

# leben & erziehen

## IHR SCHAFFT DAS!

Warum sich Väter  
ruhig mehr zutrauen  
dürfen

## GESUND KOCHEN

Express-Rezepte, die alle  
glücklich machen

**FIT FÜR DIE  
SCHULE**  
Schreibenlernen  
ohne Stift



Jetzt  
Urlaub  
planen!

# Schöne FERIEN



VOM KURZTRIP BIS ZUR THAILANDREISE –  
TOLLE FAMILIENZIELE FÜR DEN SOMMER



A young boy with short blonde hair, wearing a yellow t-shirt, blue jeans, and a blue backpack with a green dragon design, stands on a brick path. He is reaching out to touch the nose of a large, blue, spiky dragon. The dragon is on the left, its head turned towards the boy. In the background, there is a house with a green door and some bushes. The scene is set in a sunny, outdoor environment.

Für einen  
**fabelhaften**  
Schulstart



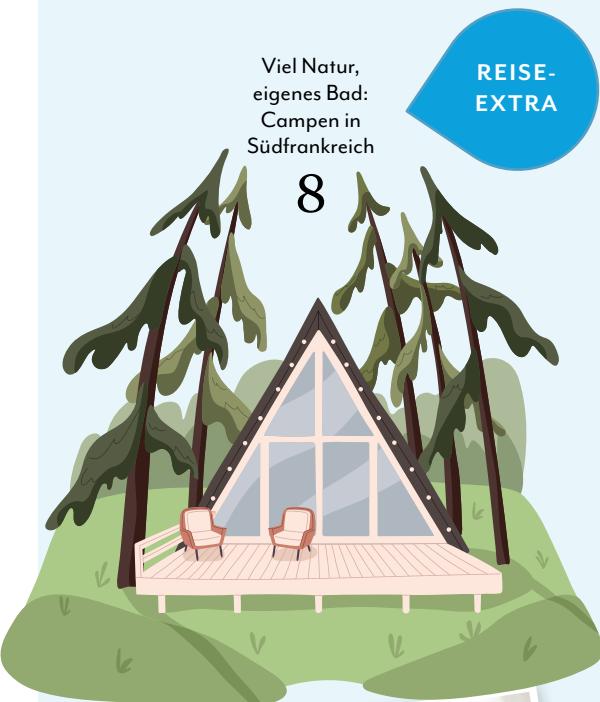
Finde deinen perfekten  
Begleiter fürs  
Abenteuer Schule.

- ✓ zertifizierte Ergonomie\*
- ✓ optimale Sichtbarkeit
- ✓ höchste Qualität

Ab sofort auf [ergobag.de](http://ergobag.de)

**ergobag**

Zusammen groß werden



Viel Natur,  
eigenes Bad:  
Campen in  
Südfrankreich

8



Wie fies!  
Immer wird  
die Kleine  
bevorzugt

38



20 Malen ist eine prima  
Übung fürs Schreiben



34

# Für euch im Januar / Februar

## MAGAZIN

- 5 News, Lieblingsdinge, Trends**  
Unsere Favoriten im Januar und Februar

## REISE-EXTRA

- 8 Roadtrip durch Südfrankreich**  
Kann das Camperleben unsere Autorin überzeugen?
- 12 Traumziel Thailand**  
Auch im Sommer eine Reise wert
- 16 Vom Wörthsee bis Lisboa**  
Unsere Lieblingsplätze im sonnigen Süden

## AKTUELLES

- 20 Fit für die Schule**  
Die besten Schreibübungen für Vorschüler; Plus: kleine Schulranzenkunde
- 24 Die erste eigene Unterwäsche**  
Unsere Autorin hat Tipps für „untendrunter“

## SPIELEN & FÖRDERN

- 26 Erziehung nach Feierabend**  
Wie Eltern und Kinder die knappe Zeit bis zum Schafengehen möglichst gut nutzen
- 30 Entspannung plus Entertainment**  
Austragen und spielen? Geht beides!

