

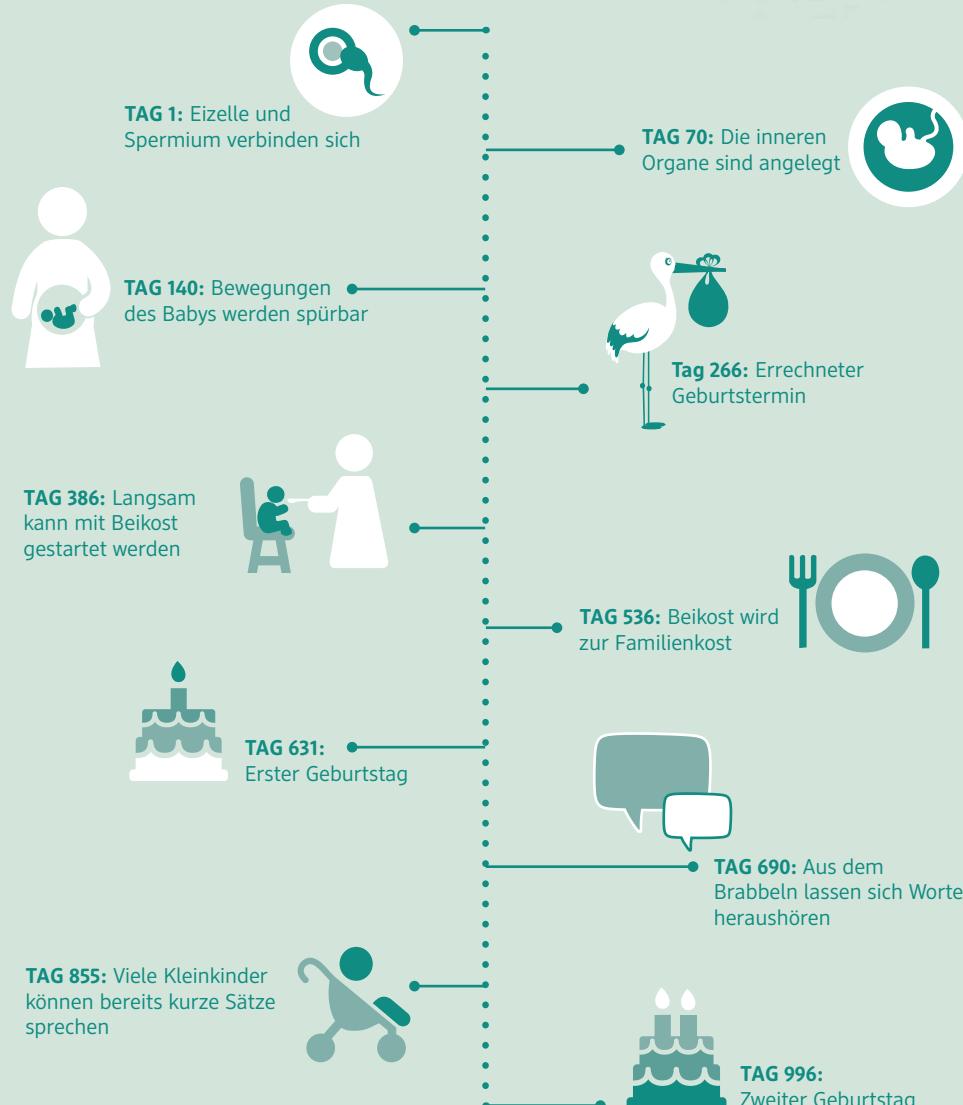


# Die ersten 1.000 Tage

Über die Chancen der  
frühkindlichen Prägung

•glückskind• dm

# Die ersten 1.000 Tage



# Tägliche Chancen

Wussten Sie, dass wir in den ersten 1.000 Lebenstagen unserer Kinder ihre Gesundheit langfristig positiv beeinflussen können?



Sebastian Bayer,  
Geschäftsführer bei  
dm-drogerie markt

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Wissenschaft hat keinen Zweifel: Unser Lebensstil wirkt sich auf die Regulation unserer Gene aus. So können wir beispielsweise mit einer gesunden Ernährung und genügend Bewegung genau diejenigen Abschnitte unseres Erbgutes aktivieren, die unser Risiko für Übergewicht senken. Frauen können solche Effekte bereits in der Schwangerschaft nutzen, um die Weichen für die Gesundheit ihres Kindes zu stellen. Wie Sie positiv Einfluss nehmen können, haben wir Ihnen auf den folgenden Seiten zusammengestellt. Kommen Sie mit! Ich lade Sie ein auf eine Reise der vielfältigen Möglichkeiten. Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen herzlichst

Ihr Sebastian Bayer

## Inhalt

### Teil 1 Das tut sich in der Forschung

Seite 4 Biologie

### Teil 2 So kommen Sie gut versorgt durch die ersten 1.000 Tage

Seite 8 Schwangerschaft

Seite 12 Geburt

Seite 14 Vorsorge

Seite 16 Stillzeit

Seite 19 Beikost

Seite 22 Familienkost

Seite 24 FAQs

Seite 26 Impressum

Weitere Infos  
finden Sie unter  
[dm.de/1000tage](http://dm.de/1000tage)



# Wodurch wir wurden, was wir sind

Das sind die Gene! Mit dieser Ausrede wollen wir allzu oft den Dickkopf, die Vorliebe für Süßes oder den Körperbau rechtfertigen. Damit machen wir es uns zu leicht. Denn die Gene sind nicht alles.

Eineige Zwillinge ähneln sich aufgrund desselben Gensatzes optisch wie ein Ei dem anderen. Das Spannende aber ist, dass sie sich im Laufe ihres Lebens immer stärker voneinander unterscheiden können. Dies kann auch ihre Gesundheit betreffen. Vielleicht leidet ein Zwilling an Übergewicht oder er entwickelt eine Allergie, und der andere nicht.

## Spezialisierte Zellen

Die Zwillingsforschung zeigt, dass unser genetisches Startkapital nicht in Stein gemeißelt ist. Stattdessen ist es flexibel und anpassungsfähig. Schon im Mutterleib aktiviert unser Körper von den rund 25.000 Genen in jeder Zelle immer nur diejenigen, die gerade gebraucht werden. So enthält jede Zelle zwar die genetische Information für den Farbstoff Melanin, doch ist diese nur in Haut, Haaren und Augen aktiv. Aus demselben Grund können auch nur Nervenzellen Reize verarbeiten und weiterleiten, Leberzellen Alkohol abbauen oder Gehirnzellen Denkleistungen vollbringen.

