

wir eltern

Mittendrin im Familienleben

Surfen mit
Kindern &
Ferientipps
daheim

Juli | August – 2024

We

Fr. 14.–



Habt ihr ein Lieblingskind?

Es ist unter Eltern ein grosses Tabu und doch wissen wir alle:
Mütter und Väter ziehen oft ein Kind dem anderen vor.

Stöhn





Bald, bald...

Endspurt! Fast geschafft, haltet durch! In den letzten Tage vor den Sommerferien laufen viele Familien auf dem Zahnfleisch. Die Kinder sind hibbelig, schul- und kitamüde, wollen abends nicht ins Bett (es ist noch sooo hell!) und morgens nicht raus. Zudem flattern täglich Zettel mit neuen To-dos ins Haus und müssten man nicht noch neue Reisepässe machen, die Zeckenimpfung nachholen, Badehosen bestellen?

Der grosse Stress vor der grossen Pause wiederholt sich jedes Jahr.

Wir wünschen euch gerade darum den schönsten möglichen Sommer. Vielleicht habt ihr sogar Zeit, ein Buch aufzuklappen, wir hätten da ein paar Leseempfehlungen (S.10-11). Wer es aktiver mag, der wird mit unseren liebsten Ausflugstipps für zu Hause glücklich (S.52-57). Und weil dies eine Doppelnummer ist, findet ihr in dieser Ausgabe auch ein Schul- und Lernspezial (S.14-23).

Denn ja, die Ferien sind schneller vorbei, als uns allen lieb ist. Wir lesen uns im September wieder.

Katja Fischer De Santi
Chefredaktorin

Inhalt

48

44



74



10

Ferienlektüre

Bücher und Podcasts für den Urlaub – empfohlen von der Redaktion.

13

Kurz gefragt

Mit dem Scheidungsplaner schöner scheiden.

14

Elterngespräch

Lehrer:innen nerven. Eltern auch. So geht gute Kooperation.

20

Lernen

Die besten Lernkniffe für zuhause.

25

Dafür & Dagegen

Sind Schwimmkurse ein Must? Oder total überschätzt?

26

Mit Kind, ohne Kind

Kann man Freundinnen bleiben, wenn die eine Mutter und die andere kinderfrei ist? Ein Briefwechsel.

30

Monatsgespräch

Herbert Renz-Polster über bedürfnisorientierte Erziehung.

36

Babykosmos

Asthma: Bei Kleinkindern leider sehr häufig.

44

Lieblingskind

Wenn einem ein Kind näher ist als das andere.

48

Surfen

Reportage: Wellenreiten mit der Familie am Atlantik.

52

Endlich Ferien!

Ausflüge in der Region für alle Daheimgebliebenen.

64

Rezepte

Sommerliche Salate aus aller Welt.

68

Basteln

So geht kinderleichtes und kunterbuntes Werkeln.

74

So leben wir

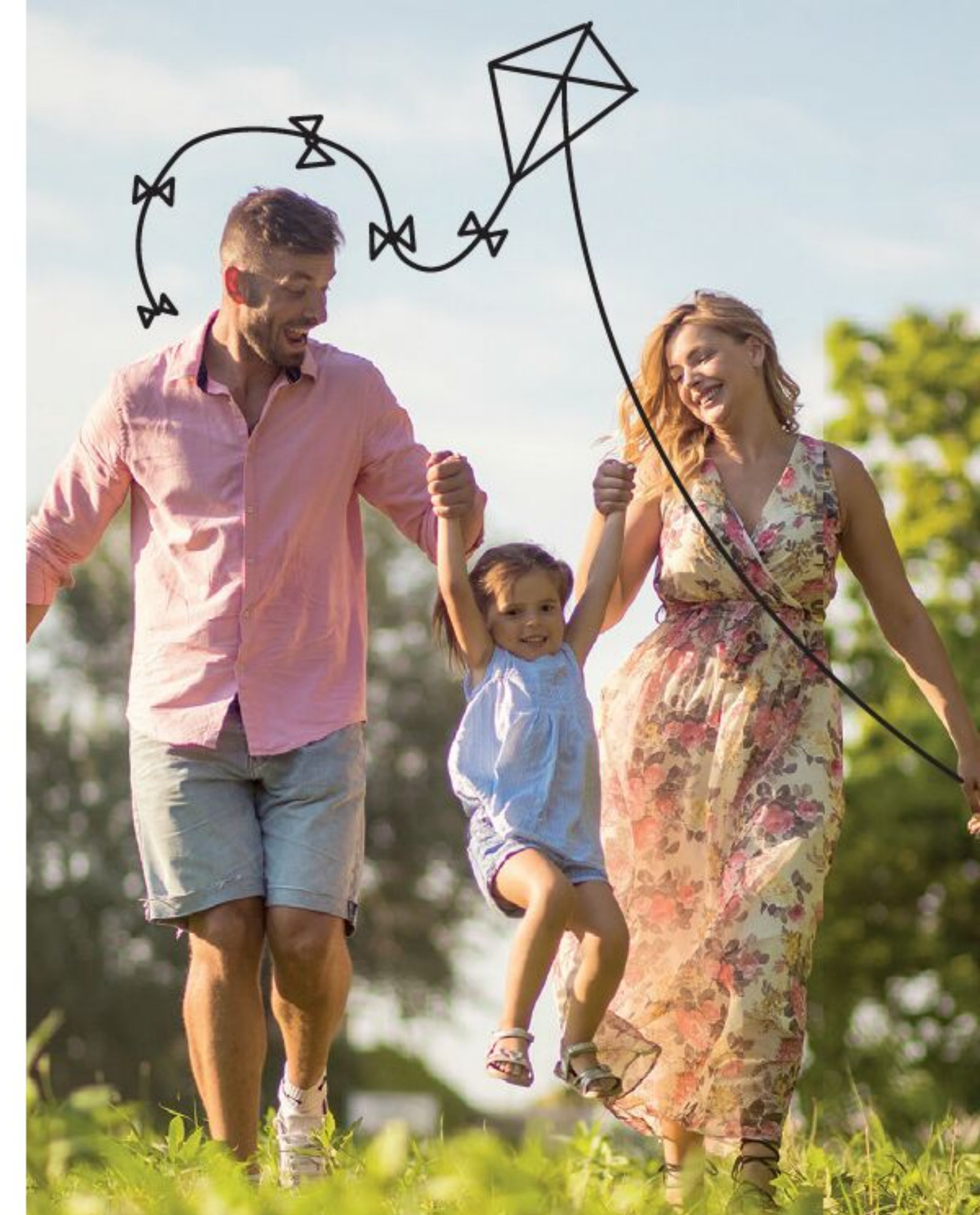
Es ist das Haus der tausend Dinge, die Villa Kunterbunt von Manu und Kai.

83

Schlusspunkt

Die SRF-Moderatorin Mona Vetsch gibt Einblick in ihr Mutterdasein.

Unvergessliche Momente für die ganze Familie



**10%
Rabatt**
auf Ihre nächsten
Reka-Ferien*

Reka, die Nr. 1 für Familienferien.

- Hallenbad in der Ferienanlage
- Gratis Mietservice für Babyartikel
- Grosse Kinderspielanlagen
- Kostenlose Kinderbetreuung
- Rekalino Club
- Reka-Gastgeber vor Ort

Jetzt buchen unter

reka.ch oder

+41 31 329 66 99

* **WIRELTERN-SOMMER-2024:** Mit diesem Promotionscode erhalten Sie 10% Rabatt auf Ihren Aufenthalt ab 3 Nächten in einem Reka-Feriendorf oder einer Reka-Ferienanlage (inkl. Parkhotel Brenscino und Swiss Holiday Park). Dieses Angebot ist gültig für Neubuchungen bis zum 07.09.2024 für Ferien vom 16.08. bis 03.11.2024.



Making of...

Das sind Bea Raimann und Deniz Jünger – unser Team hinter den leckeren Familienrezepten in «wir eltern». Gemeinsam haben sie in Luzern das Unternehmen Foodon gegründet und machen Rezeptkreation, Food-Styling und Fotografie aus einer Hand. Die beiden sind selbst Eltern und wissen ganz genau, was den Kleinen am Tisch richtig gut schmeckt und wo es ein paar Tricks braucht.

Etwas andere Salate – S. 64



Tabea Reusser
ist Fotografin und Mutter
von vier Buben zwischen
2 und 10 Jahren.
Für «wir eltern» wählt sie
pro Ausgabe ein Bild
aus ihrem Familienalltag
aus und schreibt ihre
Gedanken dazu.

Momentaufnahme

Ins Homeschooling sind wir reingerutscht, für unseren ältesten Sohn passte das hiesige Schulsystem einfach nicht. Heute denke ich, Lernen ist nichts, was man muss, sondern was einem ständig passiert. Kinder lernen täglich so viele neue Sachen – einfach so. Viele denken, wir müssen unsere Kinder zum Lernen zwingen, sonst wird nichts aus ihnen. Für mich stimmt das nicht. Kein Kind hört grundlos auf, sich für das Leben zu interessieren. Es hört auf, weil es nicht mehr nach seinem inneren Plan lernen kann. Müssen denn alle alles können und auch

noch zur gleichen Zeit? Wie Goethe sagte: «Wüchsen die Kinder fort, wie sie sich andeuten, wir hätten lauter Genies.»

Lernen ist für mich weder an ein Schulzimmer noch an ein Pult oder Arbeitshefte gekoppelt. Was spielt es schon für eine Rolle, welche Lernkompetenzen in welchem Alter erreicht werden? Und was für Kompetenzen sind überhaupt wichtig? Wir können unser ganzes Leben lang lernen. Und wenn wir das mit Freude tun, hören wir auch nie damit auf.

Schwimmen

74

Prozent der Befragten einer Studie fanden, Schwimmen baue Stress ab.

1300

Personen sind schon von Dover nach Calais durch den Ärmelkanal geschwommen.

1837

kommt in den Hallenbädern Londons das Wettkampfschwimmen auf.

$\frac{1}{4}$

der Erwachsenen im deutschsprachigen Raum können nicht oder nur schlecht schwimmen.

90%

weniger als etwa beim Joggen werden die Gelenke bei Bewegung im Wasser belastet.

5

Jahre: Das ist für Kinder das beste Alter, um «richtig» schwimmen zu lernen. Erst ab dann können sie die Bewegungen korrekt koordinieren. Sie schon vorher mit dem Element Wasser vertraut zu machen, ist aber höchst sinnvoll.

1587

Everard Digbys Buch «De arte natandi», «Die Kunst des Schwimmens» erscheint.

46,80

Sekunden benötigte am 11. 2. 2024 der Chinese Pan Zhanle für 100 Meter Freistil.

1013

Meter lang ist das längste Schwimmbecken der Welt.

1.

Platz der Schwimmorte mit hohem Risiko: Flüsse. Hier geschehen die meisten Badeunfälle.

ZITAT DES MONATS

«Ein Mensch ist erfolgreich, wenn er zwischen Aufstehen und Schlafengehen das tut, was ihm gefällt.»

Bob Dylan

KINDERFRAGE

Warum quietscht Kreide an der Tafel?



Es gibt Geräusche, bei denen stellen sich einem die Nackenhaare auf. Das Quietschen von Kreide an der Schultafel beispielsweise. Aber wie kommt es zu diesem grässlichen Laut? Das ist so:

Die Tafel hat eine leicht raue Oberfläche. Die Reibungskraft hält das Kreidestück beim Zeichnen etwas fest. Je nachdem, wie stark die Kreide aufgedrückt wird und in welchem Winkel sie gehalten wird, haftet die Kreide für einen kurzen Augenblick an der Tafel, wird aber von der zeichnenden oder schreibenden Person weitergezogen. Danach pappt sie wieder fest. Da dieses Wechselspiel sehr schnell vor sich geht, erzeugt die Kreide Schwingungen der Luft, die wir als Schall, als das Quietschen, wahrnehmen. Die Schultafel verstärkt das «Quiiiiiiiiiiiiiieetsch» noch, da sie wie ein Resonanzkörper wirkt. Also: Finger in die Ohren!

Gesund, so ein Hund

Gassigehen, Toben oder Ballspielen: Ein Hund im Haushalt fördert die Bewegung von Kindern und – macht sie fröhlicher. Zu diesem Ergebnis kommt eine Langzeitstudie aus Australien. Mädchen mit Hund kamen durchschnittlich auf acht körperliche Aktivitäten – wie Spielen, Hüpfen, Rennen – mehr pro Woche als «Hundelose». Bei Jungen waren es sieben. Weiterer Nutzen: Kinder mit Haustieren litten seltener an Allergien, ihr Immunsystem war trainierter.

Quelle: *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*

MARKTPLATZ



Globi-Toni

Die beliebte Schweizer Kultfigur Globi erobert die Toniebox. Ab Juli erzählt er Kindern Geschichten auf Schwyzerdütsch. 8000 Exemplare sind verfügbar. Perfekt für Kinder ab drei Jahren.

Mehr unter: tonies.com



Back to School mit SIGG

Nach den Sommerferien startet das Abenteuer Schule. Eine robuste Trinkflasche für Schule, Freizeit und Sport ist ein sinnvolles und nachhaltiges Geschenk für Kids. Das umfangreiche Sortiment von SIGG bietet zahlreiche strapazierfähige und wiederverwendbare Trinkflaschen in kinderfreundlichen Designs.

Mehr unter: sigg.com/ch/back-to-school-set/

Entdeckungen des Monats

PRO JUVENTUTE

Elternkompass

Ob Zauberschule, Selbstverteidigung für Kinder oder tierische Abenteuer auf dem Bauernhof – der Elternkompass von Pro Juventute versammelt auf kompass.projuventute.ch fast 4000 Angebote für Kinder und Jugendliche in der ganzen Schweiz. Die lange Liste ist filtrierbar nach Region, Zeitraum, Alter und Interessen. Mit der Palette an coolen Tagesausflügen, Kursen und Ferienlagern kommt in den Sommerferien garantiert keine Langeweile auf.

GEBURTSHAUS MIT HOTEL

Ruheoase für Schwangere und Babyeltern

Oft genug kämpfen Schwangere und Familien mit Stress, Überlastung und Erschöpfung. Das Geburtshaus Zürcher Oberland möchte deshalb mit einem bestechenden Angebot die Eltern entlasten: Im Geburtshaus-Hotel in Bäretswil ZH können Mütter und ihre Partner:innen vor und/oder nach der Geburt für eine Weile wie im Hotel wohnen. In dieser Zeit kommen sie zur Ruhe und erhalten kompetente Zuwendung.

→ geburtshaus-zho.ch



PODCAST

«Herztöne»

Der Podcast «Herztöne» des Schweizerischen Hebammenverbandes ist zwar nicht ganz neu – aber zeitlos hörenswert für alle, die Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Stillen haben und/oder die sich für die Perspektive der Hebammen interessieren. Gebären im Geburtshaus, Sex vor und nach der Geburt oder schwanger im Gefängnis: Die Beiträge geben kompetent Antworten auf geläufige – oder auch überraschende Fragen.

→ *Herztöne*, der Podcast u.a. auf Spotify

Hier ist was los im Juli/August!

Redaktion **Caren Battaglia**

RACE



Adelburg

Seifenkistenrennen

Ein Rennen für die tollkühnsten Piloten der Nation.

11. August, ab 10 Uhr Aktivitäten, 13 Uhr Einschreiben für den Grand Prix, 14 Uhr Rennstart. adelburg.ch

THEATER

Allschwil

Dschungelbuch

Die spannende Geschichte von Mogli im Dschungel: für die ganze Familie mit Kindern ab vier Jahren. Doch trotz bösem Tiger und tückischer Schlange spielt das Theater Arlecchino die Story so, dass sich auch die Kleinsten nicht fürchten müssen. In Mundart. 2. bis 10. August, jeweils Mo. bis Sa., Spielzeiten 14 und 16 Uhr, Dauer 1 Stunde. Eintritt frei, Kollekte. theater-arlecchino.ch

OUTDOOR

Birkenhof, Balgach

Verschollen im Mais

Das Rhintaler Maislabyrinth ist ein Abenteuer für Gross und Klein! Mit über 3000 Metern Weg auf einer rund 3,5 Hektar grossen Fläche wird es garantiert ein Erlebnis für alle, die sich gerne verirren und neue Wege entdecken.

5. Juli bis 15. September, Mi. bis Sa., 11 bis 19 Uhr, So., 10 bis 18 Uhr. Eintritt ab 4 Jahren, Fr. 5.–, ab 16 Jahren, Fr. 9.–. rhyla.ch

Stoos

Sterne gucken

Mit modernsten Teleskopen und unserem «kosmischen Reiseleiter» Erich Strehler beobachtet ihr Sternbilder, Planeten, den Mond, aber auch ferne Galaxien samt gigantischer Gas- und Staubwolken. Es gibt aber auch ein alternatives Schlechtwetterprogramm! Übernachtung im Zelt, mit Lagerfeuer selbstverständlich.

2. bis 3. August, ab 12.30 Uhr, Kinder (6 bis 15 Jahre) Fr. 69.–, Erwachsene Fr. 89.–. stoos.ch



Binn

Gesteinserlebnisweg Fäld

Steine und Mineralien sind höchst interessant. Wers nicht glauben will, wird auf dem Gesteinserlebnisweg zwischen Fäld und der Mineraliengrube Lengenbach eines Besseren belehrt. Entlang des Weges gibt es verschiedene Aktivitäten für Kinder und Jugendliche.

Während der Sommermonate, Kinder Fr. 5.–, Erwachsene Fr. 15.–. landschaftspark-binntal.ch

HANDWERK

Mettau

Holzköhler-Tradition

Mit Kohle grillieren wir oder rösten Marroni. Doch früher wurde Kohle etwa auch für das Schmelzen von Eisen oder Erhitzen von Bügeleisen verwendet. Das Handwerk des Köhlerns, des Kohlegewinnens, kann im Mettauertal erlebt werden.

Kohlplatz Mettauertal, 7. bis 25. August, 10 bis 16.30 Uhr. mettauertal.ch

Zürich

Aus Alt mach Neu

Welchen Wert haben alte Sachen? Was beispielsweise kann aus einem simplen Tetrapak an Neuem entstehen? Familien verwandeln gebrauchte Gegenstände mit tollen Ideen in nie dagewesene Objekte!

7. August, 10.30 bis 12.30 Uhr, Workshop für Familien mit Kindern ab 5 Jahren. Erwachsene: Fr. 13.–, Kinder bis 16 Jahre gratis. landesmuseum.ch

SOMMERFEST

Savognin

Kinder-Sommerfest

Zwei Standorte – ein Event. Spiel und Spass für alle an zahlreichen Abenteuerposten.

13. und 14. Juli, 10.30 bis 16 Uhr, Badensee Lai Barnagn und Bergrestaurant Tigignas, Abenteuerpass als Ticket. valsurses.ch

ZIRKUS



Schweiz

Zirkus Chnopf

«Le Cours des choses» heisst ihre neueste Produktion. Fünf Profis, sechs Jugendliche und junge Artist:innen zwischen 15 und 21 Jahren verbinden Welten: Theater, Tanz, Artistik und Musik. Also: Manege frei für eine Reise in eine magische Welt voller Staunen!

Tournee: bis 7. September an diversen Orten der Schweiz. Dauer: ca. 60 Minuten, ab 5 Jahren. Preis: Ein Hut geht herum. chnopf.ch

DA GEH ICH HIN



Der Fluch des Pharaos

Deutschschweiz

Erlebt mit euren Kindern einen unvergesslichen Tag in den Bergen. Auf dieser interaktiven Themenwanderung durch die wunderschöne Natur wird eine packende Geschichte von Schauspielern zum Leben erweckt. Begleitet also Sam, den jungen Hobbyarchäologen, der bei seiner aufregenden Entdeckungstour auf eine geheimnisvolle Höhle stösst und ein goldenes Buch mit ägyptischen Hieroglyphen findet. Was danach passiert? Es öffnet sich das Tor zur Welt des alten Ägyptens. Ein Abenteuer zwischen Pyramiden, Pharaonen und Geheimnissen beginnt ... Viel mehr wird aber nicht verraten!!

coop-familienwanderung.ch

Ich pack in meinen Koffer...

...Bücher und Podcast, die wir diesen Sommer unbedingt lesen oder hören wollen.

Manu empfiehlt... einen True-Crime-Podcast und einen packenden Roman. Für alle, die am Strand Action brauchen.

True Crime auf die Ohren

Für alle True-Crime-Süchtigen darf «Verbrechen von nebenan» im Podcast-Folio nicht fehlen! Die Geschichten der Opfer und der manchmal jahrelang andauernden Ermittlungsarbeit sind sorgfältig recherchiert und packend moderiert von Philipp Fleiter. Der Journalist ist ein einfühlsamer Erzähler. Und zugegeben: Die unvergleichlich sonore Stimme Fleiters trägt viel zur Strahlkraft und fesselnden Stimmung des Podcasts bei.

«Verbrechen von nebenan», auf allen gängigen Podcast-Plattformen

eine Bleibe gefunden zu haben, wird sie von ihrem lieb gewonnenen Sugar-Daddy kalt abserviert. Cline fasziniert mit einer fesselnden Aufzeichnung von der spannungsgeladenen Atmosphäre zwischen der reichen Elite und der Lebensrealität der mittellosen Unterklasse.

Emma Cline, «Die Einladung», Hanser, Fr. 37.–

Anita empfiehlt... tiefe Gespräche und ein Buch gegen Selbstoptimierung.

Warum magst du mich?

Willst du deine Beziehung ergründen? Deine Eltern besser kennenlernen? Mit deinen Kindern philosophieren? Dann ist dieses kleine Buch von Mikael Krogerus perfekt. Auf 162 Seiten gibts Fragen übers Leben, die Liebe, Lust und Laster, Freundschaften und vieles mehr. Ein Beispiel? Frage 448: «Magst du Kinder?» Oder Nummer 379: «Zwei Dinge, die du an mir schätzt». Dieses Buch bringt

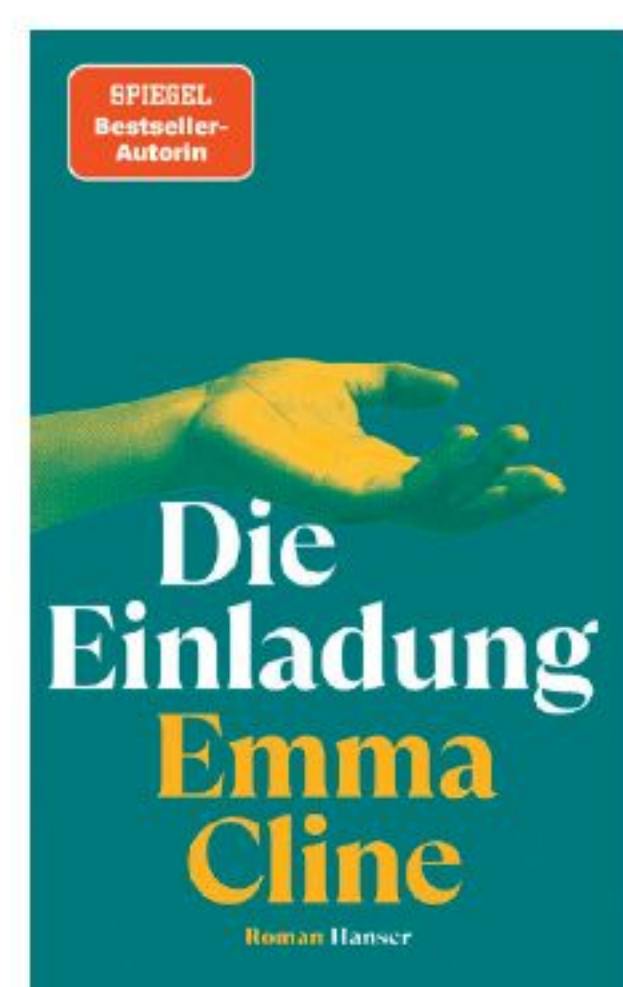
uns zum Lachen, Nachdenken, Tiefgründen. Und manchmal erfahren wir Gedanken, Meinungen und Geschichten voneinander, die uns sonst vielleicht vorenthalten geblieben wären. Dieses Buch gehört zum fixen Bestandteil eines Handtascheninventars.

