
E-BOOK

#MAMA

GEHEIM

WAFFEN

TIPPS & TRICKS FÜR MAMAS VON MAMAS | EDITION 1

More is Now - Lifestyle für Mamas von HEUTE.
Copyright © More is Now 2018 - Keine Weitergabe von Inhalten
erlaubt!



Mach dir den Alltag mit Kindern zur BESTEN Zeit deines Lebens!



Kennt ihr das Buch [FISH!](#)? Eigentlich schon uralt, aber für mich eines der besten Motivationsbücher anhand eines Fischmarktes erklärt.

Was das mit #mamageheimwaffen zu tun hat? Auf den ersten Blick nichts. Auf den zweiten Blick ganz viel. Ich, als Mama, entscheide, ob ich mir gemeinsam mit meinen Kindern **die beste Zeit meines Lebens mache** - mich auf das Tempo der Kinder einlasse, mit Begeisterung Neues entdecke, Jahreszeiten feiere, in Geschichten schwelge und im Schwimmbad vom 3 Meter Turm springe - **ODER** die aller schrecklichste Zeit - ein nach Kinderwindeln stinkendes Haus, Wäscheberge die niemals enden wollen und Dauer-Catering-Bereitschaft.

Ich entscheide mich (fast immer;) für Ersteres - also: Windelduft - einfach neues Aroma Öl in den Diffusor, Wäscheberge - an den frisch überzogenen Betten am Abend nach einem langen Tag erfreuen oder „ich möchte nicht schon wieder den Kochlöffel schwingen und danach die Küche aufräumen“ - zum Abendessen ein neues Rezept für Süßkartoffel Brownies ausprobieren oder eben einfach Butterbrot mit Schnittlauch servieren!

„**Hey, das ist jetzt aber einfacher gesagt als getan**“ - rufst du ganz laut! Wie sieht das denn nach 5 Tagen Magen-Darm einkaserniert in



der Wohnung aus? Stimmt! Aber selbst da kann ich mich auf das Gesundwerden freuen und die Zeit bis dahin zu Hause mit selbst aufgebrühtem Kräutertee & Nachschub aus der Bibliothek verbringen. Was kann uns schon Magen-Darm langfristig anhaben (und merke: Magen-Darm-Episoden sind für mich eine der ätzenden Phasen im Leben mit Kindern, abseits des nicht enden wollenden Schlafentzugs ;)

Ich hoffe, ihr versteht was ich damit sagen will. Unsere Einstellung ist maßgebend. Wenn wir zwischendurch darauf vergessen, immer wieder daran erinnern, nicht zu viel Druck machen & das Leben mit den Kindern möglichst entspannt angehen! Die gemeinsame, intensive Zeit ist beschränkt und vom Leben auf morgen verschoben, halte ich sowieso nichts!

Ich habe versucht, die Mama Geheimwaffen, die mir selbst immer wieder helfen, die andere Mamas & „Mama Expertinnen“ beigesteuert haben (am Ende des Tages ist jede Mama Expertin) ein wenig zu strukturieren. Meine Aufzählung entbehrt jeder Vollständigkeit und viele der Tipps könnte man unterschiedlichen Themengebieten zuordnen. Im Großen und Ganzen geht es einfach um praktische Denkanstöße und Tipps von Mamas für Mamas.

Keinen Roman zu schreiben, war mein Ziel (hat mittelmäßig geklappt) – eher die Tipps in Stichworten zusammenzufassen (habe ich teilweise auch bei euren Tipps versucht), sonst wäre das hier doch ein Manuskript für einen Elternratgeber geworden!

Habt ihr noch mehr Tipps? Dann her damit (tell.me@moreisnow.com) und ich mache gerne eine zweite Edition #mamageheimwaffen!

Wir starten gleich mit dem „Eingemachten“, Schlagwort **„ERZIEHUNG“**, oder wie ich es gerne nenne „aus kleinen Menschen, glückliche große Menschen machen“, weiter geht's **ALLTAG MIT KINDERN, ESSEN & EINKAUFEN, SCHLAFEN, PFLEGE, SPIELEN, REISEN & AUSFLÜGE, HAUSHALT, BABY, KINDERGARTEN & SCHULE, Tipps meiner „Expertinnen“** und am Ende konnte ich es nicht lassen und habe euch dann doch noch ein paar **Bücher** zum Nachschlagen und Weiterlesen aufgeschrieben!

Alle Mamas, die gleichzeitig eine „Fachprofession“ mitbringen, habe ich mittels Website verlinkt – somit enthält das E-Book Werbung, wobei ich bei den Expertinnen selbst bzgl. ihrer „Mamageheimwaffen“ angefragt habe!



ERZIEHUNG oder besser „AUS KLEINEN MENSCHEN, GLÜCKLICHE GROSSE MENSCHEN MACHEN“

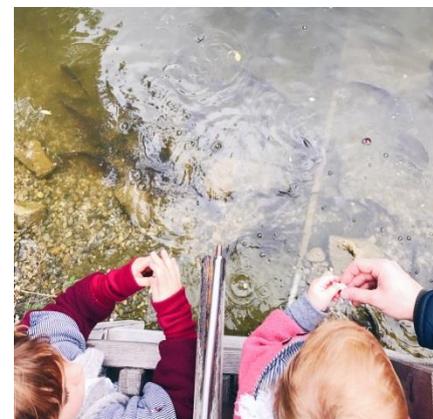
Lediglich meine Einstellung dazu...

Mamas können nicht 24h am Tag alles richtig machen. Ich gebe mir Mühe, aber bin eben auch nur ein Mensch. Viel wichtiger ist das große Ganze – was lebe ich meinen Kindern mit meinem Verhalten vor – habe ich Spaß am Leben, bleibe ich bei einer Sache oder fange ständig Neues an, weine ich, wenn mich etwas bedrückt, bleibe ich neugierig, esse ich Chips aber predige selbst Gemüse,...

„Erziehung“ ist für mich etwas ganz Individuelles, weil wir und unsere Kinder eben Individuen sind. Ich bin selbst keine Fachexpertin, ich erzähle nur aus meiner Erfahrung nach beinahe 9 Jahren Mama sein. Das bedeutet nicht, dass das, was für uns passt, auch für andere Familien passt! **Jede Mama ist die Expertin für ihre eigenen Kinder, gerade in Fragen der Erziehung!**

Was ich in 9 Jahren als Mama jedoch gelernt habe, ist die alte Weisheit mit den Grenzen – sobald Mama locker lässt, nicht konsequent ist, merken Kinder das auf der Stelle! Konsequenz und klare Grenzen sind harte Arbeit, für alle Beteiligten, machen allerdings auch vieles leichter – das hat nichts mit „streng sein“ zu tun! Einmal NEIN, bleibt NEIN oder gleich JA sagen (habe ich als Mama einmal eine Entscheidung getroffen, versuche ich fast immer dabei zu bleiben!) Ich höre da einfach auf mein Bauchgefühl!

Mehr gibt's an dieser Stelle nicht von mir, weil IHR das mit der „Erziehung“ schon macht!



ALLTAG MIT KINDERN

Nun zum Praktischen - das ist nicht so individuell, denn oft kämpfen Mamas mit ähnlichen, täglichen Herausforderungen. Legen wir los..

Familienplaner für alle sichtbar und zugänglich analog oder elektronisch.

Termin Management - Am Anfang des Monats und am Sonntag (vor Beginn der neuen Woche) immer die anstehenden Termin/ Aktivitäten/ organisatorischen Herausforderungen checken. Ähnlich handhabt es Elisa @wagners_kulinarium - sie macht sich jede Woche eine TO DO Liste, damit sich die Aufgaben besser verteilen.

Weniger nörgeln, einfach mal machen, auch ein Tipp von Elisa. „Wenn ich es selbst wirklich lebe und mache (egal ob es um das Aufräumen, Ordnung halten, Sparen oder Essen gehen geht), dann ziehen die anderen Familienmitglieder einfach von ganz alleine mit!“

Immer einen Schritt voraus sein/ denken (eine der wichtigsten Erkenntnisse seit ich Mama bin!!!) - klingt vielleicht anstrengend, aber es nimmt im Endeffekt viel Druck weg: zB Rucksack/ Badetasche/Jause etc. rechtzeitig herrichten und nicht kurz vor dem jeweiligen Event/ der jeweiligen Aktivität - das stresst und man vergisst in der Regel immer etwas. Das gilt für ganz viele Dinge im Leben mit Kindern. Sei es die Kleidung für die Kinder am kommenden Tag herauszulegen, den Geburtstagskuchen bereits eine Woche vor dem tatsächlichen Geburtstag zu besprechen oder zu planen, wie man mit den Kindern die Ferien verbringen will bzw. wo die Kinder untergebracht werden können. Bei wirklich allem!!!

