Ausgabe 1 (2016)

Jungmami und

New Kiddis on the Blog

DAS FAMILYBLOGGERZIN

Zicklein & Böckchen

DIY-Kindercampingküche
Ganz einfach aus wenigen Alltagsmaterialien

5 Schwangerschaftsmythen
zum Miträtseln und Schmunzeln

Outdoorbekleidung –
Warum unsere Kleidung giftig ist

5 Dinge, **die man besser nicht zur Einschulung schenkt und** was tatsächlich gut ankommt

Vorwort

Ihr Lieben,

das Familybloggerzin „New Kiddis on the Blog“ geht in die erste Runde. Wie aufregend!

Die Idee zum Familybloggerzin - von Familienbloggern für Familien und Blogger entstand aus mehreren Gedanken, die sich schließlich zu einem einzigen formierten.

Ein Anstoß dazu war, dass mittlerweile so viele Blogs zum Thema Familie existieren, dass man hier schnell den Überblick verlieren kann und gar keine Zeit hat, sich durch alle tollen Artikel der unterschiedlichen Blogs zu klicken. Daraus entstand dann auch schon der zweite Gedanke: jeder dieser Blogs ist so einzigartig und vielfältig. Jeder Blogger hat seine eigenen Stil und seine eigenen Schwerpunkte, wieso sollte man sich da für nur 2-3 Blogs entscheiden, wenn man doch die komplette Vielfalt genießen könnte!? Das führte zum dritten und entscheidenden Gedanken: Es müsste einen schnellen und unkomplizierten Weg geben, möglichst viele Blogs auf einen Schlag zu entdecken! Aber wie? Die (ungefragte) Antwort darauf gab die liebe Nancy vom Familienblog Metterschling & Maulwurfn mit ihrem Blogazin, in dem sie jeden Monat ihre Artikel zusammenfasst. Die Idee ist großartig und so entstand zum ersten Mal der Gedanke an das Familybloggerzin, das nun das Licht der Welt erblickt ☺

Und jetzt wünschen wir Euch noch einen schönen September und ganz viel Freude mit dem ersten Familybloggerzin!

Eure Lotti und Ramona

Inhaltsverzeichnis

Die kreative Köpfe hinter dem Familybloggerzin stellen sich vor S. 1

OUTDOOR

Outdoorbekleidung – Chemie für jedes Wetter S. 2
von julinaeht.de

DIY: die Upcycling-Kindercampingküche S. 5
von mamAhoi.wordpress.com

SCHULE

5 Dinge, die man besser nicht schenkt, wenn man zur Einschulung eingeladen wird S. 8
von momsfavoritesandmore.com

LIFESTYLE

10 Sätze, die eine Mama niemals sagt S. 13
von mamatized.com

Tagesnotizen #17: Von A wie Abspecken bis Z wie Zoo S. 15
von federfarbenfee.de

Von Stiefkind an Stiefmutter S. 20
von jungmami.blogimnetz.de

Light-Box DIY S. 23
von zickleinundboeckchen.de

SCHWANGERSCHAFT

"Das wird ein Junge!"
- Was ist dran an Schwangerschaftsmythen? S. 28
von kroehnchen-querbeet.de

Die kreativen Köpfe hinter dem Familybloggerzin stellen sich vor

REDAKTION:

Hallo,

ich bin Lotti, 32 Jahre und Mama vom Zicklein und vom Böckchen. Auf meinem Blog Zicklein & Böckchen (zickleinundboeckchen.de) blogge ich mehrmals in der Woche über die Themen Familie, DIY, Lifestyle und meine Erfahrungen als Bloggerin und Mama. Wesentlicher Bestandteil meiner Artikel sind dabei natürlich meine beiden Kinder, aber auch mein Mann, der Märchenprinz, findet hier und da eine Erwähnung.

Mit dem Familybloggerzin möchte ich besonders anderen Müttern und Vätern eine Freude machen, sie unterhalten und zu verschiedenen Themen informieren. Dabei freue ich mich außerdem über die Unterstützung meiner lieben Bloggerkollegen, die ihre Artikel und ihr Wissen hier zusammentragen, damit am Ende ein buntes und lesenswertes Magazin entsteht.

LAYOUT:

Junge Mamas asozial? – Auch wenn ich nicht geplant hatte, mit 18 Mutter zu werden, so bin ich dennoch eine Mama mit einem Plan! Gleich mehrere Abschlüsse „trotz Kinder“ und ein Job bei einem Basketballbundesligisten zeugen davon, dass auch Jungmamas es drauf haben können! Um diese Botschaft in die Welt zu bringen und meinem immensen Rededrang Rechnung zu tragen, blogge ich, mittlerweile stolze 29, als Jungmami (jungmami.blogimnetz.de) über Gott, die Welt und das Leben mit Kindern und Vorurteilen. Lotti bei ihrem schönen Projekt zu unterstützen, ist für mich Ehrensache. ☺

Outdoor-Bekleidung - Chemie für jedes Wetter

Ich weiß nicht, ob ihr euch schon damit beschäftigt habt, welche Outdoor-Bekleidung ihr für eure Kinder oder euch kaufen wollt, damit sie und ihr selbst im Regen trocken bleiben? Oder schaut ihr einfach im Laden bei der nächsten Shopping-Tour, was es gerade so gibt? Denn der Herbst naht, das kann man wahrscheinlich nicht mehr bestreiten…

Ich neige ja irgendwie dazu, mich mit solchen Dingen besonders intensiv auseinanderzusetzen. Und auch hier war ich wieder einmal ziemlich erschrocken, was sich in all den Jacken und Matschhosen so befinden kann. In meinem letzten Post zum Thema Bio-Mode hatte ich ja bereits einige der Giftstoffe näher beleuchtet, die Kleidung aus dem Laden manchmal so mit sich bringt. Auch hier bietet Greenpeace, was dieses Thema anbelangt, reichhaltige Informationen, die ich kurz für euch zusammenfassen möchte.

WAS GENAU WURDE UNTERSUCHT?

Insgesamt untersuchte Greenpeace 40 Produkte von führenden Outdoor-Herstellern auf PFC (per- und polyfluorierte Chemikalien, ausführliche Informationen gibt es hier zu lesen). In diese Produktgruppe zählen insgesamt 800 Stoffe. Frei von PFC waren nur vier der getesteten Artikel.

Was ist daran so gefährlich?

PFC sind leider keineswegs unbedenklich, da es sich in der Umwelt verbreiten und schwer bis gar nicht abbaubar sind. Die Stoffe sind überall in der Natur zu finden, selbst in sehr abgelegenen Regionen. Übrigens können sie ebenso im menschlichen Blut oder auch der Muttermilch nachgewiesen werden. Einige der PFC (wie zum Beispiel PFOA) sind krebserregend und wurden in 11 der getesteten Produkte nachgewiesen. Weiterhin können Leberschäden verursacht und das Hormonsystem gestört werden. Grenzwerte gibt es für PFOA in der EU übrigens noch nicht, in Norwegen hingegen schon.

Wofür wird PFC in der Kleidung „benötigt"?

Outdoor-Bekleidung wird durch PFC Wasser- und Schmutzabweisend. Also genau das, was man sich wünscht, wenn man beispielsweise eine Regenjacke kauft.

Alternativen

Ja, es gibt sie! Und sie sind sogar für kleinere Geldbeutel erschwinglich. Wasserabweisend sind die Alternativen definitiv, aber nicht immer so schmutzabweisend wie die PFC-haltigen Kleidungsstücke. Aber wofür gibt es Waschmaschinen?

1. Binoic Finish Eco – Die Kleidung ist Wasser- und in geringem Maße sogar schmutzabweisend. Auch die Atmungsaktivität bleibt erhalten. Ich habe selbst eine Matschhose für Mika aus diesem Material, die ihn super trocken hält, wenn es draußen regnet oder nass ist.
2. Ecorepel – Ist ebenfalls wasserabweisend, wässriger Schmutz perlt ab.
3. Purtex WR – Hat wasserabweisende, abriebfeste und widerstandsfähige Eigenschaften.

4. Wolle/Wollwalk – Es liegt manchmal auf der Hand, aber man kommt einfach nicht darauf… Die Natur hält schon etwas ganz Tolles für uns bereit, und trotzdem kaufen es nur die wenigsten Mamas (oder Papas). Wollwalk bietet einen tollen Wetterschutz, hält das Kind warm und durch die Dichte dringt auch keine Nässe nach innen. Schmutz kann nach dem Trocknen einfach abgeklopft oder ausgebürstet werden. Super Sache! Bei Nestling gibt es einen ausführlichen Blogartikel dazu (wobei hier der Fokus auf der Outdoor-Tauglichkeit im Winterl iegt).

Liebste Grüße Juli

Über Juli:

Mein Name ist Julia, ich bin 28 Jahre alt und Mama eines wunderbaren kleinen Jungen (*04.06.2015). Auf meinem Blog julinaeht.de beschäftige ich mich in erster Linie mit meinem großen Hobby Nähen, DIY aber auch Dingen, die mich tagtäglich als Mutter beschäftigen.

