

DAS ELTERNMAGAZIN

babywelt



AUSGABE 1/2026

EXTRA
Für euch
KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

HERZENSWUNSCH

Zwei Mamas und
ihr kleines Wunder

ROLLENWECHSEL

Typisch Jungs,
typisch Mädchen?

WIR

schaffen

DAS!

Mutmachende Gedanken über
das Elternwerden

FOTOWELT 

Unser ROSSMANN Fotobuch



Schöne
Momente
festhalten!



Auch in
Premium-
Matt

online auf

rossmann-fotowelt.de

 **ROSSMANN**
Mein Drogeriemarkt

ANIKA SCHUBERT

ist Chefredakteurin
und dreifache Tante.



KREATIVLING

Grafikdesigner
und Illustrator
Georg Gorontzi
hat für die
Fragestunde
die Illustration
erstellt.

Seite 58



BLAU ODER ROSA?

Als Papa hinterfragt
Matthäus Kosik nicht zum
ersten Mal Stereotype.

Seite 51

NEUE KAPITEL ...

... bringen häufig drei Dinge mit sich: ganz viel Vorfreude, ein bisschen Respekt – und häufig auch das eine oder andere Fragezeichen. Man kann noch so gut vorbereitet sein, ganz ohne Ausprobieren läuft es nicht. Zum Glück. Sonst wäre es ja langweilig, oder? Unser Titelthema ab Seite 8 bringt es ziemlich ehrlich auf den Punkt: „Wir schaffen das!“ Aber nicht ohne Gefühlschaos, Unterstützung von unseren Liebsten und eine Prise Humor. Drei Mamas teilen, wie sie ihren Weg in die Elternschaft erlebt haben und was sie unterwegs lernen durften. Und auch für mich startet mit dieser Ausgabe ein neues Kapitel: Ich darf die babywelt künftig als Chefredakteurin begleiten.

Fotos: privat

Anika Schubert und die babywelt-Redaktion

SCHON FREUNDE

Uns gibt's auch hier:



Auf Instagram:
[@rossmann_babywelt](https://www.instagram.com/rossmann_babywelt)



Auf TikTok:
[@rossmann_babywelt](https://www.tiktok.com/@rossmann_babywelt)



Auf Facebook:
ROSSMANN babywelt



Als Podcast:
[rossmann.de/
babywelt-podcast](https://www.rossmann.de/babywelt-podcast)



Auf YouTube:
Mein ROSSMANN



Auf der Website:
[rossmann.de/
babywelt](https://www.rossmann.de/babywelt)



**KENNT
IHR
SCHON
DIE**

Babywelt?

**SCHAUT
DOCH MAL
REIN ...**

babywelt®

WILL- KOMMEN IN DER *Familie*

Kinder kommen auf die Welt und probieren sich aus. Heute Kuscheln, morgen Abenteuer. Heute rosa Kleidchen, morgen Matschhose. Sie entdecken die Welt und sich selbst Stück für Stück. Und wir wachsen mit. Eltern zu werden, heißt nicht nur, Windeln zu wechseln und Nächte durchzustehen. Es heißt auch, sich zu fragen: Welche Vorstellungen trage ich in mir? Was möchte ich weitergeben – und was nicht? Das kann verunsichern. Gerade am Anfang. Wenn ohnehin alles neu ist und wir selbst erst in unsere Rolle hineinflinden müssen. Zweifel gehören dazu. Sie zeigen, dass uns etwas wichtig ist.

AUFREGENDE ZEITEN!

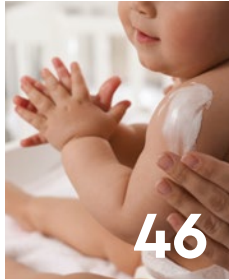
Wir kennen diesen verrückten Ausnahmezustand namens Familie gut und freuen uns, in dieser Zeit an eurer Seite zu sein. **Wir sind die babywelt – der Babyclub von ROSSMANN**, der Familien wie euch mit tollen Angeboten, Antworten und Aktionen auf diesem großen Abenteuer begleitet. **Schön, euch kennenzulernen!**



Club
VORTEILE
AUF SEITE
66



DIESMAL *im Heft*



08 Wir schaffen das

Über das Hineinwachsen in die Elternrolle

18 Familiengeschichten

Zwei Mamas und ihr Weg zum Wunschkind

22 Was wir jetzt lieben

Sommerliche Begleiter für fröhliche Badetage

24 Was wir jetzt basteln

DIY-Sensorikspielzeug für die Fein- und Grobmotorik

26 Familienküche

Alle lieben Pfannkuchen: vier Rezeptideen

35 Abendbrot ist fertig!

Tipps und Rezepte für jedes Alter

40 Reiseapotheke

Mit Checkliste für den nächsten Urlaub

46 Das bleibt in der Familie

Die richtige Pflege für Groß und Klein

51 Blau oder Rosa?

Wie Kinder von klein auf Rollenbilder lernen

58 Kaiserschnitt

Fragen und Antworten rund um die Bauchgeburt

26



Die abgebildeten Produkte sind nicht immer in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.

Die Titelthemen dieser Ausgabe sind farbig gekennzeichnet.

IMMER MIT DABEI

04 Willkommen im Club

17 Markenporträt: Pampers

32 Lieblinge im Regal

45 babywelt-Check

57 Kleine Weltentdecker

63 Gewinnspiel

64 ROSSMANN NEWS, Impressum

66 Eure Vorteile

IM EINSATZ FÜR STARKE & GESCHÜTZTE KINDERZÄHNE!




Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktsseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

Marken sind Eigentum von oder lizenziert an Haleon.
PM-DE-OD3-24-00004 - 20240214

© 2024 &TM Spin Master Ltd. Alle Rechte vorbehalten.



**WIR
SCHAFFEN
DAS!** VORSICHT,
ANFÄNGERELTERN!



Da ist er, dieser berühmte Moment, auf den alle warten: Baby im Arm – und zack, weiß man intuitiv, wie alles funktioniert. Wickeln, trösten, beruhigen, durchschlafen. Easy, oder? Spoiler: So läuft es eher selten.

TEXT | Anika Schubert

In die Elternrolle wächst kaum jemand über Nacht hinein. Sie kommt nicht mit einer Anleitung oder Update-Funktion. Stattdessen: Google-Suchanfragen um 3 Uhr nachts, kalter Kaffee und dieses intensive Gefühl, dass da gerade etwas sehr Großes beginnt. Zwischen Stillchaos, Windelbergen und diesem überwältigenden Gefühl von Liebe entsteht nach und nach etwas viel Wichtigeres als Perfektion: Vertrauen in sich selbst.

Drei Mütter erzählen, wie sie den Übergang in die Elternschaft erlebt haben: Sie berichten vom ersten Schreckmoment zu Hause. Von bedingungsloser Liebe. Von Überforderung, Teamarbeit und dem Gefühl: Wir schaffen das. Nicht sofort – und erst recht nicht perfekt –, aber auf ihre ganz eigene Art und Weise.



Mutterinstinkt? Das ist Quatsch.

Loreen, Andreas und Paul (9 Monate) nehmen den Alltag mit Humor.

Am Tag der Geburt war ich einfach k. o. Das große „Jetzt bin ich Mama“-Gefühl kam bei mir einen Tag später. Ich habe Paule, so nenne ich ihn gern, angeschaut und gedacht: „Okay, krass. Für diesen kleinen Menschen bin ich jetzt ein Leben lang verantwortlich.“ Natürlich war da Liebe, aber für mich war es eher ein Kennenlernen. Man schaut sich an und denkt: „Was brauchst du? Lass uns das gemeinsam rausfinden.“ Bindung entsteht nicht nur aus Gefühl, sie wächst durch Erfahrung. Und manchmal braucht auch der Kopf ein bisschen länger als das Herz.



„Man darf sich nicht zu ernst nehmen und meinen, alles perfekt abliefern zu müssen. Mut zur Lücke – das war für mich wichtig.“

Loreen

Mein Dorf gibt mir Sicherheit

Was mir von Anfang an Sicherheit gegeben hat, war mein „Dorf“: mein Mann, unsere Familien und Freundinnen. Dieses Gefühl, dass ich nicht allein bin. Dass ich jemanden anrufen kann, dass jemand sagt: „Das ist normal.“ Mein Mann und ich haben im Vorfeld schon viel über Erwartungen gesprochen, über Rollen und Verantwortung. Dieses Teamgefühl hat mir enorm geholfen.

Das Wochenbett war bei uns, auch deswegen, überraschend schön. Viel Kuseln, viel Ruhe, und mein Mann hat mich mit Cappuccino und Avocadobrot versorgt. Was ich allerdings unterschätzt habe, war das Stillen. Über die Geburt und Geburtsverletzungen wird so viel gesprochen. Über das, was danach passiert, eher weniger. Körperlich und



„Du kannst noch so viel lesen und Reels schauen – am Ende musst du es einfach machen. Und irgendwann geht's. Wie Fahrradfahren. Am Anfang hast du Respekt, aber mit jeder Situation wirst du sicherer.“

Loreen

mental war das für mich viel intensiver als erwartet. Es begleitet dich nicht nur ein paar Tage, es wird Teil deines Alltags. Da habe ich gemerkt: Elternsein ist nicht nur emotionale, sondern auch ganz praktische Arbeit.

Übung macht die Meisterin

In den ersten Wochen habe ich viel gelesen und viel gegoogelt. „Ist das normal?“ war wahrscheinlich mein meistgesuchter Satz. Man will alles richtig machen, bloß keinen Fehler. Aber irgendwann ersetzt Erfahrung das ganze (Un)Wissen. Man wird sicherer, weil man Dinge einfach immer wieder tut. Nicht weil man noch einen Ratgeber liest. Was mir außerdem geholfen hat, war Humor. Wenn man vollgespuckt wird oder Termine nicht klappen, lieber lachen als verzweifeln. Unsere Generation will alles perfekt machen, aber Elternschaft ist kein Optimierungsprojekt. Man darf auch mal sagen: Heute war gut genug.

Bindung entsteht durch Zeit

Mir war außerdem wichtig, mich nicht zu verlieren. Ich bin Mama, aber ich bin

nicht nur Mama. Ich brauche eigene Projekte, eigene Gedanken, auch mal Zeit nur für mich. Danach bin ich präsenter. Und ich glaube nicht an diesen Mythos vom Mutterinstinkt, den nur Frauen haben. Bindung entsteht durch Zeit und Zuständigkeit. Mein Mann war von Anfang an eingebunden. Man muss Papas machen lassen. Nicht sofort eingreifen, sondern vertrauen. Nur so wachsen beide in ihre Rolle hinein.

Heute fühle ich mich sicherer. Nicht weil ich alles weiß. Sondern weil wir Erfahrungen gesammelt haben. Ankommen in der Elternschaft war für mich kein Moment. Es ist ein Prozess. Man wächst da rein. □

Man denkt, mehr geht nicht. Aber es geht.

Aus zwei wurden fünf: Marie, Davor, Mateo (5), Isabela (2) und Ilija (6 Monate).

Mama-Sein hat sich sofort genauso angefühlt, wie ich es mir vorgestellt hatte. Als ich Mateo nach der Geburt im Arm hielt, war diese bedingungslose Liebe sofort da. Das war kein langsames Herantasten, sondern direkt dieses starke Gefühl.

Erst später habe ich gemerkt, dass Elternschaft noch viel mehr bedeutet als Geburt und Stillzeit. Wenn das Kind größer wird und Erziehung dazukommt, merkt man: Da wächst man noch mal neu rein. Viele Dinge hatte ich vorher unterschätzt oder mir noch gar nicht so viele Gedanken gemacht.

In der Anfangszeit gab es beides: Momente, die sich ganz natürlich anfühlten – und solche, die mich total verunsichert haben. Das Stillen zum Beispiel hat von Anfang an gut geklappt. Das war wunderschön. Trotzdem war ich zwischendurch verunsichert, weil man merkt, wie wenig man eigentlich weiß. Wie legt man richtig an? Wechselt man die Seiten genug? Solche Kleinigkeiten können plötzlich große Unsicherheit auslösen.