Mikael Krogerus, Roman Tschäppeler, «Fragen», Kein & Aber, Fr. 25.–

Brenne! Tanze! Blute!

Es erscheint wichtiger denn je, dieses 141-Seiten schlanke Buch, dieses gut gelaunte Plädoyer gegen den vorherrschenden Selbstoptimierungsquatsch: sei schöner, produktiver, schlanker, erfolgreicher – einfach besser! Überschwemmt vom Alltagswahnsinn, dem gerade auch Eltern ausgeliefert sind, können wir solche Mantras einfach nicht auch noch gebrauchen! Deutlich und humorvoll beschreibt Marian Donner, wie wir uns dem Diktat verweigern und das Leben feiern sollten. «Sei der Schlüssel, der nicht passt!»

Marian Donner, «Das kleine Buch der Selbstverwüstung», Ullstein, Fr. 20.–



Verlorenes Escort-Girl

Schlingern wir nicht alle hin und wieder durchs Dasein, wenn wir jung sind – so wie Alex, die Protagonistin in Emma Clines Roman «Die Einladung»? Nicht ganz. Denn die New Yorkerin führt das Leben eines Escort-Girls, mäandert zwischen Tagen in luxuriösen Villen in den Hamptons und kühlen Nächten am Strand. Wobei es viel weniger um Sex, als um Machtspiele zwischen sozialen Schichten geht. Als Alex meint, endlich





Katja empfiehlt... neue feministische Bücher, die für Erleuchtung – und wer hätte es gedacht – Erheiterung sorgen.

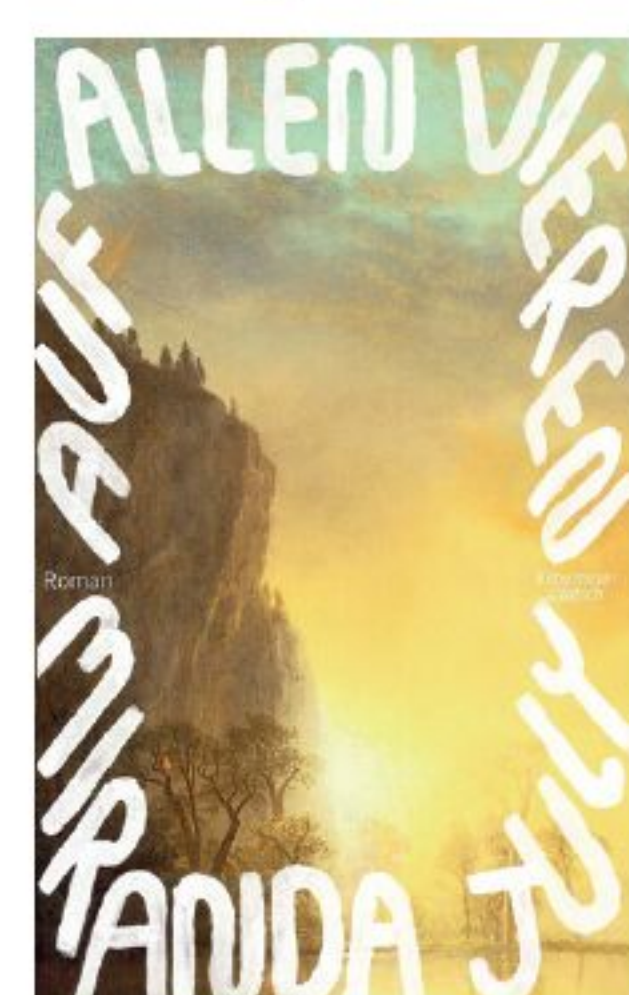
Ich, toxisch?

Es war nur eine Frage der Zeit, bis der Begriff «toxische Weiblichkeit» seinen Weg auf ein Buchcover finden würde. Wir können alle sehr froh sein, dass es Sophia Fritz war, die sich den Begriff schnappte. Ihr Befund: Ja, auch Frauen sind toxisch. Aber in erster Linie zu sich selbst und anderen Frauen. Etwa wenn wir uns für Feminismus einsetzen, aber anderen Frauen nicht vertrauen und instinktiv nach ihren Fehlern und Schwächen suchen. Oder wenn wir vergleichen, statt zu bestärken, wenn wir umsorgen, aber damit andere vor allem von uns abhängig machen wollen. Von der Powerfrau, dem braven Mädchen, der Mutter, bis zur Bitch seziert Sophia Fritz klassische Frauenrollen und führt auch sich selbst dorthin, wo es weh tut. Unmöglich, sich darin nicht zu erkennen.

Sophia Fritz, «Toxische Weiblichkeit», Hanser Berlin 2024, Fr. 33.–

Eine Frau haut ab

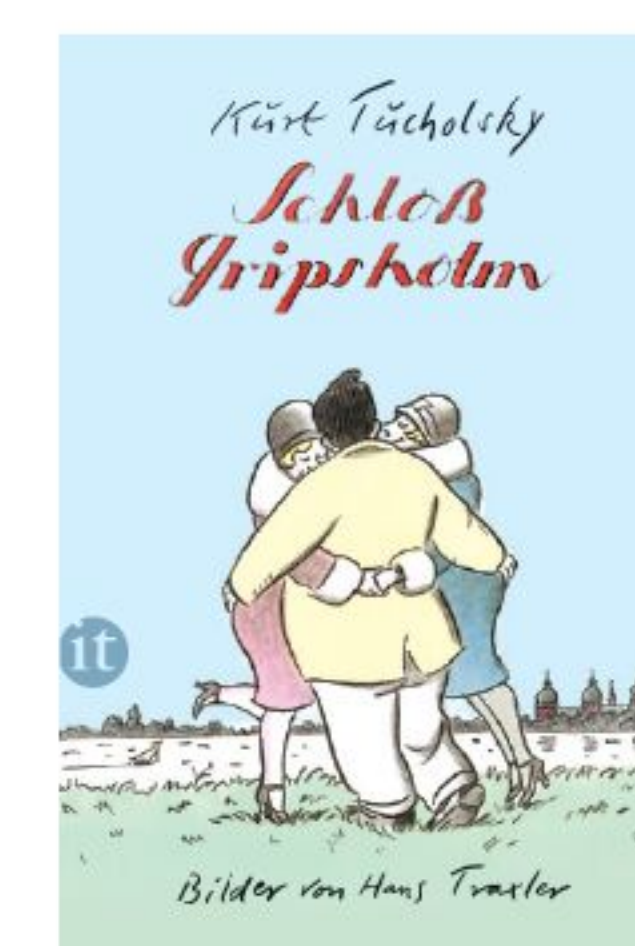
Lust auf einen grossartigen, schrägen Roman über Weiblichkeit, Freiheit und Sex? Dann muss der neuste Wurf der Allround-Künstlerin Miranda July mit ins Gepäck. Eine Frau schenkt sich zum 45. Geburtstag einen Trip quer durch die USA weg von Mann, Kind und Verpflichtungen. Doch sie strandet nach wenigen Kilometern in einem billigen Motel. Ihr Zimmer lässt sie für viel Geld teuer einrichten, verliebt sich vermeintlich in einen jüngeren Mann, dann in eine Frau und imaginiert sich



in ein anderes Ich – oder ist sie endlich wieder sie selbst? Ein grosser Roman, der gekonnt mit weiblichen Tabus bricht, dabei nie den Drive, die Lust und den Humor verliert.

Miranda July, «Auf allen vieren», KiWi 2024, Fr. 37.–

Caren empfiehlt... einen Klassiker und ein frisches Buch über Mütter. Für alle, die Sprache lieben.



Eine Liebesgeschichte

Es gibt Bücher, mit denen gehe ich jedem, der nicht schnell genug die Finger in die Ohren steckt, auf die Nerven. Ich empfehle sie, schwärme davon oder verschenke sie ungebeten. Eines dieser Bücher ist Kurt Tucholskys «Schloss Gripsholm». Warum? Weil bei Tucholsky jeder spitz zugeschliffene Satz ein Kunstwerk für sich ist. Und: Weil «Schloss Gripsholm» eine so federleichte Sommer-Liebesgeschichte erzählt wie wohl kaum eine zweite. Kurt fährt mit seiner Lydia nach Schweden. Dort liegen sie im Gras, blödeln, lieben sich, haben ein erotisches Erlebnis zu dritt und stossen auf ein fragwürdiges Kinderheim. Das Buch ist von 1931, aber frei und modern, als sei es frisch aus der Presse. Doch – so leichtfüssig es auch daher kommen mag, so Hochpolitisches versteckt sich zwischen den Zeilen. Ein hellsichtiger Blick auf die finsternen Jahre, die kurz darauf folgen sollten.

Kurt Tucholsky: «Schloss Gripsholm», diverse Verlage, ab Fr. 9.–

Ganz normale Mütter

Mütter in Büchern sind oft irgendwie strange. Entweder immer milde oder immer lustig oder immer gut. Nicht so bei Naomi Wood. In ihren hervorragend geschriebenen Kurzgeschichten bleiben sie einfach normale Frauen: mit Sexwünschen, Wutausbrüchen, auch mal egoistischen Motiven. Toll und – entlastend.

Naomi Wood: «Dino Moms», Nagel und Kimche, Fr. 37.–

Spielerisch durch die Kinderregion



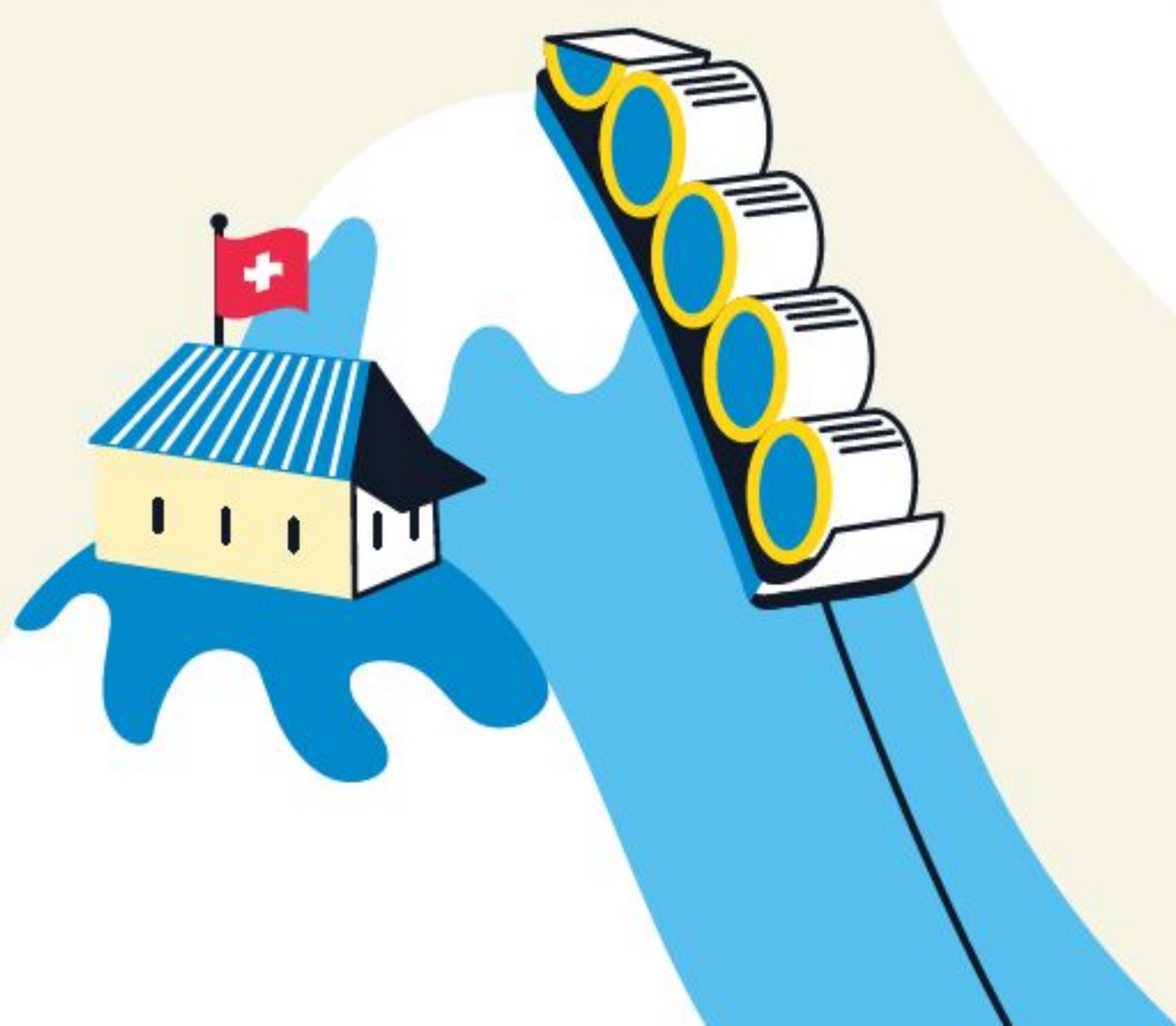
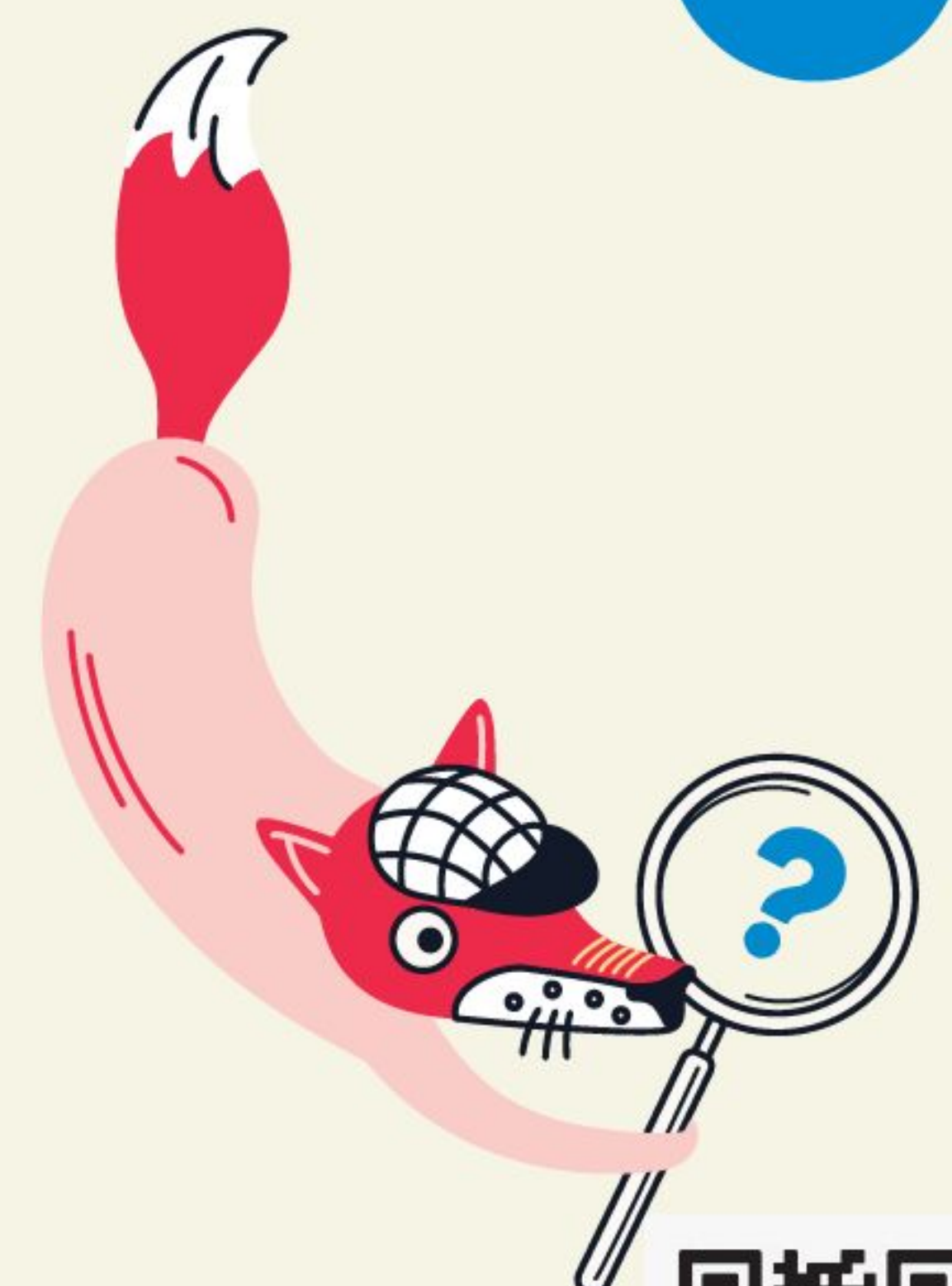
Spuren folgen, Rätsel lösen und Neues entdecken:
auf den Familien-Trails der Kinderregion wird
jeder Spaziergang zum Abenteuer.



Diese und viele weitere inspirierende Erlebnistipps gibt es auf kinderregion.ch. Das Ideenportal informiert Eltern, Grosseltern, Gottis und Göttis über bekannte Ausflugsziele und verrät Geheimtipps. So kommt bei kleinen Wundernasen, Wasserratten und Wanderfritzen sicher keine Langeweile auf!

Wer glaubt, Zürich wie die eigene Westentasche zu kennen, wird auf den Familien-Trails der Stadt eines Besseren belehrt. Die Suche nach Hinweisen führt zu unerwarteten Orten, versteckten Botschaften, Spiegelschriften und sprechenden Pfosten. Jeder Blick lohnt sich doppelt. Wer Spürsinn und Köpfchen beweist, wird reichlich belohnt. Auf den Krimi-Trails schlüpfen Hobbydetektive in die Rolle des Ermittlers; auf den Detektiv-Trails werden sie zu Spionen und auf den Foxtrails folgen sie als Spurenleser der Fährte des Fuchses. Am Ende winkt mal ein Schatz und auf den FoodTrails sogar eine schmackhafte Spezialität aus der Region.

Werden die kleinen Beine doch irgendwann müde, so hält Pinguin Ringo die perfekte Lösung parat. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nimmt er kleine Abenteuerer mit auf fünf spannende Erkundungstouren ausserhalb der Stadt. Ausgerüstet mit einer der kostenlosen Ringo-Broschüren geht es unter anderem zum wilden Küssnachter Tobel, den stinkigsten Vögeln am Greifensee und einem Traumhaus in Rapperswil. Ist der Entdeckergeist einmal entfacht, geht die Reise in einem anderen Teil der Kinderregion weiter. Schliesslich gilt es in Bad Zurzach einen Dieb zu überführen, in Winterthur das Geheimnis des vergessenen Tanz-Erbes zu lüften und in Einsiedeln die Welt der Mönche zu erkunden. Wer da wohl noch stillsitzen kann? Ab zu den Familien-Trails: kinderregion.ch/familien-trails



**kinder
region**

Pläne schmieden
leicht gemacht





Manfred Schneeberger, 68, arbeitete 25 Jahre in der Finanzbranche, bevor er sich an der Hochschule Luzern zum Mediator mit Vertiefung Familienmediation ausbilden liess. Er hat eine Praxis in der Stadt Luzern.
der-scheidungs-planer.ch

Der Scheidungsplaner

Manfred Schneeberger begleitet Paare durch die letzte Phase ihrer Beziehung. Macht er seinen Job als Mediator gut, dann gibt es auch mal ein Gläschen Sekt zur Scheidung.

Herr Schneeberger, Sie bezeichnen sich als Scheidungsplaner. Das klingt nach dem Pendant zum Hochzeitsplaner. Planten und feierten Sie Ihre eigene Scheidung ebenso festlich wie die Hochzeit?

Nein, leider nicht. Für meine Ex-Frau kam damals eine einvernehmliche Scheidung leider nicht infrage. Ich hätte unsere Trennung gerne mit einer Mediation geregelt. Aber zwei Jahre nach der Scheidung hat sich unsere Verbindung zum Guten gewendet. Wir haben dann jeweils die Geburtstage unserer Kinder und Weihnachten gemeinsam gefeiert. Wir schafften es, uns wieder an die schönen und guten Zeiten zu erinnern. Leider verstarb meine Ex-Frau vor zwölf Jahren. Sie wird in meinem Herzen immer einen Platz haben, denn sie war die Mutter meiner Kinder.

Sprechen wir über Ihre Klientel: Wie würde eine perfekte Trennung aussehen?

Das Wichtigste ist, dass der Wille da ist, für alle eine faire Lösung zu finden. Paare mit Kindern sollten deren Wohl

in den Mittelpunkt stellen. Das ist natürlich deshalb nicht einfach, weil unser Ego immer wieder dazwischenfunkt.

Die eigene Kränkung nicht in den Vordergrund zu stellen, erfordert mitunter viel Kraft und Grossherzigkeit...

Ich versuche den Paaren klarzumachen, dass sie trotz Trennung für die Kinder ein Vorbild sein können. Sie sollten den ganzen Prozess mit Empathie und Wertschätzung angehen. Schliesslich war da mal Liebe und nicht nur alles schlecht – daran erinnere ich die Paare jeweils. Es gilt, nicht «Buchhaltung» zu machen, es geht vielmehr darum, wie wir in Zukunft mit der neuen Situation umgehen. Schauen wir stets auf die Vergangenheit zurück, kommen wir nicht vorwärts.

Sind unter den Ratsuchenden, die Ihre Praxis aufsuchen, viele Eltern?

90 Prozent meiner Klienten haben minderjährige Kinder.

Weshalb sind Sie gerade bei Eltern so beliebt?

Das hat wohl mit der Weiterempfehlung zu tun und weil ich selbst Vater zweier Kinder bin. Paare mit Kindern entscheiden sich eher für eine Mediation, da sie das Wohl der Kinder in den Mittelpunkt stellen möchten. Bei einem Rosenkrieg ist dies kaum möglich.

Und wer ist scheidungswilliger: Frauen oder Männer?

Es sind mehrheitlich die Frauen, die die Entscheidung treffen. Frauen sind mutiger als Männer.

In der Schweiz werden Scheidungspartys angeboten. Mündet Ihre Beratung jeweils auch in einem stilvollen Scheidungsevent?

Es gibt Paare, die ihre Scheidung nach dem Gericht mit einem Glas Champagner, einem guten Essen oder einem Dessert feiern, bzw. besiegeln. Ich hatte Kunden, die die Scheidungsvereinbarung zusammen bei einem Glas Wein unterschrieben.

Würden Sie selbst ein zweites Mal heiraten?

Ich habe viele Jahre gesagt: nie mehr! Doch seit drei Jahren gibt es dieses «Nie mehr» nicht mehr – ich bin mittlerweile wieder glücklich verheiratet.



