

# Leben & erziehen

**KLEINE MENSCHEN, GROSSE GEFÜHLE**

Wie Kinder Gelassenheit trainieren

**IM FLUSS**  
Tipps fürs Stillen ohne Stress

**SCHNELLER TELLER**  
SOS-Rezepte, wenn der Magen knurrt

**DER AUGEN-CHECK**  
Braucht unser Kind eine Brille?

*Startklar fürs* **FRÜHJAHR**



**NEUIGKEITEN MIT TÖRÖÖ!**  
Mehr Infos im Heft

**VOM KINDERWAGEN BIS ZUR KRAXE:  
ALLES FÜR DIE OUTDOOR-SAISON**



# 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**



## INHALT

# Für euch im April

### MAGAZIN

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

### AKTUELLES

**6 Ich versteh dich!**  
*Wer wertschätzend kommuniziert, bewirkt manchmal wahre Wunder*

### PSYCHOLOGIE

**12 Mama ist die Beste**  
*Aber wenn sie Papa gar nichts machen lässt, kann das zum Problem werden*

**18 Große Gefühle**  
*Wie Kinder lernen, mit Emotionen umzugehen*

### RATGEBER

**20 Mit Netz und doppeltem Boden**  
*Gut versichert für den Ernstfall*

### SPIELEN & FÖRDERN

**24 Nostalgie im Kinderzimmer**  
*Von Gameboy bis Polly-Pocket – die Lieblingspielzeuge der 90er*

### Nur für Käufer und Abonnenten RÄTSEL-EXTRA

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

### OUTDOOR-EXTRA

**28 Die Kunst des Schiebens**  
*Warum Mamas ständig mit dem Kinderwagen auf Tour sind*

**32 Mit Kraxe unterwegs**  
*Wie muss eine gute Kindertrage beschaffen sein? Wir erklären es*

**34 Unsere Lieblinge**  
*Vom Buggy bis zum Lauftrad – die neuen Begleiter für draußen*

### GESUNDHEIT

**36 Der Augen-Check**  
*Wann Kinder eine Brille brauchen*

**40 Stillen ist gesund**  
*Aber einen Plan gibt es dafür nicht*

### ERNÄHRUNG

**42 Frühling auf dem Tisch**  
*Vier schnelle Gemüse-Rezepte*

### REISE

**46 Hoch oben im Schnee**  
*Unsere Reisefamilie hat es sich in Österreich gutgehen lassen*

### ZU GUTER LETZT

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

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

### OUTDOOR-EXTRA

In der Kraxe machen die Minis auch längere Strecken mit

32



Heute schon das Tamagotchi gefüttert?

24



Wer so scharf sehen kann, hat gute Laune

36



Jedes Gefühl ist erlaubt – auch Wut

18



Beim Stillen ist Ruhe und Gelassenheit wichtig

40



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





# News

## Lieblingsdinge

### Trends

#### WAS HILFT GEGEN QUENGELN?

Das Spielzeug wird gleich wieder in die Ecke geworfen, das Kind hat zu nichts Lust. Auch Papas Versuch, mit lustigen Liedern und Fingerspielen für Aufheiterung zu sorgen, geht daneben. Was ist los?



Wenn Kinder quengeln, ist das oft schwer auszuhalten. Viele Eltern versuchen dann mit allen Mitteln, den Nachwuchs aufzuheitern. Häufig geben sie ihrem Mini auch ihr Handy zur Ablenkung. Doch das kann nach hinten losgehen. Kinder lernen so nicht, unangenehme oder nervige Situationen auch mal auszusitzen. Und: Oft ist der Nachwuchs schlicht überreizt. Wird er dann zusätzlich bespaßt, dreht er noch mehr auf – oder quengelt weiter.

Anstatt mit einer neuen Aktion auf das Kind zuzugehen, ist es besser ...

- auf dem Sofa zu kuscheln, wenn das Kind möchte.
- Verständnis zu zeigen: „Ich kann verstehen, dass du ärgerlich bist“, „Ich weiß, dass dir langweilig ist.“
- gemeinsam an die frische Luft zu gehen.
- Hilfe anzubieten: „Wenn du mich brauchst, kannst du gerne kommen.“
- dem Kind bewusst Ruhe zu gönnen.
- gemeinsam eine Lösung zu finden: „Was könnte dir jetzt helfen?“

FOTOS: HERSTELLER, GETTY IMAGES/SETSUKON

#### ZUM KNOBELN

Rutsche, Sandkiste, Schaukel – wer findet für Panda, Robbe und die anderen Tiere das beste Versteck auf dem Spielplatz? Das gelingt nur durch Ausprobieren und cleveres Kombinieren. Das „Versteckspiel“ aus der Reihe „Think Fun Friends“ fördert Konzentration, Feinmotorik und räumliches Denken.

