

Leben & erziehen

EINMAL KUSCHELN, BITTE!

Warum eine Umarmung Wunder wirkt

Starke Eltern

Wie ihr es schafft, euren Kids Sicherheit zu geben

FEIERTAGS-VORFREUDE

Tipps für den Adventskalender

TOTAL DIGITAL

Macht das Smartphone wirklich krank?

Herbstlicher Genuss

Wohlfühlessen für die ganze Familie



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

+ APOTHEKE AUS DER NATUR + BESSER SCHLAFEN +
+ PFLEGE FÜR KNUTSCHMÜNDER + FIEBER IM CHECK +



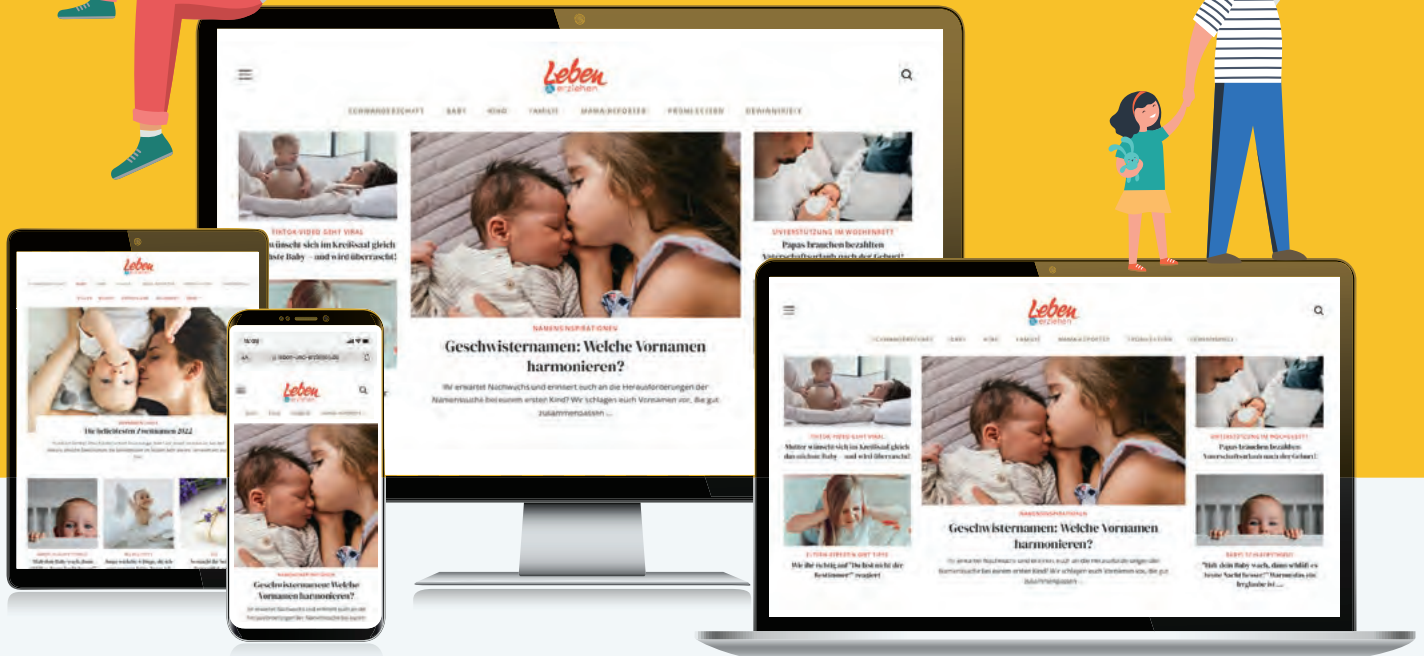
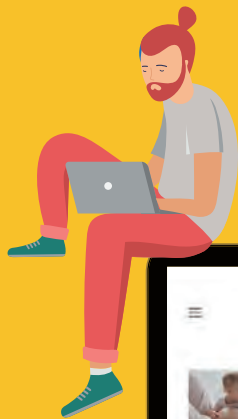
4 192739 504907

Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND
UM SCHWANGERSCHAFT
BABY, KIND & FAMILIE



Leben
& erziehen



Ihr Lieben,



mich erreicht gerade über mein Smartphone die Nachricht meiner Kollegin, ich solle doch endlich das Vorwort für diese Ausgabe schreiben, es ist eilig.

Da ich das Gerät nun schon einmal in der Hand habe, checke ich noch kurz meine WhatsApp-Nachrichten, E-Mails, Insta-Account, vielleicht auch noch Kontostand und Nachrichten auf [spiegel.de](https://www.spiegel.de)

Die Wahrheit ist, das mache ich sieben Tage die Woche mehrfach am Tag. Und bin damit ein verdammt schlechtes Vorbild für meine Kinder. Jonathan Haidt, Autor des Buches „Generation Angst“ sieht in der Smartphone-Nutzung die Ursache für allerlei psychische Probleme unserer Kids (ab Seite 18). Unsere Expertin Nicola Schmidt widerspricht zwar, aber eher aus der Erkenntnis heraus, dass das Gerät ohnehin nicht mehr wegzudenken ist. Sie schließt mit den Worten „Die meisten Eltern machen ihren Job sehr gut“. Diese Einschätzung mag ich in puncto Smartphone-Nutzung nicht teilen – zumindest bei mir nicht.