«Ich will
nicht
nerven»



Vielen Eltern fällt es schwer, auf Lehrpersonen zuzugehen. Wir haben Lehrpersonen gefragt, was sie sich von Müttern und Vätern in Sachen Kommunikation wünschen.

Text **Kristina Reiss**

Ich würde diese Streitigkeiten unter den Kindern so gerne mal ansprechen, aber ich habe Angst, direkt in der Helikopterschublade zu landen», erzählt eine Mutter. «Kann ich bei Hausaufgaben die Lehrperson um Rat fragen, oder nervt das eher?», fragt sich ein Vater. Oder: «Darf ich Ideen an die Lehrperson weitergeben oder ist das übergriffig?» Fragen an die Schule haben fast alle Mütter und Väter. Während eine kleine Gruppe von Eltern den Kontakt nicht scheut und eher zu viel als zu wenig anruft, schreibt oder gar im Schulhaus auftaucht, haben die meisten Eltern Hemmungen, sich überhaupt zu melden, fürchten, sich bei der Kontaktaufnahme mit Lehrpersonen falsch zu verhalten. Woher kommt das?

Tatsächlich ändert sich mit Eintritt in den Schulkosmos vieles – und zwar nicht nur für den Nachwuchs, sondern auch für die Eltern. Erhielten Mutter und Vater zu Kitazeiten noch täglich Bescheid über Stuhlgang, Essvorlieben oder Lieblingsspielzeug ihrer Kleinen, sind sie auf einmal auf die Auskunft von Sohn oder Tochter angewiesen. Die allerdings oft nicht wirklich redselig sind («Wie war es heute?» – «Gut» «Was habt ihr gemacht?» – «Nichts»). An diesen spärlichen Informationsfluss müssen sich Mütter und Väter erstmal gewöhnen. Dabei ist es essenziell, dass Eltern und Lehrpersonen gut zusammenarbei-

ten. Nicht umsonst sprach der dänische Familientherapeut Jesper Juul stets von einem lernenden Dreieck, bestehend aus Kind, Eltern und Lehrperson. Stützt dieses Dreieck das Kind in jeder Konstellation gut, funktioniert das Lernen am besten.

«Ich sehe Eltern und Lehrpersonen als Team», sagt auch Primarlehrerin Isabelle Buser. Die 34-Jährige unterrichtet eine 5. und eine 6. Klasse in Bern. Ihre Erfahrungen aus dem Schulzimmer teilt sie auf Instagram. «Ihr habt daheim eines bis vier Kinder», gibt sie Müttern und Vätern auf dem ersten Elternabend jeweils mit, «ich aber habe 23 in der Klasse – und kann gar nicht alles sehen. Deshalb bin ich darauf angewiesen, dass wir gut zusammenarbeiten.»

Schulen kommunizieren heute viel offener mit Eltern

Rein technisch gesehen hat sich die Eltern-Lehrpersonen-Kommunikation in den letzten Jahren enorm verbessert: Dank elektronischer Medien und schuleigener Tools können Lehrer:innen heute auf einen Click alle Eltern erreichen. Zudem schreiben sie in der Primarstufe häufig detaillierte Wochenjournale und lassen Mütter und Väter daran teilhaben, was in der Klasse gerade läuft. Auch regelmässige Rückmeldungen über das einzelne Kind verfassen viele Lehrpersonen. So wie beispiels-

weise Sabrina Urwyler. Die 32-Jährige ist seit 11 Jahren Primarlehrerin und unterrichtet in Bern eine dritte Klasse. «Bei uns können Eltern die Rückmeldungen schriftlich kommentieren», erzählt sie. Doch das werde leider kaum genutzt – was sie schade findet. Ein «Vielen Dank!» an die Lehrperson oder ein an das Kind gerichtetes «Bin stolz auf dich!», würde sie ab und zu schön finden, sagt die Lehrerin im Videocall. «Das wäre ein kleines, aber schönes Zeichen, dass meine wöchentlichen Rückmeldungen gelesen und wertgeschätzt werden.»

Die meisten Lehrer:innen wünschen sich mehr Feedback

«Oh», sagt die Mutter eines Zweitklässlers, in dessen Klasse es ebenfalls solch ein Rückmeldesystem gibt, schuldbewusst, als sie das hört. «Das war mir nicht klar. Ich dachte immer, so lange alles läuft, falle ich der Lehrperson lieber nicht mit irgendwelchen Kommentaren oder so zur Last.» Tatsächlich zeigt eine kleine nicht repräsentative Umfrage





«Ich bin auf Informationen der Eltern angewiesen, sie kennen ihr Kind am besten.»

Sabrina Urwyler, Primarlehrerin

unter weiteren Eltern, dass viele so denken. Ja nicht auffallen, scheint die Devise zu sein. Doch warum eigentlich?

«Eltern schleppen vielleicht die Prägungen aus ihrer eigenen Schulzeit mit und merken nicht, dass sich Schule verändert hat», vermutet Sabrina Urwyler. «Als die heutige Elterngeneration zur Schule ging, meldeten sich Mutter und Vater nur bei den Lehrpersonen, wenn es wirklich ein Problem gab. Heute hingegen nimmt die Unterstützung der Eltern eine zentrale Rolle beim Lernen ein. Doch bis dies alle realisiert haben, braucht es wohl Zeit.»

Auf der anderen Seite der Skala wiederum sind jene Eltern zu finden, die sofort zum Telefon greifen oder postwendend ein E-Mail verfassen. «Das gibt es heute häufiger», stellt Christian Hugi fest. Der 45-Jährige ist Mitglied der Geschäftsleitung des Dachverbands Lehrerinnen und Lehrer Schweiz LCH und seit 20 Jahren Primarlehrer. «Ein Anruf mit der Botschaft: Ein Kind hat zu meiner Tochter dumme Kuh gesagt, finde ich zum Beispiel

nicht zielführend. Besser ist, wenn das Kind solche Sachen gegenüber der Lehrperson selbst anspricht», so Hugi, der in Zürich eine dritte Klasse unterrichtet. «Anders hingegen ist es, wenn Eltern mir mitteilen, dass ihr Kind seit einigen Tagen auf dem Schulweg geplagt wird.»

«Eltern müssen uns ihr Vertrauen schenken»

Dazwischen als Eltern die Trennlinie zu finden, ist allerdings oft gar nicht so leicht. Schuld daran ist wohl auch dieses immense Verantwortungsgefühl, das Mütter und Väter heute gegenüber ihrem Nachwuchs verspüren. Der Druck, der auf ihnen lastet, alles besonders gut machen zu müssen. Was leicht dazu führt, dass man Tochter oder Sohn jedes vermeintliche Hindernis aus dem Weg räumen will, für sie alles glattbügeln möchte. «Dabei wäre es gerade hier wichtig, loszulassen und zu vertrauen», sagt Hugi. Und meint, dass die Person mit Expertise für schulisches Lernen, mit dem das eigene Kind viele Stun-

den die Woche verbringt, es schon richtig machen werde. «Doch Vertrauen kann ich als Lehrer nicht einfordern», gibt der Primarlehrer zu bedenken, «dies müssen die Eltern uns von sich aus schenken.»

Auch die Kluft zwischen Familie und Schule macht das Zusammenfinden zwischen Eltern und Lehrpersonen schwieriger. Gab es früher einen klaren Erziehungskonsens sowie hierarchische Strukturen, leben wir heute in einer ausdifferenzierten, schnelllebigen und individuellen Gesellschaft, in der die Schule manchmal hinterherhinkt. So haben sich Familien meist von klassischen Strafen verabschiedet. In Schulzimmern hingegen werden teilweise Belohnungssysteme – sei es mit Wolken, Sonnen oder Smilies – eingesetzt. Es seien jedoch vor allem die Erwachsenen, die mit den unterschiedlichen Welten manchmal Schwierigkeiten hätten, ist Christian Hugi überzeugt. «Kinder sind hier viel flexibler: Sie können sich gut darauf einlassen, dass in der Schule andere Regeln gelten als zu Hause, im Hort oder bei den Grosseltern.» →

Die Kleinen tun sich dafür in anderen Bereichen schwer: In Zeiten, in denen Kinder oft sehr stark im Zentrum des Familienlebens stehen und sich vieles nach ihren Wünschen richtet, erlebt der Nachwuchs in Kindergarten und Schule oft zum ersten Mal, wie es ist, sich in einer Gruppe einzufügen. «Das ist für manche gar nicht so einfach», sagt Hugi. «Hier bietet Schule heute ein weiteres wichtiges Lernfeld.» Was allerdings auch zu Konflikten führen kann.

Ab der 3. Klasse sollten Kinder versuchen, ihre Probleme ohne die Eltern zu lösen

Tatsächlich geht es meist um soziale Themen, wenn sich Mütter und Väter bei Lehrpersonen melden. Hier findet es der Primarlehrer wichtig, als Eltern dem Kind zu vertrauen, dass es die meisten Dinge alleine lösen kann. «Mit zunehmendem Alter, spätestens aber ab der 3. Klasse, sollte man als Eltern loslassen und Streitfälle in der Klasse ans Kind zurückgeben», rät Hugi. Gleichzeitig gelte es, im Gespräch zu bleiben, dem Nachwuchs etwa zu sagen: «Gut, dass du mir das erzählst! Aber sprich das doch morgen mit der Lehrerin an.» Am nächsten Tag nach der Schule dann nach-

haken: «Hast du es angesprochen? Wie ging es weiter?» «Eltern dürfen darauf vertrauen, dass Lehrpersonen sehr bemüht sind, Konfliktfälle aufzulösen und nach bestem Wissen und Gewissen handeln», sagt Hugi. «Auch wenn sich das zu Hause in den Erzählungen des Kindes vielleicht manchmal anders anhört.»

Ab wann nehme ich als Mutter oder Vater dann aber doch Kontakt mit der Lehrperson auf? Das sei immer ein Abwägen. Erzähle das Kind, dass heute niemand mit ihm gespielt habe, sei das noch kein Grund, bei der Schule

anzurufen. «Beschäftigt mich als Mutter oder Vater ein Thema jedoch stark, kann ich natürlich trotzdem nachfragen,» betont der Primarlehrer. «Ich finde es wichtig, dass sich Eltern auch bei scheinbar kleinen Sachen melden», sagt hingegen Lehrerin Isabelle Buser. «Spätestens aber wenn sie sich unsicher fühlen oder Sorgen haben.» Grundsätzlich gelte bei ihr: Lieber einmal mehr melden als gar nicht. Es hilft allerdings immer, eine Nacht darüber zu schlafen, bevor man zum Telefon greift. ●

Unbedingt auch mal Positives zurückmelden.

Tipps für die Kommunikation mit der Schule

Generell gilt

- Als Eltern einen Schritt zurücktreten und reflektieren: Wann werde ich gebraucht? Wo schafft mein Kind es alleine? Oft wollen Kinder auch einfach ihren Frust abladen, ihre Gefühle ausdrücken und brauchen gar keine schnelle Lösung. Sich fragen: Hab ich damit vor allem ein Problem oder mein Kind?
- Vor dem Kontaktaufnahme das Kind fragen: «Soll ich Frau X mal fragen?», «Wollen wir mit ihr darüber sprechen?» Oder bei etwas älteren Kindern: «Besprich das mit deiner Lehrerin.» Sagt das Kind nein, abwarten; wenn nötig, doch noch eingreifen.
- Sich bewusst werden: Das Kind hat mehrere Rollen und steckt in der Schule in einer anderen als zu Hause. Daheim wirkt es traurig? In der Schule ist es vielleicht zufrieden und lacht viel. Zu Hause spielt es den aufgedrehten Alleinunterhalter? In der Schule ist es womöglich ruhig und angepasst.

Wann sich bei Lehrpersonen melden?

- Dem Kind geht es nicht gut oder eine Situation zu Hause fordert es heraus? Frühzeitig mit der Lehrperson sprechen. «Vom toten Hamster bis zu Eltern, die sich viel streiten – in der Schule merken wir das extrem», sagt Primarlehrerin Isabelle Buser. «Eltern fällt jedoch meist als Erstes auf, wenn etwas mit dem Kind nicht stimmt, sie können uns also vorwarnen.»
- Den Eltern kommt etwas seltsam vor: Das Kind erzählt zu Hause, es muss bis zum nächsten Tag fünf Seiten Wörter auswendig lernen? «Dann lieber kurz nachfragen», rät Primarlehrerin Sabrina Urwyler. «Oft stellt sich dann heraus, dass nur die ersten fünf Wörter auf sind.»
- Danke sagen! Das Kind erzählt von einer besonders tollen Schulstunde, die ihm Spass gemacht hat? Dann das auch zurückmelden: «Mein Kind kam heute mega fröhlich aus der Schule!» «Das tut auch uns Lehrpersonen gut!», so Sabrina Urwyler.

- Sich in der Schule einbringen. Die Mutter ist Pfarrerin und lädt die Klasse in die Kirche ein; der Vater ist Grafiker und hält eine besondere Kunststunde: «Es ist toll, wenn Eltern aufgrund ihrer Berufe oder Kenntnisse etwas zum Unterricht beitragen können», findet Lehrerin Buser.

Kritische Situationen ansprechen.

- Am besten nicht am Telefon, sondern bei einem Gespräch vor Ort. Zuvor eine schriftliche Gesprächsanfrage stellen und unbedingt den Grund nennen, damit sich die Lehrperson auf das Gespräch vorbereiten kann.
- Fragen stellen. Dies ist eine sehr diplomatische Art, um mit schwierigen Themen umzugehen. Das Gespräch also nicht mit Vorwürfen eröffnen, sondern lieber mit: «Wir möchten gerne Ihre Beobachtung hören, sich mit Ihnen austauschen, wie sehen Sie das?»

MEDELA.CH

Freihändiges Abpumpen

Die Freestyle Hands-free ist die erste direkt im BH tragbare elektrische Doppel-Milchpumpe von Medela. Dank ihres kompakten Designs ermöglicht sie freihändiges Abpumpen mit maximalem Komfort und Flexibilität. Die leichten Auffangschalen (jeweils nur 76 g) sind diskret im BH zu tragen und die leichtesten auf dem Markt. Die 2-Phasen-Expression-Technologie imitiert den natürlichen Saugrhythmus deines Babys – erst schnell zur Anregung des Milchflusses, dann langsamer zum Trinken – für ein natürliches Abpumpgefühl.

«wir eltern» und Medela verlosen eine Freestyle-Hands-free-Doppel-Milchpumpe im Wert von Fr. 379.–.

Das Los entscheidet, wer gewinnt. Jetzt mitmachen!
wireltern.ch/glueckslos Teilnahmeschluss: 23.8.2024.



Jetzt gewinnen

SIGGTM + BACK TO SCHOOL



Profitiere von attraktiven Angeboten! Deinen Durstlöscher findest Du auf SIGG.COM



Immer Ärger mit den Hausaufgaben



Das Einmaleins auswendig lernen, Lesen üben – das klappt selten, ohne dass auch zu Hause gebüffelt werden muss. Meist ist die Motivation dafür miserabel. Wir haben Tipps von Expert:innen, wie es anders geht.

Interview **Kristina Reiss**

Melanie Carlin, sie sind Lehrerin und Lerncoach. Sollen Kinder bereits in der Primarschule regelmässig zu Hause lernen?

Das ist sehr individuell, weil Kinder ganz unterschiedlich leistungsstark sind. In den ersten beiden Schuljahren können Eltern aber darauf achten, die Basics mit ihrem Kind zu trainieren. Also viel Gewicht aufs Lesen legen und im Rechnen den 10er, 20er und später den 100er-Raum inklusive Einmaleins automatisieren.

Warum ist das so wichtig?

Kinder brauchen eine solide Basis, auf der sich in der 3. Klasse aufbauen lässt. Tatsächlich betreue ich in meiner Praxis immer wieder Schülerinnen und Schüler, die aufgrund dieser fehlenden Bausteine mit Schwierigkeiten in den oberen Klassen zu kämpfen haben.

Und beim Lernen sind die Eltern gefragt?

Ja. Sie können zu Hause für eine angemessene Lernstruktur sorgen, motivierend und unterstützend für das Kind da sein und sich beim gemeinsamen Lernen um eine positive Beziehung bemühen. Dabei die Elternhilfe gut dosieren, nach dem Motto: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Die Haltung «selbstständig statt fehlerfrei» hilft dem Kind, seine Aufgaben mit Zuversicht allein anzugehen.

Was sollten Mütter und Väter konkret tun?

Beim Üben auf kleine, regelmässige Portionen achten, die viele Sinne ansprechen. Wichtig ist

auch, das Kind für seine Bemühungen zu loben und Fortschritte aufzuzeigen. Eine Pause sollte erfolgen, bevor das Kind müde wird. Medienzeit erst 30 Minuten nach dem Lernen erlauben, damit der Lernstoff besser im Gehirn abgespeichert wird.

Wie motiviere ich mein Kind, seine Hausaufgaben zu machen?

Kinder müssen viele Dinge lernen, die ihnen keinen Spass machen. Deshalb ist es sinnvoll, das Lernen angenehm zu gestalten: Das Kind mitreden lassen, wann es etwa die Hausaufgaben erledigen will. Konkrete Zeitfenster abmachen und zusammen Methoden einüben, mit denen es sich die Aufgaben einteilen oder Schulstoff einprägen kann (siehe Tipps). Erlebt das Kind ein gewisses Mass an Autonomie, lernt es leichter und entspannter. Auch eine angenehme Atmosphäre trägt viel dazu bei: Einen schönen Arbeitsort mit wenig Ablenkung finden (siehe Tipps), etwas zum Knabbern bereitstellen oder das Hören von leiser Instrumentalmusik erlauben. Gemeinsame Abmachungen lassen sich in einer Experimentierwoche ausprobieren. Funktionieren sie nicht, wird nachjustiert.

Was tun, wenn es wegen des Lernens zwischen Eltern und Kind stets zu Streit kommt?

Die Situation mit dem Kind in einem ruhigen Moment besprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Man kann beispielsweise

sagen: «Wir haben immer Zoff, wenn es um Mathe geht – das tut uns beiden nicht gut. Wollen wir uns zusammen anschauen, wie wir das verändern können?» Dabei über Gefühle und Wünsche sprechen. Eine gute Beziehung zwischen Nachwuchs und Eltern ist auch beim Lernen wichtig – sonst wird das Kind früher oder später ein Vermeidungsverhalten aufbauen. Ist die Situation bereits verfahren, sollte man sich nicht scheuen, Hilfe bei einer Fachperson zu suchen. Schon kleine Veränderungen können für mehr Leichtigkeit und Entspannung sorgen, sodass Lernen wieder mehr Freude macht.

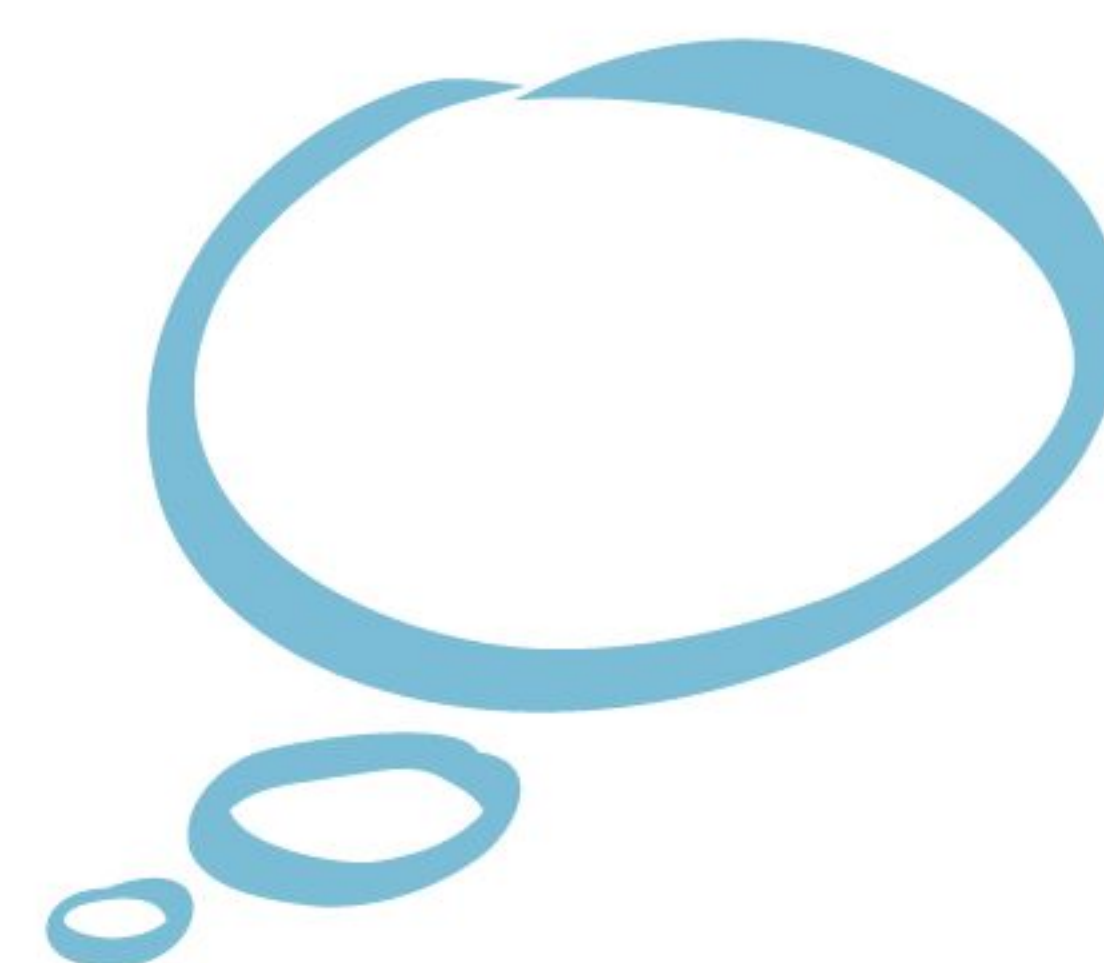


Melanie Carlin

ist Primarlehrerin, Lerncoach, Beraterin für Lehrpersonen sowie Resilienztrainerin für Kinder und Jugendliche. Sie betreibt in Hochdorf LU eine Lernpraxis, positiv-lernen.ch

Lerntipps auf S. 22/23

Kreative Ideen fürs Lernen zu Hause



Viele Kinder verbinden mit den Hausaufgaben und dem Lernen schlechte Gefühle und Frust. Für Eltern ist es deshalb wichtig, zu Hause eine möglichst gute Lernumgebung zu schaffen. Gerne auch etwas unkonventionell. Das Kind ist blockiert und möchte am Tisch nicht mehr weiter lernen? Dann darf es sich einen anderen Ort suchen. Auf der Fensterbank? Der Treppe? Manchmal reicht ein unkonventioneller Ortswechsel und die Aufgaben flutschen wie von selbst. Die Motivation ist am Boden? Wenn vorhanden, dann mal das Haustier einbinden. Viele Tiere sind geduldige Lernpartner. Ihre Nähe wirkt beruhigend. Auch Kuscheltiere dürfen gerne mal zuschauen.



Wie können wir Lesen üben?

Gemeinsam im Bett lesen

Einen günstigen Zeitpunkt wählen, etwa vor dem Schlafengehen. Sich gemeinsam ins Bett kuscheln und im Tandem lesen: Eltern und Kind wechseln sich pro Abschnitt oder Seite ab. Fragen stellen («Wie könnte es weiter gehen?»). So ergibt sich ein entspanntes Miteinander.

