

Leben & erziehen

**WIR
BRAUCHEN
EUCH**

Warum Oma
und Opa
die Größten sind

**Kuhmilch
für Babys?
WAS EINE
EXPERTIN
DAVON
HÄLT**

FIT DURCH DEN HERBST

+ STARKMACHER FÜRS IMMUNSYSTEM + DIE BESTEN HAUSMITTEL +
+ KEINE ANGST VOR HUSTEN + OUTFITS ZUM EINKUSCHELN +



4 192739 504907

Deutschland 4,90 € · Österreich 5,30 € · Schweiz 7,00 sfr · BeNeLux 5,30 € · Italien 5,30 € · Spanien 5,30 €



Werdet Mama-Reporter!

... und testet kostenlos Produkte & Reisen



woom



Blueair



HIPP

Pertit Bateau Test mit Fotoshooting



Kindsgut



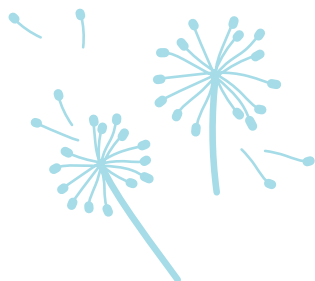
HIPP



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



Ihr Lieben,

„Großeltern sind einfach großartig“. Das ist der Titel von Silke Schröckerts neuem Buch, das im Oktober erscheint, und er bringt es auf den Punkt:

Denn Großeltern unterstützen viele Familien, wo sie können, haben Erfahrung und die Ruhe, die uns manchmal fehlt – und lieben ihre Enkel abgöttisch.

Wir meinen, auch die Omas und Opas auf dieser Welt verdienen einen Ehrentag. Deshalb machen wir uns gemeinsam mit Enkelkind.de für den offiziellen „Großelternntag“ stark.

Ab sofort an jedem zweiten Sonntag im Oktober – in diesem Jahr also am 13.10. Feiert an diesem Tag eure Eltern nicht als eure Mütter und Väter, sondern als großartige Großeltern.

Euer Jan

Chefredakteur 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?



Unser ♥ Bestseller

(K)EIN FALL FÜR DIE KLINIK

Im Alltag mit kleinen Kindern lauern viele Gefahren. Aber: Die meisten Verletzungen sind kein Grund zur Panik!

In diesem Buch erfahrt ihr, wie ihr euren Kids selbst helft – und wann ihr einen Arzt braucht.



UNSERE AUTOREN
Till Rausch und
Dr. Benedict-Douglas
Sanwaldt

...sind bei Instagram @die_kinderchirurgen. Die Docs arbeiten in einem Hamburger Kinderkrankenhaus und wollen mit ihrem Buch eine Orientierungshilfe für Eltern bieten.

Dieses Nachschlagewerk ist ein Muss für alle Mütter und Väter!

Mal hochemotional, mal dramatisch, zwischendurch urkomisch. In jedem Fall aber mit viel Herz und Verständnis für alle, die sich Sorgen um ihre Minis machen.

ISBN: 978-3-9822992-9-7

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

Leben & erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

Für euch im



Schutzschild! So sind eure Minis gut gewappnet für die Erkältungssaison

52

Im Wochenbett ist Schonung angesagt

70



FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES



Allzeit bereit! Die meisten Großeltern sind sofort zur Stelle, wenn sie gebraucht werden

10

GESPRÄCHSSTOFF

- 6 News, Lieblingsdinge, Trends**
Von Alkohol-Empfehlungen und Medienzeiten
- 8 Kolumne**
Zu schnell groß? Unsere Autorin ist es leid, die Zeit mit ihren Kindern immerzu genießen zu müssen

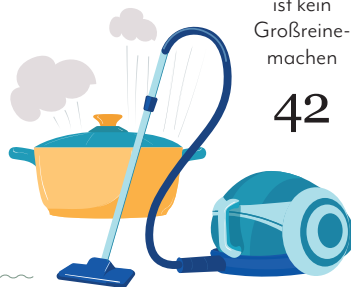
AKTUELLES

- 10 Oldies but Goldies**
Um Oma und Opa Danke zu sagen, feiern wir den Großeltern tag
- 14 Was ist die größte Herausforderung?**
Moderatorin Sarah Valentina Winkhaus über ihr Leben als Solo-Mama

Oktober

Elternzeit
ist kein
Großreine-
machen

42



Kuhmilch für
Kleine ist gesund
– aber wie viel
darf es sein?

