

No.9

Liz & Lou

DAS LIFESTYLE MAGAZIN FÜR FAMILIEN

Jetzt

AUCH
ONLINE



KOSTENLOS
DABEI UNBEZAHLBAR

FRÜHLING 2022

Ab nach DRAUSSEN!

Mit GEWINNEN im Wert
von über 5.000 Euro



WUNDERHÜBSCHER KOLLEKTIONEN FÜR BESONDERE ANLÄSSE ...

... DIE ENDLICH WIEDER GEFEIERT WERDEN DÜRFEN. UND MIT HEYRUBY! WERDEN EURE KOMMUNION, HOCHZEIT, TAUFEN, DIE FRÜHLINGSPARTY ODER DER GEBURTSTAG ZU EINEM BESONDEREN FEST!

Wir bekommen Lust zu feiern! Die neuen Kollektionen von Jasmin verzaubern unsere Herzen. In ihrem verträumten Laden könnt ihr exklusiv die heyRuby!-Atelier-Kollektion shoppen und die selbstgefertigten Kleider und Trachten bestaunen. Jasmin hat erstmals eine eigene Dirndl-Kollektion kreiert, die es ab Gr. 74 bis Gr. 152 gibt. Dazu auch zahlreiche passende Accessoires wie Haarschmuck, Täschchen und zarten Schmuck, ebenfalls in der eigenen Werkstatt angefertigt. Und auch die Jungs kommen nicht zu kurz – für sie wird es in der F/S-Saison ebenfalls festliche Outfits geben. Jasmin stellt ihre Mode vorwiegend aus Bio-Baumwollstoffen her, um zarte Kinderhaut zu schützen und den Tragekomfort zu erhöhen. Die beliebten persönlichen Anprobe-Termine im schönen Tapetenzimmer schaffen eine ganz besondere Atmosphäre. Schaut unbedingt bei Jasmin & ihrem Team vorbei und entdeckt die zauberhafte Welt von heyRuby! Auch im Onlineshop gibt es die tollen Sachen zu bekommen...



PERSONLICHE ANPROBE
Im Tapetenzimmer, dem Fitting-Room bei heyRuby!, werden die Modelle in Länge und Weite angepasst



ADVERTORIAL



Privatärztliche Gemeinschaftspraxis

Dr.med. Marion Eckert

Kinder- & Jugendmedizin,
Kinder-Gastroenterologie & -Hepatologie

Tel: 0173 9642448

Dr. med. Esther Renoirte

Kinder- & Jugendmedizin,
Kindergynäkologie

Tel: 0176 70837422

www.kinderaerztinnen-im-westend.de | info@kinderaerztinnen-im-westend.de

FOTO Unsplash



SUPPORT
Kennt ihr schon
Juliane & Amalie
von Little by Little?
Der Treffpunkt für
Mamas in der
Maxvorstadt

Wunder-
euch bitte
nicht, dass
auf dem

oberen Bild mal nicht wir oder unsere Kinder zu sehen sind, sondern die Gründerinnen von Little by Little. Denn wir finden, dass das Konzept und ihr Studio in der Maxvorstadt eine wirkliche Bereicherung für Mamas in München sind. Gerne unterstützen wir Zweifach-Mama Juliane und Mädchen-Mama Amalie bei ihrem Herzensprojekt. Wer neugierig geworden ist kann auf www.lizandlou.com mehr zu ihrem Angebot erfahren. Exklusiv für euch haben wir die beiden nach einem Rabattcode gefragt. Besonders viel Spaß hat bei diesem Heft die Recherche für unser Reise-Special ab S. 41 gemacht. In Gedanken konnten wir nach Portugal, in die Türkei, nach Zypern, Italien und Österreich reisen. Lasst euch inspirieren!

Eure Iris & Tina

FAVORITEN DER REDAKTION



IRIS

AUSZEIT
Ich freue mich
so auf den Urlaub.
Zur Vorbereitung
gönne ich mir
Me-Time mit dem
wunderbaren
Body Oil von A4
Cosmetics



TINA

VERLIEBT
Ist es seltsam, ein
Spülmittel toll zu
finden? Nein, wenn
es so gut duftet,
dabei alles sauber
spült und die Küche
optisch in ein Spa
verwandelt!



Fotos: Mimi Rodini / Olga Schlosser

Unser neues Heft

Inhalt

S.7 - 12 NEWS
INNOVATIONEN
TRENDS

S.13 - 18 MODE
Outfits für den Frühling

S.19 - 24 BEAUTY
*Erfolgreich im
Beauty-Business*

S.25 - 40 LIFESTYLE
Dinge, die wir lieben

S.41 - 50 TRAVEL
*Traumziele für den
Sommerurlaub*

STANDARDS:

EDITORIAL/
IMPRESSUM
S.05

EXPERTENRUNDE
S.28, 30, 33, 35, 36, 39

Impressum

Herausgeber: Liz & Lou / Iris Wöhrle (Einzelunternehmen) hey@lizandlou.com **Chefredaktion:** Tina Birker, Iris Wöhrle (V.i.S.d.P.),
Art Direction: Nicole Theurer (Freie Mitarbeiterin) **Litho:** Ellen Fischer (Freie Mitarbeiterin) **Mitarbeiter dieser Ausgabe:**
Aline Krieger (Freie Mitarbeiterin), Annette Postel (Freie Mitarbeiterin) **Anzeigenleitung:** Tina Birker **Druck:** Mayer & Söhne,
Druck- und Mediengruppe GmbH & Co. KG, Oberbernbacher Weg 7, 86551 Aichach **Anschrift der Redaktion:** Liz & Lou,
Belgradstr. 25, 80796 München

Mein Zahnarzt - nur für Kinder!



Zahninsel

Praxis für Kinder- und
Jugendzahnheilkunde
im Münchner Norden

Milbertshofener Str. 90
www.zahninsel.de
Tel. 089 18945950



Zahninsel

Praxis für Kinder- und
Jugendzahnheilkunde
am Rotkreuzplatz

Donnersbergerstr. 5
www.zahninsel-rotkreuzplatz.de
Tel. 089 990 16 46-0



Zahninsel

Praxis für Kinder- und
Jugendzahnheilkunde
an der Münchner Freiheit

Marschallstr. 11
www.zahninsel-schwabing.de
Tel. 089 3832900



PRIVATPRAXIS FÜR
KINDERZAHNHEILKUNDE
UND KIEFERORTHOPÄDIE
BOGENHAUSEN

Cuvilliesstr. 14 a, 81679 München
Tel. 089 552971330, www.meine-privatpraxis.de

Dr. Heike Kirchner, Dr. Nina Back, Dr. Bettina Engler-Hamm, MSc.

ZUM VERLIEBEN

PALAIS DE L'EAU

Palais de l'eau ist ein junges nachhaltiges Label aus den Niederlanden. Conchita van Doorn, 2-fach Mama, hat Palais de l'eau Ende 2017 in Amsterdam gegründet. Die Marke brint viel Spaß und liebevolle Bademomente für Eltern und ihre Kinder. Die hübschen Baby- und Kinder-Badehandtücher sind kuschelig weich, hergestellt aus 100 % GOTS-zertifizierter Bio-Baumwolle und dazu unglaublich praktisch. "Das Besondere und Innovative an unserem Baby Towel, das uns von all den anderen Baby-Kapuzenhandtüchern da draußen unterscheidet ist, dass du immer beide Hände frei hast, um dein Kleines während dem Bad sicher zu halten, zügig aus der Wanne zu heben UND dass du selbst dabei trocken bleibst. Unsere Toddler Capes ab 1,5 Jahren sind der Liebling aller Kids, super praktisch und kuschelig weich! Unsere Bio-Rohbaumwolle wird direkt nach dem Waschen gesponnen und zu unseren Produkten verarbeitet. Es gibt keinen Bleichprozess, um den Stoff weißer zu machen und auch keinen Färbeprozess, um ihm eine bestimmte Farbe zu verleihen. Denn so wie er ist hat er die schönste Farbe EVER, finden wir. Natürlicher und weicher geht es nicht!" Schaut unbedingt auf: www.palaisdeleau.com



EXKLUSIV
FÜR EUCH
Wir verlosen ein Baby
Towel oder Toddler
Cape und ein passendes
Waschlappen-Set!
Und bis zum 1.6.2022
schenkt Palais de
l'eau euch 15 % Rabatt
auf die gesamte
Kollektion mit dem
Code LIZANDLOU15
www.palaisdeleau.com

NEWS & TRENDS



2 X
SURPRISE!

Exklusiv für euch verlosen wir 1 Rainbow-Basic-Set + 1 Balance-Board-Confetti! Und seid zudem gespannt: Noch vor Ostern findet eine tolle Aktion statt, die ihr nicht verpassen dürft. Stapelstein schenkt euch ein bewegendes Wunder zum Rainbow-Basic-Set dazu!

GLÜCKLICHE KINDER SIND UNSERE LEIDENSCHAFT

Ihr plant eine Hochzeit, Familienfeier oder ein Firmenevent und wünscht euch eine professionelle und liebevolle Kinderbetreuung? Dann sind wir genau der richtige Ansprechpartner für euch! Entertainment for Kids übernimmt diese Aufgabe mit viel Freude und setzt eure individuellen Wünsche auf höchstem Niveau um. Unser Team besteht aus pädagogisch ausgebildeten Betreuern, die mit großer Motivation und zahlreichen kreativen Ideen eure Kinder begeistern. Während ihr und eure Gäste entspannt die Feier genießt, erleben die Kids eine Zeit voller Spaß, Freude und unvergesslicher Momente. Ob zauberhafte Kindergeburtstage mit Wunschmotto, professionelles Kinderschminken, faszinierendes Ballonmodellieren oder der Verleih von Hüpfburgen – wir realisieren alle Partyträume und lassen Kinderaugen leuchten!

Wir freuen uns auf beeindruckende Events mit euch und euren Kindern!



WWW.ENTERTAINMENT-FOR-KIDS.DE



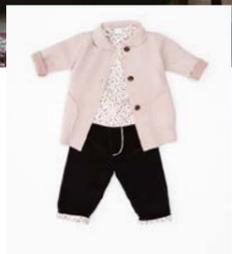
ALLE INFOS ZU DEN GEWINNSPIELEN UND RABATTAKTIONEN AB DEM 01.03.22 AUF UNSEREM
INSTAGRAM-ACCOUNT: @LIZANDLOU_ UND AUF UNSERER WEBSITE: WWW.LIZANDLOU.COM

WWW.LIZANDLOU.COM 7

RABATTCODE



EIN WUNSCH-OUTFIT
nach Wahl! Gewinnt einen
zauberhaften Look von
Lille Compagnie



NEU Das ist der Onlineshop von 2-fach-Mama Ramona aus München. Lille Compagnie verzaubert mit Baby- und Kinderkleidung, Geschenken für Babyshower und hochwertigen Holzspielsachen. Partnerbrands wie Matona, PlayUp, MarMar Copenhagen und Wooden Story bestimmen die Philosophie des Shops: hautfreundliche und nachhaltige Produkte, die sich so gut anfühlen, wie sie aussehen und unsere Umwelt so wenig wie möglich belasten. Alle Artikel werden ohne Ausnahme in Europa produziert, um ein hohes Maß an Nachhaltigkeit und Transparenz sicherzustellen. Besonders stolz ist Ramona auf die Kollektion von BYD, die exklusiv für Lille Compagnie in Italien gefertigt wird. Entdeckt auch ihr das Sortiment aus liebevoll zeitlos gefertigten Produkten, die nachhaltig und fair produziert sind. WE LOVE! Exklusiv für euch! Erhaltet 30 % mit Liz&Lou30 auf: www.lillecompagnie.com (gültig vom 01.03.22 – 30.06.22)

Lotta & Emil

Hochwertige und faire Kinderschuhe und Basic Kindermode bezahlbar machen: Das haben sich Nora und Lars, die Gründer von Lotta&Emil, zur Aufgabe gemacht. Herausgekommen ist ein wunderschönes, kleines Label mit zeitlos einfachem Design. Wer es schlicht und elegant mag, findet hier auf jeden Fall etwas Passendes. Und die meisten Modelle gibt es noch dazu im Mini&Me Look! Schaut euch gerne um: www.lottaundemil.de



NACHHALTIG
Die ersten Restocks der Chelsea Boots in tollen Farben kommen gerade aus Portugal rein – der Frühling steht ja vor der Tür!

littleborn

DIE BABYBOX IM ABO FÜR GROSS & KLEIN

Die LittleBorn-Gründer Paul und Eren sind seit Langem befreundet und haben im persönlichen Umfeld feststellen müssen, wie aufwendig und stressig der Einkauf für das Baby sein kann. Speziell, wenn die Mama noch im Wochenbett liegt. Daraus hat sich gemeinsam mit Hebammen und jungen Müttern LittleBorn entwickelt. Zugegeben: Ohne diese Zusammenarbeit wäre das nicht möglich gewesen. Paul und Eren haben mit den Frauen Probleme bei der Erstausrüstung und Schwierigkeiten in den ersten Wochen besprochen und versucht, eine Lösung zu entwickeln. Das Team von LittleBorn führt nach wie vor viele Gespräche mit Kunden, um sich immer weiter zu verbessern. Neugierig geworden? Die Boxen, ab ca. 42 €, sind individuell zusammenstellbar und können auf www.littleborn.de bestellt werden.

ABO-ANGEBOT



INDIAN AFFAIRS FAIR FASHION

Das, was bei der neuen Kollektion des Fair Fashion Labels Indian Affairs auffällt, ist die wunderschöne Farbpalette. Vor allem gedeckte Töne wie mattes Rosa, helles Grau, sanftes Blau, zartes Grün und ein warmer Cremeton bestimmen den farblichen Auftritt. Dazu kommen ein zeitloses Design und perfekte, kindgerechte Schnitte. Die weichen Naturmaterialien fühlen sich angenehm kühl an und passen damit bestens zu Hochzeiten an Hochsommertagen.

„Zu unserem Nachhaltigkeitskonzept zählt auch die Vorgabe, unsere Kollektionen hautfreundlich zu produzieren und eine umweltfreundliche und sozial verantwortliche Textilproduktionskette zu gewährleisten. Die sozialen, ökologischen und ökonomischen Rahmenbedingungen unserer Produktion liegen uns sehr am Herzen. Im Laufe der Jahre haben wir durch regelmäßige Besuche ein persönliches und freundschaftliches Verhältnis zu unseren kleinen indischen Familienunternehmen aufgebaut, um eine faire und transparente Herstellung zu gewährleisten und die Lebensgrundlage ihrer Familien durch durchgehende Auf-

träge nachhaltig zu verbessern. Leider macht Corona persönliche Begegnungen immer noch unmöglich, Absprachen und Planungen erfolgen weiterhin digital. Die Sehnsucht nach

einem Treffen ist groß: neue Muster müssen entwickelt und genäht, Accessoires auf dem Markt gesucht werden. Gespräche mit den Mitarbeitern der Schneiderei geben

uns wichtige Einblicke in ihr Leben. Jeder Besuch stärkt das Vertrauen zwischen uns. Die Entscheidung, am Anfang jeden Jahres den Stoff für die gesamte Jahresproduktion selbst auszusuchen und die Qualität sicherzustellen, verhindert gleichzeitig eine Überproduktion und unverkaufte Lagerware. Und was könnte schöner sein, als zu wissen, dass etwas ganz bestimmt für dich in Handarbeit und unter menschenwürdigen Bedingungen ohne Zeitdruck hergestellt wurde.“ So schick und stilvoll kann Nachhaltigkeit sein. Im eleganten Outfit sind Feierlichkeiten ein besonders aufregender Tag für große und kleine Mädchen. Kleider, festlich und mit liebevollen Details, lassen die Herzen kleiner Damen höher schlagen.