Was mich aber am meisten verunsichert hat, war das Schreien. Wenn ich mein Baby nicht sofort beruhigen konnte, hat mich das getroffen. Ich dachte: Ich bin doch die Mutter, ich müsste



„Man bewältigt jeden Tag eine kleine Herausforderung. Das macht stolz – und auch selbstbewusster.“

Marie

„Man steht nicht mehr an erster Stelle. Aber ich habe heute ein viel positiveres Bild von mir.“

Marie



das doch können. Da musste ich lernen: Man findet es heraus. Wie trägt man am besten? Was hilft? Wippe, Wiegen, Stillen? Dieses Gefühl stellt sich mit der Zeit ein. Und plötzlich weiß man es.

Traut euch

Was mir extrem geholfen hat, war, mein Leben nicht komplett umzukrempeln. Nach den ersten Wochen bin ich wieder viel rausgegangen: Ich war spazieren, mit Freundinnen einen Kaffee trinken, bin in die Stadt gegangen. Ich wollte nicht zu Hause bleiben aus Angst, das Baby könnte weinen oder ich müsste öffentlich stillen. Diese Erfahrungen haben mir Sicherheit gegeben. Man merkt: Selbst wenn es nicht perfekt läuft, passiert nichts Schlimmes. Und oft klappt es viel besser, als man denkt. Ich glaube, dadurch wächst man wirklich in die Rolle hinein, indem man sich traut.

Mit jedem Mal entspannter

Beim zweiten Kind war ich deutlich entspannter. Wenn Isabela geschrien hat, bin ich nicht mehr sofort in Panik geraten. Beim Stillen oder beim Beikoststart hatte ich einfach Erfahrung. Vieles war vertraut. Aber: Dafür kam eine neue Herausforderung dazu. Plötzlich wollte ich zwei Kindern gerecht werden. Ich wollte dem Großen genauso viel Aufmerksamkeit schenken wie dem Baby. Dieses Aufteilen hat mich am Anfang mehr beschäftigt als alles andere.

Überraschend war, wie viel leichter es sich mit dem dritten im Bunde, Ilija, angefühlt hat. Dieses Gefühl, einem der Kinder nicht gerecht zu werden, hatte ich kaum noch. Ich hatte gelernt, meine Zeitfenster bewusst zu nutzen. Wenn ich Zeit habe, dann richtig. Wenn ich keine habe, dann habe ich kein schlechtes Gewissen mehr. ☐



Sorry, wir haben keinen Plan.

Die kleine Frieda hat Klara und Maxi vor einem Jahr und drei Monaten zu ihren Eltern gemacht.



„Probiert Dinge aus. Sagt nicht alles ab. Nehmt euer Kind mit ins Leben. Manchmal klappt es, manchmal nicht. Aber man wird sicherer.“

Klara

Der Moment, in dem ich wirklich realisiert habe, dass ich Mama bin, war zu Hause. Plötzlich waren wir allein mit Frieda. Keine Hebamme, keine Schwestern, nur wir. Das war zuerst etwas überwältigend und richtig emotional. Da habe ich erst mal meiner Hebamme geschrieben. Ich wusste nicht: Was mache ich jetzt den ganzen Tag mit diesem kleinen Wesen? Dieses Gefühl von Verantwortung war riesig.

Wir machen das zum ersten Mal

Wir haben uns oft „Anfängereltern“ genannt. Ich habe mich bei Frieda sogar entschuldigt und gesagt: „Sorry, wir haben keinen Plan, wir machen das gerade zum ersten Mal.“ Selbst das

„Magisch wie im Film waren diese ersten gemeinsamen Momente nicht. Eher ein Reality-Check.“

Klara

richtige Anziehen hat uns verunsichert. Unsere Hebamme hat immer wieder, nicht nur bei diesem Thema, gesagt: „Probiert es aus. Jedes Kind ist anders.“ Das hat mir sehr geholfen.

Was für mich wiederum sofort natürlich war, war das Stillen. Diese Verbindung war direkt da. Aber alles andere, das musste wachsen. Besonders Social Media hat mich beeinflusst. Im Wochenbett lag ich viel auf dem Sofa und habe gescrollt. Oft dachte ich: „Mache ich etwas falsch?“ Man ist in dieser Phase unglaublich anfällig.

Man muss lernen loszulassen

Mit der Zeit wird man entspannter. Natürlich gibt es immer neue Situationen, aber man nimmt sie leichter. Man merkt: Das eigene Gefühl zählt mehr als fremde Meinungen. Ich musste zum Beispiel lernen, meine Pünktlichkeit loszulassen. Egal wie früh man loswill – irgendwas passiert immer. Meine Ansprüche an Perfektion sind kleiner geworden. Die Wohnung muss nicht perfekt sein. Dem Kind ist das egal. Ich bin zwar noch ich selbst, aber vielleicht eine optimierte Version. Ich schätze kleine Dinge mehr. □

KEIN GEFÜHL, SONDERN FAKT

Das sagt die Wissenschaft über die erste Zeit mit Baby.

WOCHENBETTZEIT

Viele Eltern erleben die Wochen nach der Geburt als Phase, in der Unsicherheit und Stress Alltag sind, bevor Vertrauen und Routine wachsen. Viele Mütter haben nach der Geburt außerdem Stimmungsschwankungen. Das gehört zur normalen Wochenbettzeit dazu.

BINDUNG & VERTRAUEN

Bindung und Vertrauen zur eigenen Elternrolle entwickeln sich nicht automatisch. Sie werden über die ersten Monate aufgebaut und verändern sich mit Alltagserfahrung und gemeinsamen Erlebnissen.

TRUST YOUR
HEBAMME

Hebammen, Partner*innen, Familie und Freund*innen tragen nachweislich dazu bei, den Übergang ins Elternsein entspannter und sicherer zu erleben.

SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF?

Internationale Umfragen zeigen: Erschöpfung ist das am häufigsten genannte Gefühl im ersten Babyjahr, und viele Eltern erleben häufiges nächtliches Aufwachen.

Quellen: Hebammen Wissen (Springer), Psychological and social factors influencing mother-child bonding (Frontiers in Psychology), Supporting the transition to parenthood (Patient Education and Counseling, ScienceDirect), A scoping study of postpartum mental health problems and associated factors (Discover Mental Health, Springer)

Pampers®

Das perfekte Duo



Unsere beste Reinigung & Hautschutz



Premium Protection Windeln



Feuchttücher Aqua Soft Touch



Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



**„LEISTUNGSSPORT ODER FAMILIE?
ICH WILL BEIDES!“**

DOPPELSIEG

Im deutschen Leistungssport gibt es keine Unterstützung für werdende Eltern. Gold-Schwimmerin Elena Semechin und #TeamPampers wollen das ändern.

Elena Semechin gehört seit Jahren zur Weltspitze im Para-Schwimmen. 2021 gewinnt sie Gold bei den Paralympics in Tokio, 2024 wiederholt sie den Triumph in Paris. Kurz darauf macht sie ihre Schwangerschaft öffentlich. Ein Sponsor steigt aus, ein weiterer pausiert. Weil sie nicht an der WM teilnehmen kann, steht sogar ihr Kaderstatus auf dem Spiel – nur ein Sonderantrag sichert ihn.

Verbindliche Regeln zu Mutterschutz oder Elternzeit im Profisport gibt es nicht. „Eine Frau mitten in der Karriere muss sich oft entscheiden: Leistungssport oder Familie. Ich wollte beides“, sagt sie. Semechin fordert Kündigungsschutz und längerfristige Förderverträge für Schwangere im Spitzensport.

Unterstützung bekommt sie schließlich von Pampers, die sie finanziell und mit Produkten begleiten. Seit November 2025 sitzt Semechin im Präsidium von Athleten Deutschland e. V. und möchte Profisportlerinnen dabei unterstützen, Familie und Leistungssport zu vereinen. □



Podcast:
[rossmann.de/
babywelt-
podcast#
frieda-folge13](https://www.rossmann.de/babywelt-podcast#frieda-folge13)



**VIKTORIA
LAMPRECHT (43)**

Die Babyschlafberaterin von „Kingababy“ hilft auch Elena Semechin

Welchen Ansatz verfolgst du mit Kingababy?

Mir ist es wichtig, die Bedürfnisse der Eltern ebenso zu berücksichtigen wie die des Babys. Und ich arbeite am liebsten präventiv. Schon in der Schwangerschaft und kurz nach der Geburt kann man den Babyschlaf ganz sanft in die richtigen Bahnen lenken. Außerdem schaue ich mir immer die Gesamtsituation an. Rituale am Tag sind ebenso relevant wie die Situation bei Nacht.

Verrätst du uns ein paar deiner Lieblingstipps?

Ich verlasse mich gerne auf wissenschaftliche Fakten. Helles Licht zum Beispiel stoppt die Melatoninproduktion. Die Umgebung sollte also dunkel sein und das Nachtlicht rot, weil rotes Licht am wenigsten Einfluss auf die Melatoninbildung hat. Eine Sound-Maschine kann den Übergang vom Mutterleib in die unvertraute Welt erleichtern: White Noise imitiert das Rauschen des Bluts, von dem das Kind neun Monate lang umgeben war.

ZWEI MAMAS UND GANZ VIEL



Zwei Frauen, ein Kinderwunsch – Marie und Mileen erzählen, wie sie Mama wurden. Von Hoffnung, Geduld und ganz viel Vorfreude.

TEXT | Anika Schubert

FOTOS | Anika Lauer | fellfreundschaften

Marie sitzt auf dem Sofa, ihre Tochter schläft zusammengerollt auf ihrer Brust. Mileen kommt aus der Küche, beugt sich herunter und streicht dem Baby über den Kopf. Es ist einer dieser leisen Momente im Wochenbett, in denen alles gleichzeitig neu und vollkommen richtig ist. „Wir haben uns von Anfang an als Familie gefühlt“, sagt Marie, „da war nie die Frage, wer hier wie dazugehört.“

Ein Wunsch, der wachsen durfte

Über Kinder sprechen Marie und Mileen schon vor ihrer Hochzeit. Für Marie ist der Wunsch früh sehr klar. Mileen braucht Zeit, um sich in den Gedanken hineinzufühlen. Nicht weil sie keine

„Eltern waren wir vom ersten Moment an. Alles andere war Bürokratie.“

Marie

Familie möchte, sondern weil der Weg dorthin planungsintensiver ist als bei vielen anderen Paaren. Schnell entscheiden sie sich für eine offizielle Samenspende. Ihr Kind soll später die Möglichkeit haben, mehr über seine Herkunft zu erfahren. Transparenz statt Geheimnis.

Bei der Suche stoßen sie zunächst an Grenzen. Die Informationen über Spender sind knapp, Nachfragen werden nicht immer will-

kommen geheißen. „Man hatte manchmal das Gefühl, wir müssten uns erklären“, erinnert sich Marie. Schließlich wählen sie eine Samenbank im Ausland und beginnen die Kinderwunschbehandlung.

Wenn Hoffen Geduld braucht

Mehrere Versuche bleiben erfolglos. Eingefrorene Eizellen lassen sich nicht befruchten, neue Behandlungen schließen sich an. Marie merkt, wie sehr sie jeder negative Test trifft: „Ich bin eigentlich ein positiver Mensch. Aber das war jedes Mal ein kleiner Zusammenbruch.“

Nach einer frühen Befruchtung erlebt Mileen eine Fehlgeburt, die sie bewusst zu Hause begleiten. Eine intensive Zeit. Was sie trägt, ist ihre Nähe zueinander: „Wir mussten viel reden, sehr ehrlich sein. Und immer wieder entscheiden: Gehen wir weiter?“ →



REALITÄT

Im Jahr 2024 lebten in Deutschland etwa 31.000 gleichgeschlechtliche Paare mit Kindern.

Etwa 70 % dieser Familien bestehen aus zwei Müttern, knapp 30 % aus zwei Vätern.

Quelle: Destatis



GLEICHSTELLUNG?

Rechtlich gilt in Deutschland zunächst nur die gebärende Person als Mutter. Bei verheirateten heterosexuellen Paaren wird der Ehemann automatisch als Vater eingetragen – bei zwei verheirateten Frauen passiert das nicht. Die zweite Mutter muss das Kind adoptieren.

