



Pampers.
liebeschlaf&spiel



Gemeinsame Glücksmomente

*glückskind und Pampers
präsentieren die schönsten
Familienrituale.*

Exklusiv für unsere
treuen Kunden

glückskind. 



Liebe Mütter, liebe Väter,
liebe Großeltern und Verwandte,
liebe Ritualfreunde,



Sebastian Bayer

es gibt keinen Tag ohne sie – und das aus gutem Grund:
Rituale stärken das Familienband, geben Halt, Orientierung und
Geborgenheit. Ob jung oder alt, bewusst oder unbewusst – jeder
von uns lebt sie. Sei es das gemeinsame Sonntagsfrühstück, das
Buch vor dem Zubettgehen, die Tasse Hühnersuppe bei Grippe oder das
Beschütz-mich-Kuscheltier in Momenten, die Mut erfordern – Rituale sind
Wegweiser und magische Augenblicke im Alltagseinerlei.

Auch wir von glückskind und Pampers werden nicht müde, diese wunderbare
Tradition hochzuhalten, und haben daher nach Ihren ganz persönlichen
Familienritualen gefragt. Ihre Antworten haben uns so inspiriert, berührt
und zum Schmunzeln gebracht, dass wir sie einfach nicht für uns
behalten können. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserer
Auswahl der schönsten Rituale!

Herzlichst Ihr
Sebastian Bayer, Geschäftsführer
dm-drogerie markt



Gemeinsame Glücksmomente

glückskind und Pampers präsentieren die schönsten Familienrituale.

Seite 4 **So beginnt ein schöner Tag**



Seite 7 **Nichts wie raus in die Natur!**

Seite 10 **Endlich Wochenende!**

Seite 13 **Das geht vom Ohr ins Herz**



Seite 16 **Einmal auftanken, bitte!**

Seite 20 **Ich höre dir zu**



Seite 22 **Spielen, basteln, überraschen**



Seite 27 **Schlaf schön, mein Schatz!**

So beginnt ein schöner Tag



Und täglich grüßt das Kuscheltier

Morgens gehen alle Kuscheltiere mit zum Frühstück. Tagsüber liegen sie dann gemütlich auf dem Sofa im Wohnzimmer, und abends werden alle Kuscheltiere wieder eingesammelt und sortiert ins Bett gebracht. Tag für Tag, Woche für Woche.

Marion



Für viele Kinder ist es die erste selbst gewählte Beziehung, für manche die ganz große Liebe: das Kuscheltier. Es ist ein Freund, der fühlen und denken kann, der tröstet und in die unterschiedlichsten Rollen schlüpft. Drei von vier Kindern in Deutschland haben so einen treuen Gefährten. Bei 42 Prozent der Ein- und Zweijährigen ist es der Teddy. Das ergab eine Studie der Stiftung „Chancen für Kinder durch Spielen“ und des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI).

Studie



Welches Los gewinnt?

Wir haben einen Lostopf zu Hause, darin sind Zettel mit den Namen unserer Familienmitglieder. Beim Frühstück wird einer gezogen. Die Person auf dem Zettel darf für diesen Tag eine Stunde lang bestimmen, was heute gemacht wird. Meine Frau sagt beispielsweise gerne: eine Stunde lang Haus putzen. Dann packen alle in dieser Zeit mit an. Unsere Tochter wünscht sich meistens eine Stunde Familienspiele.

Gerd-Hans-Josef

Ein Lächeln für Papa

Da unsere kleine Maus (ein Jahr und vier Monate) und ich immer alleine aufstehen, weil Papa schon früh zur Arbeit geht, bekommt Papa morgens ein Bild von seiner Prinzessin! Jeden Morgen machen wir ein Foto für Papa – so startet jeder von uns mit einem Lächeln in den Tag.

Nina



Im Hasengalopp

Auf, los geht's: Morgens und abends jagen Papa und Mama den „kleinen Hasen“ mindestens zweimal durch die Wohnung. Der „kleine Hase“ wartet immer zwischendurch und schaut sich um. Dann schnappen Papa oder Mama zu: „Hab dich!“ Wir lachen und das Rennen beginnt von Neuem. Es ist ein sehr lustiges Ritual, das uns allen ganz viel Freude bereitet.