Bevor wir uns über Smartphone-Verbote für unsere Kinder Gedanken machen, müssen wir unser eigenes Nutzungsverhalten kritisch hinterfragen. Denn unsere Kinder machen das nach, was wir ihnen vorleben.

Ich wünsche euch viel Freude beim Blättern durch diese Ausgabe – ganz ohne Smartphone!

Ever 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](https://www.leben-und-erziehen.de) vorbei.
P.S.: Folgt ihr uns schon bei Instagram, Facebook und Pinterest?



Unser ♥ Bestseller
**NATÜRLICH
GESUND
VON ANFANG AN**

- Welche natürlichen Heilmittel helfen meinem Baby wirklich?
- Wie wende ich sie an?
- Wann brauche ich ärztliche Unterstützung?
- Dr. med. Catharina Amarell kennt die Antworten.

Auch als eBook erhältlich



UNSERE AUTORIN
Dr. med.
Catharina Amarell
... ist Kinder- und Jugendärztin mit Spezialisierung im Bereich Naturheilverfahren, Akupunktur und Manuelle Therapie. Sie arbeitet als niedergelassene Ärztin und ist Mutter zweier Mädchen.

Der Ratgeber für die intensive, aufregende erste Lebensphase. Dr. med. Catharina Amarell verbindet Wissen und ihre Erfahrung als Kinderärztin. Sie erklärt uns, welche natürlichen Heilmittel und Therapien wirksam und sicher sind.

ISBN: 978-3-910509-10-8

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

**Leben
& erziehen**

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

INHALT

Einmal fest drücken – und die Laune steigt

36



Wow-Moment! Vor dieser spektakulären Bergkulisse hat unsere Autorin gebadet

64

Müde? Na klar! Hier ist die Sachlage eindeutig

14



FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Für euch im

Handysüchtig? Viele Kids sind vom Smartphone nicht mehr wegzukriegen

18



Mit einer Tasse Tee auf der Couch abhängen! Ein echter Meilenstein im Elternleben

10

GESPRÄCHSSTOFF

6 News, Lieblingsdinge, Trends

Von Tagesmüttern und der heilenden Wirkung einer Schwangerschaft

8 Kolumne

Kinderkrankentage reichen meist die Mamas ein. Warum eigentlich, fragt sich unsere Autorin

AKTUELLES

10 Endlich wieder ...

... Serien gucken oder einen dicken Roman lesen. Auch Eltern dürfen Meilensteine feiern

14 Schlaf, Kindlein schlaf

Welche Anzeichen zeigen, dass euer Baby müde ist. Plus: Spieluhr, Schlafsack, Bettchen & Co.

18 Smartphone für Kids

Warum Panikmache und Verbote falsch sind

24 Pflege für kleine Knutschmünder

Das hilft bei spröden Lippen

SPIELEN & FÖRDERN

28 Opa, spiel mit mir

Darum sind Großeltern für kleine Weltentdecker die Größten

November



Zusammenhalt! Was Großeltern und Enkel verbindet, lest ihr ab Seite

28



Schmeckt großen und kleinen
Genießen:
Kartoffelgratin

74

32 Total out? Von wegen!

Warum manche – heutzutage scheinbar altmodische – Fähigkeiten trotzdem wichtig sind

36 Lass dich drücken

Eine Umarmung sagt oft mehr als 1000 Worte

PSYCHOLOGIE

40 Gutes Körpergefühl

Wie Kinder ihren Körper lieben lernen

44 „Stopp!“

Was tun, wenn diese Aufforderung nicht mehr funktioniert?

46 Den Anker auswerfen

Wie Eltern zum sicheren Hafen für ihre Kinder werden

Ich mag mich,
wie ich bin

40



Stehenbleiben!
Was tun, wenn
Mini nicht hört?

44

GESUNDHEIT

50 Tipps aus der Hausapotheke

Sanfte Mittel gegen Husten und Schnupfen

54 Heiße Zeiten

Wann es bei Fieber besser ist, zum Kinderarzt zu gehen

56 Zappelig, unruhig, unkoordiniert

Eine Expertin erklärt, wie die Methode der Reflexintegration helfen kann

REISE

60 Fliegen mit Baby

Damit die Ohren eurer Kleinen nicht wehtun, solltet ihr diese Tipps beachten

64 Über Stock und Stein

Spaß und Wandern in der Schweiz

DIY

70 Selbst gebastelt

Adventskalender, die jeden Tag Freude bringen. Plus: die besten Ideen zum Befüllen

ERNÄHRUNG

74 Die tun gut

Drei Sattmacher-Rezepte mit Kürbis & Co.