DIY: die Upcycling-Kindercampingküche

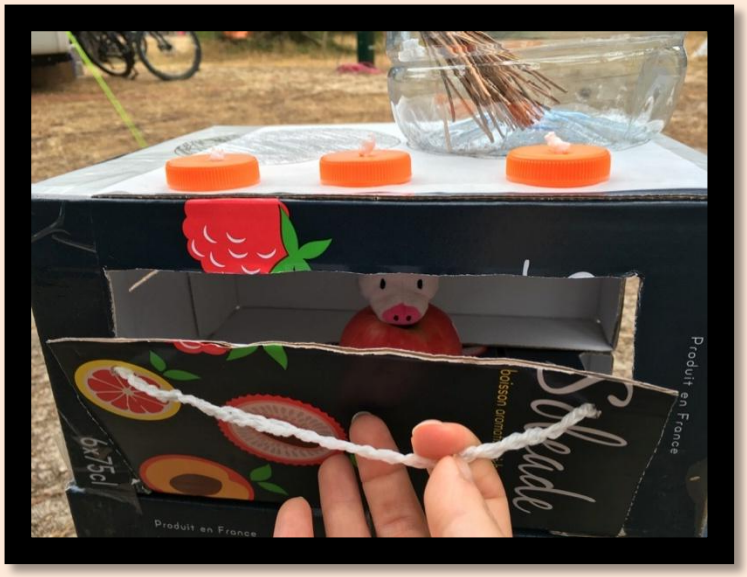
Jaaaa, ich lebe noch. Wir sind wieder da, die Wäscheberge sind (fast) bezwungen, der Bulli dient nun wieder als Familienkutsche und so langsam kehrt der Alltag wieder zurück. Und das heisst natürlich auch, dass ich euch wieder mit meinem DIY-Projekten und Familiengeschichten versorge. Demnächst werde ich euch auch noch einen schönen Bericht über unserer Frankreichreise schreiben. Heute habe ich aber erst einmal eine kleine, coole Bastelei aus dem Urlaub für euch. Ja, auch dort konnte ich es nicht lassen...

MATERIALIEN:

3 Weinkartons (leer)
2-4 Flaschendeckel
Schnur
Papier (ich habe eine Einkaufstüte genommen)
Paketklebeband
Schere, Messer, Stift

Mit dem Klebeband habe ich die Kartons zu einer stabilen Arbeitsfläche zusammengeklebt, die Herdfläche aus der Papiertüte ausgeschnitten und ebenfalls festgeklebt. Die Herdplatten werden mit dem Stift aufgemalt.

Für die Knöpfe am Herd habe ich mit dem Messer kleine Kreuze in die Flaschendeckel geschnitten und Schnüre zur Befestigung durch die Deckel gezogen. Die Deckel werden durch kleine Löcher im Herd gezogen und dort verknotet. Unter dem Herd habe ich noch eine Backofenöffnung ausgeschnitten und eine geflochtene Schnur als Öffner daran befestigt. Damit hat die Campingküche der Smartimaus offiziell eine bessere Ausstattung als unsere eigene.



Und weil ich gerade so im Upcyclingwahn war, habe ich noch einen Rührbesen aus Piniennadeln und einen Kochtopf aus einem leeren Wasserkanister gebastelt. Küchengeräte gehören ja schließlich dazu, nicht wahr?

Ist es nicht Wahnsinn, was man alles improvisieren kann und was sich aus Müll zaubern lässt? Die Smartimaus hat toll mit ihrer Küche gespielt. Am liebsten hat sie Nudeln für den Bulli gekocht. Bei unserer Abfahrt haben wir die Küche noch einem anderen Kind auf dem Campingplatz vermacht und nun wird sie bis zum Saisonende (oder bis zum ersten ungeschützten Regenguss) über den Platz wandern und hoffentlich noch einige Kinder glücklich machen.

Über mamAhoi:

Als mamAhoi blogge ich über meine DIY-Projekte, unser lustiges & chaotisches Familienleben und natürlich das Reisen mit unserem geliebten Bulli. Bei mir gibt es regelmäßig Bastel- und Nähanleitungen, Rezepte, Reiseberichte und ein wenig Mami-Tagebuch.

EINKAUFS-/MATERIALISTE:

3 Weinkartons (leer)
2-4 Flaschendeckel
Schnur
Papier (ich habe eine Einkaufstüte genommen)
Paketklebeband
Schere, Messer, Stift

Heute ist es für viele Kinder in Sachsen soweit: Sie werden eingeschult. Wir gehören dieses Jahr zu den Ersten, die wieder zur Schule müssen, aber da auch in den anderen Bundesländern in den nächsten Wochen wieder viele Einschulungen stattfinden werden, habe ich mir gedacht, ich schreibe mal aus meiner Sicht, als Mama, deren große Tochter vor drei Jahren eingeschult wurde, was man lieber nicht zur Einschulung schenken sollte. Außerdem sind wir dieses Jahr zu vier Einschulungen eingeladen und die Frage, was man nun schenkt oder eben besser nicht, hat mich in den letzten Tagen / Wochen schon beschäftigt.

HIER ALSO NUN MEINE 5 DINGE, DIE MAN BESSER NICHT SCHENKEN SOLLTE:

Erstlesebücher
Stifte
Füller
Schokolade im Besonderen und Süßigkeiten im Allgemeinen
Alben, wie: „Meine Einschulung“ oder entsprechende Bilderrahmen

Nun habt ihr sicher ein großes Fragezeichen über eurem Kopf und fragt euch, warum ich die Dinge für ungeeignet halte! Schließlich, sind es ja Dinge, die doch zu einer Einschulung passen bzw. dem Kind Freude bereiten werden. Grundsätzlich stimme ich euch in dem Punkt gerne zu, dass der kleine Schulanfänger sicher begeistert ist, zumindest, wenn er /sie euer Geschenk als erstes auspackt. Denn die Stimmung sinkt spätestens dann, wenn das fünfte Buch, die zehnte Packung Stifte und der dritte Füller auf dem Geschenketisch liegen. Denn auch, wenn diese Dinge sicher gut zu einer Einschulung passen, seid ihr leider nicht die einzigen, die auf diese Idee gekommen seid…. Auch mit den anderen Punkten der Liste verhält es sich so. Wir hatten am Ende drei von diesen Alben: „Meine Einschulung“ und entsprechend viele Bilderahmen. Unsere Tochter schrie dann immer, ohne Rücksicht: „Das hab ich doch schon von XY bekommen!“ und Tante / Onkel oder Freund / Freundin waren traurig, dass ihr liebevoll ausgesuchtes Geschenk nicht den Anklang fand, den sie erhofft hatten. Bevor meine Tochter eingeschult wurde, fand ich Erstlesebücher übrigens auch ganz klasse. Leider habe ich mittlerweile nun schon einige von diesen Dingern gelesen und kann nur sagen: Die Story ist in den meisten Fällen so flach, dass ich schon Magenschmerzen bekommen hab, wenn ich nur dran dachte. Es gibt natürlich auch einige Gute, aber ich sag’s mal so: Die Exemplare aus den bekannten Reihen für Erstleser-Literatur kann man getrost im Regal der Buchhandlung stehen lassen. Außerdem bin ich mittlerweile der Meinung, dass man auch super mit Pixi-Büchern oder anderen Kinderbüchern, die man schon zu Hause hat, super Lesen üben kann.

Manche kommen ja auch auf die Idee in die xte-Zuckertüte, die das Kind an diesem Tag bekommt, Schokolade reinzutun. Besonders schön, wird das Auspacken dann, wenn die Sonne vom Himmel strahlt und der ganze Rest des Zuckertüteninhalts nach dem Auspacken nun klebrig-braun verziert ist. Und ach ja: Süßigkeiten!!! Jeder schenkt sie und wir hatten ungelogen am Ende des Tages drei große Tüten voll. Und jetzt sag ich euch noch was: Kurz vor Weihnachten habe ich die dann ungesehen in den Müll gehauen. Meine Tochter hatte kaum was angerührt und aus der Befürchtung heraus, dass zu Weihnachten vermutlich wieder Süßkram geschenkt wird, habe ich, in einem unbeobachteten Moment, das Zeug entsorgt.

Und nun fragt ihr euch sicherlich, was ihr stattdessen schenken könnt.