Barbara



Nichts wie raus in die Natur!



Webtipp

Die Natur entdecken und schützen – Ideen finden Sie unter dm.de/glueckskind-umweltschutz





Picknick im Grünen

Wir als Familie mit zwei Kindern lieben es, in allen vier Jahreszeiten die Natur hautnah zu entdecken. Wir unternehmen Wanderungen oder auch Fahrradausflüge und haben immer ein leckeres Picknick mit saisonalen Köstlichkeiten dabei. Im Winter gibt's beispielsweise heißen Tee oder Kinderpunsch

zum Aufwärmen, im Sommer Fruchtspieße. Bei den Ausflügen suchen wir immer nach typischen Merkmalen für die Jahreszeit und erleben so unser Umfeld mit allen Sinnen. Unser gemeinsames Abschlusspicknick genießen wir alle immer sehr.

Birgit



Im Wald zu Hause

Wir nehmen uns fast jedes Wochenende (egal bei welchem Wetter) eine Auszeit im Wald mit langen Spaziergängen. Dabei sammeln wir Früchte, mit denen unsere Kinder unser Heim dekorieren. Im Wald finden wir Ruhe fernab des oft stressigen Alltags, dürfen frische Waldluft einatmen und uns hin und wieder an den Tieren des Waldes erfreuen. Das ist unser Ritual der Familie und es ist uns heilig.

Michaela

Schönes Landleben

Seit unser 14 Monate alter Sohn Jonas laufen kann, gibt es kein Halten mehr. Wir wohnen auf dem Land und immer, wenn Papa von der Arbeit nach Hause kommt, drehen die beiden Männer ihre Runde durchs Dorf. Jonas darf dabei bestimmen, wo es langgeht. So geht es mal zu dem tollen Spielgerüst der Nachbarjungs, mal zu den Schnattergänsen auf der Weide, zu den Kühen in den Stall oder zu unseren Nachbarn mit den frei laufenden Meerschweinchen – es gibt hier einfach so viel zu entdecken. Wir lieben das Landleben!

Ramona

Die Ernte teilen

Wir haben einen kleinen Garten mit Obstgehölzen und etwas Gemüse. Alles, was wir ernten, wird geteilt. Im vergangenen Jahr gingen beispielsweise magere acht Brombeeren an uns sechs Personen. Die erste Erdbeere des Jahres wurde für die Kinder durch vier geteilt ... Das schafft gemeinsames Erleben, lehrt Teilen und bringt Spaß für alle. Wir gehören zusammen!

Sandra



Buchtipps

Wildblumen pressen bis Hagebuttenmarmelade kochen – kreative Ideen für große und kleine Naturentdecker finden Sie im Buch „natur & kinder“ von Katja Maren Thiel, das auf dm.de erhältlich ist.





Endlich Wochenende!



Pyjamatag

Samstags ist bei uns Schlafanzugtag. Wir schlafen aus, frühstücken gemeinsam im Pyjama, wursteln zu Hause herum, räumen auf, spielen ... alles ganz gemütlich und ohne Hektik. Die Mädels sind meist bis zum Mittag im Schlafanzug und genießen die freie Zeit zu Hause mit der Familie.

Carina

Kuschelzeit

Seit unser Sohn Felix auf der Welt ist, kommt unsere fünf Jahre alte Tochter am Wochenende morgens zu uns ins Bett gekrabbelt und wir kuscheln alle. Unter der Woche ist dafür keine Zeit. Es ist ein schöner Start in den Samstag oder Sonntag. Oft erzählt unsere Tochter Sophia dabei, was sie zurzeit bewegt und was ihr im Kopf herumgeht.

Ylva

Experteninfo



„Gemeinsam aufstehen und frühstücken, zum Familienausflug aufbrechen und zusammen Abendbrot essen – durch diese klassischen Wochenendrituale erfahren Kinder überhaupt erst das Phänomen Familie.“
Neurologe Professor
Manfred Spitzer

Immer wieder sonntags

Bei uns gibt es am Sonntag ein leckeres Dessert, bei dessen Zubereitung unsere beiden Mäuse fleißig mithelfen. Bereits samstags tüfteln sie aus, was es Leckeres geben soll, und dann wird sonntags meist gleich nach dem Frühstück an der Nachspeise gewerkelt. Da Papa am Sonntag arbeiten muss und erst abends nach Hause kommt, können es die kleinen Köche kaum erwarten, ihn zu überraschen, und würden das Dessert am liebsten noch vor der Hauptspeise servieren.

