

# Leben & erziehen

**FAMILIEN-PARADIES**  
So schön ist Franken

**Löffelzeit**  
Jetzt gibt's den ersten Brei

**EURE STIMME**  
Schritt für Schritt zum eigenen Podcast

# Endlich Sommer!

**EINLADUNG ZUR WM-PARTY**  
Ideen für kleine Kicker



DIE BESTE JAHRESZEIT IST DA! MIT UNSEREN SONNENSCHUTZ-TIPPS STARTET IHR GANZ COOL IN DEN JUNI



# 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 Juni

### MAGAZIN

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

### AKTUELLES

**6 Volltreffer**  
*So bleiben Kinder sportlich am Ball*

**10 Heimspiel**  
*Tolle Tipps für Fußballfans - von der WM-Party bis zu Ballspielen fürs Baby*

### SPIELEN & FÖRDERN

**16 Vorsicht Falle**  
*Euer Kind wird nicht selbstständig? Vielleicht liegt es an diesen Erziehungsfehlern*

### PSYCHOLOGIE

**20 Streit lohnt sich hier nicht**  
*Wann es besser ist, bei Konflikten nachzugeben*



Nur für Käufer und Abonnenten

### RÄTSEL-EXTRA

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

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet



### SOMMER-EXTRA

**24 Von Wasserspaß bis Waldbaden**  
*Ideen für mehr Sommerfeeling*

**26 Die Sonne kommt**  
*... jetzt schnell die Sonnenbrille aufsetzen, rät unser Experte*

**30 Bitte einschmieren!**  
*So kommt ihr gut durch einen heißen Tag*

### REISE

**34 Nächster Halt: Schweiz**  
*Unsere Autorin war dort zehn Tage mit dem Auto unterwegs und verrät die besten Stopps*

**38 Willkommen im Frankenland**  
*Kennt ihr Franken? Wir berichten aus einem völlig unterschätzten Urlaubsparadies*

### ERNÄHRUNG

**42 Heute gibt's Brei**  
*Alles rund um die Beikost*

### RATGEBER

**46 Von Eltern für Eltern**  
*So startet ihr euren eigenen Podcast*

### ZU GUTER LETZT

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



Beim Fußball heißt es dranbleiben

6



Must-have am Strand: eine Sonnenbrille

26

Hört mir zu, liebe Eltern ...

46



TITELFOTO/ILLUSTRATIONEN: GETTYIMAGES/WESTEND61, JANE SEMINA



**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!

Harmonie statt Streitgespräch - so klappt's

20



Schleife? Geht ganz easy

16



# News

## Lieblingsdinge

## Trends



### DA STECKT VIEL DRIN

Dieser Becher ist im Trend: Auf Social Media wird „Skyr“ aufgrund seines hohen Proteingehalts gehypt! Das isländische Milchprodukt punktet aber auch mit viel Calcium, das Knochen und Zähne stark macht.

Und nicht zuletzt mit seinem mild-säuerlichen Geschmack und der cremigen Konsistenz. Kleine Feinschmecker löffeln ihn besonders gern mit Erdbeeren, Apfelmus oder im Smoothie.

„Skyr“ von Berchtesgadener Land,  
400 Gramm etwa 1,70 Euro, [molkerei-bgl.de](http://molkerei-bgl.de)



### IM CHECK

Unsere Online-Kollegin **Jana Kalla** und ihr Sohn **Levi (8)** haben einen Sitzsack von **Funzy** ausprobiert.

**So wurde getestet:** Unser Sohn wünschte sich seit Ewigkeiten einen Sitzsack, weil sein bester Freund auch einen hat. Unsere Befürchtung: Nach zwei Tagen steht das Ding in der Ecke und ist uninteressant. Aber wir wurden eines Besseren belehrt: Der „Lounger Sitzsack“ wird wirklich heiß geliebt, meistens zum Chillen nach der Schule. Wenn Spielbesuch da ist, wird er auch sehr gerne zum Toben genutzt. Und egal wie viele Kinder auf ihm rumspringen, er bleibt immer in Form.