Grundsätzlich würde ich empfehlen bei den Eltern des Schulanfängers einfach mal anzufragen. In aller Regel haben die schon ganz genaue Vorstellungen. Wir haben zum Beispiel bereits auf die Einladungen draufgeschrieben, worüber sich unsere Tochter freuen würde.
Braucht ihr aber dennoch noch ein paar Ideen, hier nun ein paar Vorschläge von mir (Hier kommt wieder die Pädagogin in mir durch…)

Knobelspiele

Sie machen Spaß und fordern die Kleinen. Hier zwei Spiele, die ich für geeignet halte und gerne verschenke:

http://www.buecher.de/shop/puzzles/flex-puzzler-spiel/karten--brett-oder-wuerfelspiel/products_products/detail/prod_id/33236305/

https://www.amazon.de/Smart-Games-Puzzle-Brainteaser-Game/dp/B001MWRYJ0/ref=sr_1_cc_3?s=aps&ie=UTF8&qid=1470421364&sr=1-3-catcorr&keywords=Knobelspiele

Lük-Kasten oder Logico

Lük und Logico haben sich bei uns bewährt, wenn es darum ging auf spielerische Art und Weise den Unterrichtsstoff zu wiederholen. Bitte aber trotzdem erst fragen, ob diese Lernsysteme schon vorhanden sind. Wenn ja, ist es aber dennoch nicht problematisch, da es genügend Ergänzungsmaterialien gibt, die man dazu schenken kann. Wobei das Logico etwas schwieriger zu beziehen ist. Lük und die Zusatzmaterialien ist öfter vertreten.

https://www.amazon.de/L%C3%9CK-Sets-L%C3%9CK-Set-Einsteiger-Deutsch-Konzentration/dp/3894147601/ref=sr_1_1?s=toys&ie=UTF8&qid=1470421696&sr=1-1&keywords=L%C3%BCk-Kasten

http://www.finken.de/piccolo-rahmen.html

INDIVIDUALISIERTE BROTDOSE BZW. INDIVIDUALISIERTE ZEUGNISMAPPE

Natürlich auch hier Rücksprache halten, aber beides kam zumindest bei unserer Tochter und auch bei uns super an! Ich mag die Brotdosen von peppylinchen sehr. Der Shop bietet tolle Motive und die Dosen haben eine super Qualität und sind sehr langlebig.

http://www.peppylinchen.de/schule-kindergarten/brotdosen.html

Zeugnismappen gibt es auch viele sehr schöne, die man kaufen kann, aber gerade für DIY-Leute unter euch: Lasst eurer Kreativität freien Lauf. Wir haben eine geschenkt bekommen, die immer wieder von den Lehrern und Mitschülern bewundert wird und auf die unsere Tochter sehr stolz ist. Dabei handelt es sich um einen schmalen Ringordner / Ringbuch mit Außenklappen aus weicher Plaste, der von mit Stoff im Patchworkdesign umnäht wurde. Natürlich wurde die Oberseite auch noch dekorativ mit dem Namen unserer Tochter versehen. Hier mal ein Link zu so einem Ringordner, den ich meine:

https://www.amazon.de/Exacompta-51199E-Ringbuch-blickdicht-zuf%C3%A4llige/dp/B001781ROC/ref=sr_1_7?ie=UTF8&qid=1470422564&sr=8-7&keywords=Ringbuch

GUTSCHEINE

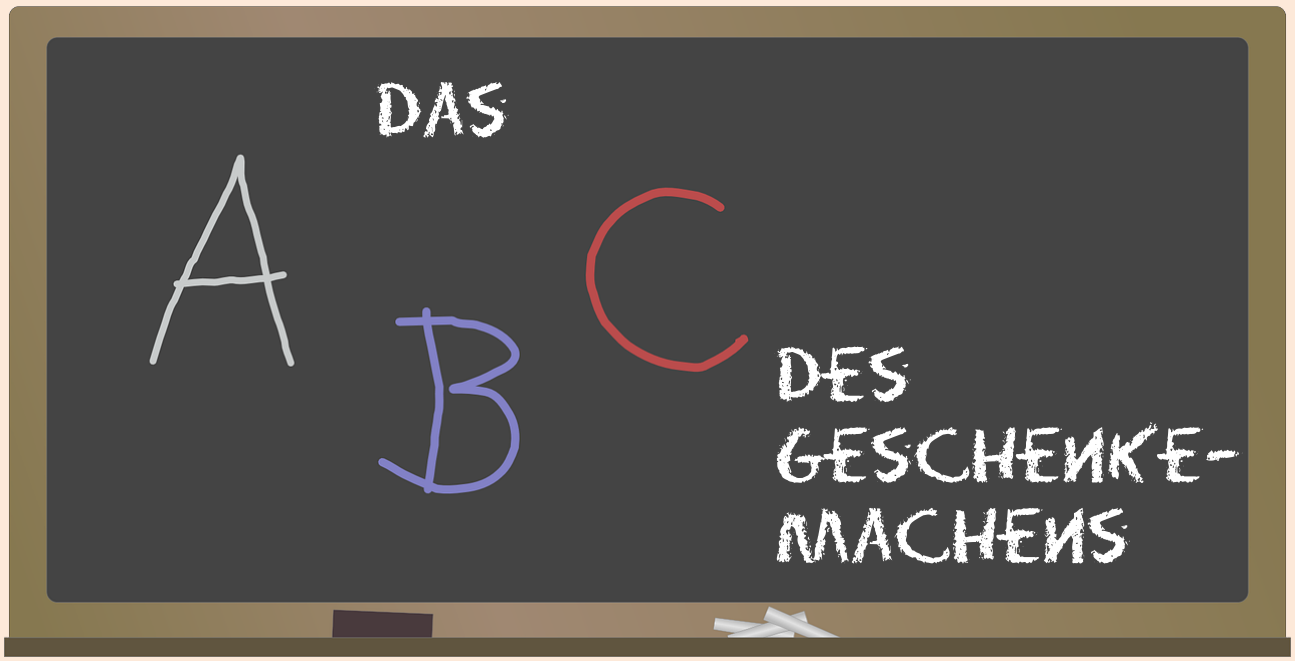
Gutscheine gehen natürlich immer. Entweder wirklich dafür, dass sich das Kind etwas selbst aussuchen kann oder zum Beispiel für eine Schreibwarenhandlung. Denn Schulmaterial, wie Hefte, Hefter und Hausaufgabenheft müssen am Ende jedes Jahr neu besorgt werden und da ist es doch schön, wenn das Schulkind und die Eltern noch einige Zeit später etwas von eurem Geschenk haben.

ERLEBNISSE

Mein absoluter Favorit ist aber dieser letzte Punkt. Ich schenke am allerliebsten Erlebnisse gemeinsam mit dem Kind. Ein gemeinsamer Besuch im Zoo, Theater oder Musical bleibt auf jeden Fall länger in Erinnerung, als das Buch XY oder der der besagte dritte Füller. Macht euch Gedanken zu dem Kind, welches ihr beschenken wollt. Was würde ihm Freude machen? Eine Reitstunde oder ein Ausflug zur Go-Kartbahn? Es gibt so viele schöne Dinge und ich sage euch eins, auch noch Jahre später wird sich das Kind an den Tag mit euch erinnern.

Ich wünsche allen Schulanfängern, die in den nächsten Wochen in die Schule kommen, ganz viel Spaß in der Schule und ganz viele tolle Geschenke, die genau ihrem Geschmack treffen.

Dieser Artikel wurde geschrieben von Sylvia, Bloggerin auf Moms favorites and more.



10 Sätze, die eine Mama niemals sagt

„Hör auf!“, „Wasch dir die Hände“, “Nein, das darfst du nicht“ sind Sätze, die ich so oft sage, dass sie mir schon zu den Ohren heraus hängen. Aber gibt es auch Sätze, die keine Mutter je irgendwann mal allen Ernstes gesagt hat? Ja, gibt es. Viel Spass mit diesen 10:

1. „Endlich Wochenende, Zeit die Füße hochzulegen, ein Buch zu lesen und zu relaxen!“

Das kann ich wohl frühestens in 15 Jahren wieder sagen. Der Schönste Moment des Wochenendes ist Sonntagabends, wenn man weiß, die Kinder schlafen und werden am Montag fremdbetreut.

2. „Wow, meine Kinder machen immer, was ich ihnen sage!“

Wer wünscht es sich nicht, dass das Kind einen Tag macht, was man ihm sagt… ich freu mich schon über einmal am Tag ohne Widerspruch.

3. „Ja, Fremder, fassen Sie mein Kind gerne an, auch im Gesicht!“

Mal ehrlich, wie kommen Leute darauf einfach fremde Kinder anzufassen? Vor allem Babies bleiben vor niemanden verschont! Ab jetzt werde ich einfach zurück betatschen. Stellt Euch mal vor, wie ich der Oma in die Wange kneife und sage: “Na, Sie sind aber auch eine ganz niedliche!“

4. „Danke, dass du mich gestern Nacht 5 mal geweckt hast! Die 3 Stunden Schlaf genügen mir vollkommen.“

Schlaf ist überbewertet. Ja klar! Ich liebte das Ausschlafen früher so sehr, heute kann ich mich kaum noch dran erinnern. Dass diese Babies auch ständig den KGB mit ihren Foltermethoden kopieren müssen…

5. „Jippieh! Nur Treppen und ich bin mit dem Kinderwagen unterwegs.“

Neulich war ich mal am Bahnhof: Nachdem ich die Treppe mit 75 Grad Steigung in der mit Kinderwagenrädern nicht befahrbaren Rinne irgendwie erklommen hatte, war der Aufzug

zu meinem Gleis defekt! Jackpot!

