die meisten Eltern hier sofort zustimmen. Aber es gibt Ausnahmen …

Ich stehe im Zimmer meiner Tochter und sehe den Boden vor lauter Spielzeug nicht. Und das ist leider keine Metapher wie der Spruch mit dem Wald und den Bäumen. Zwischen Murmeln und Bügelperlen, Puppentellern und Pappkartons, Stoffresten und Paw-Patrol-Hunden lässt sich der plüschige Spielteppich darunter nur noch erahnen. Ein Durchkommen auf den aufgedruckten Straßen ist für Schäferhund Chase in seinem blinkenden Polizeiauto jedoch genauso unmöglich wie für meine Größe-40-Füße.

Kein Vorbild für Ordnung

Kinder schauen sich so gut wie alles von ihren Eltern ab – und dazu gehört ganz sicher auch das Thema Aufräumen. Von wem hätte meine Tochter das Ordnunghalten lernen sollen? Gewiss nicht von ihrer Mutter, die die Winterhandschuhe in derselben Schublade aufhebt wie die Steuerunterlagen von 2015 bis 2020.

Nein, die Unordnung stört mich nicht so sehr. Ich bin nur schockiert über die schiere Menge an Gegenständen, die sich angesammelt hat. Für meine Tochter ist aber nichts an diesem Chaos müllähnlich. Es ist noch nicht einmal Chaos. Ihr erinnert euch an die Murmeln und Bügelperlen, die ich aufgezählt habe? Die liegen verteilt auf den Puppentellern, die wiederrum auf den Stoffresten liegen. In der Welt meiner Tochter sind die Stoffreste nämlich kleine Tischdecken, und die Murmeln und Bügelperlen die Nudeln mit Soße, die sie gerade ihren Kuscheltieren in der selbstgebauten Kita serviert und: „Mann, Mama, die Kuscheltier-Kinder haben heute eben noch nicht aufgeräumt, deshalb sieht es hier so aus!“

Jedes Teil ist wichtig und wertvoll

Der Großteil der „Schätze“ ist das, was meine Oma früher als „Plunder“ bezeichnet hätte. Mitbringsel von der Arbeit. Schnickschnack aus der Happy-Meal-Tüte. Werbegeschenke, die einem zu peinlich wären, um sie auf dem Flohmarkt zu verkaufen, sollte sich meine Tochter doch einmal von ihnen trennen wollen. Will sie aber gar nicht. Und genau das ist der Punkt. Nichts von den Dingen, die hier den Weg durchs Zimmer versperren, darf entnommen werden – das würde die Herrscherin über das Spielzeugchaos sofort spüren.

Denn so nichtig die unendlichen Kleinigkeiten in ihrem Zimmer für mich Erwachsene auch sein mögen: Für sie haben sie einen ganz anderen Wert. Neulich habe ich es wieder einmal probiert und wollte ein (wirklich hässliches, ich schwöre!) Billigstofftier entsorgen. „Mit dem Clown hier spielst du doch wirklich nie, der kann doch weg, oder?“ Aufgerissene Augen blickten mich traurig an: „Aber Mama! Den hast du mir doch geschenkt, als wir das erste Mal zusammen mit dem Zug in den Urlaub gefahren sind!“ Hoppla – stimmt ja. Jetzt tut er mir leid, der hässliche Clown, natürlich behalten wir den. Und den ganzen anderen Krempel auch.

Denn solange sich mein Kind so großartig mit diesen Dingen beschäftigen kann, solange Bügelperlen in ihrer Fantasie zu Pasta werden, und solange sie hinter jedem einzelnen Teilchen in ihrem Besitz noch eine Geschichte kennt, werde ich mich hüten, ihr irgendetwas davon wegzunehmen. Wenn sie den Kram dann selbst nicht mehr sehen kann, packe ich gern mit an und sortiere mich mit Mülltüten bewaffnet durch ihre Schätze. Aber bis es soweit ist, akzeptiere ich den Gedanken, dass mehr manchmal eben doch einfach mehr ist. ❤

… und was bewegt EUCH aktuell? Schreibt es uns: redaktion@junior-medien.de

PORTRÄT: DAVID KOENIGSMANN; ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/ROBUART

GSK
Meningokokken-Erkrankungen steigen
Nicht warten, wenn es um den Schutz deines Kindes geht.
Voll erstattet durch die Krankenkasse
Bei einer **Meningokokken-Erkrankung** zählt jede Minute: Sie ist selten, kann aber leicht mit einer Grippe verwechselt werden und zu einer lebensbedrohlichen Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung führen. Daher ist es wichtig, die Kleinen von Anfang an zu schützen.
Lass dich jetzt ärztlich zu allen STIKO-empfohlenen Meningokokken-Impfungen beraten! Die Meningokokken-B-Impfung für Kinder bis zum 5. Geburtstag, die Meningokokken-C bis zum 18. Geburtstag.
meningitis-bewegt.de
Info gendergerechte Sprache: Dieser Text schließt prinzipiell alle Geschlechter mit ein.
Eine Initiative von GSK © 2024 GSK Unternehmensgruppe oder deren Lizenzgeber
NP-DE-MNU-ADVR-240031, Dez24