Susanne

Kochlöffel schwingen

Unsere Töchter sind vier und eins. Jeden Sonntag kochen wir gemeinsam. Bereits beim Frühstück am Samstag schmieden wir Pläne für unseren Sonntagsschmaus. Im Anschluss daran gehen wir alle zusammen einkaufen. Unsere große Tochter hilft dann am Sonntagmorgen beim Kochen oder Backen sehr gerne mit und präsentiert Papa stolz ihr selbst gekochtes Mittagessen. Unsere kleine Tochter ist im Tragetuch hautnah mit dabei. Das macht uns allen großen Spaß!

Denise



Instagram

Auf [instagram.com/dm_dmbio](https://www.instagram.com/dm_dmbio) finden Sie viele leckere Rezepte für die ganze Familie.



Im Baumhaus campen

Emilys Papa arbeitet in Schichten und somit kommt es gerade in der Spätschichtwoche vor, dass Emily ihren Papa die ganze Woche nicht sieht. Darum hat er es seit dem Frühjahr zum Ritual gemacht, jeden Samstag mit Emily in ihrem Baumhaus zu schlafen. Emily genießt es, diese eine Nacht lang ihren Papa ganz für sich allein zu haben. Und sie fragt die ganze Woche über schon, wann endlich wieder Samstag ist.

Elisabeth

In der Familienbäckerei

Da mein Mann unter der Woche beruflich sehr eingespannt ist, haben wir den Sonntag bei uns zum Familienbacktag erklärt. Da backen wir gemeinsam Kuchen, Plätzchen – egal zu welcher Jahreszeit – oder andere Naschereien. Hauptsache, wir verbringen die wenige Freizeit gemeinsam mit unserer Tochter und machen zudem noch etwas, was ihr richtig Spaß macht.

Anika

Das geht vom Ohr ins Herz



Tolle Ideen fürs Familienorchester und alle Liederbücher der dm-Initiative „Singende Kindergärten“ finden Sie unter dm.de/glueckskind-gesang

Webtipp

Auf zum Gitarrenwettbewerb!

Wer hat die tollste Gitarre, kann am besten damit spielen und dazu singen? Das ist die Frage der Fragen meist am Sonntag. Dann treffen wir uns alle auf dem Spieleteppich: Papa mit der Gitarre, unser vierjähriger Sohn Aaron mit der Ukulele oder Spielgitarre und unser acht Monate alter Sohn Hendrik mit der Luftgitarre oder Rassel. Mama hat das Liederbuch und dann startet das wilde Gezupfe. Aktueller Renner: „Zwei kleine Wölfe“.

Sandra

Die Aufräumparty steigt

Das Chaos wohnt bei uns und wir sind das Chaos! Mit drei lauten Jungs im Alter von zehn Monaten, zwei und vier Jahren sind alle Sachen abends an einem anderen Platz. Wie sie wieder zurückkommen? Dafür haben wir die Aufräumparty nach dem Abendessen eingeführt. Ein lautes, fetziges Lied und schon geht es rund. Wir toben uns müde und bringen die Spielzeuge zurück an ihren Platz – zwischendrin hüpfen wir kurz auf dem Sofa herum, lachen und rennen durch die Zimmer.

Sarah

Dreistimmig

Unser Abendritual: Wir liegen zu viert im Bett und kuscheln uns um unseren einjährigen Matti. Dann singt Papa eine Strophe von „Schlaf, Kindlein, schlaf!“, die große Schwester singt die zweite Strophe und ich die dritte. Danach winkt der kleine Mann für den Papa und die Schwester. Zum Schluss singe ich das Lied noch einmal und er schmust sich in meinen Arm.