6. „Heute morgen hatte ich mal richtig lang Zeit mich fertig zu machen."

Ach ja, das hätte ich doch wirklich, wenn ich nicht zwei Kinder anziehen müsste, Frühstück vorbereiten müsste und das alles mit einer Hand, weil das Baby an mir klebt…

7. „Ich liebe Ratschläge zur Kindererziehung - ganz besonders von Kinderlosen!"

Vor allem unaufgefordert sind sie doch wahrlich ein Segen. „Oh hatte ich den Eindruck bei dir erweckt ich bräuchte Hilfe?" Ich möchte dich mal sehen, wie du den Alltag mit zwei Kindern meisterst, ohne die "No-Go"s von Kinderlosen zu brechen.

8. „Ach, ich brauche keine Pause, ich hab doch eh den ganzen Tag schon nichts getan!"

Außer Kaffeetrinken und quatschen natürlich. Jetzt mal im Ernst: Wieso hat der Tag eigentlich nur 24 Stunden? Es ist verdammt schwer gegen das Chaos, das noch weitere 3 Lebewesen veranstalten, anzukämpfen.

9. „Heute konnte ich mal richtig ausgiebig telefonieren, während die Kinder leise und für sich gespielt haben."

Meine Kinder können wirklich gut allein spielen, aber sobald sie merken, dass die Mama ein Telefon am Ohr hat, können sie nicht anders als zu schreien, lebenswichtige Dinge zu erfragen oder einfach nur darauf aufmerksam zu machen, dass ich ja genauso gut jetzt mit ihnen spielen könnte.

10. „Ich liebe es, wie die Kinder in nur 5 Minuten ein komplett aufgeräumtes Haus in ein Chaoshaufen verwandeln können."

Wie machen die das eigentlich? Es ist als würden sie im Umgekehrt-Land leben und sich nur wohl fühlen, wenn alles an Hab und Gut auf dem Boden verteilt ist. Als könnten Sie nicht klar denken, wenn alles an seinem Platz liegt. Oder als würden sie denken „Hä? Was kann Mami denn jetzt machen, wenn alles sauber ist? Ich unternehme mal was!

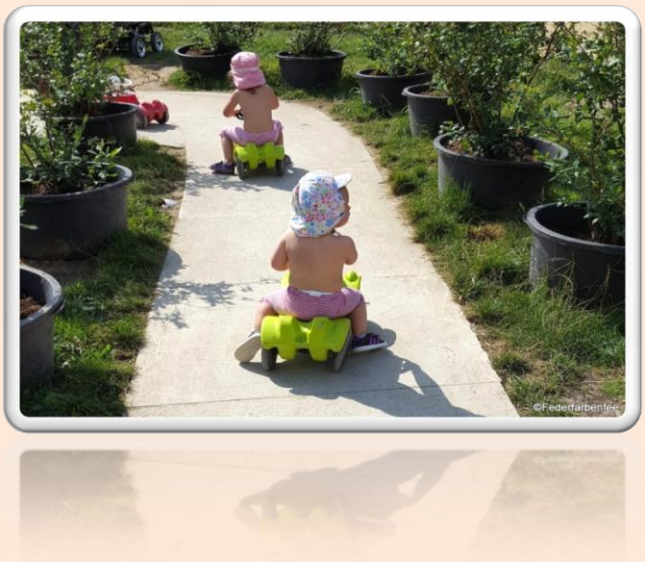
Über Mamatized:

Auf Mamatized bloggt Zweifach-Mama Katja über den ganz normalen Familienwahnsinn mit „Threenager“ Ida und Baby Milou. Vom mehr oder weniger erfolgreichen Loswerden des Babyspecks, über die Einschlafprobleme beider Töchter bis hin zu ihrer allgemeinen Unzufriedenheit mit der Rolle der Mutter in der Gesellschaft ist alles dabei. Mal lustig, mal traurig, mal einfach aus dem Bauch heraus, aber immer mit ganz viel Mutterherz.

Manches klingt in der Theorie super und in der Praxis erweist es sich dann - bei inadäquater Umsetzung - als kompletter Fail. Wie Abnehmen zum Beispiel. Oder unser Besuch im Beerencafé gestern. Während M. einen freien Tisch in strategisch günstiger Lage auskundschaftete, versuchte ich, das rosa Sonnenhütchen - also known as Eiliensche, welches in einem Irrsinnstempo zwischen den Strohballen auf- und abhüpfte, nicht aus den

Augen zu verlieren. Der Schwierigkeitsgrad dieser Aufgabe wurde durch das Ämmale, das sich gerade anschickte, im Streicheltiergehege unterzutauchen, massiv erhöht. Effektive Tarnung inklusive. Die Pampe aus Matsch und Stroh erwies sich als äußerst anhänglich. Endlich hatte mein Mann uns eine halbwegs passende Sitzgelegenheit erkämpft. Doch die Kinder interessierte das wenig. Mit Eis konnten wir sie vorerst auch nicht locken: Die Schlange vor der Essensausgabe war gefühlte fünf Kilometer lang. Stattdessen wollte das Ämmale zu den Spielzeugpferden neben dem Lagerfeuer und das Eiliensche in die entgegengesetzte Richtung zum Wasserspielplatz. Irgendwie schaffte ich es, die beiden zum Sandkasten in der goldenen Mitte zu dirigieren. Enthusiastisch drückte ich meinen Töchtern ein paar bunte Sandformen in die Hände. Prompt krakeelte neben mir ein kleines Mädchen, das mir glaubhaft versichterte, die Spielsachen wären ihre. Mit Engelszungen beschwor ich das Eiliensche und das Ämmale, die Förmchen zurückzugeben. Trotzdem endete die ganze Misere in einem dreistimmigen Heulkonzert.

M. meinte, es sei ihm hier zu heiß - ob das auf die hochsommerlichen Temperaturen bezogen war, sei mal dahingestellt. Jedenfalls gedachte er, seine Zeit sinnvoller mit Beerenpflücken zu verbringen. Und fort war er. Unseren Tisch hatte zwischenzeitlich eine andere Familie in Beschlag genommen. Was aber nicht weiter schlimm war. Wir hätten uns dort sowieso nur maximal fünf Minuten niederlassen können.



Ich wanderte mit den Mädels zum Bobbycar- und Dreiradparcours. Während die beiden einen auf Crashtest-Dummies machten, dachte ich kurz an M., der gerade in nahezu meditativer Andacht Beere für Beere vom Strauch klauben und das Umfeld dabei völlig ausblenden durfte. Für ein paar wenige kostbare Minuten fuhren die beiden geliebten Terrorurscheln dann tatsächlich sittsam hintereinander statt gegeneinander. Hierbei entstanden die Art von Fotos, die man später wehmütig betrachtet und dabei den guten, alten Zeiten hinterhertrauert.

Dass das Ämmale zehn Sekunden später einen Salto rückwärts von ihrem schnieken Auto gemacht hat, habe ich natürlich nicht festgehalten.

Ja, all diese **leckeren** und **vornehmlich gesunden Sachen** esse ich. Allerdings jeweils **mindestens zwei Portionen** und **darüber hinaus noch viel, viel mehr**. Leider auch nach wie vor Unmengen von **Süßkram**. **Der Tag beginnt meist top und endet dann als Flop.** Ernährungstechnisch gesehen.

Jeden Morgen schlürfe ich brav einen EL von meinem **"selbstgebrauten" Antibiotikum**, das ich nach dem Rezept vom Zentrum für Gesundheit zubereitet habe. Tatsächlich bin ich überzeugt von den Immunbooster-Qualitäten dieser Mischung. Meine **Infektrate** hat sich **merklich verringert**. Moment, ich brauche Holz zum Beklopfen. Toi, toi, toi. Mittlerweile mache ich zudem wieder mindestens **zweimal die Woche Sport**. Und stolz kann ich verkünden, dass das Ämmale und ich auch die Hürde mit dem interimsmäßigen **Kinderbetreuerwechsel** genommen haben.

Ich merke durchaus, dass ich stärker und fitter werde. Letzte Woche bin ich versehentlich in das Zirkeltraining von Olga, der "Heftigen", wie ich sie heimlich bezeichne, hineingeraten. Aber ich konnte den Anweisungen dieses liebenswerten Drill-Instructors tatsächlich standhalten und bin nicht einfach unter ihrem strengen Blick zerbröselt. Apropos Brösel: Während ich das hier schreibe, vernichte ich gerade eine Tafel "Milka Joghurt".