Ab 3 Jahren, etwa 17 Euro, [ravensburger.de](http://ravensburger.de)



#### OPA BÄR WIRD TÜDDELIG

Mit Opa Bär stimmt etwas nicht: Er verwechselt die einfachsten Wörter, verlegt ständig seine Sachen. Schnell merkt sein Enkel Benny, dass der Opa krank ist. Doch was kann ihm jetzt helfen? Mit liebevollen Texten und humorvollen Zeichnungen erzählen Paul Maar, seine Tochter Anne und Enkel Hannes von der Krankheit Demenz – eine Geschichte, die auch zu ihrer eigenen Familiengeschichte gehört.



Das Buch zum Vorlesen und Selbstlesen soll Eltern und Kinder unterstützen, Menschen mit Demenz besser zu verstehen und Empathie zu entwickeln. Auch für Kitas und Grundschulen geeignet.

„Opa Bär und die Schuhe im Kühlschrank“, ab 5 Jahren, Oetinger, 15 Euro



## 3x WASSER MARSCH

**1 Macht Laune:** Was animiert die Minis zum Duschen? Spaß! Für den sorgt das coole Design, das übrigens von Kindern mitentwickelt wurde, der fruchtige Duft und ein wildes Grün!  
**„Duschschaum“, 150 ml etwa 7 Euro, naifcare.com**

**2 Macht babyweiche Haut:** *Für Mamas*  
 Peelingkörner aus Bio-Kaffee und Olivenkernen entfernen sanft abgestorbene Hautschüppchen, unterstützen die Hauterneuerung. Vegan und Natrue zertifiziert.  
**„Purify Me Duschpeeling“, 250 ml etwa 4,40 Euro, lavera.de**

**3 Macht ne Welle:** Wenn Bluey mit in die Wanne hüpf, blubbert das Wasser, färbt sich blau und riecht nach süßen Beeren.  
**„Sprudelbad Bluey“, Tab etwa 0,90 Euro, nanoo-kids.de**



## LEICHTFUSS

Mit Halbschuh „Lucky“ sausen kleine Abenteuerer durch Wald und Flur. Der Barfußschuh mit der süßen Hasenpfote ist extrem flexibel und dank Klettverschlüssen kinderleicht an- und auszuziehen.

**Aus Biobaumwolle,  
 Größen 21 bis 35, etwa 65 Euro,  
 affenzahn.com**

Zahl des Monats

# 349.200 Ehen

wurden 2024 in Deutschland geschlossen – so wenig wie noch nie laut Statistischem Bundesamt seit Beginn der Erfassung 1950. Der Anteil der Verheirateten lag bei knapp 50 Prozent aller Erwachsenen – 30 Jahre zuvor waren es noch rund 60 Prozent.

Ein Grund: Die Menschen geben sich immer später das Ja-Wort. Innerhalb von 30 Jahren ist das Durchschnittsalter um rund sechs Jahre gestiegen. Frauen waren 2024 bei ihrer ersten Heirat im Schnitt 32,9 Jahre alt, Männer 35,3 Jahre. 1994 lag das Durchschnittsalter noch bei 27,1 (Frauen) bzw. 29,4 Jahren (Männer).

Dafür hält der Bund fürs Leben länger. Während 2024 die Durchschnittsdauer einer Ehe bei 14,7 Jahren lag, wurde 1994 eine Ehe schon nach 12 Jahren geschieden.

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT (DESTATIS)

ANZEIGE

## Neues Abenteuer mit Benjamin und Otto

Benjamin hat eine Reise ans Meer gewonnen. Zusammen mit seinem besten Freund Otto macht er sich auf den Weg. Doch dann fährt ihnen der Zug vor der Nase weg und ihr Koffer ist futsch. Sie beschließen, sich dann eben anders zum Ziel durchzuschlagen und eh sie sich's versehen, beginnt ihre verrückte Reise voller Abenteuer.

Die neue Hörspielfolge mit Benjamin Blümchen vermittelt kindgerecht, wie wichtig Hilfsbereitschaft ist – und dass es für jedes Problem eine Lösung gibt, wenn man nur zusammenhält.

**„Benjamin Blümchen – Die verrückte Reise“, ab 3 Jahren, kiddinx-shop.de**



Hört mal rein!



# Sprich, DAMIT ICH DICH VERSTEHE!

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ setzt auf Empathie und echtes Zuhören, statt Machtkämpfe und Streit. Wie Kinder und Erwachsene davon profitieren, erklärt die Elternberaterin und Autorin Kathy Weber

INTERVIEW: SUSANNE KARR



**Leben & erziehen: Als Elternberaterin mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigst du dich viel mit Konfliktsituationen, hauptsächlich in Familien. Kann man die positiven Aspekte der GFK auch denjenigen beibringen, die keine Kinder mehr sind?**

**Kathy Weber:** Für mich geht es viel weniger darum, jemandem die Gewaltfreie Kommunikation beizubringen, sondern um die Haltung dahinter: Wie möchte ich mit mir und mit anderen Menschen kommunizieren? Deswegen ist die GFK für alle da. Genau dafür hat Marshall Rosenberg sie entwickelt – für das Miteinander aller Menschen. Ich persönlich habe sie für meine Arbeit auf die Eltern-Kind-Beziehung angepasst.

