

Mai/Juni 2018  
Band 32

Auch als E-Book



# ZWILLINGE

das Magazin

- Geburt in Amerika
- Keine Angst vorm Heimmonitor
- Wassergewöhnung
- Krankengymnastik
- Sprache lernt man automatisch
- Selbständig werden
- Nordsee-Tipps

30  
Jahre  
ZWILLINGE

[www.twins.de](http://www.twins.de) 32

# INHALTSVERZEICHNIS: Ausgabe 32 - Mai/Juni 2018

Editorial

Bezugsbedingungen

Schwangerschaft & Geburt in USA

Keine Angst vorm Monitor

Zwillinge stillen

Ihre Beiträge in unserem Heft

So lernen Zwillinge Zähneputzen

Zahnpasta: 7 Tuben 7 Tage Spaß

Schnelle Tipps - praktische Ideen

Schaukelwiege beruhigt Babys

Gutes Spielzeug finden

Ab in die Sandkiste

Wasserscheue Zwillinge - so klappt die Gewöhnung

Frühe Gewöhnung: Wasserratten

Krankengymnastik: Bobyth & Vojta

Kolumne: Schulstart - fertig - los!

Rezept: Kein Streit - Pitataschen mit individueller Füllung

Fotoparade: Coole Brillen

So lernen Kinder lesen

Buchvorstellung: Babyschlaf und Papa kann (fast) alles

Hört auf mit Kränkungen im Internet

Nach der Schule: das Chaos geht weiter

Logopädie geht neue Wege: Nicht den Sprachlernprozess stören!

Nicht meines Bruders Hüter

Selbständig werden

Frühchenverein feiert 25jähriges!

Nordsee-Ferien: die besten Tipps

Zwillingsbasar Bad Staffelstein

Bisher erschienene Hefte

Zu guter Letzt



ZWILLINGE - DAS MAGAZIN Ausgabe Mai/Juni 2018 : auch als E-Book für ISBN 978-3-75285015-4



Bestellbar auf [www.twins.de](http://www.twins.de) oder im Buchhandel - online & Laden.

## **EDITORIAL: Zwillingismutter Marion wird eine Oma**

*Liebe Leserin, lieber Leser,  
liebe Zwillingeltern, liebe Drillingseltern,*

heute gibt es eine schöne Neuigkeit zu berichten. Ich werde Oma! Nein, nein, nicht vom Alter her, obwohl das auch stimmt ... Nein, ich werde eine richtige Oma. Mit einem richtigen Enkel. Meine Schwiegertochter Stephanie und Maximilian, mein Zwillingsson, erwarten ihr erstes Kind. Leider keine Zwillinge ... das hätte mir ja zu gut gefallen. Laut darf ich das aber nicht sagen, denn wer wünscht seinen Kindern schon den Stress mit zwei Babys?



**Constantin (von links), Nicolai, Maximilian und Marion von Gratkowski**

*Sag bloß nix, Oma!*

Also, ich bin auch mit einem Enkel zufrieden. So kann ich meiner Schwiegertochter nicht mit guten und gut gemeinten Experten-Ratschlägen auf die Nerven gehen. Oberste Großmutter-Pflicht scheint übrigens das Schweigen zu sein - hat mir meine Freundin Marion, ebenfalls Zwillingismutter und bereits Oma, erklärt. Ich hatte sie gefragt: „Was ist das Wichtigste, wenn man Oma wird?“

Sie antwortete: „Nichts sagen.“ Aha.

Wie war das bei Euch? Habt Ihr Euch über Hilfe gefreut, als Ihr mit Zwillingen schwanger ward? Oder habt Ihr es eher als Einmischung empfunden?

*Warten wir's ab ...*

Da mein Enkel in Hamburg geboren wird und ich in Bayern lebe, werde ich nicht allzu viel Zeit haben, mich einzumischen. Warten wir's ab, wie sich die Dinge entwickeln. Ich freue mich jedenfalls und denke ein bisschen an die Zeit zurück, als ich mit meinen Kinder schwanger war ...

*Welche Themen beschäftigen uns in diesem Heft?*

In unserer Mai/Juni-Ausgabe von ZWILLINGE - DAS MAGAZIN lesen Sie auf Seite → etwas zum Thema Heimmonitor, ums Stillen geht es wieder einmal auf Seite →, wie lernen Zwillinge Zähneputzen? - dazu machen wir uns ab Seite → Gedanken, ab Seite → geht's um Sandkasten & Wassergewöhnung, um etwas ältere Zwillinge geht's ab Seite →, um Logopädie ab Seite → und ab Seite → schimpfen wir mal auf zu viel Ehrlichkeit im Internet.

*Viel Spaß beim Lesen - Ihre/Eure Marion von Gratkowski*

## ZWILLINGE - DAS MAGAZIN Nr. 33: Was ist darin geplant?

Zu folgenden Bereichen/Themen suchen wir noch Beiträge:

- Schwangerschaft & Geburt
- Kaiserschnitt
- Stillen/Fläschchen füttern
- Schlaflose Nächte
- Umstellung auf feste Kost (Brei)
- Frühlingsideen - Basteln, Beschäftigung, Draußen & Drinnen
- Streit, Konkurrenz, enge Verbindung
- Kindergartenstart
- Schule - Trennung oder nicht?
- Urlaubsideen für den kommenden Sommer
- Rezepte für das Backen & Kochen mit Zwillingen

Wie Sie Ihre Beiträge schicken können, steht auf Seite →.

### **Was finde ich jetzt wo, wenn es hier nicht mehr steht?**

- Termine & Veranstaltungen finden Sie ab sofort auf unserer Internetseite [www.twins.de](http://www.twins.de)
- Eine Übersicht über unser komplettes Buchprogramm finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage unter [www.twins.de](http://www.twins.de)
- Auch all die Hefte der bisherigen Zeitschrift, die man sich noch bestellen kann, sind unter [www.twins.de](http://www.twins.de) zu finden.



- Neuerungen werden auch auf Facebook auf unserer Seite „zeitschrift zwillinge“ oder im Blog [www.zwillingemachenkriegenhaben.de](http://www.zwillingemachenkriegenhaben.de) bekannt gegeben.

Es lohnt sich also immer, auch einmal einen Blick auf unsere Homepage zu werfen oder einfach den newsletter auf [www.twins.de](http://www.twins.de) zu abonnieren, da wir Sie dann immer einmal wieder mit unseren Neuerungen bekannt machen.

## BEZUGSBEDINGUNGEN

- ZWILLINGE - DAS MAGAZIN löst unsere bisherige Zeitschrift ZWILLINGE ab.
- Erscheinungsweise: zweimonatlich.
- Erscheinungstermine sind: 30. Juli 2018, 24. September 2018, 26. November 2018, 28. Januar, 25. März und 27. Mai 2019 (unterVorbehalt) usw.
- Das Magazin kann einzeln oder im Abonnement bezogen werden.
- Einzelhefte kosten 7,99 Euro plus Porto 1,- Euro.
- Abonnements kosten 54,- € befristet auf 1 Jahr; 52,- € fortlaufend bis zur Kündigung eines Tages.
- Abonnements gelten fortlaufend und mindestens 1 Jahr = 6 Hefte.
- Die Kündigung muss schriftlich erfolgen per E-mail an [info@twins.de](mailto:info@twins.de) oder per Brief (KEIN Einschreiben!!!) an unsere Adresse:
- ZWILLINGE, Postfach 40 11 11, D-86890 Landsberg am Lech.
- Unser Fax: 0049-(0)8344-809 95 40.

- Einzelhefte und Abonnements müssen vorausbezahlt werden.
- Unsere Bankverbindung: Hypovereinsbank Landsberg, Lutz von Gratkowski, IBAN: DE77 7202 0070 6110 3155 60, SWIFT-BIC: HYVEDEMM408
- Zahlung per Paypal geht in Verbindung mit unserer E-mail-Adresse. ABER: **Bitte Gebühren zu Ihren Lasten!**
- Alle Rechte für den Inhalt liegen bei Marion von Gratkowski, Verlag von Gratkowski, Postfach 40 11 11, D-86890 Landsberg.
- Unsere Internetpräsenz: [www.twins.de](http://www.twins.de), E-mail: [info@twins.de](mailto:info@twins.de)
- Etwas unklar? Rufen Sie mich bitte an: Tel. 08344-809 95 39.

## LESERBRIEFE: Euer Kontakt zur Redaktion

### Briefe an die Redaktion

*Eigentlich wollten wir die Rubrik „Leserbriefe“ weglassen. Aber es wäre doch schade, wenn unsere Leserinnen und Leser keinen Beitrag mehr kommentieren dürften. Also - einigen wir uns darauf, nur zwei Seiten (statt bisher vier) zu veröffentlichen.*

**„In jedem Übel, steckt was Gutes, man muss es nur erkennen ...“** schrieb uns Langzeitleserin Katrin. **Passt gut zu unserem Beitrag in ZWILLINGE - DAS MAGAZIN Nr. 31 (Zwillingsmama außer Dienst).**

... tja und so ging es mir, als ich im Winter einen leichten Hang herunter ging und auf einer vereisten Pfütze unterm Schnee ausrutschte. Dabei habe ich mir die linke Schulter ausgekugelt. Das war sehr schmerzhaft für mich. Sie wurde unter einer kurzen Narkose im Krankenhaus wieder eingerenkt. Doch nun war ich gehandicapt. Die einfachsten Bewegungen waren unmöglich und mein Mann meinte, nach einem Tag zu Hause bleiben, er könnte morgen wieder in die Arbeit gehen, ich würde das schon schaffen.



*Katrin kann schon wieder ... doch nach der Schulterverletzung war Pause.*

Wie bitte? Ich glaub, ich hör nicht richtig. Gott sei Dank, bekehrte ihn meine Hausärztin, dass er eine Woche auf jeden Fall zu Hause bleiben musste und es könnte auch noch eine zweite werden. Je nach Heilungsprozess. Das durfte er jetzt erstmal fressen.

Seitdem sagt er nichts mehr - über den Alltag einer Hausfrau mit vier Kindern!!! Vom Frühstück bis zum Abendessen, war er auf sich gestellt. Ich konnte Tipps geben. Aber ich sollte mich schonen! Und genau das habe ich gemacht.

Meine Kinder haben auch eine wichtige Lektion gelernt: Wäsche wird nur gewaschen, wenn sie umgedreht ist. Jahrelang habe ich die Wäscheteile der Kinder vorm Waschen umgedreht und nun konnte ich diese Bewegung

einhandig nicht mehr tun. Es war ein Genuss, nur die Wäsche zu sortieren und dann in die Waschmaschine zu tun. Kaum heilte der Arm, meinten sie, jetzt kann ich sie ja wieder umdrehen. Vergiss es!

Die Wäsche wird weiterhin nur gewaschen, wenn sie umgedreht ist. Wäsche, die nicht umgedreht ist, bleibt liegen, bis der Übeltäter/in runter zur Waschmaschine kommt und sie selber umdreht. Hahaha! Seitdem drehen sie gleich die Wäsche gleich um und tun sie dann in den Wäschekorb.

Und was ist die Moral von der Geschichte': dreh' die Wäsche um, sonst wasch' ich sie Dir nicht. Lieben Gruß von Katrin

**Lob bekommt ZWILLINGE - DAS MAGAZIN (oder früher: die Zeitschrift ZWILLINGE) eher selten (siehe „Zu guter letzt“ vom letzten Heft). Diesmal allerdings hat Zwillingismutter Christina aus München ein paar nette Zeilen geschickt. Danke!**

Ihr Magazin gibt mir wahnsinnig viel ;-) Ein Magazin nur für „uns“ Zwillingismamas (und natürlich meine wahren Heldinnen die Drillingsmamas ;-) Es gibt mir immer wieder viele Facetten von Emotionen, wenn ich das Magazin durchlese ... Angefangen von Mut ... Kraft ... ich bin berührt ... ich muss viel schmunzeln ... einfach mal alles ...

Vielen Dank, dass es Sie und das Magazin gibt ... Christina H. - glückliche Zwillingismami von Ella und Hugo ;-)

**Das Buch der Logopädin Bärbel Koch (siehe hier auf Seite →) könnte auch Emil und mehr noch Sören helfen. Die beiden sind diesmal auf unserem Titel zu sehen.**

Ich sitze gerade bei der Ergotherapie und Logopädie mit meinen Zwillingen Emil und Sören und hab' gerade die Zeit genutzt, um in der neuen Zeitung zu lesen. Unsere Jungs haben im Bereich Sprache auch Probleme, deshalb



bekommen sie da ihre Therapien und deshalb habe ich den Beitrag über das neue Buch zum Thema „Logopädie“ gelesen. Sören hat mehr Probleme als Emil. Bei Sören haben wir ja auch schon die Rachenmandeln rausnehmen lassen. Davon hatte ich mir echt mehr erwartet - also, dass er besser hört und dann auch besser spricht.

Jetzt habe ich mir einen Termin für eine zweite Meinung bei einem anderen HNO-Arzt geben lassen - für beide. Ich bin gespannt, was dabei raus kommt.

Meine Zwillinge bekommen ja Frühförderung, Ergo, Logo - eben das volle Programm. Und im Kindergarten steht schon fest, dass Sören bei der Einschulung zurück gestellt werden muss und Emil eventuell nicht. Aber ich habe ja schon vor, dass beide im selben Jahr eingeschult werden. Auch aus diesem Grund hätte ich Interesse an diesem Buch - vielleicht hilft es uns weiter. Franziska P.

***Das sagt die Redaktion dazu:*** Gerne schicke ich Ihnen das Buch zu. Bärbel Koch schreibt auch hier - ab Seite → etwas zum Thema „Sprechen lernen“.