

AUSGABE
JUNI 2026 –
NOVEMBER 2026

GRATIS
FÜR EUCH ZUM
MITNEHMEN

Eltern

Die ersten Jahre

Hier könnt ihr was erleben

Abenteuer vor der
Haustür: Wir haben
da ein paar Ideen

Ich bin dein sicherer Hafen

Wie sich Urvertrauen
entwickelt – und welche Rolle
ihr dabei spielt

Habt eine tolle Zeit!

Kaum eine Phase des Lebens ist so intensiv wie die ersten
Jahre als Mama oder Papa. Dieses Heft begleitet euch dabei



In Erfahrung gewickelt

30
JAHRE
VERTRAUEN

dm
babylove

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/babylove

Willkommen



Meldet euch jetzt für unseren Newsletter „Phase E“ an: Hier erzählen Eltern von den Höhen und Tiefen ihres Familienalltags – mit Humor und Gefühl.



TITELFOTO: Getty Images; FOTOS: Unsplash, Sandra Wiering



LIEBE ELTERN,

seitdem unsere Zwillinge Elli und Theo auf der Welt sind, hatte ich kein einziges Mal das Gefühl, mit irgendetwas so richtig „fertig“ zu sein. Kaum hat man alles aufgeräumt, ist schon wieder Chaos: der Wäschekorb dauervoll, der Kühlschrank wieder leer, der innere Akku ebenfalls. Und dann werden wir bei Insta & Co. auch noch ständig erinnert, dass wir doch „nur 18 Sommer“ mit unseren Kindern haben und die Zeit gefälligst genießen sollen. Gar nicht so leicht im trubeligen Alltagshamsterrad.

Doch: Je älter die Kinder werden, desto bewusster wird uns die Endlichkeit dieser schönsten aller Phasen im Leben. Bei uns ist schon die Hälfte der Kinder-Sommer rum (dabei wurden die beiden gefühlt doch gerade erst geboren). Vielleicht ist der Schlüssel der eigene Anspruch. Muss es wirklich immer das perfekte Entertainment für die Kids sein oder die Reisenreise? Wir finden: nein! Und haben (ab Seite 10) ein paar tolle Ideen, mit denen ihr zu Hause oder gleich vor der Tür (ohne großen Aufwand) Marmeladenglasmomente sammeln könnt. Mache ich selbst jetzt auch.

Habt eine schöne Zeit – und viel Freude mit diesem Heft!
Eure Claudia und die ganze ELTERN-Redaktion



LUST AUF MEHR?
Ihr habt unser Heft „ELTERN Die ersten Jahre“ in der Kita oder in der Praxis gefunden und seid auf den Geschmack gekommen? Wenn ihr mehr wollt: Schaut mal in der Apotheke. Dort gibt es jetzt das Magazin „Apotheken Umschau ELTERN“. Gratis und jeden Monat mit noch mehr Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und ein schönes Familienleben.

INHALT

JUNI 2026 – NOVEMBER 2026



56

„Der Beckenboden ist wie ein Trampolin. Geburten machen ihn oft zur Hängematte“

Christiane Stella Bongertz
in ihrer Geschichte über Trainings-
methoden zur Rückbildung

FAMILIENZEIT

- 6 **Magazin**
Das fängt ja gut an
- 10 **Das Abenteuer um die Ecke**
Kreative Ideen statt stressige Reisen
- 16 **Ausflugsideen:** im Nordosten,
Westen, Süden
- 20 **Schönes für drinnen und draußen**

KINDERGESUNDHEIT

- 24 **So zart, so fein**
Die wichtigsten Basics zur Babyhaut
- 28 **Fussel oder tolle Matte?**
Babyhaare wachsen, wie sie wollen
- 32 **Das Bürsten-Einmaleins**
Übers Zähneputzen von Anfang an

ERNÄHRUNG

- 34 **Was nach der Milch kommt**
Breichen, Fingerfood und andere
Beikostexperimente
- 38 **Wie, du stillst nicht?!**
Muttermilch ist super, aber ...
- 42 **Neues für die Einkaufstasche**
Clevere Produkte vom Food- und
Gesundheitsmarkt



16

Heimatkunde Ihr wollt euren Kindern zeigen, wie schön unser Land ist? Wir haben Ausflugsideen für alle Himmelsrichtungen



52

Ich bin bei dir Feinfühligkeit, Co-Regulation und die richtigen Worte – das sind die Zutaten für eine gelungene Bindung

ENTWICKLUNG

- 46 **Läuft!**
Wenn Kinder mobil werden
- 50 **Kleine Nachtmusik**
Rituale, die Babys müde machen
- 52 **Wie sichere Bindung entsteht**
Und was Eltern dafür tun können
- 54 **Impressum**

ZEIT FÜR MICH

- 56 **Durchhänger? War gestern**
So trainiert ihr euren Beckenboden
- 60 **Gönnt euch mal einen Babysitter**
- 62 **Schluss mit lustig**



38

Stillen ist super! Aber fürs Nichtstillen gibt es auch gute Gründe. Also bitte nicht bashen!

FOTOS: Dietmar Scherf/DZT, Adobe Stock (3)

Wie rette ich meine Ehe, wenn auf einem von uns permanent ein Kind liegt?

Antworten auf Fragen wie diese und
viele wertvolle Tipps rund ums
Familienleben hört ihr in unserem Podcast
mit Vierfachmama Christine Rickhoff.



Jeden Donnerstag neu.
Überall, wo es Podcasts gibt.



Ein Angebot von

Eltern

In allen Phasen an deiner Seite



Von Anfang an



GOOD NEWS

LASST EURE HERZEN HÜPFEN

In eurem kleinen Familienkosmos herrscht oft Chaos? Und auf der großen Welt-Bühne sowieso: Kriege, Klimawandel, Krisen und schlechte Nachrichten am laufenden Band?

Lasst euch davon nicht runterziehen. Im Alltag mit kleinen Kindern gibt es viele schöne Momente. Schaut hin! Haltet all die kleinen komischen Situationen fest! Und schärft auch sonst euren Blick für das Positive im Leben.

Gute Nachrichten gibt es z.B. hier:

+++besserewelt.info

+++nur-positive-nachrichten.de

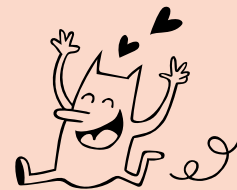
+++goodnews-magazin.de

+++wdrmaus.de/hoeren/good-news.php5

O-Ton

Wir haben unserer Tochter Nora, 5, vermittelt, sparsam mit Ressourcen wie Strom und Wasser umzugehen. Neulich klingelt es an der Tür, niemand steht davor. Klingelstreich! Noras Kommentar: „Aber das ist doch Klingelverschwendung!“

Kathrin Bialas, Braunschweig



Bis zu

400- mal

So oft lachen kleine Kinder an einem einzigen Tag und damit rund 20-mal mehr als wir Großen. Wir sollten uns öfter anstecken lassen.

Denn Lachen ist gesund: Es stärkt das Immunsystem, lässt den Stresshormonpegel sinken, fördert die Durchblutung und das Glücksempfinden.

Quelle: Deutsche Herzstiftung;
Süddeutsche Zeitung



KANN ICH ALLEIN!

Selber anziehen – das kriegen Kinder ungefähr mit drei Jahren hin. Sachen ausziehen hingegen klappt schon früher, ist aber auch Übungssache. Das hilft dabei

- Entenfüße sind kein Drama, aber unbequem. Trick: Nehmt die Schuh-Innensohlen raus, legt sie richtig nebeneinander und malt ein Smiley quer über beide Sohlen. So ist das mit links und rechts kein Problem mehr. Stiefel sind kniffliger (da sieht man das Smiley nicht). Lasst euer Kind gucken: Wenn sich die Schuhe anschauen oder küssen, stehen sie richtig.
- Bei Jacken hilft schon Zweijährigen, die alles allein machen wollen, dieser Trick: Jacke ausgebreitet mit der Innenseite nach oben auf den Boden legen. Dort hinstellen, wo die Kapuze ist. Jetzt mit beiden Armen in die Ärmel schlüpfen, kleiner Überschlag. Fertig! (Zum Anschauen auf Facebook: shorturl.at/MsuYO)
- Jeans mit Reißverschluss und Knopf sind die ganz hohe Kunst. Fürs erste Erfolgserlebnis tun es aber auch Hosen mit Gummizug.
- Je weiter der Ausschnitt, desto leichter passt der Kopf durch.
- Und weil Spielzeuge eine Engelsgeduld hat, üben Kinder die Sache mit den Knöpfen und Reißverschlüssen am besten beim Anziehen von Kuscheltier & Co.



DER WHATSAPP-KANAL VON ELTERN

HELFER AUF DEM HANDY

Alltagshacks von echten Mamas und Papas, aktuelle Infos zu Gesundheit, Ernährung, Geld und Recht und eine wunderbare Eltern-Community, die ihr jederzeit anmorsen könnt: Unser WhatsApp-Kanal ist das perfekte Tool für alle, die Familie und viele Fragen haben.

Wie ihr unseren Kanal abonnieren könnt und auch alles Weitere, erfahrt ihr, wenn ihr oben den QR-Code scannt.



BUCHTIPP

FÜR ALLE SCHÜCHTERNEN

Ihr habt ein Kind, das still und zurückhaltend ist und ihr fragt euch manchmal, wie es später zurechtkommen wird in dieser lauten Ellenbogen-Welt? Antje Kunstmann, BRIGITTE-Redakteurin und Vierfach-Mutter, kennt solche Fragen und gibt in diesem von Friederike Ablang schön illustrierten Kindersachbuch einfühlsame Antworten. Zum gemeinsamen Anschauen und Vorlesen:

Leise sein ist meine Zauberkraft!
(Fischer/Sauerländer, 15,90 Euro).



MIT ANPACKEN

GRÜN HINTER DEN OHREN? GUT SO

Drei volle Stunden sollen sich Kinder im Kitaalter täglich bewegen:

So steht es in den Empfehlungen der

Weltgesundheitsorganisation. Das schaffen hierzulande längst nicht alle. Doch wer bei der Gartenarbeit mit anpackt, ist auf einem guten Weg dorthin. Denn Pflanzlöcher buddeln, Gießkannen schleppen und Erdbeeren ernten beansprucht alle großen Muskelpartien im Körper und verbrennt ordentlich Kalorien.



WEBINAR

GRENZEN SETZEN
– ABER RICHTIG

Mal ganz ehrlich: Wie oft ruft ihr im Familienalltag NEIN. Weil die Hose, die das Kind sich ausgesucht hat, total schmutzig ist. Oder weil euer Kind gerade dem Spielplatzkumpel die Schaufel wegrißt. Jedes Nein ist eine Grenze und Anlass für nervige Konflikte. Und doch sind Grenzen wichtig, denn sie geben euren Kindern Halt – wenn sie konsequent sind, berechenbar. Wie ihr das hinkriegen könnt und die Balance findet zwischen Strenge und Nachgiebigkeit, darüber diskutieren Christine Rickhoff und Elke Schicke im kostenlosen

Webinar „Grenzen setzen, die Halt geben“.

Ihr kennt und schätzt die beiden schon aus unserem Podcast **ELTERNgespräch**? Dann meldet euch doch gleich an: Einfach QR-Code scannen und Kontaktformular ausfüllen.

Stück
zum Glück

Der Bodenbelag ist nicht rolligerecht, Kinder mit Sehbeeinträchtigung können sich nicht orientieren und viele Spielgeräte sind nicht für alle frei zugänglich: 80 Prozent der Spielplätze in Deutschland schließen Jungen und Mädchen mit Behinderung aus. Deshalb machen sich Procter & Gamble, REWE und die Aktion Mensch mit der **Spendenaktion „Stück zum Glück“** für inklusive Spielplätze stark.

Wer bei Rewe ein Produkt aus dem Sortiment von Procter & Gamble kauft (z.B. Pampers, Ariel, Always), spendet automatisch jeweils einen Cent an die Initiative. So wurden in den vergangenen neun Jahren bereits über vier Millionen Euro Spenden gesammelt. Und in Düsseldorf konnte nun der 60. inklusive Spielplatz eröffnet werden.

Mehr: rewe.de/glueck



FOTOS: Unsplash, Thilo Schmüngen

WELEDA
baby

Natürlich geschützt.
Von Anfang an.



ENTWICKELT MIT HEBAMMEN
MIT 100% BIO-CALENDULA

Sehr gute Hautverträglichkeit,
dermatologisch bestätigt

Nr. 1*
HEBAMMEN-
EMPFEHLUNG

* WELEDA baby; Bereich Baby- Pflegeprodukte; unabhängige Marktforschungsstudie 2024, Deutschland.

Das Abenteuer um die Ecke

TEXT — ULRIKE BLIEFFERT



1

HINTER TÜREN GUCKEN

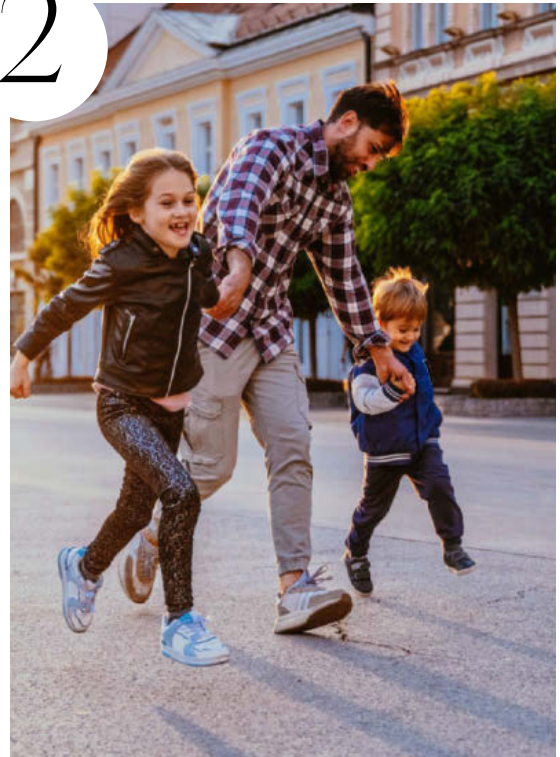
Dazu braucht ihr keinen Adventskalender. Das geht auch im Frühling oder Sommer. Bestimmt gibt es in eurer Umgebung jede Menge Türchen aufzumachen. Wart ihr schon bei dem neuen Kiosk um die Ecke – Granatapfel-Limo trinken? Habt ihr erforscht, was sich in dem Kellerabteil verbirgt, das keinem zu gehören scheint? Oder ihr geht zum Tag der offenen Tür... zum Beispiel ins Altenheim für Tiere?

FOTOS: Mauritius Images, iStock (2)

2

NUR DAS ZIEL IST IM WEG

Eigentlich sind Spaziergänge oft nur deshalb so langweilig, weil ihr schon vorher wisst, wo ihr landet. So geht's auch: einfach losmarschieren und an jeder Abzweigung nach einem vorher festgelegten Muster abbiegen, links, rechts, links, links, rechts... Oder ihr folgt einem Fremden, aber ganz, ganz unauffällig. Und was macht ihr dann am Zufallsziel? Umdrehen – und bei der nächsten Abzweigung nach einem festgelegten Muster abbiegen, zum Beispiel rechts, links, rechts, rechts, links...



Abenteuer – das klingt groß und nach weiter Ferne. Aber es geht auch eine Nummer kleiner: Mikroabenteuer heißt das Stichwort. Und das bedeutet, die Dinge mal etwas anders zu machen als sonst. Sich jenseits von Handy und Laptop mit Spaß

einzulassen – aufs Neue im Bekannten. Neue Erfahrungen, neue Blickwinkel, neue Beziehungen. Denn unsere Ideen machen nicht nur mit Mama und Papa Spaß. Und sie brauchen weniger Orga als eine große Reise

3

PRIVATE PORTRÄTGALERIE

Ihr habt keine kreative Ader? Doch, bestimmt! Ihr müsst sie nur entdecken. Zum Beispiel am Wochenende bei einem abenteuerlichen Projekt: Alle Familienmitglieder porträtieren sich gegenseitig, am besten am großen Esstisch. In Blei, Wachs, Tusche oder Öl. Die Bilder kommen dann in dicke Goldrahmen vom Flohmarkt und natürlich an die Wand. Vielleicht macht ihr eine frei für die ganze Sammlung. ➤





4

KLEINE BETTFLUCHT

Nachts im Bett schlafen, das ist nichts Besonderes. Ein Zelt im Wohnzimmer schon. Das Licht ist anders, die Geräusche, das Gefühl am Morgen, wenn ihr aufwacht. Und wenn die Kinder schon etwas älter sind und einen Freund oder eine Freundin zur Pyjama-Party einladen, wird's noch abenteuerlicher. Wenn die Temperaturen es wieder zulassen, könnt ihr die Sache natürlich auch in den Garten verlegen.

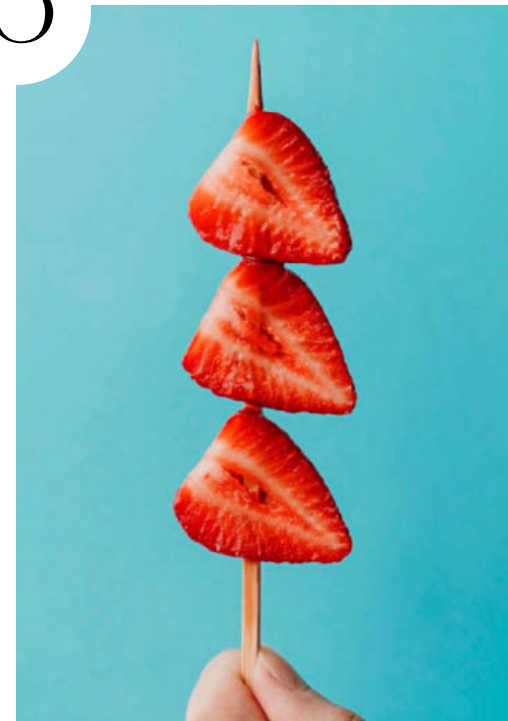
5

EINEN HUND AUSLEIHEN

Ein eigenes Haustier in der Stadt? Das ist für viele Eltern ein zu großes Abenteuer. Es geht aber auch eine Nummer kleiner: Viele Tierheime suchen ehrenamtliche Gassigänger. Und auch Hundebesitzer*innen im Freundeskreis sind vielleicht nicht abgeneigt von der Idee, ab und zu einen Dog-Walker zu haben. Oder den Hund während der Ferien unbesorgt an eine bekannte Familie abgeben zu können. So was nennt man Win-win-Situation.