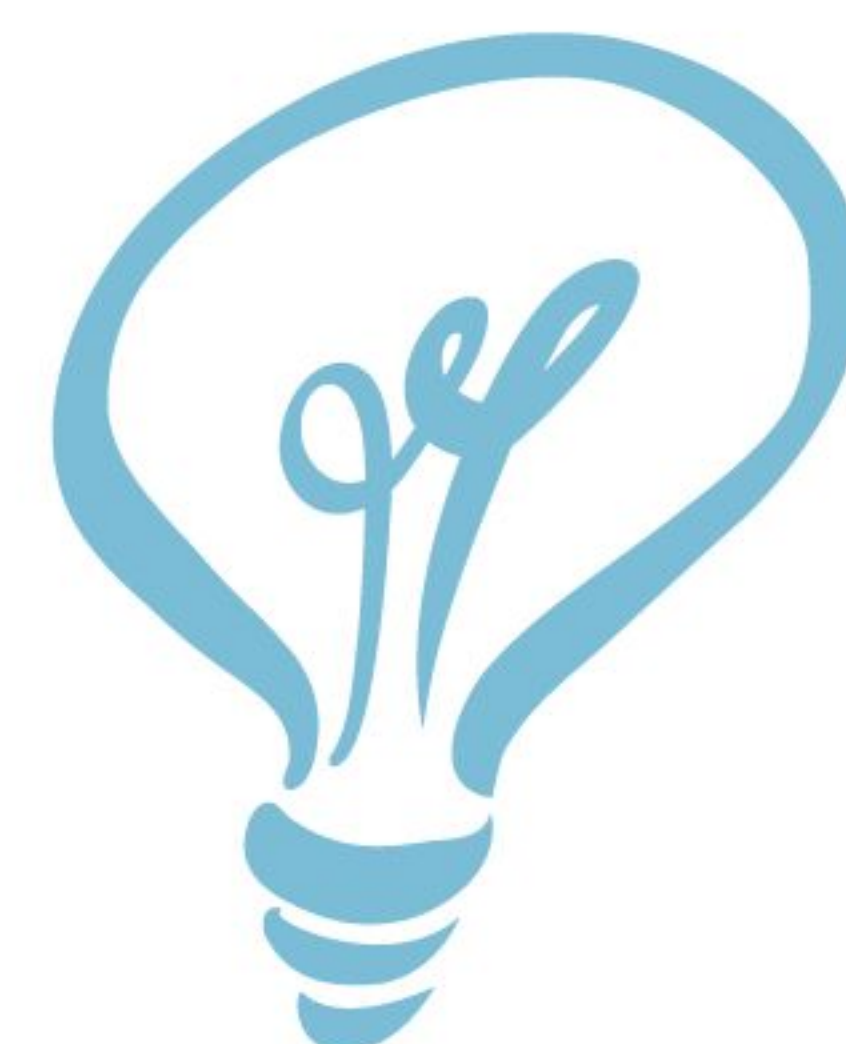
Nicht zu viel korrigieren

Beim Verbessern zurückhalten. Mit dem Nachwuchs abmachen, wie er auf Fehler aufmerksam gemacht werden will. Das Kind etwa kurz berühren? Mit dem Finger auf die Textstelle zeigen? «Mein Sohn wollte beispielsweise, dass ich bei Fehlern miaue», erzählt Lerncoach Melanie Carlin. «Schon allein deshalb war er motiviert, zu lesen.»

Richtig loben

Herausstreichen, was dem Kind schon gelingt («Hey toll, jetzt schaffst du es schon, am Satzende deine Stimme zu senken!»), das spornt an.

Wie bekommt mein Kind das Einmaleins schneller in den Kopf?



Das Prinzip verstehen

Sich vergewissern: Hat das Kind wirklich verstanden, was Einmaleins-Aufgaben bedeuten? Dass 5×4 beispielsweise 5 Körbe mit 4 Äpfeln sind? Falls nicht: Aufgaben mit Legosteinen legen. Erst dann, Reihe für Reihe, mit dem Einstudieren beginnen. Je vielfältiger etwas eingeübt wird, desto besser prägt es sich ein. Deshalb ruhig kreativ sein bei den Methoden.

Bewegung hilft

Das Einmaleins während des Ballspiels abfragen (bekommt das Kind den Ball zugespielt, muss es das Ergebnis der zuvor gestellten Aufgabe sagen) oder beim gemeinsamen Trampolinhüpfen.

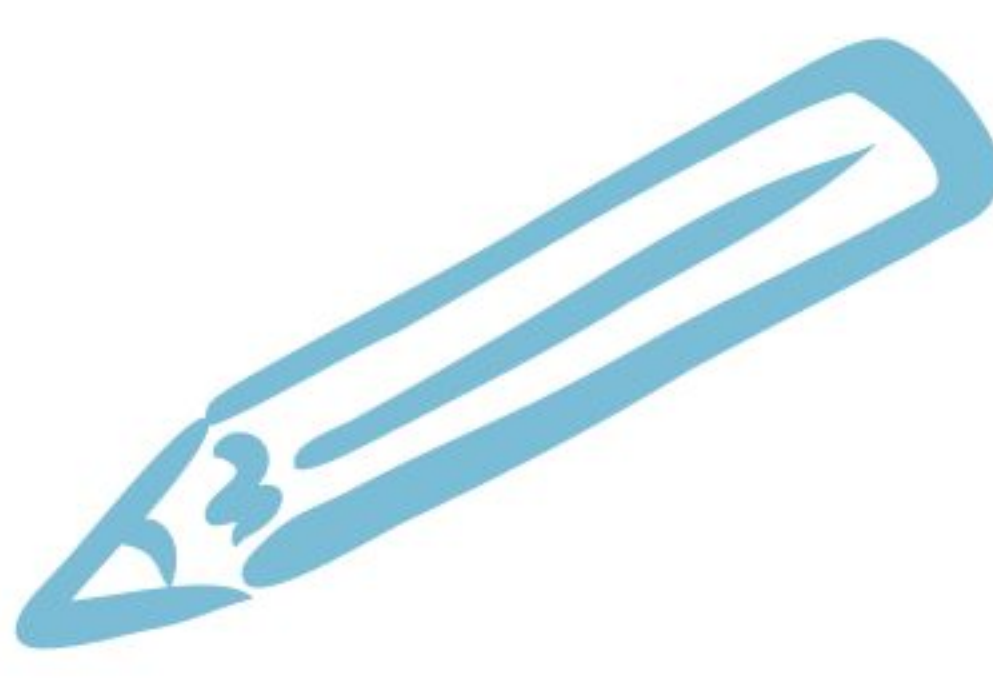
Hüpfend ans Ziel

Mit Strassenkreide Hüpfkästchen aufmalen; in den Kästchen stehen die Zahlen 1 bis 10. Nun kann das Kind die Einmaleinsreihen hoch und runter hüpfen und dabei mit den Füßen ein Gefühl für die geraden und ungeraden Faktoren bekommen: Bei ungeraden Zahlen gehen die Füße zusammen, bei geraden auseinander.

Mit Stopplied rechnen

Das Kind hat eine bestimmte Anzahl Murmeln oder Steine in der Hand und dreht sich mit ausgestrecktem Finger in einem Kreis aus Zahlen. Währenddessen läuft ein Lied. Stoppt die Musik, hält auch das Kind an und rechnet die Aufgabe. Diese ergibt sich aus der Anzahl seiner Murmeln und der Zahl, auf die es gerade zeigt.

Wie Lernwörter und Vokabeln ein- prägen?



Das hilft beim Auswendiglernen

Lernkärtchen

Auf die eine Seite des Kärtchens die Vokabel schreiben, auf der anderen die Übersetzung. Kleine Portionen von drei bis fünf Wörtern lernen und diese vor dem Schlafengehen repetieren – dann prägt es sich besonders gut ein. Am nächsten Tag kommen die nächsten drei bis fünf Wörter hinzu.

Der Papageientrick

Hier wird mit dem Gehör gearbeitet: Das zu lernende Wort dreimal möglichst genau aussprechen.

Das innere Foto

Das Wort ganz genau anschauen, dann die Augen schliessen – ein inneres Foto machen – und sich das Wort auf einer grossen Kinoleinwand vorstellen. «Mit etwas Übung sieht man das Wort gestochen scharf vor seinem geistigen Auge und kann es buchstabieren», sagt Lerncoach Melanie Carlin.

Schwierige Lernwörter mal anders schreiben

Das zu lernende Wort auffädeln, kneten oder aus Murmeln, Knöpfen oder Steinen legen. Mit dem Finger in den Sand schreiben, mit einem Stock in die glatte Erde, mit Pinsel und Wasser auf die Strasse.

Die selbst gebastelte Tastatur

Mit Kreide eine grosse Computertastatur auf den Boden zeichnen, inklusive Leertaste und Shift, und schwierige Lernwörter oder Vokabeln hüpfen.

Post-its kleben

Vokabeln und ihre Übersetzungen auf jeweils einzelne Post-its schreiben, in der Wohnung verteilen und dann die Paare am Fenster sammeln.

Nicht immer nur auf Papier schreiben

Egal, was es zu lernen gibt – es macht Spass, diese Dinge statt auf Papier mit entsprechenden Stiften (ungiftig, leicht abwaschbar) auf Teller oder Schüsseln zu schreiben. Mit wasserlöslichem Stift auf den Badewannenrand, während man selbst im Schaum liegt. Mit Kreidemarkern auf Fensterscheiben oder Spiegel. Dank der ungewohnten Haltung lassen sich Aufgaben motivierter rechnen, Wörter und Texte besser einprägen.

Motivationsschub

Die Belohnung zum Schluss. Das Kind muss sehr viele Aufgaben machen und weiss nicht wo anfangen? Dann jede Übung einzeln auf einen kleinen Zettel mit geschätzter Arbeitsdauer schreiben. Sobald eine Aufgabe erledigt ist, darf das Kind den jeweiligen Zettel (unter Aufsicht) verbrennen. So schmilzt der Aufgabenberg zusehends – was enorm motiviert, dranzubleiben.



Buchtipp

Caroline von St. Ange:
Alles ist schwer, bevor es leicht ist. Wie lernen gelingt,
2024 Rororo Verlag. Fr. 22.–

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit:

Vorsorge für zwei.

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit deckt den erhöhten Bedarf der Mutter an Mikronährstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit und unterstützt damit die gesunde Entwicklung des Kindes.



Tut gut.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, 8640 Rapperswil



Vegane und nachhaltige Haarpflege für alle

Gut gepflegte Haare strahlen Gesundheit und Wohlbefinden aus. Natürlich geht das auch Hand in Hand mit Nachhaltigkeit und Tierwohl. Die Marke Guhl arbeitet schon seit Jahren erfolgreich daran, ihre Haarpflegeprodukte gesund und ökologisch herzustellen.

- **Bereits das erste Shampoo**, das der Schweizer Coiffeur Gustav Guhl 1937 entwickelte, war ein äusserst wirkungsvolles Konzentrat. Bis heute sind Guhl Shampoos besonders ergiebig. So brauchst du weniger Shampoo und schonst damit die Umwelt. Gut für die Umwelt sind auch die regionalen Inhaltsstoffe: Guhl-Produkte sind bis zu 99 Prozent natürlichen Ursprungs* und bis zu 99 Prozent biologisch abbaubar**.
- **Guhl liebt Tiere.** Alle Produkte von Guhl sind vegan. Zudem ist die Marke seit August 2022 PETA-zertifiziert.
- **Ein Hoch auf Recycling.** Verantwortungsvoll mit der Umwelt und ihren Ressourcen umgehen – das hört bei Guhl nicht beim Tierwohl auf. Guhl verwendet deshalb so wenig Plastik wie möglich – seit 2022 bestehen alle PET-Verpackungen aus 99 Prozent recyceltem Material.
- **Klimaneutrale Produktion.** Seit 2022 ist die Guhl-Produktion klimaneutral und die Marke setzt sich hohe Ziele für einen respektvollen Umgang mit den Ressourcen.

*gem. ISO 16128, inkl. Wasser.

**gem. OECD-Richtlinien und inkl. Wasser.



Guhl – natürlich für die ganze Familie!

Guhl bietet für jedes Pflegebedürfnis ein passendes und nachhaltiges Produkt: für Mama, Papa, Kind und Teenie bis hin zu Oma und Opa.

- **Frische & Leichtigkeit** – Anti-Fett-Shampoo für normales bis schnell fettendes Haar.
- **Kopfhaut Sensitiv** – Milde Pflege für trockene und empfindliche Kopfhaut.
- **Silberglanz & Pflege** – Anti-Gelbstich für graues und blondes Haar.

Informationen: [guhl.ch](https://www.guhl.ch)

Müssen Fünfjährige schon schwimmen können?



Dafür

Wasser ist mein Element – ich habe nie verstanden, dass mein Sternzeichen, Wassermann, ein Luftzeichen ist, aber ich schweife ab. Ich bin nah am Wasser aufgewachsen, meine Kinder wachsen an See und Bach auf. Auf jedem zweiten Babyfoto von ihnen ist irgendwas mit Wasser drauf. Wasserscheue Kinder wären der Komplettausfall für mich gewesen. Dem galt es, so früh wie möglich entgegenzuwirken. Ok, das mit der Wassergeburt hat leider nicht funktioniert. Aber der Babyschwimmkurs war schneller gebucht, als der erste Babybrei püriert war. Hingeschickt habe ich meinen Mann.

Mutter muss ja nicht alles selbst machen. Und bei chlorigen Hallenbädern hört meine Wasserliebe ziemlich schnell auf. Er hat es sehr tapfer durchgestanden und wir lachen noch heute über seine Erzählungen von den «selbstschwimmenden» Babys.

Der erste Schritt für kleine Wasserratten war damit gemacht. Nur kam da schnell das nächste Problem auf. Kinder, die Wasser lieben, neigen dazu, in jede Pfütze zu springen – auch wenn diese «Pfütze» so gross und tief ist wie der Bodensee. Schwimmen zu können, ist bei uns eine Überlebenskompetenz und kein «nice to have». Zudem wollte ich in der Badi auch mal wieder eine ruhige Minute haben. Und Flügel vertragen es nicht so gut, wenn man damit vom Drei-Meter-Brett springt. Also begann Mission Schwimmkurs: Ich weiss nicht mehr, wie viele Nachmittage ich aus dem Café des Hallenbads gearbeitet habe, während meine Söhne bei einer Schwimmlehrerin mit dem rauen Charme einer russischen Profisportlerin ihre Abzeichen holten. Die Abmachung war klar: Eine Länge frei schwimmen können. Ja, nennt mich ruhig Tiger-Mum. Klavierspielen, 1x1-Rechnen, sehe ich alles sehr entspannt, rettet auch kein Leben.

Katja Fischer De Santi

hat das Wasser-Gen nur an einen ihrer beiden Söhne vollständig weitergegeben. Der andere hält sich aber zumindest gut über Wasser und mag Boote.



Dagegen

Meine Nichte war ein paar Monate alt, als sich mein Schwager mit ihr ins Babyschwimmen wagte. Zweimal war er da. Dann nie wieder. Zum einen, weil ihn die Mütter nicht sehr willkommen hiessen, zum anderen fand er es saustreng. Später wurde ich selber Mama – und buchte eine Probelektion. Mein Sohn, damals im Hochzieh-Alter, tat alles, was er nicht sollte. Rumrutschen, trockene Kleider und sich selbst auf den nassen Boden schmeissen – ich hatte Schweissausbrüche. Die gefühlten 30 Grad in der Garderobe halfen nicht. Im Wasser sollte er dann auch noch tun, was eine Fremde von ihm verlangte. Eine Mission Impossible. Während er also fröhlich rumjapste, dabei enorm laut war und nichts befolgte, was er sollte, zog ich die Blicke auf uns. Nach der Lektion wusste ich nicht, wohin mit dem Kind, während ich meine Haare föhnte. Nass lassen war keine Option. Draussen war es minus 5 Grad. Während ich also föhnte, machte der Bub Seich. Oder rutschte aus. Oder schrie. Ich schloss einen Pakt mit mir selbst: Bevor unser Kind nicht aus eigenem Willen schwimmen lernen will, forcieren wir gar nichts. Im August kommt er in den Kindergarten. Schwimmen kann er nicht. Sollten wir jetzt panisch sein? Nun, wir sind es nicht. Ich selbst kann im Alter von 43 Jahren nicht kraulen, meine Mutter lernte erst nach 20 Jahren schwimmen und mein Sohn lernt den Umgang mit und das Spass-Haben im Wasser, dank Flügel unbeschwert und ohne erhobene Zeigefinger und Anweisungen. Ich bin sicher: Er wird null Nachteile gegenüber Kindern haben, die von mir aus den Chöpfler schon ohne Flügel können. Wir predigen doch immer, jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Ein gutes Credo, finde ich. Übrigens: Die Nichte ist heute 9 Jahre alt. Sie schwimmt allen davon! Manchmal sogar ihrer Schwimmlehrerin.

Maja Zivadinovic

ist eine Wasserratte wie ihr vierjähriger Sohn. Sie glaubt daran, dass er auch ohne Schwimmkurse und die einhergehenden Nervenzusammenbrüche gut schwimmen und tauchen lernen wird.

Mit Kind, ohne Kind

Auf ewig beste Freundinnen?
Gar nicht so einfach, wenn eine
von beiden Mutter wird.
Ein Briefwechsel über geplatzte
Treffen, Wünsche und zu viel
Nasenrotz.

Text **Caren Battaglia** // Illustration **Anita Allemann**

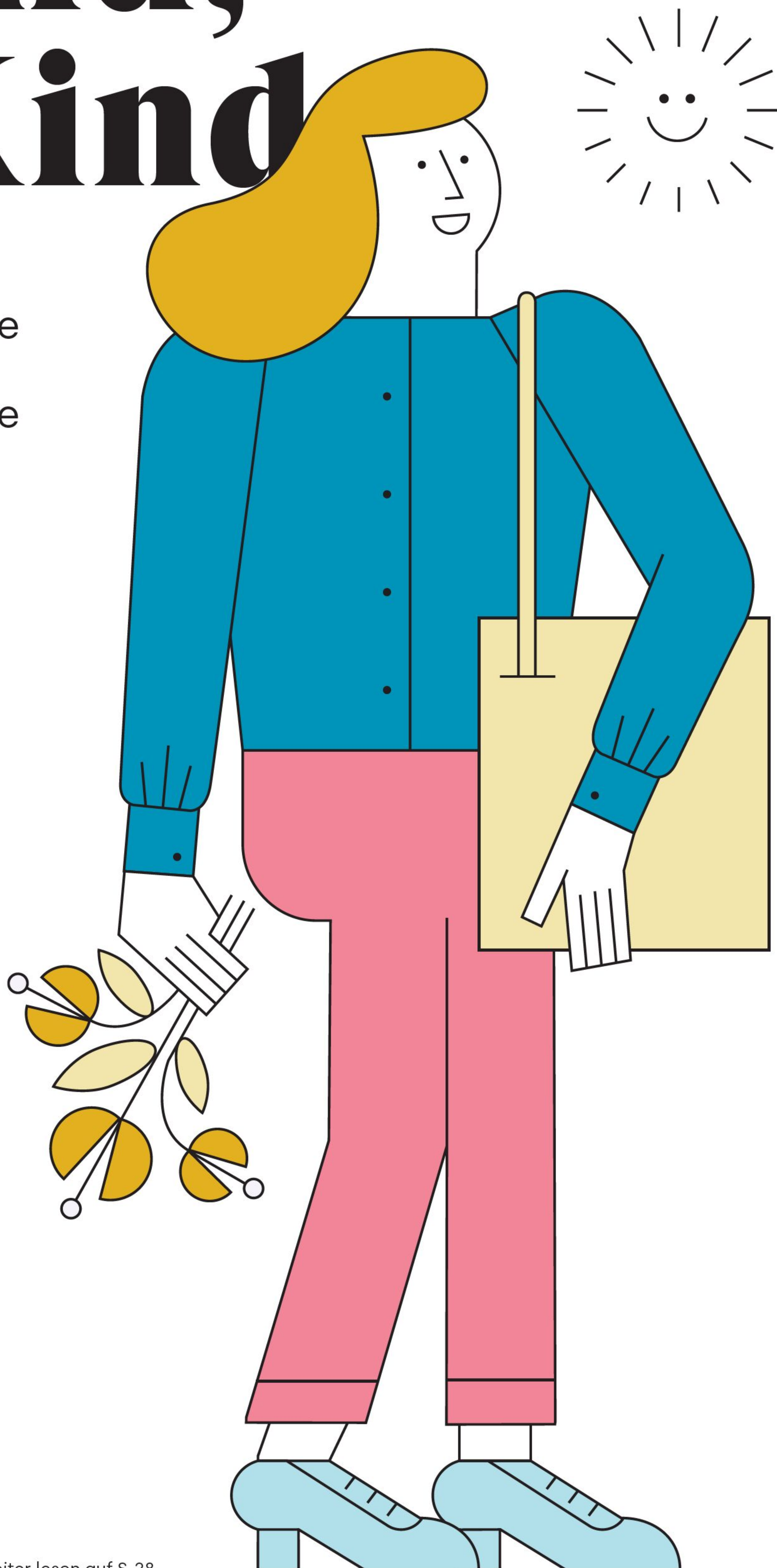
Liebe Lucy

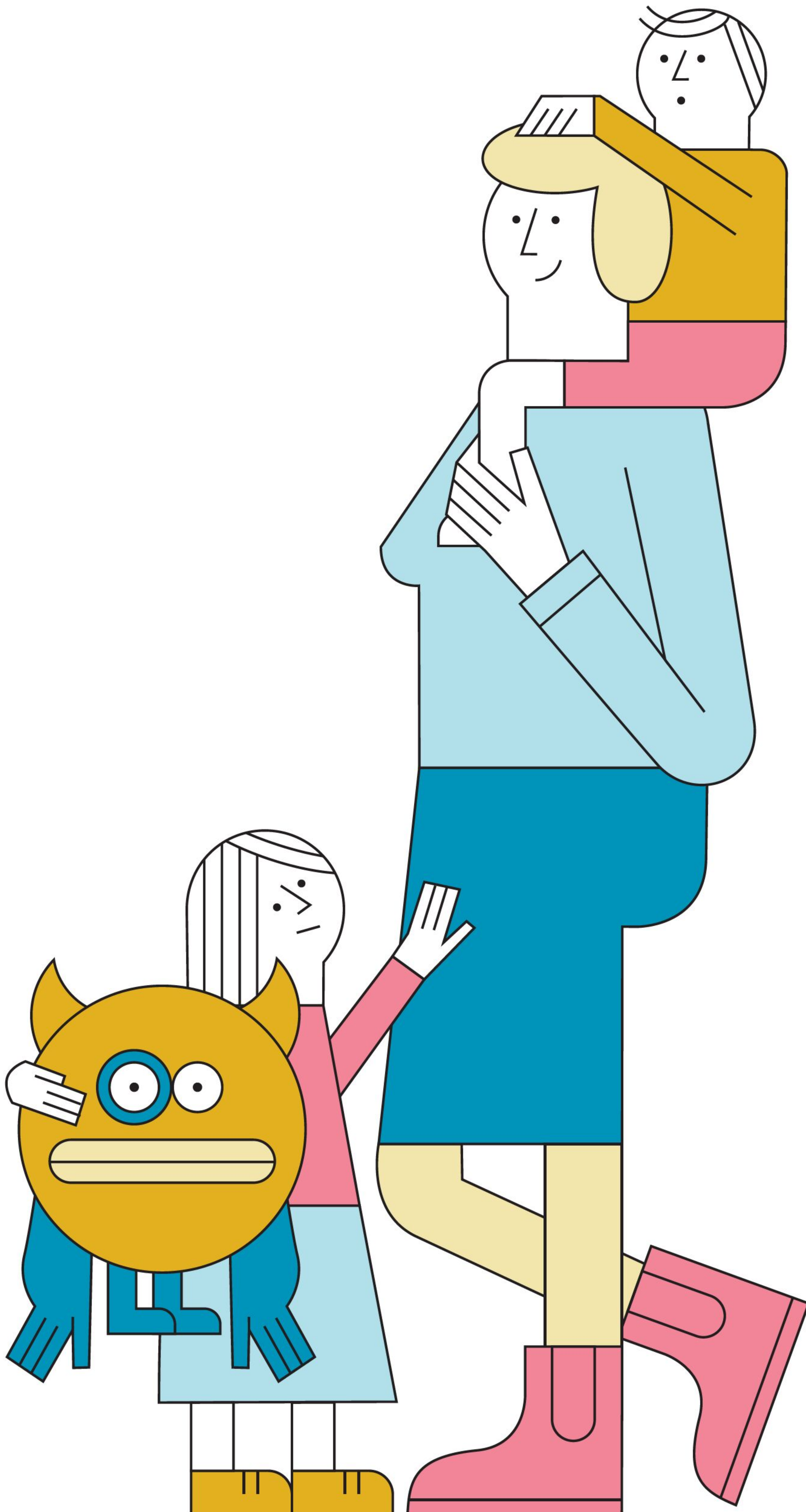
Es muss jetzt mal raus. Ich bin stinksauer. Gestern hast du unsere Verabredung schon wieder platzen lassen. Gefühlt das zehnte Mal. Weil deine Kleine Schnupfen hat! Ich denke, wir beide sollten mal Grundsätzliches klären:

Sag, bist du, seit du Mutter bist, einem geheimen Zirkel beigetreten? Der Sekte der Gebärenden? Der Mama-Loge? Gibt es eigentlich nichts anderes mehr, was dich interessiert, als dein Baby? Pulverisieren sich Telefone, sobald man Nachwuchs bekommt? Denn immer bin ich es, die anruft und Nachrichten schreibt. Nie du.

