





... UND TESTE KOSTENLOS PRODUKTE & REISEN

SEI TEIL DER COMMUNITY!

Für Eltern von Eltern: Auf **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 November

MAGAZIN

4 News, Lieblingsdinge, Trends
Unsere Favoriten im November

AKTUELLES

8 Mit Schnupfen in die Notaufnahme Warum die Angst vor dem Kollaps der Kliniken nicht unberechtigt ist

12 Böse Blicke beim Stillen Wenn ein nackter Busen im Café für Unmut sorgt

16 Das Glück wohnt im Norden Eine finnische Familie verrät ihr Geheimnis

SPIELEN & FÖRDERN

20 Geliebte Freundin

Was das Puppenspiel so besonders macht

PSYCHOLOGIE

24 Cool bleiben

Wie ihr in Stress-Situationen einen kühlen Kopf bewahrt

26 Hochbegabung, Autismus, ADHS *Brauchen wir immer eine Diagnose?*

braachen wir inimer eine Diagnose:

32 Wann kommt das Zweite

Was ist der perfekte Altersunterschied zwischen Geschwistern?



RÄTSEL-EXTRA

Kleine Auszeit

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

REISE

36 Unterwegs mit Baby

Mit unseren Tipps seid ihr gut vorbereitet auf den ersten Familienurlaub

40 Wir wandern

Die schönsten Strecken mit Kids in Deutschland, Österreich und Italien

ERNÄHRUNG

44 Einschlafhelfer aus der Küche

Das richtige Betthupferl lässt Kinder ruhiger schlummern

RATGEBER

48 Hoch hinaus

Tipps für den Stockbetten-Kauf

ZU GUTER LETZT

Nur nicht die Nerven verlieren im Straßenver-

50 Vorschau/Impressum

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

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet









TITELFOTO: GETTYIMAGES/ANASTASIIA STIAHAILO; ILLUSTRATIONEN: GETTYIMAGES/MASHASTARUS



WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

Weitere Informationen findet ihr auch ab Seite 30 dieser Ausgabe. Wir freuen uns auf euch!



ZU DICK STATT ZU DÜNN

Der UNICEF-Ernährungsbericht 2025 zeigt eine weltweite Wende in Sachen Fehlernährung: Erstmals sind mehr Kinder und Jugendliche fettleibig als untergewichtig. Das Kinderhilfswerk hat für die Studie Daten aus 190 Ländern ausgewertet. Das Ergebnis: Etwa 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen (391 Millionen) zwischen fünf und 19 Jahren sind übergewichtig – 9,4 Prozent (188 Millionen) sogar fettleibig. Die Zahl der untergewichtigen Kinder ist dagegen von 13 Prozent (im Jahr 2000) auf 9,2 Prozent

gesunken. Starkes Übergewicht kommt damit erstmals in den meisten Regionen der Welt häufiger vor als Untergewicht. Ausnahmen sind Subsahara-Afrika und Südasien.

In Deutschland haben sich die Zahlen nur leicht verändert: Von 24 Prozent (2000) ist der Anteil auf 25 Prozent (2022) gestiegen. Damit ist jedes vierte Kind übergewichtig. Der Anteil der adipösen (fettleibigen) Kinder ist mit 8 Prozent in etwa gleich geblieben.

Die Ursache des gewichtigen Problems ist überall dasselbe, weiß die UNICEF: Obst und Gemüse würden immer mehr durch stark verarbeitete Lebensmittel (mit viel Salz, Zucker, Fett) und Fast Food ersetzt. Diese seien billiger und würden durch Werbung, vor allem durch digitale Medien, besonders attraktiv gemacht. Für die Kinder hat das fatale Folgen – und zwar lebenslang. Übergewicht kann nicht nur zu Ausgrenzung und Mobbing führen, sondern auch zu lebensbedrohlichen Krankheiten im Erwachsenenalter wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen,





NEUGIER ERWÜNSCHT

Wann wird es Nacht? Warum leuchtet der Mond so hell? Und warum scheint am nächsten Morgen die Sonne? Das erfahren Kinder, sobald sie die Klappen des liebevoll illustrierten Bilderbuchs aus der "Was ist was – Meine Welt"-Reihe öffnen. Die spannende Vorlesegeschichte erklärt den Jüngsten alles rund um Tag und Nacht.

"Schau mal, Mond und Sonne!", Tessloff, 11,95 Euro, ab 2 Jahren



ZUHÖREN UND MITSPIELEN

Von Tonies gibt es jetzt etwas ganz Neues: Mit der "Toniebox 2" können Kinder nicht nur Geschichten lauschen, sondern auch aktiv mitmachen. Paw Patrol, Winnie the Pooh, Lalalinos und viele andere "Tonieplay"-Games laden zum Spielen und Knobeln ein. Alles funktioniert komplett ohne Bildschirm und natürlich ohne Werbung.

Im Set mit "Tonieplay" etwa 140 Euro, tonies.com

Unsere Textchefin Angela Murr hat die neuen Serum Booster Drops von Weleda ausprobiert.