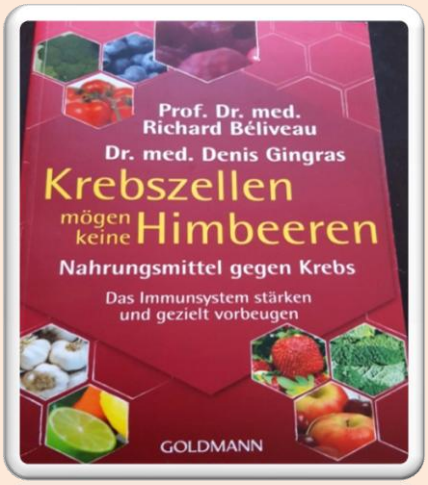
Mein **Rücken** dankt mir das intensive Krafttraining. Und sogar meine **Venen** arbeiten wieder tadellos, wie ein entsprechender Belastungstest gezeigt hat. Das ist erstaunlich. Denn nach der Thrombose letztes

Jahr schien eine OP unausweichlich.

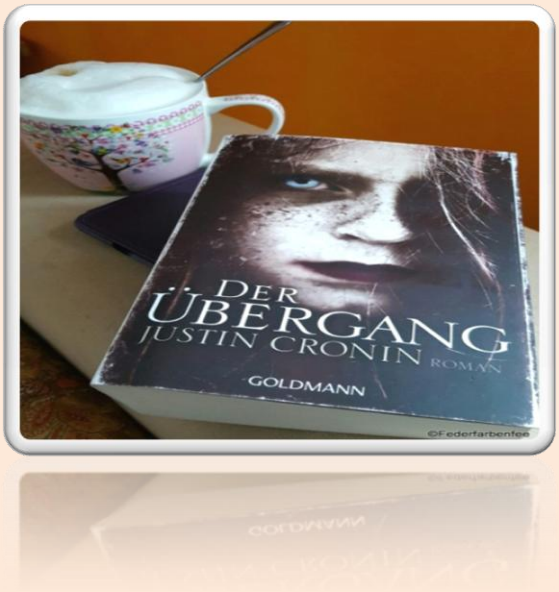
Das alles sind zweifelsohne große **Fortschritte**. Aber **schlanker** bin ich **noch nicht**. Und das nimmt mich auch nicht Wunder. Schließlich kann ich es jedes Mal kaum erwarten, die verbrannten Kalorien sofort wieder in Form energiereicher Nahrung nachzuladen. Ich bin einfach **zu wenig fokussiert** und konsequent. Im einen Moment möchte ich unbedingt meine alte Figur zurück, im nächsten schon gibt es für mich nichts Nebensächlicheres.

Doch vom ästhetischen Aspekt einmal abgesehen, kann ich die **Sorge um die Langzeitfolgen meiner Zuckersucht** nicht von mir schieben. Es ist bekannt, dass Zucker Entzündungen und Zellschädigungen fördert. Und gerade mit Entzündungen hatte ich ja seit der Geburt des Ämmale permanent zu kämpfen. Zwar baue ich mittlerweile vermehrt solche Lebensmittel in meine Ernährung ein, die reich an **Antioxidantien** sind, aber wenn ich diese kurz darauf im Schokoladenmeer ertränke, bringt das wahrscheinlich auch nicht viel.

Für den notwendigen Tritt in den wohlgenährten allerwertesten, lese ich gerade folgendes Buch:



UND ALS KONTRASTPROGRAMM UND EINSCHLAFLEKTÜRE DIENT MIR DIESES HIER:



Nein, ich trinke Nachts um 01.30Uhr keinen Kaffee.

Und nein, ich lese nicht gemütlich beim Frühstück. Obwohl ich gerne würde.

Im Gegensatz zu unserem Abstecher ins Beerencafé war unser **Besuch im Augsburger Zoo** verhältnismäßig entspannt. Und vor allem **unterhaltsam**:

Eiliensche: "Da ist ein Kamel drin."
Papa: "Nein, ein Chamäleon."
Eiliensche: "Sag ich doch."
Ich: "Woher weisst Du das überhaupt, Eiliensche? Zu sehen ist da nämlich gar nichts. Typisch Chamäleon."
Papa: "Das steht doch da, auf dem Schild."
Ich: "Sie ist 3,5. Ich glaube nicht, dass sie schon lesen kann."

(Wie sich anschließend herausstellte, hat sie sich den Inhalt des Terrariums vom letzten Aufenthalt gemerkt.)

Dieser Artikel wurde geschrieben von Bloggerin federfarbenfee.

Liebe Stiefmutter,

zuerst einmal, möchte ich mich bei dir entschuldigen, jetzt wo wir eine Familie sein müssen, kann es sein, dass ich dich ab und zu nicht fair behandle. Weißt du, dass ich das nicht mit Absicht mache? Es ist schwer zu beschreiben, dieses ganze Gefühlschaos, wenn ich dich sehe. Angeblich können Kinder das was sie fühlen schlechter in Worte fassen als Erwachsene, hatte meine Lehrerin mal gesagt, keine Ahnung ob das stimmt. Mir fehlt die Erfahrung, mit dem Erwachsen sein.

Liebe Stiefmutter, wie stellst du dir eigentlich deine perfekte Familie vor? Auf jeden Fall vollständig oder? Weißt du, ich habe auch immer gedacht, anders könne es gar nicht sein. Solange ich zurück denken kann, gab es immer nur dieses eine Weltbild für mich. Mama und Papa waren gemeinsam für mich da. Mama und Papa feierten mit mir meine Geburtstage, sie trösteten mich, als ich krank war. Mama, die machte mir Zwiebelumschläge für meine für meine Ohren, während Papa nach der Arbeit bei mir saß und mich einfach in den Arm nahm und davon erzählte, wie seine Mama ihm früher als Kind auch immer solche Umschläge gemacht hatte. Ich fühlte mich sicher in Papas Armen. Keine Ahnung warum, es war einfach klar, dass Papa und Mama immer für mich da sein würden. Ein klasse Gefühl. Aber es lag etwas in der Luft, ich konnte es erst nicht richtig begreifen, doch es war da! Mama weinte oft heimlich, wenn sie dachte, ich höre sie nicht und Papa, Papa sprach kaum noch ein Wort mit ihr. Irgendwann am Abend, als sie dachten ich schlafe, stritten sie sich. Erst ab und zu, dann jeden Tag. Ich habe ihnen ein Bild gemalt, das unsere Familie zeigte, ich dachte, das muntere die beiden auf. Hätte ja sein können, dass sie einfach traurig waren, weil ich irgendwas falsch gemacht hatte. Doch mein Bild, auch wenn es für einen Moment ein Lächeln in die Gesichter meiner Eltern gezaubert hatte, zeigte etwas, was es schon lange nicht mehr wirklich gab.

Kurz darauf zog Papa aus. Mama und ich waren alleine. Traurig sah ich mit an, wie Mama und ihre Freundinnen über Papa schimpften. Hatten sie recht? Hatte Papa mich im Stich gelassen?

Von nun an sah ich Papa nur noch jedes zweite Wochenende und manchmal an Feiertagen. Erst war es seltsam, doch dann gewöhnte ich mich dran. Irgendwie fand ich es ganz cool, Papa für mich alleine zu haben. Wir machten all die Dinge, die ich mit Mama nicht machen konnte und manchmal durfte ich abends sogar noch ein bisschen länger wach bleiben. Dieses Gefühl der Sicherheit kam wieder, dieses Gefühl, dass nicht nur Mama, sondern auch Papa immer für mich da sein würden. Doch dann,...

...dann kamst du!

Als Papa mir das erste Mal von dir erzählte wurde mir mulmig. Er sagte eigentlich nicht viel, nur dass er mir gerne jemanden vorstellen würde. Ich wusste trotzdem sofort Bescheid. Nun war es soweit, Papa hatte einen Ersatz für Mama gefunden. Dich. Das war komisch. Eine Zeit lang später fing es dann an, ich musste an MEINEN Wochenenden Papa mit dir teilen. Ich fand das gar nicht gut, doch es war nicht zu ändern, denn irgendwann, ohne dass ich es mitbekommen hatte, ist wohl an den Wochentagen -an denen ich nicht bei Papa sein kann- passiert, bist auch du zu einem Teil von Papas Familie geworden. Nicht nur das, du bist auch Mama geworden! Mama meines Halbgeschwisterchens und nun spürte ich es genau: Zum Familienglück wurde ich nicht mehr gebraucht! Hatte Papa nun auch einen Ersatz für mich gefunden? Du, liebe Stiefmutter, hattest nun das, was ich schon lange verloren hatte, deine perfekte Familie. Ich war zum gelegentlichen Zuschauer des Familienglücks geworden. Papa gab sich Mühe, mich zu integrieren. Doch du und ich, wir wollten beide mehr. Du wolltest mehr Zeit allein mit Papa und ich wollte

nicht länger nur Zuschauer sein. Warum konnte ich nicht auch das haben, was mein Halbgeschwisterchen, was du nur hattest? Doch bekommen haben wir beide nicht was wir wollten. Das Einzige, was wir geschafft haben ist, dass Papa sich nun auch oft mit dir streitet, zumindest immer wenn ich da bin, und danach ebenso nicht mehr mit dir redet. So wie damals mit Mama. Das Einzige was wir geschafft haben ist, dass Papa nun genau so traurig ist, wie du und ich.