Ich sehe ein, dass ein Kind vieles ändert. Aber alles? Zählt der Rest der Welt denn gar nicht mehr? Zähle ich nicht mehr? Es mag ja sein, dass es essenziell bedeutsam ist, ob so ein Baby erst Gemüsebrei und später Früchtebrei zum Essen bekommt oder andersrum. Und vielleicht sorgt das ja tatsächlich für Stress. Doch – die Welt dreht sich trotzdem weiter. Und klar ist es ärgerlich, dass die Quietsche-Giraffe Sophie innerlich schimmelt und die Sporen für deinen Schatz eventuell schädlich sind. Ich verstehe, dass du dich sorgst (oder – ehrlicherweise – bemühe ich mich zumindest drum :-)). Aber: Es gibt auch noch Nahost und die Ukraine. Es gibt da draussen Literatur, kluge Zeitungsartikel und – mich! So viele Jahre sind wir jetzt befreundet und nun – seit du Mutter bist – habe ich das Gefühl, als ob sich zwischen uns eine Hierarchie eingeschlichen hätte. Als sei Mutterschaft eine Sprosse höher auf der Leiter zur Erleuchtung. Als hättest du ein Ziel auf der To-do-Liste des Lebens erreicht und ich nicht. Baby? Check. →

weiter lesen auf S. 28





Liebe Dina

Entschuldige, dass ich dich gestern wieder versetzt habe. Glaub mir, das tut mir echt leid, aber es ging nicht anders. Du hast recht, wir zwei müssen miteinander Grundsätzliches klären. Also dann...

Früher haben wir uns ja immer gemeinsam über diese «Glucken» und «Super-Eltern» kaputtgelacht. Aber – seit 10 Monaten weiss ich: Mutter zu werden, katapultiert einen tatsächlich in ein neues Universum. Mit neuen Regeln, neuen Gewohnheiten und – neuem, zugegeben, oft total merkwürdigem Verhalten.

Ein Beispiel: Vorgestern habe ich meiner Nachbarin (ebenfalls Frisch-Mama), auf die Frage «Wie gehts?» geantwortet: «Schlecht, wir haben Ausschlag am Po.» Wirklich cringe, meine Antwort! Sie hat aber nicht mal mit der Wimper gezuckt. Stattdessen haben wir dann beim Einkaufen, direkt vor der Kühltheke (!), über Windelinhalte gefachsimpelt und darüber, wie hilfreich es ist, Salbeitee auf Pobacken zu tupfen. Befremdlich? Vielleicht. Aber es hilft und tröstet. Kriegt aber jemand ohne Kinder – wie du – so eine Antwort, dann folgt stille Verwirrung darüber, wer denn wohl jetzt alles mit «wir» gemeint ist, schlecht kaschierter Ekel oder ein von Herzen gleichgültiges «Na, so was aber auch». Das alles ist mir klar, liebe Freundin. Weisst du, noch vor exakt 10 Monaten konnte ich genauso wenig wie du verstehen, warum Eltern um zahnende Kinder oder Babys mit Schnupfen so ein Trara machen. Aber es ist nun mal so: Alles, was das Kind tut, macht und an Wehwehchen hat, wirkt sich unmittelbar auf einen selbst aus. Schnupfen bedeutet nicht nur, einem anderen Menschen mit einer kleinen Unterdruckbirne Rotz aus der winzigen Nase zu saugen (Doch, sowas gibts). Sondern es bedeutet vor allem: Das Baby weint, das Baby trinkt nicht richtig, das Baby schläft nicht richtig – die Mutter schläft GAR nicht. Die Schlaflosigkeit ist das Schlimmste. Das ist nicht mehr wie damals zu unserer Studentenzeit: morgens um drei mit wehen Füßen vom Tanzen ins Bett kippen und den Schlaf am Wochenende nachholen. Schlafdefizit mit Baby heisst todmüde sein, sterbensmüde. Müder als müde. Weil ich nachts zwischen zwei und vier mit der Kleinen auf dem Arm durch die Wohnung gelaufen bin und gesungen hab. «Schlaf, Kindchen, schlaf» und ein paar Skihüttenkracher, weil das die einzigen Lieder sind, bei denen ich beschämend textsicher bin. Und lass dir gesagt sein, morgens dranhängen kann ich den Schlaf NIE, denn Babys der Kategorie «Langschläfer» sind seltener als Perlen in Muscheln.

Du merkst, auch ich bin frustriert. Weil ich es satt habe, mich dafür rechtfertigen zu müssen, dass mein Leben ein anderes geworden ist und Themen, die mich jetzt bewegen, von Menschen ohne Kinder als «Pillepalle», als «Kinderkram» abgewertet werden. So kommt es mir zumindest vor. Liebe Freundin, ich weiss, ich bin momentan eine grottige Gesprächspartnerin. Genaugenommen sogar eine grottige Schreibpartnerin. Denn was du nicht sehen kannst, ist, →



Es ärgert mich, wenn du sagst «Das verstehst du nicht» oder «Warte ab, bis du selbst Kinder hast». Das klingt – sei ehrlich – irgendwie von oben herab. Früher konnten wir zwei herablassende Leute nicht ausstehen. Ich verstehe auch, dass so ein Baby zentral im Leben ist. Aber: Wo bleibst du in deinem Leben? Warum hast du als Profilbild auf deinem Whatsapp-Account dein Kind? Es ist doch DEIN Account. Warum schickst du mir Videos, wie es an einer Glace leckt? Ich sage dir das jetzt mal als Freundin: Wir Menschen, die wir keine Kinder haben, interessieren uns nicht für gefilmtes Glacelecken. Nicht von Kindern. Nicht von Erwachsenen. Nicht mal von Katzen.

Du merkst, ich bin in Rage. Denn: Ich war eher da, eher in deinem Leben! Seit der Schule sind wir befreundet. Haben zusammen die erste Zigarette geraucht, haben Knutschgeschichten besprochen und den Kühlschrank in unserer Studentinnen-WG geteilt. Und jetzt – hast du dich aus unserer Welt davongemacht. Und mich von deiner ausgeschlossen. Das nehme ich dir übel. Ja, vielleicht ist auch eine Prise Neid dabei. Kann sein. Dieser Fixpunkt in deinem Leben, nach dem ich manchmal suche. Diese Zusammengehörigkeit. Die Abwesenheit der Sinnfrage. Diese Liebe...

Ja, über all das denke ich manchmal nach. Aber denkst du über mich nach? Darüber, dass ich auch mit dem ein oder anderen hochkarätigen Problem aufwarten kann? Dass ich es vermissem, mit dir bei einem Wein zu schwatzen. Mir fehlt dein kluger Rat zu meinem Leben. Und mir fehlt, dass auch ich dir einen Rat zu deinem Leben geben darf. Denn das darf ich jetzt nicht mehr. Kinderlose, die Müttern Ratschläge erteilen? Uiuui. Geht gar nicht. Dabei wäre es vielleicht für dich mal ganz gut, dich ein bisschen von aussen zu sehen. Möglicherweise hättest du dann gemerkt, auf welch dünnes Eis du dich begeben hast, als du deinen alten Job wegen des Babys geschmissen hast. Aber dazu sage ich jetzt nichts mehr. Meine Meinung dazu kennst du. Jedenfalls – finde ich – könnte es nicht schaden, mir ab und an zuzuhören und ich wünsche mir, dass ich wenigstens einen Satz zu Ende bringen kann, ohne dass (mindestens!) eine von euch beiden mich unterbricht. Das nervt!!!!

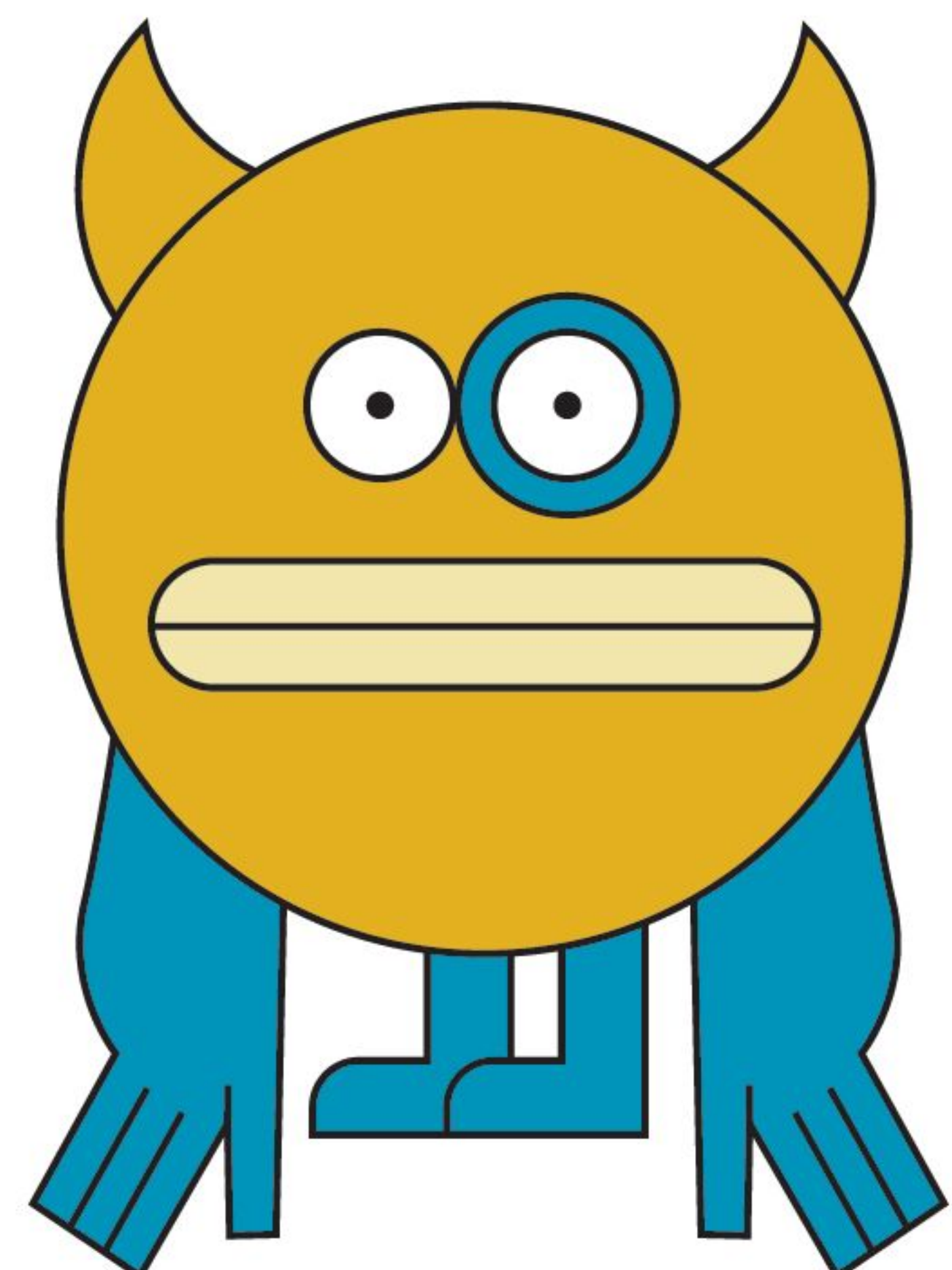
Ja, ich finde dein Kind wirklich süß, trotzdem musst du häufiger raus aus deinem Kokon. Dir Wind um die Nase wehen lassen. Und: Termine einhalten! Es wurmt mich halt, wenn du Verabredungen kurzfristig absagst wegen Schnupfen, Zahnen, oder am schlimmsten – Müdigkeit. Ich habe dann das Gefühl, gar nicht mehr zu zählen. Und mal ehrlich: Muss das wirklich sein, dass deine Wohnung aussieht wie eine Kreuzung aus Hochsicherheitstrakt und Gummizelle? Muss da alles vergittert und gepuffert sein?

dass ich, um bis hierhin zu kommen, den Brief schon drei Mal unterbrochen habe. Erste Unterbrechung: Kind heult, weil Windel voll. Zweite Unterbrechung: Kind heult, weil Nuggi verschollen. Dritte Unterbrechung: Mama heult, weil ihre beste Freundin böse auf sie ist. Müdigkeit macht dünnhäutig!

Meist bin ich abends schlicht zu platt, um noch mit dir ins Kino zu gehen. (Sogar dann, wenn Ryan Gosling mitspielt!) Oder das Kind hat Fieber, Hand-Fuss-Mund, Magen-Darm... Irre, wie viele Krankheiten in so einem kleinen Körper Platz finden. Spontane Treffs kann ich mir sowieso abschminken, denn – wie du weisst – brauch ich einen Babysitter. Der kostet mich, ganz nebenbei, pro Abend mindestens 50 Franken. Die habe ich als Allein-erziehende einfach nicht so locker. Überhaupt ist das Geld jetzt knapper. Klar ist es blöd, wenn ich, wenn du mir am Telefon etwas von deinem beknackten Chef – wirklich ein Arsch, by the way – erzählst und ich dazwischenrufe: «Ja, guck, guck, Schätzchen, hier ist die Mama.» Hör drüber weg. Denn glaub mir, ich sehne mich nach Gesprächen, die mal nichts zu tun haben mit püriertem Fenchel, Stillhütchen (kennst du nicht, zeig ich dir nächstes Mal :-)) oder meinen bislang erfolglosen Vorstellungsgesprächen. Ja, ja, ich weiss, du warst dagegen, dass ich meinen alten Job gekündigt hab. Aber sonst hätte ich schon nächste Woche wieder voll einsteigen müssen! Und ich möchte einfach noch ein bisschen Zeit mit der Kleinen haben.

Wo war ich? Ach ja: Lass dich durch sowas nicht ablenken, erzähl weiter. Doch ja, ich interessiere mich für dich. Aber was soll ich machen? Ich muss halt ständig ein Auge auf das Kind haben, sonst schrottet es Vasen, Handy oder sich selbst. Ich weiss, ich bin langweilig geworden. Wenn überhaupt lade ich dich zum Brunch ein, zu einer Uhrzeit, zu der du gerne noch schlafen würdest. Aber zum Nachtessen? Da bin ich damit beschäftigt, ein übermüdetes, übellauniges Baby

«Abends bin ich schlicht zu platt.»



«Du musst raus aus deinem Kokon.»

Wäre es tatsächlich so schlimm, wenn deine Kleine mal umfiele oder sich den Kopf anstiesse? Seit wann bist du unter die Angsthasen gegangen?

Wie auch immer... Bitte lass mich weiter in deinem Leben die Stimme aus dem Jenseits des Mama-Universums sein. Oder – Achtung, Angebot! :-) – ab und an deine Aushilfsbabysitterin, damit du ausgehen oder schlafen kannst. Zeig mir, dass auch du dich um unsere Freundschaft bemühst. Denn ich tue es, was du daran merkst, dass ich diesen Brief schreibe und mir die ganze, wirklich maximal eklige Story über die Brustentzündung und die Tiefkühl-erbsen im BH bis zum bitteren Ende angehört habe.

Ansonsten bin ich überzeugt: Du bist die beste Mutter der Welt. Bleib auch meine beste Freundin.

Deine Dina

wenigstens noch bis sieben wach zu halten, lese «Kribbel, Krabbel, Käferchen» vor oder inszeniere ein kleines Theaterstück mit Wilfried, dem Hasen. Wilfred ist übrigens der Hase, den du uns zur Geburt geschenkt hast. Ich fand, er sieht wie ein Wilfried aus.

Doch zurück zu dir, zu uns. Bitte verstehe, dass das alles nicht Ausdruck von Ignoranz ist und komm mich tapfer weiterhin besuchen. Aber rümpf nicht die Nase, wenn es in meinem Wohnzimmer derzeit aussieht, wie bei einer Messie-Show auf RTL 2. Erspar mir den Satz: «Tja, du wolltest doch Kinder» Übrigens finde ich es gut, dass du bei unseren – viel zu seltenen! – Treffen tatsächlich mit MIR redest. Du glaubst ja nicht, wie oft ich mir vorkomme, als hätte ich eine Tarnkappe auf, weil es reichlich Leute gibt, die zwar «Duziduzi, wo ist denn die Kleine?» in den Kinderwagen rufen, aber mich gar nicht wahrnehmen. Dabei bin ich doch auch noch da! Sogar mein Gehirn ist es noch. Also: Was macht dein Marketingprojekt? Und – was ist aus deinem neuen Lover geworden und dessen Vorliebe für Latex? Entschuldige übrigens, dass ich neulich mit: «Latex? Hab ich auch. Naturlatex. Als Wickelunterlage» reagiert habe. War doof von mir. Bitte, liebe Freundin, halt durch!

Deine Lucy

PS: Soll ich für den 14. den Babysitter anfragen? Vielleicht klappts ja diesmal :-).

Neukunden-Angebot

Über 600 Produkte -
personalisierbar mit Ihren
eigenen Fotos und Texten



z.B. 66.47 94.95 für
1 gerahmte Foto-Leinwand, 60x90 cm



ab 15.37 24.95 für 1 Fotobuch L,
20 Seiten

Bestellen Sie mit dem

Aktionscode **NKAP14H19** auf:

www.smartphoto.ch/neu

Angebot für Neukunden einmal gültig bis **31.01.2025** auf die Bestellung. Nicht kumulierbar mit anderen Angeboten, Preisänderungen vorbehalten. *gratis Standardversand ab 50.- (Preise in CHF inkl. Mwst.)



smartgarantie

Vollgarantie
auf alle Produkte

Direkter Zugriff auf Ihre
myCloud-Fotos.



«Eltern sind heute unter Druck wie noch nie»

Der bekannte Kinderarzt Herbert Renz-Polster ist ein Fan der bedürfnisorientierten Erziehung. Er sagt aber: Bei allem Herz brauchen unsere Kinder auch wieder mehr Klarheit.

Interview **Diana Hagmann-Bula** // Foto **Kösel Verlag**

Herbert Renz-Polster, viele Eltern sind unglaublich erschöpft. Ist die bedürfnisorientierte Erziehung gescheitert?

Nein, wir haben unheimlich viel dazugelernt, was Beziehungen angeht. Dass wir mit den Kindern achtsam umgehen, wir sie weniger verletzen, wir ihnen eine Grundlage des Vertrauens bieten, auf der sie gedeihen können. Mehr Eltern gehen heute in diesem Sinne mit ihren Kindern um. Trotzdem ist Erziehung eindeutig nicht leichter geworden. Viele Eltern fühlen sich überlastet. Ich bekomme viele Klagen, dass die Familien Schwierigkeiten haben, weil es mit der Emotionsregulation nicht klappt.

Ist das der einzige Grund für elterlichen Stress?

Elternschaft ist grundsätzlich unter Druck geraten. Wir stecken im Hamsterrad. Eltern müssen viel Zeit und Energie aufwenden, um sozial Schritt zu halten und ihren Lebensstil finanzieren zu können. Gleichzeitig sind die Eltern trotzdem präsenter bei den Kindern. Das führt zu Stress, ohne wirkliche Entlastung. Früher hatte man die Möglichkeit, dass die Kinder viel draussen waren, es gab mehr Babysitter. Heute lastet vieles auf den Schultern der Eltern.

Dafür stehen heute Kindertagesstätten zur Verfügung ...

Ja, eigentlich passt das schon, aber am Abend ist das Kind oft überreizt und durch den Wind. Nicht aus schlechtem Willen, sondern weil auch in den Kindertagesstätten nicht genügend Ressourcen da sind. Die Eltern stellen die Bedürfnisse des Kindes in den Vordergrund, und vergessen dabei ihre eigenen. Dabei muss man die verschiedenen Bedürfnisse austarieren. Darin muss ich viele Eltern bestärken. Sie sind verbunden mit ihren Kindern, aber sie sind oft zu wenig klar.

Da gehen Eltern total bedürfnisorientiert mit ihrem Kind um und es macht trotzdem nicht mit. Und nun? Auf autoritäre Erziehung umschwenken?

Nein, Kinder brauchen doch die Verbindung zu uns, unser grosses Herz! Naheliegen würde vielmehr die Frage: Was klappt bei uns nicht so gut? Ich höre stattdessen oft Erklärungen wie «mein Kind ist halt gefühlsstark». Oder «autonomiebedürftig». Jedes Kind ist gefühlsstark, manche nach innen, andere nach aussen. 80 Prozent der Anfragen in meiner Sprechstunde drehen sich um das gleiche Thema: Das Kind hat Probleme mit der Selbstregulation.

Bedürfnisorientierte Erziehung bringt also Kinder hervor, die mit Wut und Enttäuschung nicht angemessen umgehen können?

Es gibt nicht «die» bedürfnisorientierte Erziehung. Aber manche Eltern verpassen bei ihrem Blick auf die Bedürfnisse tatsächlich den eigentlichen Punkt: die Orientierung. Jedes Kind braucht Autonomie, jedes Kind will gesehen und gehört werden. Aber doch nicht ohne Rücksicht auf das Miteinander! Kinder wollen auch sozial verständig und kompetent werden. Eltern dürfen deshalb zeigen, was nötig ist, damit der Laden zu Hause läuft. In aller Liebe, aber in aller Klarheit.