Am Ende bleibt ein letzter Embryo mit verhaltener Prognose. Marie fährt allein zum Transfer. Als neun Tage später eine zweite Linie auf dem Schwangerschaftstest erscheint, ist die Freude zunächst vorsichtig. Erst beim Ultraschall weicht die Anspannung der Vorfriede. „Ab da waren wir einfach nur noch glücklich“, sagt Marie. „Wir waren beide komplett drin. Es war unser Kind, von Anfang an.“

Auch auf dem Papier

In der Schwangerschaft erleben sie viel Selbstverständlichkeit. In Praxis und Klinik stellt niemand infrage, dass hier zwei Mütter ein Kind erwarten. Umso belastender ist es, wie oft sie sich rechtlich absichern müssen: Schon vor der Kinderwunschbehandlung ist ein Vertrag vorgesehen, der regelt, dass Mileen im Fall einer Trennung finanziell Verantwortung für das Kind trägt – obwohl sie rechtlich zunächst keine Ansprüche und kein Sorgerecht

hat. Kurz vor der Geburt treffen sie zusätzlich eine eigene Vorsorgeregelung für den Ernstfall. Trotzdem steht auf der Geburtsurkunde zunächst nur Maries Name. Mileen muss ihre eigene Tochter im Rahmen einer Stiefkindadoption adoptieren. „Wir sind verheiratet, emotional war alles klar“, sagt Marie, „aber juristisch eben nicht.“ Es folgen Termine beim Notar, Papierkram, ein Besuch des Jugendamts. Sechs Monate später spricht das Gericht die Adoption aus. Damit ändert sich nichts an ihrem Alltag – und doch fühlt es sich wichtig an. „Es war endlich offiziell, was wir längst gelebt haben.“

„Wir würden uns immer wieder füreinander und für dieses Kind entscheiden.“

Marie

Hallo, Alltag

Heute teilen sie sich die Betreuung selbstverständlich.

Offene Ablehnung erleben sie kaum, eher neugierige Fragen. Sie wissen, dass sie in einem toleranten Umfeld leben und wünschen sich, dass es für ihre Tochter überall so normal sein darf, zwei Mütter zu haben. Würden sie den Weg wieder gehen? Marie lächelt: „Ja. Jederzeit. Auch wenn es Kraft kostet – als Paar, emotional und auch finanziell.“ □



BEBA JUNIOR

Unterstützt die
altersgerechte
Nährstoffversorgung,
die Knochenentwicklung*
und das Immunsystem**
ab dem 1. Geburtstag.



Mit dem Humanen Milch-
Oligosaccharid*** 2'FL,
welches natürlicherweise
in Muttermilch vorkommt.

VITAMINE &
CALCIUM

HMO®

ALTERS-
GERECHTER
PROTEIN-
GEGHALT



BEBA. UNSER BESTES FÜR EUCH!

* Vitamin A, C und D unterstützen die normale Funktion des Immunsystems

** Calcium unterstützt die normale Entwicklung der Knochen

*** Nicht aus Muttermilch gewonnen

Weitere Infos auf **BEBA Family** 



IDEEN



WAS WIR JETZT LIEBEN

SOMMER

BEI ROSSMANN
ERHÄLTlich



Ob Planschbecken, Badesee oder Urlaub am Meer – jetzt heißt es: Rein ins kühle Nass und einfach treiben lassen. Mit unseren liebsten Begleitern für fröhliche Badetage.



BEI ROSSMANN
ERHÄLTlich



1. KINDER TRINKFLASCHE MIT SPORTVERSCHLUSS von Babydream.

Erhältlich bei **ROSSMANN**. **2. SCHWIMMWINDEL von Popolini.** Erhältlich z. B. über popolini.com, ca. 20 Euro. **3. BATH FISHING TOY von Done by Deer.** Erhältlich z. B. über thelittlegreenbag.de, ca. 17 Euro. **4. EISFORMEN von Done by Deer.** Erhältlich z. B. über kids-world.com, ca. 13 Euro.

5. BABYSCHWIMMRING von LIEWOOD. Erhältlich z. B. über connox.de, ca. 45 Euro. **6. BEACHBALL von Swim Essentials.** Erhältlich z. B. über sporttrend24.de, ca. 11 Euro. **7. 2ER SET NASSTASCHEN von Babydream.** Erhältlich bei **ROSSMANN**. **8. BABY-SONNENBRILLE SUN KIDS von IZIPIZI.**

Erhältlich z. B. über kastner-oehler.de, ca. 30 Euro. **9. BABY-BADEPONCHO von vertbaudet.**

Erhältlich z. B. über vertbaudet.de, ca. 28 Euro. **10. WASSERSPASS & STAPELBECHER von Done by Deer.** Erhältlich z. B. über donebydeer.com, ca. 14 Euro.

NEU

HiPP

Für das Wertvollste im Leben.

Natürlich gut.
Von Anfang an.

Neu: HiPP PUR.



HiPP PUR Milchnahrung

- ✓ Mit hochwertigem Milchfett aus Bio-Vollmilch
- ✓ Unterstützt Babys altersgerechte Entwicklung mit allen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen sowie pflanzlichen Ölen ohne Palmöl
- ✓ Vollmundig im Geschmack

Dafür stehe ich mit meinem Namen.

Stefan Hipp



WAS WIR JETZT BASTELN

Tasten, quetschen, fühlen –
Sensorikspielzeug regt die Sinne
kleiner Weltentdecker an.

SENSORIK- BEUTEL

DAFÜR BRAUCHT IHR:

wiederverschließbare
Minibeutel (z. B. von Rubin);
Duschgel (z. B. von Isana);
Perlen, Glitzer oder Nudeln,
Filz, Schere, Heißkleber



FÜR EINSTEIGER
GEEIGNET



10 MINUTEN



STEP 1



STEP 2



STEP 3

TIPP

Statt Duschgel und Perlen könnt ihr auch andere Dinge, wie kleine Nudeln, in die Beutel füllen. Diese lassen sich noch einmal ganz anders ertasten.



STEP 4

Schritt für **SCHRITT**



Weitere Basteltipps gibt's auf unserem Instagram-Kanal: [@rossmann_babywelt](https://www.instagram.com/rossmann_babywelt)

Step 1: Füllt einen wiederver-schließbaren Minibeutel ca. zu einem Drittel mit Duschgel.

Step 2: Werft kleine Gegenstände wie Perlen, Murmeln, Knöpfe oder ähnliches mit in den Beutel.

Achtet darauf, dass sie nicht

zu spitz oder zu scharfkantig sind, damit sie den Beutel nicht beschädigen.

Step 3: Legt den Beutel flach auf eine gerade Oberfläche. Verteilt die Füllung gleichmäßig und lasst so viel Luft aus dem Beutel wie möglich.

Dann verschließt ihn.

Step 4: Schneidet ca. 4 cm breite Streifen aus Filz zurecht und klebt sie mit Heißkleber um die Kanten des Beutels. Dies macht den Sensorikbeutel schön robust und verhindert das Auslaufen.

FOTOS | Mona Binner

REZEPTE & FOODSTYLING | Julia Luck

PRODUKTION | Elisa Janßen

REZEPT auf Seite 30

ALLE *lieben* PFANN- KUCHEN

Kaum eine Mehlspeise ist bei Kindern so beliebt wie der Pfannkuchen. Das Grundrezept ist schnell und einfach gemacht. Wer Lust auf etwas Abwechslung hat, bereitet den Kindheitsklassiker in vier internationalen Varianten zu.



Erfolgreich
nachgemacht?
Zeigt es uns auf
Instagram mit dem
Hashtag **#meinBio**
Weitere Rezepte:
@rossmann_babywelt



FRITTENSUPPE auf Seite 29

POLNISCHE

Apfel-Hefe-Pfannkuchen

ZUTATEN: 100 ml enerBio Haltbare Landmilch 3,5 % Fett, 2 EL enerBio Rohrohrzucker, 500 g enerBio Dinkelmehl Type 630, 1 Pck. enerBio Bourbon Vanillezucker, 2 TL enerBio Zitronensaft, 2 EL enerBio Ghee, 1 TL enerBio Ceylon Zimt, 1 Pck. Backhefe, Salz, 400 ml Kefir, 2 Eier, 2 säuerliche Äpfel, 2 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG: 1. Milch lauwarm erwärmen, Hefe und Zucker zugeben und 5 Min. stehen lassen. Mehl, Vanillezucker und Salz in einer Rührschüssel mischen, warme Hefemilch in die Mitte geben und mit etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Weitere 10 Min. ruhen lassen. Dann Kefir und Eier zugeben und alles zu einem

glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort mind. 30 Min. gehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Mit Zitronensaft mischen, damit sie nicht braun werden, und unter den gegangenen Teig heben.

3. Etwas Ghee in einer weiten Pfanne erhitzen, portionsweise den Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 1–2 Min. goldbraun und knusprig ausbacken. Die fertigen Pfannkuchen auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Zimt und Puderzucker mischen, die Pfannkuchen damit bestäuben und servieren.

 **CA. 20 STÜCK**

 **45 MIN. + GEHZEIT**

PFANNKUCHENAUFLAUF auf Seite 28

ITALIENISCHER

Pfannkuchenauflauf

ZUTATEN: 160 g enerBiO Dinkelmehl Type 630, 200 ml enerBiO Haltbare Landmilch 3,5% Fett, enerBiO Schwarzer Pfeffer, 3 EL enerBiO Griechisches natives Olivenöl extra, 2 Dosen enerBiO Tomatenstücke, enerBiO Italienische Kräuter, 4 Eier, Salz, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Kugeln Mozzarella, 100 g Schinken/Salami (nach Belieben), 4 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG: 1. Mehl, Milch und Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren. Den Pfannkuchenteig mit Salz und Pfeffer würzen, dann 30 Min. ruhen lassen. 2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Tomaten dazugeben, Sauce einmal aufkochen,

mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken. Mozzarella abtropfen lassen und fein würfeln. 3. Pfannkuchenteig nochmals durchrühren, ggf. mit etwas Wasser verdünnen und dann portionsweise in einer mittelgroßen Pfanne mit etwas Öl ca. 6 dünne Pfannkuchen ausbacken. Diese jeweils dünn mit etwas Tomatensauce bestreichen, mit Käse und ggf. Schinken/Salami belegen, aufrollen und in 3 Stücke schneiden. Restliche Tomatensauce in einer Auflaufform (30 x 15 cm) verteilen, Pfannkuchenröllchen daraufsetzen, mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Min. überbacken. Mit Basilikum garnieren.

 4 PORTIONEN

 60 MIN. + RUHE- UND BACKZEIT



ener
BiO

Eine enerBiO Tomatensauce, z. B. Klassik oder Kinder, spart Zeit bei der Zubereitung.



„Ich bereite die
Pfannkuchenstreifen
auf Vorrat zu und
friere sie ein.
Das spart Zeit.“

Jennifer Bonk,
Art-Direktorin



ÖSTERREICHISCHE Pfannkuchensuppe

ZUTATEN: 300 ml enerBio Sojadrink Natur, 180 g enerBio Dinkelmehl Type 630, ½ TL enerBio Backpulver, 1 Msp. enerBio Kurkuma, 1 EL enerBio Bratöl Sonnenblume, 4 EL enerBio Gemüsebrühe, enerBio Schwarzer Pfeffer, Salz, ½ Bund krause Petersilie

ZUBEREITUNG: 1. Sojadrink, Mehl, Backpulver, Kurkuma und ½ TL Salz mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls nötig, noch ein bisschen Mineralwasser zugeben. Den Teig 30 Min. quellen lassen.

2. Etwas Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und portionsweise dünne Pfannkuchen ausbacken. Auf einem Teller abkühlen lassen. Dann aufrollen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3. Für die Suppe die Gemüsebrühe nach Packungsanleitung mit 2 Liter kochendem Wasser zubereiten. Pfannkuchenröllchen auf tiefe Teller verteilen, mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und mit Petersilie und Pfeffer garniert servieren.