## RÄTSEL-EXTRA



Nur für Käufer  
und Abonnenten

## Kleine Auszeit

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

## PSYCHOLOGIE

### 34 Ihr schafft das!

Warum sich Väter ruhig mehr zutrauen dürfen, weiß der Dreifach-Papa Alexander Bayer

### 38 Unser Liebling

Was tun, wenn Eltern ein Kind (unbewusst) bevorzugen? Eine Psychologin weiß Rat

## GESUNDHEIT

- 44 Topfit ins Frühjahr starten**  
Die besten Anti-Schnief-Tipps von A bis Z

## ERNÄHRUNG

- 48 Gesund kochen**  
Mit guten Zutaten, aber wenig Aufwand

## ZU GUTER LETZT

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

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet



**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 42 dieser Ausgabe.  
Wir freuen uns auf euch!



News

# Lieblingsdinge Trends



## COLA FÜR KIDS

Diese Cola schmeckt nicht nur den Helden auf vier Pfoten! Ohne Koffein und ohne zugesetzten Zucker haben auch wir Eltern ein gutes Bauchgefühl.

**„Pure & Fun Bio Helden Cola“**  
330 ml-Flasche etwa 1,50 Euro,  
[pureandfun.com](http://pureandfun.com)

## FILMPREMIERE

Ihr wollt mit eurem Kind das erste Mal ins Kino? Bevor sich der Film nach ein paar Minuten als ungeeignet für Kino-Neulinge herausstellt, informiert euch vorher: Erzählt er in ruhigen Bildern, ist er langsam geschnitten? Die Handlung darf auf keinen Fall zu spannend sein – und der Sound nicht zu laut: Geräusche können kleinen Zuschauern Angst machen. Auch ein superrealistischer 3-D-Film kann überfordern. Für Kino-Anfänger ist es noch nichts, wenn der Bösewicht aus der Leinwand herauspringt. Die Altersempfehlung der FSK (Freiwillige Selbstkontrolle) bietet eine grobe Orientierung, gibt aber keine pädagogischen Empfehlungen. Auch ein Film mit FSK 0 kann für einen Vierjährigen ungeeignet sein.

Wichtig: Kleine Kinder können nicht lange einer Handlung folgen, sind schnell überfordert. Aber auch ältere Kinder schauen nicht 90 Minuten lang konzentriert. Ein 20 bis 60 Minuten langer Film reicht daher völlig aus. Spezielle Kinderkinos machen bei längeren Filmen eine Pause.

Im Kino ist es dunkel, die Leinwand ist riesig. Das kann einen schon einschüchtern. Wenn sich ein Kind bereits in den ersten zehn Minuten gruselt und heimwill, solltet ihr das respektieren. Nach einer besonders spannenden Szene dürft ihr euer Kind aber motivieren, weiterzugucken. Dann geht es voll mit neuen Eindrücken und einem guten Gefühl nach Hause – und der erste Besuch hat für alle ein Happy End.



## IM CHECK

**Unsere Redakteurin Lena Marionneau und ihr Sohn Jules (4) haben ein Kinderkopfkissen von Blackroll ausprobiert.**

**So wurde getestet:** Das eigene Kopfkissen ist für unseren Sohn eine große Sache. Oberste Regel: Niemand außer ihm darf sein Haupt darauf betten. Bisher schlief er jedoch auf einem Kissen, das eigentlich für Erwachsene gedacht war. Wirklich ergonomisch sah das nie aus – und lange blieb er darauf auch nicht liegen. Meist wanderte sein Kopf im Laufe der Nacht irgendwo daneben.

Mit dem „Recovery Pillow Kids“ hat sich das merklich verändert. Schon in der ersten Nacht blieb er deutlich länger und ruhiger auf dem Kissen liegen. Die nur zwei Zentimeter tiefe Mulde stützt seinen Kopf genau richtig, egal ob er auf dem Rücken, der Seite oder auf dem Bauch schläft.



**Lenas Fazit:** Für mich als Mama besonders beruhigend: Das Kissen riecht angenehm neutral, ist kuschelig weich und wirkt hochwertig verarbeitet. Der mitgelieferte Bezug lässt sich einfach in der Waschmaschine waschen. Ein weiterer Pluspunkt ist die praktische Reisetasche.

Unterwegs ein passendes Kinderkissen zu finden, ist oft schwierig – so kommt sein eigenes einfach mit. Das gibt ihm Vertrautheit und uns allen entspanntere Nächte.