Andrea

Expertentipp

„Viele Laute kann das Kind schon früh selber erzeugen. Mit ihm im wahrsten Sinn in den höchsten Tönen zu kommunizieren regt es zu eigener Lautäußerung an – dem Beginn des Sprechens und Singens.“ Musikpädagogin Amelie Erhard

Das Leben feiern

Unser Familienritual ist neben den selbstverständlichen, gemeinsamen Dingen, wie gemeinsam essen, kuscheln und uns lieb haben, das folgende: Jeden Tag gibt es bei uns mindestens eine Stunde lang laute Musik mit Wünschen von Groß und Klein, zu denen wir alle zusammen tanzen und feiern. Wir ver-

gessen dabei einfach mal unsere Sorgen und haben Spaß. Ob Schlager, Kindermusik oder die aktuellen Charts – wir tanzen und singen immer dazu. Und alle haben Freude daran, sogar die kleine Maus von sieben Monaten. Wir feiern das Leben!

Melanie





Einmal auftanken, bitte!

Patchwork-Zeit

Obwohl unsere Familie zwar inzwischen räumlich getrennt voneinander lebt und jeder ein eigenes Leben hat, treffen wir uns doch alle regelmäßig im Elternhaus mit Partnern und Kindern und verbringen ein ganzes Wochenende zusammen. Dabei legen wir viel Wert auf gemeinsame Mahlzeiten und Unternehmungen. Wir wollen die Zeit als Familie miteinander genießen.

Ramona

Känguruen

Unsere drei sind jetzt sieben Wochen alt und seit drei Wochen zu Hause. Im Krankenhaus lagen sie als Frühchen noch im Inkubator und wir durften abends immer „Känguruen“, das heißt die Kinder wurden ausgezogen und unter unsere Oberarme auf die nackte Brust gelegt. Das hat einerseits die drei Kleinen beruhigt und andererseits uns glücklich gemacht. Zu Hause haben wir das als Ritual beibehalten, denn die Wärme und Geborgenheit beruhigt die Kleinen ungemein.

Vanessa

Trost ohne ein Wort

Ich weiß nicht mehr, wie es dazu gekommen ist, aber wenn unsere Mädchen (drei und eineinhalb Jahre) mal traurig sind, strecken sie ihren Zeigefinger aus, ich oder Papa auch. Wenn sich dann unsere Finger berühren, zischen wir dazu „tssssss“. So wissen wir, dass die Mädchen Probleme haben, aber gerade nicht darüber reden wollen. Und es bringt immer gute Laune.

Tyna

Expertentipp



„Indem wir einem Kind liebevolle Zuwendung schenken, ihm seine Trauer weder ausreden noch sie verstärken, lernt es, dass auch schwierige Gefühle im Leben ihren Platz haben.“ Vivian Dittmar, Autorin des Buches „Kleine Gefühlskunde für Eltern“

Auf den Wellen reiten

Wir freuen uns jedes Jahr im Urlaub auf den ersten Sprung ins Meer. Kaum am Urlaubsziel nach einer langen Autofahrt angekommen, ziehen wir unsere Badesachen an, rennen zum Meer, springen über die Wellen und tauchen im Wasser ab. Wenn uns die Sehnsucht unterm Jahr packt, springen wir in die Badewanne und spielen Urlaub: Der eine macht die Wellen und die anderen tauchen in der Badewanne unter. So verkürzen wir uns die lange Wartezeit auf den nächsten Urlaub.

Marco



Erinnerungen festhalten

Unser Lieblingsritual ist kein tägliches, aber ein sehr wichtiges für uns. Einmal im Monat nehmen wir uns die Fotoalben hervor und schauen sie uns gemeinsam an. Wir sprechen darüber, was wir erlebt haben, als die Bilder entstanden sind. So bleiben die Erinnerungen lebendig und die Kinder erzählen begeistert, was ihnen einfällt. Zusammen suchen wir uns dann ein Bild vom vergangenen Monat für unsere Fotowand im Wohnzimmer aus.

Susann

Sternwarte im Garten

Unser Lieblingsritual findet auf dem Trampolin im Garten statt. Je nach Wetterlage mit Schlafsäcken und Decken, legt sich die komplette sechsköpfige Familie bei klarem Himmel am Abend auf das Trampolin und wir schauen hinauf zu den Sternen. Im Sommer gibt es oft Sternschnuppen zur Belohnung. Das lieben alle – vom Baby bis zur 14-Jährigen.