4 PORTIONEN



30 MIN. +
QUELLZEIT



AMERIKANISCHE Pancakes

ZUTATEN: 150 g enerBiO Dinkelmehl Type 630, 1 Pck. enerBiO Bourbon Vanillezucker, 1 TL enerBiO Backpulver, 250 ml Mandeldrink Natur, 3 EL enerBiO Apfelmark, 2 EL enerBiO Rapsöl mit Buttergeschmack, 1 EL enerBiO Bratöl Sonnenblume, 4 EL enerBiO Nuss Nougat Creme, ggf. 2 TL enerBiO Mandelmus braun, 1 Prise Salz, 250 g Erdbeeren

ZUBEREITUNG: 1. In einer Schüssel Dinkelmehl mit Vanillezucker, Backpulver und Salz mischen. Mandeldrink, Apfelmark und Rapsöl zugeben und alles mit einem Schneebesen glatt rühren.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Bratöl erhitzen. Pro Pancake ½ EL Teig in die Pfanne geben und die Minipancakes auf jeder Seite ca. 1–2 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen (ergibt ca. 32 Minipancakes).
3. Die Erdbeeren waschen und putzen. Alle Minipancakes mit Nuss-Nougat-Creme bestreichen, mittig zusammenfalten und abwechselnd mit den Erdbeeren auf 16 Spieße stecken. Nach Geschmack mit Mandelmus dekorieren.



8 PORTIONEN



60 MIN.

1. **PFANNENWENDER** von flink & sauber. Ideal für die Verwendung in beschichteten Pfannen und Kochtöpfen.
2. **NUSS NOUGAT CREME** von enerBiO. Schokoladiger Brotaufstrich ohne Palmfett.
3. **MANDELDRINK NATUR** von enerBiO. Vielseitig einsetzbare Alternative für Milch.
4. **DINKELMEHL TYPE 630** von enerBiO. Kräftig im Geschmack mit hervorragenden Backeigenschaften.
5. **PARTYPICKER BAMBUS** von flink & sauber. Praktische Helfer für Häppchen und Spieße aller Art.



1

2

3

4

DE-ÖKO-006

DE-ÖKO-006

**VERSTÄRKE
UNSER TEAM:**

JOBS

IN ÜBER 2.300 FILIALEN

DEINE VORTEILE

- BIS ZU 19,83 € PRO STUNDE*
- 6 WOCHEN URLAUB
- URLAUBS- UND WEIHNACHTSGELD
- EIN SICHERER ARBEITSPLATZ
- FLEXIBLE STUNDENMODELLE

* Abhängig vom Tarifgebiet und von der Berufserfahrung.

jobs.rossmann.de

JETZT BEWERBEN:

Verkäufer (m/w/d)
Minijobber (m/w/d)
Studentische Aushilfe (m/w/d)
Assistenz der Filialleitung (m/w/d)
Filialleitung (m/w/d)
Ausbildung zum Verkäufer (m/w/d)
und Einzelhandelskaufmann (m/w/d)



Lieblinge IM REGAL

Von Eltern für
Eltern entdeckt.
Kaufen, lieben,
weetersagen.



**FOLGEMILCH 2*
(800 g) von BEBA.**
Enthält den einzigartigen Komplex aus 5 HMO** und hochwertigem Protein sowie die Immunschutzengel A, C und D***.

ES-ECO-019-CT



**BIO QUETSCHIE
SÜSSKARTOFFEL,
KÜRBIS, KAROTTE,
ERDBEERE
(100 g) von
Pumpkin Organics.**
Mit viel Gemüse und wenig Fruchtzucker.

**SEKUNDEN
FUSSCREME
(75 ml) von Kneipp.**
Mit pflanzlicher Pflegeformel, sowie Zitronenverbene und wertvoller Avocadoölbutter.



**SOS ZINKSALBE
(75 ml) von Bübchen.**
Mit 8 % Zinkoxid und 1,5 % Panthenol. Kann Rötungen und Entzündungen bereits ab der ersten Anwendung mildern.



**CR2032 LITHIUM
KNOPFZELLE
(2 Stück) von
Duracell.** Kindersicher dank des bitteren Geschmacks auf der Zelle, baby-sichere Verpackung.



**EXTRAPROTECT
NORMAL TAMPONS
(56 Stück) von o.b.**
Zuverlässiger 5-in-1-Auslaufschutz und hoher Komfort für den Alltag und die Nacht.

* Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Folgemilch für Säuglinge nach dem 6. Monat.
** welche natürlicherweise nur in Muttermilch vorkommen
*** lt. Gesetz

... DOPPELT LECKER

für euch!

babywelt Club-Gesichter



„Das perfekte Duo:
Der fruchtig-würzige Aufstrich
auf einem kernigen Haferbrot.
Eine Kombination, die
einfach schmeckt.“

Mona Wesolowski



DE-ÖKO-005

DE-ÖKO-001

1. TOMATE PARMESAN AUFSTRICH (135 g) von enerBiO. Cremig-feiner Aufstrich mit feinstem Parmigiano Reggiano und fruchtigen Tomaten. **2. DAS PURE SAATEN- UND HAFERBROT MIT 5 % KAROTTEN (300 g) von enerBiO.** Ballaststoffreich, nahrhaft und eine Omega-3-Quelle: Genuss ohne Mehl und Hefe.

Anzeige

**JETZT
PROBIEREN**

FÜR KLEINE GENIEßER MIT GROßEM GESCHMACK

RATZFATZ FERTIG!

- Schnell & einfach
- In Bio-Qualität
- Kindgerecht gewürzt nur mit Kräutern
- + natürlich so richtig lecker!



ca. 2 Min



5-10 Min



EE-ÖKO-03



Premium Comfort Windeln

Federweicher Komfort. Sanft zur Haut.

Millie Moon Windeln wurden für empfindliche Babyhaut entwickelt. Dank der besonders weichen CloudTouch™ Oberfläche fühlen sie sich weich wie eine Wolke an. Dermatologisch getestet und frei von Duftstoffen, Latex und Lotionen.



DERMATOLOGISCH
GETESTET



BIS ZU
12 STUNDEN
SAUGKRAFT*



0%
LOTIONEN,
LATEX ODER
DUFTSTOFFE



FEDERWEICH



**Exklusiv
bei uns**

*Die Dauer hängt von der individuellen Urinmenge und den Blasengewohnheiten des Babys ab.



TIPPS



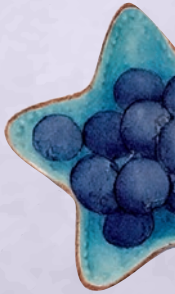
Das Abendessen ist der Übergang vom Trubel des Tages in eine hoffentlich ruhige Nacht. Kleine Esser*innen bevorzugen jetzt vertraute Geschmäcker.

TEXT | Anika Schubert



KINDER, KOMMT ESSEN,

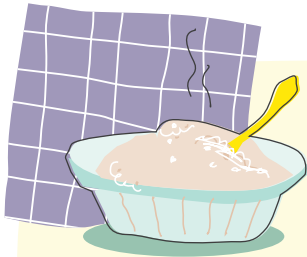
Abendbrot ist fertig!





WAS ABENDS GUTTUT

Die letzte Mahlzeit am Tag muss nicht besonders abwechslungsreich sein. Im Gegenteil: Viele Babys und Kleinkinder mögen es abends vertraut. Gut geeignet sind milde Getreidebreie, Gemüse-Kartoffel-Kombinationen oder einfache Gerichte mit wenigen Zutaten. Sie sättigen, ohne zu beschweren, und passen gut in ein festes Abendritual, das signalisiert: Wir machen es uns gemütlich, bevor es zum Schlafen geht.



ZUTATEN:

- 200 ml Vollmilch mit 3,5 % Fett (zu Beginn evtl. 100 ml Wasser + 100 ml Vollmilch + 1 TL Rapsöl)
- 20 g feine Vollkorngetreideflocken
- Schmelzflocken, spezielle Instant-Getreideflocken für Babys oder Grieß
- 20 g Obstmus oder frisches Obst

* von babybrei-selber-machen.de

REZEPT-TIPP*

GRUNDREZEPT ABENDBREI FÜR BABYS

ZUBEREITUNG:

Instantflocken: Milch aufkochen und kurz abkühlen lassen. Über die Instantflocken geben und quellen lassen (Packungsanleitung beachten). Mit dem Obst(mus) vermischen und auf Esstemperatur abkühlen lassen.

Getreide- oder Schmelzflocken: Getreide- oder Schmelzflocken in die kalte Milch geben und in

einem Topf aufkochen. Etwa 3 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Obst(mus) vermischen und auf Esstemperatur abkühlen lassen. Bei Bedarf pürieren.

Grießbrei: Den Grieß in die kochende Milch einrühren und etwa 1 Minute weiter kochen lassen. Mit dem Obst(mus) vermischen und auf Esstemperatur abkühlen lassen.

NACH WUNSCH
VERFEINERN!



DE-ÖKO-001

FÜR DEN BEIKOSTSTART

- 1. MILCHBREI VOLLKORN FRÜCHTE (400 g) von Milupa.** Mit wertvollem Getreide, Vitaminen und Mineralstoffen. Ab dem 6. Monat.
- 2. BIO GRIESS GETREIDEBREI (250 g) von Babydream.** Vielseitig einsetzbar, ab dem 5. Monat.
- 3. FOLGEMILCH 2** (750 g) von Humana.** Folgemilch nach dem 6. Monat: stärkefrei, mit 5 HMOs sowie DHA & ARA.
- 4. ABEND-MILCH-GETREIDE-MAHLZEIT MEHRKORN (400 ml) von Alete bewusst.** Trinkfertige warme oder kalte Abendmahlzeit, vollwertig und ohne Palmöl. Ab dem 10. Monat.

** Stillen ist die beste Ernährung für euer Baby. Folgemilch für Säuglinge nach dem 6. Monat ab Einführung von Beikost.



NATALIE WIESE

ist Ernährungsberaterin. Rezepte, Ideen und eBooks gibt es hier: babybrei-selber-machen.de

„Babys sind abends oft überreizt und erschöpft – dann klappt die Abendmahlzeit manchmal einfach nicht. Das ist völlig normal! Mein Tipp: Verlegt das Abendbrot etwas nach vorne, bevor die Müdigkeit zu groß wird.“

RUHIGER TAGES-AUSKLANG

Wenn die Milchmahlzeit am Abend langsam ersetzt wird, kommen meist Getreide- oder milde Gemüsebreie auf den Löffel. Hafer, Grieß oder Dinkel sättigen gut und haben einen neutralen Geschmack. Kombiniert mit Gemüse oder als purer Getreidebrei sind sie ein sanfter Einstieg ins Abendessen.

TIPPS

ABWECHSLUNG AUF DEM TELLER

Mit zunehmendem Alter darf das Abendessen etwas vielfältiger werden. Milchbreie oder feinstückige Gemüse- und Pastagerichte bringen Abwechslung, bleiben aber gut verdaulich. Wichtig ist, dass die Konsistenz zum Entwicklungsstand eures Kindes passt – und dass abends nichts komplett Neues ausprobiert werden muss.



BABYLÖFFEL (5 Stück) von Babydream. Farbecht und geruchsneutral, aus hochwertigem Kunststoff.

SILIKON-GESCHIRRSET (2er Set) von Babydream.

Saugnäpfe verhindern versehentliches Verschieben oder Umkippen, aus hochwertigem Silikon.



1

DE-ÖKO-001



2

DE-ÖKO-007



3

DE-ÖKO-007



4

HU-ÖKO-01

ZUM KAUENLERNEN

- 1. MACCARONI MIT TOMATE-MOZZARELLA-SOSSE (220 g) von Babydream.** Regt mit feinen Stückchen zum Kauen an. Ab dem 8. Monat.
- 2. BIO BUTTERGEMÜSE MIT KARTOFFELN UND RIND (220 g) von Babydream.** Ohne Zusatz von Salz und Aromen. Ab dem 8. Monat.
- 3. BIO PASTA MIT ZUCCHINI UND SÜSSKARTOFFELN (220 g) von Babydream.** Mit ausgewähltem Bio-Gemüse. Ab dem 8. Monat.
- 4. BIO ABEND MILCHREIS PUR (190 g) von Babydream.** Warme oder kalte Abendmahlzeit. Ab dem 8. Monat.