Liebe Stiefmutter, es war schrecklich für mich, meine perfekte Familie, meine Sicherheit zu verlieren. Ich möchte nicht, dass so was auch meinem Halbgeschwisterchen passiert. Ich möchte auch nicht, dass es meinem Papa ein zweites Mal geschieht.

Deswegen wollte ich dich Fragen, liebe Stiefmutter, auch wenn wir uns nicht lieben und keine Familie füreinander sein können, ist es nicht möglich, dass wir uns trotzdem verstehen? Vielleicht irgendwie? Für Papa? Wenn ich doch nur mehr Sicherheit hätte, dass ich noch immer Papas Kind, ein Teil seiner Familie bin, dann könnte ich dir bestimmt auch ein besseres Stiefkind sein... Für Papa, für mein Geschwisterchen...

Denkanstoß zu diesem <KLICK> -für meine Begriffe- schier unfassbar egoistischen Beitrag aus „Der Stiefmutter Blog“. Stiefkinder sind auch nur KINDER, Kinder mit einer Geschichte, Kinder die etwas verloren haben, Kinder die neue Sicherheit brauchen und nicht die Feinde der sogenannten „Next“! Denkt mal drüber nach!

Eure Jungmami

Wer auf Instagram, Facebook oder anderen SocialMedia Kanälen unterwegs ist, und auch sonst gerne Blogs liest und viel im Internet surft, der wird definitiv schon einmal auf ein Bild oder einen Beitrag gestoßen sein, der die Erwähnung einer Light-Box beinhaltet. Sie sind seit einiger Zeit als Dekoelement und Blickfang nicht mehr wegzudenken. Für mich nicht verwunderlich, denn mit ihnen lassen sich einfache Aussagen wie „Sale! Sale! Sale!“ oder „Ich liebe Dich!“ in ein ganz anderes Licht rücken. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Mittlerweile gibt es sie in verschiedenen Ausführungen und zu unterschiedlichen Preisen. Doch wer den Märchenprinz und mich kennt, der weiß, dass wir am liebsten alles selbermachen und nach unseren eigenen Wünschen gestalten. Und deswegen haben wir uns auch an den Bau einer eigenen Light-Box gewagt und sind damit sehr zufrieden. Und hier kommt die Anleitung für Euch dazu:

LIGHT-BOX DIY

Zunächst einmal solltet Ihr folgende Materialien zusammen haben:

- Eine Weinkiste mit einer Breite von ca. 38,o cm und einer Höhe von ca. 28,0 cm Höhe
- Weißes Butterbrotpapier 38,0 cm x 42,0 cm
- Eine Glühbirne mit Fassung
- 1 Holzleiste á 37,0 cm x 3,5 cm
- 1 Holzleiste á 36,0 cm x 3,5 cm
- Weiße Lackfarbe + Pinsel oder Malerrolle
- 2 Winkel oder Holzstücke á 4,0 cm x 3,5 cm
- Laminiergerät + -Folie
- 4 Schrauben á 1,5 cm

- 4 Schrauben á 2,5 cm
- Akkuschrauber, Bohrkrone mit Durchmesser entsprechend Eurer Lampenfassung (ca 3,0 cm), elektr. Fuchsschwanz/Drehmel/Handsäge

1.) Zuerst lackiert Ihr Eure Weinkiste und die 37,0 cm lange Holzleiste mit weißer Lackfarbe und lasst sie gut trocknen. Die Rückseite könnt Ihr dabei aussparen.

2.) Anschließend messt Ihr Euch die Mitte der Rückseite Eurer Kiste aus und markiert sie. Auf dieser Markierung setzt Ihr mit der Bohrkrone an und bohrt ein Loch für die Lampenfassung hinein.

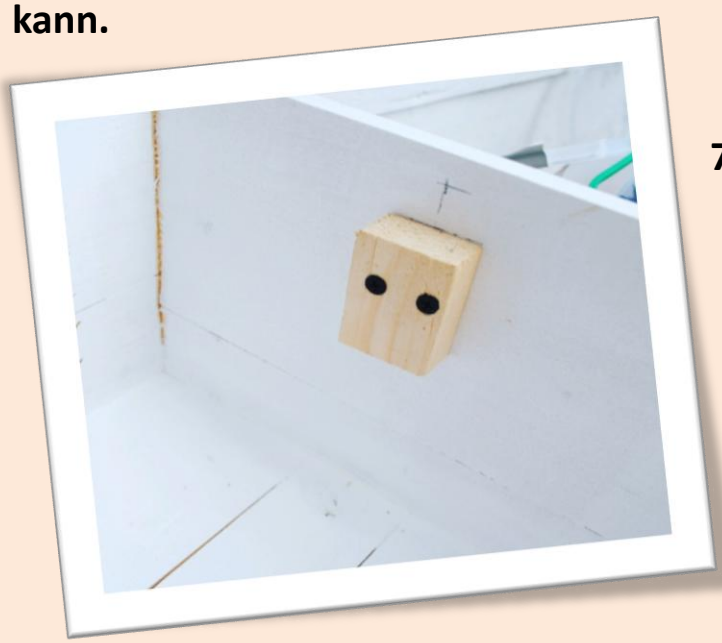
3) Jetzt könnt Ihr die Lampenfassung einschrauben.

4) Anschließend ermittelt Ihr die Mitte der Höhe der Kiste auf beiden Seiten und markiert Euch die Stelle ca. 3,0 cm von den Kanten entfernt. Bringt nun Eure Winkel oder Holzstücke mit Hilfe der 1,5 cm langen Schrauben dort an.

(Auf dem Bild liegt die Kiste auf dem „Rücken“. Oben ist die Öffnung)

5) Schraubt nun die 36,0 cm lange Leiste auf Eure Winkel bzw. Holzstücke.

6) Dreht nun die Birne in die Fassung. Die Light-Box ist so konzipiert, dass die Birne auch später noch jederzeit wieder ausgetauscht werden kann.



7) Schneidet nun das Butterbrotpapier auf die Größe 26,5 cm Länge x 37,0 cm Breite zu und laminiert es ein.

(Solltet Ihr ein Laminiergerät haben, in dem man nur DIN A 4 -Seiten einlegen kann, dann

teilt das Backpapier in der Mitte und laminiert die beiden Teile einzeln)

Anschließend schiebt Ihr das laminierte Butterbrotpapier in die obere und untere Aussparung (s. auch auf dem Bild oben die Rille in der Oberkante) der Weinkiste auf die Leiste.

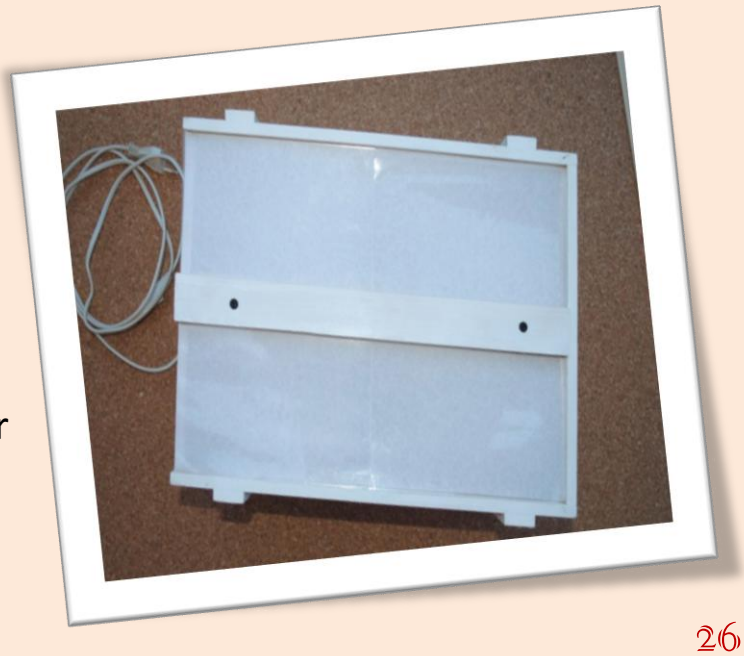
8) Damit die einzelnen Buchstabenplättchen nachher einen guten Halt haben und sich rein- und rausschieben lassen, müsst Ihr nun eine schmale Rille in die Ober- und Unterkante der 37, o cm langen Leiste sägen. Markiert Euch die Sägestelle ca. 0,5 cm von der Unterkante der Leiste mit einer durchgehenden Linie.