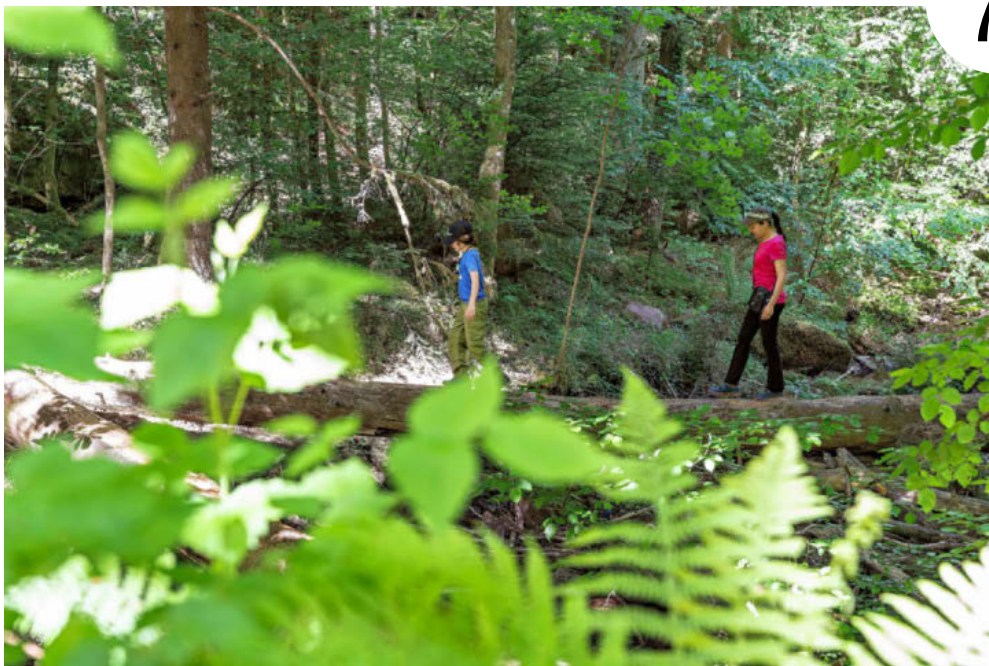
6



ANDERS ESSEN

Alles mit der linken Hand essen? Tricky – jedenfalls für Rechtshänder! Oder wie wäre es mit einem Erdbeer-Picknick. Am besten bei Regen im Buswartehäuschen, so wie der Frieder im Kinderbuchklassiker von Gudrun Mebs („Oma! schreit der Frieder“, Fischer, Band 1).

7

**ZUSAMMEN SCHÄTZE SAMMELN**

Wie wäre es mit alten Nähkästchen vom Flohmarkt. Davon kann man eigentlich nie genug haben. Denn: In jedes Kästchen passt wiederum eine andere Sammlung. Schöne Knöpfe oder Postkarten, winzige Autos, Haarklämmerchen, Schätze von draußen. Und wenn es regnet? Dann schaut ihr euch eure Schätze an – und sortiert sie neu: nach Größe, Farbe, Schönheit.

8

NETT ZU ANDEREN SEIN

Warum nicht bei Freund*innen ausgelesene Lieblingsbilderbücher in die Klobibibliothek schmuggeln? Und wie guckt der muffige Nachbar, wenn ihr ihm ein selbst gemaltes Bild auf die Fußmatte legt – oder ein Origamivögelchen? Vielleicht könnt ihr das sogar heimlich durch den Türspion beobachten? Eventuell erzählt er euch auch bald davon, wenn sich das mysteriöse Geschehen wiederholen sollte. Origami-anleitungen gibt's auch schon für kleinere Kinder im Netz (z.B. hier: talu.de/origami-fuer-kinder/). ►





9

DURCH DIE NACHT WANDERN

Macht schon mit Kindern im Vorschulalter Spaß und ist magisch, weil im Dunkeln alles anders aussieht, unbekannte Tiere unterwegs sind, die Geräusche sich verändern und die Sinne anders funktionieren. Geht im Wald, auf dem Feld, in der Nachbarschaft und macht in kleinen Gruppen am meisten Laune. Am besten die Strecke vorher einmal ablaufen und Taschenlampen und kleine Snacks für ein Spätstück nicht vergessen.

10

KURZ MAL WEG

In ihrem Buch „Ausgebüxt!“ haben Jana und Patrick Heck über 40 Mikroabenteuer zusammengestellt – Ideen für alle Altersstufen und für Familien, die draußen gemeinsam auftanken wollen. Dazu gibt's Ausrüstungsideen, praktische Kniffe und Outdoorrezepte (Malik-Verlag, 18 Euro). ●



Heute schon in die Zukunft deiner Kinder investieren

Du möchtest für dein Kind vorsorgen – aber dein Geld nicht einfach nur auf dem Sparbuch liegen lassen? Im ETF-Kurs der BRIGITTE Academy lernst du Schritt für Schritt, wie du für dich und deine Familie Vermögen aufbaust – einfach, alltagstauglich und verständlich erklärt.

Claudia Müller
– unabhängige
Finanzexpertin
und deine ETF-
Coachin



Das erwartet dich:



ETFs verstehen und die richtigen auswählen



Depot eröffnen und Sparplan starten



Schon mit kleinen Beiträgen für deine Familie vorsorgen

10 % Rabatt
auf den ETF-Online-
Kurs mit dem Code:
ELTERN-ACADEMY



brigitte.de/etf-kurs

* Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.
Gültig bis einschließlich
30.09.2026



HEIMATKUNDE

REIF FÜR DIE RIESENINSEL

TEXTE — CHRISTIANE KOLB



Rügen ist einsame Spitze – mit 900 Quadratkilometern die größte Insel Deutschlands, plus viele Sonnenstunden. Und sie ist abwechslungsreich für Familien. Wie kommt's?

WIESO KREIDE- FELSEN?

Wenn das die Kids mal glauben: Das bis zu 118 Meter hohe, kilometerlange Steilufer besteht aus... Algenresten. Sie lebten in der Kreidezeit vor 70 Millionen Jahren im lauen Meer und sanken mitsamt ihren Mini-Kalkschilden auf den Meerboden. Die superfeine Kalkkreide wird noch heute für Dünger, Zahnpasta und Baustoffe genutzt. Auch im Wellnessbereich auf Mamas oder Papas Haut soll sie Wunder wirken.

ABER ES GIBT JA NICHT NUR KREIDE!

Genau. Rügen wurde geformt, als sich von Norden Gletscher mit erdigem Moränenmaterial und Findlingen über das Kreideplateau schoben. Dann kam wieder Meer und trug Erde ab und lagerte sie anderswo an: Sandstrand!

DAS MACHT VIELFALT?

Ja, denn Rügen ist leicht wellig und ausgefranst, mit Boddenseen, Steilufer und flachen Sandbuchten. Vor gut 100 Jahren wurden außerdem zahlreiche Kurbäder mit romantischer Architektur gebaut – zum Beispiel das Kurhaus Binz, die klassizistische Anlage Putbus, die Schlösser Granitz und Ralswiek. Dazu kommen jede Menge naturgeschützte Ecken und stilles Hinterland. Alles auf maximal 52 mal 41 Kilometern.

WAS MACHT KINDER FROH?

Zuallererst und immer: Buddeln am Strand. Bernstein- und Muschelsammeln am Wasser. Baden. Ausflüge führen zum Nationalpark-Zentrum am Kreideufer mit der spektakulären Königsstuhl-Plattform und Multimediaausstellung plus Spielplatz. Auch der Baumwipfelpfad am Naturerbe Zentrum Prora ist mit dem Kinderwagen zu machen, inklusive Lernstationen zum Entdecken. Zum Staunen sind auch die Feuersteinfelder bei Mukran im Wald. Guckt mal da: koenigsstuhl.com und baumwipfelpfade.de

NICE TO KNOW

Zum Königsstuhl fährt man am besten früh, es ist das stark besuchte Inselhighlight. Für die letzten Kilometer gibt es einen Shuttle-Bus. Wandern könnt ihr natürlich auch.

Bitte bedenken: Die Insel ist so groß, dass ihr dafür mehrere Urlaube braucht – mit Kita-Kindern ist die Nebensaison ideal.

UND BEI SCHLECHT- WETTER?

Macht ihr Plitsch-Platsch und rutscht wie die Wilden im Spaßbad Ahoi im Ostseebad Sellin.

RAST- UND RUHEPLATZ

Flach abfallende, besonders familienfreundliche, meist auch bewachte Strände gibt es zum Beispiel in den Ostseebädern Binz, Sellin, Baabe. Auch gut und weniger trubelig: Die Schaabe bei Juliusruh. Mehr Infos findet ihr auf ruegen.de ●

WO DIE WILDEN PFERDE WOHNEN



**Von wegen
Haferhorde und
Reitstall: In Dülmen
könnt ihr Wildpferde
beobachten – dort
leben sie noch
frei auf der einzigen
Wildpferdebahn
Europas**

WAS GIBT ES HIER ZU SEHEN?

Wildpferde! Und zwar eine beinahe 400-köpfige Herde. Sie leben in Dülmen im Münsterland in Familien und Untergrüppchen, silbergrau-braun und struppig, ponygroß – auf der einzigen erhaltenen Wildpferdebahn auf dem europäischen Kontinent. Weil sie wild sind und bleiben sollen, gibt's kein Füttern und Streicheln, aber bestaunen! An Wochenenden, ab Mitte April. Siehe: wildpferde.de

WIE KOMMT'S?

Die Pferde des hiesigen Herzogs von Croÿ wurden bereits im Jahr 1316 urkundlich erwähnt. Damals gab es viele ähnliche Haltungen, der Mensch war am Fleisch interessiert. Bis heute leben die Tiere beinahe autonom im Merfelder Bruch, einem 3,6 Quadratkilometer großen Gebiet mit Grasflächen, Moor, Heide und Wald.

WIE ERKLÄRT MAN DAS DEN KINDERN?

Man kann sagen, dass die Pferde so leben, wie in der Zeit, bevor der Mensch sie zähmte. Sie sind die ursprünglichste Rasse weit und breit und ernähren sich von Gras, Eicheln und frischen Trieben. Verletzungen und Krankheiten müssen sie selbst bewältigen.

KÖNNEN WIR EIN PFERD MITNEHMEN?

Es kann sein, dass euer Kind diese Frage stellt. Und? Sagen wir ... ihr könntet. Denn einmal im Jahr werden die einjährigen Hengste beim Wildpferdefang Ende Mai von Hand heraus-

NICE TO KNOW

gefangen und versteigert. So werden Rivalitäten in der Herde vermieden, und die Zahl der Grasfresser bleibt konstant. Die sozialverträglichen Tiere gewöhnen sich schnell an Menschen und sind als Kutsch- oder Reitpferde für Kinder beliebt. Deshalb besser, ihr überlegt euch vorher eine Antwort.

Im kargen Winter gibt's manchmal doch ein paar Büschel Heu von der Försterin Friederike Rövekamp. Wenn die Pferde das frische Frühjahrsgas im Darm plagt, helfen sie sich, indem sie Eicheln und Baumrinde mit Gerbstoffen fressen, die die Verdauung beruhigen. Wildpferde hält man heute übrigens nicht nur aus Spaß an der Freude, sondern auch zur Landschaftspflege.

DÜLMEN IST WEIT. UND NUN?

In Deutschland gibt es über zwei Dutzend Naturreservate mit wilden Pferden. Sogenannte Konik-Herden, eine Kleinpferdrasse aus Polen, gibt es etwa auch bei Flensburg (bundewischen.de), und an der Geltinger Birk, wunderschön direkt an der Ostsee (geltingerbirk.de). Przewalski-Pferde grasen im Naturschutzgebiet Tennenloher Forst in Mittelfranken (wildpferde-tennenlohe.de), aber auch in Augsburg, Hanau, Paunsdorf bei Leipzig und in der Döberitzer Heide bei Berlin (sielmann-stiftung.de). ●

HEIMATKUNDE

EIN FLUSSTAL VOLLER ABENTEUER



Im bayerischen Altmühltal gibt es nicht nur viel zu erleben, ihr könnt dem felsgesäumten Fluss auch auf vier ganz unterschiedlichen Pfaden folgen

WARUM VIER PFADE?

Weil es vier Möglichkeiten gibt, das Flösschen Altmühl in seinem romantischen Tal zu bereisen. Option eins ist die Straße per Auto, klar. Viel eindrucksvoller wirkt das Felsenpanorama aber zu Fuß beim Etappenwandern oder auf dem Rad. Klasse für Kinder ist, dass der Altmühltal-Radweg ab Gunzenhausen flach am Wasser entlangführt. Und der vierte Pfad? Ist der Fluss selbst, erpaddelt per Kanu.

WIESO IST DAS TAL SO EINDRUCKS- VOLL?

Weil es breiter und tiefer eingegraben ist, als es die Altmühl formen konnte. Es war vor zwei Millionen Jahren das Bett für die Ur-Donau. Und weil hier obendrein vor 150 Millionen Jahren ein tropisches Meer schwappte, findet man heute kinderleicht Versteinerungen im Jura-Kalkstein. Dazu kommt Abwechslung, Burgen (Tipp: Burg Prunn auf einem Felsvorsprung), Städtchen wie das barocke Eichstätt, die Drei-Burgen-Stadt Riedenburg, Museen und Klöster.

TOTAL IM FLUSS

Eine Tour auf dem Kanu ist mit Kindern ab vier Jahren herrlich, die Altmühl fließt familienfreundlich entspannt. Der Frühsommer ist ideal, weil der Wasserstand stimmt. Von Wiesen winken tausend Blüten, und mit Glück ist nicht viel los, besonders unter der Woche. Das ultimative Abenteuer wäre aber eine Bootswanderung mit Übernachtung. Keine Sorge, es gibt noch mehr spannende

IM ALTEN GEMÄUER

Schlafplätze, zum Beispiel in historischen Häusern, von Burg und Turm bis zu uralten Bauern- und Jurahäusern, gedeckt mit dem lokalen Kalkstein, auf zu-gast-im-denkmal.de. Glampen geht im Bike Lodge auf Stelzen, in halbrunden Family-Pods oder Schäferwagen.

STEINIGE SACHE

Nicht verpassen dürft ihr den Burgsteinfelsen und die Zwölf Apostel, die einen Flussbogen rahmen. Wichtig für kleine Dinofans: Nur hier wurden Versteinerungen des Flugsauriers *Archaeopteryx* gefunden. Ein Exemplar zeigt das Jura-Museum Eichstätt, gleich mehrere das Museum Solnhofen. In Hobby-Steinbrüchen kann die ganze Familie graben wie oben im Bild: Wer findet den tollsten Ammoniten?

WASSER MIT WAND

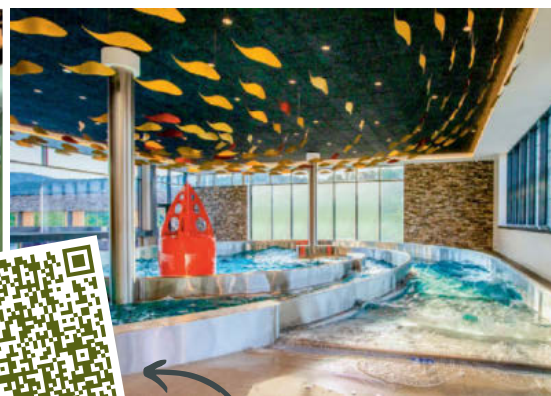
Für einen grandiosen Abschluss solltet ihr Kelheim vormerken, da trifft die Altmühl auf die Donau. Im nahen Donaudurchbruch strömt die Donau auf fünf Kilometern zwischen 70-Meter-Kalkfelswänden, siehe auch schiffahrt-kelheim.de. Günstiges Souvenir: ein Donaukiesel von einer Steinbank am Fluss.

ERSTE ORIENTIE- RUNG

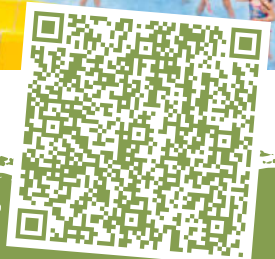
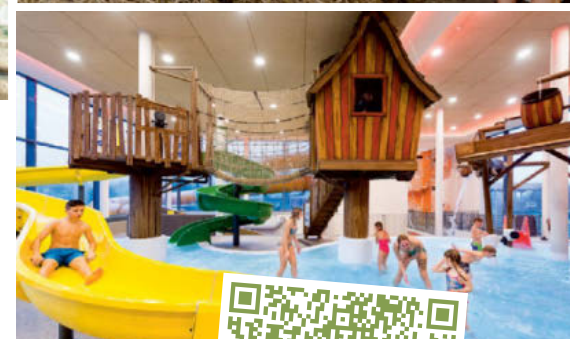
naturpark-almuehlal.de und vor Ort das Altmühlzentrum Burg Dollnstein und das Informationszentrum Naturpark Altmühltal, schön untergebracht in der ehemaligen Klosterkirche Notre Dame in Eichstätt. ●



UNSERE
NEUE
RUHEOASE



Jetzt buchen



FLEXIBEL BUCHEN - SORGLOS VERREISEN

Schreinerhof Premium Flex bringt dich in Sommerlaune

Familienurlaub planen - und dabei wirklich entspannt bleiben?

Mit Kindern manchmal leichter gesagt als getan.

Genau dafür gibt es den **Schreinerhof Premium Flex Tarif** - für maximale Freiheit und ein echtes Rundum-Sorglos-Gefühl.

Ihr könnt **jederzeit kostenlos stornieren, umbuchen** oder sogar vorzeitig **abbrechen** - und das ganz ohne Wenn und Aber.

Jeder Grund zählt. Immer.

So wird euer Urlaub zu dem, was er sein sollte:

Ein echtes **Rundum-Sorglos-Erlebnis**, bei dem ihr euch auf das Wesentliche konzentrieren könnt - **Zeit mit eurer Familie.**

FLEXIBEL. SICHER. FAMILIENFREUNDLICH.

WASSERWELTEN
AUF ÜBER
5.000 qm²

Adults only
WELLNESSBEREICH

KÜHE, SCHAFE,
HÜHNER, &
REITABENTEUER
Bauernhof

7 TAGE DIE WOCHE
KINDERBETREUUNG
MIT
All Inclusive Premium

ENDLICH RAUS!



