

# NACHRICHTEN & NEUHEITEN

**LUSTIG:**

**„Mutters tollste Sprüche“**

„Da waren die Augen wieder größer als der Bauch“, „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst“ oder „Spinat darf man nicht aufwärmen“... solche Sprüche hat wohl jeder schon einmal von seiner Mutter gehört. Woher diese netten Warnungen und Mahnungen ursprünglich kommen, erklärt der Moderator der „Sendung mit der Maus“, Ralph Caspers, jetzt in seinem Buch „Ich hab's dir ja gesagt! Mutters tollste Sprüche“ (Rowohlt, 8,95 Euro). Lustig!



**GESUND:**

**Doppelherz aktiv Lachsöl 1000 + Folsäure + B6 + B12 zur Nahrungsergänzung**

Eine richtige und gesunde Ernährung beeinflusst unsere Gesundheit vor allem in besonderen Lebenssituationen wie einer Schwangerschaft oder der Stillzeit. Gerade dann ist es besonders wichtig, dass Mütter ihren Körper mit Omega-3-Fettsäuren versorgen, um sich gesund und fit zu halten. Für alle, die keinen Fisch mögen, gibt es jetzt eine gute Alternative: Das Doppelherz aktiv Lachsöl 1000 + Folsäure + B6 + B12 beinhaltet die wertvollen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA sowie weitere wichtige Nährstoffe für Mutter und Kind. 60 beziehungsweise 120 Kapseln kosten etwa 10,45 beziehungsweise 19,95 Euro.



**HILFREICH:**

**Die Nuk e-Motion Milchpumpe**

Stillen ist für Babys die natürlichste und zudem wertvollste Art der Ernährung. Doch nicht immer ist es einfach, den Alltag dem Stillrhythmus anzupassen. Hier sind Milchpumpen praktische Helfer. Von Nuk gibt es jetzt die elektronische Milchpumpe e-Motion, die besonders sanft und gut abpumpt und zudem sehr leicht zu bedienen ist. Dabei ist das Pumpsystem dem angeborenen Saugrhythmus eines Babys nachempfunden – die Muttermilch wird also in zwei Phasen abgepumpt. Wenn Sie ein Nuk-Stillpaket bestehend aus der neuen Nuk e-Motion, einer Packung Stilleinlagen Ultra Dry Slimline (24 Stück) sowie jeweils einer Nuk-Stillfibel gewinnen wollen, senden Sie einfach bis zum 15. Dezember 2009 eine Postkarte an: Gewinnspiel, Stichwort „Nuk“, Postfach 54 03 03, 22503 Hamburg oder eine E-Mail mit dem Betreff „Nuk“ an [gewinnspiel@junior-verlag.de](mailto:gewinnspiel@junior-verlag.de)



**PRAKTISCH:**

**Wickeltaschen von okiedog**

Wickeln an öffentlichen Orten ist oftmals eher schwierig. Damit Eltern von Kleinkindern trotzdem entspannt durch den Alltag kommen, gibt es jetzt die okiedog Special Edition Wickeltaschen, die im Handumdrehen überall ein kleines Babywickelparadies zaubern können. Die Wickeltaschen (etwa 59,95 Euro) sind mit einer weichen Wickelmatte, einem Wäschebeutel, einem separaten Flaschenwärmer und der extra „Elternzone“ für Schlüssel, Handy und Portemonnaie ausgestattet. Weitere Infos: [www.okiedog.de](http://www.okiedog.de)



**SUPER:**

**Donna Hay's Kochbuch für Eilige**

Für alle, die wie frischgebackene Mütter keine Zeit zum Kochen haben, aber trotzdem gutes, schnörkelloses Essen schätzen, ist Donna Hay's neues Kochbuch „Keine Zeit zum Kochen“ (AT Verlag, 23,90 Euro) genau das Richtige: In ihm findet man nämlich unzählige Ideen für geschickt improvisierte Menüs, Schnelles aus der Bratpfanne oder vom Grill, Auflauf- und Eintopfgerichte, Gerichte, die sich zum Einfrieren eignen sowie zahlreiche Tipps, wie man lange Kochprozesse abkürzen kann.