VOLLWERTIG MITESSEN

- 1. SÜSSKARTOFFEL-PFANNE MIT GEMÜSE (250 g) von Babydream.** Regt mit feinen Stückchen zum Kauenlernen an. Ab dem 12. Monat.
- 2. KNUSPER BROT (160 g) von enerBio.** Luftig-kross, aus kontrolliert biologischem Anbau. Ab 1 Jahr.
- 3. KINDERTELLER (250 g) von Alete.** Bio-Kinderteller mit Kürbis und Reis, mit leckerem Gemüse, kindgerecht gewürzt – ohne Salzzusatz. Ab 1 Jahr.

Brotzeit

Manchmal darf es abends auch ganz schlicht sein: eine Scheibe Brot, etwas Aufstrich, dazu Wasser oder Tee. Selbst gemachte Brotaufstriche sind schnell vorbereitet und lassen sich gut an das Alter eures Kindes anpassen.

GEMEINSAM ESSEN



Ab dem zwölften Monat rückt Babys Abendessen immer näher an die Familienküche heran. Mild gewürzte Pfannen- und Pastagerichte eignen sich gut, um gemeinsam am Tisch zu sitzen. Die kleinen Portionen sollten eine kindgerechte Konsistenz haben und bekannte Zutaten enthalten. So wird das Abendessen zum festen Teil des Tagesabschlusses.

AUFS BROT

- Butter • Frischkäse mit fein zerdrückter, gegarter Karotte • reife Avocado mit etwas Frischkäse • Erbsenpüree mit Rapsöl
- Hummus light (ohne Salz und Knoblauch)

REZEPT-TIPP *

LINSEN-AUFSTRICH

ZUTATEN:

- 50 g rote Linsen
- 160 ml Wasser
- ½ Apfel
- 100 g geschälte Karotte
- 3 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG:

1. Die Linsen in ein Sieb geben und kurz mit warmem Wasser abspülen.
2. Zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben.
3. Die Karotte klein würfeln, ebenfalls dazugeben und aufkochen lassen.
4. Bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen.
5. Den Apfel in der Zwischenzeit klein schneiden und anschließend dazugeben. Weitere 3–5 Minuten kochen lassen, bis alles weich ist.
6. Etwas abkühlen lassen.
7. Zusammen mit dem Rapsöl fein pürieren.
8. Je nach Alter und Geschmack deines Babys kannst du noch etwas Currypulver und Pfeffer hinzugeben.

* von babybrei-selber-machen.de



Immer an deiner Seite ...
... mit wolkenweicher Qualität.



Ich packe meine *Reiseapotheke*



... und nehme mit? Abenteuer ja, Sorgen bitte nicht. Mit der richtigen Reiseapotheke seid ihr für kleine Wehwehchen bestens gerüstet. Egal wohin es geht.

Kleine Stürze, Fieber oder ein juckender Insektenstich gehören leider auch im Urlaub mal dazu. Da schadet es nicht, gut vorbereitet zu sein. Zugleich muss niemand den halben Hausstand einpacken. Eine durchdachte Reiseapotheke enthält das Wichtigste für unterwegs und hilft, kleinere Wehwehchen selbst zu versorgen.

Wichtig ist dabei vor allem, das Reiseziel, die Dauer des Aufenthalts und das Alter eures Kindes mitzudenken. In den Bergen braucht ihr andere Basics als am Meer, bei Fernreisen an-

dere Präparate als beim Wochenendtrip an die Ostsee. Auch regelmäßige Medikamente gehören ausreichend und griffbereit ins Gepäck – am besten mit ärztlicher Bescheinigung, falls ihr fliegt. So bleibt mehr Raum für das, worum es im Urlaub eigentlich geht: gemeinsame Zeit und entspannte Familienmomente. →



Mehr Infos zur sinnvollen Grundausstattung findet ihr in unserem Ratgeber Hausapotheke [rossmann.de/gesundheits/reiseapotheke](https://www.rossmann.de/gesundheits/reiseapotheke)

Checkliste - DAS GEHÖRT IN DIE REISEAPOTHEKE:



KLEINE VERLETZUNGEN

- Pflaster in verschiedenen Größen
- sterile Kompressen
- Wunddesinfektionsmittel (für Kinder geeignet)
- kleine Schere oder Pinzette

FIEBER UND SCHMERZEN

- Fieberthermometer
- fiebersenkende und schmerzlindernde Mittel für Kinder (z. B. als Saft oder Zäpfchen, altersgerecht dosiert)

MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

- Elektrolytlösung oder -pulver
- ggf. Mittel gegen Durchfall (für Kinder geeignet)
- milde Pflege für den Windelbereich

ERKÄLTUNG UND VERSTOPFTE NASE

- Nasentropfen oder -spray für Babys und Kleinkinder
- ggf. Kochsalzlösung
- Nasensauger

INSEKTENSTICHE UND HAUTREIZUNGEN

- kühlendes Gel oder Salbe gegen Juckreiz
- Zeckenzange oder -karte
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, geeignet für Kinderhaut
- Insektenschutzmittel

INDIVIDUELL ERGÄNZEN

- regelmäßig benötigte Medikamente
- Allergiemittel (falls nötig)
- Kopie des Impfpasses und der Krankenversicherungskarte



Woher weiß ich, ob Medikamente noch haltbar sind?

Vor der Reise lohnt sich ein kurzer Check: Angebrochene Säfte oder Tropfen haben oft eine begrenzte Nutzungsdauer. Das Anbruchsdatum am besten direkt auf die Verpackung schreiben. Außerhalb der Reichweite von Kindern lagern – im Sommer besser nicht im Auto.

Welche Medikamente sollte man vorher mit dem Kinderarzt absprechen?

Gerade bei Babys und Kleinkindern ist nicht jedes Mittel automatisch geeignet. Klärt vorab mit eurer Ärztin bzw. eurem Arzt oder in der Apotheke, welche Schmerz- und Fiebermittel altersgerecht sind und welche Dosierung zum aktuellen Gewicht passt. Lasst euch die Dosierung am besten schriftlich notieren. Das gibt Sicherheit, wenn es im Urlaub schnell gehen muss.

Ab wann sollte man doch besser ärztlichen Rat einholen?

Eine gut sortierte Reiseapotheke ersetzt keine ärztliche Behandlung – sie hilft, kleinere Beschwerden zu überbrücken und im Urlaub handlungsfähig zu bleiben. Im Zweifel sucht immer eine Ärztin oder einen Arzt auf.



Gut zu wissen

Braucht man für Fernreisen zusätzliche Medikamente?

Informiert euch rechtzeitig, ob für euer Ziel spezielle Impfungen empfohlen werden, oder ob z. B. ein stärkerer Sonnen- und Insektenschutz oder eine Elektrolytlösung sinnvoll sind. Bei Fernreisen kann es außerdem wichtig sein, die medizinische Versorgung vor Ort zu prüfen und eine passende Auslands-krankenversicherung abzuschließen.

IMMER MIT DABEI



1. **INSEKTENSCHUTZ KIDS PUMPSPRAY (100 ml) von ZECKITO***. Bietet bis zu vier Stunden Schutz vor Insektenstichen.
2. **PFLASTER-STRIPS AQUA FÜR KINDER (20 Stück) von altapharma**. Rundum wasserdicht und sitzt wie eine zweite Haut.
3. **NASENSAUGER (1 Stück) von Babydream**. Hilft bei der Entfernung von störendem Nasensekret.
4. **EXPRESS FIEBERTHERMOMETER (1 Stück) von Babydream**. Inklusive Batterie und Schutzhülle.
5. **ZECKENSET (1 Stück) von ZECKITO**. Schnelle und sichere Entfernung von Zecken zu Hause und unterwegs.
6. **INTENSIV SOS CREME (75 ml) von Penaten**. Versorgt die Haut aktiv mit Feuchtigkeit und bildet einen beruhigenden Schutzfilm. Ohne Parfüm.

*Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

WOHLTUENDE PFLEGE BEIM ZAHNEN



ENTDECKE AUCH UNSERE ANDEREN
HELFER FÜR BABYS WOHLBEFINDEN



- ♥ PFLEGT UND BERUHIGT
DAS BEANSPRUCHTE ZAHNFLEISCH
- ♥ HOHE VERTRÄGLICHKEIT*
- ♥ VERBESSERTE REZEPTUR

tetesept:

*97% der Eltern bestätigen die Verträglichkeit des Zahnungsgels bei ihrem Baby. Anwendungsstudie an 30 Proband*innen an einem unabhängigen Testinstitut über 3 Tage, subjektiver Fragebogen, Zustimmung in %; **dermatest-garantie.de

Bübchen®



ÖKO-TEST

Bübchen Shampoo & Duschgel Pikachu 2in1

sehr gut

Ausgabe 10/2025



0% Mineralöl Paraffin

Schleim, Ethanol, Sulfate



ÖKO-TEST

Bübchen Pflege Creme

sehr gut

Ausgabe 02/2025

Bübchen

PFLEGE CREME

für zarte Babyhaut

sensitiv



ÖKO-TEST

Bübchen Wind & Wetter Creme Sensitiv

sehr gut

Ausgabe 12/2024



Stark im Test, supersanft zur Haut.

Mit ÖKO-TEST ausgezeichnete Pflege
für Babys und Kids.

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

babywelt-Club-Vorteil

**JETZT
GRATIS
PRODUKTE
TESTEN**



Für euch getestet

babywelt-Mitglieder haben vier Produkte für euch unter die Lupe genommen. Mit etwas Glück könnt ihr das bald auch. Wie? Ganz einfach. Jetzt babywelt-Mitglied werden: [babywelt.club](https://www.babywelt.club)

90 %

DER BABYWELT-CHECK-
TEILNEHMER EMPFEHLEN *

Babydream extra sensitiv Wundschutzspray

Das parfümfreie, extra sensitive Wundschutzspray mit 10 % Zinkoxid schützt die empfindliche Babyhaut im Windelbereich vor Nässe und beugt so Wundern vor.

[rossmann.de/
babydream_wundschutzspray](https://www.rossmann.de/babydream_wundschutzspray)



02/2026

75 %

DER BABYWELT-CHECK-
TEILNEHMER EMPFEHLEN *

Humana piülatte mit Bockshornklee

Mit Bockshornkleesamen-Extrakt – passend für die Stillzeit. Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, Vitamin D zur Erhaltung normaler Knochen.

[rossmann.de/
humana_piulatte](https://www.rossmann.de/humana_piulatte)



02/2026

**babywelt[®]
CHECK**
PRODUKTE IM FAMILIENTEST

94 %

DER BABYWELT-CHECK-
TEILNEHMER EMPFEHLEN *

Humana ProBalance Folgemilch 2

Nach dem sechsten Monat passt die Humana ProBalance Folgemilch 2 ideal ins Beikostalter: zum Zufüttern und als Bestandteil der gemischten Kost.

[rossmann.de/
humana_probalance](https://www.rossmann.de/humana_probalance)



02/2026

91 %

DER BABYWELT-CHECK-
TEILNEHMER EMPFEHLEN *

Bübchen SOS Spezial Wundschutz Creme

Die beruhigende Formel mit Kamille fördert das schnelle Abklingen von Rötungen und Irritationen im Windelbereich. Unterstützt die natürliche Schutzfunktion der Haut.

[rossmann.de/
buebchen_wundschutzcreme](https://www.rossmann.de/buebchen_wundschutzcreme)



02/2026

Ausführliche Berichte gibt es hier: [rossmann.de/babyweltcheck](https://www.rossmann.de/babyweltcheck)

* Jeweils 500 per Zufall ausgewählte babywelt-Familien haben das Babydream Wundschutzspray extra sensitiv, die Humana ProBalance Folgemilch 2, Humana piülatte Bockshornklee Silittidil und die Bübchen SOS Spezial Wundschutz Creme zugeschiedt bekommen. Getestet und bewertet wurde vom 3.–15.2.2026. **Bewertungsergebnis Babydream Wundschutzspray extra sensitiv:** 90% der 318 Testteilnehmer:innen haben die Frage, ob sie das Produkt weiterempfehlen können, mit „Ja“ beantwortet. **Bewertungsergebnis Humana ProBalance Folgemilch 2:** 94% der 183 Testteilnehmer:innen haben die Frage, ob sie das Produkt weiterempfehlen können, mit „Ja“ beantwortet. **Bewertungsergebnis Humana piülatte Bockshornklee Silittidil:** 75% der 285 Testteilnehmer:innen haben die Frage, ob sie das Produkt weiterempfehlen können, mit „Ja“ beantwortet. **Bewertungsergebnis Bübchen SOS Spezial Wundschutz Creme:** 91% der 304 Testteilnehmer:innen haben die Frage, ob sie das Produkt weiterempfehlen können, mit „Ja“ beantwortet.

DAS BLEIBT IN DER *Familie*

Im Badezimmer stapeln sich die Tuben und Tiegel. Aber muss es wirklich für jedes Alter ein eigenes Produkt sein? Viele milde Basics eignen sich für die ganze Familie. Ohne Abstriche bei Verträglichkeit – und mit weniger Chaos im Bad.

Pflegeprodukte gemeinsam zu nutzen, hat viele Vorteile. Es spart Platz, reduziert Verpackungsmüll und macht den Alltag übersichtlicher – gerade in Familien, in denen morgens alles gleichzeitig passiert. Wer auf wenige, gut ausgewählte Basics setzt, weiß außerdem genau, was drin ist. Das verhindert unnötige Experimente auf empfindlicher Haut.

Cremes, Öle oder sanfte Reinigungsprodukte können echte Familien-Allrounder sein. Sie spenden Feuchtigkeit, schützen die Hautbarriere und lassen sich bei Bedarf flexibel einsetzen. Etwa bei trockenen Stellen, nach dem Baden oder bei rauer Winterhaut. Auch milde Shampoos eignen sich oft für Groß und Klein, solange sie nicht in den Augen brennen und die Kopfhaut nicht austrocknen.

Milde Pflege

Damit Pflegeprodukte für alle Familienmitglieder geeignet sind, kommt es vor allem auf ihre

WENIGER IST MEHR

Babys Haut ist von Natur aus geschützt und reguliert sich selbst. Pflegeprodukte sind nur dann sinnvoll, wenn die Haut trocken ist oder zusätzlichen Schutz braucht, etwa im Windelbereich oder bei sehr kalter, trockener Luft.

Zusammensetzung an. Für kleine Kinder – und auch für Erwachsene – gilt: je milder, desto besser. Ideal sind Produkte ohne Duftstoffe, ohne Alkohol und ohne unnötige Zusätze. Auch stark schäumende Formulierungen oder lange Inhaltsstofflisten sind kein Qualitätsmerkmal. Im Gegenteil: Weniger ist hier oft mehr.

Milde Pflege kommt mit wenigen, gut verträglichen Inhaltsstoffen aus. Bewährt haben sich zum Beispiel:





ZEIT
für
euch



1



2



3



4

- 1. BASIS SENSITIV 2IN1 PFLEGEDUSCHE (250 ml) von lavera.** Cremiger Duschschaum, der Haut und Haar sanft reinigt.
- 2. PFLEGE-LOTION (200 ml) von sebamed.** Pflegt zarte Kinderhaut sanft, auch bei trockener Haut und Reizungen.
- 3. WASCH- LOTION HAUT & HAAR (200 ml) von sebamed.** Reinigt zarte Kinderhaut mild, auch bei trockener Haut und Reizungen.
- 4. MED PFLEGELOTION (200 ml) von Babydream.** Eignet sich hervorragend als tägliche Basispflege, dank Sheabutter und Nachtkerzenöl.

- pflanzliche Öle wie Mandelöl, Jojobaöl oder Sonnenblumenöl, die die Haut pflegen, ohne sie zu reizen
- Glycerin, das Feuchtigkeit bindet und die Hautbarriere unterstützt
- Panthenol, das beruhigend wirkt und die Haut bei der Regeneration unterstützt
- Zinkoxid, etwa im Windelbereich oder in Sonnenschutzprodukten, zum Schutz empfindlicher Haut

Was besser weglassen?

Gerade bei Pflegeprodukten für die ganze Familie lohnt sich ein kritischer Blick auf die Inhaltsstoffliste. Eher ungünstig sind:

- Duftstoffe, die empfindliche Haut reizen können
- Alkohol, der die Haut austrocknet
- ätherische Öle, die zwar natürlich klingen, für Baby- und Kinderhaut aber ungeeignet sein können
- stark schäumende Tenside, die die Hautbarriere angreifen

Je kürzer und
übersichtlicher die Liste,
desto besser lässt sich
einschätzen, was auf
die Haut kommt.

SONNENPAUSE

Vor UV-Strahlung schützt nicht nur Sonnencreme, sondern auch Kleidung, ein Sonnenhut und Schatten. Babys sollten grundsätzlich nicht der direkten Sonne ausgesetzt sein.

Sonnenschutz nicht vergessen

Kinderhaut ist dünner und empfindlicher als die von Erwachsenen, und UV-Strahlen können sie schneller schädigen. Konsequenter Sonnenschutz ist deshalb keine Nebensache, sondern wichtiger Teil der täglichen Pflege im Frühling und Sommer. Für Kinder empfiehlt sich ein Sonnenschutz mit mindestens LSF 50, großzügig aufgetragen und regelmäßig erneuert, besonders nach dem Baden oder Toben. ☐



1. KINDERKULTURTASCHE MIT WALEN von Vito & Joe. Kulturtasche mit kindlichen Motiven, Maße: 25×18×10,5cm. **2. KIDS MED SONNENGEL LSF 50+ (200 ml)** von Sunozon. Für empfindliche und allergische Haut geeignet. **3. ULTRA SENSITIV SONNEN-SPRAY LSF 50+ (200 ml)** von babydream. Sehr hoher Schutz, empfohlen für Neurodermitiker und bei besonders sonnenempfindlicher und ungebräunter Haut. **4. SONNENROLLER 50+ (50 ml)** von PAEDIPROTECT. Hautfreundliche Inhaltsstoffe und ideal für unterwegs durch eine leichte Anwendung.

Anzeige



EXTRA LANGLEBIG*,
EXTRA
SICHER**
HILFT, KINDER ZU SCHÜTZEN



Kindersichere Verpackung



Ungiftiger Bitterstoff hilft, ein Verschlucken zu verhindern

WUSTEN SIE SCHON?

Lithium-Knopfzellen, vor allem der Größe 20 mm, werden immer häufiger in Produkten wie Fernbedienungen, Schlüsselanhängern, Spielzeugen, Bewegungssensoren und vielen anderen verwendet. Leider verschlucken hunderte von Kindern unter sechs Jahren jährlich versehentlich Knopfzellen.

Diese können in der Speiseröhre stecken bleiben und sie in weniger als zwei Stunden verbrennen, was äußerst schwerwiegende Folgen haben kann. Eltern sollten ihr Kind, auch bei einem Verdacht, auf jeden Fall sofort im Krankenhaus untersuchen lassen.

* Im Vergleich zur durchschnittlichen Mindestlebensdauer im Electronic-Key-IEC-Standardtest für CR2032 Batterien. Die Ergebnisse können je nach Gerät und Nutzungsmuster variieren. ** Beidseitiger Bitterstoff, um ein Verschlucken zu verhindern (spezifisch für 2032, 2025, 2016).

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



Gesunde Babyhaut von Anfang an.

MIT PANTHENOL UND DEM pH-WERT 5,5



WISSENSCHAFT FÜR GESUNDE HAUT
SEIT 1967

WASCHLOTION HAUT & HAAR

milde Reinigung und Pflege

—

PFLEGECREME GESICHT & KÖRPER

für empfindliche Haut

—

PFLEGELOTION

feuchtigkeitsspendende Babypflege



MADE IN GERMANY

sebamed Produkte sind in über 400 Studien dermatologisch-klinisch getestet.

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen. Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



Sanfter Schutz und milde Pflege für zarte Babyhaut

Penaten® Klassik Linie

Die wichtigsten Vorteile im Überblick



Für Neugeborene entwickelt



Für sensitive Haut entwickelt



Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt

Pflegelotion

Zieht schnell ein und hinterlässt ein sanftes Hautgefühl
Spendet Feuchtigkeit



Für zarte Babyhaut

795250



Jetzt entdecken!

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

Glitzer ist für alle da!

Blau oder Rosa? Diese Frage beschäftigt viele Eltern schon lange vor der Geburt. Denn sie ist nicht nur eine nach dem Geschlecht, sondern eine nach Erwartungen, Rollen und Klischees. Wie man diese erkennt und mit ihnen umgeht.

TEXT | Matthäus Kosik

Als mein Sohn, heute ist er sechs, noch im Krippenalter war, da liebte er Kleider. Sein Favorit war lange Zeit ein rosa Tütü, das seine ältere Schwester in die Verkleidungskiste gepackt hatte. Auch ein hellblaues Kleid mit Tüll hatte es ihm angetan, und natürlich: Elsa.

Wenn ich ihm heute davon berichte, ihm Fotos aus der Zeit zeige, dann bestreitet er, jemals Fan der Eiskönigin gewesen sein. Denn heute ist alles, was vermeintlich mädchenhaft ist, doof.

Von Geburt an haben wir zuhause versucht, möglichst sensibel mit dem Thema „Gender“, also dem sozialen Geschlecht, umzugehen. Neben Autos und Bauklötzen gab es so auch Kinderwagen, Puppen sowie eine Menge Kleider zum Spielen und Entdecken. Bücher, in denen Mädchen und Frauen die Heldinnen waren, wurden genauso vorgelesen wie die klassischen Starker-Mann-rettet-hilflose-Frau-Geschichten.

Mein Sohn sollte möglichst viele Aspekte des gesellschaftlichen Zusammenlebens aufgezeigt bekommen. Und doch folgt er, das muss man so sagen, einem traditionellen Rollenverständnis eines sechsjährigen Jungen, der in die erste Klasse geht: Er mag die Fächer Mathe und Sport, spielt Fußball, lässt zu Hause gern den Coolen raushängen, mag keine Mädchensachen, aber Mädels dafür sehr gern. Warum ist das so? →



Mehr *Mut*
statt Schubladen!



Das Verhalten der Eltern

Erziehung passiert immer auch unbewusst. So zeigt die Entwicklungspsychologie, dass Kinder sich früh an den Verhaltensweisen ihrer Bezugspersonen orientieren. Sie sehen, worüber Eltern lachen und was sie zum Weinen bringt. Kinder hören, welche Worte benutzt werden, sie sehen, wie getröstet wird, und erleben, in welchen Situationen es angemessen erscheint und in welchen nicht. Sie spüren, welches Verhalten Zustimmung bekommt und welches irritiert. Sie imitieren, sie probieren aus, sie testen Grenzen. Aber vor allem lernen Kinder so, wie die Welt zu funktionieren scheint.

Noch immer investieren Mütter in Deutschland etwa doppelt so viel Zeit in Care-Arbeit, also in die Kinderbetreuung und das Hausmanagement, wie Väter. Für Kinder heißt das vor

allem: Frauen kümmern sich. Auch scheinbare Kleinigkeiten wie das Löcherbohren im Haushalt werden wahrgenommen. Und was sich wiederholt, gilt für Kinder als normal.

Die Gesellschaft

Almut Schnerring und Sascha Verlan nennen das die „Rosa-Hellblau-Falle“. Rollenklischees prägen den Familienalltag und das Aufwachsen – selbst dann, wenn Eltern bewusst gegensteuern. „Wir sind keine Insel“, sagt Verlan. Je älter Kinder werden, desto mehr Zeit verbringen sie außerhalb der Familie. Der elterliche Einfluss ist begrenzt. Das kann frustrieren, nimmt aber auch Druck.