## Gen an, Gen aus

Dieser An-aus-Mechanismus ist der Grund, warum auch die Gesundheit eines Menschen nicht in Stein gemeißelt ist. Nur ein Teil ist durch sein genetisches Erbe vorge-

geben. Den anderen Teil können wir beeinflussen – vom ersten Tag an. Denn wir wissen heute, dass sich äußere Faktoren wie Ernährung, Sport, Klima, aber auch Rauschen, Alkohol oder Stress ebenfalls auf die Aktivität der Gene auswirken. Die genauen Abläufe untersucht die Epigenetik, ein Spezialgebiet der Biologie. Das Besondere: Die eigentliche DNA-Sequenz wird bei diesen Prozessen nicht verändert. Das macht epigenetische Veränderungen teilweise um-



### Experten-Info

Dr. Mike Poßner,  
Medical Director beim  
Nestlé Nutrition Institute

Es besteht heute kein Zweifel mehr, dass die gesundheitliche Prägung des Kindes bereits im Mutterleib beginnt. Einen entscheidenden Anteil hat die Ernährung der Mutter. Entspricht diese den besonderen Erfordernissen zur Nährstoffzufuhr in der Schwangerschaft, kann sie die Aktivierung der kindlichen Gene positiv beeinflussen.

kehrbar und unterscheidet sie von den gefürchteten Mutationen. Trotzdem werden auch sie mit der Zellteilung kontinuierlich an die nächste Generation von Zellen weitergegeben. Manche Forschung deutet sogar darauf hin, dass sie von den Eltern an ihre Kinder weitergegeben werden können und auch deren Gesundheit beeinflussen.



## Königin oder Arbeiterin?

Die anschaulichsten Beispiele für epigenetische Veränderungen finden sich in der Tierwelt. Bei den Bienen entwickelt sich nur die Larve zur Königin, die mit Gelée royale gefüttert wurde. Und bei den Mississippi-Alligatoren hängt es von der Temperatur des Bodens ab, ob aus dem Ei ein weiblicher oder ein männlicher Nachkomme schlüpft.



## Tägliche Chancen

In den ersten 1.000 Tagen im Leben eines Menschen haben diese Effekte eine ganz enorme Auswirkung. In diesem Zeitraum entwickelt sich der Organismus und ist besonders empfänglich für gezielte Prävention. So stellt die Mutter schon in der Schwangerschaft mit ihrem eigenen Ernährungsverhalten die Weichen, wie offen ihr Kind für neue Geschmackserlebnisse wird. Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann die Mutter bereits in der Schwangerschaft das Risiko für ein späteres Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus senken. Mit ihrer Entscheidung zum Stillen stärkt sie unter anderem das Immunsystem ihres Kindes und reduziert sein Risiko für Allergien. 



### Experten-Info

**Dr. Peter Spork, Autor des Epigenetik-Buchs „Gesundheit ist kein Zufall“**

Der Einfluss des Sports auf unsere Gene ist heute gut untersucht. Es gibt mehrere Studien, die zeigen, dass mehrmonatige Sportprogramme bei zuvor untrainierten Menschen die epigenetische Regulation vieler Gene in Muskel- und Fettzellen verändern, darunter solche, die mit Übergewicht und Diabetes zusammenhängen.

bei ordnen sich beide Chromosomensätze neu an und bilden den Bausatz eines einzigartigen Menschen. Welche Merkmale sich durchsetzen, entscheidet im Wesentlichen der Zufall. Das Geschlecht hingegen bestimmt einzig der Vater. Während die Eizelle nämlich nur eines ihrer beiden X-Chromosomen beisteuern kann, kommt vom Spermium entweder ein X- oder ein Y-Chromosom. Setzt sich sein X-Chromosom durch, wird es ein Mädchen (XX). Durch sein Y-Chromosom wird der Nachwuchs zum Jungen (XY).



i

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt bei Kinderwunsch und während der ersten drei Monate der Schwangerschaft täglich 400 Mikrogramm Folsäure zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung.



Mivolis  
Mama  
Folsäure +  
DHA\*

\*Sortiments-  
änderungen  
vorbehalten

# Bauplan des Menschen

Wenn sich das Teststäbchen verändert, ist aus dem Kinderwunsch Realität geworden: Endlich schwanger! In 40 Wochen entsteht aus zwei Zellkernen ein neues Leben.

Schwangerschaftstests reagieren auf das Hormon Beta-HCG im Urin. Dort ist es nachweisbar, sobald sich die befruchtete Eizelle in die Gebärmutterhaut eingenistet hat. Und schon jetzt steht fest, ob das Kind ein Junge oder ein Mädchen wird. Auch, ob es die Nase des Vaters, die Sommerspro-

sen der Mutter oder Merkmale der Großeltern erben wird, ist entschieden.

### Neu kombiniert

Diese Würfel fallen bereits bei der Befruchtung, wenn der Zellkern des Spermiums mit dem der Eizelle verschmilzt. Da-



# Nicht mehr, sondern besser

Die Redensart „Essen für zwei“ ist heute überholt – zumindest, was die Menge angeht. Bei Vitaminen und Mineralstoffen benötigt die werdende Mama aber tatsächlich einen Zuschlag.

40 Wochen lang versorgt die Mutter über ihren eigenen Stoffwechsel auch ihr ungeborenes Kind. Während der Energiebedarf in dieser Zeit nur geringfügig ansteigt, braucht der Körper von einzelnen Nährstoffen in der Schwangerschaft erheblich mehr. Sie ermöglichen es dem Baby, optimal zu wachsen und zu gedeihen. Dem werden Sie gerecht, indem Sie Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte in Ihren Speiseplan einbauen, wie zum Beispiel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.



## Abwechslung ist die beste Allergievorsorge

Eine abwechslungsreiche Ernährung hat noch einen entscheidenden Vorteil, denn auch bei den Empfehlungen zur Allergieprävention hat sich in den vergangenen Jahren einiges getan. Früher lautete die Empfehlung, dass Kinder erst spät mit möglichen Allergieauslösern wie Kuhmilch oder Eiern in Kontakt kommen sollten. Heute ist erwiesen, dass dieser Verzicht keinen Nutzen bringt. Im Gegenteil: Schwangere und Stillende tun sich und ihrem Kind etwas Gutes, wenn sie sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren. Eine Ausnahme besteht, wenn die Mutter selbst bestimmte Lebensmittel nicht verträgt. Allerdings sollten Schwangere zum Infektionsschutz auf „verbotene Lebensmittel“ verzichten. Das sind vor allem Rohmilchprodukte, rohes Fleisch, roher Fisch und ungekochte Eier.

