

# Leben & erziehen

**WER ZOCKT MIT?**  
Neue Brettspiele für Kids

**HELLO SUNSHINE**  
Luftig-leichte Sommermode

**FRUCHTCHIPS**  
Gesunder Snack oder Zuckerfalle?

**SCHRITT FÜR SCHRITT**  
Tipps zum Laufenlernen



# Ganz bei dir!

+ FREUNDSCHAFTSDIENST IM WOCHENBETT +  
+ AUSZEIT FÜR EIN JAHR + VIEL NÄHE BEIM MAMA-KIND-RETREAT +

Deutschland 5,90 € · Österreich 6,40 € · Schweiz 7,90 sfr · BeNeLux 6,40 € · Italien 6,40 € · Spanien 6,40 €



# Eltern EMPFEHLEN



## MACH MIT ... UND TESTE KOSTENLOS PRODUKTE & REISEN

### SEI TEIL DER COMMUNITY!

Für Eltern von Eltern: Auf [eltern-empfehlen.de](https://www.eltern-empfehlen.de) testen und bewerten Familien aus ganz Deutschland Produkte und Reiseangebote, die ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

WIR WÜRDEN UNS FREUEN, WENN AUCH DU DABEI BIST!



**JETZT TEILNEHMEN:**  
[ELTERN-EMPFEHLEN.DE](https://www.eltern-empfehlen.de)



# INHALT

## Für euch im Mai

### MAGAZIN

**4 News, Lieblingsdinge, Trends**  
Unsere Favoriten im Mai

### AKTUELLES

**6 Wir sind dann mal weg**  
Ohne Schule, Kita, Freunde ... eine Familie ist ein Jahr unterwegs. Kann das klappen?

**12 Frühling im Kleiderschrank**  
Luftig-leichte Kindermode

**14 Der Klamotten-Trick**  
Mit einem Spiel macht dem Vierjährigen das Anziehen plötzlich Spaß

### SPIELEN & FÖRDERN

**16 Vom Greifling bis zum Malbuch**  
Welches Spielzeug passt für welches Alter?



Nur für Käufer und Abonnenten **RÄTSEL-EXTRA**

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

### PSYCHOLOGIE

**24 Besser nicht fragen**  
Manchmal ist es schlauer, statt einer Frage einen Vorschlag zu formulieren

**26 Einfach mal durchatmen!**  
Was bringt ein Achtsamkeits-Retreat? Ein Mutter-Tochter-Duo hat es ausprobiert

**30 Bitte nicht!**  
Warum Strafen mehr schaden als nützen

**GESUNDHEIT**  
**32 Kleine Wickelkunde**  
Windel-Basics für Anfänger

**36 Laufenlernen**  
Wie Kinder auf die Beine kommen

**ERNÄHRUNG**  
**40 Klein, leicht & süß**  
Fruchtchips sind lecker, aber sind sie auch gesund?

**RATGEBER**  
**44 Unterstützung im Wochenbett**  
Tipps, wie ihr frischgebackenen Mamas wirklich helfen könnt

**48 Schöne Erinnerung**  
Mit diesen Ideen bleiben die Babyjahre unvergessen

**ZU GUTER LETZT**  
**50 Vorschau/Impressum**  
Wer wir sind - und was ihr in der Juni-Ausgabe lest

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

Ein Brettspiel bringt viel fürs Familienklima

16



Bis zu 6000 Windeln verbraucht das Kleine, bis es trocken ist

32



Schöne Sommernessen findet ihr auf Seite

12



Hier kommen sich zwei ganz nah

26

Für Support ist jede Mama dankbar. Wie Hilfe aussehen kann, lest ihr auf Seite

44



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 22 dieser Ausgabe. Wir freuen uns auf euch!



# News

## Lieblingsdinge

# Trends

**BERÜHMTE  
MAIKINDER:**  
David Beckham  
George Clooney  
Cate Blanchett  
Kylie Minogue  
Thomas Gottschalk  
Leni Klum



### MAIKIND = GLÜCKSKIND

Ist euer Mini ein Mai-Baby? Dann dürft ihr euch freuen. Denn nicht nur das Sternzeichen, sondern auch der Geburtsmonat kann Einfluss auf Stimmung, Verhalten und Temperament eines Menschen haben.

#### Was euer Geburtstagskind so besonders macht:

Maikinder werden laut Studien statistisch gesehen seltener krank! Das liegt wohl an den Umwelteinflüssen im Frühling. Die extra Portion Sonne soll nämlich für gute Laune und psychische Stabilität sorgen.

Wer im Mai geboren ist, verfügt oft über ein hohes Maß an sozialer Intelligenz. Das äußert sich in Kontaktfreudigkeit und einem enormen Kommunikationstalent. Auf Feiern sind Maikinder daher immer gern gesehene Gäste!

Auch symbolisch bringt der Mai einiges mit: Der Smaragd als Geburtsstein steht für Schönheit, Hoffnung und Harmonie. Und das Maiglöckchen – die Blume des Monats – verkörpert mit ihren zarten, weißen Blüten Leichtigkeit. So wie der Frühling löst diese Pflanze Begeisterung, aber auch Neugier in uns aus. Eigenschaften, die viele Maikinder widerspiegeln.



### 3x ALLES DRIN



**1 Fürs Büro:** Laptop, Wasserflasche, Lunchbox – an langen Arbeitstagen muss so einiges mit. Gut, wenn alles sicher verstaut ist, auch auf dem Fahrrad. Der wasserabweisende Nylon-Rucksack von Thule besitzt ein geräumiges Innenleben mit Platz für Laptop und Tablet, separate Fächer und Reißverschlussaschen. So hat alles seine Ordnung und ist im Office griffbereit.  
**Modell „En Route“, 23 Liter, etwa 110 Euro, thule.com**

**2 Für die Kita:** Jeden Morgen das gleiche – das Kind bummelt, die Zeit drängt. Wetten, dass die Kleinen schneller abmarschbereit sind, wenn der coole Drache von Affenzahn mitkommt? Der Polyester-Rucksack punktet mit verspielten Details, zum Beispiel einer Ziehzunge, die sich mit dem Namen des Kindes beschriften lässt.  
**Modell „Großer Freund Pure Drache“, 8 Liter, etwa 65 Euro, affenzahn.com**

**3 Für den ersten Schultag:** Der schlanke Ranzen von Step by Step ist ideal für zierliche Abc-Schützen. Trotz seines geringen Gewichts von nur knapp einem Kilo bietet er viel Stauraum – auch dank praktischer Außentaschen. Das Beste: Er wächst bis zur vierten Klasse mit!  
**Modell „Fit“, 19 Liter, etwa 290 Euro, stepbystep-schulranzen.com**

## ACHTUNG ZECKEN!

Mit den ersten warmen Tagen verbringen Kinder mehr Zeit draußen – in der Kita, im Park oder auf dem Spielplatz. Leider lauern jetzt wieder Zecken in hohem Gras, an Büschen und Sträuchern. Die Zecke selbst ist nicht gefährlich, aber sie kann beim Blutsaugen Krankheiten wie die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder die Borreliose übertragen. Deshalb am besten helle, lange Kleidung anziehen und die Haut nach jedem Aufenthalt im Grünen sorgfältig nach Zecken absuchen. Wer in einem Risikogebiet lebt (z. B. Baden-Württemberg, Bayern, Sachsen) oder Urlaub dort plant (z. B. Österreich, Schweiz, Schweden) kann über eine FSME-Impfung nachdenken. Sie ist für Kinder ab einem Jahr möglich. Lasst euch von eurem Arzt oder Kinderarzt beraten.

Mehr Infos: [impfen.de](https://impfen.de)



## TRAUMHAFT SCHÖN

Hier fühlt man sich ein bisschen wie im Märchen: stilvolle Familiensuiten, Dinner mit Meerblick in einem der drei Restaurants (darunter ein eigenes Kinderrestaurant!) und ausgiebige Entspannung im Infinity Sky Pool. Das Familienhotel „Cavallino Bianco Caorle-Venezia“ an

der Adria hat gerade frisch eröffnet – und begrüßt kleine und große Gäste mit einer großen Portion italienischer Herzlichkeit. Benvenuti!

Mehr Infos: [caorle.cavallino-bianco.com/de](https://caorle.cavallino-bianco.com/de)

## Zahl des Monats

# 21.040

... Mehrlingskinder kamen 2024 in Deutschland zur Welt. Damit war laut Statistischem Bundesamt jedes 32. Baby ein Zwilling, Drilling, Vierling oder mehr. Allerdings sinkt die Zahl der Mehrlinge von Jahr zu Jahr. Der Grund: Bei der künstlichen Befruchtung wird zunehmend nur ein Embryo eingesetzt, was zu weniger Mehrlingsschwangerschaften führt.

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT (DESTATIS)

# Kleine Schritte – große Wirkung!



Foto: Hg. © Shutterstock (Pavel Hajler)

Ab 8 Jahren,  
48 Seiten  
€ [D] 14,95  
978-3-7886-8179-1

Weil Wissen  
stark macht.