In der Soziologie spricht man von sozialen Rollen: Jede und jeder orientiert sich an gesellschaftlichen Erwartungen – als Vater, als →

Anzeige

#1

in
deutschen
Kliniken zum
Füttern von
Babys*

NUK[®]
PERFECT MATCH

Unterstützt Babys natürliches
Wachstum bei jedem Schritt

* Berechnung basierend auf der Anzahl der von Newell Brands an Krankenhäuser verkauften Saugern im Verhältnis zu Geburts- und Fütterungsstatistiken; www.cdc.gov, www.statista.com, (Deutschland 2022)



Mutter, als Junge oder Mädchen, spätestens ab dem Kindergarten. Wie diese Rollen aussehen, ist Ergebnis langer Aushandlungsprozesse. Dass zum Beispiel lange Haare bei Jungen heute weitgehend akzeptiert sind, ist das Ergebnis jahrzehntelanger Entwicklung.

Studien zur genderneutralen Erziehung zeigen: Nicht der gute Wille fehlt, sondern die gesellschaftlichen Erwartungen machen es schwer, konsequent genderneutral zu handeln.

Das Umfeld

Zeitlich lässt sich bei meinem Sohn ziemlich genau festmachen, wann er alles „Mädchenhafte“ ablehnte: mit dem Wechsel in den Elementarbereich. Kurz darauf definierte er neue Rollenbilder für sich: Superhelden, Piraten, Bösewichte – überwiegend männliche Stereotype.

Traditionelle Geschlechterbilder begegnen Kindern aber auch im Kleiderschrank. Jungenkleidung betont Abenteuer, Stärke, Geschwindigkeit. Mädchenkleidung arbeitet mit „pretty“, „sweet“, Glitzer, Herzen und Schleifen. Wer das erkennt, ist einen Schritt weiter. Doch Großeltern, Tanten oder Onkel setzen nicht immer dieselben Maßstäbe, Klischees ziehen trotzdem ins Haus ein.

Gendersensibel zu sein heißt nicht, das Geschlecht zu ignorieren. Es heißt, Erwartungen und Zuschreibungen zu erkennen und zu hinterfragen. Räume zu schaffen, in denen Kinder sich ausprobieren dürfen – ohne Bewertung. Räume, in denen Kinder alles sein können, aber nichts sein müssen.

Vielleicht beginnt genau dort die eigentliche Botschaft: Glitzer ist für alle da. Nicht als Pflicht, sondern als Möglichkeit. Kinder dürfen funkeln, wenn sie wollen. Und sie dürfen es lassen. Entscheidend ist, dass wir ihnen nicht vorschreiben, wer sie zu sein haben.

Und es heißt auch, sich selbst mit Milde zu begegnen. Gerade im Stress greifen wir auf eigene, erlernte Muster zurück. Entscheidend ist die Bereitschaft hinzusehen. Kinder sollen mehr sein dürfen als eine Rolle. Wir dürfen sie dabei begleiten – nicht fehlerfrei, aber aufmerksam. □

BUCHTIPPS ...

Wer sich weiter mit dem Thema beschäftigen möchte, findet hier passende Lektüre für Groß und Klein.



„Spielzeug ist für alle da“ von Susann Hoffmann. Zuckersüß Verlag, 14,90 Euro.



„Mädchen, Junge, Kind“ von Daniela Thörner. familiar faces Verlag, 17 Euro.



„Julian ist eine Meerjungfrau“ von Jessica Love. Knesebeck Verlag, 16 Euro.

Kleiner Tintenfisch, großer Held

Jutta Bucker - Illustratorin
von „Rosalie und Trüffel“

Vorlesebuch
ab 4 Jahren



Im Buchhandel und
in allen ROSSMANN-
Filialen erhältlich

Auch als
Hörbuch!



Mehr zum Buch



elmex®

Schützen Sie die Zähne
Ihres Kindes vor Karies



HURRA! Mein erster Zahn ist da!

Irgendwann ist er da, der Tag, an dem **der erste Milchzahn** Ihres Babys durchbricht. Für ein zahn-
gesundes Leben sollten Sie ab diesem Zeitpunkt mit
der **täglichen Zahnpflege** starten.



elmex® Lern-Zahnbürste

- ♥ **Kleiner Bürstenkopf** und **ergonomisch geformter Griff** - speziell für Kleinkinder geeignet.
- ♥ **Weiche Borsten mit Dosierhilfe** für eine schonende Reinigung.
- ♥ Praktischer **Saugnapf**.
- ♥ Inklusive einer **elmex® BABY-Zahnpasta Probiertube 12 ml**.
- ♥ Jetzt in **recycelbarer** Kartonverpackung.



Pack's ein, Baby!

SONNENKLAR

Kinderhaut nimmt Sonne persönlich. Darum gehören Sonnencreme mit hohem LSF, ein Hut und bei Bedarf eine leichte UV-Decke zur Grundausrüstung. Es gilt: Lieber einmal mehr nachcremen als später über rote Nasen zu staunen. Bonuspunkte gibt's für Schattenpausen.



UPS, MACHT NICHTS!

Matsch, Eis, Pfütze. Mehr muss man nicht sagen. Ein frisches Shirt oder ein Body, eine Ersatzhose und Feuchttücher verwandeln vermeintliche Katastrophen in „War doch halb so wild“-Momente.

HANGRY?

Gut verpackte, altersgerechte Snacks, wie Obststücke, Knabberzeug oder ein Quetschie, sind echte Stimmungsmanager. Und mit einer Trinkflasche im Gepäck bleibt der Akku länger grün – bei Groß und Klein.

Zwischen Sandkasten, Supermarkt und Spontanabenteuer gilt: Gut gepackt ist halb entspannt. Diese Essentials retten Nerven und Laune.

AUA-MOMENTE

Abenteuer ohne Schrammen? Unrealistisch. Pflaster, etwas Wunddesinfektion und individuell benötigte Medikamente helfen bei Mini-Notfällen schnell weiter. Keine Sorge, ihr müsst keine mobile Notaufnahme mitschleppen – nur das Nötigste.

Illustration: Georg Gorontzi



MINERALISCHE SONNENCREME LSF 50 (50 ml) von baybies.

Ohne Duftstoffe und weitere bedenkliche Inhaltsstoffe, besonders sanft zur Haut, naturkosmetikzertifiziert.



FRUCHTBAR BIO-MINI-LAUGENSTANGEN MIT BUTTER (90 g).

Ohne Aufstreusalz und Palmfett, luftig gebacken.

DE-ÖKO-006



WICKELUNTERLAGE (1 Stück) von Babydream.

Mit weicher Baumwoll-Oberfläche und wasserabweisender Zwischenschicht.




FEUCHTTÜCHER EXTRA SENSITIV (30 Stück) von Babydream.

Schonende Reinigung ohne Parfüm, für empfindliche Haut.

6 FRAGEN RUND UM DEN

KAISERSCHNITT

An illustration of a pregnant woman's belly. The woman is wearing a green top and purple underwear. A hand with red nail polish is gently holding her hand. The background is a mix of red and beige tones with white decorative lines.

Jedes dritte Kind kommt in Deutschland per OP zur Welt. Dann, wenn es für die Gesundheit von Mutter und Baby notwendig ist. Trotzdem ist eine Bauchgeburt für viele mit Unsicherheiten verbunden: Was bedeutet sie für die Rückbildung, das Stillen, die Bindung?

TEXT | Anika Schubert

ILLUSTRATION | Georg Gorontzi

1 **Stört ein Kaiserschnitt die Bindung zwischen Mutter und Kind?**

Die Bindung zwischen Mutter und Kind entsteht durch Nähe, Zuwendung und Zeit. Nach der Geburt spielt das sogenannte Bonding eine wichtige Rolle: Über Haut-zu-Haut-Kontakt, Berührung, Blickkontakt und Stimme lernen sich Eltern und Kind kennen. Das ist nach einer Bauchgeburt genauso möglich wie nach einer vaginalen Geburt. Selbst wenn ein Kaiserschnitt unter Vollnarkose stattfindet und der erste Kontakt verzögert ist. Bindung ist kein Moment, den man verpassen kann, sondern ein Prozess, der im gemeinsamen Alltag wächst.

2 **Wie läuft die Rückbildung nach einem Kaiserschnitt ab?**

Bei der OP werden mehrere Gewebeschichten durchtrennt – Haut, Fettgewebe, Muskelfaszien und die Gebärmutterwand. Der Körper leistet viel Heilungsarbeit und braucht meist etwas mehr Zeit, um sich zu erholen. Rückbildungskurse sind deshalb sinnvoll und wichtig. Sie setzen behutsam an, stärken den Beckenboden und helfen, die tiefe Bauchmuskulatur wieder zu aktivieren. Wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören, langsam zu starten und Warnsignale wie Schmerzen oder Ziehen ernst zu nehmen.

3 **Ab wann darf ich nach einem Kaiserschnitt wieder Sport machen?**

Viele Mütter möchten schnell wieder „funktionieren“, dabei ist Geduld nach einer Bauchgeburt besonders wichtig. In den ersten Wochen steht Schonung auf dem Programm. Alltagsbewegung und ruhige Spaziergänge sind möglich, sobald die Schmerzen nachlassen und ihr euch bereit fühlt. Alles, was die Bauchdecke stark belastet, etwa Joggen, Springen oder klassisches Bauchmuskeltraining, sollte erst nach ärztlicher Rücksprache erfolgen. Viele Fachleute empfehlen, körperliche Aktivitäten frühestens nach acht bis 12 Wochen vorsichtig zu steigern.

4 **Worauf sollte ich bei der Narbenpflege achten?**

Die Kaiserschnittnarbe erinnert viele Frauen täglich an die Geburt. Solange sie nicht vollständig verheilt ist, gilt: sauber und trocken halten sowie Reibung vermeiden. Ist die Wunde geschlossen, kann sanfte Narbenpflege unterstützen, zum Beispiel durch leichte Massagen oder geeignete Pflegeprodukte. Das kann helfen, Spannungsgefühle zu lindern und die Narbe beweglicher zu machen. Rötungen, Nässen, starke Schmerzen oder Fieber sollten dagegen immer ärztlich abgeklärt werden.

Mythen rund um den Kaiserschnitt. Bitte umblättern. →

Stimmt es, dass man nach einer Bauchgeburt schlechter stillen kann?

Stillen ist nach einem Kaiserschnitt genauso möglich wie nach einer vaginalen Geburt. Durch die Geburt des Kindes und das Ausscheiden der Plazenta stellt sich der Hormonhaushalt automatisch um, der Milcheinschuss erfolgt meist etwa zwei Tage nach der Geburt. Nach einer Bauchgeburt kann dieser Prozess etwas länger dauern – etwa weil der Körper zusätzlich mit der Wundheilung beschäftigt ist oder Mutter und Kind sich nach einer (Not-)OP erst in Ruhe kennenlernen müssen. Ob ihr stillen möchtet, ist eure Entscheidung. Wenn ihr euch dafür entscheidet, unterstützt euch eure Hebamme dabei. Wichtig zu wissen: Stillen sagt nichts darüber aus, wie gut eine Geburt verlaufen ist.

Welche Mythen rund um den Kaiserschnitt halten sich hartnäckig – und was ist wirklich dran?

„Ein Kaiserschnitt ist der einfache Weg.“ Falsch. Eine Bauchgeburt ist eine Operation mit anschließender Heilungsphase, die körperlich und emotional fordern kann. „Danach ist man schneller wieder fit.“ Ebenfalls falsch. Viele Frauen brauchen sogar länger, bis sie sich wieder belastbar fühlen. „Das ist keine richtige Geburt.“ Doch. Punkt. Ein Kaiserschnitt kann medizinisch notwendig sein, und er sagt nichts über Bindung, Elternsein oder Stärke aus.



Mehr Infos zum Thema gibt's hier:
[rossmann.de/babywelt-kaiserschnitt](https://www.rossmann.de/babywelt-kaiserschnitt)

Anzeige

NEU

HiPP HOCHVERTRÄGLICH

Weil hochsensible Haut beruhigenden Schutz verdient.



Entwickelt für hochsensible Haut

- ✓ Ohne Parfum & hypoallergen
- ✓ Vom Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. getestet und empfohlen
- ✓ Für zu Neurodermitis neigende Haut geeignet

Dafür stehe ich mit meinem Namen.

Stefan Hipp



HiPP

Für das Wertvollste im Leben.