## Mehrbedarf ausgewählter Vitamine

|                       | Nichtschwangere | Schwangere | Steigerung |
|-----------------------|-----------------|------------|------------|
| Vitamin A (Retinol)   | 0,8 mg          | 1,1 mg     | 37 %       |
| Vitamin B1            | 1,0 mg          | 1,2–1,3 mg | 20–30 %    |
| Vitamin B6            | 1,4 mg          | 1,5–1,8 mg | 7–29 %     |
| Vitamin B9 (Folsäure) | 300,0 µg        | 550,0 µg   | 83 %       |
| Vitamin C             | 95,0 mg         | 105,0 mg   | 10 %       |
| Vitamin E             | 12,0 mg         | 13,0 mg    | 8 %        |

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung



## Experten-Info

Alexandra Rau,  
Head of Medical DACH bei  
Nutricia Milupa

Die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) ist für das Kind wichtig, weil sie sich günstig auf die Gehirn- und Sehentwicklung auswirken kann. Daher sprechen sich die Fachgesellschaften bei Schwangeren für ein bis zwei Mal Makrele, Hering oder Lachs pro Woche aus. Frauen, die keinen Fisch mögen, sollten DHA-Präparate einnehmen.

1 dmBio Leinsamen 500 g\* • 2 dmBio Stilltee  
20 x 1,5 g\* • 3 tetesept Femi Baby Tabl. + Weichkaps.  
2 x 30 ST\* • 4 dmBio Rote Linsen 500 g\* •  
5 Rotbäckchen Mama Eisen + 450 ml\*



### Vegetarisch oder vegan essen?

Einer vegetarischen Ernährung steht nichts im Wege – solange Sie genug Milch und Milchprodukte zu sich nehmen. Achten Sie auf reichlich Vollkornprodukte und essen Sie dazu Vitamin-C-reiches Gemüse und Obst wie Brokkoli oder Orangen. Das erhöht die Eisenaufnahme aus dem Getreide. Wer selten Fisch isst, kann auch Omega-3-Fettsäuren (DHA) einnehmen. Eine vegane Ernährung liefert dem Baby nicht alle Nährstoffe, die es braucht. Klären Sie dies unbedingt ärztlich ab. Verzichten Sie Ihrem Kind zuliebe auf Alkohol. Auch eine geringe Menge hat Auswirkungen auf Ihr Baby. 

#### Gut tun:

- ✓ reichlich Mineralwasser, ungesüßte Tees und Fruchtsaftschorlen
- ✓ täglich frisches Gemüse und Obst
- ✓ Hülsenfrüchte, Vollkornerzeugnisse
- ✓ Milch und Milchprodukte
- ✓ Fleisch in Maßen
- ✓ ein bis zwei Mal pro Woche Fisch

#### Tabu sind:

- ✗ Alkohol
- ✗ Zigaretten
- ✗ rohes Fleisch und roher Fisch
- ✗ rohe Eier
- ✗ rohe Milch und Milchprodukte

## richtig zunehmen

Mit einem optimalen Gewichtsverlauf in der Schwangerschaft machen Sie sich und Ihrem Kind vieles leichter. Nicht zu viel und nicht zu wenig ist die Devise.

Zunehmen in der Schwangerschaft ist ausdrücklich erwünscht und ein gutes Zeichen für einen normalen Schwangerschaftsverlauf. Normalgewichtige Frauen nehmen während der 40 Wochen in der Regel zwischen zehn und 16 Kilogramm zu. Bei den meisten Frauen bewegt sich die Anzeige auf der Waage erst vom vierten Schwangerschaftsmonat an langsam nach oben – bedingt durch das wachsende Kind und die

körperliche Veränderung der werdenden Mutter. Mehrere kleinere Mahlzeiten auf den Tag verteilt, können Heißhungerattacken entgegenwirken, die es in der Schwangerschaft nicht selten gibt.

Ab dem zweiten Trimester haben Schwangere einen höheren Kalorienbedarf von rund 250 kcal am Tag. Das entspricht etwa einer Scheibe Vollkornbrot und einem Apfel.

#### Weniger Komplikationen

Wichtig ist jedoch, das Gewicht nicht aus dem Ruder laufen zu lassen. Eine Schwangerschaft ist kein Freibrief, allen Gelüsten ihren Lauf zu lassen. Denn: Entwickelt sich das Gewicht der werdenden Mama im optimalen Bereich, minimiert sie ihr persönliches Risiko für Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen. So können beispielsweise Schwangerschaftsdiabetes und Frühgeburten seltener auftreten. Außerdem wird so die Geburt erleichtert: Denn Frauen, die in der Schwangerschaft sehr stark zunehmen, haben mit größerer Wahrscheinlichkeit ein sehr großes Kind mit einem hohen Geburtsgewicht. Zudem haben sie ein erhöhtes Risiko für späteres Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2. Nehmen Sie deshalb bei den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen das Angebot zum Wiegen wahr. So kann die Frauenärztin oder der -arzt den Gewichtsverlauf kontinuierlich verfolgen und direkt Feedback dazu geben.

#### Mit Normalgewicht schwanger werden

Ob schon bei dieser Schwangerschaft oder erst in der nächsten: Ebenfalls günstig ist, bereits normalgewichtig in die Schwangerschaft zu starten. Jedes Kilo zu viel auf der Waage erhöht bei der Mutter das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes, Bluthochdruck, Frühgeburten und Geburtskomplikationen.



#### Gewichtskontrolle mit BMI

Einen ungefähren Anhaltspunkt über das Gewicht gibt der sogenannte Body-Mass-Index (BMI). Er wird in  $\text{kg}/\text{m}^2$  angegeben und setzt das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße. Die folgende Tabelle basiert auf Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO. Bei einem Kinderwunsch sollten Sie einen BMI bis zu  $24,9 \text{ kg}/\text{m}^2$  anstreben:

#### Körpergewicht in kg (Körpergröße in m)<sup>2</sup>

BMI nach WHO

|               |           |
|---------------|-----------|
| Untergewicht  | < 18,5    |
| Normalgewicht | 18,5-24,9 |
| Übergewicht   | 25,0-29,9 |
| Adipositas    | > 30,0    |



# Auf dem Weg in die Welt

Die Geburt ist der emotionalste Moment der ganzen Schwangerschaft. Hier liegen Lachen und Weinen besonders eng beieinander. Lassen Sie sich darauf ein, denn am Ende wartet pures Glück.

Eine Geburt ist für Mutter und Kind Schwerstarbeit. Aber sobald sich beide in den Armen liegen, haben sie die Strapazen schnell vergessen. Dieses Wunder ist durch ein perfektes Zusammenspiel verschiedenster Hormone möglich. Das Glückshormon Endorphin senkt während der Wehen und der Austreibungsphase das Schmerzempfinden. Das Stresshormon Adrenalin stellt der Mutter die nötige Energie bereit und lässt das Kind unmittelbar nach der Geburt so wach in die Welt schauen.