Maria



Zeit mit der Uroma

Jede Woche verbringen wir einen Nachmittag – meistens Mittwoch – mit Uroma Martha, nach der unsere kleine Tochter benannt ist. Wir trinken gemeinsam Kaffee, sitzen im Garten und die Uroma erfreut sich an der kleinen Maus und umgekehrt. Es ist jedes Mal bezaubernd, die Generationen (89 Jahre liegen zwischen den beiden) zusammen erleben zu dürfen.

Katrin



Dreierkuuuuuuss

Wenn wir etwas zusammen geplant, geschafft oder ausgeheckt haben – oder etwas passiert ist – rufen wir zum Dreierkuss. Dann kommen wir, unser 14 Monate alter Sohn, Papa und ich, zusammen und geben uns gleichzeitig einen dicken Schmatzer. Dann ist wieder alles gut beziehungsweise geht unser Plan los. So schaffen wir einfach alles.

Steffi

Fototipp

Mit der Foto Momente-Serie von Paradies können Sie gemeinsam Ihre schönsten Erinnerungen festhalten. Die Einsteckfolien bieten viel Platz für Fotos oder kleine Andenken. Mehr erfahren Sie auf dm.de/fotomomente





Ich höre dir zu



Lustige Lesestunde

Da mein Mann Amerikaner ist, lesen wir jeden Tag Bücher zusammen mit unserer kleinen Maus. Papa liest und verstellt seine Stimme auf Englisch und Mama übersetzt danach ins Deutsche. Oder wir lesen auf Deutsch und Papa denkt sich anhand der Bilder eine eigene Geschichte auf Englisch aus. Das ist immer ein Riesenspaß.

Inga



Das gemeinsame Abendbrot hat laut einer Forsa-Umfrage in deutschen Familien noch immer Tradition. Nicht zuletzt, weil schon unsere Eltern darauf großen Wert gelegt haben. Denn entscheidend ist immer, welche Rituale man selbst als Kind erfahren hat.

Studie

Was uns glücklich macht

Wir sind zu fünft und sagen uns jeden Abend als letztes vor dem Einschlafen, was das Schönste für uns heute war. Gemeinsam erinnern wir uns an die tollen Momente und jeder sucht sich einen aus. Ganz besondere, wie im Urlaub am Strand buddeln, wählt unser Sohn manchmal wochenlang aus – obwohl das schon einige Zeit zurückliegt. Dieses Ritual hilft uns an stressigen Tagen, uns auf das Positive zu besinnen.

Friederike

Und wie war dein Tag?

Jetzt, wo Greta schon etwas in der Küche mithelfen kann, ist uns das gemeinsame Abendessen besonders wichtig. Zusammen decken wir den Tisch und sagen einen Tischspruch auf: „Mein, dein, sein, der Tisch, der ist noch rein – der Bauch, der ist noch leer und brummt wie ein Bär.“ Danach gibt es ein gesundes und leckeres Essen! Wichtig ist uns auch, dass jeder erzählt, wie sein Tag war und was er erlebt hat.

Eva-Maria

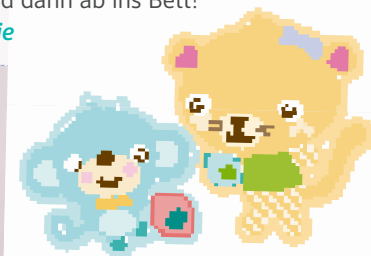


Spielen, basteln, überraschen

Spielzeit

Nach dem Abendessen haben mein Mann und ich eine Stunde für unsere Kids eingeplant und dann wird gespielt – Brettspiele, Kissen-schlacht oder blinde Kuh. Dabei können sich alle noch einmal richtig auspowern, bevor es in die ruhige Phase übergeht: Zähne putzen, eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen und dann ab ins Bett!

Melanie



Schöne
Bastelideen für die
ganze Familie finden
Sie auch unter
[dm.de/glueckskind-
basteltipps](https://dm.de/glueckskind-basteltipps)

Webtipp



Verstecken spielen

Unser Sohn hat zu seinem ersten Geburtstag ein Tipi-Zelt bekommen. Er setzt sich gerne dort rein und dann müssen Mama und Papa ihn suchen. Es ist sooo süß, mit anzusehen, wie

er voller Freude im Zelt sitzt und darauf wartet, entdeckt zu werden. Das Spiel spielen wir abends, wenn Papa von der Arbeit zurück ist.