Jetzt aber schnell in den Schatten:
Dieses süße **Bodykleid mit Blümchen und Flügelärmeln** wächst mit durch eine doppelte Knopfleiste im Schritt, GOTS-zertifiziert, Größe 50/56 bis 86/92 (9,99 Euro, ernstings-family.de)

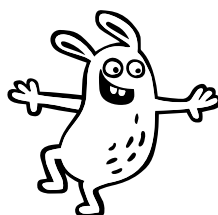
Wenn's warm wird und heller, wächst die Lust auf Bewegung an der frischen Luft. Hier sind schöne Sachen, mit denen das noch mehr Spaß macht. Und für Regentage haben wir auch was



Schick machen wie die Großen: Diese „**Kinder Nagelfarbe**“ von Jufico ist ohne Parabene, Kampfer, allergene Duftstoffe und leicht abzuwaschen (4,95 Euro, fruchtbar.de)



Sorgen, Freude, Ärger: Für Kita-Kinder ist es oft nicht leicht, Gefühle zu benennen und damit umzugehen. Dabei hilft das **Bilderbuch „Unsere Gefühle“** (14,99 Euro, ab 4 Jahre, ravensburger.de)



Unkaputtbar und echte Allrounder: Aus den **Melaminbechern mit Jungle-Print** kann man nicht nur beim Picknick was trinken, auch als Stifthalter machen sie einen Top-Job. (Sechserpack, 40,50 Euro, ricebyrice.com)

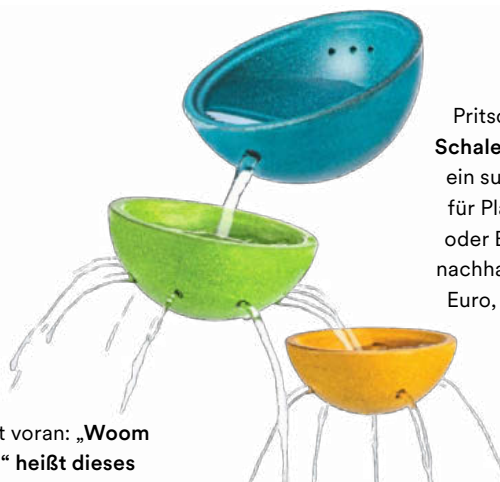


Papa, komm mit mir ins Wasser! Die Pokémon-Freunde sind auf jeden Fall dabei – und zwar auf diesen **coolen Schwimmshorts mit Gummizug und Kordel**, aus Polyester, Größe 92 bis 122 (22,99 Euro, nameit.com)



Sonnen- und wasserfest: Die „**Sun Kids Liposomale Lotion**“ schützt empfindliche Baby- und Kinderhaut vor UV-Strahlen (UVP 24,95 Euro, cetaphil.de)

Was passt wo rein? Augenmaß und Feinmotorik sind gefragt beim „**Formsortierer Welpenhaus**“ von duplo, 17 Teile (29,99 Euro, lego.com)



Pritscheln mit Stil: Dieses **Schalenset von Plan Toys** ist ein super Wasserspielzeug für Planschbecken, Strand oder Badewanne. Aus Holz nachhaltig hergestellt (20,95 Euro, über littlegreenie.de)

Es geht voran: „**Woom Wow**“ heißt dieses futuristische, selbstbalancierende Laufrad für Kleinkinder ab 9 Monaten.

Mit praktischer Tragefunktion und nur 2,7 Kilo Gewicht (179 Euro, woom.com)



IHR GROSSEN WOLLT AUCH MAL RAUS?

Dann ist vielleicht ein kleiner Erholungsurlaub in einem der vielen **Familotels in Europa** eine gute Idee. Dort ist man auf kleine Gäste eingestellt – das macht es euch leichter, mal richtig runterzukommen. Also falls jemand fragt, was ihr euch zum Geburtstag wünscht: Wie wäre es mit einem Gutschein? Frei einlösbar für alle familotels (familotel.com/de/gutschein)

Gefällt uns

Was macht die Amsel da im Garten? Das lässt sich super mit dem **Einsteigerfernnglas „Scout“** beobachten (9,99 Euro, simbatoy.com)



Tragende Rolle: **Der süße Tigerrucksack** ist super für die Kita – und auch sonst. Viele weitere Motive (44,99 Euro, affenzahn.com)

Draußen ist es ungemütlich? Himmel und Hölle kann man auch drinnen spielen – und nebenbei Motorik und Gleichgewicht schulen. **Teppich „Stäppsparv“** mit rutschfester Unterseite (24,99 Euro, ikea.com)



Schürfwunde vom Toben? Roter Windelpo? Die **„ilon Wundpflege-Salbe“** beruhigt die Haut und fördert die Heilung (UVP 9,99 Euro, ilon.de)



Bei Fuß: Die **schnell trocknenden Schwimmschuhe „Dolphin“** schützen die Füße am Strand und im Wasser, ab Größe 19/20, viele Designs (24,95 Euro, wheat.de)



Lässt sich auch mal schnell zum Malen und Bauen auf die Terrasse schieben: Der **Spieltisch „Camp“** ist aus massiver Eiche und schadstofffrei (269 Euro, Hocker versch. Größen ab 159 Euro, oliverfurniture.de)



FOTOS: PR

NEUES AUS DEM

Eltern ♥ Club

Hier erwarten dich jede Menge exklusive Gewinnspiele und Angebote.
Ein paar stellen wir hier vor, viele weitere Aktionen gibt's
im ELTERN Club. Außerdem begleiten wir dich Woche für Woche mit den
wichtigsten Themen zu deiner Schwangerschaft, wenn
dein Kleines auf der Welt ist und auch noch, wenn es schon die ersten
Schritte alleine macht. Wir freuen uns auf dich!



Einfach QR-Code scannen und mitmachen

Kostenlos anmelden: [eltern.de/club](https://www.eltern.de/club)

Sonnenschutz für empfindliche Kinderhaut

Aus einer dermatologischen Gründeridee von Dr. Dr. Gerald Rehor entstanden, steht PAEDIPROTECT seit 13 Jahren für besonders verträglichen Sonnen- und Hautschutz für empfindliche Kinderhaut. Heute bietet PAEDIPROTECT ein breites Sortiment für Babys, Kinder und die ganze Familie: dermatologisch getestete, besonders hautverträgliche Sonnenschutzprodukte, alle frei von Parfüm, Konservierungsstoffen und weiteren reizenden Inhaltsstoffen, bei gleichzeitig hohem UVA- und UVB-Schutz.

Neu: Mineralische Sonnencreme LSF 30 ohne Weißeleffekt mit 100 % Zinkoxid als einzigem UV-Filter.

Weitere Information unter www.paediprotect.de



Einfach
QR-Code
scannen und
mitmachen

Das Gewinnspiel findest du unter:
www.eltern.de/club



SO GEHT ES: Ab dem 24.06.2026 kannst du eines von drei PAEDIPROTECT Familien-Paketen, bestehend aus sieben Sonnenschutzprodukten für empfindliche Baby- und Kinderhaut, einem Sonnenhut für Kinder und einer Wickeltasche (beides von LÄSSIG), die genauso Strandtasche sein kann, im Wert von je 200 Euro gewinnen. Die Gewinne werden von der Paedi Protect AG unter allen Teilnehmern verlost, die bis zum 24.11.2026 unter www.eltern.de/gewinnspiele teilnehmen. Weitere Details und Hinweise dort.

Das größte Organ des Menschen ist
bei Babys auch ein besonders
empfindliches. Wie wir ihre Haut am
besten schützen

EINE ZARTE BARRIERE

TEXT — KATALINA FARKAS

SONNE? NO!

Sommer ist super – aber mit kleinen Kindern geht ihr besser nicht in die direkte Sonne. Denn: Ihre Haut ist viel dünner als die von uns Großen und enthält weniger schützende Pigmente. Wer doch mittags raus will oder muss, sucht ein schattiges Plätzchen und hat Hütchen, Schirm und hautbedeckende Kleidung dabei. Auch im Auto ist ein Scheibenschutz eine gute Idee. Die Seitenscheiben halten UV-A-Strahlung nämlich nur unzureichend ab.

Samtweich und rein ist sie, die Babyhaut. Das sagen zumindest die Windelwerbung und der Blick in die Kinderwagen der anderen. Wie makellos der sechsmontatige Sohn der Nachbarin aussieht! Aber auf den Wangen unseres Säuglings blühen die Talgdrüsen, der Strampler gleicht einer Schuppensammelstelle. Ein Grund, zum Arzt zu gehen?

„Hautfragen treiben viele junge Eltern um“, sagt Dr. Karella Easwaran, Kinderärztin aus Köln. „Aber Sorgen sind in den allermeisten Fällen unbegründet.“ Pickel oder Schuppen in den ersten Lebenswochen zeugen nämlich fast immer davon, dass sich die Haut an das Leben außerhalb der Gebärmutter gewöhnen muss.

Und das ist nicht trivial: Vorüber ist die Zeit im keimarmen, badewannenwarmen Fruchtwasser, umgeben von schützender Käseschmiere. Von nun an muss die Haut dafür sorgen, dass das Neugeborene nicht überhitzt, auskühlt oder austrocknet. Sie soll vor Reibung schützen, vor Erregern und schädlichen Substanzen. Dafür ist sie grundsätzlich auch gewappnet, schließlich hat sie schon alles, was sie dafür braucht. Epidermis, Dermis

und Subkutis – obere, mittlere und untere Hautschicht – sind vorhanden, ebenso Haarwurzeln, Talg- und Schweißdrüsen.

Aber: Diese Hautschichten sind dünn, der Barrierefilm – ein Gemisch aus Hornzellen, Fett und Wasser – noch instabil. Dadurch wird die Haut schnell trocken. Erreger und schädliche Substanzen können eindringen. Dazu kommt die hormonelle Umstellung: Mütterliche Hormone im Körper des Neugeborenen bauen sich ab, eigene auf. Auch das wirkt sich auf die Haut aus. Was Schuppen oder Pickelchen zeigen, sind Anpassungsvorgänge, die von alleine wieder verschwinden – einigen Eltern aber dennoch Sorgen bereiten.

„Solche Hautveränderungen entwickeln sich schrittweise“, erklärt Karella Easwaran. „Man kann sie in den ersten Lebenswochen erst einmal beobachten.“ Auch Andrea Hagen-Herpay vom Deutschen Hebammenverband empfiehlt: „Ich würde auf den Gesamtzustand des Kindes achten. Trinkt es gut, kommuniziert es? Wenn nicht, würde ich Eltern und Kind zum Arzt schicken.“ Darüber hinaus gibt es aber ein paar Dinge, mit denen Eltern den gesunden Reifeprozess der Haut unterstützen können. ►





Diese Hautveränderungen kommen in den ersten Lebensmonaten häufig vor

SCHUPPEN – AM KÖRPER

Zunächst tauchen die Schuppen an Händen und Füßen auf, später am ganzen Körper. Grund zur Sorge? Nein. Das Schuppen ist ein ganz normaler Vorgang und betrifft vor allem Babys, die ein paar Extratage in der Gebärmutter verbracht haben. Am Ende der Schwangerschaft zieht die schützende Käseschmiere in die Haut ein. Das Fruchtwasser hält alles schön feucht. Nach der Geburt muss die Babyhaut sich dann auf die trockene Umgebungsluft umstellen. Schuppen und „Waschfrauenhände“ sind die Folge.

Was tun?

Auch wenn es schwerfällt: abwarten – und die Hautfetzen ertragen. Abreiben kann die Haut verletzen. „Bei Rissen hilft eine pflegende Lotion“, so Dr. Karella Easwaran. „Allerdings ist nicht jedes Pflegeprodukt oder Öl für jede Babyhaut geeignet. Entscheidend sind Hauttyp und individuelle Verträglichkeit.“

SCHUPPEN – AUF DEM KOPF

Sie siedeln sich ab dem zweiten Lebensmonat auf Kopf, Augenbrauen und der

Stirn an: gelblich braune, fettige Schuppen. Auslöser des Kopfgneises ist wahrscheinlich eine hormonell bedingte Überproduktion der bei Säuglingen noch verhältnismäßig großen und zahlreichen Talgdrüsen. Angeschubst durch Hormone, die im letzten Schwangerschaftsdrittel ausgestoßen werden – sogenannte Androgene –, produzieren die Drüsen überschüssigen Talg, der die Hautschuppen auf der Epidermis verklebt.

Was tun?

„Kopfgneis ist harmlos und verschwindet von allein“, sagt Andrea Hagen-Herpay. Aus medizinischer Sicht besteht keine Notwendigkeit, ihn zu entfernen. Wer nachhelfen will, kann zu speziellen Lotionen greifen, sie einmassieren und die Schuppen später vorsichtig abwischen. Achtung: Keine Produkte verwenden, die Salicylsäure enthalten, sie sind für kleine Babys grundsätzlich nicht geeignet. Wenn die Haut nässt, juckt, stark gerötet oder entzündet ist und wenn sich Krusten bilden, sollte ein Arzt oder eine Ärztin draufschauen. Denn möglicherweise handelt es sich dann um eine bakterielle Entzündung.

PICKEL UND PUSTELN

Gestern waren sie noch glatt, heute sind Wangen und Stirn von kleinen Pickeln übersät: Neugeborenenakne zeigt sich typischerweise zwischen der zweiten und vierten Lebenswoche, bei Jungen häufiger als bei Mädchen. Die genaue Ursache ist nicht vollständig geklärt. Vermutlich spielen auch hier hormonelle Einflüsse eine Rolle. Zudem kann eine Überreaktion der Talgdrüsen weiß-gelbe Knötchen auf Nase, Wangen, Stirn verursachen. Diese Milien oder Griefkörner sind ebenso harmlos wie die Neugeborenenakne.

Was tun?

Nichts. In der Regel verschwinden Knötchen und Pusteln nach vier bis sechs Wochen von selbst, wenn sich die Hormonsituation beruhigt hat. Wichtig: Bloß nicht pulen! „Das kann Narben hinterlassen“, sagt Andrea Hagen-Herpay.

WUNDE STELLEN

Oh je, da hebt man beim Umziehen die Babys Arme an – und entdeckt eine rote, nass glänzende Achselhöhle, die offen-

DAS GRÖSSTE ORGAN

Die Haut ist ein echtes Schwergewicht. Bei reifen Neugeborenen, also all jenen Babys, die rund um ihren errechneten Termin (ET) zur Welt kommen, macht sie zwischen zehn und dreizehn Prozent des Körpergewichts aus und misst gut einen viertel Quadratmeter.

DIE HAUT VON KLEINEN KINDERN TROCKNET SCHNELL AUS. DESHALB REICHEN ZWEI BÄDER PRO WOCHE

sichtlich zieht und riecht: Die sonst so süßen Babyspeckfalten an Hals, Händen, Füßen sind anfällig für Entzündungen. Gleiches gilt für Leisten, Achseln und die Stelle hinter den Ohren. Dort sammelt sich oft Feuchtigkeit, zum Beispiel, wenn das Baby schwitzt. Reibung führt dazu, dass sich die empfindliche Haut entzündet. An diesen Stellen haben Keime ein leichtes Spiel. Insbesondere im Windelbereich, einem feuchtwarmen und oft in Plastik verpackten Ort, kann die Haut durchlässig und anfällig für Infekte sein. Da kann es vorkommen, dass der Po leicht gerötet ist. Wenn die Haut aber wund wird, sich entzündet, knallrot ist, glänzt und nässt, spricht man von einer Windeldermatitis.

Was tun?

Nicht nur bei wunden Falten, auch bei roten Popos gilt: so viel an die Luft wie möglich. „Also: einen warmen Ort suchen, Windel runter und das Baby unten ohne strampeln lassen!“, empfiehlt Hebamme Andrea Hagen-Herpay. Bei warmem Wetter geht das auch draußen auf einer Krabbeldecke. Wunde Falten sollten nach dem Waschen vorsichtig trocken getupft und nicht abgerieben werden. Bei gereiztem Po ist häufiges Wickeln angesagt. „Auch eine Wundsalbe kann hilfreich sein“, so die Hebamme.

Sollte der Po außerdem mit Muttermilch abgetupft werden, wie manchmal geraten wird? „Dafür gibt es keine klare Standardempfehlung“, sagt Kinderärztin Karella Easwaran. Allerdings: Wenn der rote Po durch häufiges Wickeln, frische Luft und Wundschutzsalbe nicht besser wird oder noch Pusteln und Pickel dazukommen, kann das auf eine (Pilz-)Infektion hindeuten. Dann sollte sich das unbedingt Kindarzt oder -ärztin anschauen. Das gleiche gilt für Eiterpickelchen an Rumpf oder Rücken.

So können Eltern den gesunden Reifeprozess der Haut unterstützen

Babyhaut trocknet schnell aus. Daher reichen ein bis zwei Bäder pro Woche völlig aus. Speziell für Säuglinge entwickelte Badezusätze und Shampoos sind dabei nicht nachteilig, wie früher oft angenommen. „Wichtig ist, die Haut anschließend mit einer Lotion zu pflegen, damit die Hautschutzbarriere intakt bleibt

und nicht unter kalkreichem Wasser leidet“, sagt Karella Easwaran. Sie plädiert für eine individuelle Pflegeroutine. „Früher wurde oft empfohlen, Babyhaut grundsätzlich in Ruhe zu lassen und ausschließlich mit Wasser zu waschen. Heute weiß man: Neugeborene haben unterschiedliche Hauttypen.“

Anders gesagt: Es gibt sie nicht, die eine Kinderhaut. Sie ist bei jedem Menschen einzigartig. Daran, dass Eltern ihr Baby sowieso für das schönste weit und breit halten, ändert das glücklicherweise nichts. ●



TEXT — SABINE MAUS

COOLE FRISE



Was wird aus dieser Matte? Schwer zu sagen.
Babyhaare sind immer für Überraschungen gut



Da gibt's noch nicht viel zu kämmen

Mit einem feuchten Waschlappen zart über den Flaum fahren, genügt als Haarpflege. Bei dichtem Haar kann eine Wäsche ab und zu nötig sein, einmal die Woche reicht aber. Viele Babys mögen keinen Aufwand, dann geht es auch ohne Shampoo



Sieht ja fast aus wie bei Opa

Ist aber zum Glück nur eine Liegeglatze, die verschwindet, sobald die bleibenden Haare da sind



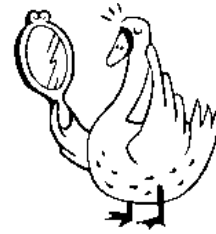
« Bleiben diese Locken?
Wahrscheinlich schon. Papa hat die auch. Und die Haarstruktur wird oft weitervererbt





Danke, Mama. Danke, Opa

Geerbtes naturblondes Haar, das kaum nachdunkelt, ist eher selten. Die Anlagen dafür werden nämlich rezessiv vererbt – und das bedeutet, sie sind der dominanten Anlage für dunkles Haar unterlegen



Glatt oder
gekringelt?
Ist das
bleibende
Haar gewachsen,
ändert es
sich in den
nächsten
Jahren wenig



Fünf Fragen zu Babys Frisur

Warum fallen die ersten Haare aus?

Typischerweise wachsen Haare nach der Geburt etwas dünner nach, fallen ganz oder an manchen Stellen aus. Das ist normal, weil sich die Wachstumshormone, die während und direkt nach der Schwangerschaft für kindlichen Haarwuchs sorgen, in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt aufbrauchen. Das Wachstum auf dem Kopf verlangsamt sich, es fallen auch Haare aus. Egal, ob das zu Tonsur, Geheimratsecken oder Vollglatze führt – sieht auf jeden Fall süß aus, ist ja klar.

Weshalb ändert sich die Haarfarbe?

Was im Mutterleib gewachsen ist, ist häufig

wenig pigmentiert. Bei vielen Kindern wird das Haar erst nach und nach dunkler. Es gibt aber auch dunkle Schöpfe, die nach dem Ausfall als helle, zarte Haare nachwachsen und erst mit zunehmender Dichte wieder dunkler wirken.

Wo sind die Locken hin?

Die ersten Babyhaare sind noch sehr fein und dünn, neigen deshalb zum Kringeln und Kräuseln. Je kräftiger das Haar dann wird, desto eher hängt es nach unten durch – ergibt dann die berühmte Schnittlauchlockenfrisur.

Eine bleibende Lockenpracht ist genetisch angelegt, Glückssache halt.

Dichtere Haare durch frühen Schnitt?

Es ist leider ein Mythos: Haare häufig zu schneiden, hat auf deren Wachstum überhaupt keinen Einfluss. Wie kräftig das Haar des Kindes wird, ist auch Veranlagung.

Wann wächst Kindern das Haar, das sie auch später auf dem Kopf haben werden?

Bei den meisten zwischen dem ersten und zweiten Lebensjahr. Manche haben ihr Dauerhaar auch schon mit sechs Monaten auf dem Kopf, andere erst mit zwei Jahren. Haartechnisch bleibt es also spannend, aber das ist das Leben mit Kindern ja sowieso. ●

Für kleine Entdecker & große Abenteurer...

DAS SCHMALLENBERGER SAUERLAND ERLEBEN!



WWW.SCHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE



GEBURTSURKUNDE, KINDERGELD & CO. - so klappt's!

„Brauchen wir das wirklich?“ Das fragen sich viele junge Eltern beim Thema Baby Erstaussstattung. Klar, süße Bodys und ein Schlafsack müssen sein. Aber Milchpumpe oder ein Windeleimer? Hier findest du eine Checkliste für die Erstaussstattung.



Einfach den
QR-Code scannen &
ganzen Inhalt lesen
auf Eltern.de



© Adobe Stock/maklanock



ENGEL

Für ein gutes Gefühl
bei jedem Anziehen

Naturbelassene Bio-
Merinoschurwolle und Seide

Für Babys, Kinder
und Erwachsene

Natürlich wärmend und
temperaturausgleichend

Nachhaltig und tierleidfrei
gefertigt in Süddeutschland

www.engel-natur.de
[@engelnatur](https://www.instagram.com/engelnatur)

Naturkleidung - Made in Germany

von
Natur
aus
wohlfühlen

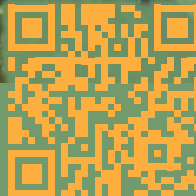
FAMILIEN RESORT USEDOM

Seetel Hotels

- ♥ Kinderclub mit Betreuung
- ♥ All-In-Restaurant
- ♥ Wellnesslandschaft
- ♥ Natur pur mit Kiefernwald & Ostsee



Kinder
bis 6 Jahre
reisen
kostenfrei



„Kleine
Entdecker“
Angebot

Tel.: 038378 - 47020
E-Mail: reservierung@seetel.de
www.seetel.de/familienresort-usedom



SPIELELAND

Familienfreizeitpark & Feriendorf

Der Freizeitpark am Bodensee

Entdeckt die schönsten Spielideen von Ravensburger
im XXL-Format mit über 70 Attraktionen.




Übernachtet bei
Käpt'n Blaubär!



**20 %
Rabatt**
mit dem Code
ELTERN26 auf eure
nächste Übernachtung
sparen*!

spieleland.de/feriendorf

*Nur online gültig bis 17.10.26 für die „Flexi-Übernachtungsrate“
im Ferienhaus, der BRIO Eisenbahn oder im Schwedenhaus.
Stell- und Zeltplätze sind ausgeschlossen.
Der Weiterverkauf des Gutscheins ist nicht gestattet.

Das kleine Bürsten- Einmaleins



Hier ist alles, was ihr rund um die Zahnbürste wissen müsst.
Denn dieses kleine Ding kann dafür sorgen, dass die Zähne eurer
Kinder auch in vielen Jahrzehnten noch sauber, schön und
vor allem gesund sind – vorausgesetzt, es wird richtig eingesetzt

Brauchen schon Babys eine Bürste?

Im Grunde ja: Sobald das erste Zähnnchen kommt, will es auch geputzt werden. Natürlich mit einem ganz weichen „Zauberstab“ und spielerisch von Mama oder Papa. Zweijährige versuchen schon, das – durchaus ernsthaft! – selber zu machen, aber: Bis zum Alter von acht bis zehn Jahren ist das noch keine sichere Sache. Und wir Großen putzen besser nach. Zweimal am Tag reicht aus, am besten nach dem Frühstück und abends vorm Schlafengehen. Einmal täglich sollte die Reinigung besonders gründlich sein, dafür ist in den meisten Familien wohl eher abends mehr Luft.

Was kommt on top?

Kinderzahnpaste mit Fluorid: Studien zeigen, dass Fluorid die Zähne am besten schützt, wenn es direkt auf den Zahn aufgetragen wird. Eine erbsengroße Menge pro Putzsitzung genügt. Euer Kind hat was davon verschluckt? Macht nichts. 60 Prozent der Zahncreme landet sowieso im kleinen Bauch, schätzen die Fachleute. Bei erhöhtem Kariesrisiko empfehlen Zahnärzt*innen manchmal eine Zahnpasta mit einer erhöhten Fluorid-Konzentration. Die darf aber nicht vor dem sechsten Lebensjahr benutzt werden.

Und das Zauberwort?

Heißt KAI! Drei Buchstaben, die nach Kita-Freund klingen, aber eigentlich für die beste Putztechnik stehen: K wie Kaufläche, sie wird zuerst gebürstet. Dann kommt das A, die Außenflächen der Zähne, sie werden mit engen Kreisbewegungen am besten sauber. Und zum Schluss ist das I wie Innenflächen dran: Die werden mit senkrecht gehaltener Bürste vom Ansatz zur Spitze hin bearbeitet. Die ganze Prozedur sollte mindestens zwei Minuten dauern. Drei sind besser.

Welches Modell kommt in den Becher?

Kinderzahnbürsten sehen meistens nicht nur lustig aus – es gibt sie in Neonbunt, mit Musik, für Prinzessinnen und Autofans –, sie sind auch kleiner. Und das ist sinnvoll: Denn auch Mundhöhle und Zähne sind bei Kindern kleiner, die Mini-

Bürste trifft deshalb besser ihr Ziel. Wer erst wenige Zähnnchen hat, braucht dabei kurze, sehr weiche Borsten und einen rutschfesten Griff.

Sind alle Milchzähne da, sollte die Bürste etwas längere Borsten haben, einen schmalen Bürstenkopf und einen handlichen Griff. Für Kinder ab etwa fünf Jahren gibt es größere Bürsten, bei denen die Borsten an der Seite höher und in der Mitte niedriger sind – so erreichen sie zuverlässig Kau- und Seitenflächen.

Mit Brumm oder ohne?

Eine elektrische Zahnbürste entfernt Beläge gründlicher. Aber: Es kann passieren, dass die Kinder beim Putzen zu stark aufdrücken und so ihr Zahnfleisch verletzen – oder auch die brummende Zahnbürste einfach in den Mund stecken, ohne ein wirkliches Gefühl dafür zu bekommen, was sie da eigentlich tun sollen. Zähneputzen ist ja auch eine motorische Fertigkeit. Deshalb sollten kleinere Kinder besser per Hand putzen. Zum „Nacharbeiten“ können Eltern dann die Elektrische benutzen. Und Grundschulkinder kommen mit dem Brummi auch schon ganz gut allein klar.

Wie oft muss eine Neue her?

Zweimal täglich Zähneputzen hinterlässt Spuren an der Zahnbürste. Wenn die Borsten sich zur Seite neigen, wie bei einem oft benutzten Bodenschrubber, wird es Zeit für den Wechsel. Spätestens aber nach drei Monaten.

Kommt die Bürste überallhin?

Egal, wie gründlich Kinder oder Erwachsene sie einsetzen: Die Borsten erreichen nur etwa 60 Prozent der Zahnflächen. Doch gerade in den Zahnzwischenräumen lagern sich Speisereste an – und bilden einen idealen Nährboden für Kariesbakterien. Dagegen hilft Zahnseide, sobald das Milchgebiss vollständig ist. Anfangs brauchen Kinder dafür Hilfe von uns Eltern. Und wir wiederum Fachleute, die uns einmal richtig zeigen, wie das Fädeln geht. Eine gute Idee ist einfädige Zahnseide, die passt auch in enge Zwischenräume. Für Kinder gibt es auch handliche Zahnseide-Sticks, die bereits fertig eingespannt sind und lustig aussehen – allerdings auch viel Müll produzieren.

Ihr seid jetzt zahnbürstenfit – reicht das?

Gutes Putzen ist mindestens die halbe Miete, wenn es um gesunde Zähne geht. Und den Rest? Macht der Zahnarzt oder die Zahnärztin. Vorausgesetzt, ihr geht mit euren Kindern hin: Sind die Milchzähne vollständig durchgebrochen, sollten sie alle sechs Monate kontrolliert werden. Bei Kariesrisiko können gefährdete Zähne mit Gel oder Lack versiegelt werden. Bei manchen Kindern ist die regelmäßige Entfernung von Zahnstein nötig, der sich durch eine spezielle, oft familiär bedingte Zusammensetzung des Speichels bildet. Alle Zahnmediziner*innen können das, aber Kinderzahnärztinnen und -ärzte sind dafür besonders gut ausgebildet. Mit lustigen Geschichten, Handpuppen und spannenden Zeichentrickfilmen lenken sie von der Behandlung ab. Wird es kompliziert auf dem Behandlungsstuhl, weil etwa Karieslöcher entstanden sind, bieten sie auch Hypnose an oder eine für kleine Menschen geeignete Schmerztherapie. Adressen unter bukiz.de. ♦

UND DAS TUT DEN ZÄHNEN AUCH NOCH GUT

1 Wasser trinken: Es ist und bleibt besser als alle anderen Getränke! Auch Apfel- oder Traubensaftschorle enthält genug Futter für Bakterien, die Karies verursachen.

2 Nicht dauernd snacken: Der ständige Nachschub an Kohlenhydraten ist ein weiterer Kariesverursacher. Dazu gehören auch Getränke.

3 Ab und zu die Zunge reinigen: Sie kann mit der Zahnbürste vorsichtig abgebürstet werden. Auch das hilft, den Mundraum von Bakterien zu befreien.



Waas, du hast nicht gestillt??

Klar, Muttermilch ist super und Stillen gesund – aber können wir bitte endlich aufhören, nicht stillenden Müttern permanent Schuldgefühle einzureden?

Das schlechte Gewissen kam per Smartphone

Spät am Abend, als meine Freundin erschöpft und übermüdet noch schnell Milchpulver bestellen wollte, bevor sie sich selbst zu ihrer kleinen Tochter ins Bett kuschelte. „Wichtiger Hinweis!“, mahnte da plötzlich ein Pop-up-Fenster auf ihrem Bildschirm, „Stillen ist die beste und natürlichste Ernährung für Ihr Baby. Sprechen Sie bitte mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinder- und Jugendarzt, bevor Sie eine Säuglingsanfangsnahrung verwenden.“

Ihr Hals wurde eng, ihr Herz schlug schnell. „Stillen ist das Beste für Ihr Baby!“ Wie oft hatte sie diesen Satz schon gehört und gelesen: im Geburtsvorbereitungskurs, im Mutterpass, in jedem einzelnen verfluchten Babyratgeber, den sie in der Schwangerschaft verschlungen hatte. Und nun konnte sie nicht mal im Internet Nahrung für ihr Neugeborenes bestellen, ohne explizit gewarnt zu werden – als wäre sie drauf und dran, Drogen oder Schusswaffen zu kaufen und nicht Pre-Milch, eines der am strengsten und häufigsten kontrollierten Lebensmittel überhaupt.

Wie kann es sein, dass Nichtstillen in unserer modernen, aufgeklärten Gesellschaft mit einer solchen Scham belegt wird? Was sollen diese strengen Warnhinweise auf Milchkartons und in Online-shops? Und stimmt es überhaupt, dass Stillen das Beste für jedes Baby ist? Wie wichtig es ist, nach wirklich ehrlichen Ant-

worten auf diese drei Fragen zu suchen, verstand ich erst so richtig, als meine Freundin mir später von genau diesem Moment erzählte.

Ich selbst bin eine Mutter, die Stillen konnte. Nicht ohne Schwierigkeiten, und leider auch nicht ohne Schmerzen, aber irgendwann dann eben doch. „Stillen ist das Beste für Ihr Baby“ – für mich war dieser Satz beim ersten Kind nicht Drohung, sondern Ansporn.

Nur das Beste für mein Baby! Dieser Gedanke half mir, bei wunden Brustwarzen und Milchstau nicht hinzuschmeißen, sondern weiterzukämpfen. Bis die Schmerzen weniger wurden und das ►

GESCHICHTE UND GESCHICHTEN

Für alle, die tiefer eintauchen wollen: Unter familie-historisch.de schreibt die Historikerin Karin Bergstermann fachkundig und unterhaltsam übers Kinderhaben und Elternsein in früheren Jahrhunderten. Und unter dem Stichwort „Ernährung“ gibt es auch spannende Texte über das Stillen und Nichtstillen in alten Zeiten.

EMPFEHLUNG UND ERMUTIGUNG

Seit 2026 gibt es hierzulande eine neue Stillleitlinie. Sie empfiehlt, Babys sechs Monate voll und danach mindestens bis zum ersten Geburtstag weiterzustillen. Damit das klappt, brauchen Mütter Unterstützung und Beratung, gerade am Anfang – z.B. von Nachsorgehebammen und Stillberaterinnen.

Stillen eine richtig schöne Sache wurde. Deshalb fand ich die aufgedruckten Warnhinweise auf Pulvermilchpackungen auch lange richtig. Wenn (fast) jede Mutter stillen kann, so mein Gedanke, dann soll sie sich das mit dem Abstillen ruhig dreimal überlegen. Und sich halt durchbeißen. So wie ich. Schließlich ist Stillen objektiv das Beste fürs Baby!

Heute sehe ich das entschieden anders. Denn so froh ich bin, dass ich meine eigenen Stillprobleme überwinden und lange und gerne stillen konnte, umso kritischer sehe ich heute den Druck, der damals dazu führte, dass ich Stillen als einzig wirklich gute Variante der Babyernährung ansah. Dieser Druck dürfte durch die neue Stillleitlinie nicht weniger geworden sein (siehe Kasten oben). Umso wichtiger finde ich es, einmal nachzuforschen, was genau dahintersteckt. Und was an der These vom Stillen als dem objektiv Besten für jedes Baby dran ist.

Fangen wir ganz vorne an

Wir Menschen wären heute nicht wir Menschen, gäbe es die Muttermilch nicht. Denn Säugetier zu sein – und biologisch gesehen sind wir Menschen das – ist evolutionär betrachtet eine geniale Survivalstrategie: nahrhafte, wohltemperierte und gut verträgliche Milch stets zur Verfügung zu haben, die sich dem individuellen Bedarf des Menschenkindes anpasst und zudem noch jede Menge Antikörper enthält. Das hat unseren Vorfahren mit Sicherheit sehr dabei geholfen, ihren Nachwuchs durchzubringen.

Doch: Schon damals gab es Mütter, die nicht genug Milch hatten. Die Lösung: Gruppenstillen. Heißt im Klartext: Für die längste Zeit der Menschheitsgeschichte war Stillen vor allem ein sehr pragmatischer Akt: Wer Milch hatte, gab Milch – seinen eigenen Kindern und denen von anderen Stammesmitgliedern. So konnten Engpässe ausgeglichen werden. Eine Alternative gab es ja nicht.

Dass eigene Kinder auch von anderen gestillt werden können, wurde bald ein lukrativer Wirtschaftszweig. Aus nahezu jeder Kultur des Altertums sind Berichte über ein Ammenwesen überliefert: Bei den alten Griechen galten Spartanerinnen als besonders gute Stillende, die alten Römer kauften sich zum Stillen Sklavinnen, im alten Indien überprüften Ärzte fachkundig die Milch angehender Ammen und im arabischen Raum gaben Imame wieder, was im Koran zum Thema zu lesen war: „Es ist euch auch erlaubt, eine Amme anzunehmen, wenn ihr derselben den vollen Lohn der Gerechtigkeit nachgebt.“

In Europa erreichte das Ammenwesen im 19. Jahrhundert seinen Höhepunkt, als viele gut situierte Familien eine Amme auf dem Land engagierten – arme, unverheiratete Mütter, für die das Stillen fremder Kinder oft der einzige Weg war, sich und ihr eigenes Kind durchzubringen.

Die Idee, dass Babys auch groß werden können, ohne von irgendwem gestillt zu werden, ist vergleichsweise neu. Vor etwa 200 Jahren wurden die ersten Vorgänger unserer heutigen Pre-Nahrung entwickelt. Als „Kindermehl“ patentiert, verdrängte die Flaschennahrung allmählich das Selbststillen sowie das Ammenwesen und trat ihren Siegeszug rund um die Welt an: Sie wurde als modern und fortschrittlich vermarktet und galt im 19. und dem beginnenden 20. Jahrhundert als der Muttermilch in jeder Hinsicht überlegen.

Wer etwas auf sich hielt, gab Fläschchen

Dabei kam die Fertigmilch qualitativ nicht einmal ansatzweise an Muttermilch heran – mit der Folge, dass viele Babys krank wurden oder sogar starben. Besonders bitter: Um den Absatz ihrer Milchnahrung zu steigern, fuhren Pulvermilchhersteller im 20. Jahrhundert groß angelegte Desinformationskampagnen in den ärmsten Ländern der Welt, was dazu

führte, dass Millionen Menschen ohne Zugang zu sauberem Wasser verunreinigte Babynahrung fütterten, statt zu stillen. Die Muttermilch hingegen hatte keine Lobby: Gegen die Werbemillionen der Babynahrungsindustrie anzukommen, war schier unmöglich. Folge: Noch heute sterben nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Unicef jedes Jahr weltweit mehr als 800 000 Kinder, weil sie nicht gestillt werden.

Und genau das ist der Grund für die Warnhinweise auf Pulvermilchpackungen: Die WHO wollte der Marktmacht der Babynahrungsindustrie etwas entgegenstellen. Deshalb wurde 1981 der Internationale Kodex für die Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten verabschiedet, der in vielen Ländern – auch bei uns – zumindest teilweise in die nationale Gesetzgebung überführt wurde. Und deshalb darf hierzulande kein Babynahrungshersteller behaupten, seine Nahrung sei genauso gut wie Muttermilch, sondern muss darauf hinweisen, dass Stillen die beste Ernährung für Babys ist.

Bleibt nur ein Problem: Die Aussage stimmt so nicht. Denn so wertvoll und unnachahmlich Muttermilch zweifelsohne ist, so falsch ist die Schlussfolgerung, dass deshalb Stillen das Beste für jedes Baby wäre.

Warum? Weil Stillen nicht im luftleeren Raum passiert

Sondern inmitten einer Beziehung, in der Gefühle eine große Rolle spielen. Und das heißt: Wenn eine Mutter unter dem Stillen leidet und dauerhaft frustriert, übermüdet und schmerzgebeutelt ist, spürt das auch ihr Kind – mit allen Konsequenzen. Wer unglücklich ist, ist weniger feinfühlig, weniger geduldig, weniger verständnisvoll und weniger sanft. Und wer jede Stillmahlzeit fürchtet, fürchtet irgendwann vielleicht auch sein Kind.

Angesichts solcher Zusammenhänge steif und fest zu behaupten, Stillen sei für jedes Mutter-Kind-Duo das einzig Wahre, ist nicht nur gewagt. Es ist auch ignorant. Denn es negiert die Lebenswirklichkeit all jener Familien, in denen Stillen eben nicht das Beste für alle ist, auch nicht fürs Baby.

Als Stillbegleiterin habe ich einige solcher Familien kennengelernt: Da war das Baby, dessen Mutter eine schwere psychische Erkrankung hatte und



Medikamente brauchte, die mit dem Stillen unvereinbar waren.

Da war die Mutter, die als Jugendliche sexuelle Gewalt erfahren hatte und deshalb für sich und ihr Baby die verantwortungsvolle Entscheidung traf, das Risiko einer Retraumatisierung durch eine natürliche Geburt und Stillzeit nicht einzugehen.

Da war das Adoptivbaby, das von seinen Eltern direkt nach der Geburt in Empfang genommen und liebevoll mit der Flasche gefüttert wurde.

Da war die Mutter, die nach wochenlangen Schmerzen beim Stillen endlich ihr Baby annehmen und genießen konnte, als sie ihren Frieden mit der Flasche gemacht hatte.

Da war die Familie, in der der Vater die Hauptbetreuung im ersten Jahr übernahm, weil die Mutter das Auskommen der Familie mit ihrer Selbstständigkeit sicherte.

Und da war meine Freundin, die so

ums Stillen gekämpft, alle Tipps beherzigt und einfach nicht genug Milch gebildet hatte – um dann mal eben von einem Pop-up-Fenster belehrt zu werden, dass Stillen das Beste für ihr Baby sei.

Es wird Zeit, diese Art der Stillförderung zu überdenken!

Wie können wir für die Muttermilch werben, ohne einzelne Familien für ihre völlig validen Lebensentscheidungen zu beschämen? Ein Anfang könnte sein, dem Stillen den Nimbus des unerreichten Goldstandards zu nehmen und offen und ehrlich zu sagen: Stillen ist super, aber mit moderner Pulvermilch und sauberem Wasser werden in unseren Breiten Babys zum Glück auch gesund groß.

Denn was wirklich das Beste für jedes Baby ist, sind Eltern, die sich feinfühlig und liebevoll kümmern und dabei darauf achten, dass es ihnen auch selbst gut geht. Und das ist keine Frage der Milch. ●

MILCH UND MÄRCHEN

Einer der besten Vorträge über Fakten und Mythen zum Thema Muttermilch stammt von der Evolutionsbiologin Katie Hinde und ist als TED Talk auf Youtube zu sehen (auf Englisch mit deutschen Untertiteln). Besonders cool: In „What we don't know about mother's milk“ geht es auch darum, wie Muttermilchforschung zu besserer Pulvermilch führt.



Immer nur
Flüssignahrung ist
auch keine Lösung:
Irgendwann
brauchen
auch überzeugte
Milchmädchen und
-bubis mehr. Pasti-
nakenbrei zum
Rumrühren, weiche
Kartoffeln zum
Reinbeißen, ein
Stück Brot zwischen
die neuen Zähn-
chen: Viel Spaß
beim Beikoststart

KLECKERWEISE ESSEN LERNEN

TEXT — MAIKE PETERSEN

FOTOS: Adobe Stock

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Die neue Stillleitlinie empfiehlt, Babys sechs Monate voll zu stillen. Tatsächlich entwickelt sich euer Winzling in diesem ersten Halbjahr enorm – und braucht dafür nichts als Milch. Doch danach müssen allmählich zusätzliche Nährstoffe aus festeren Lebensmitteln her. Und die Natur hat das gut vorbereitet: Oft brechen mit sechs Monaten die ersten Zähne durch, der Saugreflex lässt nach, euer Baby wird mobiler, neugieriger und nimmt seine Umwelt immer wacher wahr – ein guter Zeitpunkt für neue Geschmackserfahrungen.

Ist mein Kind wirklich schon soweit?

Dafür sprechen einige Anzeichen: Wenn es seinen Kopf halten und mit sehr wenig Hilfe aufrecht sitzen kann, wenn es den Mund öffnet, sobald ihr ihm einen Löffel Brei anbietet – oder wenn es nach Essen zu greifen beginnt. Das Baby will trotz dieser Reifezeichen nicht gleich mitmachen? Kein Stress! Die Beikostzeit soll Spaß machen. Probiert es ein paar Tage später wieder. Übrigens: Viele Babys sind mit vier Monaten plötzlich unruhiger als vorher und schlafen schlechter. „Die Mütter denken dann, dass ihr Kind von der Milch nicht mehr satt wird und jetzt Beikost braucht“, sagt die Hebamme Aleyd von Gartzen, Mitglied der Nationalen Stillkommission. „Das stimmt meist aber nicht, die Unruhe gehört zur normalen Entwicklung. Und der erste Brei enthält eher weniger Kalorien als eine Milchmahlzeit der gleichen Menge.“

Wie fange ich mit dem Füttern an?

Das hängt natürlich auch von kulturellen Gewohnheiten ab. Orientiert ihr euch am gängigen Beikostplan für Babys in Deutschland, dann fängt es meist mittags mit ein, zwei Löffeln püriertem Gemüse an. Das

klappt am besten mit einem flachen, abgerundeten Kunststoff-Löffel. Viele Babys mögen Karotte oder Pastinake, weil sie süßlich schmecken. Nach ein paar Tagen könnt ihr Kartoffel und Rapsöl zugeben, dann kommt etwas püriertes Fleisch dazu. Einen Monat später gibt es abends den zweiten Brei aus Milch und Getreideflocken und nach einem weiteren Monat milchfreien Getreide-Obst-Brei am Nachmittag.

Allerdings ändern sich die Empfehlungen immer mal. Weil sie nicht mehr zu unseren Essgewohnheiten passen oder weil es neue Erkenntnisse dazu gibt, wie sich der Nährstoffbedarf von Babys am besten decken lässt.

Infos und Rezepte zum Nachkochen findet ihr zum Beispiel in der kostenlosen Broschüre „Das beste Essen für Babys“ (ble-medienservice.de).

Muss ich mich an den Breiplan halten?

Nein, er dient einer ersten Orientierung. Jedoch sind die Beikostempfehlungen anderer Länder oder Kulturen oft viel allgemeiner: In den USA rät die American Academy of Pediatrics, darauf zu achten, dass erste Breie Eisen und Zink enthalten, etwa aus Fleisch oder Getreideflocken mit Eisenzusatz. In Australien ist es ähnlich. Dort werden Tofu, Fisch, Hülsenfrüchte als Eisenquellen für Babys empfohlen.

Was verändert sich, wenn ich bis dahin gestillt habe?

Erst mal nichts. Die neue Stillleitlinie empfiehlt, euer Baby neben der Beikost bis mindestens zum ersten Geburtstag weiterzustillen. Von den winzigen Breimengen, die anfangs im Babymagen landen, wird das Kind ohnehin nicht satt. Dafür sind nach wie vor die Milchmahlzeiten da: Muttermilch oder – wenn es mit dem Stillen nicht (mehr) klappt – Säuglings-





Breichen-Dreierlei: Bitte dem Baby nur die pürierte oder gedünstete Variante vorsetzen und nicht die harte Rohkost – Verschluckungsgefahr

anfangsnahrung aus der Flasche. Sie sorgen auch dafür, dass euer Baby bei ersten Löffelversuchen entspannt ist und gerne mitmacht.

Brei kaufen oder kochen?

Selberkochen ist einfach und preiswert, und ihr wisst, was drin ist. Man kann den Brei auch portionsweise einfrieren. Gläschen hingegen sparen Zeit. Anfangs kann man ein paar Löffel entnehmen, der Rest hält sich gekühlt ein paar Tage (je nach Herstellerhinweis). Worauf ihr beim Einkauf achten könnt: Salz, Zucker, Süßungsmittel, Nüsse, Aromen sollten nicht drin sein. Vorteil von Getreide-Milch-Brei aus der Packung: Er enthält oft Jod – das ist wichtig für Hirnentwicklung und Stoffwechsel.

Wenn ihr stillt und den Brei immer selbst kocht, kann es sein, dass euer Baby zu wenig Jod bekommt. Das hilft: ab und zu Seefisch statt Fleisch im Gemüsebrei, Milch-Getreidebrei mit Premilch (enthält Jod) zubereiten oder zwischen selbst gekochtem und jodangereichertem Fertigbrei wechseln.

Muss es überhaupt Brei sein?

Nicht unbedingt. Manche Babys kneifen die Lippen zusammen, sobald sich ein Löffel nähert. Aber wenn sie beim Familienessen auf dem Schoß dabei sind, greifen sie selbst nach einem Stück Kartoffel oder Brot und lutschen begeistert darauf herum. „Das kann ein sehr ungezwungener Start für alle sein und dem Baby Lust aufs Essen machen“, sagt Aleyd von Gartzen. Fans des Konzepts „Baby-led Weaning“ (BLW), also der babygeleiteten Entwöhnung von der Milch, schätzen besonders, dass das Kind auf diese Weise leichter ein gesundes, intuitives Verhältnis zum Essen entwickeln kann, als wenn es von einer anderen Person gefüttert wird.

Darf das Kind beim Baby-led Weaning alles probieren?

Nein – vor allem deshalb, weil bei bestimmten Speisen ein Risiko besteht, dass sie verschluckt werden und dann in die Atemwege gelangen

(siehe Kasten nächste Seite). Kein Problem ist weichgekochtes Gemüse, Kartoffeln, Frikadelle, Reis, Nudeln, Brot (ohne ganze Körner und Kerne). Geeignet sind auch weiche Birne, Banane, gedünsteter Apfel, außerdem geviertelte Trauben. Im Blick behalten müsst ihr euer Kind beim Essen ohnehin – auch wenn es Brei löffelt. Auch daran kann es sich nämlich verschlucken.

Kriegt es mit BLW genug Nährstoffe?

Das lässt sich schwerer abschätzen als bei Breimahlzeiten. Solange ihr stillt oder Fläschchen gebt, ist das aber kein Grund zur Sorge. Wenn ihr euch trotzdem Gedanken macht, könnt ihr dem Baby erst Brei geben und es später beim Familienessen noch mal zugreifen lassen.

Vegetarische Beikost – worauf muss ich achten?

Vor allem darauf, dass euer Kind gut mit Eisen versorgt ist. Pflanzliches Eisen nimmt der Körper schlechter auf als tierisches, das Spurenelement ist aber unverzichtbar für die Entwicklung von Körper und Gehirn. Mit Vitamin C kann man die Bioverfügbarkeit erhöhen. In vegetarischen Breis ersetzt Getreide Fleisch oder Fisch. Wählt eisenreiche Sorten wie Amaranth, Hafer, Hirse und gebt als Vitamin-C-Quelle zerdrücktes Obst, Fruchtmus oder -saft dazu. Gut zu wissen: In den ersten Lebensmonaten ist Eisenmangel selten. Kinder, die zum Termin und mit Normalgewicht zur Welt kommen, haben Eisenreserven für mindestens sechs Monate. Noch länger reichen sie laut Studien, wenn die Nabelschnur frühestens drei Minuten nach der Geburt durchtrennt wurde. Seid ihr unsicher, ob euer Kind genug Eisen aufnimmt, spricht mit Kinderarzt oder -ärztin. Sie können euch auch beraten, wenn ihr über vegane Beikost nachdenkt: Ohne Vitamin-B₁₂-Präparate und sehr gute Begleitung geht da nämlich nichts!

Wie viel Abwechslung tut gut?

Kürbis, Karotte, Pastinake oder Blumenkohl – Vielfalt stimuliert den Geschmackssinn! Früher

war es üblich, eine neue Sorte für eine ganze Woche ausschließlich zu füttern, damit sich das Baby daran gewöhnt. Heute halten viele Fachleute das nicht mehr für nötig; Ihr könnt also abwechseln. Auch mit Blick auf mögliche Allergieauslöser ist Beikost heute vielfältiger und unkomplizierter geworden. Nach neueren Studien müsst ihr Fisch oder Erdnussmus im ersten Lebensjahr nicht meiden, im Gegenteil: Wenn das Immunsystem über den Verdauungstrakt früh mit diesen Substanzen in Kontakt kommt, ist die Chance groß, dass es sie toleriert, statt sie zu bekämpfen. Ausnahme: Hühnerei, das nicht ganz durchgegart oder -gebacken ist (also beispielsweise Rührei, Spiegelei, weich gekochtes Ei), auch keine Makronen und Schaumküsse.

Braucht das Baby jetzt Getränke?

Am Anfang muss das nicht sein. Euer Baby sollte weiterhin nach Bedarf gestillt werden oder Pre-Milch trinken. Aber sobald es drei Breie

täglich verputzt oder am Familientisch beachtliche Portionen frisst, trinkt es weniger Milch als früher. Dann spätestens solltet ihr ihm Wasser anbieten, am besten aus dem Becher.

Auf Beikostkurs: Wie gehts weiter?

Noch ein paar Monate, dann ist euer Baby ein Kleinkind, das viel am Familientisch mitessen wird. Den Pürierstab braucht ihr immer seltener. Kocht ihr für die Familie ein leicht verdauliches Mittagessen, kann euer Baby davon auch mitessen. Tipp: Stellt vor dem Würzen eine Mini-Portion beiseite. Salz sollte darin nur in geringen Mengen enthalten sein – wenn, dann jodiert und ohne Fluoridzusatz. Morgens und abends kann das Kind Getreideflocken mit Milch und geschnippeltes Obst essen oder stattdessen Brot mit Butter und eine Tasse Milch. Für zwischendurch: Obst oder Gemüse (harte Sorten reiben oder raspeln).

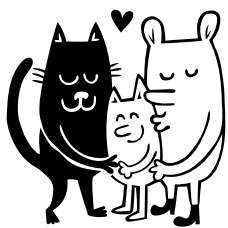
Und wann ist mit dem Stillen Schluss? Ganz einfach: Wenn ihr und euer Kind es wollt! ●

BESSER NICHT!

Im ersten Lebensjahr sollten Kinder keinen unbehandelten Honig bekommen. Denn darin können Keime des Bakteriums *Clostridium botulinum* enthalten sein und Giftstoffe bilden, die für Säuglinge gefährlich sind.

Für Kleinkinder nicht geeignet sind auch Rohmilchprodukte und andere rohe tierische Lebensmittel wie zum Beispiel Teewurst.

Das gilt ebenso für Süßigkeiten aller Art, vor allem für Kaugummi oder Bonbons. Sie enthalten zu viel Zucker. Und es besteht die Gefahr, dass sie im Rachen stecken bleiben oder in die Luftröhre geraten. Aus diesem Grund sind auch harte Rohkost, etwa größere Möhren- oder Apfelstückchen, Nüsse, prallelastische Lebensmittel (ganze Trauben, Wurststückchen) für Essanfänger keine gute Idee.



Was stärkt, schützt
und schöner macht

RUNDUM GESUND



Im grünen Bereich:
Sie enthalten wenig Zucker, haben
ein top Nährstoffprofil und stärken
(stillende) Mütter mit Proteinen,
Ballast- und Mikronährstoffen.
Lecker sind die **yfood-Riegel**
natürlich auch (60 g für UVP 2,69
Euro, yfood.com)



Blöde Sommererkrankung mit Husten? Dann ab in
die Wanne und tief durchatmen mit dem
**Pinimenthol Erkältungsbad von Dr. Wilmar
Schwabe**: Die ätherischen Dämpfe des Eucalyp-
tusöl helfen, zähen Schleim in den Bronchien zu
verflüssigen und machen das Abhusten leichter.
Besonders mild dosiert ohne Menthol und
Campher für kleine Kinder ab 2 Jahren
(UVP 14,29 Euro, pinimenthol.de)

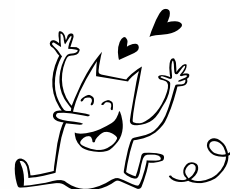
Hält alles schön warm:
Wickelshirt (UVP 51,50 Euro)
und **Leggings** (UVP 26,50 Euro)
sind weich, atmungsaktiv,
GOTS-zertifiziert. Aus Interlock
mit Wolle und Seide (Größe
50/56 bis 86/92, engel-natur.de)





Schöner essen:
In diesem schicken Sitzmöbel
schmeckt das Möhrensüppchen
gleich viel besser: Der „Joie
Signature“-Hochstuhl ist vielfach
verstellbar und wächst mit.
Beine aus Buchenholz
(159,95 Euro, [über babyone.de](http://überbabyone.de))

Geht weg, ihr Biester! Der
**Anti Brumm Naturel
Roll-on** wehrt Mücken
und Zecken ab, lässt sich
gezielt auftragen und ist
auch für kleine Kinder
geeignet (UVP 12,49 Euro,
antibrumm.de)



Breichen dazu?
Ein **stilles, natriumarmes
Mineralwasser** ist ideal
für die Zubereitung von
Babynahrung und Brei.
Dieses stammt aus einer
hessischen Quelle und
hat Bioqualität
(um 0,90 Euro/l,
elisabethenquelle.de)

FRÜHER SCHUTZ

Sie sind kugelförmig, weltweit
verbreitet und besiedeln häufig
den Nasen-Rachenraum:
Pneumokokken. Oft machen die
Bakterien keine Probleme, bei
einem geschwächten Immun-
system oder auch bei Babys
können sie aber gefährlich
werden und Entzündungen der
Hirnhäute oder der Lunge
verursachen. Die Ständige
Impfkommision (STIKO) emp-
fiehlt deshalb für Säuglinge ab
zwei Monaten eine Grund-
immunisierung. Ebenso für
Menschen ab 60.

Mehr Infos unter: impfen.de





Her mit den Mikronährstoffen! Nicht jeder mag oder isst Fisch und rotes Fleisch. Eine gute Alternative für die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren sind „Doppelherz system Omega-3 family Gel-Tabs“ (60 Stück, Erdbeer-/Zitronengeschmack, UVP 19,95 Euro). Und vor Eisenmangel schützt „Floradix Eisen für Kinder“ von Salus (250 ml, Himbeergeschmack, UVP 15,99 Euro). Beide Produkte ab 4 Jahre.