**Janas Fazit:** Die dreieckige Form mit stabiler Rückenlehne macht den Sitzsack wirklich super bequem. Und er ist gerade groß genug, dass wir auch zu zweit darauf passen. Perfekt zum Kuscheln oder Vorlesen. Ein weiterer Pluspunkt ist die Farbe:

Das dezente Salbeigrün ist wirklich sehr hübsch und nicht so quietschbunt wie viele andere Sitzsäcke. Daher darf er auch gerne im Wohnzimmer stehen. Das Allerbeste aber ist, dass man den Bezug abnehmen und waschen kann. Denn natürlich hatte der Sitzsack nach drei Tagen die ersten Schokospuren, die sich aber glücklicherweise restlos entfernen ließen. Hätten wir geahnt, wie gemütlich und praktisch dieser Sitzsack ist, hätte er auch schon früher einziehen dürfen.

„Lounger Sitzsack“, 125 × 85 × 75 cm,  
etwa 120 Euro, [myfunzy.de](http://myfunzy.de)



### MEERBLICK GARANTIERT

Der Strand auf Usedom ist ideal für Kinder: Der feine Sand ist super zum Buddeln und Burgenbauen, am seichten Ufer lässt sich wunderbar planschen. Nur ein paar Schritte vom Wasser entfernt liegt das „Strandhotel Ostseeblick“ in Heringsdorf. Ein perfekter Startpunkt für Familien, um den breiten Sandstrand oder den Küstenwald zu erkunden oder auf der Promenade ein Eis zu essen.

Mehr Infos: [strandhotel-ostseeblick.de](http://strandhotel-ostseeblick.de)



## AUF TUCHFÜHLUNG

Feuchttücher dürfen in keiner Wickeltasche fehlen, denn sie sind unterwegs einfach super praktisch. Der Klassiker von Water Wipes wurde jetzt überarbeitet – und säubert klebrige Finger oder Windelpopos noch gründlicher: Eine neue Webstruktur macht die Tücher weicher und gleichzeitig dicker.

**48-Stück-Packung etwa 2,55 Euro,**  
[waterwipes.com](http://waterwipes.com)



## 4 VON 5 ELTERN FÜHLEN SICH MENTAL ÜBERLASTET

Mental Load ist weiterhin ein großes Thema: Laut einer aktuellen Umfrage der R+V Versicherung\* haben vor allem Mütter das Gefühl, ständig an alles denken zu müssen (89 % der Befragten). Bei zwei Drittel der Väter und Mütter kommen Dauerstress, zu wenig Zeit für sich selbst und Erschöpfung hinzu (jeweils über 60 %). Aber wie kann Entspannung gelingen, wenn der Kopf ständig auf Hochtouren läuft? Wie reduziert man die Aufgabenlast wirklich? Auf der Website [gedankenkreisel.ruv.de](http://gedankenkreisel.ruv.de) finden Eltern Infos und Tipps zur Entlastung im Alltag, angefangen bei Achtsamkeitsübungen bis hin zu einer Übersicht regionaler Unterstützungsangebote. Außerdem kommen Betroffene in einem Kurzfilm zu Wort. Zu wissen, dass es anderen auch so geht – das macht einiges leichter.

\*Im April 2026 hat das Marktforschungsinstitut INNOFACT AG im Auftrag der R+V Versicherung 1000 Familien in Deutschland mit Kindern unter 18 Jahren befragt.

## 3x PUTZPROFI AM START

**1 Für Einsteiger:** Schon mal mit einer Schallzahnbürste geputzt? Weil das anfangs ein wenig kitzeln kann, gibt es den „Easy-Start-Modus“ für schrittweises Eingewöhnen. Trotzdem fühlen sich die Zähne sofort super sauber und glatt an. Und das ohne großes Schrubben: Die Bürste leicht hin- und herbewegen, den Rest erledigt die Technik. Drückt man zu fest auf, meldet sich ein Sensor. Mit Vierzonen-Timer, zwei Programmen und Reiseetui.

„Philips Sonicare 4100“,  
 etwa 55 Euro, [philips.de](http://philips.de)



Mamas Liebling

**2 Für Putzmuffel:** Zweimal am Tag Zähneputzen – riesen-große Begeisterung kommt da nicht auf. Anders sieht es aus, wenn der Lieblingsheld im Badezimmer wartet. Die Bürste speziell für Kids ab sechs Jahren kombiniert Entertainment mit neuester Technik. Der runde Bürstenkopf kommt selbst an



schwer erreichbare Stellen und putzt mit iO-Technologie gründlich, aber sanft – vor allem bei Wackelzähnen prima. Mit Musik-Timer, drei Programmen, Drucksensor, Disney-Magic-App und Reiseetui.

„Oral-B iO Kids Disney Stitch“,  
 etwa 60 Euro, [oralb.de](http://oralb.de)

**3 Für Minis:** Egal, ob die Eltern damit die Zähne ihrer Kleinen pflegen oder ob der Dreijährige selbst ran darf – diese Bürste ist für Anfänger genau das richtige. Die extraweichen Borsten vibrieren sanft, sodass nichts im Mund zwickt oder drückt. Das freundliche Flusspferd und ein leuchtender Aufsteckkopf führen spielerisch ans Putzen ran. Schallzahnbürste mit Saugnapf, Timer und zwei Programmen.

„Prokudent Mini Zahntentdecker elektrische Zahnbürste“,  
 etwa 12 Euro, [rossmann.de](http://rossmann.de)




# WIR BLEIBEN AM BALL!

Am 11. Juni ist Anpfiff – dann startet im Aztekenstadion in Mexiko City die WM 2026, die in Mexiko, Kanada und USA ausgetragen wird. Trotz Zeitverschiebung und mancher Widrigkeit im Vorfeld – einmal mehr ist Deutschland im Fußball-Fieber.

Das steckt an und schon die Kleinsten wollen trainieren. Aber ist es sinnvoll, schon Kita-Kinder im Verein anzumelden?

Unsere Gastautorin Elke Opitz steht als Trainerin selbst auf dem Platz und weiß, worauf es ankommt, damit die Minis dranbleiben





**K**onrad ist fast fünf. Er trägt das Trikot eines berühmten Fußballclubs und er hat Training. Immer am Freitag. Das erklärt er ungefragt, wenn man ihn auf sein Outfit anspricht. Er ist stolz darauf, dass er im Kindergarten erzählen kann, dass er am Nachmittag keine Zeit hat, weil er zum Training muss. Dabei muss er gar nicht. Aber er will. Unbedingt. Julia, Konrads Mutter, war anfänglich vom Eifer ihres Jüngsten wenig begeistert und skeptisch, als er aus dem Kindergarten kam und erklärte, er wolle zum Fußball. Sie hatte mit seinem großen Bruder ein echtes Fiasko erlebt und kein Interesse an einer Wiederholung. Mehrfach war sie mit ihrem Ältesten zum örtlichen Sportverein gefahren, und kein einziges Mal hatte Vinzenz richtig mitgemacht. Mal bockte oder heulte er, mal störte er bei jeder Übung, schoss den Ball einfach weg oder ärgerte andere Kinder. Selbst mit Belohnungen konnte Julia ihn nicht ködern und manchmal war sie richtig sauer.

Inzwischen sporteln beide. Konrad ist routinierter Bambini-Kicker, Vinzenz hat seine Leidenschaft fürs Hockey entdeckt. Die Brüder sind glücklich und Julia ist es auch. Doch so einfach die Geschichte erzählt ist, so schwierig können einzelne Phasen und Entscheidungen sein, wenn es darum geht, dem eigenen Kind den Weg zum Sport zu ebnen. Die Tipps auf den nächsten Seiten helfen Eltern und Kindern, die verschiedenen Hürden zu nehmen:

