

Leben & erziehen

„FÜR MICH
HAT DAS
KEINER
GEMACHT“

Neidisch aufs
eigene Kind?

ZU LAUT,
ZU WILD

Wie Eltern mit
schwierigen Kids
klarkommen – und
mit sich selbst

MAL
NICHTS
TUN

Warum
Langeweile
so toll ist

ALLES
ROSIG
AM PO

Die besten
Wickel-Tipps

Frohe OSTERN



+ EINLADUNG ZUM BRUNCH + HASENSTARKE BILDERBÜCHER +
+ STÄDTETRIIP MIT KINDERN + RAUF AUFS RAD +

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





Finde den perfekten Glücksbegleiter.

Für Deinen Alltag.

Jetzt Quiz starten



VIGO



UNIQUE³



PLIA²AIR



PICO³

INHALT

Für euch im April



MAGAZIN

4 News, Lieblingsdinge, Trends

Von Geburtenzahlen und Vornamen-Trends

KOLUMNE

6 Me-time im Supermarkt

Warum unsere Autorin den Wocheneinkauf so schätzt

AKTUELLES

8 Neid auf das eigene Kind

Eine Expertin klärt uns über die Gründe auf – und was wir dagegen tun können

12 Alles nur eine Phase!

Nicht nur Mini, auch Mama macht diverse Entwicklungsschritte durch

16 Neue Serie: Momfluencer

Wie die alleinerziehende Carolina den Alltag mit Kind meistert – und ihre große Trauer

PSYCHOLOGIE

18 Der hat 'ne Macke!

Na und? Eine Expertin hat eine klare Meinung zu sogenannten „Problemkindern“

SPIELEN & FÖRDERN

22 Chaos bei Tisch?

Welche Regeln beim Essen gut funktionieren – und wie ihr sie euren Kids beibringt

24 Blau machen

Warum Langeweile nicht nur guttut, sondern Kinder sogar davon profitieren

OSTERN

28 Jasmins Buchtipps

Unsere Autorin und ihre Kids haben tierischen Lesestoff getestet

30 Einladung zum Brunch

Bei diesen Leckereien kommt Festtagslaune auf – und schnell vorbereitet sind sie auch

GESUNDHEIT

38 Hoch die Tassen

Los geht's mit den ersten Schlucken aus dem Becher? So hat Baby den Dreh schnell raus

40 Feueralarm in der Windel

Was bei einem rotem Po hilft, erklärt Kinderarzt Andreas Weins

REISE

44 Servus Münchner Kindl

Unsere Münchnerin Carina verrät, wo es in der bayerischen Hauptstadt besonders schön ist

RATGEBER

48 Bitte aufsitzen!

Aber ohne Stütze! Tipps, wie Fahranfänger besser voran kommen

ZU GUTER LETZT

50 Vorschau/Impressum

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

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/SILVIA KIENESBERGER; TITELFOTO: GETTY IMAGES/ZGURCANKAYA

EDITORIAL



Ihr Lieben,

in der Verbindung zu meinen Kindern empfinde ich es als sehr schön, dass ich ihnen alles gönne – auch wenn es mehr ist, als ich selbst habe oder hatte.

Doch es gibt ihn, den Elternneid. Er entsteht häufig dann, wenn wir uns bedingungslos für unsere Kleinsten aufopfern und die Selbstfürsorge hintenanstellen (mehr lest ihr ab Seite 8). Pausenbrote als Herzen, gesunde Snackplatten in Krokodilform und Geburtstagskuchen im Pokémon-Style machen nun einmal viel Arbeit. Aber haben unsere Kinder es deshalb besser, sind sie glücklicher als wir es waren? Sicher nicht. Und bedanken tun sie sich auch eher selten. Also gönnt den Kindern den ganzen liebevollen Firlefanz – oder lasst ihn einfach und nehmt die Zeit für euch.

Frohe Ostern!

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.: Kennt ihr schon unseren WhatsApp-Kanal?



Nur für Käufer und Abonnenten

RÄTSEL-EXTRA

Kleine Auszeit

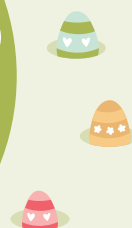
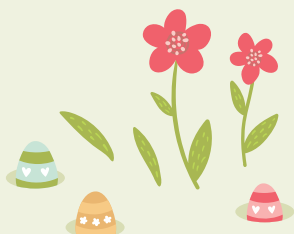
16 Seiten zum Knobeln, Basteln und Spaß haben – für euch und eure Kids



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

WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

Weitere Informationen findet ihr auch ab Seite 42 dieser Ausgabe. Wir freuen uns auf euch!





VORNAMEN-VERLIERER

Es gibt Namen, die klingen frisch, modern und angesagt. Kaum vorstellbar, dass sich das mal ändern könnte. Und doch befinden sich einige Dauerbrenner-Vornamen mittlerweile auf dem absteigenden Ast. Heimlich, still und leise treten einige der beliebtesten Vornamen der letzten 20 Jahre nun den Rückzug an.