## Geringeres Diabetesrisiko

Und es gibt weitere positive Effekte natürlicher Geburten: Sie können offenbar das Risiko für späteren Typ-1-Diabetes beim Kind senken. Forscher der Technischen Universität München vermuten, dass während der Geburt Mikroorganismen von der Vagina auf das Kind übergehen und seine Darmflora positiv verändern.\*

\* Cesarean Section and Interferon-Induced Helicase Gene Polymorphisms Combine to Increase Childhood Type 1 Diabetes Risk. DIABETES. Vol. 60. December 2011. 3300-3306.

Das Liebeshormon Oxytocin überflutet vor allem den Körper der Frau. Es lässt die Gebärmutter nach der Geburt sich zusammenziehen und schützt die Mama so vor Blutungen. Zusammen mit dem Prolaktin kurbelt es die Ausschüttung der Muttermilch an. Frauen, die ihre Kinder auf natürlichem Weg zur Welt gebracht haben, können deshalb schneller stillen. All das stärkt die Bindung zwischen Mutter und Kind vom ersten Moment an.

Durch Millionen von Bakterien bildet es eine natürliche Barriere gegen Krankheitserreger, die das Immunsystem des Kindes unterstützt und es vor der Autoimmunerkrankung schützt. Verschiedene Studien lassen vermuten, dass auch das Risiko, andere Erkrankungen wie Asthma und Allergien zu entwickeln, nach einer natürlichen, vaginalen Geburt geringer ist als nach einem Kaiserschnitt.

## Möglichst natürlich

Nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO ist es für ein Kind daher am besten, wenn es auf natürlichem Weg zur Welt kommt. Dies ist jedoch nicht immer ohne Weiteres möglich. Es kann in der Schwangerschaft oder unter der Geburt vereinzelt auch einmal zu Komplikationen kommen. Ein Kaiserschnitt kann in diesen Fällen notwendig und lebensrettend sein. Zum Thema „Kaiserschnitt – Wenn die Spontangeburt nicht möglich ist“, finden Sie auf dm.de eine Podcast-Folge aus der Serie HEY Familie, die Frauen Mut machen und mögliche Ängste nehmen soll. 🌸

## Das Wochenbett: Schutzraum für Mutter und Kind

Etwa 40 Tage oder zwischen sechs und acht Wochen braucht der mütterliche Körper, um sich nach der Geburt zu regenerieren. Der Hormonhaushalt reguliert sich, Geburtsverletzungen heilen, die Gebärmutter zieht sich wieder langsam zusammen. Doch das Wochenbett ist noch weit mehr als eine Zeit der Erholung. Mutter und Kind können jetzt erst einmal ausgiebig kuscheln, sich kennenlernen und das Neugeborene kann in der Familie ankommen – eine Zeit von unschätzbarem Wert.

## Natürliche Wundschutzcreme

Babys kommen trotz Monaten im Fruchtwasser mit wunderbar glatter Haut zur Welt. Das Geheimnis? Die Käseschmiere. Das weiße Sekret umgibt die Haut des Fetus etwa von der 23. Schwangerschaftswoche an und schützt sie vor dem Austrocknen. Bei der Geburt dient sie als natürliches Gleitmittel. Und selbst danach übernimmt die Käseschmiere wertvolle Aufgaben: So schützt sie das Neugeborene vor Zugluft und durch ihre antibakteriellen Substanzen vor Infektionen. Daher lässt man sie nach der Geburt heute in die Haut einziehen.



# U-Untersuchungen im Überblick

Schon für die Kleinsten gibt es Früherkennungsuntersuchungen – und weil das Wort so lang ist, heißen sie kurz „U“. In der Übersicht auf Seite 15 sehen Sie, in welchem Lebensmonat welche U ansteht und welchen Schwerpunkt sie jeweils hat.

Bei den Untersuchungen U1 bis U9 wird das Kind jeweils gewogen, gemessen und abgehört. Seine Organe werden durch Abtasten untersucht und das Hör- und Sehvermögen getestet. Damit sich Ihr Kind in der Arztpraxis während der Untersuchung möglichst wohlfühlt, können Sie eine warme Decke mitbringen, die dem Kind vertraut ist, ein kleines Schmusekissen oder sein Lieblingskuscheltier.

Jedes Kind entwickelt sich von Geburt an individuell verschieden. Das eine ist größer, das andere kleiner. Das eine macht schneller motorische Fortschritte, das andere eher sprachliche. Bei den U-Untersuchungen geht es darum, im Rahmen des normalen Entwicklungsspektrums bei einem Kind Abweichungen oder Erkrankungen frühzeitig festzustellen und zu behandeln, wie beispielsweise eine Fehlstellung der Hüftgelenke. Im Rahmen einer U-Untersuchung können Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt zum Beispiel auch Fragen zur Ernährung, Erziehung oder zum Schlafverhalten besprechen.

**Info:** Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ) bietet einen

**kostenlosen Impf- und Vorsorge-Erinnerungs-Service an, der Eltern, wenn sie mögen, rechtzeitig per E-Mail über anstehende kinderärztliche Termine informiert.**



**Experten-Info**

**Prof. Dr. Mathilde Kersting, Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE), Universitätskinderklinik Bochum**

Ab der Geburt beginnen die U-Untersuchungen, insgesamt sechs sind es im ersten Lebensjahr. Eltern sollten dieses Angebot der Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Dabei wird zum Beispiel jedes Mal das Gewicht des Babys kontrolliert und mit statistischen Kontrollwerten verglichen. Zeigt es eine Tendenz nach oben oder unten, kann man schnell reagieren und mit den Eltern über passende Maßnahmen beraten. Es ist immer leichter, früh gegenzusteuern, als bestehendes Über- oder Untergewicht später zu behandeln.