So wurde getestet: Bei mir muss es im Bad schnell gehen. Da ist es praktisch, dass man dieses Serum mit der Tagescreme mischen und dann in einem Schwung auftragen soll. Es verspricht 24 Stunden Feuchtigkeit und eine prallere

Haut, zwei bis drei Tropfen sollen reichen. Dafür werden Wirkstoffe wie pflanzliche Hyaluronsäure und Snow Mushroom, ein wasserbindender Pilz, kombiniert.



Angelas Fazit: Dass hier viel Feuchtigkeit auf die

Haut kommt, spüre ich sofort nach dem Auftragen. Kleine Knitterfältchen sind gemildert, die Haut wirkt frischer. Meine Tagescreme zieht sogar

schneller ein als sonst. Auch Stunden später ist die Haut noch gut durchfeuchtet, hat einen schönen Glow. Und nach zwei Wochen merke ich, dass die paar Tropfen täglich tatsächlich etwas ausmachen: Raue Stellen und Rötungen, die ich sonst im Winter durch die Heizungsluft bekomme, bleiben aus.

"Hyaluronic Moisture Serum Drops", 30 ml etwa 10 Euro, weleda.de



AUFGERÜSTET

Mit dem neuen Vigo² sind Eltern und Kind gut unterwegs. Der extra große Einkaufskorb und ein verschließbares Fach bieten viel Platz für Einkäufe. Dank einer besonders hohen Rückenlehne kann der Mini später im Sportsitz entspannt bleiben, wenn die Tour mal wieder länger dauert. Gemütlich und praktisch ist auch das fünfstufig verstellbare XXL-Sonnendach, das vor Sonne, Wind und Regen schützt.

In sechs Farben und fünf Gestell-Varianten erhältlich, ab 1050 Euro, my-junior.com





ANZEIGE

September 2025 **BRIO Flora** Gesamturtell: SPITZE

"BRIO FLORA STARTER-SET BLUMENDORF" IM CHECK

Von BRIO gibt es etwas ganz Neues: Mit "BRIO Flora" starten kleine Blumenfreunde in ein zauberhaftes Abenteuer. Was die Spielwelt so besonders macht, verraten euch die Tester von Eltern empfehlen. Mehr Infos: brio.de



"Die Kids waren stundenlang beschäftigt" Carmela S. aus Sinsheim

Vier kleine Wesen nehmen Kinder mit auf eine Reise voller Abenteuer und Fantasie. Dank der versteckten Magnete können die Elemente beliebig kombiniert und umgebaut werden. Unsere Kids waren stundenlang beschäftigt. Für uns Eltern ist es schön zu beobachten, wie die Kinder völlig in ihr Spiel eintauchen. Kleines Manko: Einige Details der Figuren sind aus gummiartigem, weichem Material, das Haare und Staub anzieht.



"Sehr gut verarbeitet" von Andreas D. aus Espelkamp

Ich habe das Set mit meiner Tochter (4) getestet, und wir sind beide begeistert. Das Spielzeug ist bunt, freundlich und einfach schön anzusehen. Besonders die kleinen Tiere und Blumen gefallen meiner Tochter. Die Teile sind sehr gut verarbeitet, ohne scharfe Kanten. Kleine Hände können sie gut greifen und zusammenstecken. Es gibt viele Möglichkeiten zum Bauen und Umgestalten. Das Set kann man später mit anderen BRIO-Welten erweitern - so wächst die Spielwelt mit.







Die Teile kamen sorgfältig in Papier verpackt an, somit war die Neugierde bei meinen Kindern (3 u. 6) sofort geweckt. Das Set ist einfach wunderschön, bietet viel Raum für Kreativität und Fantasie. Die Figuren können beliebig mit Accessoires geschmückt werden, die Teile lassen sich vielfältig miteinander kombinieren. Super finde ich, dass manche Teile magnetisch sind und somit z.B. eine Blüte transportiert werden kann. Meine Kinder sind rundum begeistert, auch ich als Mama schaue gerne zu, wie sie immer neue Ideen haben und neue Geschichten entstehen.











ÖL AUS DER ALGE

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für Hirn, Nervensystem und Augen unserer Minis wichtig sind. Die beste Quelle: fetter Seefisch. Zweimal die Woche sollten Lachs, Hering, Makrele & Co. auf den Tisch kommen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Weil die wenigsten Kinder begeisterte Fischesser sind, gibt es Alternativen: "Dr. Budwig Algenöl Kids" wird aus Algen gewonnen, ist vegan und enthält besonders viel von der Omega-3-Fettsäure DHA. Der Clou: Das Ol schmeckt nicht fischig, sondern fruchtig nach Zitrone, und lässt sich in Joghurt oder Porridge mischen.

30 ml etwa 22 Euro, dr-johanna-budwig.de

AUF DIE PISTE

Biathlon, Schneeschuhwandern und Zwergerlskikurs – der "Neubergerhof" in Filzmoos im Salzburger Land lässt für wintersportbegeisterte Familien keine Wünsche offen. Wer nach einem Tag im Schnee ins Hotel zurückkommt, kann im neuen Spa- und Wellnessbereich entspannen, während die Kids den "Wastl-Kinderklub" einweihen. Wer jetzt bucht, gehört zu den ersten Gästen: Nach einer Komplett-Renovierung öffnet das Viersterne-Hotel im Dezember im neuen Look seine Pforten.



Mehr Infos: neubergerhof.at

BITTE PIKSEN

Jetzt im Winter steigt die Zahl der Tröpfcheninfektionen an. Zu den Infektionen, die durch Meningokokken-Erreger verursacht werden, gehören die Hirnhautentzündung (Meningitis) oder die Blutvergiftung (Sepsis). Babys und Kleinkinder haben das höchste Risiko, daran zu erkranken, weil ihr Immunsystem noch nicht ausgereift ist. Der beste Schutz: eine Impfung. "Ab dem Alter von zwei Monaten empfiehlt die STIKO die Meningokokken-B-Impfung, mit einem Jahr die C-Impfung", so Kinder- und Jugendarzt Ralph Köllges aus Mönchengladbach. Seit kurzem kann auch die Meningokokken-B-Impfung direkt über die Versichertenkarte abgerechnet werden.

Mehr Infos: meningitis-bewegt.de

INTERVIEW

flrei tragen an ..

Florian Sump, Lukas Nimscheck und Markus Pauli

von der Band "Deine Freunde", die zusammen mit drei gecasteten Kindern den neuen Titelsong für die Serie "Marvel Iron Man und seine fantastischen Freunde" eingesungen haben

1 Was hat euch an dem Projekt besonders gereizt?

Wir fanden es richtig spannend, mal eine andere musikalische Farbe als unsere eigene auszuprobieren. Das hat total Spaß gemacht und war für uns eine ganz neue Erfahrung. Außerdem war es schon immer ein Traum unserer Band, mal den Titelsong einer coolen Kinderserie singen zu dürfen. Als sich der Disney Channel bei uns gemeldet hat, haben wir relativ schnell zugesagt, dass wir den deutschen Titelsong machen. Es hat von Anfang gut gematcht.

2 Gab es bei den Aufnahmen eine Besonderheit?

Besonders beeindruckt hat uns die Lockerheit der Kinder. Natürlich waren sie aufgeregt, denn keiner von den Dreien hat unseres Wissens nach vorher schon mal im Tonstudio gestanden. Aber sie hatten durchgehend das, was beim Musikmachen und Videosdrehen das Allerwichtigste ist: Spaß! Dieser Spaß, diese natürliche Begeisterung der Kids hat uns wirklich imponiert und sich sofort auch auf uns übertragen.

13 Der Spaßfaktor spielt in euren Songs eine große Rolle. Habt ihr auch mal schlechte Laune?

Fast nie! Nein, Spaß – auch wir sind natürlich mal nicht so gut drauf. Dann machen wir das auch in unseren Songs zum Thema. Mittlerweile haben wir sogar ziemlich viele Lieder über schlechte Laune produziert. Allerdings lassen wir gerade in solchen Songs trotzdem auch eine Menge Humor einfließen, denn der macht selbst die mieseste Stimmung zumindest unterhaltsam.

"Marvel Iron Man und seine fantastischen Freunde" läuft montags bis freitags um 7:20 Uhr im Disney Channel

"Ich möchte Kinder motivieren sich zu bewegen!"

TIERISCH BEWEGUNG

Zum Video:



Liebe Familien, mit seinem Projekt "Phil4Kids" möchte Phil Greifenberg Kinder spielerisch in Bewegung bringen. Mit Unterstützung des Sportwissenschaftlers Carsten Peckmann hat er das Bewegungskartenspiel "Tierisch in Bewegung" entwickelt – und das sorgt bereits in Kitas und Vereinen für jede Menge Spaß.



Dank der fröhlichen Tierillustrationen machen die Übungen doppelt Freude und fördern ganz nebenbei Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Drei dieser Karten möchten wir euch heute vorstellen - vielleicht auch eine tierische Idee für euer Wohnzimmer!

dination und

Übung 1: Ausdauer

Beim Schattenboxen läufst du auf der Stelle, ziehst abwechselnd die Knie hoch und boxt dabei mit beiden Händen. Bleib locker und im Rhythmus. So trainierst du deine Ausdauer.

DIE STAB

HEUSCHRECKE



Übung 2: **Koordination**

Gorilla-Gang: Umfasse deine Knöchel, beuge den Oberkörper leicht nach vorne und watschele in kleinen Schritten vorwärts, zur Seite und nach hinten. Das stärkt Koor-





Übung 3: Kraft

Planke: Lege dich auf den Bauch, stütze dich auf Unterarme und Zehen und hebe den Körper an. Stell dir vor, du bist wie ein Brett im Wasser, ganz gerade. Bauch fest, Po nicht durchhängen lassen! Damit trainierst du deine Kraft.

