

# EINE BESONDERE BEZIEHUNG



Voll cool

Du hast deine Geschwister so lieb – aber manchmal können sie auch einfach nerven. Mit ein paar Tricks schafft ihr es, weniger zu streiten und die gemeinsame Zeit mehr zu genießen

1

## LOCKER BLEIBEN

Da Geschwister einander sehr gut kennen, wissen sie genau, womit sie den anderen ärgern können. Wenn du also merkst, dass dein Bruder oder deine Schwester versucht, dich wütend zu machen, dann verlasse das Zimmer, atme tief durch und denke an etwas Schönes. Wer sich nicht ärgern lässt, verdirbt dem anderen schnell den Spaß an der Sache.

**Z**ugegeben: Geschwister können sich ab und zu gegenseitig echt auf die Palme bringen! Keine Sorge: Sich mal zu streiten ist ganz normal. Denn wer zusammenlebt und viel Zeit miteinander verbringt, gerät hin und wieder auch mal aneinander. Aber ein Streit löst keine Probleme, und es ist besser, in Ruhe zu reden. So könnte es besser klappen:

## 2 DAS GUTE SEHEN

Mache dir öfter mal bewusst, was du an deinen Geschwistern magst – und sage es ihnen auch. Zum Beispiel: „Danke, dass du mir geholfen/zugehört hast“ oder: „Ich hatte heute Spaß mit dir.“ Das bringt euch noch näher zusammen und fühlt sich besser an, als zu streiten.

## 3 REGELN AUFSTELLEN

Deine Geschwister haben sich etwas von dir genommen, ohne zu fragen? Sie mischen sich überall ein oder kommen in dein Zimmer, ohne vorher anzuklopfen? Sprich mit ihnen darüber! Deine Geschwister wollen ja auch nicht so behandelt werden. Stellt Regeln auf, an die sich dann alle halten.



# „DIE“ Rosinenübung

Mit zwei Rosinen verstehen, wie Achtsamkeit wirkt und funktioniert? Versuch es mal! Nimm eine Rosine in die Hand. Wie sieht sie aus? Wie fühlt sie sich an? Wie riecht sie? Wie klingt es, wenn du sie sacht zwischen den Fingern reibst? Geh Schritt für Schritt vor und nimm jede Einzelheit und Nuance ganz genau wahr.

Jetzt steckst du die Rosine in den Mund. Wo kommt sie zu liegen? Wie fühlt sie sich an? Schmeckst du schon etwas? Zuletzt kommt das langsame Kauen und intensive Schmecken. Schlucken.

Und erst jetzt widmest du deine ganze Aufmerksamkeit der zweiten Rosine.





# CRUMBLE

## Du brauchst

- Für die Krümelkruste:**
- 100 g Weizenmehl
  - 30 g kernige Haferflocken
  - 1 TL Backpulver
  - 50 g Zucker
  - 70 g Butter
- Außerdem:**
- 1 EL Ahornsirup
  - 1 Stück Ingwer (2 cm)
  - etwas Butter zum Einfetten
  - etwas Puderzucker
  - nach Belieben Vanilleeis zum Servieren

## Für die Äpfel:

- 3 mittelgroße Äpfel
- 1 ½ EL Zitronensaft
- 20 g Zucker

## So gehts

1. Siebe das Mehl in eine Schüssel und vermische es mit Haferflocken, Backpulver und Zucker. Die Butter zugeben und alles zu Streuseln verkneten.
2. Die Äpfel schälen, in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Dann die Viertel in Spalten schneiden. Die Apfelspalten mit dem Zitronensaft, dem Zucker und dem Ahornsirup in einen Topf geben. Den Ingwer schälen, ganz fein würfeln, zugeben und alles 10 Minuten garen. Die entstandene Flüssigkeit kannst du abgießen.
3. Heize den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vor. Bepinsel eine kleine Auflaufform mit Butter. Die Apfelmasse hineingeben und die Streusel darauf verteilen. Dann im Ofen 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen und nach Belieben mit Vanilleeis servieren.

kinderleicht | 4 Portionen  
 ca. 20 Minuten Zubereitungszeit + 15–20 Minuten Backzeit  
 Pro Portion: ca. 416 kcal, 4 g E, 15 g F, 68 g KH



# NATÜRLICH gut essen!

Setze auf möglichst unverarbeitete, frische und nährstoffreiche Lebensmittel! Verabschiede dich von Junk und Fast Food, von Lebensmitteln aus Konserven sowie Essen mit künstlichen Aromen und Geschmacksverstärkern. Tue etwas für dich und die Umwelt, indem du bevorzugt saisonal und regional sowie möglichst Bio-Ware einkaufst.