We Love!



DER FRÜHLING KANN KOMMEN!

ES WIRD LUFTIG-LEICHT UND FESTLICH ZUGLEICH BEI INDIAN AFFAIRS, DEM LABEL FÜR HOCHWERTIGE FAIR FASHION. SO GEKLEIDET WERDEN UNSERE JÜNGSTEN DIE STARS AUF HOCHZEITEN, TAUFEN ODER DEM EIGENEN GEBURTSTAG

FOTOS: Julia Richter Fotografie

MIT VIEL LIEBE AUS DEM NORDEN

Wickeltasche, Lenkertaschen, Strandshopper & Co. gibt es nicht in schön? Falsch gedacht! Klischeebehaftete Autoprints für Jungs oder Meerjungfrauenmotive für Mädchen waren gestern – Minatorba steht für handgefertigte Taschen aus dem Norden für trendbewusste Familien. Gründerin des norddeutsch-kroatischen Labels ist Dr. Jasmina Crčić, woher sich auch der Name ableitet. Entlang der Adria heißt „Tasche“ auf kroatisch „Torba“.

Minatorba ist norddeutsch-kroatische Kreativität mit Liebe zu individuell gefertigten Taschen für Groß und Klein. Von Kita bis Kosmetik – das Mom-Business direkt vor den Toren von Hamburg setzt auf moderne Designs und Stoffe, ganz klischeefrei. Und mit Tradition! Jasmina ist nicht nur akademisch eine beeindruckende Frau, sondern lernte das Nähen über die Jahre von ihrer Mutter. „Kaum eine Frau in unserer Familie, die nicht auf die eine oder andere Art kreativ ist.“ An ihrer kreativen Begabung lässt sie uns nun alle teilhaben. Modern – stylish – authentisch – Minatorba. Ab 19,90 €



DESIGNLIEBE
Die schönsten Taschen für unterwegs werden im hohen Norden von Minatorba hergestellt.



WEITERE INFOS AUF: WWW.MINATORBA.DE / @MINATORBA

PAMPERS NEUE INNOVATION SORGT FÜR RÜCKENDECKUNG

Wer kennt es nicht? Ihr habt eine ausgelassene Zeit mit euren Kleinen auf dem Spielplatz: Es wird gelacht, erkundet, herumgetobt... Plötzlich kommt es zur „Kakastrophe“, die die gemeinsame Familienzeit abrupt unterbricht. Ist die Windel erst einmal ausgelaufen, stehen das Wohlbefinden des Babys sowie die Bewältigung des Schlamassels für Eltern an oberster Stelle. Doch aufgepasst: Ab sofort bieten Pampers Pants einen nochmals verbesserten Auslaufschutz und gehen damit ganz auf die Bedürfnisse eurer kleinen Wirbelwinde ein. Das neue Stop & Schutz Täschchen ergänzt den Rundum-Auslaufschutz der Pampers Premium Protection und Baby-Dry Pants. Mit einer taschenähnlichen Funktion bietet es einen extra Auslaufschutz am Rücken. Unterstützt



Keine Angst vor der Kakastrophe

ENTSPANNT
Das neue, innovative Stop & Schutz Täschchen sorgt für einen extra Auslaufschutz am Rücken

durch den 360° Fit sorgen Pampers Pants so für bis zu 12 Stunden Trockenheit. Sie lassen sich in einer Bewegung, einfach wie eine Unterhose, anziehen. Durch das flexible Bauchbündchen passen sie sich dabei perfekt an das Babybäuchlein an. Ein Auslaufen – auch über Nacht – wird durch die optimale Passform und doppelte Seitenbündchen verhindert, zusätzlich unterstützt durch das innovative Stop & Schutz Täschchen. Zugleich sorgen verbesserte Seitennähte dafür, dass sich die Höschenwindeln noch leichter aufreißen und ausziehen lassen – für einen komfortablen Windelwechsel von kleinen Entdeckern.



MEHR INFOS, TIPPS & TRICKS UND TOLLE GEWINNSPIELE FINDET IHR AUF PAMPERS INSTAGRAM KANAL @PAMPERSDE

Es ist gar nicht so leicht, online tolle Concept Stores zu finden, die hochwertige Baby- und Kindermode, kreatives und originelles Spielzeug und ein schönes Dekosortiment führen. Aber es gibt sie, deren Sortimente so besonders sind, dass man neben schönen Dingen auch Nützliches findet. Eben solche, die man sofort haben will. Solch ein Schmuckstück ist das Kleine Karussell. Gegründet 2014 von Zwillingmama Kirsten Scholl gemeinsam mit ihrer Mutter, die aus Dänemark stammt. Gespür für schöne Dinge wurde Kirsten quasi in die Wiege gelegt. Bei der Auswahl ihrer Produkte achten sie auf Nachhaltigkeit und faire Labels. Ihre Auswahl ist ein vielfältiger Mix aus hochwertiger Kleidung, besonderen Accessoires, schönen und praktischen Deko-Artikeln und Pyjamas für Groß und Klein aus der eigenen Kollektion. Diese gemütlichen und wunderschönen Schlafanzüge sind aus GOTS-zertifizierter, superweicher Bio-Baumwolle. Es gibt einen Pyjama für Mädchen und Mamas, einen Unisex-Schlafanzug und ein süßes Nachtkleid in je zwei Farben. Und ganz neu kann man jetzt auch Sweatanzüge in undied und flint shoppen. Mit undied sind die Stoffe noch natürlicher, da sie nicht eingefärbt werden müssen. Diese sind aus 100 % Bio-Baumwolle und können natürlich auch cool gestylt draußen getragen werden. Ende März kommen dann noch neue Mama-Pyjamas in zwei tollen Farben.

KOMBISTAR
Coole Sweatanzüge aus 100 % Bio-Baumwolle kann man vielseitig kombinieren. Zu finden auf: www.kleineskarussell.de



Stylische & nachhaltige Kleidung



11 KLEID von Bobo Choses, ca. 79 €; 21 BOWL von oyooy, ca. 45 €; 31 BLOUSON von Mini Rodini, ca. 120€; 41 ROCK von Sproet and Sprout, ca. 55 €; 51 SPIEGEL von Ferm Living, ca. 79 €; 61 OUTF-DOOR-JACKE von Mini A Ture, ca. 115 €; 71 SHORTS von Long Live The Queen, ca. 45 €; 81 STIRNBAND von Minimalisma, ca. 23 €; 91 SHORTS von Phil & Phae, ca. 38 €

DIE FABELHAFTE WELT

DES KLEINEN KARUSSELLS – HIER FINDET MAN TRAUMTEILE FÜR GROSS UND KLEIN! VIEL SPASS BEIM SHOPPEN



WEITERE INFOS AUF: WWW.KLEINESKARUSSELL.DE / @KLEINESKARUSSELL

baubau.



HOL DIR DEN
SPIELPLATZ
FÜR ZUHAUSE

WEITERE INFOS AUF: WWW.DERBAUBAU.DE / @DERBAUBAU

MODE



ES WIRD
FRÜHLING!

Endlich werden die Tage länger und die Vorfreude auf den Sommer wächst. Zeit für einen Blick auf die neuen Frühjahr-Sommer-Kollektionen 2022. Neben Motiven aus der Natur, sanften Farben und afrikanischen Inspirationen sticht besonders ein Trend hervor: Die neue Mode muss nachhaltig sein.

This is us!

Cooler und nachhaltige Mode



Ceyda Avunduk, Zweifach-Mama und Gründerin der Plattform www.littlehipstar.com, weiß, wie lässige Outfits und verantwortungsvoller Konsum miteinander kombiniert werden können. Ihr Onlineshop ist bekannt für eine breite Auswahl an hochwertigen, nachhaltig produzierten Kinderprodukten. Moderne Premiumartikel, die von Eltern getestet und für empfehlenswert befunden wurden. Ein erfolgreiches Konzept, mit dem littlehipstar in knapp neun Jahren zu einer der beliebtesten Plattformen für Kinderprodukte im Netz geworden ist. Hier sieht man sofort: Nachhaltiger Lebensstil kann richtig cool aussehen, wie auch ein Blick auf die neue Frühjahrs- und Sommermode für Kids zeigt.

PAUSE
Der Frühling ist wie geschaffen für Momente, in denen ein leckeres Eis das Wichtigste des ganzen Tages ist. Dazu lieben wir die wunderschönen Outfits von Bobo Choses

Bobo Choses

FAIR FACTS

- Farbenfrohe Mode, die fast ausschließlich in Spanien und Portugal produziert wird und zu einem Großteil aus zertifizierter Bio-Baumwolle und recyceltem Polyester besteht
- Die Iconic Collection wird ausschließlich aus Materialüberschüssen und Produktionsresten mit Bio-Baumwolle gefertigt



Upcycling deluxe

MODE



Hipsterkid

- [Fun]ktionelle, gender-neutrale Sonnenbrillen für Kids, inspiriert vom Leben in Brooklyn
- 100% UVA- und UVB-Schutz (UV 400)
- Polarisierende, bruchssichere Gläser
- Flexibler, langlebiger Rahmen



VON OBEN: 11 Tanktop, ca. 31 € 21 Body, ca. 35 € 31 T-Shirt, ca. 35 € 41 Sweater, ca. 59 € 51 Jeans, ca. 85 € 61 Sweater, ca. 57 € 71 Tanktop, ca. 31 € 81 Leggings, ca. 29 € 91 Shorts, ca. 35 € 101 Kleid, ca. 65 € BRILLEN: 11 Sonnenbrillen, ca. 25 €

ALLES ERHÄLTlich BEI: WWW.LITTLEHIPSTAR.COM

Mini Rodini



FAIR FACTS

- 99 % der Produkte werden aus Bio-Baumwolle und recyceltem Polyester hergestellt
- Mitglied der Organisation „Fair Wear Foundation“, die sich für die Einhaltung ethischer Richtlinien entlang der Lieferkette einsetzt
- Haben das Projekt mini rodini Living Wage initiiert: Die Mitarbeiter in den entsprechenden Fabriken erhalten einen Lohn, der die Lebenshaltungskosten deckt und einen normalen Lebensstandard sicherstellt
- Veröffentlichen jedes Jahr einen Nachhaltigkeitsbericht

Zarte Pastellfarben

Gray Label

- Langlebiges Design aus bester Bio-Baumwolle
- Achten auf sozialverantwortliche Produktionsprozesse
- Kein Schnickschnack, zeitlos und bequem für Minimalisten



VON OBEN: 11 Hemd, ca. 75 € 21 Body, ca. 35 € 31 T-Shirt, ca. 35 € 41 Kleid, ca. 56 € 51 Leggings, ca. 35 € 61 Body, ca. 54 € 71 Shorts, ca. 75 € VON LINKS NACH RECHTS: 11 Kopftuch/Schal, ca. 13 € 21 Mütze, ca. 18 € 31 Hoodie, ca. 59 € 41 Sweater, ca. 45 € 51 Jogginghose, ca. 39 € 61 Jogginghose, ca. 45 €

ALLES ERHÄLTlich BEI: WWW.LITTLEHIPSTAR.COM

Drei Fragen an Ceyda Avunduk



- Worauf legst du Wert bei der Auswahl von Marken für littlehipstar?

Für mich müssen Produkte für Kids vor allem den Kindern gefallen und Spaß bringen. Gleichzeitig sollen auch Eltern zufrieden mit ihrem Einkauf sein. Deswegen ist es uns wichtig, dass unsere Produkte nicht nur optisch, sondern auch

qualitativ überzeugen. Der für uns wichtigste Aspekt dabei: eine nachhaltige Herstellung und die Verwendung nachhaltiger Materialien.

- Wie sieht das konkret aus?

Wir verstehen uns als „Happy place for families“. Diesen Anspruch leben wir nicht nur in Hinblick auf unseren Online-shop, sondern ganzheitlich. Als Händler für Familien- und Kinderprodukte sehen wir uns mit in der Verantwortung, Eltern darin zu unterstützen, die Zukunft ihrer Kinder positiv zu beeinflussen. Das geht jedoch nicht, wenn wir auf Kosten unserer Umwelt leben. Daher gibt es bei uns zum Beispiel keine Rabattschlachten. So sehr wir alle gerne Schnäppchen machen: Dies geht stets nur auf Kosten anderer und wirkt sich zwar nicht auf den Kunden direkt aus, dafür auf den Paketboten, die Lageristin, die MitarbeiterInnen in der Produktion ... Sie alle werden unser Schnäppchen am Ende bezahlen. Im vergangenen Jahr haben wir deshalb eine Anti-Black-Friday-Kampagne gestartet, um ein Zeichen für den bewussten Konsum zu setzen. Unsere Kaufentscheidungen spiegeln unsere eigene Verantwortung wider, insbesondere wenn wir für unsere Kinder einkaufen. In einer Welt endlicher Ressourcen und von Fast Fashion müssen wir unseren Konsum überdenken. So sind zum Beispiel auch Retouren schlecht für die Nachhaltigkeitsbilanz. Ein Grund für uns, Produkte, die häufig zurückgeschickt werden, aus dem Programm zu nehmen.

- Dein persönlicher Trend 2022?