Das sind die Absteiger-Namen der Generation der Millennials:

Absteiger-Mädchennamen

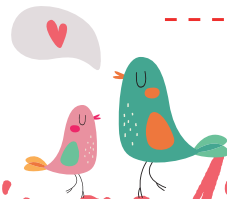
Laura: Von Platz 4 auf 62
Lara: Von Platz 7 auf Platz 34
Anna: Von Platz 2 auf 23
Marie: Von Platz 1 auf 15
Lea: Von Platz 6 auf 19

Absteiger-Jungennamen

Tim: Von 5 Platz auf 73
Jonas: Von Platz 3 auf 23
Lukas: Von Platz 1 auf 20
David: Von Platz 8 auf 27
Maximilian: Von Platz 7 auf 24

Das gleiche Schicksal wird wohl früher oder später auch Emilia, Noah und Matteo blühen. Denn auch wenn sich in den Top 10 der Vornamen seit Jahren nur wenig ändert, so wird die Hitliste in oder zwei Jahrzehnten doch völlig anders aussehen. Ob sich die Babynamen von heute für die kommenden Generationen dann anfühlen wie für uns Manfred, Renate oder Birgit?

News Lieblingsdinge Trends



FÜR DIE ERSTEN SCHRITTE

In diesen kunterbunten Lederschuhen mit Klettverschluss und leichter, weicher Sohle macht das Laufenerlernen richtig Spaß. Die erhöhte Ferse und die Zehenkappe geben kleinen Füßen Schutz und extra Halt.

**Laufelerner „Walky Affenzahn 10 Jahre“,
Größen 19 bis 25, etwa 70 Euro, affenzahn.com**

Zahl des Monats

2,86 %

WENIGER GEBURTEN

In 2024 kamen in deutschen Kliniken 648.221 Kinder zur Welt, das sind 19.078 weniger als in 2023. Somit setzt sich der Geburtenrückgang fort. Das Bürgerhospital in Frankfurt verzeichnete die meisten Entbindungen (4374), gefolgt vom Sankt Joseph Krankenhaus in Berlin (4112) und Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer (3705).

QUELLE: NUTRICIA GEBURTENLISTE



IM CHECK

Unsere Online-Chefin Jana Kalla hat mit ihrem Sohn Levi eine Ausmaltischdecke von „Mal mich bunt“ ausprobiert.

So wurde getestet:

Mein Sohn liebt Ausmalbilder. Dinos, Tiere, Piraten – je bunter die Bilder am Ende aussehen, desto glücklicher ist er. Als er die Ausmaltischdecke, die fast unseren gesamten Wohnzimmerstisch einnimmt, entdeckte, kam er aus dem Staunen gar nicht mehr heraus. Und wollte dann natürlich sofort loslegen. Stundenlang haben mein Mann und ich zusammen mit Levi an der Tischdecke gegessen, Farben ausgetuscht, dabei gesnackt und Musik gehört. Das war schön und meditativ zugleich. Sie hat uns so manch einen verregneten Nachmittag gerettet und ziert jetzt als poppig-buntes Kunstwerk eine Wand in Levis Kinderzimmer.



Janas Fazit:

Was ich als Mama super an der Decke finde: Das Papier ist richtig dick und reißt nicht so schnell. Zudem lässt sie sich klein zusammenfalten, sodass man sie zwischenzeitlich auch mal wegräumen kann. Unser nächstes Projekt steht schon: Eine Papiertischdecke mit Hasen und Eiern ist bei uns eingezogen und soll spätestens zu Ostern fertig sein.



Ausmaltischdecke „Zoo & Natur“, etwa 10 Euro, malmichbunt.de



ZUM LIEBHABEN

Dieser süße Kerl im Frosch-Outfit kann nicht nur kuscheln, sondern auch klettern. Und natürlich ganz weit hüpfen.

Ab 2 Jahren, etwa 30 Euro, monchhichi.eu

JEDES GRAD ZÄHLT

Geld sparen beim Wäschewaschen? Na klar, das geht! Wer mit 20, 30 oder 40 Grad wäscht statt mit 60 oder 90 Grad, senkt seine Stromrechnung und schont die Umwelt. Bei niedrigen Wassertemperaturen wird weniger Strom verbraucht, denn das Wasser muss nicht so stark aufgeheizt werden.

Die gemeinsame Initiative #WirDrehenRunter der Waschmittelmarke Ariel und der Umweltschutzorganisation WWF Deutschland setzt sich für ein ressourcenschonendes Waschverhalten ein. Und hat bereits messbare Fortschritte erzielt: Innerhalb von zwei Jahren ist die Durchschnittswaschtemperatur in Deutschland um ein Grad, nämlich von 43,2 auf 42,2 Grad gesunken. Ein schöner Erfolg für Umwelt und Geldbeutel!