Jetzt überall, wo es Bücher  
gibt, und auf [www.tessloff.com](https://www.tessloff.com)

TESSLOFF



# Wir SIND DANN MAL WEG

Wer sagt eigentlich, was normal ist? Ist es normal, sein Leben so wie alle zu leben? Job, Heirat, Kinder, ein Haus bauen oder eine Wohnung mieten? Oder gibt es Platz für Träume? Fürs Reisen mit Kindern? Unsere Gastautoren haben das Abenteuer gewagt und waren ein Jahr mit ihren Kindern auf kulinarischer Europatour unterwegs



**E**s kam der Tag, an dem wir nicht mehr mitmachen wollten. An dem wir wieder reisen wollten, raus aus dem Alltag, rein in unsere Träume. Essen und Trinken, das war schon immer unsere Leidenschaft. Wir wollten mit Menschen aus ganz Europa am Tisch sitzen. Wir wollten die Länder durch ihre Küchen kennenlernen. Unseren Kindern zeigen, wie bunt und freundlich die Welt ist. Wir wollten wieder frei sein. Es war völlig wahnsinnig. Es war das Verrückteste, was wir je getan haben und gleichzeitig fühlten wir uns so lebendig, wie seit Jahren nicht mehr.

## CAFÉ STATT KLASSENZIMMER

Zum Beispiel am ersten Schultag unserer Reise. Er war in Reims in Frankreich. Wir saßen in einem Café, und während wir Stundenpläne für die beiden Mädchen entwarfen, kribbelte es in uns: Es war der 10. September, also der Tag, an dem auch in Bayern das neue Schuljahr begann. Und wir konnten frei festlegen, welche Fächer, wir wann unterrichten. Kein Druck, keine Noten und ein Jahr freies Lernen. Wenn das kein Grund zum Feiern war.

Am Abend zuvor wollten wir die Reise kulinarisch großartig beginnen. Wir landeten in einem hochgelobten Restaurant, in dem Phil Collins von mehreren Bildschirmen flimmerte und sang, ein Hotdog für unsere Tochter



### PATRICK UND ANNA HEMMINGER

Als Food-Journalisten lieben sie die knallharte Recherche in der Küche, auf Reisen und dort, wo Lebensmittel entstehen. Über ihre Erfahrungen haben sie mehrere Bücher veröffentlicht und betreiben den Blog und Podcast „Travel & Taste“. In ihrem neuesten Buch („Travel & Taste“, Westend Verlag, 24 Euro) schreiben sie über ihre Reise durch ganz Europa, die sie von August 2024 bis August 2025 mit ihren drei Kindern Jakob, Carlotta und Josefine (damals 5, 9 und 11 Jahre) unternommen haben. Die Familie lebt in Südfrankreich und Deutschland.

**Mehr Infos:**  
[travelandtaste.world](http://travelandtaste.world)

wegen all dem „Gedöns“ zur Zumutung wurde und bald alle schlechte Laune hatten. Später rannten die Kinder lachend durch bunte Wasserfontänen im Park. Da war sie schon, die Wahrheit dieser Reise: Mit Kindern läuft fast nie alles nach Plan. Aber oft wird es genau deshalb gut.

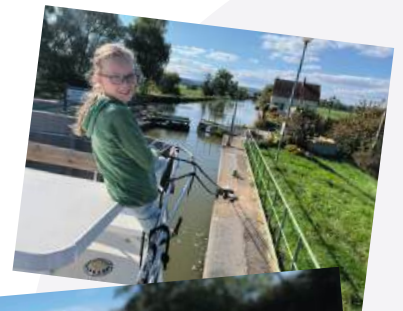
## VORBEREITUNG MUSS SEIN

Wer mit drei Kindern ein Jahr durch Europa reist, bekommt ziemlich schnell die Frage gestellt: Und wie macht ihr das mit der Schule? Dahinter steckt oft noch eine zweite Frage: Darf man das überhaupt? Für uns war schnell klar: Schulpflicht verschwindet nicht ein-

fach, nur weil man die Haustür hinter sich schließt und losfährt. Wir mussten uns sehr konkret damit beschäftigen. In unserem Fall bedeutete das: Gesetze lesen, mit Schulen sprechen, Möglichkeiten prüfen, Verantwortung übernehmen. Wir waren ja nicht aufgebrochen, damit die Kinder ein Jahr Ferien haben. Unsere Theorie: Sie lernen in den Küchen und Kochtöpfen anderer Länder mehr als aus jedem Schulbuch.

## „HOMESCHOOLING“ AUF DEM HAUSBOOT

Und gleichzeitig machten wir: „Homeschooling“. Für die Hauptfächer Mathe, Deutsch und die Fremdsprachen arbeiteten wir uns einfach durch die Bücher der Schulen. Die Tage sahen oft so aus: Nach dem frühen Aufstehen arbeiten die Erwachsenen leise, dann gemeinsam frühstücken, danach Schule. Auf dem Hausboot im Burgund. Im Café. In einem gemieteten Haus in Spanien. Mal mit Matheheft, mal mit Buch, mal →



Josefine hat auf dem Hausboot viel zu tun: beim Schleusen helfen und mit Mama Mathe machen