Früher hat die ganze Großfamilie Kindern aufwachsen geholfen - heute macht man das oft zu zweit oder sogar alleine. Daher **Hilfe** (entsprechend der finanziellen Möglichkeiten) **holen**, sei es im Haushalt, Essen bestellen, Auto putzen lassen, Hilfe im Garten oder bei der Kinderbetreuung (Tagesmutter, Krippe, Kindergarten, Nachmittagsbetreuung, Babysitter, Au Pair, Ferienbetreuung, Freunde, Urlaubslocation mit Kinderbetreuung, etc.) alles durchdenken und rechtzeitig suchen bzw. doppelt absichern!

Kinderkunstwerke nicht alles aufheben, sondern nur die „kostbarsten“ Kunstwerke eine Zeit aufhängen oder aufstellen und danach fotografieren und ein Fotobuch drucken lassen.

Feuchttücherboxen (alle Nachhaltigkeits-liebenden Mamas hören jetzt besser weg) und Boxen mit Taschentüchern an mehreren neuralgischen Punkten zu Hause deponieren. Feuchttücher kann man wirklich für



beinahe alles verwenden. Ich denke, ich werde noch Feuchttücher kaufen, selbst wenn unsere Kinder ausgezogen sind - Nase abwischen, klebrige Finger/Gesichter säubern, WC-Brille wischen, Küchengriffe oder Sonnenbrille reinigen, Kindersitz von Bananenresten entfernen uvm.

Geschenkekiste mit Kleinigkeiten, wenn die Kinder spontan eingeladen sind - Pixi Bücher bzw. kleine Spiele, Basteleien, Malsachen von z.B. [TIGER](#) habe ich immer auf Vorrat zu Hause! Bzw. da fällt mal eben ein Zahn aus und die Zahnfee braucht ein Geschenk!

Doris gestaltet notwendige **Tagesabläufe als Spiel** - z.B. wird die morgendliche Routine oftmals als Wettrennen gegen Mama gestaltet! Danach hat sie zwei zufriedene Gesichter, weil die Kinder wieder einmal besiegt haben!

Kathrins Mama Geheimwaffe ist der **Stillbusen!** Der hilft, laut ihr, in 95% aller Lebenslagen, sei es Müdigkeit, weh getan oder Kuschelbedarf. Stillen zur Nahrungsaufnahme ist mittlerweile zweitrangig geworden ;)

Claudia hat **Prozessmanagement** studiert und hat sich daraus auch ganz viel für das Zusammenleben mit ihren Kindern abgeschaut - ich war selbst ziemlich sprachlos als ich Claudias Tipps gelesen habe, denn bisher dachte ich, ich sei gut organisiert ☺

- Bei Claudia gibt es eine „Arbeitsliste“ für ihre beiden Teenager - wer Zeit an einem Bildschirm (Smartphone, Computer, Konsole, TV) verbringen will, muss vorher eine Liste abarbeiten (Zimmer, Müll, Musik üben). Ihr Motto ist **gleiche Zeit für alle** - Aufräumzeit, Kochzeit, Freizeit, Putzzeit ... es kann nicht sein, dass ein Kind gemütlich auf der Couch lümmelt, während Claudia in der Küche steht. Während Mama kocht, kann Kind inzwischen den Tisch herrichten, die Katze füttern, den Müll rausbringen oder auch einfach beim Kochen helfen ... egal was, aber das Kind macht auch was für die Familie/ den Haushalt
- **Digitale Kalender:** Claudia hat einen Kalender in rosa auf all ihren Geräten, in dem sie ihre Termine einträgt, also die, die mit jemandem ausgemacht sind. Dann gibt es einen Kalender "Aufgaben" in scheußlichem Orange, da legt sie ihre Aufgaben selber fest (Vorteil: sie kann selber definieren, wieviel Zeit sie sich für diese Aufgabe nimmt, und somit ist diese Zeit dafür sowohl geblockt als auch irgendwann vorbei, und dann hört sie auch auf und legt einen neuen Termin dafür an). Wenn dann eine Aufgabe erledigt ist, setzt sie diesen Termin auf einen anderen Kalender in angenehmem Grün, der heißt "Erledigte Aufgaben". Am Ende des Tages/der Woche sieht sie so, was sie



alles geschafft hat. Was immer noch orange ist, bekommt ein neues Zeitfenster. Für die Kinder gibt es auch einen digitalen Kalender. Die blendet sie, je nachdem, aber gerne aufgrund von Übersichtlichkeitsgründen aus. Absprachen mit den Kindern und deren Vater, etc. sind dadurch viel einfacher, da alle Zugriff haben und informiert sind (zB über Schularbeiten, Tests, Übernachtungen auswärts, Sport-Events, Ferienplanung,...alles wird dort eingetragen)

- **Ablagefächer:** Stapel vermeiden versuchen. Es gibt sowohl im Büro als auch Zuhause zig beschriftete Ablagefächer und Schachteln; so kann Claudia alles, was ihr in die Hände kommt, schnell irgendwohin loswerden, wo sie es auch wiederfindet.
- **Nichts zu oft in die Hand nehmen:** Als studierte Prozessmanagerin hat Claudia gelernt, dass man die Dinge, die man in der Hand hat, gleich so weit wie möglich erledigt. Sie stellt keinen benutzten Teller in die Küche, sondern der kommt sofort in den Geschirrspüler. Wäsche hängt sie sofort auf, dass sie sich das Bügeln sparen kann. Einige Oberteile lässt sie sofort am Bügel trocknen, mit dem sie sie dann in den Schrank hängt. Was mehr Aufwand ist, kommt in den oben angeführten Aufgabenkalender

Das erinnert mich an meine **5-Minuten Trick** - alles, was in 5 Minuten erledigt werden kann, mache ich sofort - Geschirrspüler ein/ausräumen, die Suppe aufwärmen, die Kleidung für die Kinder & den nächsten Morgen rauslegen, den Trockner befüllen, die Mathe-HÜ checken, die Orchideen gießen, die TO-DO-Liste aktualisieren, einen Tisch reservieren, die Sockenpaare sortieren, ein Pixi Buch vorlesen, die Schultasche von alten Jausen Resten befreien, den Einkaufszettel schreiben uvm. ;)

- **Die Ein-Zimmer-pro-Tag-Regel:** Jeden Tag macht Claudia ein Zimmer schön. Nicht weniger und selten mehr. So bekommt jedes Zimmer alle paar Tage seine Aufmerksamkeit. Die ganze Wohnung ist nur zu Anlässen perfekt, ansonsten rentiert sich der Aufwand nicht.
- Claudia **dekoriert fast gar nicht mehr**. Man wird überall so mit der aktuellen Saison überhäuft, da findet sie es daheim entspannender, nicht auch noch so im Fieber der Jahreszeit zu stecken. Gemütlich: Ja! Bei Claudia wird oft der Schwedenofen eingehetzt, es brennen Kerzen, die Pflanzen und die Katze werden gehegt ...aber alles kalenderunabhängig

Hier noch ein Tipp von mir - auch ich versuche immer mehr auf „Deko“ zu verzichten und setze einfach auf **schöne Alltagsgegenstände** -



Geschirr, Geschirrtücher, Besen, Gemüsebürsten, Kerzen, Kissen, Blumen in Szene setzen!

- Claudias beste #mamageheimwaffe ist allerdings **Gelassenheit!!!**

Meg startet **positiv in den Tag** - ja, in jeden Tag, das ist ihre #mamageheimwaffe

Karin setzt (so wie ich „zumeist“ ;) auf **Konsequenz** - wenn man sich für etwas entscheidet, wird es auch durchgezogen, egal ob 3, 5, 13, 18 Jahre oder eben im Erwachsenenleben. Wenn man das als Kind lernt, gilt es für das ganze Leben, auch wenn es irgendwann nicht mehr gefällt. Alles wird durchgezogen und nicht vorher beendet, weil man es sich selbst ausgesucht hat. Beispiele gibt es viele: Kinderturnen, Musikschule, Freigegegenstände in der Schule, Sport, Freiwilligen Arbeit, ...wichtig ist, dass man selbst die Entscheidung dafür getroffen hat!

Konsequenz ist anscheinend ein Thema, denn auch **@kimmie_and_the_monster** bleibt mit ganz viel Humor konsequent. So sind Ausnahmen nämlich viel wertvoller zB Naschen beim Fliegen! Und Kimmie überlegt auch ganz genau, ob sie wirklich jeden „Kampf“ kämpfen will! Denn wenn man sich auf den Kampf einlässt, dann muss man ihn auch wirklich ausfechten.