Weniger ist mehr. Ich kaufe lieber wenige, hochwertige Teile, die dann aber länger halten und auch noch an jüngere Geschwister oder Freunde weitergegeben werden können. Produkte verkaufen ist nicht alles. Auch und vielleicht sogar gerade wir als e-Commerce-Plattform für Familien haben eine Verantwortung gegenüber unseren Kindern. Deswegen lautet unser Motto: „Shoppe, als gäbe es ein Morgen.“

VERLOSUNG

Gemeinsam mit littlehipstar verlosen wir 3 Gutscheine im Wert von je 150 € – für einen nachhaltigen Sommerlook

ABOUT LITTLEHIPSTAR

Die Online-Plattform wurde 2013 von Zweifach-Mama Ceyda Avunduk gegründet. Ursprünglich als Online-shop für außergewöhnliche Kinderkleidung und -accessoires konzipiert, bietet die beliebte Plattform für hochwertige Kinderprodukte mittlerweile mehr als 4000 Artikel für Eltern mit Kindern von 0 bis 10 Jahren. Neben dem Design und einer hohen Qualität zeichnen sich die Produkte vor allem durch einen besonderen Fokus auf Nachhaltigkeit aus. Von Beginn an setzt das Unternehmen mit mittlerweile 20 MitarbeiterInnen auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie und fördert mit einem eigenen Job-Programm Eltern bei der Rückkehr in die Berufstätigkeit. www.littlehipstar.com



ALLE INFOS ZU DEM GEWINNSPIEL AB DEM 01.03.22 AUF UNSEREM INSTAGRAM-ACCOUNT: @LIZANDLOU

VERLOSUNG

DESIGN

Feminin, luxuriös und nachhaltig – in der Armargentum-Kollektion findet man das Richtige für jeden Anlass. Setzt mit den zeitlosen Hemdkleidern auf moderne und innovative Alltagslooks oder lasst euch von den stylishen Cocktailkleidern für besondere Anlässe verzaubern. Gemeinsam mit der nachhaltigen Luxusmarke verlosen wir das traumhafte „Fanfare“-Dress im Wert von 449 €.

GEWINN
Das „Fanfare“-Dress aus hochwertiger, antibakterieller Baumwolle gibt es auf www.armargentum.com



Luftig leicht!

Zusammen mit Indian Affairs verlosen wir einen 150 € Shopping-Gutschein für ein Frühlingsoutfit eurer Wahl!

STYLE
Die „MAG daily“-Wickeltasche ist elegant und ein echtes Platzwunder. Erhältlich im De Bambini Concept Store



GEWINNSPIEL



SOFT
Bloss nie mehr ausziehen – so angenehm und attraktiv sind die Teile von Juvia

COSY

Nach über 2 Jahren im Homeoffice weiß man, dass es von Juvia die schönsten und kuscheligsten Outfits für Groß und Klein gibt. Gemeinsam mit www.juvia.com verlosen wir die tollen Velvet-Sets in der Farbe Pink Coral für Mama & Tochter. Das Set besteht aus: Damen Velvet Zipper Jacket mit Hoodie & passender Velvet Pants, dazu ein Mini Me Velvet Sweater und passender Mini Me Velvet Pants im Gesamtwert von 512€. Velvet Zipper Jacket mit Hoodie & Velvet Pants Casual Fit, dazu die Mini Me Velvet Sweater und die Mini Me Hose Palms Print im Gesamtwarenwert von 512 €.



BEAUTY

GEWINN-SPIEL

Gemeinsam mit huut. verlosen wir ein 7-teiliges Stay fresh!-Beautyset im Wert von 399 €
Alle Infos zu dem Gewinnspiel ab dem 01.03.22 auf unserem Instagram-Account: [@_lizandlou_](https://www.instagram.com/_lizandlou_)



PUT A SMILE ON YOUR HUUT

Die Begeisterung für perfekte Hautpflege hat Laura Mallach, Gründerin und CEO von huut., früh zu der Erkenntnis geführt, dass gerade heranwachsende Haut gut auf das Leben vorbereitet werden muss. So ist das oberste Ziel, dass sich junge Menschen in ihrer Haut wirklich wohlfühlen und dass tägliche Pflege auch Spaß machen kann. huut. ist Schweizerdeutsch und heißt übersetzt „Haut“. Die 7-teilige Produktlinie ist ab 3 Jahren verwendbar und erweitert sich über das Teenageralter bis hin zum jungen Erwachsenen.



ORGANISATION IST ALLES

WIE GESTALTET EINE ERFOLGREICHE ÄRZTIN, UNTERNEHMERIN UND ALLEINERZIEHENDE MAMA IHREN BERUFLICHEN TAG IM BEAUTY BUSINESS?

- Herzlichen Glückwunsch zur Geburt deiner Tochter – wie geht es euch?
 Vielen Dank! Uns geht es wunderbar! Wir haben auch schon unseren ganz eigenen Rhythmus gefunden.
- Würdest du uns ein wenig von deinem neuen Alltag/Rhythmus erzählen?
 Sehr gerne! Wahrscheinlich kennen das alle Neu-Mamas – man muss mit sehr wenig Schlaf auskommen. Zudem muss mein Alltag noch organisierter als zuvor sein. Mein Tag ist tatsächlich sehr durchgetaktet. 24 Stunden müssen geplant sein. Ansonsten kann ich es mit Baby, Firma, Praxis, Haushalt und Hund nicht managen. Für mich bringt eine gute Organisation Entspannung.
- Du bist eine sehr erfolgreiche Ärztin und Geschäftsfrau – wie meisterst du die Balance zwischen Karriere und dem Muttersein?
 Ehrlich gesagt ist das gar nicht

so einfach, die Balance zu halten, denn man spürt schnell Anfeindungen von außen. So musste ich bereits kurz nach der Entbindung erste Termine wahrnehmen, da ich selbstständig bin. Allerdings stört das andere und man bekommt – teils sehr harte – Kritik zu spüren. Dabei bin ich in der glücklichen Situation und kann mein Baby fast immer mitnehmen und auch viel von zu Hause erledigen.
- Kurze Erklärung, warum du dir nach der Geburt keine Pause gönnen konntest?
 Als komplett Selbstständige hast du keinen Mutterschutz. Du bekommst also kein Geld vom Staat und auch deine Altersvorsorge wird so nicht weitergezahlt. Dementsprechend musste meine Ruhezeit so kurz wie möglich ausfallen. Wenn ich nicht arbeite, ver-

diene ich einfach kein Geld. Zudem bin ich alleinerziehend und muss mich um alles alleine kümmern.
- Was macht es schwierig, Geschäftsfrau, Ärztin und Mutter zu sein?
 Meine Tätigkeit als Geschäftsfrau lässt sich wunderbar mit dem Muttersein vereinbaren. Denn hierbei kann ich alles selbst steuern. Etwas schwieriger wird es in der Praxis, denn bei Terminen mit Patienten kann die Kleine ja nicht dabei sein. Aber auch hier hilft eine gute Organisation immer weiter.
- Würdest du uns von deinem Beauty-Alltag als Mama erzählen?
 Das ist ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt. Denn als Mama darf man sich selbst nicht vergessen. Man sollte sich Zeiten für sich selbst organisieren. So habe ich mir schon kurz nach der Geburt ein Facial gegönnt und reserviere jeden Tag 30 Minuten für



DR. MIRIAM REHBEIN
 ist Fachärztin für Dermatologie und Spezialistin für ästhetische Medizin mit eigener Praxis und Kosmetiklinie in München

meine Skincare. Dabei liegt die Kleine neben mir und erlebt eine entspannte Mama.
- Gibt es ein Produkt, auf das du nie verzichten könntest?
 Ganz ehrlich, ich hatte große Angst vor Dehnungsstreifen. Deshalb haben wir lange geforscht, was helfen könnte, damit diese gar nicht entstehen und so entstand die „Baby Belly“-Creme mit hochprozentigem Teca. Und ich creme immer noch jeden Tag, weil ich sie so liebe ...

MAMACARE
 BABY BELLY beugt
 Dehnungsstreifen
 vor, ca. 139 €



EXKLUSIV
 für euch: Das Badehaus
 schenkt euch 15% auf das
 gesamte Sortiment auf:
www.dasbadehaus.com
 Code: LIZ&LOUI5
 Viel Spaß beim Shoppen!



KOMMT MIT INS BADEHAUS!

Das Start Up aus Frankfurt kreiert nachhaltige naturkosmetische Produkte für Küche und Bad in ästhetischem Design. Wir haben uns sofort in diese unglaublich pflegenden und schönen Produkte verliebt. Neugierig geworden? Dann schaut auf S.23 und erfahrt alles rund um das neue Label und lasst euch inspirieren!



WELLNESS LIFTING

Straffere Gesichtshaut binnen 5 Minuten dank der Hydro Balance Hyaluron Effect Softener Mousse von Declare, ca. 39 €. Sie verbessert den Stoffwechsel der Haut, hat einen abschwellenden Effekt auf Tränensäcke sowie verdickte Lider und verstärkt die Wirksamkeit eines anschließend aufgetragenen Serums. Ein wahres Wundermittel! Infos auf www.declare-beauty.com



Sauber!

Im ersten Moment dachte Liz, das seien Handpuppen, als sie die Waschlappen gesehen hat. Die Einhörner von Katha Covers sind aber auch niedlich. Aus 100 % Bio-Baumwolle hergestellt gibt es sie für je ca. 19 € auf shop.kathacovers.com zu kaufen.

LUXUSE!
 Gefüllt mit 14 hoch wirksamen Ampullen für einen Traum-Teint. Die Beauty-Frühlingskur gibt es für ca. 47 € auf www.babor.com



CLEAN

Das BIOLOGY Mizellen Gesichtswasser von A-Derma enthält zu 100 % reinigende Aktivstoffe natürlichen Ursprungs. Es entfernt sanft Verunreinigungen, Talg und Make-up. Ca. 16 €, www.aderma.de



MYSTERIOS

Die neue limitierte Auflage der Balmain x Trudon-Kerzen ist das Ergebnis einer einzigartigen Partnerschaft. Der Behälter und das Parfüm spiegeln das unverwechselbare Savoir-faire und den Stil von Balmain und Trudon wider. Infos auf www.balmain.com, ca. 120 €



BEAUTY NEWS

FOTOS: Unsplash



Der hochwirksame Aktivstoff der asiatischen Heilpflanze Centella Asiatica versorgt die Haut mit intensiver Feuchtigkeit, wirkt gegen erste Anzeichen der Hautalterung und verringert zugleich die Sichtbarkeit von Hautunregelmäßigkeiten. Der Teint strahlt, sieht ebenmäßig und dennoch natürlich aus.

Die ultrafeine Textur der CC Cremes enthält Color Correcting Pigmente in konzentrierter Form. Kommen die Pigmente mit der Haut in Berührung, passen sie sich unmittelbar dem Hautton an und hinterlassen einen klaren, feingezichneten und leuchtenden Teint.

YOUR SKIN IS ENOUGH. BE PROUD OF IT!

ERBORIAN SORGT MIT SMARTEN PRODUKTEN FÜR EINE UNKOMPLIZIERTE BEAUTYROUTINE

Erborian ist eine innovative Skincare Marke mit koreanischem Ursprung, welche die Wirksamkeit asiatischer Heilkräuter mit modernen Technologien und Formulierungen vereint. Die Mission: sich selbst

treu bleiben und in seiner Haut wohlfühlen. Erborian entwickelt dafür Hybridprodukte, die langfristige Hautpflege mit einem sofortigen Make-up-Effekt kombinieren. Das Ergebnis ist ein natürlich korrigiertes, strahlendes Hautbild.

KOMM MIT INS BADEHAUS!

NACHHALTIGE NATURKOSMETISCHE PRODUKTE FÜR KÜCHE UND BAD IN ÄSTHETISCHEM DESIGN – WE LOVE!

Du bist auf der Suche nach naturkosmetischen Produkten, die in Küche und Bad eine gute Figur machen? Dann bist du im Badehaus genau richtig! Das Frankfurter StartUp bietet hochwertige Naturkosmetik, die zu 100 % in Deutschland entwickelt und produziert wird. „Von Beginn an war uns wichtig, dass die Rezepturen unserer Produkte so sanft sind, dass sie für die ganze Familie – auch für die Kleinsten – geeignet sind. Wir setzen auf den natürlichen Duft ätherischer Öle, die Wirksamkeit sorgfältig ausgesuchter pflegender Inhaltsstoffe und vegane Rezepturen. Problematische Stoffe, wie künstliche Farb- und Duftstoffe, PEG und Parabene, Mineralöl, Mikroplastik und schädliche Phosphate, kommen uns nicht in die Flasche. Abgefüllt werden die Produkte in nachhaltige, wiederauffüllbare und recyclebare Glasflaschen, die durch ihr modernes und zurückhaltendes Design



VERLIEBT in die ehrlichen Produkte des neuen Labels, auf die man sich zu 100 % verlassen kann

ausschließlich mit heimischen Lieferanten zusammen und setzen auf kurze Transportwege. Für die Herstellung und Abfüllung haben wir uns mit einem Kosmetikerhersteller aus dem Allgäu zusammengetan, der nachhaltige und ressourcenschonende Produktionsverfahren einsetzt. Nachhaltigkeit ist für uns nicht nur ein Modewort. Lass dich also ruhig guten Gewissens von Duft, Textur und Look unserer natürlichen Produkte für Küche und Bad begeistern – wissend, dass auch die Philosophie dahinter stimmt.“

überzeugen. Den Einsatz von Kunststoff haben wir weitgehend reduziert und sind weiter auf der Suche nach überzeugenden Lösungen, Plastik vollständig zu vermeiden. Der Umwelt zuliebe arbeiten wir



DESIGN LOVERS Die hübschen Glasflaschen sind recyclebar und wiederauffüllbar



Rieke ist die Gründerin des Labels. Ehrliche Produkte, auf die sie sich verlassen kann und die zudem so sanft sind, dass alle im Haushalt sie benutzen können – das war die Idee zur Gründung der Marke. Gleichzeitig hat sie als Interior Designerin einen Blick für schöne Dinge und eine stilvolle Inneneinrichtung – davon ist die Ausstattung in Badezimmer und Küche nicht ausgenommen. So entstand die Idee des Badehauses. Natürlich, sanft und nachhaltig, ästhetisch und edel. Die Produkte des Badehauses in den wiederauffüllbaren Glasflaschen können all das leisten. Und sie kommen von Herzen.



Unser erstes vollelektrisches Crossover.

Der neue Volvo C40 Recharge Pure Electric.

Entdecken Sie unsere besonders respektvolle und nachhaltige Interpretation von Luxus: den ersten Volvo mit zu 100 % lederfreiem Innenraum. Dank integrierter Google Services ist er jederzeit bestens vernetzt. Er begeistert mit 300 kW/408 PS Leistung, Allradantrieb und mehr als 400 km¹ Reichweite – ganz ohne Emissionen.

JETZT FÜR

529 €/Monat²

Volvo C40 Recharge Twin 1st Edition, 150 kW (204 PS) + 150 kW (204 PS), Stromverbrauch kombiniert 20,7 kWh/100 km, elektrische Reichweite: kombiniert 444 km (kann unter realen Bedingungen variieren), Werte gem. WLTP Testzyklus.

¹ Reichweite gemäß WLTP-Testzyklus, kann unter realen Bedingungen variieren. Mit Gleichstrom-Schnellladung bis zu 150 kW unter optimalen Ladebedingungen in rund 33 Minuten von 10 % auf bis zu 80 % aufgeladen. ² Ein Privatkunden-Kilometer-Leasing-Angebot der Volvo Car Financial Services – ein Service der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für einen Volvo C40 Recharge Twin 1st Edition, einstufiges Getriebe, vollelektrisch, 150 kW (204 PS) + 150 kW (204 PS), Monatliche Leasingrate 529,00 Euro, Vertragslaufzeit 36 Monate, Laufleistung pro Jahr 10.000 km, Leasing-Sonderzahlung 6.000,00 Euro. Angebot inkl. gesetzl. USt. und Überführungskosten, Bonität vorausgesetzt. Gültig bis 30.04.2022. Beispielfoto eines Fahrzeugs der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs sind nicht Bestandteil des Angebots.

LIFESTYLE

PARADIES AM CANALE GRANDE

Venedig ist nicht nur ein Ort, Venedig ist ein Schauplatz, an dem Poesie auf Mystik trifft. Und am schönsten beobachtet man dies im Bauer Palazzo, im Herzen von Venedig gelegen. Gleich beim Markusplatz laden Rooftop Bar und Restaurant „Settimo Cielo“ zum Verweilen ein.



IHR TRÄUMT VON EINEM AUFENTHALT IN DER LAGUNENSTADT?
WIR VERLOSEN IN KOOPERATION MIT DEM BAUER PALAZZO
2 ÜBERNACHTUNGEN (BIS OKTOBER 2022 & NACH ABSPRACHE)

Alle Infos zum Gewinnspiel ab dem 01.03.22 auf unserem Instagram-Account: @_lizandlou_

HOPP HOPP NACH DRAUSSEN...



We love!
Die Marke MOES möchte mit ihren Meeresbewohnern die Kreativität und Motorik auf spielerische und originelle Weise mit wiedererkennbaren Figuren fördern. Spielespaß garantiert!



... DER FRÜHLING IST DA!

WIR SPRECHEN MIT SYLVIA VON DREAMS4KIDS ÜBER
COOLE NEUHEITEN UND WARUM WIR DIESES JAHR OSTERN
SO RICHTIG FEIERN SOLLTEN ...



SYLVIA HAAG

ist Gründerin des Onlineshops Dreams4Kids und Mutter zweier Töchter. „Ich freue mich dieses Jahr noch viel mehr als sonst auf den Frühling und auf Ostern – das geht, denke ich, vielen so.“ Denn gerade Kinder haben es in den vergangenen Monaten nicht leicht gehabt. „Deshalb finde ich umso wichtiger, jede Gelegenheit für schöne Erinnerungen und unbeschwerter Freude so richtig auszunutzen.“ Es sind dabei oft kleine Aufmerksamkeiten und liebevolle Details wie personalisierte Namensschilder für Osternester oder als Tischdeko, die das Familienfest besonders machen. Aber auch Geschenke gehören dazu. „Zu unseren absoluten Lieblingen zählen aktuell die Bewegungsspiele von MOES und die neue Pferdekollektion von byASTRUP“, so Sylvia. „Beides regt zum kreativen Spielen an und begeistert Kinder verschiedener Altersgruppen.“ „Auch die Trybikes kann ich nur empfehlen“, so Sylvia. „Die sind, genauso wie die Fahrzeuge von Scoot&Ride oder Spiele für den Garten und Sandkasten, perfekte Ostergeschenke.“

Danke für die super Tipps! Wir wären dann auch bereit für Ostern, Sonne und natürlich die große Nester-Suche!



NEU im Shop:
Die eigene Marke von Dreams4Kids „INVY DESIGN“ steht für personalisierte Geschenkideen – zauberhaftes Spielzeug und feine Accessoires werden damit zu ganz besonderen Wegbegleitern



LINKS: 11 PFERDESTALL von byASTRUP, ca. 200 €; 21 PFERDEDECKE UND HAUBE von byASTRUP, ca. 42 €; 31 LAUFRAD/SCOOTER von Scoot & Ride, ca. 100 €; 41 ENTDECKERSET von Liewood, ca. 38 €; 51 BALANCE-SET von Stapelstein, ca. 95 €; 61 SANDKASTEN von MUDDY BUDDY®, ca. 110 €; 71 GLITZERBALL von Ratatam Kids, ca. 27 €; 81 LAUFRAD von TRYBIKE, ca. 139 €; 91 LAUFDOLLIS von Gonge, ca. 15 €; 101 FLUSSSTEINE von Gonge, ca. 54 €; 111 KORB von Liewood, ca. 12 €
RECHTS: BEWEGUNGSSPIELE von MOES, je ca. 100 € OSTER-ACCESSOIRES von INVY DESIGN, ca. 7 bis 13 €

VIEL SPASS BEIM SHOPPEN AUF: WWW.DREAMS4KIDS.DE / @DREAMS4KIDS

Seit über zwei Jahren prasseln täglich neue Infos über ein und dasselbe Thema auf uns ein. Die Regeln, nach denen unser Leben funktioniert, verändern sich ständig – das macht uns Angst. Die Folge: Unser Körper produziert Unmengen des Stresshormons Cortisol. Das ist Gift fürs Denkvermögen und das Gedächtnis. Kein Wunder also, dass eine der verbreitetsten Nebenwirkungen der Pandemie eine geschwächte Konzentrationsfähigkeit ist – und zwar bei Groß und Klein!

Diesem Prozess lässt sich mit kleinen Übungen entgegenwirken, entwarnt Kim Fleckenstein. Sie ist Meditationstrainerin und empfiehlt diese Entspannungsmethode generell gegen Stress. „Aber es gibt natürlich Menschen, denen das nicht liegt.“ Alternativ rät die Münchnerin zu bewusstem Atmen zwischendurch: „Durch die Nase einatmen und bis sieben zählen, dann bis vier die Luft anhalten beim Ausatmen durch den Mund bis neun zählen“, rät Kim Fleckenstein. „Nach nur einer Minute macht diese Technik schon relaxter.“ Auf Technik in Form von Handy, Tablet und Co. sollte man da-



KIM FLECKENSTEIN

ist Coachin, Hypnosetherapeutin, Meditationstrainerin und Buchautorin (u. a. „10 Minuten für die Selbstliebe“). Ihr nächstes Seminar „Scheitern in Erfolg verwandeln“ findet vom 15. bis 19. Juni in Pfaffing bei München statt.

Infos unter www.kimfleckenstein.com

gegen häufiger verzichten. „Wer sich ständig von einem Bildschirm ablenken lässt, ist nicht im Hier und Jetzt“, so Fleckenstein. Laut aktuellen Studien führt gerade bei Kindern ein Plus an Bildschirmzeit zu erhöhter Konzentrationsschwäche. Dagegen lässt sich mit Gehirnttraining angehen: „Filtern Sie bei einem Spaziergang doch mal gezielt Geräusche heraus, zum

Beispiel das Bellen eines Hundes. Kinder kann man morgens aufschreiben lassen, was sie am Tag draußen entdecken wollen. Abends sollen sie dann notieren, was sie wirklich gesehen haben. Daraus können Familien nach einem gemeinsamen Ausflug auch ein Spiel machen. Wer erinnert sich an mehr?“

Für jüngere Kinder eigne sich das gute alte „Ich packe meinen Koffer“, um die grauen Zellen zu mobilisieren. „Ältere lässt man in einem Text zählen, wie oft ein vorgegebenes Wort vorkommt“, so Fleckenstein. Eine Konzentrationsaufgabe für Eltern: Beim Einkauf vorab im Kopf überschlagen, welche Summe nachher auf dem Kassenschein steht – oder Wörter rückwärts buchstabieren. „All das stoppt Angst, Stress – und sorgt dafür, dass wir mit unserem Kopf im Moment bleiben.“

KONZENTRATION, BITTE!

DIE PANDEMIE HAT UNSERE AUFMERKSAMKEITSSPANNE VERKÜRZT. WELCHE TRICKS DAGEGEN HELFEN



GET FOCUSED!

IN IHREM WEBSHOP BIETET KIM FLECKENSTEIN ÜBER 160 HÖRPROGRAMME AN – DARUNTER „GET FOCUSED!“. MIT HILFE VON HYPNOSE HILFT DIE THERAPEUTIN DEN HÖRERN, IHRE KONZENTRATION ZU STEIGERN. LIZ & LOULESER ERHALTEN AUF DEN PREIS VON 7,91 € EINEN RABATT VON 25 PROZENT.

Der Code KONZENTRATION gilt bis zum 31.05.22

CHANGEMAKER FÜR DIE NEUE WELT

VIELE BERUFE DER ZUKUNFT SIND NOCH UNBEKANNT. DAHER MÜSSEN JUNGE MENSCHEN NEUE FÄHIGKEITEN LERNEN. SCHULEN SOLLTEN DARAUF EINGESTELLT SEIN – SCHON

HEUTE ...

An der Bavarian International School (BIS) mit Campus in München-Schwabing und Haimhausen ist schon lange klar, dass Lernen weit über den klassischen Wissenserwerb hinausgeht. Vom Kindergarten ab drei Jahren über die Grundschule (Klasse 1-5) bis hin zur Oberstufe (6-12) stehen wesentliche Life Skills im Vordergrund, die sehr individuell und ganzheitlich gefördert werden. Dazu zählen z.B. die Sprache (bilingual bis multilingual), Kommunikationsstärke, ein interkulturelles Mindset, digital-technologische Fähigkeiten, ein Bewusstsein für Teamwork und Freude an Innovationen. „An der BIS bereiten wir unsere SchülerInnen auf die neue Welt von morgen vor. Hier entwickeln sich verantwortungsvolle Weltbürger und Changemaker“, sagt Schullektorin Dr. Chrissie Sorenson.

Weit mehr als eine Schule

Die rund 1150 SchülerInnen aus über 60 verschiedenen Ländern sind dabei in den besten Händen von international erfahrenen, digital fitten und motivierten LehrerInnen. Moderne Lernumgebungen, ganzheitliche Bildung weit über die Klassenräume hinaus und technologisches State of the Art sind weitere Faktoren, warum die private, gemeinnützige BIS zu den besten internationalen Schulen in Deutschland und Europa zählt. Der Abschlussjahrgang 2021 erreichte zum Beispiel International Baccalaureate (IB) Diploma – das entspricht der Note 1,8 im Abitursystem. „Die BIS ist aus diversen Gründen mehr als eine Schule. Für viele Kinder ist sie eine Heimat fernab der Heimat“, so Dr. Sorenson. Sie bietet ein Füllhorn an außerschulischen Aktivi-

täten – Sport, Musik, Kunst, Multimedia, Design Technology bis hin zu den Projekten Europäische Umweltschule, Model United Nations oder The Duke of Edinburgh's International Award. Psychologische Beratung und Programme zur Lernhilfe gehören zum Standard. Jedes Kind ab Klasse 4 erhält ein eigenes iPad von der Schule, ab Klasse 7 dann ein eigenes MacBook.

Im Herzen von Schwabing

An der BIS ist Englisch die Unterrichtssprache, darüber hinaus werden Deutsch, Spanisch, Mandarin und Französisch im Lehrplan sowie 17 weitere Sprachen im sogenannten Home Language Programme angeboten. Die zukünftig notwendigen Fähigkeiten werden bereits in jungen Jahren entwickelt. Der BIS City Campus in Schwabing bietet dafür einen Kin-

dergarten (Early Years) ab drei Jahren und eine Grundschule mit den Klassen 1 bis 5. Hier haben die Kinder Spaß am Lernen, sind neugierige Fragesteller, arbeiten im Team und verinnerlichen Weltoffenheit. Englisch ist Unterrichtssprache für die Anmeldung – Deutsch bleibt Pflichtfach. Die Klassen sind klein, es gibt keinen Notendruck. Der zentral gelegene City Campus verfügt über vielfältige After School Activities, eine Nachmittagsbetreuung bis 18 Uhr und Ferien-Camps. „Das sind wesentliche Faktoren für viele Familien, in denen beide Eltern berufstätig sind“, erklärt Dr. Chrissie Sorenson.

Die Welt dreht sich schneller, sie ist globaler und digitaler. Bildung muss darauf eingestellt sein. Die Bavarian International School ist bereits „future ready“. Sie gibt den SchülerInnen die Antworten und das Rüstzeug für morgen. Schon heute...





**BESTELL DOCH
EINFACH,
KANN MAN JA
ZURÜCKSENDEN.**

FOTO: Unsplash

Es ist Zeit für einen Reality-Check. Wie sieht unser Online-Kaufverhalten aus? Ich mache mich mit den folgenden Absätzen bestimmt nicht sonderlich beliebt – sowohl bei euch als auch bei meiner Branche. Aber wir können nicht weiter über Nachhaltigkeit und Umweltschutz reden und gleichzeitig fleißig Dinge retournieren, als wäre es ein Grundrecht.

Es geht hier nicht um die Retouren, die unvermeidbar sind, wie zum Beispiel defekte Ware oder ein Produkt fällt ganz anders aus, als die Maße auf der Händlerwebseite es angeben. Es geht um die Retouren, die wir in Kauf nehmen, weil es reibungslos und umsonst ist. Zum Beispiel das Kaufen eines Artikels in 3 Größen oder mehreren Farben, weil wir uns nicht entscheiden wollen. Seien wir ehrlich: Wenn wir Produkte vor dem Kauf nicht anfassen können und wenn wir nicht vor einem anderen Menschen erklären müssen, dass die Schuhe, die wir zurückgeben wollen, offensichtlich getragen wurden – dann senden wir eine Menge zurück. Das hat nichts mehr mit Verbraucherschutz zu tun und schädigt nachweislich unseren Planeten. 2018 wurde jedes 6. Paket in Deutschland retourniert. Es ist anzunehmen, dass sich dies in Pandemiezeiten und dem finalen Durchbruch des Onlineshoppings nicht verbessert hat. Dabei haben

Mode und Accessoires bei weitem die höchste Retourenquote, in einigen Produktgruppen sogar über 50 %. Grundsätzlich muss man verstehen, dass die sogenannte Forward Logistik – das Versenden zum Kunden – zwar komplex, aber durchaus effizient machbar ist. Bei der Reverse Logistik (Rücknahmelogistik) ist dies komplett umgekehrt. Sie ist nicht nur komplex, sie ist zeit- und personalintensiv und manchmal einfach nur ekelhaft. Bei littlehipstar bekommen wir zum Beispiel immer wieder Wäsche- und Aufbewahrungskörbe zurück, in denen sich getragene Kleidung oder volle Babywindeln befinden. Ab und zu mache ich mir den Spaß und rufe bei diesen Kunden an. Es waren natürlich die Kinder, die in einem unbeaufsichtigten Moment

dafür verantwortlich waren. Klar, das Geld wollen sie trotzdem zurück. Auf die Frage, ob sie denn als nächster Kunde solch ein „benutztes“ Produkt akzeptieren würden, folgt meistens Schweigen oder das Klicken der Leitung. Wir können uns noch von einer anderen rosaroten Illusion verabschieden: Die zwei Teile unter 50 Euro, die wir

Wir können nicht weiter über Nachhaltigkeit und Umweltschutz reden und gleichzeitig zu viele Dinge retournieren, als wäre es ein Grundrecht

zurücksenden, weil wir uns bei der Farbe unsicher waren, werden bei vielen Onlinehändlern weder eingelagert noch gespendet. Sie werden vernichtet oder im besten Fall auf Schatzenmärkten liquidiert. Als kleines, mittelständisches Unternehmen investieren wir viel Zeit, unsere Retouren gering zu halten. Nicht nur aus finanziellem Interesse, sondern aus Überzeugung eines verantwortungsvollen unternehmerischen Handelns. Aber



ADRIAN VOGEL
ist Co-Founder von littlehipstar. In seiner Kolumne macht er sich Gedanken zum Konsumverhalten

auch wir wollen ehrlich sein. Würden wir für Retouren etwas verlangen (rechtlich sowieso schwierig), würden viele unserer Kunden zu einem unserer Mitbewerber gehen.

