

WAS ZÄHLT,  
IST FAMILIEDeutschland 3,90 € · Österreich 4,30 € · Schweiz 5,80 sfr  
BeNeLux 4,40 € · Italien 4,40 € · Spanien 4,40 €Mit  
32 Seiten**Baby**  
EXTRA

# Leben & erziehen



**Mama! Papa!**  
**Was machen**  
**wir heute?**

Tolle Ideen gegen Langeweile

**DER**  
**KINDERWAGEN-**  
**CHECK**

Wir haben die neuesten  
Modelle getestet

**Joggen**  
**mit Kugelbauch**

Wie viel Sport in der  
Schwangerschaft gesund ist

# Willkommen, друзі\*

WIE AUCH EURE KINDER DARAN  
WACHSEN, WENN IHR EUCH  
ALS FAMILIE FÜR GEFLÜCHTETE  
AUS DER UKRAINE EINSETZT

\* Freunde





TESTEN, VERGLEICHEN, KAUFEN

JETZT  
TICKET  
SICHERN!

# Babini

die Babymesse

## Messetermine 2022

**Hamburg** 24.-26.06. • **Essen** 23.-25.09.

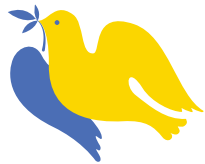
**Berlin** 07.-09.10. • **München** 14.-16.10. • **Stuttgart** 17.-20.11.

Alle Infos auf [www.babini.family](http://www.babini.family)



**Claudia Weingärtner** ist Chefredakteurin und Mama von siebenjährigen Zwillingen

Hallo ihr Lieben,



wenn Slati etwas nicht versteht, dann hält sie sich den Zeigefinger seitlich an den Kopf und dreht ihn. Für meine Zwillinge Elli und Theo und alle anderen Kinder in der Klasse 2a heißt das, ihr Einsatz ist gefragt. Sie übersetzen mit Händen und Füßen, auf Deutsch und mit ein paar Brocken Englisch. Am Ende weiß Slati meist Bescheid. Und gehört wieder ein Stückchen mehr dazu. Das Mädchen aus der Ukraine floh vor dem Krieg in der Heimat, kam vor ein paar Wochen mit seiner Mama nach Deutschland – so wie Tausende andere Kinder. Die Hilfsbereitschaft in unserem Land ist glücklicherweise riesig; nicht nur bei den Großen. Auch die Kleinen verstehen schon, dass es sich gut anfühlt, Menschen zu unterstützen, die gerade so vieles verloren haben. Wie wir als Familien daran wachsen können, uns für Geflüchtete einzusetzen, lest ihr in unserer Titelgeschichte ab Seite 10. Außerdem findet ihr ab Seite 27 dieser Ausgabe wieder ein großes Extra mit vielen spannenden Baby-Themen. Ich wünsche euch einen friedlichen Mai – und viel Freude mit diesem Heft!

Eure Claudia ☺

Leben & erziehen



Habt ihr Ideen, Anregungen, Wünsche, Kritik? Dann schreibt uns: [redaktion@junior-medien.de](mailto:redaktion@junior-medien.de)  
Und schaut gerne auch mal unter [leben-und-erziehen.de](http://leben-und-erziehen.de) vorbei!

Unser ♥ Bestseller

# SCHLUSS MIT STRESS

♥ Ihr braucht gefühlt acht Arme, um euer Leben zwischen Kids, Karriere, Küche und Kleinkram in den Griff zu kriegen?

Dann haben wir den perfekten Lesestoff für euch.

Auch als e-books erhältlich



UNSERE AUTORINNEN  
**Imke Dohmen & Judith Möhlenhof**  
... sind die Stimmen des erfolgreichen Mama-Coaching- und Erziehungs-Podcasts „Mamsterrad“. Beide haben zwei Kinder.

Egal ob morgens, mittags, abends: der Alltag mit Kindern kann stressfreier werden – versprochen! In diesem Buch steht, wie es gelingt.

ISBN 978-3-9822992-0-4

DIESES UND ALLE WEITEREN  
BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN  
findet ihr im Buchhandel,  
auf Amazon und in unserem Club:  
[club.leben-und-erziehen.de](http://club.leben-und-erziehen.de)

**Leben**  
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE





Joggen tut Schwangeren gut!  
Hört aber auf euer Bauch-  
gefühl und schaltet,  
falls nötig, einen Gang runter

28

# Für euch im



## Baby-Extra ↗

### Gesprächsstoff

- 6 News aus der Elternwelt**  
*Von blumigen Vornamen und Schlafmützen*
- 8 Was uns bewegt**  
*Warum Familienplanung Privatsache ist*

### Titel

- 10 Willkommen in Deutschland**  
*Fünf Geschichten, die trotz Flucht und Vertreibung Mut machen*

### Aktuelles

- 16 Gerade sitzen?**  
*Welche Tischmanieren sinnvoll sind*
- 24 Ganz neu auf dem Markt**  
*Spiele für jedes Alter*

### Debatte

- 20 Besserwisser oder Ratgeber?**  
*Ist es okay, wenn sich Opa und Oma einmischen? Eltern sagen ihre Meinung*

### Gesundheit

- 28 Laufen mit Kugel**  
*Joggen in der Schwangerschaft*
- 32 Ich packe meine Kliniktasche ...**  
*Wir sagen euch, was rein muss*
- 34 Die Sache mit den Tagen**  
*Warum sich nach der Geburt die Periode erst mal Zeit lässt*
- 38 Schläfst du noch?**  
*Wie lange sollten Kinder in welchem Alter schlummern? Eine Expertin klärt auf*



Mit unserer Checkliste  
für die Kliniktasche  
vergesst ihr nichts

32

### 42 Gut gewickelt

*Alles Wichtige zu Windel, Feuchttuch & Co.*

### 44 Öfters mal Nackedei

*Wie gesund es ist, splitterfasernackt zu spielen*

### Aktuelles

### 48 Papa wird zum Schieber

*Unser Kollege Martin hat verschiedene Kinderwagenmodelle für euch getestet*

### Ernährung

### 54 Brei für Beginner

*Tipps, wie die ersten Löffelversuche gelingen*

### 56 Das gibt Kraft!

*Vier Rezepte für mehr Power in der Stillzeit*



Gähnen ist gesund  
– und schlafen noch  
mehr

38

# Mai



Blumige Deko-Ideen für zu Hause

70

## Schicksal

### 60 Mehr Hilfe, weniger Mitleid

*Eine Mama erzählt über ihr Leben mit ihrem behinderten Sohn*

## Spielen & Fördern

### 64 Was machen wir heute?

*Schöne Spielideen, die (fast) nichts kosten*

### 68 Knobeln für die Kleinsten

*Unsere Seite extra für Kinder*

## DIY

### 70 Wir blühen auf

*Zauberhafter Blumenschmuck, selbst gemacht*

## Reise

### 72 Auf ins Disneyland Paris

*30 Tipps, wie die Zeit bei Micky & Co. noch schöner wird*

## Unterhaltung

### 78 Gute Bücher, gute Filme

*Meinungen unserer Buch- und Filmkritiker*

### 80 Promis erzählen

*Warum Musiker Usher auch mal Rosa trägt*

## Zu guter Letzt

### 82 Impressum, Vorschau

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



Der Krieg in der Ukraine macht uns fassungslos – helfende Hände sind jetzt umso wichtiger

10



Papa-Check: Martin hat sechs Kinderwagenmodelle Probe geschoben

48



Süßer Langhals! Noch mehr Kuscheliges gibt's ab Seite

24



**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 18 dieser Ausgabe.*

*Wir freuen uns auf euch!*



Märchenhaften Spaß hatten diese fünf im Disneyland Paris

72





## GESPRÄCHSSTOFF



Antworten für eure Kids

## Warum müssen wir schlafen?

Auch wenn sie abends oft nicht gerne ins Bettchen wollen: Kinder sollten ausreichend lange schlummern (wie lange, verraten wir euch übrigens ab Seite 38). Denn für eine gesunde Entwicklung ist Schlaf wichtig: Während wir daliegen und träumen, passiert ganz viel. In den ersten Schlafstunden sind bei Kindern Wachstumshormone im Einsatz: Die Kleinen werden also im Schlaf groß! Im Tiefschlaf erholt sich der Körper und bringt alles wieder in Ordnung, damit wir für den nächsten Tag gut gerüstet sind. Auch Abwehrkräfte gegen Krankheiten werden im Schlaf aktiviert. In der Traumphase verarbeiten wir, was wir erlebt haben, und lernen sogar weiter. Wir laden nachts also unseren Akku auf – und mal ehrlich: Schön schlafen tut doch richtig gut, oder?