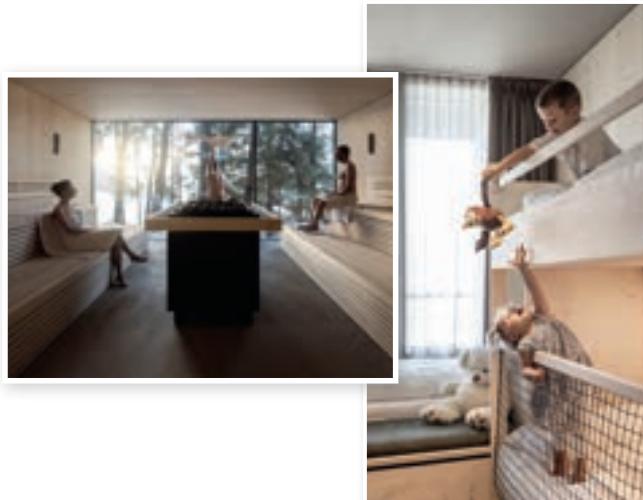
**„Blackroll Recovery Pillow Kids“, 4 bis 10 Jahre, etwa 80 Euro, Mehr Infos: [blackroll.com](http://blackroll.com)**



## FILMREIF KOCHEN

Brutzeln und Backen mit Dumbo, Donald oder Cinderella? Wenn die Disney-Stars die Kochlöffel schwingen, helfen Kids gerne in der Küche mit. Und weil jedes Gericht mit nur fünf Zutaten auskommt, sind Donalds Veggie-Pizza oder Cinderellas Kürbisuppe ein echtes Kinderspiel.

**„Simplissime – Das einfachste Kochbuch der Welt: Disney“, 288 Seiten, EMF, 25 Euro**



©ALEX EUZ

## KINDER- UND ELTERNPARADIES

Im „AKI Family Resort Plose“ bei Brixen gibt es eine liebevolle Kinderbetreuung, doch auch für die Großen wird allerhand angeboten: Wald-Sauna, Massagen, Yoga, Fitness oder E-Bike-Touren sorgen für viel Urlauberholung. Auch die 70 familiengerechten und naturnah designten Suiten des Südtiroler Familienhotels lassen den Alltag in weite Ferne rücken.

**Mehr Infos: [aki-plose.com](http://aki-plose.com)**



## RUHE UND ACTION

Wellness mit Kindern? Im Viersterne-Superior-, Hotel Berghof“ in St. Johann im österreichischen Pongau haben alle Familienmitglieder eine richtig gute Zeit. Mama entspannt oben auf dem Rooftop Spa im Infinity-Pool, Papa und die Kids toben unten auf der Wasserrutsche. Und später treffen sich alle im großen Naturgarten zum Spielen wieder. Wenn Mama und Papa mal Zeit zu zweit brauchen, flitzen die Kids in den Kinderclub, wo engagierte Betreuer mit einem tollen Programm warten.

**Mehr Infos:** [hotel-berghof.com](http://hotel-berghof.com)

© FRANZSKA WAHA/MISS FRECKLES PHOTOGRAPHY

## EINFACH MAL ABTAUCHEN

Mehr Meer geht nicht: Egal ob ihr aus dem Schlafzimmerfenster eurer Familienvilla (mit eigenem Pool!) schaut, Tennis spielt oder die Minis vom Kinderclub abholt – der Ozean ist immer in Sichtweite. Das Fünfsterne-Resort „Atmosphere Kanifushi“ liegt inmitten einer kristallklaren Lagune im Lhaviyani-Atoll auf den Malediven. Klar, dass hier kleine und große Wassersportfans auf ihre Kosten kommen. Einfach nur faul in der Hängematte am weißen Sandstrand abzuhängen, ist aber auch erlaubt.

**Mehr Infos:**  
[atmosphere-kanifushi.com](http://atmosphere-kanifushi.com)



## WANDERN, JA BITTE!

„Mama, Papa, wann gehen wir wieder wandern?“

Nein, ihr habt euch nicht verhört! Im Urlaub in der Tiroler Ferienregion Serfaus-Fiss-Ladis kann es glatt passieren, dass Wandern zur Lieblingsbeschäftigung eurer Kids wird. Denn die drei Bergdörfer im oberen Tiroler Inntal haben extra Wanderwege für Kinder konzipiert: So können die Minis einen Forscherpfad, einen Piraten- oder Hexenweg erobern. Und die ganz Kleinen kommen im (Leih-) Buggy mit, denn die meisten Wanderstrecken sind kinderwagenfreundlich.

Urlaubshighlight: im „Sommer-Funpark Fiss“ klettern, schaukeln, rutschen und – fliegen: Wer sich traut (und schwindelfrei ist), kann in einem Flugdrachen mit 80 Sachen über die Bergwiesen sausen – gut gesichert am Drahtseil.

**Mehr Infos:** [serfaus-fiss-ladis.at](http://serfaus-fiss-ladis.at)