

Nov./Dez. 2019
Band 41

ZWILLINGE

das Magazin



Auch
als
E-book

- Nach 15 Jahren: Zwillinge
- Drillinge - unser erstes Jahr
- Baden & Spielen mit SkipHop
- Geschenke für Zwillinge
- Wie ich meinen Burnout überwand
- Mallorcaurlaub mal 2 www.twins.de 41

INHALTSVERZEICHNIS: Ausgabe 41 - Nov./Dez. 2019

Editorial

Leserbriefe

Termine für Schwangere in Berlin

Schwangerschaft & Geburt: lang hat's gedauert - gut is wor'n

Acht Jahre - dann Zwillinge

Immer mehr Kaiserschnitte

Unsere Drillinge - Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach

Schnelle Tipps - praktische Ideen

Neuer Hochstuhl von ICandy

Mehr Badespaß mit Skip Hop-Produkten

Indoor-Spielen, wenn das Wetter schlecht ist

Neues von der Messe Kind + Jugend: Spieltrapez für Zwillinge

Rezept: Plätzchen backen

Geschenke mal zwei

Kindermütze stricken

Adventskalender basteln

Malen: Drachen & Weihnachten

Fotoparade: Es weihnachtet sehr!

Sicher schwimmen lernen

Kolumne: Endlich Harry Potter!

Streit bei Zwillingen - was tun?

So lief's bei uns im Kindergarten

Können Zwillinge nicht spielen?

Unser Zwillingstreffen zum Münchner Oktoberfest

Unser Shopping"vergnügen"

Wie ich meinen Burnout überwand

Zwillingspaare - gute Organisation = weniger Stress

Unser Badeurlaub auf „Malle“

Bisher erschienene Hefte

Elektronische Geschenke

ZWILLINGE - DAS MAGAZIN Ausgabe Nov./Dez. 2019
ISBN 978-3-7504-2054-0



Bestellbar auf www.twins.de oder im Buchhandel -
online & Laden.

EDITORIAL: Wir freuen uns auf Weihnachten - ein Abschied

*Liebe Leserin, lieber Leser,
liebe Zwillingse Eltern, liebe Drillingseltern,*

es gibt heute eine gute und eine schlechte Nachricht. Fangen wir mit der guten Nachricht an. Ich bin erneut Oma von einem kleinen Enkelkind geworden. Nachdem uns unser Zwillingssohn Maximilian und natürlich seine Frau Stephanie im Sommer 2018 eine kleine Josephine beschert hatten, hat jetzt am 9.9.2019 unser zweiter Zwillingssohn Constantin „nachgelegt“ und zusammen mit seiner Freundin Nanna einen kleinen Leonard bekommen.



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

Oma sein - die ganz andere Erfahrung

Wir haben den kleinen Leonard gerade zum ersten Mal besucht. Er ist jetzt acht Wochen alt. Und anders als beim Finchen, habe ich mich diesmal an das winzige Baby rangetraut und es sogar mehr als eine Stunde lang im Arm gehalten, weil es so schön schlief. Wenn man bedenkt, dass Leonards Vater gerade mal nur halb so schwer bei seiner sieben Wochen zu frühen Geburt war ... unvorstellbar, heute.

Schade, dass meine Kinder so weit weg leben und damit natürlich auch die Enkelkinder - Josephine lebt mit ihren Eltern in Hamburg, Leonard in der Nähe von Frankfurt. Wir

Großeltern werden die Enkel erst häufiger sehen, wenn wir ab kommendem Jahr in Rente sind.

Zeit zum Aufhören - und so geht es weiter ...

Und das bringt mich zu Punkt 2 meines diesmaligen Editorials: Ich wurde ab November 2019 pensioniert und werde dann eine eher bescheidene Rente beziehen.

Das bringt es mit sich, dass ich die Zeitschrift ZWILLINGE auch in ihrer neuen Form als ZWILLINGE - DAS MAGAZIN mit diesem Heft einstellen werde. Ich habe die Zeitschrift für Zwillingeltern 32 Jahre lang sehr gerne gemacht und das ist eine lange Zeit. Und auch ich habe noch ein Leben nach „Zwillinge(n)“ verdient.

Meine neue Leidenschaft sind das Stricken und Schreiben von Anleitungsbüchern zum Thema Stricken & Häkeln. Wen's interessiert ... hier schreibe ich unter meinem Pseudonym Theresia Ostendorfer.

Eine kleine Kostprobe meiner Ideen haben Sie schon mit einer Babyschühchenanleitung im vergangenen Heft kennen lernen können. Und auch hier geht's weiter ... auf Seite → stelle ich Ihnen eine Kindermütze vor, die ich für mein Buch „Lettische Borte & Co.“ entworfen habe. Dieses und andere Bücher können Sie auf meiner Seite www.landsach.de und im Buchhandel bestellen.

Was ist Landsach für eine Seite? Wie der Name schon sagt, werden auf der Internetseite www.landsach.de Sachen vom Land vorgestellt - schöne Sachen. Da geht es um allerlei ländliche Themen, aber auch um Tipps für schöne Urlaube, tolle Landgasthöfe und regionales Essen. Natürlich auch um die ländlichen Handarbeiten, die ich schon lange - bisher nebenbei - mache. Und jetzt habe ich eben mehr Zeit für dieses Hobby und vielleicht auch endlich für meinen lange geplanten Krimi ...

Vielleicht hören wir uns auf einer anderen Ebene wieder? Ich würde mich freuen! Viel Spaß beim Lesen -

Ihre/Eure Marion von Gratkowski

Keine Literatur für Zwillingse Eltern mehr?

Heutige Zwillingse Eltern (Eltern) lesen weniger. Im Zeitalter des Internet kauft man keine Bücher mehr. Insgesamt lesen die Menschen weniger.

Man informiert sich per Mausclick im Internet ... es gibt zahlreiche Blogs, auf denen sich Zwillingse- und Drillingseltern austauschen können. Somit ist unsere Zeitschrift ZWILLINGE „obsolet“ geworden, wie mir einmal eine missgelaunte Zwillingemutter mitteilte. Uuups. Das war einmal ein Wort, das sogar ich noch nicht kannte. Auf Deutsch: Sie meinte, ZWILLINGE braucht man nicht mehr.

Gut. Das habe ich über die letzten zehn Jahre endlich kapiert. Aus den stolzen 5.500 Abonnenten unserer damals monatlich erscheinenden Zeitschrift sind es jetzt knapp 100 geworden. Nicht der Rede wert ... aber die Arbeit ist die gleiche geblieben. Stimmt allerdings nicht. Die Arbeit ist trotz der neuen, zweimonatlichen Erscheinungsweise, größer geworden, da mir die vielen Themen und Beiträge fehlen, die frühere Leserinnen gerne schickten, weil sie begeistert ihre eigenen Erfahrungen weitergeben wollten.

Ich kann verstehen, dass in unserer heutigen schnelllebigen Zeit, wo die meisten Mütter arbeiten müssen und gar nicht so lange Pause machen können, die schnelle Info gefragt ist. Und natürlich auch kaum Zeit da

ist, um einen Beitrag für ZWILLINGE - DAS MAGAZIN zu schreiben, zumal, wenn man selten etwas schreibt.

Was mich ein bisschen ärgert, ist die Tatsache, dass heutige Zwillingbloggerinnen gerade so tun, als wenn sie das Thema „erfunden“ hätten. Das, was sie heute als Top-News verbreiten, stand schon vor vielen, vielen Jahren in unserer Zeitschrift.

Und steht auch in unseren Büchern, die es weiterhin geben wird. Unser Zwillingbuchprogramm wird nicht eingestellt und bleibt sicher die nächsten Jahre noch erhalten. Und das nicht, weil wir noch auf Bergen von Büchern sitzen, sondern, weil Bücher immer noch gekauft werden, im Gegensatz zu unserer Zeitung.

Unsere Bücher gibt es derzeit noch unter www.twins.de und weiterhin im Buchhandel und zwar sowohl in Ladengeschäften, wie auch auf Internet-Bestell-Plattformen.

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. Und diesmal ist es nur eine Seite ... leider.

Familie K. ist schon lange beim Abo ZWILLINGE dabei ... kurz vor Schluss haben wir noch sehr schöne Fotos von Anton und Johannes erhalten.

Wie schnell die Jahre verfliegen! Wir senden Ihnen heute ein paar Fotos für Ihre tolle Zeitschrift. Die „Niedlichkeit“ der Jungs geht so langsam verloren, aber vielleicht können Sie das ein oder andere Foto noch gebrauchen! Liebe Grüße Familie K.

Das sagt die Redaktion dazu: Schade, dass wir ZWILLINGE einstellen. Mit den schönen Fotos hätten wir noch eine Weile weitermachen können ... es fehlen uns leider Texte.



Hier werden Johannes und Anton stolze sieben Jahre alt. Und dafür gibt's einen tollen Geburtstagskuchen.

Auch von Leonie (links) und Leon haben wir viele schöne Fotos über all die Jahre bekommen. Doch ohne Text keine Zeitschrift ... und da immer weniger Leser und Leserinnen schreiben, endet unsere schöne Zeitschrift mit dieser Ausgabe.



Die Schule hat wieder angefangen ... Leon (rechts) findet das nicht so gut ...



GEBURTSVORBEREITUNG FÜR ZWILLINGSSCHWANGERE IN BERLIN

INHALT

- Wahl des Geburtsortes
- Erstausrüstung
- Geburtsverlauf, Geburtspositionen
- Natürliche Geburt / Kaiserschnitt / BEL
- Informationen über Klinikroutinen
- Bindung vor und nach der Geburt
- Stillvorbereitung
- Die ersten Tage mit Zwillingen / Wochenbett
- Unterstützungsmöglichkeiten
- Frühchen
- Austausch und individuelle Fragen

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Atem- und Entspannungsübungen
Körperarbeit, Massagen
Gedanken-/Geburtsreise
Schulung der Körperwahrnehmung

INFORMATIONEN

Wann:

Neue Termine auf Nachfrage.

Wo:

Stubenrauchstrasse 5
12161 Berlin

Wieviel:

Gesetzlichversicherte: keine*
Privatversicherte: 163,20 €
Partner: 120 € **

* Der Kostenanteil für Schwangere wird durch Teilnahmebestätigung direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.
** Der Partneranteil wird von einigen Krankenkassen erstattet.

Wer:

Jana Friedrich (Hebamme)
Inga Sarrazin (Zwillingsmutter
und Stillberaterin (AFS)

Wie:

jana@hebammenblog.de
inga.sarrazin@maternita.de

Was:

Versichertenkarte
gemütliche Kleidung
Partner



SCHWANGERSCHAFT: Das lange Warten und der Erfolg

Unsere Wunschkinder: endlich sind sie da!

Mehr als 15 Jahre lang versuchten Nadine und ihr Mann, Eltern zu werden. Aus Wochen wurden Monate, aus Monaten Jahre und plötzlich gab es eine Erfolgsmeldung. Nadine war endlich schwanger! Nach einer relativ problemlosen Schwangerschaft wurden Isy und Valy geboren. Für ihre Eltern anschließend eine echte Herausforderung.

Unsere zwei Engerl haben lange auf sich warten lassen. 15 Jahre Kinderwunsch zehren. Ein Arzt nach dem anderen, ein Kinderwunschinstitut nach dem anderen, ein Monat nach dem anderen, ein Jahr nach dem anderen ...

Das lange Warten hat ein Ende: endlich schwanger!

Sieben oder acht künstliche Befruchtungen blieben fruchtlos und dann sollte es endlich funktionieren. Der letzte Versuch hatten wir gesagt ... Ich machte den Test am Pfingstsonntag - der erste Schwangerschaftstest in meinem Leben, der positiv war. Unglaublich.

Ich habe meinen Freudentränen eine halbe Stunde freien Lauf gelassen. 15 Jahre Verzweiflung sind dabei im Kissen