Manche Eltern entgegenen Ihnen wohl auch, ihr Kind wolle doch selbstwirksam sein ...

Und das Müesli selber einschütten mit einem halben Liter Milch und dann wandern 90 Prozent davon in den Abfall? Meine Antwort: Eltern müssen entscheiden, was Sinn ergibt und was nicht. Kindern bieten sich unzählige Gelegenheiten, Selbstwirksamkeit zu üben. Aufgabe der Eltern ist es, ihr Kind auf einen Weg zu führen, auf dem es Rücksicht und Gefühlsregulation lernt. Auf diesem Weg ist das liebevolle, elterliche Nein im Grunde ein Ja →



**«Verliert das
Vertrauen nicht
– alles andere
wird schon.»**

«80 Prozent der Anfragen haben ein Thema: Das Kind hat Probleme mit der Selbstregulation.»

zum Kind. Eine Gelegenheit auch, in der Sozialentwicklung weiterzukommen. Es erfährt: «Kind, so können wir das jetzt nicht machen.» Das Kind muss also ein neues Programm finden. Ein Lernschritt! Fehlt diese soziale Orientierung, ist das Leben mit Kindern herausfordernd.

Klagen deshalb immer mehr Eltern über Burn-out?

Ein Grund dafür ist: Eine bedürfnisorientierte Erziehung ohne Klarheit macht Kinder unzufrieden und anstrengender. Nicht anstrengender, weil sie unsere Liebe testen wollen, wie manchmal behauptet wird, sondern weil sie schlichtweg weniger Kompetenz in Selbstregulation haben.

Wie holen Eltern das mit der Selbstregulierung auf?

Manchmal klappt es draussen und mit anderen Kindern recht gut mit dem Zusammenreissen. Das Kind räumt an einer Geburtstagsparty bei einem Freund auf, ist einfühlsam, aber zu Hause kann es das nicht. Ich rate dann: Schaut mal auf eure Verbundenheit. Oft ist es so, dass Eltern und Kinder sich irgendwann auftrennen, wenig Berührungspunkte, wenig gemeinsame Projekte haben, in denen sie sich verbunden fühlen. Wer gemeinsam das Feuer hütet, wächst zusammen.

Früher hat man gemeinsam das Feuer gehütet, um wilde Tiere wegzuhalten. Heute ist das nicht mehr nötig. Welche

Projekte eignen sich, um die Verbundenheit aufzufrischen?

Nehmen wir doch unsere früheren Leidenschaften wieder auf. Das Picknick am Freitagabend, Vorlesen am Sonntagmorgen im Bett, zusammen Pizza backen oder andere Rituale, die uns tragen.

Mit Herz und Klarheit, plädieren Sie in Ihrem neuen Buch. Wie geht Herz?

Ich beschreibe es mit einem Kleeblatt. Kinder brauchen Sicherheit, wollen Wert haben, wollen, dass wir sie sehen, wie sie sind, und nicht nur ihre Noten. Und dass wir ihnen Zugehörigkeit vermitteln.

Wie geht Klarheit?

Das ist die Seite der Orientierung. Die Eltern schauen, dass in der Familie gute Stimmung herrscht. Sie tariieren Interessen aus. Dazu gehört mal ein Ja, manchmal ein Nein. Beides schützt uns als Familie und lässt uns als Familie wachsen. Auch brauchen Kinder viele Gelegenheiten, um zu spielen. Und zwar selbstorganisiert. Sie brauchen andere Kinder, ältere und jüngere.

Sie nennen das Flügelraum und bedauern, dass er kleiner geworden ist. Haben Eltern das Loslassen verlernt?

Die Kinder sind den ganzen Tag in Institutionen, kaum je einen Schritt von Erwachsenen weg. Kinder sind oft in Programme eingegliedert, mit Noten, Bildung, Betreuung. Der Flügelraum ist der Raum, in dem sie ihrer inneren

Spur entlang wachsen. Spielen ist ein Trick, um kompetent zu werden! Verstecken spielen, um mal zu gewinnen, mal zu verlieren, um sich zu versöhnen, damit das Spiel weitergeht. Um die Zähne zusammenzubeissen, um sich in andere einzudenken und kreativ zu werden. Bei all dem lernen sie viel mehr als bei den Aufgaben, die wir Erwachsene ihnen stellen. Da müssen wir komplett umdenken, in der Pädagogik, aber auch als Eltern.

Sie schlagen die neue Autorität als Lösung vor. Wie unterscheidet sie sich von der Autorität von früher?

Ich nenne es lieber die menschliche Autorität oder die entwicklungsgerechte Autorität. Was ich darunter verstehe: Die alte Autorität machte Kindern Angst. Wer am meisten Angst verbreitete, hatte die Macht und konnte die Interessen durchsetzen. Jeder Idiot kann ein Kind in den Senkel stellen. Ich will den Eltern mitgeben, dass es auch eine Ja-Autorität gibt. Kinder verstehen die Grenzen dann fast automatisch.

Wie gelingt ein gutes Nein?

Es hat nichts mit «Geh auf dein Zimmer» oder Liebesentzug zu tun. Wir wahren dabei die Beziehung. Wir sagen Nein, aber es ist nicht destruktiv. Wir verstehen das Kind und machen es nicht nieder. Ein Beispiel: «Ich verstehe dich, aber es ist gut für dich, noch kein Handy zu verwenden. Wir warten noch ein Jahr.»

Da dürfte es jugendlichen Widerspruch geben. Wie gelingt Orientierung trotzdem? Geben Sie uns bitte Tipps.

Wichtig ist, dass man selber orientiert ist: Was braucht dieses Kind und was nicht? Was ist gut für unsere Familie und was nicht? Auch gut, wenn wir wissen, dass Konflikte und Emotionen dazugehören. Da steht nicht immer gleich ein unerfülltes Bedürfnis dahinter oder eine Katastrophe, sondern vielleicht nur der Wunsch nach einer zweiten Kugel Eis. Da dürfen wir wirklich unterscheiden lernen. Das ist unglaublich wichtig, auch im Umgang mit den Bildschirmmedien. Sie können ohne Orientierung das Ende der Kindheit bedeuten. Den Unterschied macht niemand anders als wir Eltern.

Jeder hat mal schlechte Tage, auch Eltern.

Natürlich, wir sind wie ein Orchester beim Üben. Wir haben manchmal Scheisstöne. Wenn mal Kränkung geschieht, macht man das wieder gut. Wir stimmen das Familienorchester wieder und korrigieren den Grundton nach. Für Kinder ist das entscheidend. Manchmal gibt es ein Gewitter oder Regen, aber es kommt auf das Klima an. Auf das Gefühl, dass man in der Familie eine Heimat hat.

Und auf Eltern, die sich immer wieder von Neuem anstrengen, alles im Guten zu regeln.

Auf sozialen Medien wie Instagram wird die bedürfnisorientierte Erziehung abgefeiert. Was halten Sie davon?

Es ist schön und wichtig für Eltern, zu sehen, dass sie keine Freaks sind und dass es andere gibt, die gleich denken. Das kann den Rücken stärken und umgibt diese Familien mit einem wärmenden, schützenden Fell gegen den Mainstream. Der ist noch immer eher autoritär unterwegs. Die sozialen Medien bergen aber auch Gefahren.

Welche?

Dass man sehr viel online im theoretischen Austausch ist und die Familie vergisst. Ich kenne Eltern, die halten sich stundenlang auf Instagram auf. Da frage ich mich: Wann leben sie mit ihren Kindern? Instagram zelebriert ja das Gelingen und nicht das Scheitern und zwingt, zu vergleichen. Man glaubt dann, dass bei den anderen alles gut läuft. Das tut nicht gut.

Gemäss vielen Erziehungsratgebern können wir erst richtig gute Eltern sein,

wenn wir unsere eigene Kindheit aufgearbeitet haben. Sehen Sie das auch so?

Ich bezweifle nicht, dass es hilft, wenn man weiss, woher diese Wut und dieses ungemässe Reagieren kommen. Vielleicht geht es mir gerade nicht so gut, vielleicht liegt der Grund auch in der eigenen Kindheit. Deswegen muss man sich nicht immer gleich einer langwierigen und teuren Heilung beim Psychotherapeuten unterziehen. Es gibt viele Wege, um Erfahrungen zu verdauen. Manchmal besteht der Weg auch in dem, was man jetzt tut. In den guten Begegnungen, auch mit den Kindern, die Teil des Alltags sind. In jeder lebendigen, neuen Beziehung liegt Heilkraft. Wir sollten sie feiern.

Was wünschen Sie Familien?

Ich wünsche ihnen, dass sie häufiger die wunderbare, entspannende Seite mit Kindern geniessen können. Dass sie wieder spüren, dass das Leben mit einem Kind das ist, was sie sich gewünscht haben. Familie ist Magie, etwas, das mich neu macht und wachsen lässt. Dass sie wissen, dass sie einen Superjob machen, auch wenn da viel Stress ist. Und dass sie das Vertrauen nicht verlieren: Alles andere wird dann schon irgendwie. ●

Zur Person

Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt. Er befasst sich seit vielen Jahren mit der kindlichen Entwicklung: Vom Babyschlaf über den Kinderzorn bis zur Pubertät. Der 64-Jährige ist Autor vieler, sehr beliebter Erziehungsbücher. Sein neuestes Werk heisst «Mit Herz und Klarheit» und ordnet die beziehungsorientierte Erziehung und deren Schwachstellen ein. Renz-Polster lebt mit seiner Frau in der Nähe von Ravensburg, hat vier Kinder und vier Enkelkinder. Er leidet seit mehreren Jahren am Chronischen Müdigkeitssyndrom, einer neuroimmunologischen Krankheit, die ihn körperlich einschränkt.



Mit Herz und Klarheit, Piper 2024, Fr. 26.–

Leucen[®]

Essigsaures Tonerde-Gel

Wohltuend kühlendes Gel mit essigsaurer Tonerde, Kamille, Arnika und Dexpanthenol.



NEU!
Leucen[®] Pic
Roll-on
KIDS
für Babies und Kleinkinder bei Insektenstichen



«So schön, schaut der Opa zu dir»

Ist unser Autor mit Luule unterwegs, kommt er im Unterschied zu früher oft ins Gespräch mit Leuten, aber eine Sache nervt ihn sehr.

Der Rekord war fünf an einem Tag. Normal sind drei. Fünf Mal hörten Luule und ich an diesem Tag im Tram zum Bahnhof, beim Einkaufen und im Zug von Zürich nach Luzern «Opa». «Mit Opa unterwegs, chlini Bohne?» «Opa schaut zu Dir, Müsli?», «Hat Dich Opa schön warm angezogen?» und «Schön, hat Opa Zeit für Dich». Dann aber auch: «Opa hat die Mütze nicht richtig übers Ohr gezogen?» Solcherart Ratschläge erteilen ausschliesslich Frauen.

Vor Kurzem war es nur einer, der mich Opa nannte, mich dann aber auch gleich fragte, wie alt ich sei und als Antwort 65 erwartete. Kaum nannte ich mein Alter, begann er etwas zu überlegen und sagte: «Ich bin mit 59 nochmals Vater geworden.» Schön, dachte ich, «aber warum mich dann Opa nennen?!». Zugegeben, ich habe weissgraue Haare, sehe vielleicht tatsächlich drei Monate älter als 54 aus, aber doch nicht wie drei Monate vor der Pension! Na ja, vielleicht dann, wenn ich spät ins Bett komme, Luule in der Nacht um 2.30 Uhr nicht mehr schlafen will – oder nur, wenn sie das mehr oder weniger auf meinem Kopf machen darf – um 5.45 Uhr endgültig wach ist und dann mit mir das Morgenprogramm starten will.

Nach so einer Nacht jubelte die Zugchefin vor Kurzem: «Bist du mit dem Opa unterwegs – schön!» Und als ich mein stereotypes «mit Papa» murmle, entgegnet sie: «Ja, wieso nicht?!» Das denke ich auch im Stillen, aber da beginnt das Gegenüber bereits irgendetwas auszurechnen und sagt, dass ihr Vater schliesslich auch 46 gewesen sei, als sie geboren wurde. Und wieder rechnet sie, beginnt sprudelnd von ihm zu erzählen, so viel, dass ich keine Minuten später ihren Vornamen kenne. Bei der zweiten Kontrollrunde durch den Zug zeigt sie mir Fotos von diesem Papa und sich als Zweijährige, später mit ihm und ihr als Sechsjährige.

Wohl angespornt durch so viel Persönliches und von Luules ansteckender Fröhlichkeit heiter gestimmt, erzählt die junge Frau quer gegenüber alsbald, dass sie mit ihrer Katze auch mal sehr weit Zug gefahren sei: von Romanshorn bis Sursee. Ich bin beeindruckt, denke, dass es mit einer Katze sicher auch nicht so einfach ist, zehnmal durchs Oberdeck zu spazieren, fünfzehn Mal die Treppe



Christian Berzins, 54,
ist Autor bei den Zeitungen von
CH Media. Er schreibt über Opern,
Reisen und Konzerte sowie Essen
und ist im Oktober 2022
Vater einer Tochter geworden.

rauf- und runterzusteigen und zwölf Mal die Rutschbahn runterzusausen. Im Ernst: Ich bin immer wieder fasziniert von der Energie dieser kleinen fröhlichen Luule, die mir fast auf jeder Zugfahrt unbekannte Menschen näher bringt.

Ich könnte jetzt sagen, dass mich diese «Opa»-Nennungen nicht stören. Aber so ist es nicht. Mich nervt es. Punkt. Es gibt da nichts auszuschmücken oder Grossphilosophisches dazu zu sagen. Schaut doch mal rundherum: Grosseltern tauchen zu 60 Prozent zu zweit mit dem Enkel auf. Zu 30 Prozent sind sie alleine mit der Grossmutter und höchstes zu 10 Prozent mit dem Grossvater, dem Opa, unterwegs.

Im Zug mit Luule eine weitere Runde durch das Oberdeck balanciert, sagt ein junger Vater: «Ist das Luule, das Baby, das mit dem Papa ins Theater geht?» Bingo, so geht das! Mein Stolz, einen Leser meiner Kolumne getroffen zu haben, hält allerdings nicht lange.

Im Tram fragt ein älterer Mann kurz darauf: «Ist das ihre Tochter?» Dem Tonfall ist zu entnehmen, dass er eigentlich fragen will: «Ist das ihr Enkelkind?» «Ja!», sage ich stolz, als Luule postwendend und sehr laut «Opa» ruft. Ihm zu erklären, dass das «Oba» heisst und sie es öfters sagt, ist sinnlos, denn das Gegenüber grinst bereits breit wie eine Wassermelone. Ich bin als Vaterschwindler überführt, bin der spazierende Beweis einer neuen Variante des Enkeltrickbetrügers.

Herzblatt, weisst du noch, unsere Liebe?

Unsere Kolumnistin findet: Ein Kind ist die krassste aller Prüfungen für die Liebe. Warum sie ihre eigene manchmal aus den Augen, aber nie aus dem Herzen verliert, offenbart sie ihrem Liebsten.

Lieber Lieblingsmensch
Okay, das war gelogen. Mein Lieblingsmensch ist unser Sohn. Du bist mein Zweitliebingsmensch. Wart, ich krieg das romantischer hin. Du bist mein Lieblingserwachsener. Das bist du auch dann, wenn wir uns streiten. Oder nicht sehen, nicht hören, nicht fühlen. Dann, wenn der Alltag mit unserem Vierjährigen mal wieder so turbulent ist, dass wir tagelang nicht dazu kommen, zwei Worte miteinander zu sprechen, ohne unterbrochen zu werden. Und auch dann, wenn ich kurz nach 21 Uhr müde ins Bett falle, statt mit dir auf dem Sofa zu sitzen, Wein zu trinken oder zu knutschen. Oder wenn ich nach einem Mama-Tag so geschafft bin, dass ich meine schlechte Laune an dir rauslasse.

Früher dachte ich, dass ein Kind das Romantischste ist, das man als Paar erleben kann. Erinnerst du dich an die Rama-, Toffifee- und Lätta-Werbungen aus den 90ern? Glückliche Familien am Sonntagmorgen im Bett? Happy Life im Garten mit Seifenblasen, Welpen und nur strahlenden Kindern? Verknallte Eltern, grüne Wiesen, strahlender Sonnenschein? Ich habe alles geglaubt. Nicht auf dem Schirm hatte ich schlaflose Nächte, monatelanges Zahnen, die Autonomiephase, das ständige Chaos in der Wohnung, den immer immensen Wäscheberg und das permanente

Gekoche. Ich war mir nicht bewusst, dass ich nicht nur jahrelang nicht allein aufs Klo kann, sondern auch, dass wir jahrelang keine Zweisamkeit mehr geniessen können, wenn uns danach ist. Seit der Geburt unseres Sohnes sind wir mehr ein Team als ein Liebespaar. Wir rudern im gleichen Boot. Wir sind das Duo, das 24/7 ein Kind versorgt. Wer ein Kleinkind hat, hat wenig Zeit. Wenig Zeit für das eigene Liebesleben, für sich, für romantische Datenights. Aber weisst du was? Das ist alles null schlimm. Im Gegenteil. Wenn ich sehe, mit wie viel Liebe du zum 8658. Mal das «Rumpelstilzli» erzählst, bin ich verliebter denn je in dich. Wenn ich höre, wie du mit unserem Sohn im Kinderzimmer hinter verschlossenen Türen kicherst, während ihr Raketen baut, geht mir das Herz auf und ich weiss, dass du der absolut Einzige bist, mit dem ich sein will. Unsere Zeit wird wieder kommen, wenn das Kleine nicht mehr so klein ist. Wir werden reisen, Spass haben, frei sein. Ich könnte mich nicht mehr darauf freuen. Genauso wie ich mich auf alles freue was wir bis dahin erleben werden.

Danke, dass du mein bester Freund, mein Partner in Crime und mein Daheim bist. Und Danke, dass du der Vater bist, der du bist.

Maja Zivadinovic, 44,
ist freischaffende Kolumnistin
und Teil des SRF-Podcasts
«Zivadiliring». Sie lebt
mit ihrem Freund und dem
gemeinsamen Sohn, 4,
in Zürich.



beliebter Bernstein- schmuck



Inkl. **GRATIS**
Verpackung



Zu der Kollektion:
QR-Code scannen oder unter
schmuck.ch/p2oun

Rhomberg

Aarau | Amriswil | Arbon | Bad Ragaz | Basel
Bern | Brig | Luzern | Lyss | Marbach | Mels
Olten | Seewen | Solothurn | Stans | St. Gallen
Sursee | Thun | Visp | Wil | Winterthur
Würenlingen | Zug | Zürich | **rhomberg.ch**



Kindheit mit Asthma

Eine kleine Maske hilft dem Baby, das fein zerstäubte Medikament gegen Asthma einzuatmen.

Asthma bei Säuglingen und Kleinkindern ist weiter verbreitet als vermutet. Die Behandlung ist wichtig – sich übermässig zu sorgen aber unnötig.

Text **Manuela von Ah**

Louis war wenige Monate alt, als sein Näschen zu laufen begann und bald darauf ein heftiger Husten einsetzte. Seine Mutter Sarah nahm es zunächst gelassen. Doch als der Husten immer länger andauerte, die Nächte schwierig und schlaflos wurden und der Kleine beim Atmen teils ein pfeifendes Geräusch machte, liess sie ihn von der Kinderärztin untersuchen. Die Diagnose lautete: obstruktive Bronchitis. Sarah war beunruhigt. Der Begriff besagt zwar lediglich, dass die unteren Atemwege des Babys – die Bronchien – verengt sind und ein pfeifendes Geräusch, das sogenannte Giemen, zu hören ist. Doch da Sarah selbst Asthmatikerin ist und ihr Mann unter Heuschnupfen und weiteren Allergien leidet, befürchtete sie, dass es mit Louis in eine ähnliche Richtung gehen könnte.

Louis Geschichte ist kein Einzelfall. Rund ein Drittel aller Kinder im Vorschulalter leiden ein oder mehrmals unter Symptomen wie pfeifender Atmung, Husten, Atemnot. Obwohl selbst die Diagnose «wiederholte obstruktive Bronchitis» nicht zwangsläufig Asthma bedeutet, sollten Eltern aufmerksam bleiben. Etwa fünf Prozent aller Kinder in der Schweiz zwischen null bis fünf Jahren haben tatsächlich Asthma.

Überaktive Polizisten im Körper

Einer, der sich bestens auskennt mit der kindlichen Pneumologie, ist Nicolas Regamey. Der Kinderarzt publizierte letztes Jahr die Schweizer Empfehlungen zur Diagnose und Therapie von obstruktiven Atemwegserkrankungen bei Kleinkindern. Der Co-Chefarzt des Kinderspitals Zentralschweiz in Luzern sitzt jetzt an seinem Bürotisch und erklärt die Welt der kindlichen Atemnot in anschaulichen Bildern, wie er es jeweils auch besorgten Eltern

gegenüber tut. «Eigentlich», sagt Nicolas Regamey, «ist Asthma das Zeichen eines zu guten Immunsystems.» Dieses überreagiere und gebärde sich wie eine Meute Polizisten im Körper, die zu motiviert ans Werk gehen. Statt nur Bakterien, Viren und Parasiten zu bekämpfen, greift das Immunsystem auch «Provokateure» an, welchen gegenüber es tolerant sein müsste, etwa Pollen oder Hausstaub. So wird fälschlicherweise eine Entzündungsreaktion in der Lunge hervorgerufen. Die Schleimhaut der Bronchien rötet sich und schwillt an. Entzündet sich die Atemschleimhaut chronisch, macht dies die unteren Atemwege empfindlicher gegenüber verschiedenen Reizen.

Genetik und Umwelt

Warum aber leiden einige Menschen unter der Überreaktion und andere nicht? Die Ursachen für Asthma und Allergien sind auch genetisch bedingt. Hat ein Elternteil Asthma, beträgt die Wahrscheinlichkeit für das Kind 25 Prozent; sind beide Elternteile betroffen, steigt die Wahrscheinlichkeit auf 50 Prozent. Ob Asthma aber «ausbricht», hängt von Umweltfaktoren ab, sagt Nicolas Regamey: «Eine Vaginalgeburt, Stillen und das Vermeiden von Tabakrauch wirken schützend.»

Sarah ahnte, dass Louis ebenfalls Asthma entwickeln könnte, wie sie jetzt am Esstisch ihrer hellen Wohnung in Luzern erzählt. Louis ist mittlerweile fast drei Jahre alt. Mit einem Jahr erhielt er erstmals Ventolin, das den Wirkstoff Salbutamol enthält, einen sogenannten Bronchodilatator. Dieser entspannt die Muskeln in den Atemwegen und verbessert so die Luftzufuhr zu den Lungen. Sarah stellt die Schachtel mit der Inhalierausrüstung auf den Tisch und erläutert, wie das Gerät funktioniert: Auf einer Seite des Inhalators wird eine kleine Maske befestigt, auf der anderen die Hub-

Infos zu Allergien und Asthma

Das Allergiezentrum Schweiz bietet umfassende Informationen zu Symptomen, Diagnosen und Therapien von Allergien, Unverträglichkeiten und Asthma. Zu den Angeboten für Betroffene zählen neben Beratungen, Kursen und Selbsthilfegruppen auch kostengünstige Ferienlager für Kinder und Jugendliche.