@aveq_quatre Trick ist kein Trick und heißt: einfach mal gelassen bleiben und nicht so viel erwarten.

@diekleinebotin setzt auf Prioritäten und „Nein“ sagen, wenn sie NEIN meint!

@tiny_table legt am Abend schon die Sachen für den nächsten Tag raus, bereitet das Frühstück vor und hat somit Zeit für einen entspannten Kaffee. So hält es auch **@familienlandleben!**

@sandra.dx3 schwört auf den **5-Minuten Trick** (siehe oben) und führt eine **#workingmumtodolist**, weil es so gut tut, wenn man etwas durchstreichen kann oder gar nicht erst auf die Liste setzen muss. Aus der Gastro setzt sie gerne folgenden Tipp um. **Nie mit leeren Händen laufen**. Wenn im Wohnzimmer Klamotten liegen, nimmt sie diese auf dem nächsten Weg ins Kinderzimmer gleich mit. So gibt es am Ende des Tages gleich weniger zum Aufräumen.

@mother_finest bleibt flexibel! Denn erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt!

@babymamaswien atmet tief durch, bleibt gelassen und gönnt sich als Mama eine Pause! Außerdem möchte sie ohne ihren kabellosen



Staubsauger, den sie von ihrer Schwiegermutter geschenkt bekommen hat, nicht mehr leben.

@alifewithfive hat auch eine Schwiegermama, die gerne kabellose Staubsauger verschenkt ;) Weiters setzt sie auf **Körbe** im ganzen Haus - damit die Spielsachen möglichst schnell aufgeräumt werden können. Und sie nimmt **Hilfe von Dritten** an!

@len.musik Geheimwaffe 1: **roter Lippenstift!** Keiner schaut dann mehr auf Augenringe, zerknitterte oder schmutzige Outfits. Geheimwaffe 2 Hauben! Wenn fürs Styling wieder einmal so überhaupt keine Zeit mehr war ;) Und Geheimwaffe 3: **Smartis** gehen IMMER! Machen den unperfektesten Geburtstagskuchen perfekt!

@sweetbelle82 macht bei wichtigen Sachen eine TO DO Liste und serviert gerne Palatschinken/ Pfannkuchen!

@callicarlchen Frühstückstisch am Abend decken, Schulranzen abends fertig packen, Kleidung rauslegen.

@undeinepriseliebe Ok, kurz überlegt - gerne schon alles am Abend für morgens vorbereiten: Brotdosen bereitstellen, Kindern die Anziehsachen bereitlegen, damit es in der Früh nicht mehr allzu stressig wird. Ansonsten ist ihr Tipp: nachmittags **eine große Portion Milchreis** kochen, das lieben ihre Kinder und dann früh zu Abend essen, so dass das Zubettgehen viel stressfreier, früher und gemütlicher ablaufen kann.

@paulas_mama Keep Smiling ☺ auch wenns noch so stressig und chaotisch ist, mit **Humor** geht vieles leichter

@mrs_rosner liebt Ordnung! „Obwohl ich vier Kids habe, schaut es bei uns immer sauber und aufgeräumt aus!“ Die Ikea **Aufbewahrungsboxen** der SAMLA Serie machen es möglich. Die Jause wird abends vorbereitet, Gewand ebenso. Und für Mamas Morgenroutine? „Ich stell mir prinzipiell den Wecker bevor die Kinder wach werden - so genieße ich in Ruhe meinen Kaffee und bereite mich auf den Tag vor. Meine - wenn's mal schnell gehen muss **Frisur** - ich liebe den klassischen **Dutt!**“

@sabinebeer12 **Stress Away Öl** von Young Living. Und herausfinden, wie man seine eigenen Batterien möglichst schnell wieder auffüllt, in der kurzen Zeit, die man für sich hat! **Badewanne, Prosecco, Yoga,** eine Runde laufen, in Ruhe essen, Freundinnen ohne Kids treffen, guten Film ansehen.

@monstamoons Hmmm immer **ruhig atmen.**



@karinfaheem **SCHOKOLADE**, löst alle Probleme 😊

@_muminlove_ Das Kinderzimmer besteht fast nur aus **Kisten** (Ikea) und die Kinder wissen, wo dann alles eingeordnet wird. Das Zimmer aufräumen geht immer sehr rasch und dazu wird laut **Musik** gehört 😊



ESSEN & EINKAUFEN



Lebensmittel Einkauf machen wir 2x/ Woche. Davor plane ich die Mahlzeiten (Mittag- und Abendessen, immer auch ein paar Lebensmittel für die Jause /Schule etc. mitbedenken), schreibe eine Einkaufsliste (Einkaufsliste ja nach Laden in der richtigen Abfolge aufschreiben) & kaufe ein.



Mach aus **1x Kochen immer 2 Mahlzeiten** - beim Wochenend-Essen immer doppelte Portion kochen, damit man während der Woche ein zweites Mal Mittag- oder Abendessen hat bzw. die Hälfte für stressige Tage einfrieren kann v.a. Eintöpfe, Currys, Aufläufe. Ganz viel Inspo auf allen **More is Now** Kanälen!

zB Wochenende - Bolognese mit Pasta, während der Woche - Bolognese mit Guacamole

Wochenende - Tafelspitz, während der Woche - Rindsuppe mit Buchstabennudeln plus Süßspeise wie Palatschinken/ Pfannkuchen oder Kaiserschmarren

Wochenende - Ratatouille mit Steak, während der Woche - Gemüsereste mit Pasta, Eier/Rahmgemisch und Käse zu Gemüseauflauf verarbeiten, dazu Salat

Pasta Reste (gerne mit Hülsenfrüchteanteil) immer aufheben - entweder Nudelauflauf mit Kühlschranksresten (Schinken, Käse, Gemüse) machen oder den Kindern zum Obst/Gemüseteller am Nachmittag reichen.

Tischlein deck dich - alles auf den Tisch stellen und griffbereit haben, Mama erspart sich während dem Essen das Aufstehen. Plus Feuchttücher nicht vergessen ;)

Kinder beim Kochen ganz früh **einbinden**, mitmachen lassen, auch, wenn es mal länger dauert.

Essen nur am Tisch & wenn immer möglich gemeinsam (ohne TV/elektrische Geräte) - alles andere Ausnahme, etwas Besonderes draus machen - zB. Kinoabend mit Popcorn daheim.

Trinken aus dem Becher/ Glas geht bei Babys richtig schnell (ab dem 4. Monat mit Beikosteinführung), Trinkbecher für Auto oder unterwegs.

Kinder lieben es zu **snacken** - Vorrat von gesunden Knabbereien zu Hause haben oder selber machen (Energiekugeln, Müslimischungen, Rohkost im Sommer, Kompott & Mus im Winter)

Wenn immer möglich, draußen essen, ein **Picknick machen**. Das mögen Kinder und Mamas, weil man viel weniger aufräumen muss. Kann man durchaus auch mal im Winter probieren.

Kräuter, Gemüse, Obst **selber anbauen**, das geht auch drinnen (Sprossgarten), am Balkon oder eben im Garten. Was selbst angebaut oder geerntet wurde, schmeckt doppelt so gut. Selbst Salat wird dann oft von „GrünverweigerInnen“ probiert!



Die **Saisonen mit den Kindern auskosten**, gerade beim Essen - Frühling - Spargel, Erdbeeren, Pflücksalate; Sommer - Beeren, Tomaten, Zucchini, Gurken & Wassermelone; Herbst - Äpfel, Zwetschken, Kürbisse; Winter - Wurzelgemüse, Kartoffel, Rüben. Selbst anbauen oder ernten z.B. Erdbeerland/ Apfelbauer

Kinder essen sehr gerne „gesund“, wenn man das von Anfang an lebt und selbst das beste Vorbild ist. Getränk Nummer 1 Wasser oder Kräutertee. Fruchtsäfte aufgespritzt für besondere Anlässe. Süßigkeiten kann man nicht verhindern, aber mit Maß & Ziel und es muss nicht alles aufgegessen werden (Osterhase, Nikolaus, Kindergeburtstag).

Wenn man **auswärts isst**, vorbereitet sein - Malsachen, Stickerbücher, Tip Toi, kleine Gesellschaftsspiele (zB [Schweine Würfeln](#)) und wenn immer möglich draußen sitzen (Bewegungsfreiheit).