Mehr Infos: wirdrehenrunter.de

ANZEIGE



Edler Alltagshelfer

Die neueste Tragehilfe von Ergobaby ist eine Babytrage, die alles kann: Die Omni Deluxe vereint Funktionalität und Komfort, ist trotz ihres schlanken Designs ein absolutes Raumwunder.

Verdeckte Knöpfe und Schlaufen geben der Trage einen eleganten Look und bieten weiterhin den Komfort, den Eltern seit jeher an den Ergobaby Omni Tragen schätzen.

Sie wächst ab Geburt bis zum Kleinkindalter (etwa 48 Monate oder bis 20,3 kg) mit und ist in drei weichen Materialien (Meshgewebe, Leinen, Baumwolle) und 15 Designs erhältlich.

Etwa 220 Euro, ergobaby.de



Für manche ist es notwendiges Übel, für unsere Autorin der Himmel auf Erden: ein Wocheneinkauf im Supermarkt

Was uns ...bewegt

Auf dieser Seite erzählen wir euch Dinge, die uns aktuell beschäftigen. Dieses Mal gesteht uns Redakteurin Astrid Christians ihre heimliche Leidenschaft



Es fing wahrscheinlich im ersten Lebensjahr meiner Zwillinge an. Vermute ich. So ganz genau kann ich es nicht mehr rekonstruieren. Unser Großer müsste also gerade zwei Jahre alt gewesen sein, die Pandemie war bereits in vollem Gange. Und ich: schlenderte regelmäßig gegen 20.30 Uhr durch die Gänge unseres benachbarten Discounters. Kann man hier wirklich seine Ruhe finden – oder dreht sie nun völlig durch? Fragte ich mich bewusst in der dritten Person Singular.

Der Einkaufszettel als Wochen-Highlight

Ich gebe zu, ein bisschen unangenehm bis armselig klingt es schon, Supermarkteinkäufe als Faible zu betiteln. Schließlich könnte man meinen, ich hätte keine Hobbys, keine Freunde, nichts zu tun. Aber mal ganz ehrlich: Eine Weile lang kam es mir auch fast so vor. Hallo, Corona mit drei kleinen Kindern, davon zwei voll gestillte Zwillinge, zeitweise ohne Kita-Betreuung oder Großeltern-Support! Da war es doch ein Highlight, den Wocheneinkauf ganz gemächlich in den Wagen zu packen. Gang für Gang. Ohne Baby-Geschrei, ohne Kleinkind-Gemecker, kein An-Mir-Zippeln, kein Laugenstangen-oder-Schnuller-Gefrage. Nein, nur ich und mein Einkaufszettel. Das war mein Zen-Moment, mein Freiheitsmomentum, während der Papa mit unseren drei Mini-Menschen zu Hause verweilte, die sonst mindestens 99 Prozent meiner Aufmerksamkeit verlangten.

Tröstlich: Ich stehe nicht allein da mit meiner Vorliebe. Meine Kollegin Lena erzählte mir, dass sie sich

mit ihrem Mann immer fast darum gestritten hätte, wer in den Supermarkt oder in die Drogerie gehen darf, als ihr Sohn noch ein Baby war.

Perfekter Zeitpunkt kurz vor Ladenschluss

So entwickelte sich über die Jahre also die Angewohnheit, noch mal eben schnell einkaufen zu fahren. Kurz vor Ladenschluss. Und ich wusste nicht nur die kurze Pause von meiner Familie zu schätzen, sondern auch die Ruhe im Laden selbst. Ich glaube kaum, dass es für mich einen entspannteren Zeitpunkt im Einzelhandel gibt. Die Kassiererin freut sich, dass sie bald Feierabend hat. Die Rentner gucken bereits ihren ZDF-Krimi. Alle Kinder weit und breit schlummern. Und keiner stört sich an meiner schlabberigen Jogginghose.

Okay, die Regale sind vielleicht nicht mehr prall gefüllt, aber zum Glück werden deutsche Supermärkte in der Regel ja mehr als gut versorgt. Ausreichend Schokolade ist in jedem Fall erhältlich. Und außerdem kann man zu dieser Tageszeit manchmal den ein oder anderen Schatz abgrasen ...

Die Schnäppchen liegen schon bereit

Denn: Ich gehe mittlerweile extra um kurz vor knapp noch zu meinem Discounter um die Ecke, weil ich weiß, dass dann oftmals schon die Angebote für den nächsten Tag ausgelegt werden. Die beliebten Gummistiefel für Kinder zum Beispiel oder das Regencap im Leo-Print. Natürlich handelt es sich hierbei um eine absolut inoffizielle Info einer Supermarkt-Insiderin – bitte für euch behalten! ♥



Von Kinderwunsch bis Wunschkind

Mivolis unterstützt Dich auf Deinem ganz persönlichen Weg

*Vegane Nährstoffe,
abgestimmt auf Deine
Bedürfnisse*



dm-drogerie markt GmbH + Co. KG - Am dm-Platz 1 - 76227 Karlsruhe



Entdecke Mivolis-Produkte,
die Dich in Deinen
Lebensphasen begleiten



dm.de/mivolis

*Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN