DAS ELTERN-MAGAZIN

LEBEN & ERZIEHEN NR. 10/2026

Leben & erziehen

WELCHE KITA IST DIE BESTE?

So findet ihr die richtige

SCHÖN WARM

Kuschelmode für Kids

KICKEN STATT CHILLEN

Ferien im Fußballcamp

Hallo, Oktober!

HALLOWEEN FÜR DIE MINIS: GRUSELIGER RÄTSELSPASS + SCHAURIG-SCHÖNE PARTYSNACKS

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

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

10
4 192739 505904

Eltern
EMPFEHLEN









MACH MIT
... 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 Oktober

MAGAZIN

4 News, Lieblingsdinge, Trends
Unsere Favoriten im Oktober

AKTUELLES

6 Zwei in eins
Wie es gelingt, dass sich zwei Geschwister ein Zimmer teilen - und happy damit sind

10 Kuschelwarm
Die neue Mode für Herbst und Winter

SPIELEN & FÖRDERN

14 Gesucht und gefunden
Wie finden wir die richtige Kita? Diese Kriterien sind wichtig

PSYCHOLOGIE

18 Wenn die Seele leidet
Diese Signale sollten Eltern kennen

20 Im Märchenland
Warum Kinder so gerne flunkern – und das sogar wichtig für die Entwicklung ist

GESUNDHEIT

24 Das große Grummeln
Tipps, wenn Babys Bäuchlein zwickt

REISE

28 Action und Abenteuer
Im Salzbuger Land ist für Kleine einiges geboten – inklusive Erholung für die Großen

32 Im Fußballfieber
Der Sohn unserer Autorin durfte im Urlaub in Südtirol jeden Tag trainieren

36 Steife Brise ...
... und Sonne satt! Usedom hat die perfekte Mischung für einen Herbsturlaub

KINDERRÄTSEL

42 Kniffliger Gruselspaß
Knobeleien rund um Halloween

ERNÄHRUNG

48 Süßes oder Saures?
Leckereien für die Kostümparty

ZU GUTER LETZT

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

Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

MIT EXTRA-HEFT

Gesund durch den Herbst

Nur für Käufer und Abonnenten

TITELFOTO/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/WESTEND61

Ein Zimmer, zwei Kinder! So klappt's – ohne Zoff 6





Malen, Basteln, kreativ sein – das ist in einer guten Kita Tagespro-gramm 14



Ehrlich? Der Blick sagt alles! 20



Kummer? Zum Glück gibt's Mama und Papa 18



DAS HEFT IM ABO UND TOLLE PRÄMIEN GIBT'S HIER:

WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO

Weitere Informationen findet ihr auch ab Seite 40 dieser Ausgabe. Wir freuen uns auf euch!



Strandglück auf Usedom 36



News Lieblingsdinge Trends



START FREI FÜRS KINDERZIMMER

Mit dem „First Formula Kidz Set“ von Carrera können kleine Rennfahrer erste Runden drehen. Die 2,4 Meter lange, blaue Spielbahn, kindgerechte Handregler und die Flitzer Fireflash und Thunderbolt sorgen für rasante Duelle – ganz ohne Führerschein.

Ab 3 Jahren, etwa 30 Euro, carrera-toys.com



HALLOWEEN MIT BABY

Hexen, Monster, Gruseldeko, ständig klingelt es an der Tür. Das erste Halloween mit Kleinkind ist aufregend, keine Frage. Seid ihr besorgt, ob die vielen Eindrücke und die Unmengen an Süßkram einfach zu viel sein könnten? Mit diesen Tipps klappt die Premiere:

Rechtzeitig einstimmen
Bilderbücher anschauen, Kürbis schnitzen und einen Kostüm-Probelauf am Vortag bereiten die Kleinen auf den Halloween-Trubel vor.

Weniger ist mehr
Der Rundgang darf ruhig schon in der Dämmerung starten – drei, vier Häuser reichen für kleine Beine völlig aus. So kann die gewohnte Schlafenszeit eingehalten werden. Vorher alles wie gewohnt gestalten – Rituale helfen, den aufregenden Tag besser zu verarbeiten.

Sicher unterwegs
Reflektoren am Kostüm sorgen für Sichtbarkeit im Dunkeln. Wichtig: Kein Flatterkram, der baumelt und zur Stolperfalle wird – und wetterfest sollte das Outfit obendrein sein.

Auf Pannen vorbereitet sein …
Selbst die beste Vorbereitung schützt nicht vor ausgelaufenen Windeln, Pipi-Unfällen oder ähnlichen Missgeschicken. Deshalb Wechselkleidung nicht vergessen!

… und auf Wutanfälle
Die neuen Eindrücke und Erlebnisse können dazu führen, dass sich die Emotionen in einem Wutanfall entladen. Seid darauf vorbereitet und packt das Lieblingskuscheltier oder den Schnuller ein – Vertrautes hilft beim Runterkommen.

Süßigkeiten kontrollieren
Bonbons, Nüsse, Geleebohnen & Co. können für Kleinkinder gefährlich werden (Erstickungsgefahr!). Am besten zu Hause die Süßigkeiten erst sichten.

Spaß vor Programm
Wird’s zu viel, geht einfach früher heim!

FOTOS: HERSTELLER, ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/TETIANA BYLYNA

Zahl des Monats

55 % Mädchen,

45 % Jungen – so war das Geschlechterverhältnis unter den rund 259.000 Abiturienten im Jahr 2024. Bei niedrigeren Schulabschlüssen dreht sich das Verhältnis um: Unter den 133.100 Schülern mit Abschluss nach der 9. Klasse waren 59 % Jungen und 41 % Mädchen. Das bestätigt den Trend, dass Mädchen bei Bildungsabschlüssen häufig besser abschneiden als Jungen. Also, liebe Jungs-Eltern: Macht euren Söhnen Mut, dranzubleiben – es lohnt sich.

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT (DESTATIS)



TEE UND MEHR

Ein Schluck, ein Moment Auszeit: Dieser Kräuter-Früchteteemix bringt frisch-blumige Aromen in die Tasse – und kleine Inspirationen gleich mit. Auf den Teebeuteln warten Sprüche, Tipps und Übungen, die Lust auf bewusste Pausen machen. Per QR-Code gibt's dazu kleine Videos. Wir sagen: unbedingt sammeln!

„Meine Momentee", etwa 5,30 Euro, sonnentor.com

ZAUBERHAFT

Mit dem „Kürbiskutschen Spielset" zieht schaurig-schöne Stimmung ins Kinderzimmer ein. Baby Gloria und Kuschelbaby Kai sind kostümiert in einer leuchtenden Kürbiskutsche unterwegs. Geisterumhänge und Cake Pops sorgen für magischen Spielspaß.

Ab 3 Jahren, 35 Euro, sylvanianfamilies.com





FANTASIE AUS DEM KARTON

Ob Kindergarten, Regenwald oder Bauernhof – jede „Fox Box" ist prallvoll gefüllt mit Bastelideen und Spielen, die sich rund um ein spannendes Thema drehen. Die Montessori-inspirierten Aktivitäten laden zum Ausprobieren ein und fördern Kreativität, Motorik und Selbstständigkeit. Alles, was ihr dafür braucht, ist schon vorbereitet – einfach die Box öffnen und gemeinsam loslegen.

Im Einzelkauf oder im Monatsabo, ab etwa 30 Euro, foxbox.kids

ANZEIGE



Anatomie für die Kleinsten

Wohin geht die Luft, die wir atmen? Wie schlägt unser Herz? Wer versteht, wie unser Körper funktioniert, kann auch dazu beitragen, ihn gesund zu halten. Aber was mache ich, wenn sich ein anderes Kind verletzt? Wie behandle ich eine Schürfwunde oder einen Splitter im Finger? Auf Augenhöhe zeigt WAS IST WAS, wie wir uns verhalten, wenn wir anderen helfen müssen oder uns selbst unwohl fühlen. Mit vielen Klappen, detailreichen Illustrationen und natürlich einer Menge Sachwissen macht das Anschauen und Lesen richtig Spaß!

„WAS IST WAS Kids. Mein Körper. Von Kopf bis Fuß ein Wunder!", Tessloff, 16,95 Euro, ab 4 Jahren

ZWEI IN EINEM RAUM



Manchmal ist es einfach der Wohnsituation geschuldet, die kein eigenes Zimmer für jedes Kind zulässt. Manchmal ist es auch volle erzieherische Absicht der Eltern, Geschwistern ein gemeinsames Kinderzimmer einzurichten. Die Idealvorstellung: Die Kinder beschäftigen sich gegenseitig, lernen Rücksicht zu nehmen und wachsen besonders eng zusammen. In der Realität können sich Geschwister aber auch gegenseitig nerven – und im Extremfall in einen Dauerkonflikt gehen, der das ganze Familienleben überschatten kann. Denn Geschwister streiten. Und zwar ziemlich oft.

NICHT SOFORT EINMISCHEN

Viele kleine Reibereien bekommen die Eltern noch nicht einmal mit, denn die Kinder lösen sie ganz allein. Deshalb sollten Erwachsene auch nicht bei jedem Konflikt, der hochkocht, sofort eingreifen. Egal ob weggenommenes Spielzeug oder eine blöde Bemerkung – die Kinder sollten zunächst die Chance bekommen, selbst eine Lösung zu finden. Das fällt vielen Eltern allerdings schwer. Viele fühlen sich bei Streitereien oft ohnmächtig, weil es die in ihrer Vorstellung gar nicht geben darf. Sie empfinden einen Streit als eigenes

FOTOS: GETTY IMAGES/ CATHERINE DELAHAYE , NATALIA LEBEDINSKAIA

Ein Zimmer, zwei Kinder – und gefühlt hundert Konflikte. Ein gemeinsames Kinderzimmer kann Nähe schaffen, aber auch jede Menge Zündstoff. Mit unseren Tipps klappt das Zusammenwohnen



Versagen.Was allerdings zu nichts führt — ebenso wenig wie Schuldzuweisungen.

Was Eltern im Hinterkopf behalten sollten: Kinder brauchen Orientierung. Sie haben das Bedürfnis, dass die Eltern auf die Regeln aufpassen — auch wenn sie es vielleicht nicht zugeben würden. Eltern werden also als Schiedsrichter gebraucht — jedoch nicht als Bestimmer. Sie sollten nicht jede Entscheidung treffen. Besser: Die Kinder sollten in den Regelungsprozess eingebunden werden und Eltern sollten sich auch wirklich dafür interessieren, was die Minis an Vorschlägen machen. Gute Regeln entstehen gemeinsam — und werden dadurch deutlich eher akzeptiert.

BEDÜRFNISSE RESPEKTIEREN

Regeln sind aber gewissermaßen nur das Sicherheitsnetz, wenn nichts anderes mehr geht. Lange vorher gilt es, Konfliktpotenziale auszuräumen. Und dazu wiederum gehört, die Bedürfnisse der Kinder zu kennen. Die fangen schon beim Alter an: Während ein Dreijähriger am liebsten ständig Gesellschaft hat, möchte sich ein fünfjähriges Kind zwischendurch auch einmal zurückziehen. Auf dieses unterschiedliche Spieleverhalten gilt es Rücksicht zu nehmen.

Für sich sein, Platz für sich haben, seinen eigenen Spielideen nachgehen, sein eigenes Spielzeug besitzen — das wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Deshalb ist die Zeit des gemeinsamen Zimmers begrenzt: Ab dem Grundschulalter wächst der Wunsch nach Privats-