→ aha.ch/allergiezentrum-schweiz

Patrone angeschlossen. Mit wenigen kleinen Stössen gelangt das fein zerstäubte Medikament in die Bronchien des Kindes.

Doch trotz der frühen Behandlung liessen Louis' wiederkehrende Hustenanfälle nicht nach. Seine Eltern konnten irgendwann nicht mehr davon ausgehen, dass ihr Kind gewöhnliche Erkältungsviren von der Kita heim-schleppt. Denn mittlerweile überwältigten ihn die Anfälle auch ohne erkennbare Auslöser und ohne vorgängigen Schnupfen. In den letzten Monaten, mit zunehmendem Bewegungsdrang, zwingen ihn die Atemnotanfälle oft, das Fussballspiel mit dem Vater oder das Herumtoben draussen zu unterbrechen, sich zu setzen, abzuwarten.

«Das tut mir jeweils unheimlich leid für mein Kind», sagt Sarah. Sie spricht damit auch einen Punkt an, mit dem viele Eltern zu kämpfen haben: latente Schuldgefühle, weil sie glauben, dem Kind das Schicksal eines Asthmatikers aufgebürdet zu haben. Trotz →

«Asthma ist eine typische Schulalter-Erkrankung und wächst sich bei vielen Kindern aus.»

Nicolas Regamey, Kinderarzt

vaginaler Geburt und zweijähriger Stillzeit scheinen in Louis Familie die Gene das Sagen zu haben. Wenn das Umfeld dann noch vorwurfsvolle Fragen stellt, warum das Kind denn ständig wie ein Berserker huste, braucht es eine dicke Haut, um nicht in Selbstvorwürfen zu versinken.

Wie aber erkennen Eltern, dass es sich bei ihrem Kind tatsächlich um Frühasthma handeln könnte? Die Schlüsselsymptome, sagt Nicolas Regamey, seien die wiederkehrende, pfeifende Atmung, Husten, Atemschwierigkeiten und schnelle Ermüdung beim Spielen – vor allem, wenn die Symptome ohne gleichzeitigen Luftweginfekt auftreten oder dann ausgelöst werden, wenn das Kind sich bewegt, lacht, weint, Kälte oder Luftverschmutzung ausgesetzt ist oder mit Tieren in Kontakt kommt.

Treten diese Symptome gehäuft auf, ist ein Besuch beim Kinderarzt unumgänglich. Die Notaufnahme aufsuchen sollten die Eltern dann, wenn das Kind sehr schnell atmet, sie Einziehungen an Brustkorb und Nasenflügel beobachten, es kurzatmig, blass und apathisch ist und blau verfärbte Lippen hat, wenn es kaum trinkt und sich sein Allgemeinzustand verschlechtert.

Zurückhaltung bei der Diagnose

Allergietests wie Haut- oder Bluttests können den Befund zwar unterstützen, jedoch nicht allein bestätigen. Denn es gibt Kinder mit Allergien, die kein Asthma entwickeln.

Überhaupt geht Nicolas Regamey vorsichtig um mit dem Aufdrücken des Stempels «Asthma». Zum einen, weil sich Kinderärzt:innen mangels diagnostischer Tests vor allem bei Kindern im Vorschulalter auf die Beschreibung der Eltern und die körperliche Untersuchung verlassen müssen. Zum ande-

ren, weil sich bei den meisten Kindern mit obstruktiver Bronchitis die Problematik auswachse. «Selbst wenn die Krankheit bereits diagnostiziert wurde – Asthma ist eine typische Schulalter-Krankheit und wächst sich bei der Hälfte im Erwachsenenalter heraus», erklärt der Kinderarzt.

Die Diagnose «Verdacht auf Asthma» wird übrigens bei deutlich mehr Jungen als Mädchen gestellt.

Bauernhof-Hypothese

Historisch schwankt das Auftreten von Asthma. In den 1980er- und 1990er-Jahren stieg die Anzahl allergischer Erkrankungen und Asthma enorm – allerdings nur in entwickelten Ländern. Bei der Öffnung der damaligen DDR klappte die Anzahl Betroffener zwischen Ost- und Westdeutschland weit auseinander. Die bäuerlichere DDR hatte deutlich weniger Allergiker als der Westen. Was zur «Bauernhof-Hypothese» führte. Demnach gewöhnt sich der Körper an Bakterien und Parasiten, wenn er ihnen früh ausgesetzt ist. Seit der Erkenntnis «Weniger Hygienefimmel, mehr Dreck» stoppte der Allergiker-Anstieg ab den 2000er-Jahren. Ob sich die Lage nach Corona und dem erneuten Hochschrauben der Hygienestandards wieder verschlechtert, wird sich zeigen.

Chronische Entzündung verhindern

Da eine eindeutige Asthmadiagnose bei Kindern unter vier Jahren auch für Spezialisten wie Nicolas Regamey nicht einfach ist, müssen andere Ursachen für Atemwegsprobleme ausgeschlossen werden. Der Kinderarzt muss insbesondere sorgfältig abklären, ob das Kind möglicherweise einen Fremdkörper verschluckt hat, unter einer Fehlbildung der

Atemwege, einer bakteriellen Bronchitis oder sogar einem angeborenen Herzfehler leidet. Die meisten Kinder bleiben vor schwerwiegenden Erkrankungen verschont.

Nichtsdestotrotz ist es wichtig, bei Verdacht auf Asthma die Kinder zu behandeln, um eine chronische Entzündung in den Lungen zu verhindern. Andernfalls kann das Lungengewebe vernarben, was im Erwachsenenalter zu schweren Lungenkrankheiten wie COPD führen kann.

Alle, die einer Therapie mit Cortison skeptisch gegenüberstehen, kann Nicolas Regamey beruhigen: «Die Dosen für Kinder sind in der Regel unbedenklich klein!»

Auch bei Louis wurden zum Glück keine Hinweise auf eine schlimmere Krankheit gefunden. Sarah und ihre Kinderärztin sind sich fast sicher, dass der Junge unter Frühasthma leidet – die Blut- und Hauttests in den kommenden Wochen werden zeigen, ob sich die Vermutung bestätigt. In akuten Phasen erhält Louis jeden Abend je einen Hub aus dem blauen und einen Hub aus dem orangen Medikamentenspender. Seine Eltern erleichtern ihm die kurze Prozedur, indem Louis wählen darf, ob er zuerst die «Heidelbeerfarbe» oder die «Erdbeerfarbe» inhalieren möchte. Das kleine Mitspracherecht macht ihn stolz. Wenn er grösser ist, wird er die Medikamente selbst einnehmen – und so wie Sarah die zerstäubte Medizin nicht mehr aus dem Inhaliergerät, sondern ohne Maske über ein Schläuchlein aus dem Spender tief in seine Lungen einatmen.

Sarah plagen heute keine Schuldgefühle mehr und sie schaut optimistisch in die Zukunft: «Ich bin dankbar, dass wir in der Schweiz leben – hier ist der Zugang zu Spezialisten und Therapien für Asthmatiker so einfach.» ●

SPRECHEN LERNEN

Rhythmus ist alles, Baby!

Das Credo betreffend Spracherwerb war bis anhin, mit Kindern möglichst früh zu sprechen und ihnen vorzusingen. Man ging davon aus, dass Kinder über die dabei geäusserten phonetischen Laute sprechen lernen. Neuere Studien aber zeigen: Weit entscheidender ist der Sprechrhythmus. Die Forscher:innen zeichneten Muster der elektrischen Gehirnaktivität bei Säuglingen auf. Das Ergebnis: Die ersten Laute, die Babys erfassen können, sind Labiallaute («Papa») und nasale Laute («Mama»). Erkenntnis: Wichtiger als die Phonetik sind zunächst rhythmische Informationen, wie die Betonung verschiedener Wortsilben oder das Heben und Senken des Tonfalls.

Quelle: *Nature Communications*

Bild: Getty Images



GEBURTEN

Wettereinfluss

Bei Blitz und Donner kommen mehr Kinder zur Welt als sonst, dies belegen Studien aus Japan und Kroatien. Die Forschenden vermuten, dass bei Stürmen und anderen extremen Wetterereignissen die Wehen wegen Veränderungen im barometrischen Druck schneller ausgelöst werden. Der Luftdruck geht vor einem Gewitter rasch zurück, was offensichtlich die Wahrscheinlichkeit eines Blasensprungs erhöht.

Quelle: *Archives of Gynaecology and Obstetrics*

Keine Überraschungen bei den Steuern

Der smarte Fixkostenrechner von Homegate hilft dir beim Geld sparen.



 **iLocator**

Jetzt Gemeinden mit dem iLocator

vergleichen



Geht der Plattfuss weg?

Wenn es um die Füße ihrer Kleinkinder geht, machen sich Eltern oft zu grosse Sorgen, sagt der Zürcher Kinderorthopäde Leonhard Ramseier. Einlagen und Barfusschuhe sind meist gar nicht nötig.

Text **Till Hein**

Brauchen Kleinkinder, die platte Füße haben oder die Sohlen ihrer Schuhe innerhalb weniger Wochen ablaufen, orthopädische Einlagen?» Diese Fragen stellen wir einem, der es wirklich wissen muss: Leonhard Ramseier ist erfahrener Kinderorthopäde und arbeitet in der Ortho Clinic Zürich. «Wenn man wegen Plattfüssen zehn Jahre lang Einlagen trägt, hat man danach noch immer Plattfüsse», sagt er dazu. Kindern würde er nur in ganz selten Fällen Einlagen verordnen. «Etwa bei Fehlbildungen von Knochen, bei Schmerzen oder während der Behandlung nach Operationen.» Denn was auf Laien wie eine Fehlstellung wirke, sei in einem bestimmten Alter

noch völlig normal. «Alle Babys haben vorübergehend Plattfüsse, zumindest sieht es so aus.» Denn das Fussgewölbe bildet sich erst vom zweiten bis zum sechsten Lebensjahr fertig aus. Zudem haben die Füße von Kleinkindern an der Sohle noch ein Polster aus Babyspeck, das die Anatomie flacher erscheinen lasse, als sie in Wirklichkeit sei.

Füsse lassen sich nicht verändern

Zwar können orthopädische Einlagen dabei helfen, Beschwerden zu lindern – Form und Stellung der Füße lassen sich mit solchen Hilfsmitteln aber nicht verändern. Überhaupt kommen Fachleute zum Schluss, dass zu häufig Einlagen verschrieben werden. «Obwohl

Kinder mit Plattfüssen meist keine Schmerzen haben, wurde diese Fehlstellung früher routinemässig auf diese Weise behandelt», sagt Ramseier. Auch heute sei das vielerorts noch der Fall. «Dabei ist das in der Regel völlig überflüssig.» Generell brauche man sich nicht zu sorgen, dass unbehandelte Fehlstellungen bei Kindern zwangsläufig immer stärker würden, sagt der Experte. Medizinische Einlagen können manchmal sogar mehr schaden als nützen. Der Grund: Ein gesunder Fuss benötigt gut trainierte Muskeln. Einlagen aber schränken das Muskelspiel ein und fördern Passivität. Eine Studie von Forschenden der Wiener Universitätsklinik ergab, dass sogar eher das

«Der ideale Schuh ist häufig gar kein Schuh.»

Leonhard Ramseier, Kinderorthopäde

Gegenteil der Fall ist: Als sie die Füsse von 800 Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren untersuchten, diagnostizierten sie bei 54 Prozent der Dreijährigen Plattfüsse. Bei den Sechsjährigen dagegen waren nur mehr 26 Prozent von dieser Fehlstellung betroffen. Jedes zehnte der untersuchten Kinder trug Einlagen. Und 90 Prozent dieser Behandlungen waren unnötig, zeigte die Untersuchung. Was amerikanische Forscher herausfanden, passt gut zu diesen Erkenntnissen: Im Rahmen einer Langzeitbeobachtung von Kleinkindern mit Senkfüssen, bildete sich die Fehlstellung innerhalb von drei Jahren bei vielen der Testpersonen zurück – egal, ob diese Einlagen trugen oder eben nicht.

Der Trick mit den Zehenspitzen

Und doch gibt es Fälle, in denen Fussfehlstellungen dringend behandelt werden sollten. Geht es um Knick-Senkfüsse (Plattfüsse),

hilft bei dieser Entscheidung ein einfacher Trick: Orthopäden lassen Kinder auf den Zehenspitzen stehen. Wird auch in dieser Haltung kein Fussgewölbe sichtbar – was ab dem siebten Altersjahr sehr selten ist – so handelt es sich um besonders stark ausgeprägte Plattfüsse. Dann sind Einlagen zu empfehlen, da es durch Fehlbelastungen sonst meist schon nach wenigen Jahren zu Schmerzen kommt. In besonders schweren Fällen, wenn Kindern ihre flachen Füsse trotz Einlagen beim Gehen wehtun, kann sogar ein chirurgischer Eingriff sinnvoll sein. Jedoch frühestens ab dem achten Lebensjahr.

Viele Kinder tragen zu kleine Schuhe

Eltern können aber mit einer ganz einfachen Massnahme dafür sorgen, dass Kinderfüsse richtig wachsen: Genug grosse Schuhe kaufen. Gerade im Alter von drei bis sechs Jahren wachsen Füsse rasend schnell. Neue Schuhe

sollten den Zehen daher mindestens zwölf Millimeter Spielraum bieten. Die Kinder selbst sind beim Aussuchen oft keine grosse Hilfe. Manche behaupten, ein Schuh passe, selbst wenn dieser vier Nummern zu klein ist. In einer Studie waren 93 Prozent der befragten Kinder überzeugt, dass ihre zu kurzen Schuhe perfekt passten. Stichproben legen nahe, dass mehr als die Hälfte aller Kinder in der Schweiz zu kleine Schuhe trägt. Mittelfristig riskiert man dadurch Fusschäden. Bereits bei Drei- bis Sechsjährigen massen Forscher Fehlstellungen der grossen Zehe. Die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass ein Kind, das dauerhaft zu kurze Schuhe trägt, als Erwachsener unter einem schmerzhaften Hallux valgus leiden wird.

Barfusslaufen trainiert Muskeln

Leonhard Ramseier betont zudem, dass die Fussmuskulatur Training benötigt, damit die Füsse gesund bleiben. Besonders hilfreich sei das Barfussgehen. Wer in jungen Jahren möglichst häufig auf Schuhe, Finken und Socken verzichte, könne sein Risiko für Plattfüsse um etwa zwei Drittel senken. Denn ohne Schuhe werden die Muskeln, Sehnen und Bänder der Füsse besonders gefordert. «Der ideale Schuh ist häufig gar kein Schuh», sagt Ramseier. Dass in jüngster Zeit auch sogenannte Barfusschuhe, die besonders leicht sind und eine dünne, flexible Sohle haben, für Kinder populär wurden, hält der erfahrene Orthopäde primär für einen Marketingerfolg der Herstellerfirmen. «Wenn sich Kinder in solchem Schuhwerk wohlfühlen, hab ich natürlich nichts dagegen.» Aber nötig sei die Anschaffung von Barfusschuhen nicht.

Seine Empfehlung: Während der warmen Jahreszeit sollten Kinder einfach so oft wie möglich mit nackten Füssen unterwegs sein: auf Parkett- oder Teppichboden, auf Blumenwiesen, im Sandkasten oder auf dem Klettergerüst. ●

Globi als Tonie!

Die Kultfigur Globi erobert jetzt die Toniebox! Ab Juli können Kinder Globis lustigen Geschichten lauschen – natürlich auf Schwyzerdütsch. In seiner Traumerzählung berichtet Globi über seine Reise aus dem Märchenreich über den entlegenen Südpol bis hin nach Rom. Ein Muss für jedes Kind, das von Reisen und Abenteuern träumt!

Mit Walter Andreas Müller und Liedern von Alexius Tschallener.

www.tonies.com





NACHTRUHE

Schläfts denn schon durch?

Eltern hält ein Baby oft auch nachts auf Trab. Tipps für mehr Nachtruhe für alle. Aber leider ohne Garantie.

Es gibt zahlreiche Gründe, warum ein Baby nachts erwacht: Es hat Hunger, braucht eine frische Windel, ist krank, zahnt, hat Blähungen oder fühlt sich sonst unwohl. Was auch immer es war: Danach gleich wieder einzuschlafen, fällt den Kleinen oft nicht leicht.

Tag-Nacht-Rhythmus

Fakt ist: Neugeborene haben auch nachts Hunger. Weil ihr Magen nicht grösser als eine Kirsche ist, möchten sie in den ersten sechs Wochen alle zwei bis vier Stunden gefüttert werden. Danach werden die Abstände zwischen den Stillmahlzeiten oder dem Schöpfeln allmählich länger.

Im Alter von ungefähr drei Monaten haben Babys den Tag-Nacht-Rhythmus erlernt. Laut Statistik schlafen 70 Prozent aller Säuglinge zu diesem Zeitpunkt durch, sofern sie kurz vor dem Zubettgehen noch einmal gestillt werden oder die Flasche bekommen. Von Durchschlafen spricht man, wenn ein Baby sechs Stunden am Stück schläft.

Ab drei Monaten sind Babys tagsüber häufiger wach und beginnen, die Welt zu beobachten. Sie registrieren, dass viel los ist, wenn es hell

ist und im Dunkeln alles still wird. Fixpunkte wie das Aufstehen morgens, das Zubettgehen abends, Essenszeiten sowie Aktivitäts- und Ruhephasen können dazu beitragen, dass Säuglinge in der Nacht durchschlafen.

Wenn das Baby nachts oft erwacht...

...können Eltern es mit folgenden «Tricks» versuchen:

- Damit das Baby auch ohne direkten Körperkontakt einschlafen kann, können Eltern probieren, das Kind bei der letzten Abendfütterung wachzuhalten, bis es im Bett liegt. Wenn es beim Stillen oder Schöpfeln einschläft, es etwa durch das Wickeln sanft wieder wecken.
- In den ersten Monaten schlafen viele Babys während des Stillens ein. Wenn dies Mutter und Kind entspanntere Nächte bereitet, sollte man es nutzen.
- Schläft das Kind im eigenen Bettchen, kann man es zu beruhigen versuchen, indem man es streichelt, ihm die flache Hand sanft auf die Brust legt oder einfach nur anwesend ist.
- Schläft das Baby nicht wieder ein, wird es unruhig oder beginnt zu weinen, können Eltern es ruhig und mit möglichst wenig Aktivität zu sich ins Bett nehmen. Sobald es sich beruhigt hat, legt man es wieder in sein Bettchen.
- Bei grösseren Schlafproblemen sich von einer Mütter- und Väterberaterin beraten lassen. Allenfalls hilft ein Schlafprotokoll, über zwei bis drei Wochen aufzudecken, was dahintersteckt.

Auf den eigenen Schlaf achten

Zu wenig Schlaf führt zu Kopfschmerzen, Schwindel, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen und Gedächtnisproblemen. Auch ein geschwächtes Immunsystem, Heisshunger und Gewichtszunahme sind möglich. Deshalb:

- Sich beim Nachtdienst abwechseln. Wenn Mama stillt, kann der Partner das Baby nachts auch mit abgepumpter Muttermilch füttern.
- Ruhepausen tagsüber für sich nutzen.
- Sich mit anderen Eltern vernetzen, um sich gegenseitig zu entlasten.
- Nicht erst Hilfe organisieren, wenn man mit den Kräften am Ende ist.

Auch wenn ein Kind durchschläft, wird es Zeiten geben, in denen die Nächte plötzlich wieder unruhig sind. In den ersten zwei Lebensjahren gibt es immer wieder Phasen, in denen das Baby unvermittelt schlecht ein- oder durchschläft. Das Phänomen heisst Schlafregression und geht oft mit einem Entwicklungsschub einher.



Dieser Inhalt wurde uns von swissmom zur Verfügung gestellt. «wir eltern» und swissmom arbeiten gemeinsam unter dem Dach der Medienatelier AG.

Dürfen wir unsere Schulferien verlängern?



Wir würden sehr gerne mit unserem Neunjährigen eine Reise nach Australien unternehmen und zu diesem Zweck die Sommerferien um zwei oder drei Wochen verlängern. Die Lehrerin unseres Sohnes hat uns jedoch gesagt, das ginge nicht. Müssen wir das so akzeptieren? F.I.

Es gibt keinen Anspruch auf Ferienverlängerung für Schülerinnen und Schüler. Grundsätzlich sind die Eltern verpflichtet, ihre Kinder regelmässig zur Schule zu schicken. Einen kleinen Spielraum bringen zumindest die sogenannten Jokertage, die unter gewissen Rahmenbedingungen ohne weitere Begründung als Freitage bezogen werden können.

Die Schule oder die Schulbehörden haben aber auch die Möglichkeit, für längere Abwesenheiten einen Urlaub zu gewähren. Dafür müssen jedoch wichtige Gründe vorliegen. Dies können besondere Anlässe im persönlichen Umfeld der Schülerin oder des Schülers sein wie hohe religiöse Feiertage, die Vorbereitung und aktive Teilnahme an bedeutenden wissenschaftlichen, kulturellen oder sportlichen Veranstaltungen oder Anlässe für die Berufsvorbereitung wie Schnupperlehren.

Sie müssen die Antwort der Lehrerin jedoch nicht einfach akzeptieren, sondern können ein begründetes, schriftliches Gesuch an die Schulleitung stellen. Einen allfälligen ablehnenden Entscheid können Sie an die nächsthöhere Stelle weiterziehen.

Kirsten Jaeggi Oettli, Juristin

Obstetrica

Das Hebammenfachmagazin der Schweiz
mit einer Spezialausgabe für Eltern



Achten Sie auf
dieses Icon.



ZUM ANGEBOT



Kennenlern-Abo:
für CHF 20.50
jetzt bestellen







Lieblings- kinder

Es ist wunderbar, Brüder oder Schwestern zu haben. Eigentlich. Wenn nicht die Eltern immer den anderen bevorzugen würden.

Text **Katja Fischer De Santi** // Illustrationen **Martina Walther**

Habt ihr ein Lieblingskind? Jetzt mal ganz unter uns und ganz ehrlich. Die Frage allein löst schon ein schlechtes Gefühl aus, die Antwort kommt dann meist auch postwendend. Natürlich nicht! Wir lieben unsere Kinder alle gleich! Wir sind schliesslich gute Eltern, wir wissen, dass Bevorzugung Eifersucht und Streitereien auslöst, dass nichts schlimmer ist für Kinder, als dieses nagende Gefühl, das Geschwister bekomme mehr. Mehr Liebe, mehr Aufmerksamkeit, mehr Zeit oder einfach nur ein grösseres Stück Kuchen. Wir waren schliesslich alle selbst mal Kinder. Und wir erinnern uns doch alle nur zu gut, dass die Schwester doch immer das grössere Zimmer hatte, dass der Bruder ständig alles bekam, was er wollte und der Vater sowieso nur Augen für den ewig süssen Nachzügler hatte. Und schon sind wir mittendrin im unmöglichen Versuch aller Eltern zu allen Zeiten, ihre Kinder gleichzubehandeln.

Alle Eltern haben Lieblingskinder

Aber eines gleich vorneweg: Alle seine Kinder gleich zu lieben, ist unmöglich, darin ist sich die Erziehungswissenschaft längst einig. Wir sollten deshalb lieber gleich aufhören, es zu versuchen. Weil wir zu jedem Kind eine andere Bindung haben. Eltern sehen in ihren Kindern unterschiedliche Typen, die ihnen mal näher sind, mal weniger nah: Die schüchterne Mutter erkennt sich selbst in der zurückhaltenden Tochter wieder, die draufgängerische Ältere ist ihr vom Wesen her fremder. Das ist menschlich und unvermeidbar. Lieblingskinder seien in der Regel die, die den Erwartungen von Mama oder Papa am meisten entsprechen.