UNTERHALTUNG

76 Es regnet, es regnet

Die schönsten Herbstgedichte

78 Zum Knobeln

Rätsel für Schlaufüchse

80 Jasmins Buchtipps

Dieses Mal: Wir freuen uns auf den Schnee

ZU GUTER LETZT

82 Vorschau/Impressum

Wer wir sind – und was ihr im Dezember-Heft lest



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

WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

Weitere Informationen findet ihr auch
ab Seite 68 dieser Ausgabe.
Wir freuen uns auf euch!



MAMASEIN WIRKT HEILEND

Schwangerschaft und Geburt verändern den weiblichen Körper – auch zum Positiven, wie eine neue Studie zeigt. Forscher der Universität Madrid haben herausgefunden, dass, sobald der Fötus sechs Wochen alt ist, Blutzellen des Ungeborenen im mütterlichen Blutkreislauf zu finden sind, auch im Herzen. Diese Blutzellen bleiben über Jahre im Körper der Mutter und sollen dabei helfen, erkrankte Organe oder Narbengewebe zu heilen.

Zahl des Monats

60.662

So viele Kindertageseinrichtungen gab es am 1. März 2024 bundesweit. Das sind 1 Prozent mehr als im Vorjahr. Allerdings sank die Anzahl der Tagesmütter und -väter zum vierten Mal in Folge um 3,8 Prozent.

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT (DESTATIS)

News Lieblingsdinge Trends



EIN LÖFFEL FÜR PAPA

... ein Löffel für Mama – Fuchs und Reh begleiten Kleinschmecker ab sechs Monaten kulinarisch durch den Tag. Mit dem niedlichen Waldtier-Geschirr aus bruchsicherem Polypropylen wird der erste Brei zum Kinderspiel.

„Little Wonder“-Geschenkset,
etwa 25 Euro, spiegelburg-shop.de

DIE MEERJUNGFRAU IST WIEDER DA!

Und bezaubert als „Arielle Junior“ kleine Fans im Vorschulalter mit ihren Abenteuern. Mit dabei: Sebastian und Fabius, die viele noch aus dem Kinofilm kennen, sowie jede Menge Musik und gute Botschaften, die den Zuschauern hier spielerisch vermittelt werden wie das Ausdrücken von Gefühlen.

Montags bis freitags, ab 7.50 Uhr,
im Disney Channel





FÜR JEDEN WAS DABEI

Mit den ersten Schneeflocken beginnt in Obertauern ein Wintermärchen für die ganze Familie. Das schneereichste Skigebiet Österreichs liegt 90 Kilometer südlich von Salzburg auf 1740 Metern und bietet auch Nichtskifahrern per Berg- und Talbahn die Möglichkeit, auf dem Gipfel ein Sonnenbad zu nehmen. Und die beiden Rodelbahnen, eineinhalb sowie fünf Kilometer lang, versprechen mit Rodelverleih und Skidoo-Rodeltaxi jede Menge Spaß für Groß und Klein.

Mehr Infos: obertauern.com

BESSERES SELBSTWERTGEFÜHL

Ein von drei Mädchen im Alter von sechs Jahren wollen gerne dünner aussehen – so das besorgniserregende Ergebnis einer Studie der Universität von Albacete in Spanien. Die Firma Dove nahm das zum Anlass, eine Aktion für mehr Selbstwertgefühl für Kinder ab vier Jahren zu initiieren. Es wurden Lernvideos für die Kids entwickelt, die helfen sollen, Probleme mit dem Körperbewusstsein abzubauen. Anzusehen im deutschen YouTube-Kanal des Video-Anbieters Blippi.

**Mehr zum Thema Körpergefühl
lest ihr ab Seite 40**



KOMM KUSCHELN, KLEINES

Nach einem entspannten Bad heißt es eine Runde kuscheln mit Mama oder Papa im besonders weichen „Ben Bär Family“-Badetuch mit praktischer Kapuze. Und der süße Bär kommt nicht allein daher: Die niedlichen Bienen und Enten leisten ihm dabei Gesellschaft. Material: 100 Prozent Baumwolle nach Öko-Tex Standard.

80 x 80 cm, etwa 40 Euro, feiler.de

ANZEIGE



Die Welt ist bunt

Schon gewusst? In der afrikanischen Millionenstadt Kinshasa regeln Roboter den Verkehr. Und trotz eisiger Kälte gibt es in der Antarktis Vulkane. Diese und andere erstaunliche Fakten erfahren Kinder in dem neuen „tiptoi Weltatlas“. Auf zwölf Doppelseiten laden Landkarten und anschaulich illustrierte Bilder dazu ein, die Welt kennenzulernen. So können auch Kinder, die noch nicht lesen können, mit dem tiptoi Stift spielerisch die Kontinente, Länder und Menschen sowie ihre ganz eigene Kultur und ihre Bräuche entdecken.

Ab 5 Jahren, etwa 25 Euro, tiptoi.de