Folgende **Lebensmittel liegen immer im Vorratsschrank/ TK-Schrank**: (Hülsenfrüchte-)Pasta, Gnocchi, (Milch)Reis, Basmatireis, (Vollkorn)Wrap/Tortilla Brot, Vollkorntoast, Kichererbsen in der Dose/ Glas, Große Weiße Bohnen in der Dose/ Glas, Käferbohnen in der Dose/ Glas, Tomaten in der Dose, Thunfisch in der Dose, Rote Linsen, Kokosmilch, QIMIQ, Currypaste, Mandelmus, Erdnussmus, Tahin/ Sesam Mus, (Vollkorn)Mehl, Polenta, Hirse, Couscous, Bulgur, (Weinstein)Backpulver, (Trocken)Hefe, BioGemüsesuppenpulver, Ghee, Olivenöl, Balsamicoessig, Kokosblütenzucker, Honig (zum Drücken!, sonst klebt alles), diverse Lieblingsgewürzmischungen von Sonnentor & Herbaria, Sojasoße, Chilipaste, Knoblauchpaste, (glutenfreie) Haferflocken Kleinblatt, Fruchtmus (ohne Zucker) im Glas, Rote Bete Salat (im Glas), Rote Bete vakuumiert, Mandelmilch, Kokosmilch, Eier, TK-Spinat, TK-Gemüsemischung, TK-Kräuter, TK-Obstmus

...hat man das, überlebt man selbst mit drei Kindern (in Krankheitsfällen etc.) ein paar Tage ohne Einkaufen und das mache ich daraus...

Notfallessen (Rezepte gibt es nach und nach am Blog/Instagram/Facebook plus einfache & schnelle Kuchen): schnelle Tomatensoße mit Pasta, Rote-Linsen-Bolognese mit Basmatireis, Rahmspinatsoße mit Gnocchi, Kichererbsen Curry mit Basmatireis, Cremesuppen, Pfannkuchen/ Pancakes/ Waffeln in der gesunden Vollkornvariante, Tomaten-Knoblauch-Basilikum-Pinienkerne Teigtaschen/ Tortellini plus Ruccola, Gemüsespätzle mit Salat)

„Meal Prep“ - Clever Vorkochen ist ein großer Trend - Vorbereitungen für Mahlzeiten während der Woche am Wochenende treffen, damit es dann ganz schnell geht und man nicht zu ungesunden Fertigprodukten



greift. Inspiration zB [MOMDAYS](#), [Wagners Kulinarium Facebook](#), [Green Kitchen Stories Instagram](#), [Liebesbotschaft](#)

Gerade die zeitkritische Mahlzeit **Frühstück**, kann man gut am Vorabend vorbereiten - Birchner Müsli, Granola, Overnight Oats oder Chia Pudding, selbst Sandwich mit Vollkorntoast lässt sich am Abend davor vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank lagern.



SCHLAFEN



Der Mensch ist ein **Gewohnheitstier** - ein geregelter Tagesablauf ist mit Kindern nicht zu unterschätzen.

Rituale - Baden, Gute Nacht Geschichte - einführen.

Kein Stress wo oder wie Kinder schlafen, solange alle schlafen und glücklich sind - wenn das Kind im Familienbett liegt oder der Papa bei einem und die Mama beim anderen Kind schläft. Die Schlafgewohnheiten der Kinder ändern sich laufend und mir hilft nach einer harten Nacht ein starker Espresso & frische Luft!

Darauf achten, dass es **alle möglichst bequem haben** - großes Kinderbett, in dem auch ein Erwachsener Platz findet oder zusätzliche Matratze.

Wenn man **Tagesschlaf** ausfallen lässt, heißt das nicht zwingend, dass Kinder nachts besser oder länger schlafen. Umgekehrt erschwert ein langer Tagesschlaf auch das Einschlafen am Abend bzw. das Durchschlafen.

Oft hilft es vom Gitterbett auf ein größeres Kinderbett mit Absturzhilfe (IKEA) umzusteigen.

Oft hilft es von der Windel auf Töpfchen umzusteigen.

Einschlafhilfen wie Auto, Kinderwagen, Tragehilfe, Einschlaf-CD/ Buch, [weiße Geräusche](#) nutzen.

Frische Luft macht Kinder meistens müde!

Nicht zu früh, aber auch nicht zu spät ins Bett bringen - den richtigen Punkt finden, **Müdigkeitszeichen** deuten lernen. Gerade wenn Kinder abends sehr überdreht sind, normalerweise klares Zeichen für Übermüdung.

Lavendelöl/bad bzw. Fußmassage für die Kinder, um zur Ruhe zu kommen.

Am Abend vor dem ins Bett gehen fragen, was hat dich heute glücklich gemacht/ bedrückt. Da kommt oft viel auf, das verarbeitet werden muss und die Kinder können besser einschlafen. **Zeit für Gespräche.**

Mittagspause einführen - jüngere Kinder schlafen, ältere Kinder blättern in Büchern, lauschen einem Hörbuch oder dürfen fernsehen (Timer stellen!). In diese Zeit möglichst auch eine kleine Auszeit nehmen - wenn auch nur am Wochenende!

Zeitumstellung/ Vollmond ist der Feind aller Eltern - darauf vorbereitet sein!



PFLEGE

Sensitive Feuchttücher für eine schnelle Körperreinigung zwischendurch, sonst Wasser und eventuell sanfte Seife (siehe weiter unten).

Inotyol Wundcreme für fast alles - wunder Po, aufgeschürfte Haut, kleine rote Pustel, kleinere Wunden, etc. Salbe Nr. 1 in beinahe jedem Fall (immer eine kleine Tube für on the go mit dabei haben)

Weleda **Lippenpflegestift** für Mama & Kind - aufgerissene Lippen, wunde Nase bei Schnupfen oder statt Cold Cream im Winter (habe ich auch immer mit dabei)!

Weleda Calendula Serie zum **Waschen/ Baden für Kinder & Erwachsene** verwendbar (zB im Urlaub möglichst wenige Produkte mitnehmen)

Sonnenschutz sobald es sonnig ist, auch im Winter (welche Marke - in der Apotheke beraten lassen, wir wechseln von Saison zu Saison, aber generell finde ich im Sommer Sprays und im Winter die Tuben/ Sticks sehr praktisch und ich habe auch immer ein Probchen in meiner Handtasche)

Generell bei der Pflege von Kindern - weniger ist mehr!!!

Zähneputzen von Anfang an - also schon bevor die Zähne kommen. Es gibt Massagebürsten und Fingerlinge für Babys und das ins Abend/Morgenritual miteinbeziehen. Dann gibt es auch später kein Theater. Dasselbe gilt für das Nägel schneiden - immer, wenn das Baby entspannt ist, im wachen Zustand, sonst hat man Schwierigkeiten, wenn sie älter werden.



SPIELEN/ GEMEINSAM ZEIT VERBRINGEN



Hier gilt, die Kinder müssen nicht rund um die Uhr bespielt werden, Kinder können sich durchaus alleine beschäftigen, da **hilft** vor allem **Langeweile** wunderbar oder Geschwister/ Kinder spielen miteinander/ mit Gleichaltrigen.

Ich gebe es ganz offen zu, ich hasse Barbiepuppen Dialoge nachzuspielen, Gefechte mit der Lego Armada vom Großen auszufechten oder Playmobil Männchen in Rollen schlüpfen zu lassen. Das kann ich nicht, vor allem **nicht so gut wie Kinder das eben können.**

Hin und wieder bleibt mir natürlich auch nichts anderes übrig, aber die folgenden Dinge mache ich mit den Kindern deutlich lieber – wie immer, am Ende müssen alle happy sein!

Mach aus Kleinigkeiten etwas Besonderes – feiere einen Herbsttag mit Kastanien sammeln und anschließendem Kakao trinken und Apfelstrudel essen; die Jahreszeiten mit den Kindern gemeinsam erleben ist etwas besonders Schönes zB im Frühling Gemüsebeet anlegen, im Sommer gemeinsam Eis machen und Wasserluftballons durch die Gegend werfen, im Herbst Drachen steigen lassen und im Winter rodeln und die perfekte Schneemannfamilie bauen. **Als Mama dann aber auch wirklich mitmachen und nicht nur daneben stehen! Selbst Spaß haben!**

Singen das Allheilmittel, wenn die Stimmung schlecht ist, man weinende Kinder im Auto aufheitern muss oder selbst gerade nicht so gut drauf ist. Radio ganz laut aufdrehen und falsch mitsingen, gute



Kinderlieder CDs besorgen und diese klassischen Kinderliedertexte, von denen man zumeist gerade mal eben noch die erste Strophe singen kann, kaufen (ein dickes Buch mit Kinderliedern reicht!). Ich beginne laufend mit den Kindern zu singen, ich singe grottenschlecht und habe früher ohne Kinder nie gesungen, aber den Kindern gefällt es trotzdem, die sind meine größten Fans.

Lesen, Lesen und noch einmal Lesen. Bücher kann man nie genug haben, Hörbücher auch nicht. Eine meiner Lieblingsbeschäftigungen mit den Kindern! Ich habe als Kind/Jugendliche bzw. noch ganz ohne Kinder für mein Leben gerne gelesen und diese Freude am Lesen will ich den Kindern mitgeben!



Mach den Alltag zum Spiel auch wenn es dadurch länger dauert, im Haushalt helfen lassen (Sockenpaare sortieren, Geschirrspüler ausräumen) oder einen Minieinkaufswagen schieben lassen. Die Größeren beim Kochen & Backen einbinden. Die können durchaus schon ganz gut schnippeln!

Mit Kindern das machen, wobei auch du selbst als Mama Spaß hast – am Wochenende einen Markt besuchen, in eine Ausstellung gehen, auf dem Flohmarkt Krimms Krams erstöbern.

Feiern, feiern und noch einmal feiern – spontan ein paar Freunde mit Kindern einladen und das warme Wetter draußen mit einer Pizza-Grillparty genießen oder im Winter mit Kesselgulasch und Würstel gegrillt über der Feuerschale. Im Sommer eine Poolparty schmeißen und selbst die Kindergeburtstagsparty kann richtig viel Spaß machen, wenn man sich darauf einlässt und den Prosecco für danach kalt stellt.

Hörspiel oder einen **Film gemeinsam** mit selbst gemachtem Popcorn **gucken** – etwas Besonderes draus machen.



Rollenspiele durch flexible Materialien - Verkleidungskiste mit alten Sachen von Mama/Papa plus Modeschmuck, Seidentücher, Badeponchos, Hocker, Decken zum Höhlenbau (der [Hocker von IKEA](#) ist der Lieblingsplatz von unserer Mini - dort liest sie Bücher, malt, bastelt, spielt Einkaufsladen, Küche und isst; der Hocker hat für kleine Kinder die perfekte Größe).

DIYs und Basteln - einfach verschiedene, gerne auch ausgefallene Materialien zur Verfügung stellen und einfach drauf los basteln (auch mit Naturmaterialien - Krippe im Winter, Insektenhotel, Vogelhäuschen, Jahreszeitendeko für das Kinderzimmer)



Da Kinder mit anderen Kindern am besten spielen können, **befreundete Kinder einladen** und diese die Playmobil/Lego Dialoge führen lassen und selbst nur für ausreichend Snacks sorgen. Funktioniert frühestens ab Kindergartenalter.

Wenige Spielzeugsorten, aber davon richtig viel - BRIO Eisenbahn mit richtig viel Zubehör ausstatten, ausreichend Legos (einfach eine Box mit verschiedenen Steinen und viele Platten!!!) schenken!

Lego/Playmobil/Sandspielzeug kann großartig in der **Waschmaschine** oder im Geschirrspüler **gereinigt werden**.





REISEN/ AUSFLÜGE

IKEA Taschen oder auch riesig große schöne Taschen aus gewebten PP – perfekt für Badesachen, Jacken, Schuhe, Skikleidung, Eislauf Equipment, Fahrradhelme etc.

Lange Autofahrten mit Kindern am besten in der Nacht!!!

Fliegen mit Kindern und anschließend Mietwagen – **Autositze** kann man zumeist kostenlos vorher foliert mitnehmen, das gilt auch für Buggy oder Kinderwagen.

Abschwellender Nasenspray bzw. Kaugummi, trinken lassen/ Stillen beim **Fliegen** hilft gegen Ohrenschmerzen.

„Klo to go“ immer mithaben bei Reisen und Ausflügen oder beim Trocken werden, einfach **Töpfchen in den Rucksack packen** und überall aufstellen können.

Bei Flugreisen mit Kindern und generell bei beschränktem Gepäck, Pflegartikel, Feuchttücher, Windeln etc. **vor Ort kaufen**, bekommt man wirklich überall.

(Sand)spielzeug vor Ort kaufen und nicht mitnehmen.

Pop-up Zelt als Sonnenschutz, Schlafmöglichkeit mitnehmen – Achtung Zusammenlegen zu Hause (ohne Wind) ausprobieren, sonst kann das am Strand ewig dauern!

Ersatzkleidung platzsparend packen zum Mitnehmen (auch für Wickeltasche, siehe Kapitel Baby).

REI **Reisewaschmittel** oder Flecken-Weg-Stift

Hygienetücher/gel, wenn man nicht Hände waschen kann.

Großer Mama Schal/ Tuch zB WAYDA Tücher als Decke, Sonnenschutz oder bei Kälte

Mehrzweckmesser für die Jause, für den Stock am Wegrand oder ???

Tragehilfe ist oft flexibler als Kinderwagen/ Buggy

Edelstahlboxen für die Jause (auch Kindergarten/ Schule) und **Edelstahlflaschen** für Getränke (wir haben schon einige ausprobiert, aber diese finde ich gegenwärtig am besten)





HAUSHALT & ORDNUNG



Gallseife löst, wenn man sie einwirken lässt und die Flecken gleich behandelt, wirklich jeden Fleck (selbst auf weißen Jeans;).

Magischer Korb an einem zentralen Ort platzieren. Alles was nicht gleich an seinen Platz zurück kann, dort sammeln und später zurückbringen.

Morgenrunde - nach dem Frühstück eine Runde durchs Haus machen, lüften, Betten machen, die WC-Spülung betätigen, Zeitungen zurücklegen, Wäsche in die Schränke räumen, Küche schmutziges Geschirr in die Spülmaschine, Arbeitsflächen abwischen, eine Partie Wäsche in die Waschmaschine.

Abendrunde - gemeinsam mit den Kindern Spielzeug in Körbe/ Kisten räumen und nur besondere Bauwerke stehen lassen, Küche aufräumen, Kindersachen rauslegen bzw. Vorbereitungen für die eigenen Verpflichtungen am kommenden Tag treffen. Magischen Korb leeren, ev. Frühstück vorbereiten und Tisch decken.



Kurze Hausrunde bevor man das Haus verlässt, wer möchte schon ins Chaos zurückkommen?

Garderobenfächer für jedes Kind eines für Hauben, Schals, Handschuhe, Sonnenkappen – dann können sich die Kinder selbst anziehen und ihre Sachen beim Heimkommen wieder wegräumen, man sucht weniger!

Grünpflanzen und Deko nicht auf Höhe oder am Boden platzieren, sondern besser aufhängen.

Generell wer viel hat, muss viel wegräumen, abstauben etc. – **nur Sachen behalten, die man tatsächlich regelmäßig braucht.**

Statt Dekogegenständen, **schöne Haushaltsgegenstände** aus hochwertigem Material – Holzfeiger, Gemüsebürste, Keramiktassen/schüssel/teller. Stoffservietten präsentieren. Bücher anstelle von Bildern usw.

Neutrale Farben wählen, weil das Leben mit Kindern sowieso bunt ist. Ruhige Umgebung!

Leinenbettwäsche (Leinentischtücher, Vorhänge) angenehmes Material und muss man nicht bügeln, generell auf Kleidungsstücke achten, die man nach dem Trocknen, gleich schön zusammenlegt, dann spart man sich das Bügeln.

Haushalt soweit wie möglich **mit den Kindern erledigen**, einbinden und dadurch Zeit für gemeinsame Aktivitäten – Ausflug, Basteln, Spielen bzw. Zeit am Abend mit dem Partner gewinnen. Nicht alles auf den Abend vertagen, sonst hat man nie Pause bzw. Zeit für eigene Aktivitäten!

Wäsche beim Zusammenlegen schon **nach Personen stapeln**, dann tut man sich beim Einräumen leichter. Regelmäßig Kleidung aussortieren, was ist zu klein und kommt in eine Box in den Keller für jüngere Geschwister bzw. zum Verschenken/ Verkaufen. Boxen nach Größen und Saisonen anlegen und dementsprechend beschriften!

Ohne **Wäschetrockner und kabellosen Staubsauger** könnte ich nicht mehr leben.

Für die schnelle Reinigung zwischendurch, bei Matsch und Schnee – **Schmutzfangmatten** (auch für Schuhe) und **Bodenwischtücher** (Swiffer sehr praktisch)

Schmutzradierer ist ein Geschenk für Mamas, damit kann man den Boden reinigen, schmutzige Wände mit etwas Wasser wieder rein bekommen, Kunststoffspielzeug oder Gartenmöbel säubern!



Putzlappen in der Küche sind Bakterienzucht, selbst wenn man sie wäscht, regelmäßig austauschen!

Erkältungszeit bzw. zum Stimmung aufhellen an grauen Tagen einmal durchlüften und ein paar Tropfen Young Living Purification/ Zitrone **Aromaöl** in den Vernebler. Wirkt Wunder. Pfefferminzöl macht frisch.

Für Spielzeug **Boxen und Körbe** mit für die Kinder klarem Ordnungssystem besorgen, dann können die Kinder selbst einräumen.

Immer nur **ausgewähltes Spielzeug zu Verfügung stellen** und regelmäßig austauschen, den Rest im Keller/ Hauswirtschaftsraum/ Schrank aufbewahren.



SCHWANGERSCHAFT & GEBURT & BABY

Rechtzeitig eigene **Hebamme** für Geburt & Nachsorge organisieren - Hebammen sind Gold wert!

Für mich persönlich war es, nach meiner ersten Geburtserfahrung bzw. den Erfahrungen mit dem ersten Kind, super wichtig, **körperlich fit zu bleiben** und immer auch auf mich selbst zu schauen (Ernährung, Mode, Make-Up, wissen was um einen herum in der Welt so los ist). Ich habe, in Absprache mit meiner Gynäkologin, bis zum Ende der zweiten & dritten Schwangerschaft Sport betrieben (Yoga & Tanz). Mir hat das wahnsinnig gut getan und viel Kraft während meiner (wirklich kurzen) Entbindungen bei Kind Nr 2 und 3 gegeben.

Von „**gscheiten Ratschlägen**“ rund um die Geburt & die erste Zeit mit Baby keine Angst machen lassen, ein Geburt kann durchaus sehr schön sein. Ich habe diese Erfahrung gemacht!

Anstelle eines klassischen Geburtsvorbereitungskurses oder zusätzlich Beratung bzgl. **Aufbau Bindung zwischen Eltern und Kind besuchen** - die Liebe schießt mit der Geburt des Kindes nicht automatisch ein, man ist oft überfordert, manchmal isoliert, ein geregelter Tagesablauf fehlt und Mama rutscht aufgrund des Schlafmangels gerne in eine Depression/ depressive Stimmung.

STOKKE Liegeschale der Knaller (erst beim dritten Kind, aber absolute Kaufempfehlung!)

Tragehilfe/-tuch vor dem Kinderwagen besorgen (ganz viele Kinder sind Traglinge und ab dem zweiten Kind ist Mama froh, wenn sie eine Hand frei hat) - Trageberatung, weil der Markt inzwischen unüberschaubar geworden ist!

Stillen, wenn Mama selbst & das Kind damit glücklich sind, weil es einfach furchtbar praktisch ist. Auch mal **abpumpen** und Kind mit dem Fläschchen füttern, sonst akzeptieren die kleinen Säugetiere nur mehr den Busen. Gerade am Anfang bei wunden Brustwarzen Lansinoh richtig dick verwenden und die Hebamme um Tipps bitten (man kann viel machen)!

Ich bin absolute Verfechterin von **Baby-led weaning (BLW)** - Beikost entspannt angehen und selber essen lassen und dabei sein!

Wickeltasche kann **man sich ersparen**. Einfach eine große Handtasche oder, noch besser, **Rucksack verwenden**, und darin eine kleine Kosmetiktasche (innen wasserundurchlässig beschichtet) mit Windeln, kleiner Packung Feuchttücher, Inodyol, Lippenpflegestift, Sonnenschutz und Ersatzgewand (siehe Reisen) mitnehmen. Sollte man



auch mit größeren Kindern später mit Jause/ Getränk und kleinem Spielzeug/ Buch immer dabei haben. Hygienetücher und eine Packung Taschentücher habe ich auch immer eingesteckt!

Quetschies muss man nicht kaufen, sind auf die Dauer sehr teuer. Besser einen guten Mixer (wir haben Bianco Puro - wenn man mit Kindern kocht, braucht man den dauernd) anschaffen und (Green)Smoothies **selber machen**. Da kann man sich auch die Gläschen und Löffel (unterwegs) sparen, weil Babys/Kleinkinder das am Quetschie saugen mit Hilfe von Mama (etwas nachdrücken) wunderbar ohne lästige Kleckerei beherrschen (leider auch erst bei Kind Nr 3 festgestellt;) [Quetschies](#) kann man aus Silikon immer wieder verwendbar kaufen.

Einweglätzchen sehr praktisch, wenn man im Restaurant mit Kind isst, einfach mit in das Notfalltäschchen stecken.

Federwippe etwas teuer, aber ein Wundermittel bei vielen schlecht schlafenden Kindern. Kann man sich auch zunächst ausborgen, mieten, ausprobieren und danach kaufen.

Sitzball für Mama zum Draufsetzen, man erspart sich die Rumrennerei im Zimmer und tut gleichzeitig was für seinen Rücken!

Erste Hilfe Baby Kurs bzw. das Heimlich Manöver unter professioneller Anleitung üben - was mache ich, wenn mein Kind etwas verschluckt hat!



KINDERGARTEN/ SCHULE



Zunächst **nicht wahnsinnig machen lassen** von diesen ersten Elternabenden (mit anderen Eltern!), man verfällt schnell in „wie



sollen wir das bzw. das Kind jemals schaffen, oh Gott der Ernst des Lebens oder das Leben besteht nur mehr aus Schule“-Gefühl und dann diese Einkaufslisten vor/zu Schulbeginn - inzwischen kann man in vielen Papierfachgeschäften seine Liste abgeben und die lieben Helferleins dort sammeln alles für einen ein!

Schule nimmt definitiv einen wichtigen Teil des Kinderlebens ein, aber es muss ein **gesundes Gleichgewicht** herrschen, sei es durch Spielen (draußen), Nachmittagsaktivitäten oder freie Wochenenden.

Gerade in der Grundschule „**das Lernen/Üben/Trainieren**“ **spielerisch einbinden** - an der Selbstständigkeit der Kinder arbeiten z.B. am Abend vorlesen lassen, mit eigener Geldbörse Einkaufen schicken, Schilder beim Autofahren lesen lassen, Strichrechnungen/Teilungen/Malreihen zwischendurch zurufen, beim Kochen/ Backen mithelfen lassen, Kinder-Dokumentationen gucken, Sachbücher für Kinder, Körperbewusstsein durch Trampolin, Slackline, Hula-Hopp Reifen trainieren, viel sprechen und verschiedene Themen diskutieren, Kinder Fragen ausgiebig beantworten bzw. gemeinsam recherchieren, Experimente, Zauberkasten uvm.

Ich habe von Anfang an immer versucht zu vermitteln, **Lernen macht Spaß**, es bedarf einer gewissen Konsequenz, aber genauso wichtig sind die Pausen zwischendurch.

Das Beste aus dem vorherrschenden Schulsystem machen, **sich auch als Elternteil engagieren**, aber nicht überall dabei sein. Man lässt sich schnell vereinnahmen und heutzutage sind die meisten Eltern eben berufstätig und können nicht jede Woche bei einer schulischen Aktivität dabei sein. Also nicht immer HIER schreien, eine Sache übernehmen und sich engagiert darum kümmern.

Jausen-Box-Inspiration - je abwechslungsreicher desto besser, aber es muss nicht das in herzform ausgestochene Toastbrot sein (finde ich;). Schnell geht und schmeckt auch für Gemeinschaftsjausen in Kindergarten oder Schule - Käse/Trauben, Morrarella/Tomate, Melone/Schinken, Dinkelbrezel/Aufstrich, Fruchtmus/ Mini-Pancakes,...





MAMA „EXPERTINNEN“

Anmerkung - die Empfehlungen der Expertinnen wurden teilweise etwas gekürzt

[Dr. Michaela Kollwenz-Gmeiner, Fachärztin für Jugend- und Kinderheilkunde, Arzt für Allgemeinmedizin](#)

Erstens lege ich großen Wert auf **gesundes, vernünftiges Essen**, womit natürlich ein bisschen Arbeit verbunden ist, denn Kinder (auch fortgeschrittenen Alters) wollen bei Hunger sofort essen. Daher versuche ich unser Brot selbst zu machen und so oft wie möglich Aufstriche, Eintöpfe oder Suppen vorzubereiten, die im Bedarfsfall aufgetaut, aufgewärmt oder einfach aufs Brot geschmiert werden können. Saisonales Obst und Gemüse haben wir fast immer zu Hause (darauf legt meine Tochter mittlerweile auch großen Wert), das dann einfach dazu gegessen wird.