So sieht das Ergebnis dann auf einer Seite aus:

9) Befestigt die Leiste nun mit den übrigen 2 Schrauben auf der anderen Leiste, so dass das einlaminierte Butterbrotpapier dazwischen klemmt.

Und schon ist Eure Light-Box fertig 🙂 Ging doch ganz einfach, oder?

Jetzt könnt Ihr Euch austoben und Euch Buchstaben oder Motive Eurer Wahl auf das Butterbrotpapier ausdrucken, einlaminieren und Eure Light-Box jeden Tag nach Herzenslust gestalten.



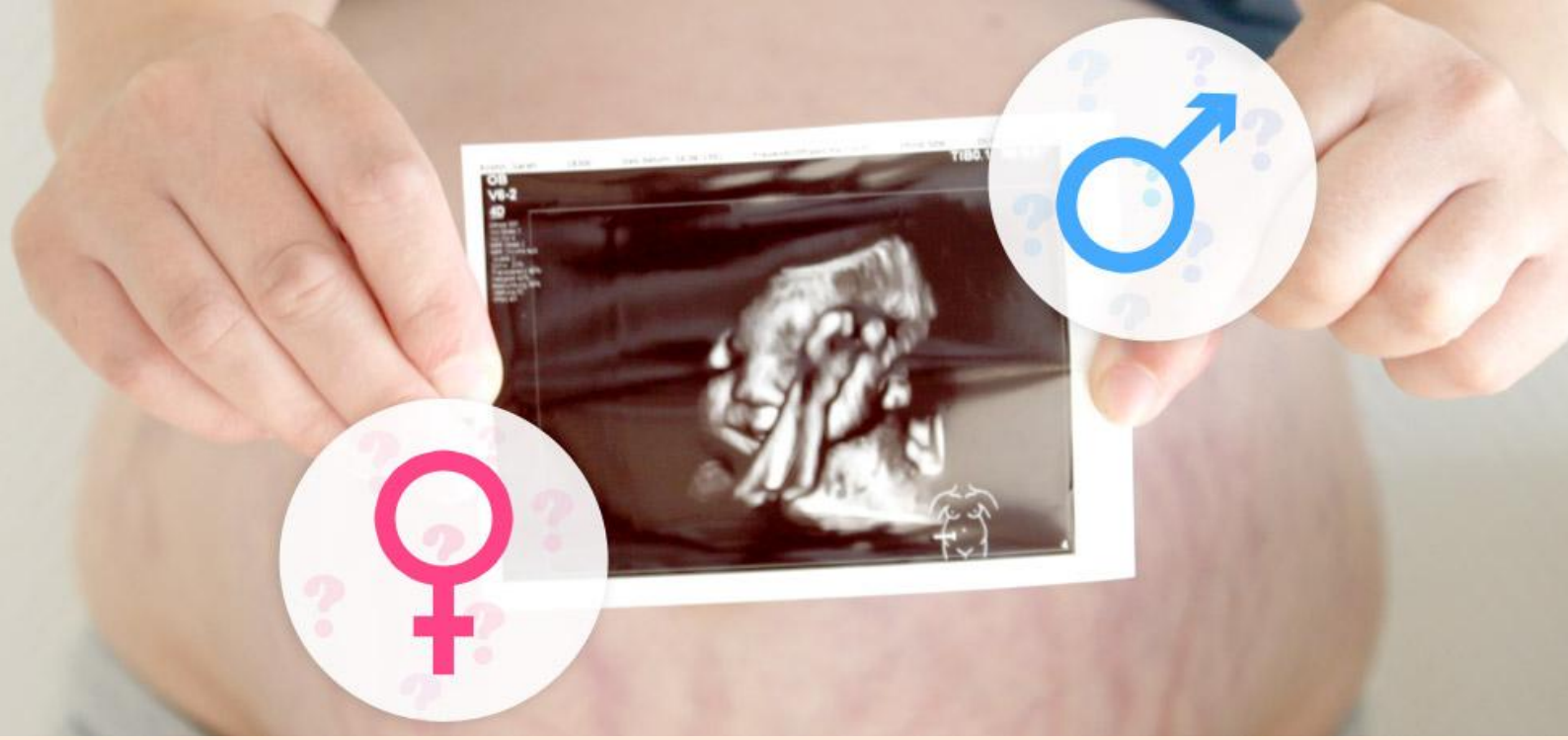
Wer die Light-Box, so wie wir, an die Wand hängen möchte, der kann dafür einfach zwei Haken nehmen. So kann die Box auch jederzeit wieder abgehängt werden.

Wir sind wirklich sehr glücklich mit unserer Light-Box! Sie passte einfach perfekt in das maritime Kinderzimmer vom Böckchen und sie ist so tief, dass sie zusätzlich noch als Regalbrett genutzt werden kann. Was will das Muttiherz mehr?

Und nun wünsche ich Euch viel Spaß dabei, die Welt um Euch herum ein bisschen mehr nach Euren eigenen Vorstellungen zu gestalten!

Liebe Grüße

Eure Lotti



"Das wird ein Junge!" – Was ist dran an Schwangerschaftsmythen?

Viele Schwangere können es kaum erwarten endlich herauszufinden, was es denn wird. Mädchen oder Junge? Wie gerufen kommen da die, die mit Schwangerschaftsmythen um sich schmeißen und schon vor dem Outing per Ultraschall ganz genau wissen, was es denn wird. Aber was ist dran, an diesem Volksglauben? Kann man wirklich alles als Märchen abtun? Auch ich bekam diverse Prognosen zu hören und möchte euch heute ein bisschen über meine Erfahrungen mit Schwangerschaftsmythen erzählen.

1. Ein spitzer Bauch bringt einen Jungen, ein runder ein Mädchen

Das war einer der ersten Mythen, mit denen ich konfrontiert wurde. Als auf Arbeit bekannt wurde, dass ich schwanger bin kam eine Kollegin auf mich zu und meinte "So ein schöner, runder Bauch! Das wird ein Mädchen!" Und auch ich war seither total überzeugt, dass mein runder Bauch ja nur dafür sprechen konnte. Auch sonst hatte ich so ein Gefühl, dass es ein Mädchen wird. Beim Orgranscreening wurde das dann allerdings gewandelt, denn das Minikröhnchen zeigte allen Anwesenden recht deutlich, dass es eben kein Mädchen wird.

Allerdings muss ich dazu sagen, dass mein Bauch in der Zeit der Prognosen noch zu einem Großteil aus Fett und zu viel Essen bestand. Für mich war das damals schon DER Schwangerschaftsbauch schlechthin. "Hey, seht her! Ich bin schwanger!" schien er für mich zu schreien. Für die meisten sah es wohl eher noch aus wie "Hey, seht her! Ich war bei der goldenen Möwe!" Ja, ich war wohl etwas naiv. Man mag es mir verzeihen, es ist meine erste Schwangerschaft und da ist einfach alles, was ein bisschen auf schwanger sein hindeutet total aufregend. Inzwischen weiß ich, dass das damals einfach noch kein Babybauch war.

Jetzt hingegen, wo sich das Minikröhnchen auch gerne mal nach außen hin zeigt wird der Bauch wirklich spitz. Ist das nun der Beweis dafür, dass es ein Junge wird? Ehrlich gesagt denke ich eher, dass das nicht vom Geschlecht sondern von den Gegebenheiten der Schwangeren abhängt. Ich kenne einige Frauen, bei denen dieser Mythos nicht gestimmt hat. Letztendlich bin ich ganz glücklich mit meinem Bauch, soll er ruhig nach vorne wachsen. Ob das bei einem Mädchen aber anders gewesen wäre, wage ich zu bezweifeln.

2. Morgenübelkeit spricht für ein Mädchen

Ich gebe zu, dass auch ich mich zu Beginn der Schwangerschaft durch diverse Schwangerschaftsmythen gewühlt habe. Dabei lief mir natürlich auch dieser über den Weg, der meine anfängliche Mädchen-Überzeugung ein bisschen ins Wanken brachte. Denn tatsächlich hatte ich abgesehen von zwei bis drei Tagen so gut wie keine Morgenübelkeit. Ein bisschen flau im Magen, das kam vor. Aber übergeben musste ich mich glücklicherweise nie. Spricht also für einen Jungen.