Ich bin kein Freund von staatlicher Regulierung, aber in diesem Fall muss sich die Politik endlich mit dem Thema beschäftigen. Der Verbraucherschutz muss in Einklang mit unseren Ambitionen zum Klimaschutz und zur Nachhaltigkeit gebracht werden. Und wir müssen uns damit anfreunden, dass Retouren in Zukunft etwas kosten. Es bedarf leider meist einer „Strafe“ oder neudeutsch „Incentive“, damit wir unser Konsumverhalten überdenken – in diesem Fall ist es nicht nur sinnvoll, sondern überfällig.

Heute morgen, auf dem Weg ins Büro, kam mir noch der Gedanke zu meiner eigenen Retourenquote. Die werde ich ab jetzt am Kühlschrank erheben. Zwei Spalten, ein Strich für jedes bestellte Produkt, ein Strich für jedes retournierte. Den ersten Zwischenstand lest ihr in der nächsten Liz&Lou. Bis dahin diskutiert mit auf Instagram @lizandlou_ und @littlehipstar.

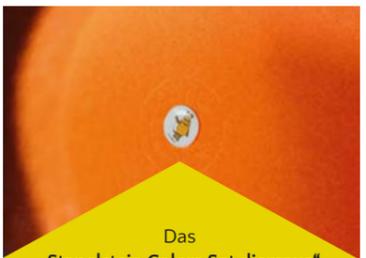
Habt ihr Interesse, dass wir ein gemeinsames Retouren-Tagebuch auf www.lizandlou.com führen? Wir würden von unseren Retouren erzählen und wie es dazu gekommen ist. Zeitnah findet dazu eine Abstimmung auf Instagram statt.



DIE MAUS HAT GEBURTSTAG UND WIR FEIERN MIT!

GEMEINSAM FEIERN WIR DIE VIELFALT, ENTDECKEN UNS UND DIE WELT, STELLEN FRAGEN UND HINTERFRAGEN. UND ZUM 50-JÄHRIGEN JUBILÄUM DER SENDUNG MIT DER MAUS HABEN WIR UNS ETWAS BESONDERES FÜR EUCH AUSGEDACHT ...

Freundschaft, Zusammenhalt und Neugierde – für all das steht die Maus seit über 50 Jahren. Sie erkundet mit ihren Freunden seither in der gleichnamigen Sendung im WDR die Welt und hinterfragt sie immer wieder aufs Neue. Diese Werte verkörpert auch Stapelstein. Und so entstand das limitierte Dreier-Set „diemaus“, das die Vielfalt der Farb-Kombinationen von Stapelstein in diesem Jahr noch erweitert. „Die tollen Eigenschaften der Maus wollen wir mit unserem neuen Set visualisieren und so vielleicht einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass sich Eltern und Kinder immer wieder daran erinnern“, sagt Hannah König, Mitgründerin von Stapelstein.



Das „Stapelstein Colors Set diemaus“ gibt es bis auf Weiteres online ab 89,95 €. Schönes Special zum Feiern: Auf der Innenseite der limitierten Stapelsteine ist eine Marke mit einer Illustration der drei Freunde versteckt. Zudem gibt es drei Spielkarten mit je einer Spielidee von der Maus, dem Elefanten und der Ente extra sowie einen Stickerbogen mit der Maus und ihren Freunden und ein Mandalaset mit bunten Klebepunkten von Dot On.

Blau, Orange und Gelb – Elefant, Maus und Ente, drei Farben, drei Freunde. Das Stapelstein-Set baut auf diesem Farbcode auf und vermittelt auf reduzierte Weise alles, was die drei Freunde ausmacht, die so ganz verschieden, und von denen jeder doch einzigartig ist. Genau das macht ihre Freundschaft aus: Sie ergänzen sich und sind füreinander da. Zusammen sind sie ein Spitzen-Trio, das schon so manches Abenteuer gemeinsam erlebt hat. „Wir wollen Kindern mit auf den Weg geben, dass wir alle einzigartig sind und unsere Vielfalt jede Freundschaft und auch die ganze Gesellschaft bereichern kann. Mit Stapelstein möchten wir die Vielfalt unterstützen und feiern“, so Hannah König. We love!

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN IM KINDES- UND JUGEND-ALTER

FEINFÜHLIG
Dr. Esther Renoitte in ihrer privatärztlichen Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin „Kinderärztinnen im Westend“



Als Kinder- und Jugendärztin freue ich mich, meine kleinen Patienten und Patientinnen in ihrer Entwicklung begleiten zu dürfen. Gerade in den ersten Lebensjahren machen sie gewaltige Entwicklungsschritte; daher gibt es eine Fülle von Vorsorgeuntersuchungen. Gleich nach der Geburt führen – in der Regel – die Geburtshelfer die U₁ durch. Lebensbedrohliche und behandlungsbedürftige Erkrankungen müssen sofort erkannt werden. Der APGAR-Score wird erhoben; hier werden Aussehen, Herzfrequenz, Muskeltonus, Atmung und die Reflexe beurteilt. Die U₂ findet meist noch vor der Entlassung des Kindes und der Mutter aus der Geburtsklinik statt. Das Neugeborene wird nochmals vollständig und gründlich untersucht. Vitale Funktionen werden beurteilt und der Reifegrad bestimmt. Im Gespräch mit den Eltern werden Gesundheitsrisiken ausführlich besprochen. In der Praxis lerne ich das Neugeborene und seine

Eltern in der Regel erst zur U₃ mit 4/5 Wochen kennen und versuche dann, eine vertrauensvolle Beziehung mit der Familie aufzubauen. Im Gespräch erfahre ich wichtige Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett sowie Ernährung, Schreikunden und Schlafverhalten des Babys und ermutige die Eltern, selbst Fragen zu stellen. Ich gewinne einen Eindruck von der Befindlichkeit von Kind und Eltern und erfasse den Gesundheitszustand des Kindes. Ein wichtiger Bestandteil aller Vorsorgeuntersuchungen ist die Beratung bezüglich Ernährung, Impfungen, Unfallverhütung und Prävention von Krankheiten. In den weiteren Vorsorgeuntersuchungen im Säuglings- und Kleinkindalter (U₄-U₈) überprüfe ich die altersentsprechende Entwicklung des Kindes. Ich untersuche die

Organe, Sinnesorgane (insbesondere Sehen und Hören) und die Haut. Des Weiteren kontrolliere ich Wachstum, Motorik und das Nervensystem. Ebenfalls teste ich die Entwicklung der Sprache, der Feinmotorik und der Körperbeherrschung des Kindes. Ich verschaffe mir einen Überblick über die soziale und emotionale Kompetenz des Kindes und die Interaktion mit den Eltern. Bei Auffälligkeiten Sorge ich für die weitergehende, gezielte Diagnostik und Therapie. Die U₉, die mit 5 Jahren stattfindet, hat als Schwerpunkt die Überprüfung der individuellen Entwicklung und der Sozialisation des Kindes. Wie ist die Autonomieentwicklung des Kindes? Kann es außerhalb der Familie Beziehungen aufbauen, sich in Gruppen einordnen und mit Gleichaltrigen spielen? Diese Fähigkeiten haben im Hinblick auf die Einschulung große Bedeutung. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der U₉ – neben der körperlichen Untersuchung – ist die Erfassung der fein- und grobmotorischen Fähigkeiten,

der Entwicklung von Sprache und Kommunikation, der intellektuellen Fähigkeiten sowie der Wahrnehmungsfunktionen (Sehen und Hören). Beratung, insbesondere zur Ernährung, zum Medienkonsum, zu den Impfungen, der Unfallverhütung und Schulbereitschaft ergänzen die Vorsorgeuntersuchung. Die U₁₀ und die U₁₁ sind zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen mit 7/8 und 9/10 Jahren. Neben dem allgemeinen Gesundheitszustand und der Entwicklung des Kindes sind diese Termine wichtig, um die Vertrauensbeziehung zwischen Kinderarzt und Kindern zu erhalten. Ich möchte erfahren, ob es Probleme in der Schule, mit Freunden oder der Familie gibt. Die Kinder erleben mich als Kinderärztin im besten Fall als Vertrauensperson, an die sie sich bei Problemen und in Notsituationen wenden können. Ich unterhalte mich mit den Kindern über einen gesunden Lebensstil und motiviere sie zu Sport und gesunder Ernährung. In den Jugendvorsorgeuntersuchungen J₁ und J₂ mit 12/13 und 16/17 Jahren überprüfe ich den allgemeinen Gesundheitszustand und die Pubertätsentwicklung. Wichtige Themen sind Pubertäts- und Sexualitätsstörungen sowie psychosoziale Probleme. Im vertrauensvollen Gespräch – auch ohne Eltern – besprechen wir Schulleistungsprobleme, Berufswahl, Probleme mit Familie und Freunden sowie gesundheitsschädliches Verhalten wie Rauchen, Drogen- oder Alkoholkonsum. Mit dem 18. Geburtstag verabschiede ich meine Patienten in die Erwachsenenmedizin und hoffe, ihnen eine gute kinderärztliche Begleiterin gewesen zu sein.

WEITERE INFOS AUF: WWW.KINDERAERZTINNEN-IM-WESTEND.DE

Münchner Start-up

DIE APP LESIDO VERSCHAFFT DEN GROSSELTERN WERTVOLLE ZEIT MIT IHREN ENKELN

Die Kinder sind krank zu Hause. Die Kita ist zu. Und währenddessen stehen im Homeoffice wichtige Calls an. Im Notfall greift man da zu Youtube Kids – eine echte Alternative, die Kinder pädagogisch hochwertig alleine zu beschäftigen, gibt es kaum. Bis jetzt – denn genau dieses Ziel hat sich das neue Start-up Lesido aus München gesetzt. „Früher hätte Oma in solchen Situationen einfach kurz mal vorgelesen. Heute wohnen 80 % der Familien weit aus-

einander“, erzählt Gründerin Janina Jauch. „Mit Lesido kann die Oma jetzt trotzdem digital vorlesen und so endlich regelmäßig Zeit mit den Enkeln verbringen und dabei ‚digital‘ die Kinderbetreuung übernehmen.“ Lesido ist eine App, die sowohl auf dem Desktop als auch in den App Stores verfügbar ist. Man registriert sich, legt ein Kinderprofil an und lädt Vorleser einfach per Mail ein. Die App ist sehr leicht bedienbar und intuitiv gestaltet.



GRÜNDER-TEAM

Felix, Janina, Peter & Alex stehen hinter Lesido und bringen Oma & Opa wieder näher zu den Enkeln



Die Bücher richten sich an Kinder zwischen 2 und 8 Jahren. Es gibt auch Erstlesebücher, damit die ‚Großen‘ mal der Oma vorlesen können

ALLE INFOS AUF: WWW.LESIDO.DE / @LESIDO

Eine Oase zum Wohlfühlen

... MIT DEN BETTEN-TRÄUMEN DER SPANISCHEN

MARKE MUBA BESPOKE

Die MUBA BESPOKE Kollektionen bieten Orte fürs Leben. Das Zug-Etagenbett garantiert die beste Raumausnutzung; es ist anders als die anderen und enthält alles, was ein praktisches und funktionelles Kinderzimmer braucht.



MUBA

EXKLUSIV BEI KINDER-AMBIENTE, SCHLEISSHEIMER STRASSE 73 IN SCHWABING
WEITERE INFOS AUF: WWW.MUBA.DESIGN/DE UND WWW.KINDER-AMBIENTE.DE

FRÜHKINDLICHE KARIES

- VORBEUGEN, ERKENNEN, BEHANDELN



Um die Behandlung für unsere Kleinen so schonend wie möglich durchzuführen, stehen uns in unseren Kinderzahnarztpraxen eine Auswahl an beliebten Hilfsmaßnahmen und sanften Behandlungsmethoden zur Verfügung, die wir mit Ihnen als Eltern besprechen:

- Mit einem Oberflächengel auf dem Zahnfleisch erleichtern wir die eigentliche örtliche Betäubung deutlich
- Um dem Kind Angst und Unruhe zu nehmen, haben wir die Möglichkeit, mit einer sogenannten „Lachgas-Sedierung“ zu behandeln
- Ein Kinderfilm auf dem Flachbildschirm über der Behandlungsliege lenkt die Kleinen vom Behandlungsgeschehen ab
- Zusätzlich beruhigen wir die Kinder mit viel Einfühlungsvermögen und liebevoller, kindgerechter Sprache
- Je nach Bedarf ist eine Behandlung in Vollnarkose möglich, um alle kariösen Zähne in einer Sitzung zu behandeln

All unsere Maßnahmen zielen darauf ab, bei den kleinen Patientinnen und Patienten beste Voraussetzungen für ein gesundes bleibendes Gebiss zu schaffen. Wir wollen, dass ein Besuch in unserer Praxis dem Kind möglichst als positives Erlebnis in Erinnerung bleibt!

Ihre Dr. Heike Kirchner



DR. HEIKE KIRCHNER

ist Kinder- und Jugendzahnärztin und Mutter von drei Kindern. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen Dr. Nina Back und Dr. Bettina Engler-Hamm führt sie die Zahninseln in München sowie die Privatpraxis für Kinder- und Jugendzahnheilkunde Bogenhausen.

Die gute Nachricht: Die Zahngesundheit unserer Zwölfjährigen ist in Deutschland mittlerweile vorbildlich. Doch ein immer noch aktuelles Phänomen bereitet uns Kinderzahnärztinnen und Kinderzahnärzten zunehmend Sorge: Fast jedes zehnte Kleinkind unter drei Jahren ist von der sogenannten frühkindlichen Karies betroffen. Karies entsteht, wenn bestimmte Bakterien im Mund aus Zucker schädliche Säuren bilden. Diese greifen die Zähne an und lösen Mineralien aus dem Zahnschmelz. Bis zu einem gewissen Grad ist der Speichel in der Lage, neue Mineralien in den Schmelz einzubauen. Gerät der Abbau (Demineralisation) und Einbau (Remineralisation) in ein Ungleichgewicht, kommt es zu einer Initialkaries, die sich durch weiße, kiedrige Flecken auf den Zähnen bemerkbar macht.

Die häufigste Ursache für frühkindliche Karies ist die bei den Kleinen so beliebte Nuckelflasche mit zuckerhaltigen Getränken; betroffen sind vor allem die oberen Frontzähne. Entdecken wir die Initialkaries rechtzeitig, können wir, um eine weitere Therapie zu vermeiden, umgehend entsprechende Maßnahmen treffen, z. B.:

- Fluoridlacke
- Tipps zur optimalen häuslichen Mundhygiene
- regelmäßige professionelle Zahnreinigung
- zahngesunde Ernährungs- und Getränkeberatung.

Ohne entsprechende Gegenmaßnahmen gräbt sich die Karies in tiefere Schichten des Zahnes; im Volksmund: es entsteht ein „Loch“ im Zahn. Jetzt behandeln wir mit dem „Bohrer“ (ein angsteinflößendes Wort, das wir vor den Kindern natürlich tunlichst vermeiden!). In den meisten Fällen können wir den Zahn mit einer Füllung reparieren. Ist jedoch bereits der Nerv betroffen, ist auch schon bei Milchzähnen eine Nervbehandlung und eine Kinderkrone angezeigt, um den Zahn langfristig zu erhalten.

FOTO: Unsplash

KINDER AMBIENTE



WWW.KINDER-AMBIENTE.DE / SCHLEISSHEIMER STRASSE 73 IN SCHWABING

Liebe Leserinnen
von Liz & Lou,

ich freue mich riesig, bei dieser tollen Kooperation mit Liz & Lou als Expertin dabei zu sein. Ihr dürft gespannt sein, was wir uns für Themen herausgepickt haben, die wir euch näher erläutern und mit ganz viel Herzblut zusammenfassen. Kurz zu mir: Ich bin Antje Müller, Unternehmerin & Pädagogin. In meinem pädagogischen Beruf arbeite ich seit 1997. Als ich mich entschieden habe, eine eigene Kinderkrippe zu eröffnen, hatte ich neben der erfüllenden Arbeit mit Kindern eine Vision: Ich wollte eine pädagogische Einrichtung mit Tiefgang, Empathie sowie Wertschätzung im Umgang mit den Eltern, Kindern und Kollegen schaffen.



EXPERTIN
Gründerin,
Pädagogin &
Social
Entrepreneur
Antje Müller

DIE SUCHE NACH EINEM KRIPPENPLATZ FÜR EUREN GRÖSSTEN SCHATZ IST NACH DER GEBURT EIN WEITERER GROSSER MEILENSTEIN UND SOLLTE WOHLÜBERLEGT SEIN. IN MÜNCHEN UND ANDEREN GROSSSTÄDTEN GESTALTET SICH DAS TEILWEISE SEHR SCHWIERIG.

Es gibt natürlich den Kita-Finder, auf dem ihr eure Angaben machen könnt und hofft, dass ihr so einen Platz findet, der euren Ansprüchen entspricht. Leider ist die Erfahrung und der Austausch mit sehr vielen Eltern, die sich bei uns vorstellen, ermühernd. So leid es mir tut, aber bitte verlasst euch nicht nur auf den Kita-Finder.

Immer im Mittelpunkt sollten stehen: eure eigenen Ansprüche für die Betreuung eures Kindes. Worauf legt ihr Wert? Was könnt ihr euch vorstellen?

Deswegen rate ich Eltern, mit einer „Checkliste“ zu starten und selbst nach Kitas zu recherchieren. Mit ausreichend Vorlaufzeit bekommt ihr dann auch ein Gefühl für die Angebote und die jeweiligen Ausrichtungen der einzelnen Kitas. Neben einer ausreichenden Vorlaufzeit beruhigt es ungemein, wenn man Backup-Lösungen schafft.

Eine Backup-Lösung erweist sich auch häufig in den ersten Kita-Monaten als sehr sinnvoll, da die Kleinen natürlich schnell erkranken können und einiges aufschnap-

pen. Corona tut außerdem noch sein Übriges und stellt euch vor zusätzliche Herausforderungen.

Meine Empfehlung: 2 Betreuungspersonen, auf die ihr zurückgreifen könnt. Wenn ihr damit schon startet, bevor die Kita los geht, ist das immer ein zusätzliches Plus, da eure Kinder an eine weitere Bezugsperson gewöhnt sind.

Checkliste für eure Vorauswahl von möglichen Kitas:

- Welche Kitas liegen in eurem unmittelbaren Umfeld?
- Welche Träger haben die Kitas? (städtische, gemeindliche, kirchliche, private Kitas oder Elterninitiativen)
- Wie sind die täglichen Öffnungs- und die jährlichen Schließzeiten?
- Welches pädagogische Konzept liegt zugrunde? Hier gibt es sehr viele unterschiedliche Ansätze – situationsorientiert, teils offenes Konzept, offenes Konzept, Reformpädagogik wie Montessori, Waldorf, Fröbel, Pikler, Reggio oder bilingual, Wald-Kita
- Benötigt ihr eine integrative Einrichtung?
- Wollt ihr Krippe und Kindergarten in

einer Einrichtung von Beginn an vereinbart haben?

- Gibt es Freiflächen und Außenspielzeit pro Tag?
- Ein Austausch bei Playdates auf Spielplätzen ist auch immer eine gute Informationsquelle, vielleicht begegnet ihr auch Kitas auf den Spielplätzen und könnt so direkt nachfragen
- Wie ist das Anmeldeverfahren?

Und diese Fragen könnt ihr der Kita-Leitung beim persönlichen Gespräch stellen:

- Welche Gruppengrößen und wie viel Gruppen gibt es in der Einrichtung?
- Wie ist der Personalschlüssel/Personalwechsel?
- Wie sieht die Lebensmittel- und Speisversorgung in der Kita aus?
- Was gibt es für pädagogische Aktivitäten (Workshops, Projekte, Themen zu Festlichkeiten)?
- Werden Portfoliomappen von euren Schätzern erstellt?
- Wie findet der Austausch mit euch Eltern statt und werden in regelmäßigen Abständen Eltern- und Entwicklungsgespräche geführt?
- Gibt es Schließzeiten? (sehr wichtig für eure Urlaubsplanung)
- Gibt es einen Elternbeirat?

Das sind im Vorfeld die wichtigsten Keyfacts, die euch in eurer Entscheidung behilflich sein sollen. Blendet bitte bei der Besichtigung oder dem ersten virtuellen Meeting die Kitaplatz-Knappheit in München aus und hört ganz auf euer Bauchgefühl. Oft sind es die ersten 2 Minuten, die entscheidend sind.

Fühlt ihr euch willkommen, wertgeschätzt? Ist man offen sowie transparent? Kurzum: habt ihr ein gutes Gefühl und damit einen guten ersten Eindruck? Ich freue mich sehr auf eure Fragen und Anregungen. Jetzt wünsche ich euch eine erfolgreiche Kita-Suche!

Alles Liebe, eure Antje von Casa de Bambini & De Bambini Munich

GEWINNT
EXKLUSIV
mit uns den neuen
Tonie inkl. einer roten
Toniebox. Alle Infos
ab dem 01.03.22 auf
unserem Instagram-
Account: [_lizandlou_](#)



Gewinn-
Spiel

Erst seit Februar im Handel – der neue Tonie „Schwanensee“.

Die Liebesgeschichte von Prinz Siegfried und Odette verzaubert unsere Herzen und ganz bestimmt auch die eurer Kids.

Wunderbar wandelbar

Ein Modell, unzählige Designs! Heute sind Meerestiere in, in einem Jahr Roboter und in der 4. Klasse geht nichts über Fußball – die Interessen der Kids ändern sich stetig. Gut, dass sich ergobag-Schultaschen immer wieder neu designen lassen. Die Lieblings-Kletties sind im Nu am ergobag befestigt. Mit Zippies, Hangies und Co. kommt noch mehr Individualität ins Spiel. Übrigens: Zur Herstellung der ergobag-Stoffe werden recycelte PET-Flaschen verwendet.



HERSTÜCK
Für das Pack-
Set Tiefseeauchbär
wurden über 36
0,5-l-PET-Flaschen
verarbeitet

ALLE INFOS AUF: [WWW.ERGOBAG.DE](#) / [@ERGOBAG](#)

IST DIE SUCHE NACH EINEM
KITAPLATZ
„EIN FLUCH ODER EIN SEGEN?“

KOSMOS Markenshop

Das Einkaufserlebnis für die ganze Familie

Alle KOSMOS Produkte – großzügig & modern präsentiert:

- Kinder- & Jugendbücher
- Experimentier-, Bastel- & Zauberkästen
- Spiele für Klein & Groß
- Probierstationen zum Testen und Spielen vor Ort
- KOSMOS Markenwelten: DIE DREI ???, DIE DREI !!!, STERNENSCHWEIF, CATAN, ANDOR, EXIT, UBONGO u.v.m.
- Englischsprachige Spiele & Experimentierkästen
- Geschenke- & Geburtstagsservice

KOSMOS

ENTDECKEN

PROBIEREN

STAUNEN

KOSMOS Shop
Thomas-Wimmer-Ring 11
Hofbräuhaus Parkgarage
„Ausgang Altstadt“
80539 München

Tel.: 089 29 088 120
shop-muc@kosmos.de
kosmos.de/shop/muenchen
@kosmos.shop.muenchen

GUTSCHEIN
10 EURO

Dieser Gutschein kann im KOSMOS Shop München zur einmaligen Zahlung oder Teilzahlung eingelöst werden. Restguthaben werden nicht ausgezahlt. Es gelten die AGB der KOSMOS & YOU GmbH.



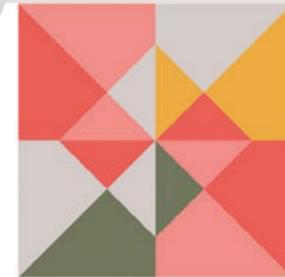
STEFFI SUCHT SINN

TEIL 4

JOBKOLUMNE



WORKS MUNICH Sandra Böckeler gründete WORKS und lebt mit Mann, Kind und Kater in München und am Bodensee. Zuvor war sie Marketingleitung der Porzellan Manufaktur Nymphenburg und des Condé Nast-Magazins AD Architectural Digest. Aber auch an verschiedensten Positionen der Agenturwelt, im Ausland und im Fußballgeschäft.



Immer wieder begegnet uns bei WORKS die Frage unserer Kundinnen nach dem Sinn und die Suche nach einer passenden, im Wortsinne „sinn-vollen“, Tätigkeit. Aber was ist das überhaupt? Heißt „sinn-volle“ Arbeit, immer gegen den Hunger in der Welt oder für ein besseres Klima zu kämpfen? Vom Ehrenamt kann man keine Miete bezahlen. Und nicht jede*r hat zwangsläufig die Qualitäten für einen Job in der Entwicklungshilfe. Liegt der Sinn nicht viel öfter ganz nah, nämlich vor unseren Füßen?

An unseren Beratungstagen fragen wir schon immer nach dem Sinn. Und doch fällt uns auf, dass die Suche danach bei unseren Kund*innen im Zuge der Pandemie zugenommen hat. Und sich zudem vermischte mit dem Wunsch nach „Selbstwirksamkeit“. Steffi (36 Jahre) ist ein prima Beispiel dafür. Sie war vor einem halben Jahr bei uns. Bevor sie Mutter wurde, war sie in einer Unternehmensberatung tätig. Für internationale

Kunden ist sie um die Welt gejettet und konnte im Bereich Change-Management und Kommunikation erfolgreich Wandel steuern und Erfolg generieren. Dabei war sie gut geerdet: Aufgewachsen und verwurzelt ist Steffi nämlich in den Bergen, mitten in einem österreichischen Skigebiet. Ihre Familie hatte dort einst eine Klinik gegründet, die sie mittlerweile in der dritten Generation führt. Hier hatte Steffi von Grund auf gelernt, was wertschätzende Kommunikation bedeutet, ohne dass man dies so benennen musste. In der eigenen Familie, bestehend aus Ärzten und Pflegekräften, die sie Em-

pathie erleben und verstehen ließen, ihren Beruf unaufgeregt, aber mit großer Leidenschaft lebten. Genau das hatte Steffi am Beraterdasein vermisst: Das „Menscheln“. Einen spürbaren „Impact“ ihrer Arbeit auf den Einzelnen. Dieser gefühlten Lücke wollte sie mehr Raum geben, und sie entschied sich dazu, noch während der Elternzeit das betriebswirtschaftliche Fundament mit einer Ausbildung in Systemischem Coaching zu ergänzen. Aber wie weiter? Ihren Drang nach dem Sinn und dem Wunsch nach Selbstbestimmung brachte uns zusammen mit Steffi zur Überzeugung, stärker da zu kratzen, wo es juckt: wieso nicht zurück zu den Wurzeln? In die Welt der Medizin, der Gesundheit, den Menschen dort?

Zu den Pflegekräften im Gesundheitswesen. Und damit war der vermeintliche Weg zurück ein Schritt in die Zukunft: gerade jetzt sind in Kliniken Change-Management und Kommunikation nötiger als je zuvor. Gerade noch hatten die Pflegekräfte an Sichtbarkeit gewonnen, waren zu Pandemiebeginn auf einmal „systemrelevant“ geworden. Kaum jedoch hatten alle mal geklatscht, rückten sie wieder aus dem Fokus der Öffentlichkeit. Die Themen aber sind geblieben, genauso wie der echte „need“ für nachhaltigen Wandel. Und hier kann auch Geld verdient werden, dafür sprechen die aktuellen Investitionsprogramme der Regierung. So wird Steffi künftig dort ansetzen, wo Bedarf, DNA, ihr Herzblut und ihre Expertise zusammenlaufen. Als Coach und Beraterin im Gesundheitswesen für Krankenhäuser. Im Sparring mit der Klinikleitung, zugunsten besserer Arbeitsbedingungen für Pflegekräfte. Erste Kontakte sind geknüpft. Macht das Sinn? Für Steffi und uns total.

Sandra Böckeler



BEI UNS WERDEN KINDERTRÄUME WAHR!

Seit 50 Jahren produziert unser Familienunternehmen Kindermöbel in Dänemark. Egal ob du ein klassisches Bett, ein Themenbett oder ein Abenteuerbett bevorzugst, bei LIFETIME hat man die Möglichkeit das Bett umzubauen und an Wünsche, sowie Alter anzupassen. Bei unseren Premiummöbeln werden Qualität, Sicherheit, Kreativität und Nachhaltigkeit großgeschrieben!