Ich hab mittlerweile ein bisschen Blut geleckt und nach einem Kurs begonnen **Seifen selbst zu sieden** und **auch Gesichtscremchen** selbst herzustellen. Das hat den Vorteil, dass ich nur hochwertige Öle verwende (super bei sensibler Haut, keine Konservierungsstoffe etc.), die speziell auf unsere Problemchen abgestimmt sind. Der Verpackungsmüll fällt weg und sie sind biologisch 100% abbaubar. Wenn man das gewöhnt ist, will man nichts anderes mehr.

Nachdem unsere Kinder schon 18 und 16 Jahre alt sind und wir beide beruflich ziemlich eingedeckt, mache ich mir am Sonntag immer einen **Wochenplan mit grober Voreinteilung** - somit kann ich Termine wie "wer bringt wen zur Musikstunde" im Vorfeld mit z.B. den Großeltern koordinieren oder an welchen Tagen brauch ich mein Auto nicht - dann fährt meine Tochter damit und kann Einkäufe erledigen.

Beruflich versuche ich **Mamas**, die sich aufgrund von Literatur, sozialen Netzwerken oder Babygruppen oft in der Rolle der Versagerin sehen, weil sie die hohe Erwartungshaltung an sich selbst nicht erfüllen können, zu beruhigen. Ich versuche dann eine „**Überlebensstrategie**“ mit ihnen zu erarbeiten, die für Kind und Mama machbar und „lebbar“ ist - Vorrang haben natürlich alle medizinischen Notwendigkeiten.

Regelmäßige Sprechstunden mit den Kindern sind ganz was Essentielles - man erfährt vieles (für die Kinder tlw. belanglos) - Freundeskreis, Schule, Studienpläne, Urlaubsplanung, politische Einstellung, und natürlich sog. Netzwerke - und bleibt auch ein bisschen am Puls der Zeit.



Kathrin, Fachärztin für Jugend- und Kinderheilkunde, Arzt für Allgemeinmedizin (keine namentliche Nennung erwünscht)

Mit liebevoller Konsequenz Kinder altersentsprechend fördern, fordern und erziehen und als Individuum mit Stärken und Schwächen voll und ganz akzeptieren.



Doris Koller, Dipl. Säuglings- und Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Referentin Babymassagekurse

Mir ist es wichtig, junge Paare realistisch auf das Leben mit dem Baby vorzubereiten. Um ein Kind zu verstehen und drauf einzugehen, braucht es **Empathie**. Diese funktioniert nicht, wenn Eltern gestresst oder unsicher sind. **Wissen**, das ich in meinen Kursen vermittele, gibt Sicherheit.

Bindungsorientierte Begleitung!!!

Hineinspüren in die Welt eines Babys...sie verstehen, die Intuition der Eltern stärken sind mir ein großes Anliegen.



Papas sind mir wichtig, mit ins Boot zu holen. Ihnen auch den Rücken zu stärken, Wissen vermitteln. Die Generation der neuen Väter hat es schwer... die Erwartungshaltungen sind sehr hoch.

Zurück zu den Wurzeln, sicher auch ein wichtiger Ansatz. Tragen, kuscheln, prompt reagieren, die Stimme des Kindes hören und versuchen zu verstehen.

In Bezug auf **Pflegeprodukte - weniger ist mehr!** Wenn mal etwas verwendet wird - auch ok - die Dosis macht das Gift.

Stillen - um Mamis in ihrer Mutterrolle und Bindung zu stärken. Still-Vorbereitungskurse, damit es gelingt. Aufräumen mit Ammenmärchen.

Ich bereite vor, damit Probleme vermieden werden.

Beratungen - mit Empathie, Zeit, Geduld... Zuhören... Ängste verstehen. Unsicherheiten beseitigen, den Schlüssel finden. Die **Ursache der Probleme finden**, nicht nur Symptome behandeln. Jedes Elternpaar, jede Sorge ernst nehmen.

Auch hier wieder bestärken in ihrer Elternrolle. Mit Achtung, Wissen, Erfahrung und Herz begleiten.

Babymassage - Bindung stärken, Mamis den Rücken stärken, Mamis „bemuttern“; ehrlicher Austausch, gehört und verstanden fühlen... aber auch Spaß haben. Singen, gut gehen lassen, Raum für guten Austausch schaffen, das ist mir wichtig.

Workshops - div Themen rund ums erste Lebensjahr. Immer „**up-to-date**“ **Wissen** weitergeben...

Geschwisterkurse - vorbereiten auf die Realität, versuchen die Eltern reinspüren zu lassen in die Welt der Erstgeborenen. Vorbereitung auf diese Veränderung. Wie geht es uns als neue Familie. Was braucht unser Erstgeborenes, damit es ihr/ihm gut geht...





[Dr. Alexandra Kümmerl, Klinische Psychologin,
Gesundheitspsychologin, Elternberaterin nach §95 AußStrG](#)

Als Psychologin bin ich kein Fan von der üblichen Ratgeberliteratur...Konnte mir selbst da kaum was mitnehmen...

Einen Tipp hätte ich (als Psychologin und Privatperson) für alle Mütter:

Seid ehrlicher, **teilt** im Internet nicht nur die wunderbaren Glücksmomente, sondern **auch die harte Realität dazwischen**, gebt zu, dass ihr (wahrscheinlich täglich) auch an eure Grenzen stoßt, dass



Kindererziehung der schwierigste Job ist, vieles ein Kampf ist und das Ideal, das man so oft präsentiert bekommt, nicht erreichbar ist.

Ich finde, **Mütter sollten aufhören, sich gegenseitig (wenn vlt auch unbewusst) noch mehr unter Druck zu setzen**. Ich habe oft Mütter bei mir in der Praxis, die an diesem Druck verzweifeln, die ausgebrannt sind und depressiv werden... weil sie das Gefühl haben immer noch mehr schaffen zu müssen, gleichzeitig die beste Mama, die Beste im Job und die tollste Partnerin zu sein. Ich denke, vielen wäre geholfen, wenn sie zugeben könnten, dass sie zwischendurch auch genervt sind oder verzweifelt, nicht täglich die herrlichsten Rezepte nachkochen, zuhause manchmal das totale Chaos herrscht und es Momente gibt, in denen man am liebsten davonrennen würde....

Wenn wir uns selbst gegenüber ehrlicher sind...wenn wir vor anderen unsere Schwächen zugestehen können... wenn wir unsere Ansprüche ein bisschen runterschrauben...**wenn wir authentisch sind**...dann denke ich, **tun wir uns selbst und auch unseren Kindern einen Gefallen!**





HERZRAUM

mit Angela Leeb

Angela Leeb - Basic Bonding-, Babymassage-, PEKiP-, Mama- Baby Herzraum Kursleiterin und selbst Herzens.Mama

#Mamageheimwaffe// Spannendes, ansprechendes Alltags-Spielmaterial

Liebes Mamaherz, du bist auf der Suche nach Spielzeug, womit sich dein kleiner Schatz möglichst laaange beschäftigt- um einfach mal bewundernd zuzusehen oder eine kleine Mamaauszeit zu haben.

Pssst - ich verrate dir jetzt als Mama und auch aus der Sicht der Spielgruppenexpertin einen simplen, kostengünstigen Geheimtipp. Kleine Kinder lieben es mit **Alltagsmaterialien** zu spielen! Sie spielen damit länger und meistens auch lieber. Warum? Ganz einfach- diese Materialien laden zum Ausprobieren, Experimentieren ein und es sind Dinge aus einer echten - nicht künstlichen Spielzeugwelt. **Kids wollen Teil unserer Welt sein & diese entdecken!**



Copyright Angela Leeb



#Mamageheimwaffe für unruhige Babys// Weniger ist oft mehr & gemeinsame Ruhepausen im Mama-Baby-Alltag finden

Die Welt außerhalb des Mamabauches ist voller neuer Sinnesreize. Und im wahrsten Sinn des Wortes muss jeder neue Geruch, jede neue Berührung, gehörtes Geräusch, Wort und gesehenes Bild ... sprich die Welt da draußen mit all ihren **Reizen „verdaut werden“**. Darum braucht das noch unreife Nervensystem jedes Baby - das eine mehr, das andere weniger - unbedingt Verarbeitungspausen, damit es zu keiner Überflutung von Reizen kommt.

Weiters ist es wichtig zu wissen, dass die **Reizverarbeitung zeitverzögert** und nicht unmittelbar passiert. Somit ist es nicht mehr verwunderlich, wenn das Baby während des Besuches einen zufriedenen Eindruck macht und plötzlich, sobald der Besuch das Haus verlässt, lauthals zu weinen beginnt. Ein zeitversetztes Zeichen/Stressreaktion auf zu viel „downgeloadete Reize von außen“.