Zu diesem Mythos gibt es sogar eine Studie des schwedischen Karolinska-Instituts in Stockholm. Hierbei bekamen von 66 Frauen mit Morgenübelkeit 44 ein Mädchen, was eine Wahrscheinlichkeit von rund 66,67 % ergibt. Sicherlich sind 66 Frauen nun noch nicht allzu viele für eine solche Studie. Dennoch könnte man dieses Phänomen auf eine höhere Konzentration von HCG, einem Schwangerschaftshormon, zurückführen. Allzu sehr würde ich mich davon glaube ich dennoch nicht

überzeugen lassen, denn eine Freundin bekam im letzten Jahr eine Tochter und hatte ebenfalls keine Probleme mit Morgenübelkeit. Ich für meinen Teil bin froh, dass es zumindest bei mir gestimmt hat ☺

3. Ein Mädchen raubt der Mutter die Schönheit

Ein Mythos, den ich eigentlich ganz niedlich finde aber auch nicht zu viel Wahres zusprechen möchte. Auf meine Haare trifft er momentan zu, das erwähnte ich ja schon im letzten Monatsbericht. Sie sind glänzend, voller, wachsen schnell und sind irgendwie so gar nicht meine Haare, wie ich sie bis vor kurzem noch kannte. Am Anfang der Schwangerschaft sah das aber noch ganz anders aus. Da wurde ich zusätzlich auch noch regelmäßig mit unreiner Haut gestraft, wie ich sie aus meiner Pubertät noch kannte. Sprach also für ein Mädchen, was ich ja zu der Zeit auch noch so erwartet hatte.

Wahrscheinlich lag es aber viel mehr an der Umstellung, die mein Körper gerade durchmachte. Unzählige Hormone durchspülten meinen Körper, ich war aufgeregt und teilweise auch angespannt. So vieles hatte sich verändert und würde sich noch ändern. Nun bin ich einfach dankbar, dass diese anfängliche Phase vorüber ist und ich mich nicht mehr fühle wie ein Mondgesicht. Das kann allerdings auch daran liegen, dass ich mich zurzeit wohl fühle. Ich habe keinen Stress mit irgendwas, verbringe viel Zeit an der frischen Luft und freue mich unheimlich auf die kommende Zeit. Und wie sagt man so schön? Die Haut ist der Spiegel der Seele, also wohl eher nicht des Geschlechts vom Baby.

4. Heißhunger auf deftiges spricht für einen Jungen, Süßes für ein Mädchen

Wenn ich mich daran halten würde, würde das Baby quasi wöchentlich sein Geschlecht wechseln. Zu Beginn der Schwangerschaft hätte ich mich wochenlang nur von Käse ernähren können, als ich mir einen ordentlichen Vorrat angelegt hatte war diese Vorliebe natürlich verschwunden. Ich hatte auch schon eine Kartoffel-Phase, und normalerweise bin ich absolut

kein Kartoffelesser. Aber seit der Schwangerschaft liebe ich sie in allen Variationen!

Ebenfalls total untypisch für mich: Ich trinke morgens Kakao! Habe ich sonst nie, oder sagen wir nur sehr selten. Einfach, weil ich den Geschmack nicht mochte. Und generell kein Freund von Milchgetränken war. Auch sonst überkamen mich in der Schwangerschaft schon so viele Schoko-Hieper, wie in den letzten zwei Jahren insgesamt. Denn geschmackstechnisch war ich eigentlich immer Verfechter von "Wurst ist meine Schokolade". Was nun noch hinzu kommt ist mein Heißhunger auf Wassermelone, der mich schon fast zwei Monate verfolgt. Ein Glück ist Sommer und man bekommt sie halbwegs einfach und günstig, sonst würde uns diese Vorliebe wohl in den Ruin treiben.

Auch dies ist also einer der Schwangerschaftsmythen, denen ich keinen Glauben schenken würde. Denn wir gesagt, das Minikröhnchen kann sich ja nicht ständig um entscheiden. Oder hat es vielleicht einen Zwilling, der sich bisher sehr gut versteckt hat? Ich glaube kaum und denke eher, dass die Gelüste daher kommen, was man selbst und das Baby gerade brauchen. Schokophasen hatte ich zum Beispiel besonders oft, wenn der Kreislauf aus welchen Gründen auch immer am spinnen war und ich dringend ein bisschen Zucker einspeisen musste.

5. Kopfschmerzen weisen auf einen Jungen hin

Vor der Schwangerschaft hatte ich häufig Kopfschmerzen, was mir Besuche beim Chiropraktiker und bei der Physiotherapie brachte. Seit ich schwanger bin, kann ich meine Tage mit Kopfschmerzen an einer Hand abzählen. Bekomme ich nun doch ein Mädchen?! Nein, das denke ich nicht. Es wird wohl eher daran liegen, dass ich mir einige Tipps aus der Physiotherapie Ende letzten Jahres zu Herzen genommen habe und meine Haltung im Büro sich deutlich verbessert hat.

6. Wer beim Schlafen auf der linken Seite liegt, bekommt einen Jungen

Tatsächlich liege ich nun lieber auf der linken Seite. Das hat aber einen ganz einfachen Grund: Irgendwann flatterte ein Schwangerschafts-Newsletter bei mir ein, in dem das Thema "Vena-Cava-Syndrom" behandelt wurde. Hierbei handelt es sich um eine Beschwerde, die vor allem in den letzten Monaten der Schwangerschaft auftreten kann. Da das Baby dann bei Rückenlage der Schwangeren auf die Hohlvene (Vena Cava) drücken kann, kann es dazu kommen, dass der Blutfluss zum Herzen abnimmt. Schwindel, Übelkeit, geminderte Sauerstoffversorgung und im schlimmsten Falle Ohnmacht können die Folge sein. Es wurde also empfohlen, dass Schwangere lieber auf der Seite schlafen sollen. Im Idealfall auf der linken Seite, da die Hohlvene rechts von der Wirbelsäule verläuft.

Hätte dort gestanden, man solle auf der rechten Seite schlafen würde ich wahrscheinlich laut Volksglauben ein Mädchen bekommen. Übrigens: Ich schlafe dennoch manchmal auf dem Rücken und es hat mir bisher auch nicht geschadet. In einem meiner Schwangerschafts-Bücher stand, dass das Vena-Cava-Syndrom zwar auftreten kann, die meisten Frauen sich aber intuitiv auf eine Seite legen im Schlaf, wenn die Versorgung irgendwie nicht passen sollte.

7. Das Haar der Oma mütterlicherseits verrät das Geschlecht

Das ist meiner Meinung nach das großartigste Schwangerschafts-Märchen überhaupt! Darum hat diese absurde Behauptung auch einen Platz in meiner kleinen Sammlung verdient. Es besagt, dass man einen Jungen bekommt, wenn die Oma des Babys mütterlicherseits noch keine grauen Haare hat. Im Umkehrschluss bekommen grauhaarige Omas Enkeltöchter. Wahnsinn, oder? Wenn eure Mutter also noch keine grauen Haare hat und ihr euch ein Mädchen wünscht, dann müsst ihr euch wohl noch etwas

gedulden. Oder sie ein bisschen stressen, vielleicht kann man das Ganze dann ja beschleunigen. Nein, ganz im Ernst. Was bitte kann die Mutter einer Schwangeren an dem Geschlecht des Kindes ändern? Bei uns stimmt es, aber ich denke wäre meine Mutter schon grau, wäre es ebenso ein Junge geworden.

FAZIT

Ich denke Schwangerschaftsmythen sind eben das, was sie sind. Mythen, Märchen, Volksglaube. Es ist ganz interessant mal nachzusehen, was davon eventuell zutrifft und was nicht, hier passen ja nun tatsächlich ein paar Behauptungen. Die verlässlichste Prognose kann meiner Meinung nach allerdings nur der Ultraschall geben, wobei ja auch der nicht immer richtig liegen muss. Für Paare, die sich überraschen lassen wollen ist es sicher eine spannende Sache, sich über Schwangerschaftsmythen zum Geschlecht des Babys zu orakeln, letztendlich möchte ich dem Ganzen aber keine großen Wahrheiten zusprechen. Es kann stimmen, muss es aber nicht. Somit liegen die Wahrscheinlichkeiten für die Richtigkeit von Schwangerschaftsmythen rein theoretisch bei 50%, was die werdenden Eltern auch nicht viel schlauer macht als sie vorher waren. Spannend ist es aber dennoch, wie ich finde. Und zumindest wenn ich auf meinen Spitzbauch mit "Das wird ein Junge!" angesprochen werde kann ich sagen, "Ja, das wird es!"

Über Kröhnchen Querbeet:

Hallo, ich bin Sarah vom Blog „Kröhnchen Querbeet“ und im Netz auch gerne mal unter dem Alias „Frau Kröhnchen“ unterwegs. Zurzeit bin ich schwanger mit dem Minikröhnchen, das im September bei uns einziehen und dann unser Leben wohl gehörig auf den Kopf stellen wird. Auf meinem Blog nehme ich euch regelmäßig ein Stück in unseren Alltag mit, Berichte über meine Schwangerschaft oder zeige euch ein paar selbstgenähte Dinge.

Du bist ebenfalls (Familien)Blogger und hast einen tollen Artikel zu einem Thema geschrieben, das Familien interessiert?

Dann werde auch Du Teil des Familybloggerzins und schick uns Deinen Artikel. Die Teilnahmebedingungen und Vorgaben, die Dein Artikel erfüllen sollte, findest Du auf unseren Blogs: Zicklein & Böckchen und/oder Jungmami unter dem Menüpunkt „Familybloggerzin“.

WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BEITRAG!