MEHR INFOS AUF: WWW.LIFETIMEKIDSROOMS.DE / [@LIFETIMEKIDSROOMS](https://www.instagram.com/lifetimekidsrooms)
VERFÜGBAR BEI KINDER-AMBIENTE, SCHLEISSHEIMER STRASSE 73, 80797 MÜNCHEN

TRAVEL

UNSERE FAVORITEN FÜR EINEN TRAUMHAFTEN START
IN DEN FRÜHLING



punkt, um in die Umgebung des Alpbachtals einzutauchen. Auf erlebnisreichen Touren durch die unberührte Natur können Orte erkundet werden, die fernab jeglichen Trubels liegen und in denen angenehme Stille herrscht. Wer mehr Adrenalin möchte, kann sich beim Alpine Coaster austoben. Der Alpbachtaler Lauser-Sauser garantiert mit einer Länge von 1,4 Kilometern, Österreichs höchstem Kreisel von 18 Metern und weiteren tollen Jumps einen 8-minütigen Fahrspaß für große und kleine Passagiere. Unser liebster Ort: der Panorama-Infinitypool im Haupthaus! Kulinarisch verwöhnt werden Gäste beim Frühstück direkt an die Chalettür - mit einem Mix aus dem Besten der Region und beliebten, modernen Köstlichkeiten.

DER TRAUM VON DER EIGENEN HÜTTE IN DEN BERGEN

In idyllischer Alleinlage inmitten der Berge empfangen die im Tiroler Alpbachtal gelegenen Hygna Chalets Ruhesuchende. Wer eine Auszeit von der heutigen schnelllebigen Welt braucht und den Frühling fernab der Massen genießen möchte, ist hier genau richtig. Elf traditionell gebaute Chalets mit gemütlich modernem Interieur schaffen mit einer authentischen Wohlfühl-atmosphäre den idealen Ort, um abzuschalten und sind zugleich optimaler Ausgangs-

GEWINN-SPIEL

Ihr träumt von den Hygna Chalets? Wir verlosen zwei Nächte!

Alle Infos zum Gewinnspiel ab dem 01.03.2022 auf unserem Instagram-Account: @lizandlou_



RUHEOASE Einfach mal den Alltag hinter sich lassen, die Natur genießen und ungestört gemeinsame Zeit verbringen

WEITERE INFOS AUF: WWW.HYGNA.AT / [@HYGNA_CHALETS](https://www.instagram.com/hygna_chalets)

HYGNA CHALETS

VERLOSUNG

T.REX, BRACHIO & CO.

– den Urzeitriesen auf der Spur

Das Dinosaurier Museum Altmühltal ist eines der spannendsten Ausflugsziele für Familien, Schulklassen und alle, die an der Entwicklung unseres Planeten interessiert sind. Hier wandert man auf einem circa 1,5 Kilometer langen, wie verzaubert wirkenden Waldweg durch 400 Millionen Jahre Erdgeschichte. Man begegnet dabei über 70 lebensechten Nachbildungen von Dinosauriern und anderen Urzeittieren. Und in der Museumshalle erwartet euch das weltweit einzige echte Skelett eines jugendlichen Tyrannosaurus rex!



VERLOSUNG
Neugierig auf die spannende Reise durch die Erdzeitalter und die etwa 70 lebensgroßen Nachbildungen der Urzeittiere geworden? Dann macht bei unserem Gewinnspiel mit. In Kooperation mit dem Dinosaurierpark Bayern verlosen wir 2 Familieneintritte im Wert je Paket 54,50 €

WEITERE INFOS AUF: DINOSAURIERMUSEUM.DE

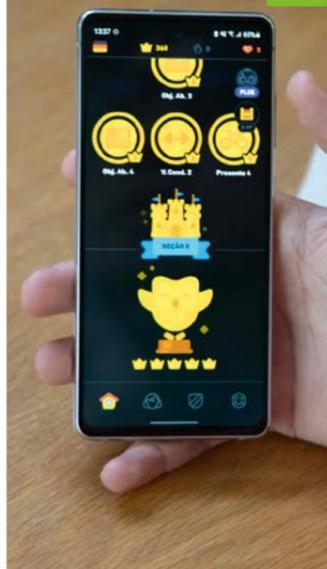
JETZT STARTEN
Mit Duolingo zu lernen macht Spaß und ist nachweislich effektiv!



SPRACHLICH FIT – MIT DUOLINGO

Urlaub 2022: Die Welt ruft, entdeckt zu werden. Was steht bei euch alles auf der Checkliste zur Reisevorbereitung? Sprachtraining vielleicht? Perfekt! Mit Duolingo geht das spielend einfach. Egal ob ihr eure Sprachkenntnisse auffrischen oder eine neue Sprache lernen möchtet - die Sprachlern-App ist dafür ideal. Es stehen verschiedene Sprachen zur Auswahl, darunter für deutschsprachige Lernende Englisch, Spanisch, Französisch und bald auch Italienisch. Damit kommt ihr überall gut an. So könnt ihr in fremde Länder eintauchen, Menschen und Kulturen viel besser kennenlernen. Das Gute daran: Das Lernen bringt nicht nur Spaß, sondern ist auch äußerst effektiv. Dank kurzer unterhaltsamer Lektionen könnt ihr jeden Tag einfach ein paar Minuten üben. Duolingo basiert auf einer innovativen Methode, die nachweislich das Langzeitgedächtnis fördert. Über 500 Millionen Menschen haben sich die App heruntergeladen und so Zugang zu mehr Bildung erhalten, damit die Welt ihnen offensteht. Und das Beste: die Grundversion ist kostenfrei, die werbefreie Version gibt es auch im günstigen Familienabo. Damit gehört Duolingo zu den beliebtesten Sprachlern-Apps weltweit. Denn Sprache verbindet.

Urlaub 2022: Die Welt ruft, entdeckt zu werden. Was steht bei euch alles auf der Checkliste zur Reisevorbereitung? Sprachtraining vielleicht? Perfekt! Mit Duolingo geht das spielend einfach. Egal ob ihr eure Sprachkenntnisse auffrischen oder eine neue Sprache lernen möchtet - die Sprachlern-App ist dafür ideal. Es stehen verschiedene Sprachen zur Auswahl, darunter für deutschsprachige Lernende Englisch, Spanisch, Französisch und bald auch Italienisch. Damit kommt ihr überall gut an. So könnt ihr in fremde Länder eintauchen, Menschen und Kulturen viel besser kennenlernen. Das Gute daran: Das Lernen bringt nicht nur Spaß, sondern ist auch äußerst effektiv. Dank kurzer unterhaltsamer Lektionen könnt ihr jeden Tag einfach ein paar Minuten üben. Duolingo basiert auf einer innovativen Methode, die nachweislich das Langzeitgedächtnis fördert. Über 500 Millionen Menschen haben sich die App heruntergeladen und so Zugang zu mehr Bildung erhalten, damit die Welt ihnen offensteht. Und das Beste: die Grundversion ist kostenfrei, die werbefreie Version gibt es auch im günstigen Familienabo. Damit gehört Duolingo zu den beliebtesten Sprachlern-Apps weltweit. Denn Sprache verbindet.



ALLE INFOS ZU DEN GEWINNSPIELEN AB DEM 01.03.22 AUF UNSEREM INSTAGRAM-ACCOUNT: @LIZANDLOU



LOGENPLATZ FÜR FASCHINGS- UND OSTERFREUDEN IM FAMILIENHOTEL

DER FRÜHLINGSSCHNEE WARTET AUF ALLE GROSSEN SKISPORTLER UND KLEINEN SCHNEEHASEN IM SÜDTIROLER FAMILIENHOTEL CAVALLINO BIANCO IN ST. ULRICH



BERGWELT
Die schneesichere Umgebung lädt zum Rodeln ein. Entspannung gibt es beim Schwimmen & im Spa



DAS DOLOMITI-SKIGEBIET HAT BIS ZUM 10.04.22 GEÖFFNET

Inmitten der Dolomiten gelegen, geht es beim Cavallino Bianco ganz schnell ab auf die Piste: über einen direkten Fußweg vom Hotel aus gelangen die Gäste des Cavallino Bianco Family Spa Grand Hotel in nur drei Gehminuten zur Seiser Alm Gondel, einer perfekten Anbindung an das Dolomiti-Superski-Gebiet, dem weltweit größten Schneeparadies mit seinen 12 Skigebieten, 450 Lifтанlagen und stolzen 1200 Pistenkilometern. In der hoteleigenen Skischule mit eigenem Skiverleih lernen Kinder schon ab 3 Jahren in höchster Sicherheit von qua-



lifizierten Skilehrern, während die Erwachsenen Skiausflüge oder abenteuerliches Heliskiing im Eldorado der Dolomiten genießen. Aber auch abseits der Piste bietet das Cavallino Bianco jede Menge Schneevergnügen: Egal, ob

romantische Kutschfahrten durch das malerische Bergdorf St. Ulrich, anspruchsvolle Schneeschuhwanderungen in den verschneiten Bergwäldern oder actionreiche Schlittenfahrten mit der ganzen Familie – das Familienhotel ist jetzt die ideale Wahl für die Faschings- oder Osterferien.

FOTOS Hannes Niederkofler

FREIZEITSPASS AM MEER FÜR DIE GANZE FAMILIE



TRAVEL

DIE BEIDEN ALI BEY HOTELS & RESORTS BIETEN ALLES FÜR DAS KINDER- UND ERWACHSENENHERZ: LECKERES ESSEN, GERÄUMIGE FAMILIENZIMMER UND -SUITEN, GROSSZÜGIGE GARTENANLAGEN, EINEN PRIVATEN SANDSTRAND & ENTERTAINMENT



TRAUMKULISSE In den Restaurants wird lokal inspiriertes Essen serviert. Die Terrasse bietet einen traumhaften Blick auf das Mittelmeer

Wir lieben Urlaub mit den Kids! Sobald es wieder wärmer wird, dösen wir Richtung Antalya, wo es All-inclusive-Familienurlaub auf Top-Niveau gibt – die Ali Bey Hotels & Resorts in und um Side machen's möglich. Die beiden Hotels, das Ali Bey Resort Sorgun als auch das Ali Bey Club & Park Manavgat, bieten so ziemlich alles, was das Kinder- und Erwachsenenherz begehrt: leckeres, lokal inspiriertes Essen, geräumige Familienzimmer und -suiten, großzügige Gartenanlagen, einen großen privaten Sandstrand und, last but not least, ein vielseitiges, aber auch feuchtfröhliches Freizeitprogramm. Mit seinen 25 Rutschen und den vielseitigen Pool-Landschaften zählt der 25000 Quadratmeter große Aqua-Park des Ali Bey Club & Park

Manavgat zu den größten Wasserparks der Türkei und macht einfach einen Heiden Spaß. Eigene Adults only-Bereiche samt Pools bieten Ruhe und Entspannung. Wer lieber auf trockenem Boden aktiv ist, kann sich auf einem der 101 Tennisplätze der Ali Bey Hotels & Resorts austoben, es gibt übrigens auch spezielle Sandplätze für Kinder. Die Kleinen sind in beiden Hotels also bestens aufgehoben, zumal es eine ganztägige deutschsprachige Kinderbetreuung gibt. Am Abend wird mit einem professionellen Unterhaltungsprogramm die ganze Familie bespaßt. Eine Übernachtung im Ali Bey Resort Sorgun kostet in der Nebensaison ab 103 Euro, im Ali Bey Club & Park Manavgat ab 80 Euro; der Preis versteht sich pro Person im Doppelzimmer bei All-inclusive-Verpflegung.



PARADIES Direkt nach dem Wasserpark geht es für die Kleinen an den hoteleigenen Strand zum Sandburgen bauen



IST ELEKTRO-MOBILITÄT DER RICHTIGE WEG?

VERBRAUCH
Volvo C40 Recharge Pure Electric
Stromverbrauch kombiniert (nach WLTP): 22,3 – 20,7 kWh/100 km
CO2-Emissionen kombiniert: 0 g/km

Volvo XC40 Recharge
Twin Motor Pure Electric
Stromverbrauch kombiniert:
25,0 – 23,8 kWh/100 km
CO2-Emissionen kombiniert: 0 g/km

Volvo XC40 Recharge
Single Motor Pure Electric
Stromverbrauch kombiniert:
19,7 – 18,7 kWh/100 km
CO2-Emissionen kombiniert: 0 g/km



ES IST ZUMINDEST DER WEG, DEN VOLVO GEHEN WIRD. AB 2030 WIRD DER SCHWEDISCHE KONZERN AUSSCHLIESSLICH VOLLELEKTRISCHE AUTOS ANBIETEN

Unabhängig davon haben nahezu alle Hersteller in den letzten Jahren ihre Entwicklung auf dieses Thema konzentriert. Elektromobilität scheint der richtige Weg zu sein, auch wenn es immer wieder Gegenstimmen gibt. Eines ist sicher: Wir müssen weg von fossilen Brennstoffen, wir müssen die Emissionen, vor allem in den Großstädten, reduzieren. *- Wie kommt es zu Gegenstimmen?* Wegen der vielen Halbwahrheiten, die laut werden. Ein Beispiel: Immer wieder liest man, dass das Recyceln eines Auto-Akkus umwelttechnische Fragen aufwirft und Risiken birgt. Das ist grundsätzlich richtig. Aber wenn ein Akku irgendwann nicht mehr gut genug ist, um die Leistung in einem Auto abzurufen, gibt es für diesen Akku auch andere Einsatzmöglichkeiten. So dienen zum Beispiel im Fußballstadion von Ajax Amsterdam ausrangierte Auto-Akkus als Notstromaggregate. *- Wie sieht es mit der Ladeinfra-*

struktur in München aus?

Ziemlich gut! Stand Mitte 2021 gab es knapp 1350 öffentliche Ladepunkte in der Stadt, Tendenz steigend. Pro 100000 Einwohner sind das 89 öffentliche Ladesäulen, damit liegt München in Deutschland auf Platz 1.

- Wie entwickelt sich die Reichweite der elektrischen Modelle?

Unsere rein elektrischen Modelle C40 und XC40 haben aktuell eine Reichweite von gut 400 Kilometern laut WLTP-Messverfahren. Wir werden im nächsten Schritt Autos mit gut 600 Kilometern Reichweite auf den Markt bringen. Unsere Elektro-Schwestermarke Polestar spricht perspektivisch von 1000 Kilometern Reichweite. In der Regel sind die Einsatzgebiete innerstädtisch. Da sind 400 Kilometer natürlich viel und zusätzlich sind es ja auch genau die Innenstädte, in denen die Reduzierung der Emissionen am dringendsten nötig ist.

- Und wie sieht es mit längeren Strecken aus?

Klar, das ist natürlich eine Umstellung. Aber mit der Google Maps Navigation an Bord wird man auch hier intelligent mit Ladestopps ans Ziel geführt. Das Navi kennt alle Ladepunkte entlang der Route München – Hamburg und weiß auch, ob diese überhaupt frei sind. Dementsprechend wird die Route geplant. Wenn man an eine 150-kW-Schnellladestation kommt, hat man in 40 Minuten 80 % Akkukapazität geladen. Natürlich, 40 Minuten sind länger als ein normaler Tankstopp aktuell. Aber man muss ja keine 40 Minuten bleiben.