## Starke Aktion für die Inklusion von Kindern



Mehr als jedes fünfte Kind in Deutschland wächst in Armut auf. Für mehr gesellschaftliche Teilhabe setzen sich Gründerinnen wie die gebürtige Ukrainerin Elena Margulis ein. Im Rahmen des Inklusionsprojektes „Jedes Kind verdient eine unvergessliche Kindheit“ spendet ihr Berliner Start-up „Kindaling“, das On- und Offline-Freizeitaktivitäten für Kinder anbietet, jetzt für jede Buchung einen Euro an SOS-Kinderdorf e. V. Mehr Infos: [kindaling.de](https://www.kindaling.de)

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, KINDALING, GLAXOSMITHKLINE GMBH & CO. KG

# 10

## MÄDCHENNAMEN MIT FLOWER-POWER

Noch auf Namensuche für eure Kleine?  
Zum Frühlingsanfang gibt's ein paar blumige Inspirationen:



**Camilla**

auch Kamilla, steht für die süße Kamillenblüte

**Asta**

nordisch, bedeutet Schöne, Göttin, Stern, klingt nach Asterblüten

**Flora**

auch Florence, Fleur, Fleurie, versprüht französisches Flair

**Dahlia**

klangvoll und schön wie die Dahlie

**Linnea**

schwedisch für das rosafarbene Moosglöckchen

**Holly**

englisch, steht für Stechpalme, Winterbeere/Ilex

**Marigold**

englisch für Ringelblume - pretty!

**Poppy**

englisch, übersetzt Klatschmohn, wilde Blume

**Rosa**

klingt auch als Rose, Rosalie, Rosemarie rosig

**Violetta**

auch Viola, Violet, englisch für Veilchen



## Prävention durch Impfschutz

Wie wichtig Impfungen im Kampf gegen schwere Erkrankungen sind, ist nicht erst seit Covid-19 klar. Für Kinderarzt Michael Horn aus Berchtesgaden steht Prävention durch eine Impfung an erster Stelle: „Mit Schutzimpfungen kann man Schicksale verhindern. Doch nicht alle verfügbaren Impfungen stehen auch im STIKO-Impfplan.“ Zum Beispiel die Impfungen gegen die Meningokokken-Typen A,B, W und Y, die nicht standardmäßig von der STIKO empfohlen werden. Anlässlich der Weltimpfwoche der WHO rät Michael Horn allen Eltern, mit ihrem Kinderarzt über zusätzlichen Impfschutz zu sprechen. Mehr Infos: [meningitis-bewegt.de](https://meningitis-bewegt.de)

# Darüber reden wir

### ZAHL DES MONATS

## Jedem 3. Kind wird zu Hause nicht vorgelesen

*Wie schade! Der Vorlesestudie 2021 von Stiftung Lesen zufolge erhalten 32 Prozent der Kinder zu wenig oder nur selten Impulse durch Vorlesen und Erzählen. Die Hälfte der Eltern hat zwar gute Vorsätze, aber zu wenig Zeit, Motivation und Lust. Dabei sieht auch die Kita Vorlesen als Elternarbeit an. Oft gibt es jedoch nicht genug Bücher daheim, und auch die Sprachbarrieren der Eltern spielen eine Rolle.*

## Spanien verbietet Junkfluencing

Siesta für Junkfood auf Instagram, YouTube & Co.! Im Kampf gegen Fehlernährung und Fettleibigkeit droht in Spanien Influencer-Werbung für ungesunde Lebensmittel das Aus. Internet- und Fernsehstars dürfen dem Gesetzentwurf nach kein Junkfood mehr über Social Media bei Kindern unter 16 Jahren bewerben. Die Verbraucherorganisation Foodwatch fordert auch für Deutschland umfassende Werbebeschränkungen beim „Junkfluencer-Marketing“, das Millionen junger Fans via Smartphone erreicht, „um Zuckerbomben und fettige Snacks nicht an der elterlichen Kontrolle vorbei an Kinder zu vermarkten“. Wir hoffen, die Ampel zieht mit!



## Alles gut markiert!

★ [gutmarkiert.de](https://gutmarkiert.de) ★



**Personalisierte Namensetiketten** für Kita, Kindergarten und unterwegs. In vielen Größen und Designs. Kleidung, Fläschchen und Spielzeug markieren. **Spül- bzw. waschmaschinenfest.** Nichts mehr verlieren oder vertauschen!

(gültig bis 31.07.2022, nicht kombinierbar mit anderen Rabattcodes)

**15% Rabatt**  
auf das gesamte Sortiment mit Code:  
**22-GM-17**



★ [gutmarkiert.de](https://gutmarkiert.de)

[www.gutmarkiert.de](https://www.gutmarkiert.de)