Darum gilt gerade für Neugeborene und feinfühlig Babys „weniger ist oft mehr“ & während des Tages immer wieder auf kleine wichtige Verarbeitungs-, Entspannungs-, Ruhe- und Babymassage-Auszeiten, sowie ausreichend Schlaf achten.

#Mamageheimwaffe für Babys, um wieder in seine Mitte zu kommen// Feinfühlig auf Babysignale mit haltgebenden, beruhigenden Griffen aus der Schmetterlingsbabymassage eingehen

Jedes Baby sehnt sich nach liebevollen, entspannenden Berührungen. Vor allem dann, wenn es eine Pause braucht, um das gerade Erlebte zu verarbeiten. Dabei ist es sehr wichtig, dass man bereits die ersten kleinen „Ich wünsche mir Ruhe-Babyzeichen“ erkennt (Baby löst Blickkontakt, Stirnrunzeln, Bewegungen werden unruhiger, geballte Fäuste u.v.m) und entsprechend darauf eingeht.

Ein sehr einfacher, haltender Beruhigungsgriff aus der Babymassage ist der, dass man beide Babyfüße gemeinsam liebevoll und voller Ruhe mit seinen beiden Händen umhüllend länger haltet.

Dieser Griff kann seine entspannende Wirkung nur dann entfalten, wenn es dir dabei selber als Mama gelingt, vollkommen ruhig, entspannt, in dir ruhend zu sein. Denn nur, wenn dein Baby deine innere Ruhe über diesen Haltegriff spüren kann, kann es auch selber Sicherheit, Geborgenheit und Ruhe spüren & so wieder in seine eigene Mitte finden.



**#Vergesse nicht auf deine Mama.Geheime.Auftankwaffe //
Selbstfürsorge**

Zeit für sich und die eigenen Bedürfnisse als FRAU mitten im MAMA ALLTAG zu finden ist alles andere als leicht. Täglich die eigenen Mama-Energiereserven wieder aufzufüllen...um dann gestärkt und genährt da sein zu können für seine Liebsten. Das sehe ich als eine langfristig, wirkende, essentielle Mamageheimwaffe!

Denn als ruhige, ausgeglichene Mama reagiert man anders auf die täglichen Herausforderungen, wie quengelnde Kids & Co - als als erschöpfte, völlig verausgabte Mutter, deren Nerven blank liegen.



#Mama.Geheime.Auftankwaffe // Ich gönne mir eine Auszeit & tu mir Gutes!

Ich kenne keinen vergleichbaren Job auf dieser Welt, indem man sooo viele Nachtschichten und Überstunden macht, wie in der Mama GesmbH. Darum gönne dir eine Auszeit - du hast sie dir wirklich verdient! Öffne dich innerlich für die Idee, nicht nur anderen etwas Gutes zu tun - sondern dir selber auch!



Überlege dir was dir persönlich gut tut, dich nährt?

Vielleicht tut dir ein Spaziergang in der Natur, ein Kaffee, eine Teeauszeit, ein kurzes Entspannungsbad, eine erfrischende Dusche, kurz mal abshaken zu deinem Lieblingssong, einfach mal in Ruhe essen oder kurz mal Shoppen ohne Kids gut?

Manches davon kannst du bereits ohne helfende Hände wunderbar alleine täglich umsetzen, wenn die Kids mal schlafen und du deine To-Do-Liste bewusst ruhen lässt.

Am besten schreibst du dir eine persönliche „Tu mir Gutes Liste“, aus der du täglich mindestens ein Mama Auszeit Highlight umsetzt.

Denn ganz nach dem Motto: „Geht´s der Mama gut, geht`s dem Kind gut!“ ist es auch im Sinne der Kinder sehr wichtig neue Kraft zu tanken.



Mag. Veronika Reiberger, [Die Kinderei](#)

Ich bin Mama einer 8-Jährigen Tochter (Milla) und habe vor 10 Jahren Die Kinderei gegründet: Wir haben 7 Jahre lang hunderte Kinderpartys betreut und bieten mittlerweile ausschließlich gehobene Kinderbetreuung auf Erwachsenenfesten mit allem Pipapo. Vor allem Brautpaare und Eltern, die eine Tauffeier planen, gehören zu meinen Kunden.

Vor diesem Hintergrund meine 3 ganz persönlichen Geheimwaffen:

1.) Die **Kinderbetreuung** auf einem großen Fest auslagern!

Wenn viele Große zusammenkommen, um ein Ereignis wie eine Taufe oder Hochzeit zu feiern und viele Kleine eingeladen sind, dann macht es durchaus Sinn, den Kindern ein Fest im Fest zu bieten.

Professionelle Anbieter wie Die Kinderei kümmern sich an so einem Tag mit viel Erfahrung und Liebe zum Detail ausschließlich um die Bedürfnisse der jüngsten Gäste. Eltern und Gastgeber sind tatsächlich frei gespielt und können dann ganz entspannt das tun, weswegen sie zusammen gekommen sind: Plaudern, Tanzen, Essen, Austauschen - Feiern eben!

2.) Kindergeburtstage: **Weniger ist mehr!**

Diese Aufregung schon Wochen vor dem Fest, vielleicht sogar eine schlaflose Nacht davor. Dann kommen sie, die Freunde. Bringen Geschenke mit. Es wird gespielt, alle Kerzen wollen ausgeblasen werden (Wunsch nicht vergessen!), Luftballons platzen, Musik, Pinata, Glückwünsche ... Zumindest bei meiner Tochter ist der Geburtstag ein Jahreshighlight und natürlich lassen wir's krachen. Aber die Erfahrung zeigt: Zumindest bis zum Beginn der Volksschulzeit sollte die Party in den eigenen 4 Wänden stattfinden. Eine vertraute Umgebung gibt Sicherheit und Halt in all diesem bunten Partytrubel. Auch wenn so eine Action Spuren in der Wohnung hinterlässt: Prosecco hilft;)! Und das Wissen, dass die Anwesenheit von Mami und Papi schon sehr bald (spätestens ab dem 12, Geburtstag) nicht mehr so ganz erwünscht ist. Seufz ...



3.) Akzeptieren, dass **Ausnahmen die Regel bestätigen**

Hier spreche ich als Mutter! Mein Gott, was nehme ich mir nicht ständig vor: Jeden Tag ein paar Lernwörter ansagen, Süßes nur nach etwas Gesundem, Schlafengehen um die immer gleiche Uhrzeit, freie Nachmittage für's süße Nichtstun einplanen, strikte Einhaltung der vereinbarten Fernsehzeiten, nicht Hinterher-Räumen im Kinderzimmer - die Liste ließe sich erheblich erweitern. Und dann? Kommt alles anders. Ich bin müde oder ich merke, dass meine Tochter nach einem Schul- und Horttag zu müde ist, um weitere Informationen zu verarbeiten (Lernwörter ade!), ein Business-Gespräch muss angenommen werden (TV-Zeit verlängert!), Papa kommt später als geplant und es muss einfach noch eine Runde herum getollt werden (Hallo Schlafenszeit!), dem Kaiserschmarren im Hort folgt eine Krapfenjause bei den Freunden (Wie schreibt man noch mal Apfel?!). Kennt Ihr das? Ganz normal. Ich habe mittlerweile akzeptiert, dass Ausnahmen dazu gehören zum Mutter-Sein und mich mit ihnen angefreundet. So lernt meine Tochter ja auch etwas für's Leben: **Flexibilität!**



Copyrights Foto & Logo „Die Kinderei“ fotomanufaktur GRÜNWALD



BUCHTIPPS – für Mamas, die etwas Zeit für's Durchblättern finden..

[Mein persönlicher Mutterpass: Das Schwangerschaftsbuch mit absolutem Mama-Fokus](#)
[Mama Kochbuch](#)

[Das Kinderkunst-Kreativbuch: Viele bunte Projekte für Mama und Kind](#)
[Basteln mit der Maus \(GU Kreativ Spezial\)](#)

[Selber machen: Das Familienbastelbuch \(100% selbst gemacht\)](#)

[Der Mama Styleguide: Mode-, Wohn- und Lebensstil mit KindSlow Family](#)

[Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert](#)

[Das Mama-Kochbuch: 101 Rezepte und Tipps für Mama & Baby - von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr](#)

[Nestküche: Ein Kochbuch für Eltern und Babys erstes Jahr \(GU Familienküche\)](#)

[Reisen mit Kindern \(Geo Saison/ Brigitte Magazin\)](#)





HERZLICHEN DANK ALLEN MAMAS, DIE DAS E-BOOK
#MAMAGEHEIMWAFFEN ERMÖGLICHT HABEN!