Christina

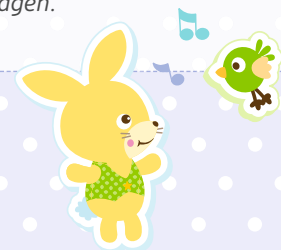


Die Krönung am Geburtstag

Zu jedem Geburtstag bekommt unsere kleine Lilli einen bunten, selbst gebastelten Kranz aus Pappmaschee, den sie dann den ganzen Tag über stolz trägt. Es wird ein spezieller Geburtstagstisch für sie hergerichtet, auf dem neben Schlangen- und Igelkuchen auch die zahlreichen Geschenke ihren Platz

finden. Gefeiert wird mit all ihren Freundinnen und Freunden und der ganzen Familie. Zu den jährlichen Highlights gehören neben Schokokussmaschine, Wasserschlacht und Kinderschminken auch traditionelle Spiele wie Topfschlagen.

Sarina



Das kommt von Herzen

Wir hinterlegen an einem bestimmten Platz zu unregelmäßigen Zeiten spontane kleine Überraschungsgeschenke. Geschenkideen gibt es genug: ein schöner Stein, gern auch bemalt, ein buntes Herbstblatt, ein Buch, ein Schokoriegel, ein Gedicht, ein leckerer Muffin, ein Gut-schein, neue Socken, eine neue Haarspange, ein toller Badezusatz, eine Süßigkeit, ein Luftballon, Seifenblasen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und das Jahr bietet viele Gelegenheiten für Überraschungen jeder Art.

Hannelore

Post für dich!

Wenn unser kleiner Wirbelwind nachmittags aus der Krippe kommt, hat der „Postbote“ bereits mal wieder eine neue Postkarte in den Briefkasten gelegt. Die Postkarten schneiden wir aus alten Kalendern aus und malen etwas Lustiges drauf. So freut sich unser kleiner Schatz jedes Mal darauf, den Briefkasten zu inspizieren, und alle haben großen Spaß, dabei zuzusehen.

Natalie

Gewonnen, Mama!

Nach einem langen Tag unter der Woche ist es besonders schön, wenn wir am späten Nachmittag oder abends noch gemeinsam ein Gesellschaftsspiel spielen. Meine Tochter spielt mit ihren fünf Jahren schon super gerne Rummy, Dame oder Mau-Mau. Die Tradition führe ich von meinen Eltern fort. Ganz nebenbei lernt sie dabei spielerisch die Zahlen.

Julia

Unser Familienjahrbuch

Ich habe zwei Kinder mit Behinderung und da freut man sich über jeden noch so kleinen Fortschritt oder ist traurig über die kleinen Niederlagen, die sie erleben. Deshalb haben wir nun täglich abends eine Stunde, in der wir das Erlebte des Tages in eine Art Jahrbuch eintragen. Wir malen oder basteln dazu – je nachdem, wie der Tag so war. Es ist mittlerweile ein festes Ritual und die Kinder finden es sehr schön, in ihren eigenen Büchern in Erinnerungen zu schwelgen.

Jennifer



Schlaf schön, mein Schatz!



Do it yourself

Die beste Einschlafhilfe ist und bleibt das Kuscheltier. Wie Sie Ihrem Schatz in nur fünf Schritten einen selbst gemachten Freund aus Frottee zaubern, erfahren Sie hier: dm.de/glueckskind-plueschtier

Plüschiger Schlafhüter

Als unser Kleiner abends nicht mehr alleine in seinem Bett bleiben wollte, weil nachts Monster und böse Träume kommen, haben wir einen „Monsterfresser“ erfunden. Jeden Abend vor dem Zubettgehen setzen wir gemeinsam mit unserem Sohn ein großes Kuscheltier vor die Zimmertür. Das Monster frisst böse Träume und lässt nur gute Träume ins Kinderzimmer. Funktioniert total gut!

David



Auf Lichtreise gehen

Jeden Abend machen wir mit unserer fünf Monate alten Tochter eine Lichtreise und die geht so: Wir kuscheln uns alle drei ins Bett, mit dem Blick zur Decke. Dann schalten wir gemeinsam eine Taschenlampe an, die Baby und Mama gemeinsam in der Hand halten. Diese richten wir nach oben zur Decke und begeben uns mit dem Lichtkegel auf eine Reise. Dabei erzählen wir uns, was wir am Tag Schönes erlebt haben, und die Kleine brabbelt fleißig mit. So klingt der Tag schön aus und ein toller neuer Tag kann kommen.