•  
Hol dir Abwechslung in deinen Speiseplan: Je größer und bunter die Auswahl, desto besser. Wenn's doch mal ein Fertiggericht sein muss, wähle eines mit möglichst wenig (dir unbekanntem) Zutaten/Inhaltsstoffen.



# DER FIT-START in den Tag!

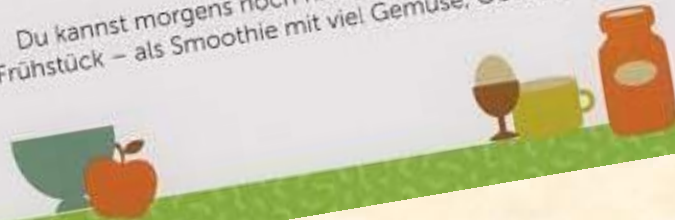
Ein gesundes Frühstück ist der beste Start in den Tag.  
Hier ein paar Ideen, die dich ruck, zuck fit machen:

Genieße Brot und Brötchen am besten als Vollkorn-Variante,  
z.B. mit Tomaten, Avocado, frischen Sprossen ...

Mach dein Müsli selbst: Haferflocken, Samen, Nüsse,  
Trockenfrüchte oder frisches Obst mischen – fertig!

Frühstücken wie die Briten: Ein warmes Porridge,  
aufgepeppt z.B. mit Obst, Nüssen oder Kokosflocken,  
liefert lang anhaltende Energie.

Du kannst morgens noch nichts essen? Dann trink dein  
Frühstück – als Smoothie mit viel Gemüse, Obst, Beeren ...!



# Gut schlafen. GESUND LEBEN!

Höre auf deine innere Uhr und finde einen regelmäßigen  
Schlaf-Rhythmus.

Nicht zu hitzig: In frisch gelüfteten, nicht überheizten  
Räumen schläfst du besser.

Iss möglichst bis zu 2 Stunden vor dem Schlafengehen nichts  
mehr, gehe aber auch nicht hungrig zu Bett.

Digital Detox im Schlafzimmer: Handy, Laptop, Fernseher &  
Co. müssen draußen bleiben! Ebenso zu helles, grelles Licht.



# Connis Zahnputzhilfe – bastel mit!

## So bringt Zähneputzen Spaß!

Morgens und abends haben alle Kinder und alle Eltern einen wichtigen Termin: Zähneputzen! Aber wie war noch mal genau die Reihenfolge?

**K**aufläichen

**A**ußenflächen

**I**nnenflächen

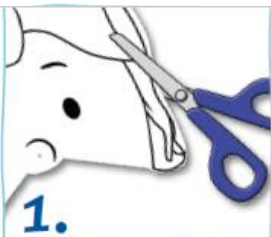
Eigentlich ganz einfach zu merken: KAI, wie der Name. Damit das Zähneputzen noch mehr Spaß bringt, bastelt Conni sich ein Wackelgesicht. Machst du mit?

### Du brauchst:

- Schere
- Flachkopfklemmer
- Farbstifte
- Locher
- Schnur
- Karton



## So geht's



1.

Klebe die Vorlage von der nächsten Seite auf Karton und schneide sie an der gestrichelten Linie aus.



4.

Bohr ein Loch in die Nase und befestige die Flachkopfklemmer.



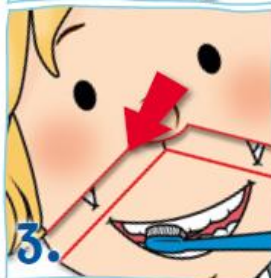
2.

Jetzt kannst du beide Kopfteile mit Farbstiften anmalen.



5.

Du möchtest Conni aufhängen? Mach ein Loch oben an den Haaren und schieb eine Schnur hindurch, knoten, aufhängen.



3.

Leg die Pappe mit den Mund-Bildern nach unten, die andere obendrauf.

**Fertig!**



**K**aufläichen  
**A**ußenflächen  
**I**nnenflächen