Ganz dicht: Das **Regencape** von Vivimari aus recyceltem Polyester (UVP 89 Euro, Kinder 69,90 Euro) sieht klasse aus und bietet viel Bewegungsfreiheit. Für Radfahrerinnen seitlich knöpfbar und mit **Bucket Hat** (UVP 39 Euro, Kinder 29,90 Euro) perfekt, wenn der Sommer mal Pause macht (vivimari.com)



Gut behütet: Der **Sonnenhut „Senia“** ist aus recyceltem Polyester und hat lustige Ohren, Krempe und Nackenschutz. Neben dem originellen Unterwasser-Print gibt es noch viele andere schöne Designs. In zwei Größen (27 Euro, liewood.de)

Offene Schuhe im Sommer sind toll: Endlich kommt Luft an die Füße. Aber manchmal kommen auch Blasen und Scheuerstellen. Das **Weleda Fußbalsam** pflegt trockene und beanspruchte Haut, schützt vor Reibung, zieht schnell ein und ist eine Wohltat für die Füße (75 ml, 7,95 Euro, weleda.de)



FOTOS: Adobe Stock, PR



INNERE WERTE
KNUBBELIGE MÖHREN,
SCHIEFE GURKEN: MIT DEN
KRUMMEN DINGERN BIETET
DER DISCOUNTER ALDI-SÜD
GÜNSTIGES OBST UND
GEMÜSE AN, DAS NICHT
PERFEKT AUSSIEHT,
ABER TROTZDEM
SCHMECKT. UND GENAUSO
GESUND IST WIE DIE
MAKELLOSE KONKURRENZ.



Besser schlummern:
 Euer Kind schläft durch, aber jetzt liegt ihr ständig wach? Dann können Mittel aus der Natur helfen, etwa Lavendelextrakt (z.B. in „Lasea“, 14 Weichkapseln für UVP 14,95 Euro), Passionsblume (z.B. „Lioran centra“, 20 Tabletten für UVP 13,60 Euro) oder Baldrian (z.B. zusammen mit Melatonin, Ashwagandha und Lavendel im Drei-Phasen-Präparat „Oyono Nacht Intens“, 20 Tabletten für UVP 17,95 Euro).



Schnell, es blutet! Mit der praktischen **Erste-Hilfe-Tasche** seid ihr für solche kleinen Kindernotfälle immer super ausgerüstet: Das klappbare Etui mit Reißverschlüssen hat viel Platz für Desinfektion, Salben, Pflaster (ohne Inhalt, 18,95 Euro, laessig-fashion.de)



Gesünder trinken: Vitamin C und Zink stärken die Abwehr und stecken deshalb auch in diesen Säften: fruchtig mit u.a. Äpfeln und Mango in „Für das Immunsystem“ oder mit Gemüse in „Immunkraft“ (Drogerie/Reformhaus, 0,7 l für UVP 4,29 Euro, rabenhorst.de)

Vitamin-Werbung: So macht gesundes Gemüse schon den Kleinen richtig Spaß. **Lätzchen mit Kleckerrinne** aus BPA-freiem Silikon (14,95 Euro, pumpkin-organics.de)



MIT 1 2 3

Vom Robben zum Rennen

TEXT — ISABELLA HUBER

IM ERSTEN JAHR

Hoch den Po

Wie Babys auf die Beine kommen

Es gibt Po-Rutscherinnen, Rückwärts-Robber, Dauer-Krabble-rinnen und Kinder, die auf Händen und Füßen durch die Wohnung staksen. Irgendwann laufen sie alle los, alle, weil das unsere Bestimmung ist: Menschen sind Zweibeiner, die ihr erstes Trainingsprogramm bereits im Mutterleib absolvieren. Strampeln, drehen, von innen gegen Mamas Bauchdecke treten: All das tun Ungeborene, um ihre Muskeln fit zu machen für die Geburt, bei der sie ordentlich mithelfen, sich bei jeder Wehe mit den Beinen abdrücken und kräftig mitschieben Richtung draußen. Deshalb können Neugeborene auch vermeintlich laufen: Der Schreitreflex (wenn die Füßchen festen Boden berühren, ma-

chen sie kleine Schritte) verliert sich aber mit ein paar Wochen.

Körperbeherrschung heißt das nächste Etappenziel auf dem Weg zum Selbergehen. Babys heben den Kopf, strampeln mit Armen und Beinen, liegen auf dem Rücken, wo sie Hände und Füße erkunden. Sie zappeln und gucken, sie greifen und tasten – und werden dabei immer stärker und schlauer, weil das Gehirn die einzelnen Bewegungsmuster abspeichert und optimiert. Auf die Beine kommt man langfristig allerdings nur aus der Bauchlage. Das finden viele Kinder anfangs ungemütlich (schließlich müssen sie erst ihre Bauchmuskeln trainieren), aber mit der Zeit immer spannender. Sie heben den Kopf, sind fasziniert von

Staubfusseln auf der Krabbeldecke, wuchten sich auf die Unterarme, drehen sich, robben hin und her. Aus Bauch-Kreiseln werden Rückwärts-Robber, die irgendwann lernen, nach vorne zu rutschen, wo sich so verheißungsvolle Dinge wie Bälle oder Kuschelpinguine befinden. Wer es dann noch schafft, den Po nach oben zu stemmen und sich auf Händen und Knien zu halten, hat's geschafft: Das Baby ist kein Baby mehr, sondern ein krabbelndes Wesen. Der Rest ist halb so wild: Jetzt geht es nur noch darum, sich zum Stehen hochzuziehen und an Sofakanten entlangzuhangeln. Und hat man so erst mal die Perspektive auf diese Welt gewechselt, kriegt man so schnell nicht mehr genug davon. ►





2

IM ZWEITEN JAHR

Erste Schritte

Wann rennen die eigentlich los?

Weil sich auch der große Bruder mit den ersten Schritten Zeit gelassen hatte, waren wir entspannt. Kommt Zeit, kommt Bewegung ins Kind, dachten wir, als das gleichaltrige Nachbarskind pünktlich zum ersten Geburtstag loslief, unseres aber nicht. Total normal, die Spanne ist riesig. Wann Kinder ihre ersten Schritte machen, kann man in allen einschlägigen Ratgebern nachlesen. Die Flotten packen es mit zehn, fast alle anderen sind mit spätestens 18 Monaten dabei.

Nicht unser Jüngster, der sich weder für Ratgeberliteratur noch für den aufrechten Gang interessierte. Er lief nicht. Nicht mit einem Jahr, nicht mit anderthalb. Nur sein cooler Kinderarzt bewahrte ihn vor Frühförderstrapazen und Schlimmerem. „Der will nicht laufen“, meinte der Doc. „Sieht man doch. Lasst ihm Zeit, der macht

schon noch.“ Und so war's dann auch. Kurz darauf erhob sich der Zwerg, lief zehn Schritte durch die Küche, um sich triumphierend auf den Windelpo plumpsen zu lassen. Geht doch! Das tat das Kind genau zweimal – einmal daheim, einmal in der Kita, um auch die Erzieher*innen zu beruhigen. Und um dann vier weitere Monate lang keinen einzigen Schritt zu tun! Er krabbelte übrigens auch nicht, sondern rutschte ziemlich flott auf dem Po herum, was den unschätzbaren Vorteil hatte, dass er mit der freien Hand Dinge transportieren konnte. Autos, Schaufeln, Nahrungsmittel. Wir haben damals in eine stabile Lederhose investiert, was in Bayern niemanden irritiert. Überflüssig zu sagen, dass der Kleine, inzwischen so gut wie erwachsen, heute läuft wie geschmiert. Er hat nicht nur die Statur eines Gepards – lang und dünn –, sondern auch ordentliche Sprinterqualitäten.

Das hilft Kindern auf die Beine

Spaß. Einem rollenden Ball nachlaufen, einen – stabilen – Puppenwagen schieben, einen Wackeldackel nachziehen, finden Laufanfänger*innen super.

Lob. Jeder mag Komplimente und strengt sich an, mehr davon zu kriegen. Also gern klatschen, wenn der Nachwuchs freie Schritte macht.

Platz. Auf Details wie fallende Blumenvasen können Kinder keine Rücksicht nehmen. Sie brauchen eine sichere Umgebung, die sie mit Spaß erforschen dürfen. Klötze zum Umwerfen, Sessel zum Hochziehen. Perfekt: ein Spielteppich – auf rutschigen Holz- und Fliesenböden ist Krabbeln nämlich deutlich mühsamer.

FOTOS: Adobe Stock, iStock, Imago

IM DRITTEN JAHR

Rennen, rutschen, rollen

Das Fortgeschrittenen-Programm, wenn es mit dem Gehen zuverlässig klappt

Na klar ist es praktisch, einen Zweijährigen mal schnell im Buggy zu parken, weil man so viel schneller im Kindergarten und durch den Supermarkt ist. In Bewegung kommen die Kleinen damit aber nicht wirklich. Deshalb: Kinderwagen zwischendurch ist okay, wenn ihr sonst den inneren Schrittzähler aktiviert.

Der Weg ist das Ziel

Lale, 30 Monate, wahrlich keine Freundin übertriebener Leibesertüchtigung, liebt Croissants – weshalb kaum Überzeugungsarbeit nötig ist, samstagsmorgens mit ihr zum Bäckerladen zu laufen. Wie gut, dass der mit dem wirklich besten Gebäck ein gutes Stück Fußmarsch entfernt liegt.

Treppenhaus-Gymnastik

Altbauwohnung, vierter Stock, kein Aufzug – man kann darüber fluchen (und wird das zuverlässig tun mit Baby und Großeinkauf). Man kann aber auch darüber staunen, auf wie viele Arten sich Treppenstufen überwinden lassen. Krabbelnd: mit anderthalb. Eine Stufe gehen, Pause machen, nächste Stufe gehen: mit zwei Jahren. Noch mal ein paar Monate später: im Wechselschritt. Schließlich hüpfend: mit drei, vier, fünf, neun Jahren. Und spätestens mit 13: maulend.

My first Porsche

Gut möglich, dass sich das mit den Benzinern auf der Straße endgültig erledigt hat, wenn unsere Kleinen groß sind – gegen ein emissionsfreies Rutscheauto spricht jedenfalls rein gar nichts. Auch wenn jüngere Kinder oft erst mal stoisch darauf sitzen bleiben, bis die Beine zum Boden gewachsen sind, spätestens nach dem zweiten Geburtstag geht es den Schuhen an den Kragen und der Zwerg genießt den Fahrtwind in den Haaren.

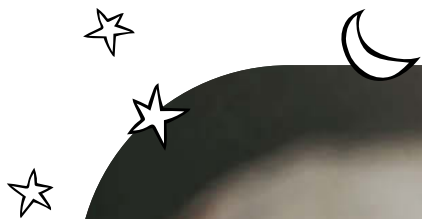
Lauftrad oder Roller?

Einen Königsweg, die Sache mit dem Gleichgewicht zu lernen, gibt es nicht, weil jedes Kind ein bisschen anders tickt. Es gibt Zweijährige, die haben den Bogen mit dem Lauftrad sofort raus, andere schieben ihren neuen Roller lieber ein paar Wochen spazieren. Zum Glück mischen sich die Fahrzeuge auf dem Spielplatz durch, da können dann alle alles ausprobieren.

Mehr Kinder, mehr Action!

Die sicherste Methode, Kinder zum Rennen zu kriegen, sind andere Kinder, die rennen. Denn gerade das Miteinander motiviert. Das funktioniert zum Beispiel astrein beim Kinderturnen – und ist auch der Trick, wenn ihr beim Wochenendausflug nicht an jedem Stein eine Pause einlegen wollt: Nehmt andere Kinder mit (und ihre Eltern – wenn sie nett sind). ●





— AUGEN ZU UND DURCH —

Bis Babys richtig schlafen, dauert es. Das macht Eltern erfinderisch: Die einen beruhigen ihr Kind mit dem Rauschen eines Föhns, andere fahren es stundenlang im Auto herum. Wir haben hier ein paar weniger aufwendige Ideen für eine ruhige Anfangszeit

TEXT — INES SCHIPPERGES

Nähe und Sicherheit

Es soll ja Babys geben, die man einfach hinlegt und sie schlummern – sogar im Extra-Bett im Extra-Zimmer. Die meisten Kinder brauchen am Anfang ihres Lebens aber die Nähe von Mama und Papa, um in den Schlaf zu finden. Wie das im Detail aussieht? Muss man ausprobieren. Eine Einheitslösung gibt es beim Babyschlaf nicht.

Nur soviel: Zu den Richtlinien für SIDS-

Prävention (Vorbeugung gegen den Plötzlichen Kindstod) gehört die Empfehlung, das Baby im eigenen Bett oder im Beistellbett, aber im Zimmer der Eltern schlafen zu lassen. Ihre Atemgeräusche scheinen die Atmung des Kindes zu regulieren. Der Rat, das Baby zum Schlafen nicht mit ins Elternbett zu nehmen, gilt vor allem bei SIDS-Risikofaktoren – dazu gehören Frühgeburtlichkeit, rauchende oder alkoholisierte Eltern, eine weiche Matratze mit vielen Kissen und Decken.



Abendmahlzeit

Der Klassiker: Das Baby bekommt Brust oder Fläschchen und schließt nach ein paar Minuten unter langsamer werdendem Nuckeln selig die Augen. Einschlafstillen ist bewährt und daher als Schlummerhilfe am Anfang völlig legitim. Bei Kindern im zweiten Lebensjahr finden Zahnärzt*innen das Fläschchen im Bett aber nicht mehr lustig. Das gilt auch für den Schnuller: Der beruhigt zwar viele Babys (und entlastet alle Mütter, die keine Lust auf Stillen in kurzen Abständen haben), eine Dauerlösung über Jahre ist er aber nicht, vor allem wenn sich das Gebiss gesund entwickeln soll.

Geräuschteppich

Meeresrauschen, White Noise, Regen, Bachgeplätscher, Herzgeräusche – mit einem elektronischen Gerät, einer App oder per Youtube-Video lässt sich das Baby mit Geräuschen zum Schlafen bringen, die in ihrer rumorenden Eintönigkeit an die Geräuschkulisse im Mutterleib erinnern: gurgeln, klopfen, pochen... Und viele Eltern stellen fest: Es wirkt Wunder!

Hört mehr Mozart!

Falls der weiß-rauschende Soundgenerator nervt, ist vielleicht spannend-beruhigende klassische Musik einen Versuch wert. Mozart lieben kleine Kinder angeblich besonders. Vielleicht weil hier harmonische Klänge und gleichmäßige Rhythmen zu einer einzigen „Kleinen Nachtmusik“ verwebt sind. Das hilft laut Studien nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen beim Einschlafen.

Tragen, schaukeln, wiegen

Insbesondere neugeborene Babys brauchen oft sanfte Bewegung, um in den Schlaf zu finden – kein Wunder, neun Monate lang waren sie genau das ge-



wohnt. Frisch auf der Welt lassen sie sich oft durch Schuckeln auf dem Arm oder im Tragetuch beruhigen. Wenn Papas oder Mamas Rücken schlapp macht, kann auch das sachte Schaukeln in (Feder-) Wiegen oder aufgehängten

Tüchern eine Alternative sein. Hier fehlt zwar der Körperkontakt, aber viele Babys mögen die enge Begrenzung durch den Stoff in der Hängematte – und die abgerundete Liegefläche hält ihre Wirbelsäule in einer natürlichen Krümmung.

Pucken – oder nicht?

Gar nicht so selten wecken sich Neugeborene selbst auf, weil Arme und Beine plötzlich zucken – der sogenannte Moro-Reflex. Deshalb versuchen manche Eltern, das Baby mit Pucksack oder -decke beherzt einzuwickeln und stellen fest, dass es ruhiger wird. Wichtig zu wissen: Bei längerem Pucken kann es zu Überhitzung kommen. Und: Vor allem in Verbindung mit Bauch- und Seitenlage steht auch diese Methode im Verdacht, ein Risikofaktor für den Plötzlichen Kindstod zu sein. Deshalb wird in den ärztlichen Leitlinien nun davon abgeraten.

Mal du, mal ich

Geteiltes Leid ist halbes Leid? Das gilt auch für die manchmal undankbare Aufgabe, ein Baby tagsüber oder nachts zum Schlafen zu bringen. Denn die gute Nachricht: Für alles bis aufs Stillen ist es völlig egal, ob Mutter oder Vater, Opa oder beste Freundin sich kümmern. Hauptsache, Mama und Papa überstehen die schlaflosen ersten Monate und behalten einigermaßen die Nerven. Deshalb ist es so wichtig, ab und zu Verschnaufpausen zu bekommen und ein wenig Zeit, selbst die Augen zu schließen. ●



Drei Fragen...

zum Babyschlaf an Miriam Ende, Schlafcoach und Pampers-Expertin

Miriam, es gibt ja sehr kreative Einschlafrituale. Trotzdem brauchen manche Kinder lange zum Einschlafen. Warum?

Das liegt meist am falschen Zeitpunkt. Eltern legen ihr Kind zu früh ins Bett, wenn es nicht müde genug ist. Oder zu spät. Oft dauert es dann noch länger, weil mit der Übermüdung das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet wird, was das Einschlafen weiter erschwert.

Verrückt. Und wie kommt es, dass manche Babys bis zu 15 Mal pro Nacht aufwachen, obwohl sie bereits 9 Monate oder älter sind?

Ursache sind meist Schlafassoziationen. Sie entstehen, wenn eine liebgewonnene Einschlafhilfe – etwa Trinken oder Hüpfball – zu einer Art Abhängigkeit geführt hat. Wachen die Kinder beim Übergang von einem Schlafzyklus zum nächsten auf, schaffen sie den Übergang nur mit erneuter Hilfestellung. Schlafassoziationen entwickeln sich aber frühestens um die 16. bis 18. Lebenswoche mit der ersten Schlafregression. Das sind Phasen, in denen sich der Kinderschlaf umstellt, etwa von vier auf drei Schläfchen.

Das heißt, was anfangs okay ist, kann später zum Problem werden.

Wie kommen Eltern da raus?

Indem sie den Schlafbedarf ihres Kindes verstehen lernen, es zur richtigen Zeit hinlegen und Schlafassoziationen bedürfnisorientiert ausschleichen. Dafür gibt es mehrere Ansätze, etwa das Substituieren oder das „Faden“. Dabei wird die Einschlafhilfe auf sanfte Art reduziert.

Mehr Infos? Gibt's in Miriam Endes neuestem Buch: „Mama, ich will schlafen“ (Kniga, 19,99 Euro)



Das Band der Liebe

A photograph of a child's arm and hand holding an adult's hand. They are standing in a field of tall, golden grass under a bright, hazy sky at sunset or sunrise. The child is wearing a dark green long-sleeved shirt. The adult's hand is visible from the wrist down, holding the child's hand gently. The overall mood is warm and secure.