Daniela



Voller Vorfreude

Mein Mann und ich hören jeden Abend im Bett eine kurze Meditation zum vorgeburtlichen Elternsein. Es ist eine Art Fantasiereise, die uns bewusst macht, dass der kleine Mensch jetzt schon bei uns ist und es nicht mehr lange dauert, bis wir ihn in den Armen halten. Die Meditation hört damit auf, dass wir uns vorstellen, worauf wir uns mit unserem Kind freuen. Nach der Meditation erzählen wir uns gegenseitig, was für Bilder in uns entstanden sind, und schlafen dann mit einem Lächeln ein.

Regina

Liebeserklärung

Wir vertragen uns immer wieder vor dem Einschlafen, damit niemand mit einem schlechten Gefühl ins Bett gehen muss. Abends wird immer alles ausgesprochen und wir sagen uns noch einmal, dass wir uns lieb haben. So können die Kinder gut schlafen gehen. Bei Alpträumen wird sofort das Kissen geschüttelt und umgedreht, weil die schlechten Träume dann auf der anderen Seite sind. Auf diese Idee kam mein Sohn irgendwann mal mit sechs oder sieben Jahren. Und was soll ich sagen? Es hilft!

Sandy

Webtipp

Tolle Einschlaf Tipps finden Sie in unserem Abendritual-Büchlein: dm.de/glueckskind-einschlafen

Do it yourself

Die Familien-Pinnwand

Weil Selbermachen Freude macht! Ein Basteltipp für die ganze Familie von DIY-Expertin Claudia Scholl.

Sie brauchen: ein rechteckiges Stück Pappe (circa 8 mm dick), Klebebänder, Pinn-Nadeln, einen dicken Filzstift, Alphabet-Stempelset und Minischachteln. **So geht's:** Die Pinnwand mit einem dicken Filzstift umranden und den Schriftzug aufstempeln. Sie können ihn aber auch mit dem Filzstift schreiben. Minischachteln mit Klebeband befestigen – schon ist die Pinnwand fertig und kann Woche für Woche mit neuen Familienschätzen bestückt werden – vom Fundstein bis zum Rezept.



Buchtipps

Weitere Bastelideen aus Pappe finden Sie im neuen Buch von Claudia Scholl: „Inselwelt und Ritterburg – Spielwelten aus Pappe auf einem Quadratmeter“.



glückskind Coupon-App



Mit der glückskind Coupon-App für Android und iOS wird das Einlösen Ihrer Vorzeils-Coupons zum Kinderspiel: Laden Sie dafür die App vom Google Play Store oder Apple App Store auf Ihr Smartphone, aktivieren Sie Ihre Coupons und scannen Sie anschließend an der Kasse den Kundencode – schon werden alle aktivierten Coupons eingelöst, die zum Einkauf passen. Alle anderen bleiben aktiv und können beim nächsten Mal eingelöst werden. So haben Sie die Coupons aus Ihrem glückskind-Newsletter und Ihrer glückskind-Post immer dabei. Und das Beste: Sie erhalten sogar noch zusätzliche Coupons in der App!



Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG,
Carl-Metz-Straße 1, 76185 Karlsruhe

Konzept, Redaktion und Gestaltung: Arthen Kommunikation GmbH, Karlsruhe
Bildnachweis: BUCH CONTACT (S. 30), dm-drogerie markt GmbH + Co. KG (S. 2, 7, 8, 10, 13, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 26, 28, 32), iStockphoto/BraunS (S. 15), iStockphoto/g-stockstudio (S. 27), iStockphoto/Aleksandar Nakic (Titel), iStockphoto/RidoFranz (S. 4, 5), Kosmos Verlag (S. 9), Pampers (Titel, S. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 30, 31, 32), panthermedia/CroMary (S. 24), Claudia Scholl (S. 30)

Illustrationen: Pampers

Druck: B&K Offsetdruck GmbH, Ottersweier



- Papier aus 100 % Recycling-Material
- Papier recyclebar

glückskind. ^{dm}