## DIE ERSTEN NEUN U-UNTERSUCHUNGEN IM ÜBERBLICK

•glückskind.<sup>dm</sup>  
Der Eltern-Kind-Begleiter

| Untersuchungen | Wann?   | Inhalt   |
|----------------|---|--|
| U1*            | Nach der Geburt   | Wiegen, Messen, Check lebenswichtiger Funktionen, der APGAR-Wert wird ermittelt, Vitamin-K-Gabe, Untersuchung auf Fehlbildungen  |
| U2             | Am 3. bis 10. Lebenstag, meist in der Geburtsklinik                   | Messen, Wiegen, Check der Organe, des Skelettsystems, der Sinnesorgane und Reflexe sowie des Mundes, Vitamin-K-Gabe; Vitamin-D- und Fluorid-Prophylaxe   |
| U3             | 4. bis 5. Lebenswoche, meist in der Kinderarztpraxis                  | Körperliche Entwicklung, Ernährungszustand und Gewicht, Augenreaktion, Hörvermögen, altersgemäße Entwicklung der Reflexe, Untersuchung der Hüftgelenke auf Fehlstellung, Vitamin-K-Gabe, Impfplanung   |
| U4             | 3. bis 4. Lebensmonat   | Check der körperlichen und geistigen Entwicklung, der Motorik, Organe, Sinnesorgane und Geschlechtsorgane; Ernährung, Verdauung, meist Schutzimpfung gegen Diphtherie, Tetanus, Hib, Hepatitis B, Kinderlähmung und Keuchhusten sowie gegen Pneumokokken und Rotaviren |
| U5             | 6. bis 7. Lebensmonat   | Motorik und Geschicklichkeit, Seh- und Hörvermögen, Ernährung, Zahngesundheit und Unfallverhütung  |
| U6**           | 10. bis 12. Lebensmonat   | Impfen, Beweglichkeit (rollen, krabbeln, schon alleine stehen), Hören und Sehen, Verhalten des Kindes, Sprache, Ernährung, Verdauung, Zahnpflege   |
| U7             | 21. bis 24. Lebensmonat bzw. 2. Geburtstag                            | Motorik und Geschicklichkeit, Sehen und Hören, Hinweise auf Allergien, gesunde Ernährung, Sprache und Hörverständnis, Fernsehen, Spiel-, Schlaf- und Trotzverhalten  |
| U7a            | 34. bis 36. Lebensmonat bzw. 3. Geburtstag                            | Check der Organe, motorische Entwicklung, Hören, Sehen, sprachliche Entwicklung, Hörverständnis, Impfschutz  |
| U8             | 46. bis 48. Lebensmonat bzw. 4. Geburtstag                            | Gründliche Untersuchung von Kopf bis Fuß, Wiegen, Messen, körperliche, geistige und seelische Entwicklung, Sozialverhalten, Sprechen, Seh- und Hörvermögen, Zahinstatus  |
| U9             | 60. bis 64. Lebensmonat, rechtzeitig vor der Einschulung mit 6 Jahren | Check der Organe, Urinuntersuchung, Blutdruckmessung, Körperhaltung, Motorik, Geschicklichkeit, Seh- und Hörvermögen, Sprachentwicklung, Aussprache, Verhalten, kleine Testaufgaben, Verständnis für Zusammenhänge und Regeln, Impfschutz                              |

\*Neugeborenen-Screening – Wann: 2. bis 3. Lebenstag Inhalt: Blutuntersuchung auf Stoffwechselkrankheiten  
Neugeborenen Hörscreening – Wann: Bis zum 3. Lebenstag Inhalt: Erkennung beidseitiger Hörstörungen

\*\* Ein Augenscreening mithilfe eines speziellen Gerätes, das beide Augen gleichzeitig im Abstand von einem Meter auf Anzeichen von Fehlsichtigkeit scannat. Wird nicht von allen Krankenkassen übernommen.

Quelle: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/frueherkennung-u1-u9-und-j1/untersuchungen-u1-bis-u9/>



## Das Beste für Mama und Kind

Beim Stillen bekommt ein Baby alles, was es in den ersten Lebensmonaten braucht: optimale Ernährung, Nestschutz und eine ordentliche Portion Geborgenheit.

Stillen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Es ist der engste Kontakt zwischen Mama und Kind. Das Baby schmeckt ihre Milch, riecht ihren Duft, fühlt ihren Herzschlag und hört ihre Stimme – jedes Mal ein Moment der Wärme und Geborgenheit. Und auch die Mama profitiert von den gemeinsamen Momenten. Die beim Stillen ausgeschütteten Hormone wirken entspannend und helfen, die aufregende erste Zeit mit dem neuen Familienmitglied besser zu meistern.

## Wertvoller Nestschutz

Außerdem schafft Stillen Unabhängigkeit. Denn Muttermilch ist bei Bedarf verfügbar, dabei frisch, wohltemperiert und keimfrei. Und individuell verschieden, denn sie passt sich an das Geschlecht des Kindes und sein Alter an. Unmittelbar nach der Geburt bildet die Mutter die Erstmilch, das sogenannte Kolostrum. Sie gibt dem kleinen Wesen eine große Menge an Antikörpern mit auf den Weg und bewahrt es so vor Krankheiten. Erst nach einigen Tagen hat die Muttermilch ihr Reifestadium erreicht.

## Perfekte Rezeptur

In Muttermilch steckt alles, was das Baby in den nächsten Monaten braucht: Wasser, Laktose, Fette, humane Milch-Oligosaccharide (HMO) und Eiweiß. Darüber hinaus

enthält sie Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Hormone und liefert die wichtigen probiotischen Bifidobakterien und Lactobazillen, deren positive Wirkung auf das Darmmikrobiom bekannt ist. HMO zählen wie die Laktose zu den Kohlenhydraten. Nach dem Milchzucker und den Fetten sind sie die drittgrößte Komponente der Muttermilch. Da sie natürlicherweise in nennenswerten Mengen nur in Muttermilch vorkommen, machen sie diese besonders wertvoll. Im Körper des Babys erfüllen die Multitalente mehrere Funktionen für seine gesunde Entwicklung. Besonders positiv wirken sie auf das Darmmikrobiom gestillter Kinder. Sie fördern das Wachstum nützlicher Darmbakterien, heften sich im Darm an Krankheitserreger und werden zusammen mit diesen ausgeschieden. Darüber hinaus stärken sie die Darmbarriere und schützen sie vor dem Eindringen schädlicher Stoffe aus dem Darm in den Körper. Außerdem unterstützen die HMO das Immunsystem und bieten so einen Schutz vor Infektionen.

## Mancher Start ist schwer

Es lohnt sich also, mit dem Stillen durchzuhalten - auch wenn der Start holprig verläuft. Der Wunsch, seinem Kind nur das Beste zu geben, die Unsicherheit, etwas falsch zu machen oder die Signale des Säugling

misszuverstehen, stehen manchmal dem natürlichen Ablauf im Weg. Nach einer gemeinsamen Eingewöhnungszeit klappt es in der Regel bestens. Die Nationale Stillkommission spricht sich für das ausschließliche Stillen in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten aus. Anschließend folgt weiteres Teilstillen, solange Mutter und Kind dies möchten.

## Alternativen zum Stillen

Will die Mama nicht stillen oder sprechen andere Gründe dagegen, ist das Baby mit industriell herstellter Säuglingsnahrung gut versorgt. Säuglingsanfangsnahrungen sind im Handel an dem Zusatz „Pre“ oder „1“ zu erkennen. 

## Weniger Eiweiß in Säuglingsmilchen und altersoptimierter Proteingehalt

Wissenschaftler haben im Rahmen des European Childhood Obesity Projects (CHOP)\*\* herausgefunden, dass Kinder, die im ersten Lebensjahr Säuglingsmilch mit niedrigerem Eiweißgehalt bekamen, mit sechs Jahren seltener übergewichtig waren als Kinder, die Milch mit viel Protein tranken. Viele Hersteller haben den Eiweißgehalt ihrer Säuglingsmilchen bereits reduziert und an das jeweilige Alter der Babys angepasst.

\*\* EU Childhood Obesity: Early Programming by Infant Nutrition?  
[www.metabolic-programming.org/obesity](http://www.metabolic-programming.org/obesity)



**babylove Mama Stillsaft 0,7 l\***  
**HiPP Mama Stillsaft Rote Früchte 0,5**



i

## Allergien? Nein danke!

Muttermilch hilft mit, Allergien des Kindes vorzubeugen.

Sind Sie als Eltern von Allergien betroffen, oder leiden Geschwister des Babys darunter? Dann hat auch der Nachwuchs ein erhöhtes Risiko, eine Allergie zu entwickeln. Allerdings brechen diese bei gestillten Kindern seltener aus oder sind weniger stark. Für Babys mit erhöhtem Allergierisiko ist Muttermilch daher die beste Wahl. Wenn Sie

Ihr Baby nicht stillen können oder möchten, sind industriell hergestellte HA-Anfangsnahrungen geeignet. HA steht für hypoallergen und bedeutet „weniger allergieauslösend“. Das Eiweiß darin ist so aufgespalten, dass es ein geringeres Allergiepotenzial aufweist. Bitten Sie den Kinderarzt oder die Hebamme um eine Empfehlung.

Testen Sie jetzt, ob Ihr Baby ein erhöhtes Allergierisiko hat

| Art der Allergie<br>(heute oder früher)   | Keiner                   | Mutter                   | Vater                    | Geschwister des<br>Babys |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Neurodermitis<br>(Atopische Dermatitis, endogenes Ekzem,<br>atopisches Ekzem, Hautekzem)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Allergisches<br>Asthma bronchiale   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Allergische Nasen- und Augensymptome<br>„Heuschnupfen“<br>(aisonaler oder ganzjähriger Schnupfen, v.a. bei Hausstaubmilben, Tieren, Pollen) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nahrungsmittelallergien<br>(z.B. Kuhmilch-, Soja-, Hühnereiweißallergie)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Bereits bei einem Kreuz in den letzten drei Spalten lassen Sie sich bitte von Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt über das erhöhte Allergierisiko Ihres Babys beraten.

Ihr Baby hat ein  
erhöhtes Allergierisiko.

Mit freundlicher Genehmigung von Nestlé Nutrition



FÜR EINEN GUTEN START INS LEBEN

## Jetzt ist Zeit für Brei!

Wenn die kleinen Weltentdecker größer und aktiver werden, gehört was Richtiges auf den Löffel. Die Milch am Morgen bleibt.

Greifen, Laute nachahmen, sich im Sitzen versuchen und den ersten Schneidezahn durchlassen – groß werden kurbelt den Energie- und Nährstoffverbrauch mächtig an. In den ersten vier bis sechs Monaten versorgt Muttermilch oder industriell hergestellte Anfangsmilch Ihr Baby mit allen Nährstoffen, die es braucht. Danach benötigt es zunehmend Kalorien, Eiweiß, Eisen, Kalzium und Vitamine aus anderen Nahrungsquellen. Bieten Sie Ihrem Kind dazu anstelle der Milchmahlzeit ein paar Löffel Brei an. Zeigt es noch kein Interesse – auch nicht schlimm. Dann warten Sie ein paar Tage und starten einen neuen Versuch.

### Schritt für Schritt

Für die ersten Schritte auf dem Weg zur Familienkost sind fein pürierte Kartoffeln, Karotten, Pastinaken oder Kürbis genau das Richtige. Die meisten Babys mögen den süßen Geschmack der Gemüsesorten. Außerdem verträgt das noch unreife Verdau-

ungssystem des Kindes diese meist sehr gut. Seien Sie geduldig, wenn Ihr Kind ein neues Lebensmittel zunächst ablehnt. Bieten Sie es ein paar Tage später noch einmal an – in entspannter Atmosphäre.

### Abwechslung darf sein

Das Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) empfiehlt außerdem, kreativ mit neuen Lebensmitteln umzugehen und die Zutaten regelmäßig abzuwechseln – gerne auch von Tag zu Tag! Das kann Babys neugierig auf neue Lebensmittel und Geschmacksrichtungen machen. Auf diese Weise führen Sie Ihr Kind an den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei als erste vollständige Beikostmahlzeit heran.





Der Milch-Getreide-Brei und ein Getreide-Obst-Brei als Ersatz für die beiden Milchmahlzeiten am Morgen und am Abend folgen im Abstand von je vier weiteren Wochen.

**Muttermilch oder industriell hergestellte Säuglingsmilch begleiten die Breimahlzeiten im ersten Lebensjahr – solange Mutter und Kind das möchten.**

Achten Sie auf hygienische Arbeitsbedingungen, wenn Sie die ersten Breie zubereiten. Babybrei hält sich im Kühlschrank nur einen Tag, tiefgefroren bei -18 °C bis zu zwei Monate. Wärmen Sie Brei kein zweites Mal auf. Und verwenden Sie für die Beikost möglichst Bio-Zutaten, um die Schadstoffbelastung für Ihr Baby so gering wie möglich zu halten. 

Mit dem Umstieg auf festere Nahrung braucht Ihr Kind zusätzlich Flüssigkeit. Ideal ist (stilles) Wasser, denn es ist kalorienfrei, geschmacksneutral und zahnfreundlich.

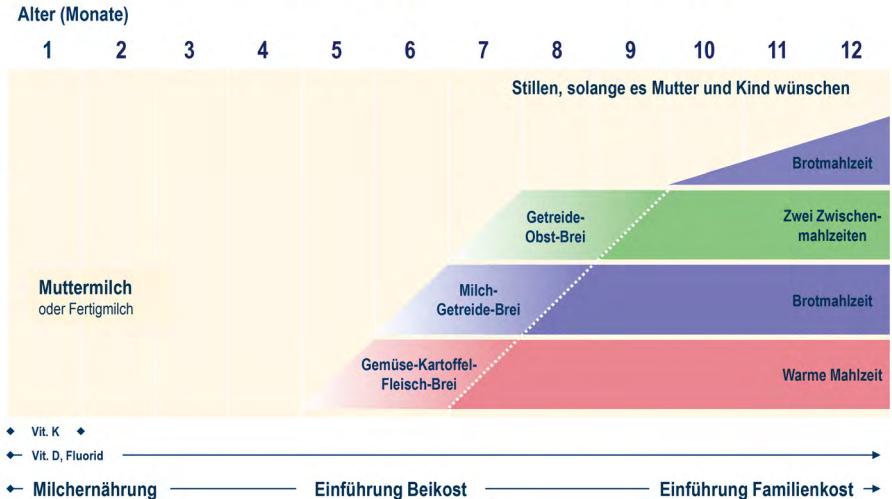
#### Erlaubt ist, was gefällt

Noch eine beruhigende Nachricht zum Schluss: Es darf alles auf den Löffel, was dem Baby schmeckt! In den vergangenen Jahren hat sich bei den Empfehlungen zur Allergievorsorge einiges getan. Der Verdacht, dass Nahrungsmittel, zum Beispiel Fisch, Allergien auslösen, hat sich als unbegründet erwiesen. Stattdessen profitiert das Immunsystem sogar von einem abwechslungsreichen Speiseplan. Die Devise lautet: Je früher sich Kinder vielfältig ernähren, desto größer die spätere Akzeptanz von neuen, bis dahin unbekannten Lebensmitteln. 

**Forschungsdepartment Kinderernährung**  
Universitäts-Kinderklinik Bochum



#### Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr



Quelle: Forschungsdepartment Kinderernährung Bochum, 2019, fke-bo.de



1 babylove 100 % Bio-Rapsöl 250 ml • 2 dmBio Gemüse mit Süßkartoffeln 190 g\* • 3 babylove Frucht Erdbeere & Himbeere in Apfel 190 g\*\* • 4 HiPP Karotten mit Mais & Bio-Kalb 190 g

#### Vorteile von Gläschchen

Sparen Zeit und Arbeit

Hohe und geprüfte Qualität

#### Vorteile von Selbstgekochtem

Vielfalt von Aromen und Geschmacksrichtungen

Verzicht auf Salz und Zucker ist einfach möglich

\* Ohne Salzzusatz. Sehr kochsalzarm. Enthält von Natur aus Salz

\*\* Ohne Zuckerzusatz. Zutaten enthalten von Natur aus Zucker



FÜR EINEN GUTEN START INS LEBEN



FÜR EINEN GUTEN START INS LEBEN

# Essen wie die Großen

Das sieht aber lecker aus! Spätestens, wenn das Kind greifen kann und mehrere Zähnchen durchgestoßen sind, ist der Teller von Mama und Papa vor den kleinen Händen nicht mehr sicher.

• •

Vom zehnten Monat an sind die meisten Kinder in der Regel so weit, dass sie langsam an kindgerechte Varianten der Familienkost herangeführt werden können. Ziel ist, die fünf gleich großen Milch- und Beikostmahlzeiten langsam in drei Hauptmahlzeiten (morgens, mittags, abends) und zwei kleinere Zwischenmahlzeiten übergehen zu lassen. Jetzt lohnt sich auch, das Trinken aus einer Tasse zu üben.



## Aufrecht sitzen

Ihr Kind sollte aufrecht sitzen, um sich nicht zu verschlucken. Auch sehr kleine Früchte, Rosinen oder Nüsschen sind deswegen tabu. Ebenfalls verzichten sollten Sie auf rohe tierische Lebensmittel. Besser eignen sich Brotwürfel, Zwieback und gegarte Gemüse- und Kartoffelstücke. Diese kann Ihr Kind mit seinem Speichel einweichen und zwischen den Zähnchen zerdrücken. Milch gehört bei Kleinkindern etwa drei Mal am Tag auf den Tisch. Eine vegane Ernährung eignet sich nicht für Kleinkinder. Falls Sie diese in Erwägung ziehen, müssen Sie die ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen sicherstellen und ärztlich überprüfen lassen. Eine Ernährungsberatung hilft Ihnen.

## Leichte Mahlzeiten

Morgens und abends eignen sich kleingeschnittenes Brot ohne Rinde mit Butter, Müsli mit Kindermilch und Obst. Mittags darf es ein größerer Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei sein oder auch kleine Happen vom Familienessen, die wenig gewürzt und nicht blähend oder in Fett ausgebacken sind. 

## Einige Funktionen ausgewählter Vitamine und Mineralstoffe. Sie tragen bei:

|   |  |
|---|--|
| Alpha-Linolensäure (ALA), Linolensäure (LA), essenzielle Fettsäuren | zum normalen Wachstum und zur Entwicklung von Kindern  |
| Kalzium   | zum normalen Wachstum und zur Entwicklung von Knochen bei Kindern  |
| Vitamin D   | zum normalen Wachstum und zur Entwicklung von Knochen bei Kindern sowie zur normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern |
| Docosahexaensäure (DHA)   | zur normalen Entwicklung der Sehfähigkeit bei Kindern bis zwölf Monate   |
| Eisen   | zur normalen kognitiven Entwicklung von Kindern  |
| Jod   | zum normalen Wachstum von Kindern  |
| Phosphor  | zum normalen Wachstum und zur Entwicklung von Knochen bei Kindern  |
| Proteine  | zum normalen Wachstum und zur Entwicklung von Knochen bei Kindern  |



\* Ohne Zuckerzusatz. Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

1 HiPP Bio-Kinderteller Gemüsereis mit Erbsen & zartem Geschnetzelten 250 g • 2 Milupa Kindermilch Milupino ab 1 Jahr, 1 l • 3 Milupa Milumil Kindermilch 1+ 550 g • 4 dmBio Kinder Beeren Müsli, ab 1 Jahr, 250 g\*



# FAQs

Die wichtigsten Fragen und Antworten in Kürze

## Ist die Gesundheit eines Kindes nicht bereits durch seine Gene vorgegeben?

Forschungsergebnisse zeigen, dass die gesundheitliche Entwicklung eines Babys nur zu etwa 20 Prozent von den elterlichen Genen abhängt. Die übrigen 80 Prozent werden von äußeren Faktoren bestimmt. Daher können Eltern die Gesundheit ihres Kindes durch gesunde Ernährung, Meiden von Alkohol, Rauchen oder Stress sowie durch viel Bewegung fast losgelöst von ihrem genetischen Baukasten positiv beeinflussen.

## Was sollte ich als Schwangere beachten?

Schwangere sollten sich von dem Ausspruch „Essen für zwei“ verabschieden, denn der Mehrbedarf liegt nur bei etwa 250 kcal am Tag. Das entspricht einer Scheibe Vollkornbrot mit Butter. Eine hohe Kalorienaufnahme in der Schwangerschaft kann zu einem höheren Geburtsgewicht des Kindes führen und so sein Risiko für Übergewicht im Erwachsenenalter begünstigen. Außerdem sollten sich Schwangere über Folsäure, Eisen und Jod ärztlich beraten lassen.

## Warum enthalten Säuglingsmilchen heute weniger Eiweiß als früher?

Die CHOP-Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen Übergewicht bei Kleinkindern und einer hohen Eiweißaufnahme im Säuglingsalter: Kinder, die im ersten Lebensjahr Säuglingsmilch mit niedrigerem

Eiweißgehalt bekamen, waren mit sechs Jahren schlanker und seltener übergewichtig als Kinder, die Milch mit viel Protein tranken. Deshalb enthalten moderne Säuglingsmilchen weniger Eiweiß als früher und sind Muttermilch noch ähnlicher.

## Ist die Muttermilch bei jeder Frau gleich?

Muttermilch enthält mehr als 1.000 Inhaltsstoffe, deren Zusammensetzung variiert. Sie unterscheidet sich von Frau zu Frau, im zeitlichen Verlauf des Stillens und sogar je nach Geschlecht des Kindes.

## Was sind eigentlich HMO (humane Milch-Oligosaccharide)?

HMO sind besondere Kohlenhydrate, die so nur in Muttermilch und nicht in Kuhmilch vorkommen. Sie fördern das Wachstum guter Darmbakterien, stärken das Immunsystem und schützen vor krankmachenden Keimen, indem diese an die HMO gebunden und ausgeschieden werden. Mittlerweile können einzelne HMO hergestellt und in Säuglingsmilch eingesetzt werden.

## Gibt es Nährstoffe, die die Gesundheit des Kindes positiv beeinflussen können?

Einige leisten gute Dienste: So wird Kalzium für das normale Wachstum und die Entwicklung von Knochen benötigt. Jod trägt zum normalen Wachstum und Eisen zur normalen geistigen Entwicklung bei.

# Nährstoffbedarf in Schwangerschaft und Stillzeit



| Nährstoff                | Frauen von 19–25 Jahren | Schwangere                      | Stillende | Babys von 4–12 Mon. | Vorkommen   |
|--------------------------|-------------------------|---------------------------------|-----------|---------------------|---|
| Vitamin A* (Retinol)     | 0,8 mg                  | Ab 4. Mon.: 1,1 mg              | 1,5 mg    | 0,6 mg              | Leber, Möhren, Feldsalat                                      |
| Vitamin B1* (Thiamin)    | 1,0 mg                  | 2./3. Trimes.: 1,2/1,3 mg       | 1,3 mg    | 0,4 mg              | Fleisch, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte                      |
| Vitamin B2* (Riboflavin) | 1,1 mg                  | 2./3. Trimes.: 1,3/1,4 mg       | 1,4 mg    | 0,4 mg              | Milch, Milchprodukte, Gemüse, Fisch, Fleisch                  |
| Vitamin B3* (Niacin)     | 13 mg                   | 2./3. Trimes.: 14/16 mg         | 16 mg     | 5 mg                | Fleisch, Eier, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Vollkornprodukte    |
| Vitamin B6* (Pyridoxin)  | 1,4 mg                  | 1./2. u. 3. Trimes.: 1,5/1,8 mg | 1,6 mg    | 0,3 mg              | Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Vollkornprodukte          |
| Vitamin B7** (Biotin)    | 30–60 µg                | 30–60 µg                        | 30–60 µg  | 5–10 µg             | Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Vollkornprodukte          |
| Vitamin B9* (Folat)      | 300 µg                  | 550 µg                          | 450 µg    | 80 µg               | Weizenkeime, Eier, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse          |
| Vitamin B12**            | 4,0 µg                  | 4,5 µg                          | 5,5 µg    | 1,4 µg              | Fleisch, Eier, Fisch, Milch, Milchprodukte                    |
| Vitamin C*               | 95 mg                   | Ab 4. Mon.: 105 mg              | 125 mg    | 20 mg               | Obst, Gemüse  |
| Vitamin D**              | 20 µg                   | 20 µg                           | 20 µg     | 10 µg               | Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte                             |
| Vitamin E**              | 12 mg                   | 13 mg                           | 17 mg     | 4 mg                | Weizenkeime   |
| Vitamin K**              | 60 µg                   | 60 µg                           | 60 µg     | 10 µg               | Grünkohl, Gemüse  |
| Kalzium*                 | 1.000 mg                | 1.000 mg                        | 1.000 mg  | 330 mg              | Käse, Eier, Soja, Kohlgemüse                                  |
| Magnesium*               | 310 mg                  | 310 mg                          | 390 mg    | 60 mg               | Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Mineralwasser                |
| Eisen*                   | 15 mg                   | 30 mg                           | 20 mg     | 8 mg                | Fleisch, Eier, Fisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse |
| Zink*                    | 8 mg                    | 1./2. u. 3. Trimes.: 9/11 mg    | 13 mg     | 2,5 mg              | Weizenkeime, Hafer, Erbsen, Weizen                            |

\*Empfohlene Zufuhr \*\*Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr



## Impressum

### Herausgeber:

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG,  
Sebastian Bayer,  
Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe

### Konzept, Redaktion und Gestaltung:

Arthen Kommunikation GmbH,  
Käpplerstraße 8a, 76131 Karlsruhe

### Stand:

Januar 2022; für alle Produktnennungen gilt: Sortimentsänderungen vorbehalten

### Bildnachweis:

adobe/Oksana Kuzmina (S. 22), dm-drogerie markt GmbH + Co. KG (S. 7, 9, 17, 21, 23), Thomas Duffé (S. 6), f1online/Ojo Images (S. 7), gettyimages/JGI/Jamie Grill (Titel), gettyimages/jill Lehmann Photography (S. 3, 12), iStockphoto/baona (S. 3, 11), iStockphoto/federicomarsicano (S. 8), iStockphoto/Graham Oliver (S. 19), iStockphoto\_RuslanDashinsky (S. 20), iStockphoto/tatyana tomsikcova (S. 17), Milupa Nutricia GmbH (S. 9), Nestlé Nutrition Institute (S. 4), plainpicture/Olix Wirtinger (S. 3, 5), Christina Riedl (S. 3), Emil Rot-hweiler (S. 7, 9, 17, 21), Thomas Schaper (S. 14), stocksy/Erin Drago (S. 26)

## Willkommen bei glückskind!

Sie können sich auf [dm.de/glueckskind](https://dm.de/glueckskind) oder über die Mein dm-App registrieren und erhalten Tipps rund um das Familienleben, hochwertige Willkommens- und Geburtstagsgeschenke sowie Vorteilscoupons in der Mein dm-App. Lernen Sie außerdem unseren Newsletter mit informativen und inspirierenden Beiträgen sowie unsere Videos und Podcasts kennen. Nehmen Sie an attraktiven Gewinnspielen und exklusiven Produkttests teil.