Die Forschung belegt es immer wieder:
Eine sichere Bindung im Kindesalter
ist ein Geschenk fürs ganze Leben.

Aber wie entsteht sie?
Wir haben hier für euch die wichtigsten
Grundlagen für die ersten Jahre
zusammengefasst



Bindung hat viele Gesichter – und zeigt sich in allen Altersstufen: Bei einem Baby, das sich in die Arme seiner Eltern kuschelt. Oder bei einem Kleinkind, das sich traut, so richtig wütend zu werden, weil es sicher weiß, dass es geliebt und mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen gesehen wird – auch wenn es gerade ausrastet. Später im Erwachsenenalter zeigen sich positive Bindungserfahrungen, wenn wir gern an unsere Kindheit denken und an unsere Eltern, obwohl wir längst nicht mehr zu Hause leben. „Bindung ist ein unsichtbares, emotionales Band, das zwei Menschen über Raum und Zeit miteinander verbindet“, so beschrieb es in den Sechzigerjahren der Kinderarzt und Psychoanalytiker John Bowlby, der Begründer der Bindungstheorie.



Bindungszutat von null bis anderthalb: Feinfühligkeit

Doch Bindung ist nicht biologisch bedingt, also einfach automatisch da (siehe Kasten nächste Seite). Sie muss sich entwickeln. Und dabei sind die Bezugspersonen eines Babys vom ersten Moment an gefordert, feinfühlig auf seine Bedürfnisse zu reagieren: Feinfühligkeit bedeutet, das Baby zu beobachten, seine Signale – überwiegend – richtig zu deuten und ihm zu geben, was es braucht. Nicht nach fünf Minuten, sondern prompt. Nur so kann ein kleines Kind einen Zusammenhang herstellen zwischen seinem hungrigen Weinen, seinen ausgestreckten Ärmchen, seinen schweren Lidern – und der Erfüllung seiner Bedürfnisse. Feinfühlige Eltern zeigen ihrem Kind also, was es braucht, damit es ihm (wieder) gut geht: zum Beispiel, wenn Mama das Baby stillt, weil es Hunger hat – und nicht nach einem künstlichen Zeitplan. Oder wenn Papa es im Fliegergriff herumträgt, bis das Pupsbauchweh weg ist. Wenn beide ihm Wiegenlieder vorsingen, bis es einschläft, oder mit ihm spielen, Späßchen machen und die Welt in Worte fassen, auch wenn es noch nicht sprechen kann.

So lernen Kinder in ihrem eigenen Tempo, sich auch schon mal selbst zu beruhigen, weil der Gedanke an die Eltern

ALLE KÖNNEN FÜRSORGE!

Lange konzentrierte sich die Bindungsforschung vor allem auf die Mutter-Kind-Beziehung.

Das hat sich gewandelt.

Aktuelle Forschung zeigt, dass Bindungspersonen aller

Geschlechter und ungeachtet der sexuellen Orientierung erhöhte Oxytocin-Niveaus haben – und dass dabei eine

Region im Hypothalamus elterliches Fürsorgeverhalten aktiviert. Eine sichere Bindung entsteht, wenn ein Baby immer wieder die Erfahrung macht, dass seine Bedürfnisse richtig erkannt und liebevoll beantwortet werden. Die

Menschen, die das leisten, werden enge Bezugspersonen. Biologische Verwandtschaft ist

dafür keine Bedingung! Das zeigt sich schon im Begriff

Eltern: Der hat sich aus dem althochdeutschen „eltiron“

entwickelt, das seinerseits auf dem westgermanischen

„aldizon“ basiert, was einfach nur „die Älteren“ bedeutet. Und

die Älteren, das können alle sein. Biologische Eltern und

Großeltern, Adoptiveltern, gleichgeschlechtliche Paare,

Tanten, Onkel, Freunde.

allmählich zu einem Bild wird, das Sicherheit gibt. Das Urvertrauen kann wachsen, die wohl wichtigste Entwicklungsaufgabe der ersten Zeit.

Dass Feinfühligkeit einen direkten positiven Entwicklungseinfluss hat, zeigten auch Forschende der Universität Virginia zusammen mit dem deutschen Psychologieprofessor Tobias Grossmann: Babys, deren Eltern mit ihnen im Alter von fünf Monaten besonders einfühlsam gespielt hatten, waren 13 Monate später empfindlicher für das Bindungshormon Oxytocin. Ihr Oxytocin-System war messbar hochreguliert. „Das spiegelte sich auch im Temperament der Kinder wider“, berichtet Grossmann. Die Kinder der weniger feinfühligten El-



tern hingegen „waren reizbarer und weniger ausgeglichen.“

Andere Forschungsergebnisse zur Gehirnentwicklung weisen in die gleiche Richtung: Die Amygdala, also die „Gehirn-Alarmglocke“, die für Flucht- oder Kampf-Reaktionen zuständig ist, ist bei Kindern von wenig feinfühligten Eltern stärker mit Gehirnstrukturen verbunden, die Emotionen verarbeiten und weniger stark mit dem regulierenden präfrontalen Cortex. Das führt zu heftigeren emotionalen Reaktionen, die nicht so gut kontrolliert werden können.

Bindungszutat von anderthalb bis drei: Co-Regulation

Mit ungefähr anderthalb geht's los mit der Autonomiephase: Jetzt pendelt das Kind zunehmend hin und her zwischen dem sicheren Hafen bei Mama und Papa und dem Wunsch, die Welt da draußen zu erforschen. Spannend, aber auch frustrierend, denn natürlich klappt nicht alles so, wie man sich das im Entdeckermodus vorstellt: Der Reißverschluss will nicht mitmachen. Mama hat nach einer Stunde

am Spielplatz kalte Füße und will nach Hause. Und warum bloß darf ich nicht mit der Klobürste spielen? Wenn ein Kind jetzt ausflippt, ist das kein Trotz, kein „Dagegen“, sondern verständlich. Wir Erwachsene finden es ja auch blöd, wenn die Dinge nicht nach Plan laufen. Aber wir haben – hoffentlich – gelernt, mit unserer Frustration umzugehen. Kleinkinder können das noch nicht, dazu braucht es die Co-Regulation. Wir Großen müssen den Kleinen zeigen, wie sie mit ihren Emotionsstürmen umgehen können. Die Formel dafür: Auf Augenhöhe gehen, die Lage in Worte fassen und alldem, was das Kind spürt, einen Namen geben. So wird aus dem Sturm ein Gefühl, über das sich reden lässt. Etwa: „Du bist wütend. Das verstehe ich. Aber Spielen mit der Klobürste kann dich krank machen, deshalb möchte ich das nicht.“ Oder: „Ich weiß, dass du traurig bist, weil du jetzt mit mir spielen willst. Ich komme, wenn deine kleine Schwester eingeschlafen ist, okay?“

Aber begreifen kleine Kinder solche Erklärungen überhaupt? Ja, mit jedem Mal mehr. Erstens verstehen sie viel mehr als sie bereits sagen können. Zweitens lernt ein Kind mit jeder Interaktion. Drittens redet auch die Körpersprache von

Wie ein Schutzzauber, der uns von Kindheit an durchs Leben begleitet

uns Großen mit – und das kommt an. Das Kind merkt: MaPa sieht mich und mein Bedürfnis, auch wenn ich etwas nicht darf oder bekomme, aber dafür gibt es einen Grund. Das bedeutet natürlich nicht, dass damit die kindliche Aufregung passé ist. Doch die Verbindung reißt nicht ab und das ist das Entscheidende.

Bindungspflege durch Co-Regulation lohnt sich deshalb enorm: Trotz ihrer Wutausbrüche sind Kinder meist kooperativer, weil sie sich ernst genommen fühlen. So meistern sie auch immer besser die jetzt ebenfalls anstehende Entwicklungsaufgabe des Bedürfnisaufschubs: Ich muss manchmal warten, aber das halte ich aus! Übrigens: Während traurige Kinder sich gern im Arm trösten lassen, mögen Wutzwerges das oft nicht. Deshalb am besten erst dann eine liebevolle Umarmung anbieten, wenn der akute Wutausbruch abgeflaut ist.



Bindungszutat ab vier: Diskutieren

Das vierte Lebensjahr ist eine Zeit des Umbruchs. Jetzt passieren im Gehirn bahnbrechende Dinge: Mit der Reifung bestimmter Gehirnregionen – des temporoparietalen Übergangs und des Precuneus – sind Kinder nun zunehmend in der Lage, sich in das Denken anderer hineinzuversetzen. Entwicklungspsychologisch heißt dieser Schritt Theory of Mind. Allerdings sollten wir Großen uns nicht zu früh freuen: Nur, weil unsere Kinder nachvollziehen können, was andere warum denken oder tun, bedeutet das nicht, dass sie damit einverstanden sind. Heißt: Wenn Papa mir kein Eis kaufen will, weil er nicht möchte, dass ich Bauchweh kriege, will ich natürlich trotzdem noch eines. Denn die Erkenntnis, dass andere sich irren können, gehört ebenfalls zur Theory of Mind. Das führt zu Diskussionen: „Quatsch! Ich krieg gar keine Bauchschmerzen!“ Anstrengend? Ja! Aber der Bindung tut es gut, wenn Eltern

sich auf diese Gespräche einlassen. Dann lernen Kinder: Was ich denke, zählt!

Das heißt natürlich nicht, dass unsere Kinder immer bekommen sollten, was sie haben wollen. Aber sie können etwas lernen, was ein Kompromiss ist: eine Kugel Eis statt drei. Oder heute kein Eis, aber morgen. Oder noch zwei Mal rutschen, bevor wir nach Hause gehen, damit Mama ihre Füße auftauen kann. Denn auch die Fähigkeit zur Empathie wächst in diesem Alter – vor allem, wenn auch die Kinder sie immer wieder erfahren.

So wirkt Bindung wie ein Schutzzauber, der einen Menschen von Kindheit an durchs Leben begleitet. Im Erwachsenenalter haben die einst sicher gebundenen Kinder meist stabilere und glücklichere Beziehungen. Sie haben keine Scheu, sich auf andere einzulassen, können aber auch für ihre Bedürfnisse eintreten. Sie sind weniger anfällig für Stress oder Depressionen und haben Vertrauen in sich selbst, die Herausforderungen des Lebens gut zu meistern. Die Voraussetzungen dafür schaffen die Eltern in den ersten Lebensjahren. ●



WEITERLESEN?

Unsere Autorin Christiane Stella Bongertz ist Kommunikationswissenschaftlerin und hat mit der Pädagogin Dr. Eliane Retz die praxisnahen SPIEGEL-Bestseller „Wild Child“ und „Wild Family“ (beide 18 Euro, Piper) geschrieben. Sie zeigen, wie alle in der Familie von moderner bindungs- und bedürfnisorientierter Erziehung profitieren.

Eltern Die ersten Jahre

Verlag:
FUNKE Women, People & Family GmbH

Sitz Verlag und Redaktion:
Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg

Registergericht:
Hamburg HRB 190549

Geschäftsführung:
Jochen Beckmann, Jesper Doub,
Simone Kasik, Anna-Lena Keeve,
Christoph Rüd, Janina Süß

redaktion@eltern.de | eltern.de

eltern.de |
elternmagazin | elternonline

Chefredaktion:

Claudia Weingartner (V.i.S.d.P.),
Biona Schütt (Stv.)

Managing Editor:

Anke Willers

Art Direction:

Carolin Mühlbauer

Bildredaktion:

Susann Multhaupt

Autorinnen:

Ulrike Bließert,
Christiane Stella Bongertz, Isabella
Huber, Katalina Farkas,
Nora Imlau, Christiane Kolb, Eva
Lohmann, Sabine Maus, Maike Petersen,
Ines Schipperges

Schlussredaktion:

Janine Meul

Managing Director:

Kim-Eileen Christie

Anzeigenvermarktung:

Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1,
50679 Köln

Verantwortlich für den Inhalt der Anzeigen:

Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1,
50679 Köln

Stv. General Director Brand

Print+Crossmedia:

Astrid Bleeker-Hellwig (verantwortlich)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

Markenkommunikation:

Anna Hag

Marketing:

Andre Musch

Produktionsmanagement:

Armin Naaß

Druck:

Evers-Druck GmbH,
Ernst-Günter-Albers-Straße,
25704 Meldorf

© 2026 für alle Beiträge bei der
FUNKE Women, People & Family.
Nachdruck nur mit
schriftlicher Genehmigung
des Verlages



Schluss mit dem Durchhänger

Der Beckenboden wirkt normalerweise im Verborgenen:
Viele von uns merken erst, wofür er gut ist,
wenn er plötzlich schwächelt, oft nach einer oder mehreren
Schwangerschaften. Beckenbodentraining hilft –
doch das Angebot kann verwirren.
Wir haben mal für euch sortiert

TEXT — CHRISTIANE STELLA BONGERTZ

Wie eine Art Trampolin funktioniert der Beckenboden im fitten Zustand: Seine drei Muskelschichten, die sich zwischen Schambein, Kreuzbein und Sitzbeinknochen spannen, sind straff, stark und elastisch. Diese Schichten sind nur unterbrochen von muskelumschlossenen Öffnungen für Darm, Harnröhre und Geschlechtsorgane. Dank des unermüdlichen Einsatzes des Beckenbodens bleiben die inneren Organe an ihrem Platz und Blase und Darm – außer auf der Toilette – dicht.

Doch spätestens, wenn sie Mama werden, ändert sich dieser optimale Zustand für viele Frauen. Zunächst einmal wird der Beckenboden und das umliegende Fasziengewebe durch die

Schwangerschaftshormone weicher und flexibler. Außerdem drückt das ungeborene Kind auf das Trampolin, je schwerer es wird, umso mehr: Die Muskelschichten dehnen sich nach unten. Bei einer Spontangeburt wird das Baby dann noch zusätzlich mit der Wucht der Wehen durch die Vagina und damit auch durch den Beckenboden gedrückt. Die häufige Folge dieser Belastungen: Das Trampolin wird zur Hängematte, die ringförmig um die Körperöffnungen angeordneten Muskeln müssen sich so stark dehnen, dass sie oft vorübergehend einen Teil ihrer Verschlussfunktion einbüßen.

Da ist es ganz normal, dass nach der Geburt nicht gleich alles so funktioniert wie vor der Schwangerschaft. Bei vielen Mamas tröpfelt Pipi in den Slip, wenn sie husten oder lachen. Hämorrhoiden sind ebenfalls verbreitet. Andere haben

Rückenschmerzen. Oder einfach das diffuse Gefühl, dass in ihrem Inneren alles ein bisschen durchhängt.

Zum Glück lässt sich mit einem Rückbildungskurs meist schon viel für die Stärkung des Beckenbodens tun. Doch bei gravierenden Problemen, etwa ausgeprägtem Schwächegefühl, dauerhafter Inkontinenz oder Organsenkung reicht das nicht. „Einige Frauen bekommen von ihrer Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen dann leider gesagt: Das gibt sich irgendwann von selbst wieder“, sagt die Beckenbodenspezialistin, Sportwissenschaftlerin und Expertin für prä- und postnatales Training Verena Wiechers. „Neuere Studien zeigen allerdings: Je früher man hier was unternimmt, desto besser ist die Heilungschance.“ Wiechers empfiehlt darum gerade in diesen Fällen zeitig und gezielt Beckenbodenphysio-





ILLUSTRATION: Kerstin Luttenfeldner

therapie zu machen. Als Ergänzung zur klassischen Rückbildung können hier auch hypopressive Übungen über die Atmung den Regenerationsprozess wirksam unterstützen (siehe nächste Seite).

Mit dem „klassischen“ Rückbildungstraining, das auf junge Mütter zugeschnitten ist, kann man etwa sieben Wochen nach einer vaginalen Geburt anfangen. Sanfte regenerative Trainingsimpulse, mit denen sich die meisten Hebammen auskennen, sind auch schon früher im Wochenbett eine gute Idee. Das gilt ebenso für hypopressive Übungen – vorausgesetzt, die Geburt verlief unkompliziert. Wenn nicht: Am besten die Gynäkologin oder Nachsorgehebamme fragen, wann der beste Startzeitpunkt ist.

Ein Rückbildungstraining ist übrigens selbst dann sinnvoll, wenn nach der Geburt keine Probleme auftreten oder das

Baby per Kaiserschnitt kam – belastet wurde der Beckenboden nämlich in jedem Fall. Und auch, wenn die Geburt schon eine ganze Weile her ist: Starten kann man immer! Sogar nach Jahren hilft Beckenbodentraining noch gegen Beschwerden und minimiert das Risiko für spätere Probleme, wie zum Beispiel Altersinkontinenz.

„Wichtig ist, dass nach dem Rückbildungskurs weiteres Aufbautraining folgt“, sagt Expertin Wiechers. Denn was nicht genutzt wird, wird wieder schwächer. Dafür kann, aber muss man keinen weiteren Beckenbodenkurs machen. „Auch Fitness, Yoga oder Pilates kräftigen die Körpermitte.“

Die verschiedenen Angebote, wo man sie findet und wie sie genau funktionieren, haben wir auf den folgenden Seiten zusammengestellt. ➤

WICHTIG VOR DEM BUCHEN

Rückbildungskurse darf geben, wer will – deshalb unbedingt drauf achten, dass die Kursleitung beckenbodenspezifisch ausgebildet ist, z. B. bei der Akademie für prä- und postnatales Training (mamaworkout.de/trainer-register). Ein Qualitätsmerkmal ist auch das Zertifikat „Physio pelvica“ (mehr: ag-ggup.de). Achtung: Nicht jede Kasse bezuschusst jedes Angebot und wenn, dann manchmal nur für einen bestimmten Zeitraum nach der Entbindung.

Welche Rückbildung passt zu mir?

WAS ES SONST NOCH SO GIBT

Liebeskugeln & Vaginalkoneen Vorsicht, diese „Hilfsmittel“ werden eingeführt. Deshalb maximal fünf Minuten trainieren. Daueranspannung kann die Beschwerden verschlimmern oder erst hervorrufen.

Reizstrom-Beckenbodentrainer Solche Geräte aktivieren die Muskeln und sind oft hilfreich für Frauen, die Schwierigkeiten haben, den Beckenboden willentlich anzusteuern. Sie können je nach Frequenz auch Schmerzen lindern oder entspannen.

Biofeedback/EMG (Elektromyografie) Bei diesen Beckenbodentrainern wird die Anspannung sichtbar gemacht, und man merkt sofort, ob man die Übung korrekt ausführt.

Magnetstimulation Die Magnetwellen stimulieren die Muskeln und helfen bei der Kräftigung.

Grundsätzlich gilt Niemals auf eigene Faust ein Gerät anschaffen und losturnen, sondern immer erst nach Rücksprache mit Beckenbodenspezialistinnen!