Für ein Leben mit der Haltung der GFK ist es nie zu spät. Es gibt immer das Hier und Jetzt – und wenn jemand sich heute nach Jahren in traditionellen Sprachmustern bereit fühlt, mit sich und mit anderen

## UNSERE EXPERTIN



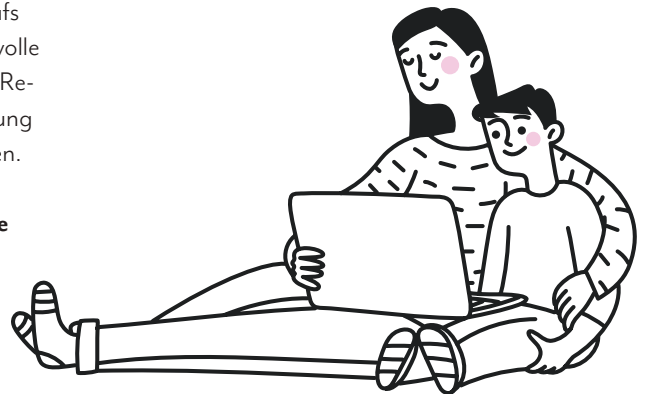
## Kathy Weber

... ist Elternberaterin, ausgebildete Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg und zweifache „Spiegel“-Bestseller-Autorin. Mit ihrem Erziehungskonzept „LilaLiebe“ und ihrem „Eltern-Podcast“ inspiriert sie zu mehr Bewusstsein, Verbindung und Gelassenheit im Alltag. Als Mutter von zwei Kindern erlebt sie jeden Tag aufs Neue, wie kraftvoll liebevolle Führung, gegenseitiger Respekt und echte Beziehung im Familienleben wirken.

**Mehr Infos:**  
[kw-herzenssache.de](http://kw-herzenssache.de)

## „WIE MÖCHTE ICH MIT MIR UND ANDEREN MENSCHEN KOMMUNIZIEREN?“

zierten Konzept der „LilaLiebe“, das die Bedürfniswelt von Kindern erklärt und zeigt, was Kinder und Jugendliche für fundierte Bindung brauchen, ist Liebe ein Unterbedürfnis von Zugehörigkeit,



Menschen in Verbindung zu gehen und rauszugehen aus dem Kampf, dann ist es zu jeder Zeit genau der passende Moment. Und natürlich ist das ein Prozess – niemand wird von heute auf morgen anders sprechen und den eigenen Blick auf die Menschen vollständig umkrempeln. Das braucht Zeit und die Bereitschaft, sich auszuprobieren.

**Ein wichtiger Baustein in der GFK ist die Unterscheidung von Bedürfnissen und Gefühlen. Die wenigsten Menschen haben aber gelernt, über Gefühle zu sprechen oder die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Woher kommt das?**

Aufgrund der eigenen Prägungen haben Menschen oft Herausforderungen damit, überhaupt Gefühle zuzulassen. Häufig durften diese in der Kindheit und Jugend nicht sein – Kinder hatten zu funktionieren. Kinder mit all ihren Gefühlen haben meist gelernt, dass sie zu viel, zu anstrengend, zu laut oder zu leise sind. Diese Aufzählung könnte ich ewig weiterführen. Das Ergebnis im Erwachsenenalter ist, dass wir unangenehmen Gefühlen meistens keinen Raum geben und uns zurücknehmen, damit wir es allen recht machen können, alles funktioniert und wir uns nicht so wichtig nehmen, statt uns um uns und das, was wir brauchen, zu kümmern.

Sobald wir lernen, dass unsere Gefühle zu uns gehören und sie okay sind, und wir auch verstehen, dass wir Bedürfnisse haben und welche das sind, ist das ein Geschenk, was das Leben unglaublich bereichert. Denn es hilft ja,

ins Verstehen und Verstandenwerden zu kommen – und das wiederum ist ein Ziel der GFK.

**Bedürfnisse sind existenziell, etwa das Bedürfnis nach Liebe. Wenn dieses Liebesbedürfnis nicht gestillt wird, stirbt etwas, heißt es in deinem Podcast. Dadurch entstehen Blockaden, Gefühle werden verdrängt. Wie kann man diese Gefühle „wiederbeleben“?**

Liebe ist ein Bedürfnis, anders als viele Menschen glauben. Oft wird Liebe als Gefühl beschrieben. In meinem zertifi-

die Kinder immer, besonders jedoch in der zweiten Autonomiephase – ab etwa fünf, sechs Jahren – brauchen.

Damit ist die Erfüllung des Bedürfnisses Liebe aus meiner Sicht genauso essenziell wie die Erfüllung der anderen Bedürfnisse. Sobald ein Bedürfnis dauerhaft unerfüllt ist, entsteht eine Lücke und damit langfristig wenig verbindende Verhaltensmuster und Blockaden, weil dieser Mensch nicht alles hat, was er braucht, um sich frei entfalten zu können. →