46

18 Gelassenheit, Freizeit, Fika
Das machen schwedische Eltern besser

22 So schön, so warm
Die neue Mode für Herbst und Winter

SPIELEN & FÖRDERN

26 Warum werden die Blätter bunt?
Kinderfragen schlaue beantwortet

30 Spielerische Zeitreise
Welches Spielzeug wann passt

34 Immer mit der Ruhe
Tipps, wie eure Kinder geduldiger werden

PSYCHOLOGIE

36 Das A-Wort
Was tun, wenn die Kleinen die Großen beschimpfen?

Im Herbst ist eine
Menge los in der Natur.
Mehr dazu ab Seite

26



Einsteigen bitte!
Manche Spiel-
zeuge kommen
nie aus der Mode

30



42 Du bist doch eh daheim
Warum es unsere Autorin nicht einsieht, in der Elternzeit den kompletten Haushalt zu schmeißen

ERNÄHRUNG

46 Wann darf Kuhmilch in Babys Becher?
Das und mehr haben wir eine Expertin gefragt

ERKÄLTUNGS-EXTRA

50 Frage des Monats
Wie kommen wir gut durch Herbst und Winter?

52 Pimp your Immunsystem
Volle Kraft voraus für die Abwehr

56 Von bellend bis pfeifend
Welche Arten von Husten es gibt

60 Omas Zaubermittel
Wickel und Bäder tun bei Erkältung gut

GESUNDHEIT

64 Achtung Pipi-Unfall
Hilfe für kleine Bettnässer

68 Gutes Bauchgefühl
Entspannungstipps für Babys Magen und Darm

70 Fit nach dem Kaiserschnitt
Wie Neu-Mamas auf die Beine kommen

REISE

76 Mallorca mit Kids
Wo es besonders schön für Familien ist

UNTERHALTUNG

80 Zum Knobeln
Rätsel für Schlaufüchse

ZU GUTER LETZT

82 Vorschau/Impressum
Wer wir sind – und was ihr im November-Heft lest



Mallorca entdecken:
Im Bummelzug macht
das besonders viel
Spaß

76



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!



EIN TREUER FREUND

Die meiste Zeit kann man den süßen Koala einfach nur lieb haben und knuddeln. Doch bei Bauchweh oder Stress zeigt der kleine Kerl, was wirklich in ihm steckt: eine beruhigende Hirsekorn-Lavendel-Füllung. In der Mikrowelle oder im Backofen erwärmt, hält das Stofftier lange die Temperatur. Frei von Schadstoffen.

Etwa 25 Euro, warmies.de

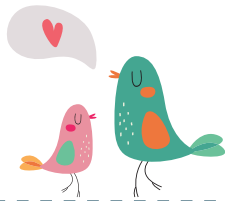


SAFE SPACE FÜR MÜTTER

„Wir wollen einen Ort schaffen, an dem Mütter Freundinnen sind – nicht Konkurrentinnen“, sagen die Millie & Me-Gründerinnen Larissa Gräff, Madeleine Hampel und Verena Verheyen. Kein Momshaming mehr auf Social Media, sondern eine vertrauensvolle Gemeinschaft.

Auf dieser Plattform profitieren Frauen von einem Netzwerk aus zertifizierten Expertinnen, die mit fachkundiger Beratung zur Verfügung stehen und echte Unterstützung bieten.

Mehr Infos: millieandme.de



News Lieblingsdinge Trends



NUR EIN KLICK ...

...und los geht's – auch ohne Basisstation: Einfach die integrierten Isofix-Konnektoren in die Halterungen beim Auto klicken, und ihr seid startklar. Genauso schnell steckt ihr die Babyschale „Signatur Sprint“ dank der Adapter auf euren Kinderwagen.

Ab Geburt bis 12 Monate bzw. maximal 13 Kilogramm, etwa 270 Euro, joiebaby.com

HAPPY BIRTHDAY, KLEINE PRINZESSIN

Es gibt etwas zu feiern im Königreich Rosarien: Prinzessin Lillifee hat Geburtstag. Seit 20 Jahren begeistern die Blütenfee und ihre Freunde ihre kleinen und großen Fans mit Geschichten. Im neuen Jubiläums-Abenteuer „Prinzessin Lillifee und das verzauberte Märchenbuch“ gerät so einiges durcheinander. Ob auch dieses Mal alles wieder gut wird?

Ab 3 Jahren, 17 Euro, Copperrath



AUCH WENIG SCHADET SCHON

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat ihre Empfehlungen bezüglich Alkoholkonsum und Gesundheitsrisiko aktualisiert. Sie beruhen auf neuen Berechnungen des „Canadian Centre on Substance Use and Addiction“ aus 2023. Danach ist ein risikoarmer Konsum deutlich geringer als bisher angegeben.



Die DGE rät:

- Schwangere und Stillende sollten keinen Alkohol trinken.
- Keinen Alkohol für Kinder und Jugendliche.
- Es gibt keine risikofreie Alkoholmenge, daher keinen oder möglichst wenig Alkohol trinken. Dies gilt vor allem für junge Menschen.
- Große Mengen Alkohol sowie Rauschtrinken in jedem Fall vermeiden.
- Personen, die Medikamente einnehmen, sollen aufgrund möglicher Wechselwirkungen keinen Alkohol konsumieren.

Grafik: DGE e.V.



ROSIGE AUSSICHTEN

Schützt die Haut zwischen 25 und 45 Jahren vor umweltbedingter Alterung: glättende Tagespflege mit Bio-Wildrosenöl und antioxidativem Bio-Weißen-Tee. Reduziert erste Fältchen, sorgt für frisches Aussehen und natürlichen Glow.

40 ml etwa 17 Euro,
weleda.de

Zahl des Monats

67 MINUTEN

So lange verbringen Kinder und Jugendliche von zehn bis 17 Jahren täglich mit Video- und Computerspielen. Jungen spielen deutlich mehr: Mit 1 Stunde 46 Minuten verbrachten sie viermal so viel Zeit am Laptop, Smartphone oder der Konsole wie Mädchen (26 Minuten).

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT (DESTATIS)



MEIN GENUSSMOMENT

Deckel aufreißen, Löffel rein und mmmh... Der Bio-Blaubeer-Porridge enthält nur sechs Zutaten, ist vegan und schmeckt wunderbar cremig. Auch mit Apfel-Zimt-Geschmack.

180 g etwa 2 Euro,
haferkater.com