DU DENKST BLASENSCHWÄCHE
KOMME MIT DEM

ALTER?

ES IST ZEIT, ANDERS
DARÜBER ZU DENKEN.



**ÜBERDENKE DEINEN SCHUTZ.
ÜBERZEUGE DICH JETZT VON TENA.**

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

BEBA. UNSER BESTES FÜR EUCH!



UNSERE BEBA FOLGEMILCH
unterstützt das **Immunsystem***
und eine **altersgerechte**
Entwicklung** deines Kindes

- Mit **5 Humanen Milch-Oligosacchariden*****
die natürlicherweise nur in Muttermilch
vorkommen
- Mit unserem **BEBA Protein**
- Mit **Vitaminen, Calcium und DHA******
- Basierend auf **155 Jahren Muttermilchforschung**

VITAMINE,
CALCIUM &
DHA*

5
HMO®

HOCH-
WERTIGES
PROTEIN



* Vitamin A, C & D unterstützen die normale Funktion des Immunsystems (lt. Gesetz).

** Calcium unterstützt die normale Entwicklung der Knochen (lt. Gesetz).

*** Nicht aus Muttermilch gewonnen.

**** Laut Gesetz.



GEWINNSPIEL

LOS!
TEILNEHMEN
vom 11.5.2026
bis 31.7.2026

MITMACHEN UND GEWINNEN

Jetzt neu: Unser Gewinnspiel findet ihr in der ROSSMANN-App. Ruck, zuck QR-Code scannen und teilnehmen. Wir drücken die Daumen!



Fotos: PR



1. Preis: Familienurlaub in Österreich

Genießt als Familie Erholung, Spaß und Komfort. Während die Großen entspannen oder aktiv werden, sind die Kleinsten in der liebevollen Babybetreuung in besten Händen (ausgewählte Clubs, gegen Gebühr). **DER GEWINN: Eine Woche Cluburlaub in einem Aldiana Club Resort in Österreich nach Wahl für zwei Erwachsene und zwei Kinder bis 14 Jahre. Unterbringung im Doppelzimmer mit Verbindungstür oder Familienzimmer. Anreise nicht inklusive: aldiana.com**

3



Hoppediz
BABYTRAGEN

3. Preis: Bondolino b.pure und Wickelmax

Egal ob zu Hause oder unterwegs, mit den Produkten von Hoppediz könnt ihr euch auf das Wesentliche konzentrieren: die Zeit mit eurem Baby. **DER GEWINN: Die neue Babytrage Bondolino b.pure (Design nach Verfügbarkeit) und der praktische Wickelmax, der alles für den Windelwechsel griffbereit hält: hoppediz.de**

2



HABA

2. Preis: HABA Spielesets

Die liebevoll gestalteten Pinguin- und Zebra-Produkte von HABA wurden speziell für Babys entwickelt, die ihre Umgebung erkunden. Sie laden zum Greifen, Bewegen und Staunen ein. **DER GEWINN: Je drei HABA Spielesets, bestehend aus dem kleinen Pinguin Piet, zwei Mobile-Spiralen, einem Entdeckerwürfel und einer Entdeckerrolle. haba-play.com**

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Dirk Rossmann GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel, die Aldiana GmbH, Emil-von-Behring-Straße 6, 60439 Frankfurt, die Habermaass GmbH & Co. KG, August-Grosch-Straße 28-38, 96476 Bad Rodach und die Hoppediz GmbH & Co. KG, Zum Scheider Feld 45, 51467 Bergisch Gladbach. Die Teilnahme ist vom 11.05.2026 bis zum 31.07.2026 ab 18 Jahren möglich. Voraussetzung für die Teilnahme sind der Download der App und die vollständige Registrierung in der App sowie die Bestätigung der Aktionsteilnahme in der App, um die Chance auf 1 von 1 Reisegutschein für 7 Übernachtungen inklusive Verpflegung (gemäß Katalog) in einem Aldiana Club Resort in Österreich für 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 14 Jahre, 1 von 3 HABA Spielesets bestehend aus einer Stehauffigur Pinguin, Mobile-Spirale Pinguin, Mobile-Spirale Zebra, Entdeckerwürfel Zebra, Entdeckerrolle Zebra oder 1 von 1 Produktset von Hoppediz bestehend aus 1x Bondolino b.pure Babytrage (Design nach Verfügbarkeit) und 1x dem Wickelmax zu erhalten. Der Aldiana Reisegutschein ist ab Ausstellungsdatum 1 Jahr gültig. Anreise nicht inklusive. *Aldiana Club Hochkönig und Aldiana Club Salzkammergut mit Halbpension Plus, Aldiana Club Ampfawang und Aldiana Club Schlanitz Alm mit Vollpension Plus. Zur Buchung den Original-Gutschein sowie das ausgefüllte Einlöseformular an: gutscheine@aldiana.com senden. Die Reservierung erfolgt nach Platzverfügbarkeit, ausgenommen Weihnachten/Silvester und Ostern. Bei Bergclubs ist im Winter der Ski-/Loipenpass nicht inklusive. Der Gutschein kann nicht nachträglich auf bereits getätigte Buchungen angerechnet werden. Eine Barauszahlung sowie die Weitergabe oder der Verkauf des Gutscheins sind ausgeschlossen. Die Kombination mit anderen Gutscheinkaktionen ist nicht möglich. Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen von Aldiana. Eine Barauszahlung kann nicht erfolgen; der Gewinn ist nicht übertragbar. Die vollständigen, zustimmungsbedürftigen Teilnahmebedingungen und Datenschutzinformationen finden Sie unter rossmann.de/app oder in der ROSSMANN-App unter „Weitere Aktionen & Gewinne“.

NEWS

Neuigkeiten rund um ROSSMANN – euren Drogeriemarkt.

NEUE IMPULSE, NEUE BERICHTE



Du fragst dich, wie wir unseren wirtschaftlichen Erfolg nutzen, um gesellschaftlichen Mehrwert zu schaffen? In unseren Berichten zur Geschäftsentwicklung, Nachhaltigkeit und zu unserem sozialen Engagement erfährst du, wie wir positive Impulse für Umwelt und Gesellschaft setzen – von der Entwicklung unserer Produkte bis hin zu Herzensprojekten für Kinder und Bildungsgerechtigkeit, wie „ROSSMANN spendet Licht“ oder „Klasse 0“.



Alle Berichte sind ab dem 23. April verfügbar unter [rossmann.de](https://www.rossmann.de)

ROSSMANN X FINALS 2026

Sportfans, aufgepasst: Vom 23.–26.7.2026 wird Hannover für euch zum Paradies! Die Finals 2026 bringen rund 25 Sportarten in die niedersächsische Hauptstadt. Während am Opernplatz beim Beachvolleyball gepritscht und gebaggert wird, fliegen vor dem Neuen Rathaus die Bälle beim 3×3-Basketball – mit ROSSMANN als Hauptsponsor vor Ort und direkt an der Seitenlinie. Sogar Mitglieder aus dem Team ROSSMANN werden selbst an den Start gehen. Also: nicht verpassen – und am besten gleich vormerken!



Die Vorfreude bei Basketballerin Marie Reichert und Raoul Roßmann ist groß.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: DIRK ROSSMANN GmbH,

Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT:

Ann-Kristin Plesse

BEI FRAGEN ZU ROSSMANN-

PRODUKTEN IM HEFT:

service@rossmann.de

kostenlose Hotline: 0800/76 77 62 66

(montags – freitags von 9 – 18 Uhr)

PREISE STAND: Mai 2026

ANFRAGEN UND LESERBRIEFE:

babywelt@rossmann.de

REDAKTION: TERRITORY GmbH,

Carl-Bertelsmann-Str. 33, 33311 Gütersloh,

territory.de

CHEFREDAKTION: Anika Schubert

ART-DIREKTION: Elisa Janßen

GRAFIK: Georg Gorontzi

ILLUSTRATIONEN: Georg Gorontzi

PROJEKTL EITUNG: Anna Laoutoumai

PROJEKTMANAGEMENT:

Friederike Halemeyer

AUTOR: Matthäus Kosik

LEKTORAT: Helge Hopp

ANZEIGEN UND PRODUCT

PLACEMENTS: DIRK ROSSMANN GmbH,

Corinna Kornowski

ERSCHEINUNGSWEISE: zweimal jähr-

lich **DRUCK:** dialogidee,

Heilbronner Str. 40, 71634 Ludwigsburg

FOTOCREDITS | ADOBE STOCK:

Alexandra Meltemi (Cover), lamapacas (S. 4),

New Africa (S. 6), Milles Studio/Stocksy (S.

6, 8, 10, 11, 12, 13, 14), azurita (S. 35), khudolij

(S. 35), Uchinoco (S. 35), MUHAMMAD TALHA

(S. 35), astaru (S. 35), MD SAGOR (S. 35),

REI (S. 35), trojanphoto (S. 36), foodraw (S.

37), spirka.art (S. 38), Westend61 (S. 40, 52),

Halfpoint (S. 46), Miljan Živković (S. 51)

Bei den beworbenen Produkten von

ROSSMANN handelt es sich um Angebote

der DIRK ROSSMANN GmbH, Isernhägener

Straße 16, 30938 Burgwedel für alle

Filialen des Unternehmens in Deutsch-

land, soweit nicht anders angegeben.

Kontrollstellen-Nummer der für die DIRK

ROSSMANN GmbH zuständigen Öko-

Kontrollstelle: DE-ÖKO-039

Hinweis: Wenn das generische Maskulinum

verwendet wird, dient das ausschließlich

der Lesbarkeit und orientiert sich an gel-

tenden Regeln der Rechtschreibung.



VL8

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Shoppern kann so gemütlich sein.

ONLINE
GROSSE
AUSWAHL



**Über 5.000 online
exklusive Artikel**
in der ROSSMANN-App
oder auf [rossmann.de](https://www.rossmann.de)
entdecken.

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Für euch VON HERZEN UNSER BABYCLUB

Werdet auch ihr Teil unserer babywelt-Familie! Denn Familie ist alles: ein bunter Haufen toller Menschen, eine unvergleichlich aufregende Zeit und jede Menge große Gefühle. Gut, wenn jemand an eurer Seite ist, der all das versteht und euch begleitet. Und genau das sind wir: die babywelt!

babywelt-Clubmitglieder können sich über viele Vorteile freuen:

LESEN

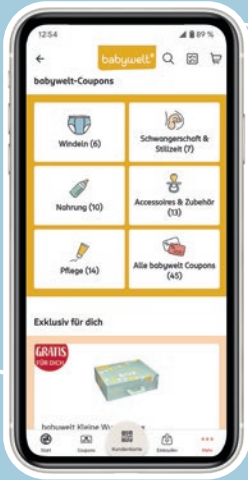
SPANNENDE MAGAZINE
UND WERTVOLLE RATGEBER



babywelt®

SPAREN

EXKLUSIVE SPARCOUPONS
IN DER ROSSMANN-APP



FREUEN

LIEBEVOLLE AUFMERKSAMKEITEN
ZU VERSCHIEDENEN ANLÄSSEN

INFORMIEREN

MONATLICHER NEWSLETTER -
PASSEND ZUM ALTER EURES KINDES

In den monatlichen babywelt-Newsletters findet ihr einen Entwicklungskalender, Tipps und Ratgeber, Rezepte und DIYs sowie Produktempfehlungen und Sparcoupons.



LOS!

**JETZT
ANMELDEN -
ONLINE ODER
IN DER APP**



Mit ein paar Klicks zum babywelt-Clubmitglied: Jetzt in der ROSSMANN-App (Menüpunkt „Mehr“) anmelden oder online: www.babywelt.club

babywelt®

LOS! APP IN DEN

Club



Die kostenlose **ROSSMANN-App** ist nicht nur eure Eintrittskarte zu tollen Sparvorteilen für die ganze Familie, sondern auch zu uns. Jetzt schnell runterladen und in der ROSSMANN babywelt kostenlos anmelden.

Wir freuen uns auf euch!

Jetzt in der ROSSMANN-App anmelden. Oder über www.babywelt.club

Tolle
VORTEILE
JETZT ANMELDEN