	Klassische Rückbildungsgymnastik vor Ort	Rückbildungsgymnastik online	
Kursinhalte	Zunächst geht es darum, den überdehnten Beckenboden und die überdehnte tiefe Bauchmuskulatur nach der Geburt wieder – manchmal erstmals – wahrzunehmen und ansteuern zu können. Ist das erreicht, werden diese Muskelgruppen gezielt gestärkt. Außerdem wird der Rücken gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert.	Die Übungen sind vergleichbar mit denen bei einem Kurs vor Ort (siehe linke Spalte).	
Für wen?	Für frischgebackene Mamas, die sich direktes Feedback von Fachleuten wünschen und gerne Gleichgesinnte treffen möchten.	Diese Kurse sind für alle Mütter geeignet – und praktisch, wenn Betreuungsmöglichkeiten fehlen oder der Bus in die Stadt nur einmal die Stunde geht. Auch Sternenmamas, die ihr Kind verloren haben und die nicht mit anderen Müttern und ihren Babys zusammen trainieren wollen, fühlen sich online oft besser aufgehoben.	
Wo und wie?	Vor Ort bei der Hebamme, in Physiotherapie-Praxen oder bei anderen Beckenbodenspezialist*innen. Zu vielen Kursen können auch die Babys mitgebracht werden.	Viele Hebammen und Physiotherapeut*innen bieten spätestens seit Corona auf ihren Homepages Online-Kurse zur Rückbildung an. Von Sportwissenschaftlerin Verena Wiechers und ihrem Team entwickelte Kurse gibt es unter mamaworkout-online.de . Das „Krankenkassen-Paket“ umfasst nicht nur die Rückbildung, sondern bereits Training in der Schwangerschaft, regenerative Übungen im Wochenbett und allgemeine Fitness.	
Wie lange?	Zehn Wochen sind Minimum, optimal sind zwölf oder mehr mit wöchentlich einer Stunde Kurs. Nur so lässt sich ein muskulärer Effekt erreichen und die Basics können für den Alltag verinnerlicht werden.	Auch wenn die Kurse oft im eigenen Tempo gemacht werden können, sollte man einen regelmäßigen Trainingsrhythmus beibehalten und sie in zehn bis zwölf Wochen absolvieren.	
Gut zu wissen	Verena Wiechers: „Immer wieder sieht man Kursangebote über einen kürzeren Zeitraum als acht Wochen – so ein Kurs ist aber sinnlos. Es ist nachgewiesen, dass der Körper sich in dieser kurzen Zeit nicht an das Training adaptiert.“	Verena Wiechers: „Auch bei Online-Angeboten sollte ganz klar sein, dass die kursleitende Person sich auf den Fachbereich Rückbildung spezialisiert hat“ (siehe Kasten Seite 57).	

	Beckenbodengymnastik mit der App Pelvina	Hypopressive Übungen	Rückbildung mit Yoga und/ oder Pilates
	Pelvina wurde von Fachleuten aus dem physiotherapeutischen und medizinischen Bereich entwickelt. Man lernt auch hier, den Beckenboden und die umgebende Muskulatur von Grund auf zu erspüren und zu kräftigen. Die Übungen sind ähnlich wie in einem Rückbildungskurs, allerdings geht der Kurs nicht spezifisch auf die Bedürfnisse von Neumamas ein.	Hypopressiv-Übungen funktionieren nach dem Vakuumprinzip: Dabei wird der Atem angehalten, Zwerchfell und Brustkorb werden aktiviert, was die Körpermitte nach innen oben saugt. Der Druck auf den Beckenboden ist dadurch aufgehoben, geschwächtes Gewebe und Organe können sich repositionieren. Durch yogaähnliche Positionen und Bewegungen sollen fasziale Verklebungen gelöst, Tiefenmuskulatur und Beckenboden gestärkt werden.	Bei diesen Rückbildungskursen werden die klassischen Rückbildungsübungen mit Yoga- und/oder Pilatesübungen kombiniert.
	Für alle, die nach ihrem Rückbildungskurs mit dem Beckenbodentraining weitermachen möchten – und für alle anderen Frauen, die ihren Beckenboden, die Bauchmuskulatur und den Rücken stärken wollen.	Wer Schwierigkeiten mit der Körperwahrnehmung hat, kommt mit der Technik oft besonders gut zurecht, weil Muskeln nicht separat angesteuert werden. Auch Müttern mit stärkeren Beschwerden – wie zum Beispiel Senkungen oder auch einer Rektusdiastase, also einem Spalt in der Bauchmuskulatur – kann hypopressives Training helfen. Falls keine Verletzungen vorliegen, darf damit im Wochenbett begonnen werden.	Für Yoga- und Pilatesfans und alle, denen ein „normaler“ Rückbildungskurs zu langweilig ist.
	Die App lässt sich in den üblichen App-Stores auf das Smartphone herunterladen und die Module im eigenen Tempo absolvieren.	Hypopressiv-Übungen liegen zwar im Trend, doch es gibt bei uns bisher nur vereinzelt Vorortangebote. Die Sportwissenschaftlerin Britt Wandschneider bietet (Live-)Online-Kurse unter hypo-soul.com an. Auch die Sportwissenschaftlerin Yannicka Kappelmann gibt Kurse unter hypopressivestraining.com . Krankenkassen tragen die Kosten bisher nur in Einzelfällen.	Bei Hebammen, Physiotherapeutinnen oder anderen Beckenbodenspezialisten, die zusätzlich fit in Yoga oder Pilates sind – oder bei Yoga- und Pilatestrainerinnen, die zugleich eine Qualifikation fürs Beckenbodentraining haben (siehe Kasten Seite 57).
	Je nach persönlichem Tempo dauert der Kurs acht bis zwölf Wochen.	Je nach Anbieter zwischen acht Wochen und mehreren Monaten.	Wie ein regulärer Rückbildungskurs, also um die zehn Wochen.
	Als Präventionsmaßnahme wird Pelvina von vielen Krankenkassen – zusätzlich zur Rückbildungsgymnastik – bezuschusst oder vollständig erstattet. Die App eignet sich darum optimal, um nach dem Rückbildungskurs weiterzutrainieren.	Britt Wandschneider: „Hypopressiv-Übungen können Rückbildungskurse nicht ersetzen, aber ergänzen. Für Frauen mit größeren Problemen sind sie oft ein Gamechanger, denn sie spüren, dass sie Blasen- oder Gebärmuttersenkung nicht hilflos ausgeliefert sind.“	Verena Wiechers: „Bitte nicht einfach zum regulären Yoga oder Pilates gehen. Einige Yoga-Asanas und auch die Pilates-Aufrollbewegungen sind jetzt nicht ratsam. Deshalb unbedingt nach Kursen Ausschau halten, die speziell für die Rückbildung ausgeschrieben sind.“



Gönnt euch ...

... einen Babysitter – auch wenn er viel Geld kostet! Sieben Dinge, die wir uns immer wieder sagen sollten, während wir ein Vermögen dafür bezahlen, dass Fremde abends bei uns fernsehen

1 VERGISS DIE KOHLE!

Babysitter sind teuer. Punkt. Da gibt's nichts zu beschönigen. Im Schnitt werden in Deutschland für Babysitter etwa 12 bis 15 Euro die Stunde gezahlt (siehe auch Spalte rechts). Gehen wir davon aus, dass wir mit unserem Partner von 20 Uhr bis Mitternacht weg sind, und rechnen noch Fahrtzeit dazu, macht das locker mal 60 bis 70 Euro: Der junge Mensch unseres Vertrauens verlässt die Wohnung also mit mehreren Scheinen – die auf die Rechnung des Abends noch obendrauf kommen. So wird ein Essen beim Italiener schnell mal so teuer wie ein Wochenende in Pisa (gerundet). Aber, Leute: hilft ja nix. Manche Eltern haben vielleicht Glück und Großeltern in der Nähe, die nicht nur kostenlos aufpassen, sondern die Kinder sogar mal am Samstagabend mit zu sich nach Hause nehmen. Sodass die Eltern am Morgen nach dem Ausgehen nicht um sieben Uhr aufstehen müssen. Sondern ausschlafen UND sogar noch gemütlich zu zweit frühstücken können (und am Ende gar, völlig wahnwitzige Vorstellung, nach dem Frühstück noch mal ins Bett kriechen und Sex haben...).

Andere treffen ein Arrangement im Freundeskreis: Wenn ihr mal unsere Kurzen hütet, hüten wir mal eure. Verläuft erfahrungsgemäß schnell im Sande. Jede Seite hofft inständig, bloß nicht HEUTE ABEND gefragt zu werden, wenn man sooo müde ist (also: jeden Abend). Außerdem kostet es größere Überwindung, jemanden zu bitten, seinen Feierabend zu opfern, wenn man nicht dafür bezahlt. Klingt doof, ist aber so. Darum Augen zu und durch.

2

ELTERN MÜSSEN AUCH MAL RAUS – UND ZWAR ZU ZWEIT!

Viele Paare sparen sich den bezahlten Kinderdienst und gehen abwechselnd allein mit Freund*innen weg. Kann man sich schönreden und sich immer wieder versichern, dass man doch auch prima zu Hause mit einer guten Flasche Wein einen schönen Abend zu zweit erleben kann. Klar, kann man. In Wirklichkeit ist dann aber immer einer auf Instagram, der andere ratzt schon im Kinderbett, und der edle Wein bleibt zu. Oder er wird allein und verbittert vor irgendeinem Screen getrunken.

WIE VIEL DARF'S DENN SEIN?

Die Online-Plattform babysits.de ermittelte für 2026 einen durchschnittlichen Babysitter-Stundenlohn von 13,81 Euro. Als Faustformel wird geraten, für über 18-Jährige den Mindestlohn (derzeit 13,90 Euro) zugrunde zu legen. Für Extrajobs (Betreuung von mehreren Kindern, Haustiere versorgen, Haushaltsaufgaben) können dann jeweils 20 Cent addiert werden.



3

WENN DU EINEN GUTEN BABYSITTER HAST: HALTE IHN UM GOTTES WILLEN BEI LAUNE!

Der junge Mensch ist zuverlässig und kann auch mal kurzfristig? Die Kinder mögen ihn und lassen sich ohne großes Tamtam von ihm ins Bett bringen? Dann soll er vermutlich wiederkommen, oder? Also immer ganz lieb deine WhatsApp-Anfrage („Liebe Kati kannst du am Donnerstag bei uns Lukas und Leni hüten? Wir wären ewig dankbar!“) rausschicken – viel, viel netter als die

andere Kita-Mutter, die blöderweise auch an Katis Nummer gekommen ist, das tut. Kurzum: Erwarte deinen Babysitter wie lieben Besuch! Stelle leckere Getränke hin – und ein schönes Glas daneben.

Arrangiere Kekse, Nüsschen und Chips auf einem passenden Teller. Oder frisches Obst, falls dein Babysitter gerade Clean Eating ausprobiert. Stelle sicher, dass er bei euch ins WLAN kommt. Devise: Es muss schöner sein als bei der eigenen Mutter!

4

DENK BLOSS NICHT DARÜBER NACH, WAS DEIN BABYSITTER IN DEN STUNDEN MACHT, IN DENEN DU IHN TEUER BEZAHLST!

Selbst ganz liebe Aufpasserinnen (seltener sind es Aufpasser), die hingebungsvoll mit deinen Kindern spielen und sich von ihnen geduldig als Pferdchen durch den Wohnzimmer-Parcours scheuchen lassen, landen irgendwann auf deinem Sofa. Dann knabbern sie die angerichteten Snacks und bestellen angesagte Shirts im Netz oder chatten auf WhatsApp. Oder sie fragen vorher artig, ob noch jemand kommen darf, wenn die Kinder schlafen. Wenn du nach Hause kommst, liegt ein eng umschlungenes Pärchen vorm Fernseher und guckt „Dschungelcamp“. Und die ganze Zeit ist der Babysitter-Taxameter mitgelaufen. Egal – Hauptsache, du hattest selbst einen schönen Abend.

5

NIMM EINEN BABYSITTER, DER BEI DIR IN DER NÄHE WOHNTE!

Denn wenn er das nicht tut, wirst du dich sehr wahrscheinlich verpflichtet fühlen, ihn sicher nach Hause zu bringen. Da du vermutlich getrunken hast (und dein Mann auch), kannst du nicht mehr fahren. Bleibt ein Taxi. Und was das wieder kostet...

Wenn dein Babysitter so anspruchslos ist, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren, ist das toll. Allerdings wird dann die letzte U-Bahn oder der letzte Bus automatisch zur Deadline für euer seltenes gemeinsames Ausgehen. Und wer will schon um 23 Uhr die heimische Haustür aufschließen müssen, nur weil der Babysitter um 23.20 Uhr in der letzten Bahn sitzen muss?

6

BETRINKE DICH NICHT RESTLOS!

Selbst wenn du niemanden mehr in irgendeinen Vorort kutschieren musst: Bedenke, dass am Ende des Abends immer ein wenig Small Talk mit einer nahezu fremden Person steht! Egal, wie dickfellig du bist – es wird dir beim nächsten Mal peinlich sein, wenn du es lallend und mit Knoblauchfahne nicht mehr hingekriegt hast, dem Babysitter seinen Lohn rüberzuschieben. Willst du, dass sie oder er seine Scheine selbst aus deinem Portemonnaie klaben muss wie der Mensch an der Supermarktkasse bei einer sehr alten Omi? Eben.

7

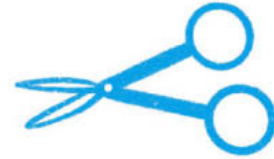
IGNORIERE DIE SCHLIMMSTE DEMÜTIGUNG!

Samstagabend. Du kommst gegen halb eins nach Hause mit dem guten Gefühl, dass du's mal wieder ordentlich hast krachen lassen. Und während du dich jetzt wie verrückt aufs wohlverdiente Bett freust, steckt das junge Wesen in deinem Flur gut gelaunt den Fuffi ein, den du ihm reichst, wirft einen Blick in euren Flurspiegel, zieht den Reißverschluss der Lederjacke hoch und sagt munter, dass es jetzt noch (JETZT NOCH!) mit ein paar Friends chillen wird, ist ja Samstag! Die Wohnungstür fällt ins Schloss. Und du denkst: Muddi wird alt! Wer es einmal geschafft hat, das auszuhalten, übersteht auch noch die nächsten zehn Jahre mit dem Babysitter. ♦



SCHÖNER SCHEITERN

... beim Versuch, cool zu bleiben,
wenn das Kind
seine Rechte vertritt



**Über den eigenen Körper bestimmen,
Grenzen ziehen – ein wichtiger Schritt
in der Entwicklung kleiner Menschen, findet
Autorin Eva Lohmann. Obwohl das ihr Leben
gerade etwas kompliziert macht**



Im Kindergarten meiner Tochter haben sie ein neues Lied gelernt. Es heißt: „Mein Körper gehört mir.“ Es geht in diesem Lied, man ahnt es schon, darum, dass jedes Kind seinen eigenen Körper hat, über den es selbst bestimmen darf. Es geht darum, klare Grenzen zu setzen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Das ist natürlich ein ziemlich wichtiges Thema. Ich bin sehr froh, dass meine Tochter im Kindergarten solche Dinge lernt.

Aber – und das sage ich ungern: Es macht unser Leben nicht gerade leichter. Denn im stressigen Alltag ist so ein kleines Wesen, das auf seinen Körper hört, zwar sehr beeindruckend, aber auch ziemlich anstrengend.

Zum Beispiel, wenn das Kind eigentlich eine frische Unterhose gebrauchen könnte, aber leider keine will. Dann fängt es neuerdings unvermittelt an zu singen: „Eines sag ich dir: Mein Körper gehört mir ...“ Und: „Von dem linken Nasenflügel bis hinab zum Po. Der gehört mir sowieso.“ Wenn ich meiner Tochter vorschlage, sie möge zur Abwechslung mal nicht nur die Bratkartoffeln essen, sondern auch den Brokkoli probieren, schüttelt sie den Kopf und singt mir die Begründung gleich mit vor: „Mein Bauch gehört mir auch.“

Das Nägelschneiden ist erst recht schwerer geworden. Stehe ich mit der kleinen Schere vor dem Kind, hebt es abwehrend die Händchen: „Vom kleinen Zehennagel bis zum Loch im Ohr, immer wieder, immer wieder sing ich dir das vor.“

Und ich? Seufze, frage, flehe. Meine Tochter ist beeindruckt von der Wirkung ihres Liedes. Denn natürlich widersetze ich mich nicht. Wenn ich will, dass sie lernt, ihre eigenen Grenzen erfolgreich zu verteidigen, muss ich die Grenzen akzeptieren. Also kriegt der Bauch eben nur Bratkartoffeln. Und der Po lernt mal das interessante Gefühl kennen, ohne Unterhose und nur in der Jeans durch den Tag zu laufen.

Bei den Fußnägeln, gebe ich zu, wäre ich fast schwach geworden. Kurz hatte ich überlegt, ob ich sie dem Kind nicht einfach im Schlaf ... aber nein, das fühlte sich falsch an. Und so warteten meine Tochter und ich, bis der erste Nagel einriss und das Kind ganz von selbst beschloss, dass nun doch eine Pediküre nötig sei.

Ich klinge wie eine ziemlich lässige Mutter, oder? Doch die Sache mit diesem Lied ging nicht wirklich spurlos an mir vorüber. Das ständige Singen gepaart mit spontan ausgeschütteten Stresshormonen muss etwas mit meinem Gehirn gemacht haben.

„Immer wieder, immer wieder sing ich dir das vor“, flüstert mein Kopf in Endlosschleife. „Oh nein“, stöhne ich beim Abendbrot, „ich glaube, ich habe einen Ohrwurm.“ Da mein Kind mit drei Jahren keine Ahnung hat, was ein Ohrwurm ist, fragt es nicht: „Welches Lied?“, sondern rutscht vom Stuhl, läuft um den Tisch und klettert auf meinen Schoß: „Einen Wurm im Ohr?“, fragt meine Tochter. In ihrer Stimme schwingen Neugier und Entsetzen mit. „Darf ich mal sehen?“ Kleine Pat-schehändchen greifen nach meinem Kopf. „Nein“, antworte ich da. „Tut mir echt sehr leid. Aber mein Körper gehört mir.“

Du guckst heimlich in sein Handy? Hast Scheidenpilz? Oder bereust das dritte Kind?

Für alle Themen, die du nicht mal mit deiner besten Freundin besprichst.

UrbiaCommunity



Direkt den QR-Code
scannen & mitmachen

In unserer Community triffst du Eltern, denen es genauso geht wie dir.
Tauscht euch aus. Ehrlich, anonym und ohne Bewertung.

Ein Angebot von

Eltern

In allen Phasen an deiner Seite





PLOSE
Brixen | Südtirol

CIN.IT021011A1XGYDSBAM



Bereit für eure Zusammen-Zeit?

EIN FAMILIENRESORT ZUM WUNSCHLOS-GLÜCKLICH-SEIN!

BRIXEN | SÜDTIROL

www.aki-plose.com