Wenn es in den Süden gehen soll, haben wir Anfang Februar zusammen mit Polestar an der A8 am Irnschenberg einen Ladestop eröffnet. Hier ist das Laden für unsere Kunden kostenlos und in der Zwischenzeit kann man sich die Wartezeit mit einer „Fika“ – einer schwedischen Kaffeepause mit Zimtschnecke vertreiben – ebenfalls kostenlos.

- Wie sieht es aktuell mit der staatlichen Förderung aus?

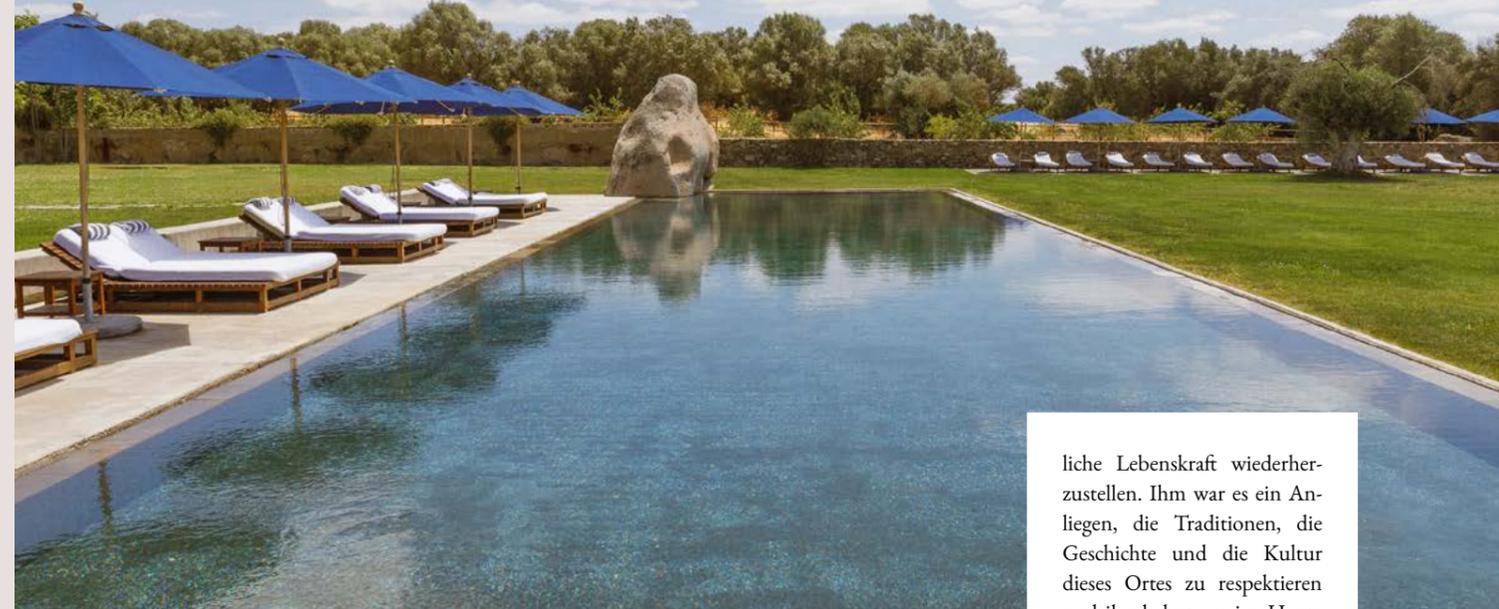
Die Förderung von Plug-In-Hybrid und vollelektrischen Fahrzeugen ist bis Ende 2025 festgesetzt. Diese Förderung wird durch Gelder vom Staat und vom Hersteller an den Käufer weitergegeben – im Verhältnis 50/50. Mit der aktuellen „Innovationsprämie“ wurde der staatliche Anteil verdoppelt. Diese läuft, Stand März 2022, am 31.12.2022 aus. Hierbei bekommen alle unsere vollelektrischen Fahrzeuge die größtmögliche Fördersumme von 9000 Euro – 6000 Euro vom Staat, 3000 vom Hersteller.



UNSER EXPERTE & INTERVIEW-PARTNER
Matthias Billmann,
Niederlassungsleiter
SVENSCAR GmbH
Wolfratshäuser
Straße 64
82065 Baierbrunn

FÜR ENTDECKER & GENIESSER

URLAUB IM SÃO LOURENÇO DO BARROCAL IM ALENTEJO IN PORTUGAL



liche Lebenskraft wiederherzustellen. Ihm war es ein Anliegen, die Traditionen, die Geschichte und die Kultur dieses Ortes zu respektieren und ihn behutsam ins Heute zu überführen. Das Ergebnis ist eine friedliche Oase, die Familien eine Vielzahl an Annehmlichkeiten bietet.

Man begegnet Kühen oder Wildpferden, die Fahrräder laden dazu ein, mit den Kindern die typische Naturlandschaft des Alentejo, zwischen Wäldern und kargen Ebenen, zu entdecken. Die Kleinen können sich auf dem weitläufigen Gelände auf Schatzsuche begeben, während die Eltern ein Glas des hauseigenen Weins genießen. Jerónimo, der liebenswerte Esel, begrüßt die Kinder auf dem Gelände und liebt die Karotten aus dem biologischen Gemüsegarten des Anwesens, aus dem viele der im Restaurant verwendeten Zutaten stammen. Aber auch die Sternwarte, der großzügige Pool, die zahlreichen Picknick-Möglichkeiten unter freiem Himmel begeistern kleine wie große Gäste gleichermaßen.

Der Klang zwitschernder Vögel ist eines der ersten Dinge, die einem im Gedächtnis bleiben. São Lourenço do Barrocal liegt im Alentejo in Portugal, an den Ausläufern des mittelalterlichen Dorfes Monsaraz und in der Nähe des Alqueva-Sees. Auf einem 780 Hektar großen Anwesen, inmitten von alten Steineichen, Olivenhainen und Weinbergen, liegt ein altes kleines Bauerndorf, das sich seit über 200 Jahren im Besitz der gleichen Familie befindet. Der jetzige Eigentümer José António Uva, der die achte Generation ebendieser Familie darstellt, beschloss vor einigen Jahren, diesen Ort zu sanieren und seine ursprüng-



FOTOS: Ash James / Ricardo Bravo



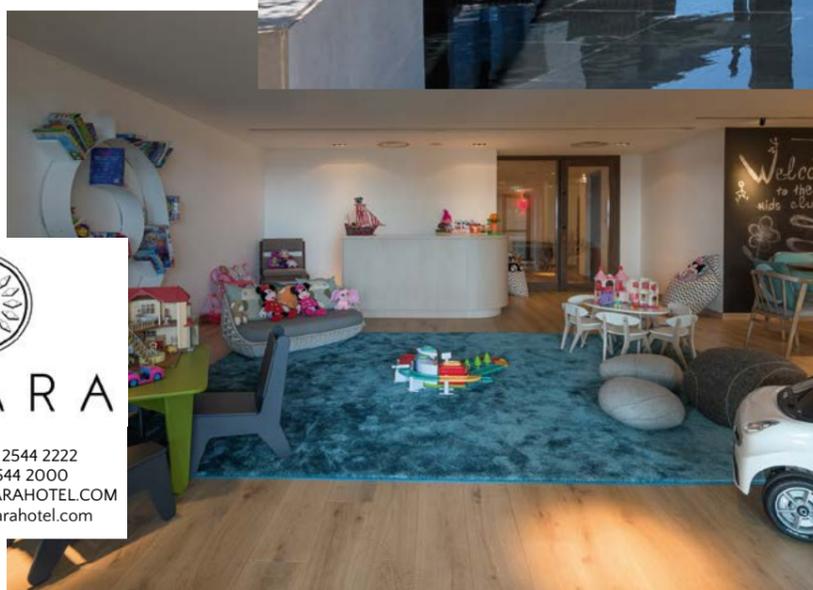
PARADIES Hier bleiben keine Wünsche offen. Mitten im Olivenhain gelegen bringt das Hotel große und kleine Herzen zum Strahlen

WEITERE INFOS AUF: WWW.BARROCAL.PT / [@SAO_LOURENCO_DO_BARROCAL](https://www.instagram.com/sao_lourenco_do_barrocal)

Mit seinem mediterranen Klima bietet Zypern 340 Sonnentage im Jahr. Das erst im Juli 2019 eröffnete Luxusresort AMARA liegt an der südöstlichen Küste Zyperns, wenige Minuten vom pulsierenden Stadtzentrum von Limassol entfernt und besticht durch seine großzügig und modern designten Zimmer, Suiten und Lodges, die alle einen traumhaften 180 Grad-Blick auf das Meer bieten. Ein Highlight des Hotels sind die drei Gourmetrestaurants. Das 3000 Quadratmeter große Spa mit einer Vielzahl an unterschiedlichen Behandlungen und großem Indoor-Pool, Fitnessraum und Hamam sowie einer Saunalandschaft lädt ganzjährig zum Verweilen und Sich-Verwöhnen-Lassen ein. Besonders für Familien mit Kindern ist das Hotel das perfekte Ganzjahres-Reiseziel. Alle 207 Zimmer und Suiten haben einen direkten Frontblick auf das Meer und bieten genug Platz für die ganze Familie. Besonders kinderfreundlich sind die Seafront Bungalows, bestehend aus zwei Schlafzimmern und privatem Pool. Im hoteleigenen Kids-Club kommen die kleinen Gäste voll auf ihre Kosten. Von Kunsthandwerk,

EIN PARADIES IM MITTELMEER

AUF ZYPERN SCHEINT AN 340 TAGEN IM JAHR DIE
SONNE. AM BESTEN KANN MAN DAS TRAUMWETTER IM
EINZIGARTIGEN AMARA HOTEL GENIEßEN



AMARA

PHONE : +357 2544 2222
FAX : +357 2544 2000
EMAIL : INFO@AMARAHOTEL.COM
WEB: www.amarahotel.com



Brettspielen, Kinderschminken, Kartenspielen, Sandburgenbauen, Spielen mit Seifenblasen über Tanz- bis zu Kinoabenden – im Hotel Amara stehen für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren viele aufregende und unterhaltsame Freizeitaktivitäten auf dem Programm. Die Betreuung im Kidsclub erfolgt durch hochqualifizierte Fachpädagogen und ist ein kostenloser Service des Hotels. Neben einem Indoor-Vergnügungsbereich stehen den Kleinen und Tweens außerdem ein großer Außenpool sowie Tennisplätze zur Verfügung.

SEIT ÜBER 200 JAHREN WERDEN DIE GROSSEN UND
KLEINEN GÄSTE HIER VERWÖHNT

FREUDE

Ein Aufenthalt in der Natur ist immer ein Aufladen der Energiereserven. Besonders schnell geht das im 5 Sterne Hotel Klosterbräu & SPA, einem ehemaligen Kloster aus dem Jahre 1516. Heute ist es eines der einzigartigen Luxus-Wellnesshotels in den Tiroler Alpen. Familiär, charmant und mit Leichtigkeit in 6. Generation geführt. Frühstückseier legen die eigenen Wander-Hühner. Die „Mädels“ leben auf dem eigenen Bauernhof „Sigi's Saufhaufen“ mit integriertem Streichelzoo, direkt beim Hotel. All dies ist Teil der sehr bewusst gelebten YOUNIQUE®-Philosophie und bringt sehr viel Freude – auch den nächsten Generationen. Alle Infos auf: www.klosterbraeu.com

GEWINN- SPIEL

Lust auf Urlaub? Wir verlosen in Kooperation mit dem Hotel Klosterbräu & SPA 2 Übernachtungen



ALLE INFOS ZUM GEWINNSPIEL AB 01.03.22 AUF UNSEREM INSTAGRAM-ACCOUNT: @_LIZANDLOU



NICHT DAS LEBEN MIT TAGEN,

Nicht das Leben mit Tagen, sondern die Tage mit Leben füllen. Getreu diesem Motto betreut die Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München (AKM) seit 2004 Familien mit Ungeborenen, Neugeborenen, Kleinkindern, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit einer lebensbedrohlichen oder lebensverkürzenden Erkrankung sowie auch schwerstkranken Eltern mit Minderjährigen im Haushalt. Die Stiftung ist in München und ganz Bayern ab der Diagnose der Erkrankung, im Krankenhaus und zu Hause, bis über den Tod hinaus für die gesamte Familie da. Wenn Familien von einer schweren Diagnose betroffen sind, dann sind Patienten und ihre Angehörigen häufig über einen längeren Zeitraum und in allen Lebensbereichen vielen Belastungen ausgesetzt.

DAS LEISTUNGS- ANGEBOT

Die Stiftung AKM bietet eine Vielzahl an Leistungen und



Angeboten für die betroffenen Familien an. Durch ein multiprofessionelles Team aus Ärzten, Psychologen, Kinderkrankenschwestern, Sozialarbeitern und vielen weiteren Berufsgruppen sowie einem großen Netzwerk ist der Dienst einzigartig aufgestellt in Bayern. Im operativen Bereich der Stiftung werden folgende Leistungsschwerpunkte angeboten:

- Familienbegleitender Kinderhospizdienst
 - Angehörigenberatung
 - Sozialmedizinische Nachsorge
 - Kriseninterventionsdienst – RUF24
 - Therapeutische Kurzintervention
 - Teilhabeorientierte Nachsorge
- Die Fachkräfte der Stiftung AKM unterstützen jede Familie individuell, denn jede Familie hat andere Bedürfnisse. Durch das Erstgespräch mit einer Fachkraft wird die Vielzahl an Möglichkeiten der Unterstützung aufgezeigt. Der Dienst ist für die betroffenen Familien kostenfrei und zum größten Teil von Spenden abhängig.

SONDERN DIE TAGE MIT LEBEN FÜLLEN

Kontakt Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München (AKM):

Tel: +49 (0)89 588 0303 11

Mail: info@kinderhospiz-muenchen.de

Web: www.kinderhospiz-muenchen.de



DER NEUE STAPELSTEIN KOMMT!



Stapelstein Rainbow
Basic 6er-Set



Gratis Überraschung!



FAIR FACT

Stapelstein steht für nachhaltiges Spielzeug – recyclebar, klimaneutral produziert, made in Germany. Stapelstein ist mit dem spiel gut-Siegel ausgezeichnet.

littlehipstar 
the happy place for families

WIR FEIERN. DU GEWINNST!

Zum 5-jährigen Jubiläum von Stapelstein lässt littlehipstar eine ganz besondere Überraschung vom Stapel. Bei Bestellung eines Stapelstein Rainbow Basic 6er-Sets erhältst Du die allerneuste, geniale Stapelstein Erfindung als Geschenk on top dazu. Welche das ist? Komm an Board und lass Dich überraschen!

Die Aktion läuft vom 11.03.2022 bis einschließlich 31.03.2022.

www.littlehipstar.com



JETZT SICHERN!