Autsch! Das klingt arg dissonant im nach Gerechtigkeit eifernden Mutterherz. Aber wer ertappt sich nicht dabei, die besonders kreative Tochter vielleicht etwas zu sehr zu loben, weil man selbst ein kreativer Geist ist – oder zumindest gerne gewesen wäre? Und was ist mit all den fussballverrückten Vätern, die sich kaum mehr einkriegen, wenn der talentierte

Sohn auf dem Platz kickt? Schwierig, da als nicht so sportliches, anderes Kind, die gleiche Aufmerksamkeit zu kriegen. Übrigens sind Väter in Sachen Lieblingskinder besonders gut. Lauter einer Studie der University of California in Davis haben 65 Prozent der Mütter und 70 Prozent der Väter ein Lieblingskind. Und wenn wir gerade bei den Vätern sind: Die gleiche Studie beobachtete 2005, dass das Lieblingskind der Väter meistens die jüngste Tochter ist. Mütter bevorzugen hingegen vielfach den ältesten Sohn. Warum? Diese Antwort bleibt die Studie schuldig. Dass Lieblingskinder oft dem anderen Geschlecht entspringen, kann man aber im eigenen Bekanntenkreis nur zu oft bestätigt sehen.

Eine US-Studie hat 2017 zudem wissenschaftlich belegt, was alle älteren Geschwister zu allen Zeiten schon gefühlt haben; dass die jüngeren Geschwister oft ganz grundsätzlich einen Sonderstatus und eine engere Bindung an die Eltern haben. Und vielleicht ist das auch gar nicht so schlimm. Denn die gleiche US-Studie hat in ihren Befragungen auch ans Licht gebracht, dass vor allem jüngere Geschwister, wenn sie sich von ihren Eltern benachteiligt fühlen, stark leiden. Denn die Jüngsten in der Geschwisterfolge würden sich intensiver mit ihrer Rolle im Geschwistergefüge befassen und sich stärker vergleichen. Ältere Geschwister profitieren dagegen von einer Position als Lieblingskind deutlich weniger, leiden aber auch nicht so sehr, wenn sie weniger Zuneigung erhalten. Erstgeborene leiden sowieso eher selten an Minderwertigkeitskomplexen – aber das ist wieder eine andere Geschichte und Studie.

Und schon sind wir mitten in einem noch jungen Bereich der Entwicklungspsychologie gelandet: Favoritism, wie die Forschung über Lieblingskinder im Englischen heisst. Und sie hat leider nicht sehr viel Erfreuliches zutage befördert: Denn Favoritism kann tatsächlich,

wenn er auf Dauer und ohne Rücksicht auf Verluste ausgelebt wird, schweren seelischen Schaden anrichten. Zurückgesetzte Kinder entwickeln öfter Ängste oder Depressionen, sind weniger selbstbewusst. Und die Kinder, die bevorzugt werden, denen geht es nicht unbedingt besser, sie können später Mühe haben, sich einzugliedern, sich durchzusetzen und können mit Zurückweisungen schlechter umgehen. Und, ach ja, falls noch nicht bekannt: Ungleichbehandlung unter Geschwistern ist der häufigste Grund für Streit und Rivalitäten, die weit über die Kinderjahre hinaus anhalten.

Und jetzt? Was tun?

Ok, wir habens verstanden, sind aber schwer verwirrt. Kinder völlig gleichzubehandeln und zu lieben, ist unmöglich. Sie aber nicht gleich zu lieben, kann sie möglicherweise schwer belasten und macht das Familienleben zur Dauerkampfzone. Ja, Himmel, was soll man denn tun?

Erster Schritt in Richtung Besserung: Sich des Problems bewusst werden – was mit dem Lesen dieses Artikels ja schon mal geschehen sein dürfte. Wenn man sich schnell aufregt oder man schnell starke Sympathien oder Beschützerinstinkte bei einem bestimmten Kind hat, kann das ein Zeichen sein. Dann sollte man sich hinterfragen. Was auch hilft, sich zu fragen: Reagiere ich auf mein Kind auf eine bestimmte (positive oder negative) Weise, weil es mich an einen anderen Verwandten, beispielsweise die eigene Schwester, erinnert? Auch das Gespräch mit dem Partner oder der Partnerin hilft und ist oft erhellend. Vielleicht kann er oder sie kompensieren, vielleicht sieht er oder sie die Ungleichbehandlung aus ganz anderen Blickwinkeln.

Grundsätzlich müssen sich Eltern nicht schämen, ein Kind (meist für eine gewisse Zeit) besonders ins Herz geschlossen zu haben. Die Kinder sollten nur möglichst wenig davon

**«Alle seine Kinder
gleich zu lieben,
ist unmöglich und zum
Glück nicht nötig.»**



mitbekommen. Das Problem dabei: Kinder haben unglaublich feine Antennen, wenn es um Ungerechtigkeiten geht. Und so wird man vor dem Einschlafen schon mal ziemlich direkt gefragt: «Hast du Beni lieber als mich?», oder die Variante: «Wieso verbringst du so viel Zeit mit Mira?»

Anstatt sofort lautstark zu verfechten, dass man alle Kinder gleich fest lieben würde, besser nachfragen, woher dieses Gefühl beim Kind kommt. Was man als Mama oder Papa

anders machen könnte. Und unbedingt erklären, woher die gerade etwas engere Bindung zum Geschwister kommt. Zum Beispiel: «Dein Bruder braucht gerade sehr viel Zuwendung von mir, das hast du richtig beobachtet. Und ich bin sehr dankbar, dass du schon so viel alleine schaffst. Aber auf dich passe ich auch auf.» Dem Kind zeigen: «Du bist genauso wertvoll für mich, auch wenn ich anders mit dir umgehe.»

Manche Kinder brauchen mehr

Remo Largo, die 2020 verstorbene Schweizer Koryphäe der Entwicklungspsychologie, hat einst zu Geschwisterrivalität geschrieben: «Alle Kinder gleichzubehandeln, wäre ungerrecht, weil jedes Kind ein einmaliges Wesen ist.» Die meisten Eltern würden intuitiv versuchen, den individuellen Bedürfnissen ihrer Kinder zu entsprechen. Puuh, etwas Entwarnung also vom Altmeister. Wir machen das zwar nicht immer gerecht, aber schon gut. «Manche Kinder blühen mit mehr Aufmerksamkeit regelrecht auf, die sollen dann ab und zu auch ein wenig mehr bekommen.»

Im Elternalltag bedeutet dies dann zum Beispiel, dass man dem Draufgänger viel mehr

verbieten muss, als einem vorsichtigen Kind. Eine Tochter hebt ihre Süßigkeiten wochenlang auf, die andere verschlingt alles sogleich und muss eher gebremst werden. Geschwister sind so verschieden, dass Eltern unterschiedlich mit ihnen umgehen müssen. Aber man müsse erklären und hervorheben, was jedes Kind besonders macht. «Diese Unterschiedlichkeit wollen Kinder erkennen, so erfahren sie auch, wer sie selbst sind. Und ihnen muss immer deutlich vermittelt werden, dass sie ihren Platz in der Familie haben», schreibt Remo Largo. Er warnt aber davor, Zuwendung zum Beispiel von Schulnoten oder Liebesin abhängig zu machen.

Das klingt machbar. Wir wissen als Eltern, dass wir nicht immer ganz gerecht sind, aber wir wissen auch, dass das oft gute Gründe hat. Ein Kind ist bedürftiger, ein anderes krank. Eines befindet sich gerade in der Pubertät und ist vorübergehend nicht ansprechbar. Phasen-Liebe könnte man das auch nennen. Und wie so vieles beim Grosswerden der Kinder, wechselt es ständig, geht vorbei, bevor wir es wirklich begriffen haben. Aber die Liebe zu unseren Kindern, die ist immer da. ●

ultrasun ●
Professional Protection



Full Sun Spectrum Technologie

Schutz über das gesamte Spektrum des Sonnenlichts.



Hohe Verträglichkeit

Ultrasun verzichtet auf: Künstliche Duftstoffe, Mineralöle, Silikone, PEG-/PPG-Emulgatoren, irritierende oder hormonaktive Filter, Aluminiumverbindungen und zusätzliche Konservierungsmittel.



Konform mit dem Hawaii-Riffgesetz

ohne Octinoxate, Oxybenzone, Octocrylene und Avobenzone.

* EU Priority List: www.ultrasun.com



**Dermatologischer
Sonnenschutz
für sensible Haut**

Wie cool ist Surfen wirklich?



←
Für Anfängerinnen gut geeignet:
Strand auf der
Ile de Ré an der
französischen
Atlantikküste.



←
Schnelle Erfolgs-
erlebnisse auf dem
Brett sind garan-
tiert. Und dank
kundigem Surflehrer
kommt der Spass
nicht zu kurz.



Unsere Autorin ist mit Mann und Töchtern an die Atlantikküste gefahren, um das Glück des Surfens zu finden – fast hätten sie es verpasst.

Text **Claudia Jucker** // Fotos **Andi Speck**

Bereits zum zweiten Mal haben wir während der Sommerferien die rund zehnstündige Fahrt an die Atlantikküste Frankreichs auf uns genommen, damit sich Mann und Kinder auf die Surfbretter schwingen können. Ich finde es schön, dass sie etwas gefunden haben, das sie begeistert und gepackt hat. Und um Missverständnisse von Anfang an zu vermeiden: Ich meine mit Surfen das Wellenreiten mit dem Board. Ohne Segel.

Was mich angeht, bin ich eher von der gemütlichen Fraktion und schätze es, wenn ich endlich mal ein paar Stunden lesen kann, ohne ständig unterbrochen zu werden. Vor einigen Jahren hatte ich auf Maui meine erste Surfstunde, bin aber leider kläglich gescheitert. Einerseits lag es am Wetterwechsel und am trüben Wasser, dazu gesellten sich die mir zu hohen Wellen und ein Surflehrer, der vor allem Augen für die zwanzig Jahre jüngere Surfstudentin hatte. Die Krönung waren Riesenschildkröten, die im unpassendsten Moment wie U-Boote mit ET-Gesichtern direkt neben mir auftauchten und mir jedes Mal einen riesigen Schrecken einjagten. Ich kämpfte gegen die Strömung, verfluchte meine untrainierten Arme und stieg noch vor Ende der Surflektion tränenüberströmt aus dem Meer. Danach hatte ich mir geschworen, dass ich mir diese Blösse nie mehr geben würde und dass ich das Surfen den wirklich Coolen überlasse. Oder eher den wirklich Harten, die bereit sind, auch unter dem Jahr im Hallenbad ihren «Crawl» zu trainieren und morgens um sechs auf der Yogamatte stehen.

Sturmböen auf dem Campingplatz

Ausgerechnet ich mache nun also mit meiner Familie Surfferien auf der Ile de Ré an der französischen Atlantikküste zwischen Nantes und Bordeaux. Mein Mann und die Kinder haben zwar weder Yoga gemacht, noch im Schwimmbad trainiert, sind aber

hoch motiviert und können es kaum erwarten. Bevor wir aber überhaupt einen Fuss ins Meer dippen, müssen wir uns in Geduld üben. Die ersten paar Tage sind stürmisch und kalt. Es regnet in Strömen und die Schilder auf dem Campingplatz weisen darauf hin, dass wir, falls die Sturmböen zunehmen, mit einer Evakuierung rechnen müssen. Das kann ja heiter werden.

Das Wetter verlangt extreme Flexibilität

Wir harren also wie die Sardinen in unserem VW-Büssli aus und entkommen dem Lagerkoller dank der Hörspiele von «Die Drei ???» nur knapp. Fast eine Woche geht das so. Der Wetterbericht ist unser neuer bester Freund, den wir mal mehr, mal weniger mögen. Nach einer Woche sieht es endlich so aus, als könnten wir es wagen, die ersten Surfstunden zu buchen. Leider sind wir nicht die Einzigen mit dieser Mission. Das Nachholbedürfnis ist gross, entsprechend schwierig wird es, einen geeigneten Kurs zu finden.

Wir stellen unser Programm um. Die Wellen sind aber in der Zwischenzeit so klein geworden, dass mein Mann knurrend aufgibt und findet, so mache es für ihn keinen Sinn. Da ohnehin schon alles anders läuft als ursprünglich geplant, entscheiden wir uns kurzerhand, einen Privatlehrer zu buchen. Das ist zwar etwas teurer, aber dafür können die Kinder zusammen einen Kurs besuchen und viel mehr lernen.

Mini-Wellen genügen den Kids völlig

Der Lehrer spricht Englisch und Französisch. Kein Problem. Endlich merken die Mädchen, dass es sich eben doch lohnt, in der Schule aufzupassen. War das Meer die Tage davor noch zu wild und zu stürmisch, so ist es jetzt fast so flach wie ein See, nachdem ein Motorboot vorbeigefahren ist. Zu meinem Erstaunen spielt das für den Surfkurs auf diesem Niveau noch keine grosse Rolle. Im Gegenteil.



Der Strand ist flach und sandig und die Mädchen haben sichtlich Spass an und auf den Mini-Wellen. Das liegt wohl auch daran, dass sie noch so leicht und die Bretter so lang sind. Der Surflehrer legt sich für sie voll ins Zeug und zieht wie ein Zauberer immer wieder neue Tricks aus seinem Zaubersurfkasten. Sie fahren rückwärts, halten sich an den Händen, plumpsen ins Wasser, tauchen wieder auf, lachen sich gegenseitig aus und klatschen begeistert in die Hände, sobald es eine der beiden schafft, bis ans Ufer zu surfen.

Das Schauspiel dauert zwei Stunden und ich vergesse dabei völlig, dass ich eigentlich lesen wollte. Kaum ist der Kurs vorbei, rennen sie auf mich und meinen Mann zu und sagen, sie möchten sich für den Rest des Tages ein eigenes Brett mieten und weitermachen. Natürlich willigen wir ein. Wir bestehen aber noch auf eine Trinkpause und darauf, nochmals ihre Gesichter einzucremen. «Egal, wie sehr meine Augen vom Salz brennen, es hat sich gelohnt», meint die jüngere Tochter, als sie am Nachmittag ihr Gesicht im Frotteetuch abreibt. «Und ich bin erstaunt, wieviel Geduld ich mit mir selbst hatte», sagt die Grosse. Noch am selben Abend müssen wir ihnen versprechen, nächsten Sommer wieder an den Atlantik zu fahren. Wer weiss, vielleicht gebe ich dem Surfen doch noch eine zweite Chance. ●



Frottee-Ponchos und genügend Snacks gehören beim Surfen mit ins Gepäck.

«Meine Augen brennen vom Salzwasser, aber es hat sich gelohnt.»

Das brauchts für einen gelungenen Surftag

1 Wer seine Kinder bereits ohne Surfcoach ins Wasser lässt, sollte ihnen ein leuchtendes Shirt überziehen. So sind sie leichter zu erspähen. Zudem gehören kuschelige **Bademäntel** (Ponchos) zum Aufwärmen und allenfalls sogar eine Fleecejacke und Mützen für die nassen Haare (je nach Wind und Jahreszeit) ins Gepäck. Surfen macht hungrig. Unbedingt genügend kalorienreiche Snacks und Getränke (vielleicht sogar eine Thermosflasche mit Tee) dabeihaben. Nicht vergessen: Sonnencreme und Handtücher. Wer hat, packt alles in einen Bollerwagen.

2 Kinder, die zum ersten Mal surfen, sollten unbedingt einen Kurs bei einem **Surfcoach** besuchen. Dort erlernen sie die wichtigsten Sicherheits- und Verhaltensregeln im Wasser.

3 Surfboards kann man stundenweise am Strand mieten. Für Anfänger:innen eignen sich Softboards. Diese bestehen aus besonders weichem Material.

4 Neoprenanzüge (Wetsuits) schützen vor Kälte und vor Schürfungen und gehören zum Surfen mit. Wenn man bereits weiss, dass man regelmässig surfen wird, lohnt sich die nicht ganz günstige Anschaffung. Es ist aber nicht zwingend nötig,

da man die Anzüge für einen kleinen Aufpreis zusammen mit dem Surfboard mieten kann.

5 Wer seinen Urlaub nach dem Mond ausrichten kann, fährt damit bestimmt gut. Bei Neu- und Vollmond kommt es zur sogenannten **Springflut**. Durch eine besondere Sonne-Erde-Mond-Konstellation steigt oder sinkt der Meeresspiegel an den Küsten und das Wetter schlägt meistens von einem Tag zum nächsten um.

6 Wenn die **rote Fahne** weht, lässt man das Surfen für diesen Tag besser bleiben und nutzt stattdessen den Wind, um einen Drachen steigen zu lassen.

Hier surft es sich gut mit Kindern

In Europa sind alle Länder mit Atlantikküste für Surfanfänger geeignet: **Aber Achtung:**

Die Jahreszeit ist entscheidend, damit die Wellen für Beginner noch nicht zu gross sind. Besonders familien- und anfängerfreundliche Orte:

Frankreich: Lacanau und Biarritz (im Sommer).

Spanien: San Sebastián, Razo und Cabopino (Ende Sommer-Herbst).

Portugal: Baleal, Albufeira, Algarfe (Sommer).



Endlich Ferien!

Aber warum in die Ferne schweifen? Wir haben für fünf Schweizer Regionen unsere liebsten Ausflugsziele gesammelt. Achtung, hier werden Geheimtipps von Insiderinnen verraten.



→2

↓1



Solothurn

Die schönste Barockstadt der Schweiz präsentiert sich im Sommer leicht und mediterran. Für euch haben wir interessante Orte und die besten Gelati gesucht – und gefunden.

1 | Best in Town

Im Sommer strahlt Solothurn mit einer hellen Leichtigkeit. Entlang der Quais reihen sich gemütliche Bars an Restaurants, von irgendwoher erklingt immer Musik. Wir schlendern durch die Altstadt und finden lauschige Plätze zum Verweilen und kleine Läden zum Stöbern. Das Ambiente hier erinnert irgendwie an Sommerferien, an Süden. Für Familien ist die Hafebar beim Kreuzackerpark sehr gemütlich. Schattige Sitzgelegenheiten unter grossen Platanen und weit ab vom Verkehr – Kinder können hier ungestört spielen. Es hat Velöli und Spielzeug und die besten Mocktails und Sirups in Town. Die besten Gelati kriegt ihr in der Yogurtlandia LeSisters in der Schaalgasse oder in der Gelateria Vitaminstation, wo die Kundschaft bis auf die Gasse hin-

aus Schlange steht. Noch ein Geheimtipp? Das Bistro Fleur de Soleure (Bild 1), etwas ausserhalb und direkt am Aareufer, ist ein echtes Bijou. Die Deko ist umwerfend, man kann sie sogar kaufen, genauso die Bilder an den Wänden. Im Fleur gibts Etageren-Brunches, leckere Pinsas zum Selberbelegen und einen schönen Garten.
→ fleurdesoleure.ch; hafebar.ch; vitaminstation.ch

2 | Verwunschener Kraftort

Ein wildromantischer, mystischer Ort ist die Verenschlucht. Bereits der gemütliche Spazierweg entlang des plätschernden Baches ist ein Erlebnis. Am Ende der Schlucht treffen wir auf eine anmutige Kulisse – die Einsiedelei mit zwei kleinen Kapellen und dem Eremitenhäuschen, in dem ein Einsiedler lebt.
→ einsiedelei.ch

Schöne Aussichten

Rund zwölf Minuten dauert die Fahrt per Gondelbahn auf den Solothurner Hausberg Weissenstein. Oben auf der Plattform geniessen wir die spektakuläre Aussicht auf das Schweizer Mittelland und die Alpen. Auf Spazier- und Wanderwegen gelangen wir zu rustikalen Bergbeizen.
→ seilbahn-weissenstein.ch

Echte Dinosaurien

Ein Spaziergang durch den Wald, und wir sind beim Steinbruch in Lommiswil. Dort befindet sich Europas grösstes Fährtenfeld von vierfüssigen Dinosauriern mit rund 400 Sauriertritten. Von einer gesicherten Aussichtsplattform aus können wir die 145 Millionen Jahre alten Spuren vom Brachiosaurus beobachten. Im Naturmuseum Solothurn gibts Zähne und Knochen von Dinos

und den Kopf eines Tyrannosaurus in echt.

→ naturmuseum-so.ch

In der Aare baden

Das Freibad ist bald einhundert Jahre alt und strahlt gediegene Eleganz aus. Für Kinder gibts tolle Rutschen und Spielbereiche, über verschiedene Stege können Schwimmer:innen in der Aare baden, Kinder tragen Schwimmwesten, der Badebereich ist mit Bojen abgegrenzt. Im Sommer findet einmal pro Monat das Vollmondschwimmen mit gemütlichem Lagerfeuer statt.

→ freibad-solothurn.ch

Mehr Infos zu allen Freizeittipps gibts unter → solothurn-city.ch

Redaktion **Anita Zulauf**

→ 3



Region Bern

Bärn, i ha di gärn – sagt bald jedes Kind. Denn Bern ist ein Highlight für Familien. Nicht zu vollgestopft und doch voller Orte mit Charme.

Übernachten in Bern

Die Jugendherberge in Bern ist ein Muss. Direkt an der Aare und unterhalb des Bundeshauses gelegen, ist sie ein idealer Ausgangspunkt für jegliche Ausflüge. Die Familienzimmer im neuen Anbau sind grosszügig, sauber und stylish, wenn man Betonästhetik mag. Von der Jugendherberge aus empfiehlt sich ein kleiner Spaziergang durch die Matte (toller Spielplatz gegenüber vom Matte-Schulhaus) zum Matteleift. Dieser bringt alle, inklusive Velos und Trottis, hoch zur Münsterplattform (Pläfe). Dort gibt es nochmal einen coolen Spielplatz mit Bodentrampolins und einem Sändeliplatz, allerdings eher für kleinere Kinder. Die grösseren können sich beim Pingpong- oder Boulespielen vergnügen.

→ youthhostel.ch

1 | Einkehren

Feines Kafi gibt es beim Einstein au Jardin im Eckpavillon auf der «Pläfe» direkt neben dem Matteleift. Und am Samstag ist in der Münsterergasse jeweils ein wunderschöner Markt. Der Stand von Loulou

Friedli mit dem feinen Gâteau du Vully (mit Speck oder wahlweise auch süss) ist grossartig. Plus: Bei schönem Wetter bietet die Kornhausbibliothek im anderen Eckhäuschen einen Lese- und Spielpavillon mit kostenlosen Büchern, Spielzeug etc. zum Ausleihen vor Ort an.

→ einstein-cafe.ch/au-jardin

2 | Museen

Bei Regen empfiehlt sich ein Gang über die Kirchenfeldbrücke ins Museumsviertel. Dort hat man die Qual der Wahl: Will man ins Historische, ins Naturhistorische, ins Kommunikations- oder doch ins Schützenmuseum? Bei schönem Wetter spaziert man an der Aare entlang, hält nach den Bären im Bärenpark Ausschau und lässt den Tag bei einem Picknick oder feinem Znacht im Rosengarten mit Blick auf die Altstadt ausklingen.

→ nmbe.ch, Naturhistorisches Museum

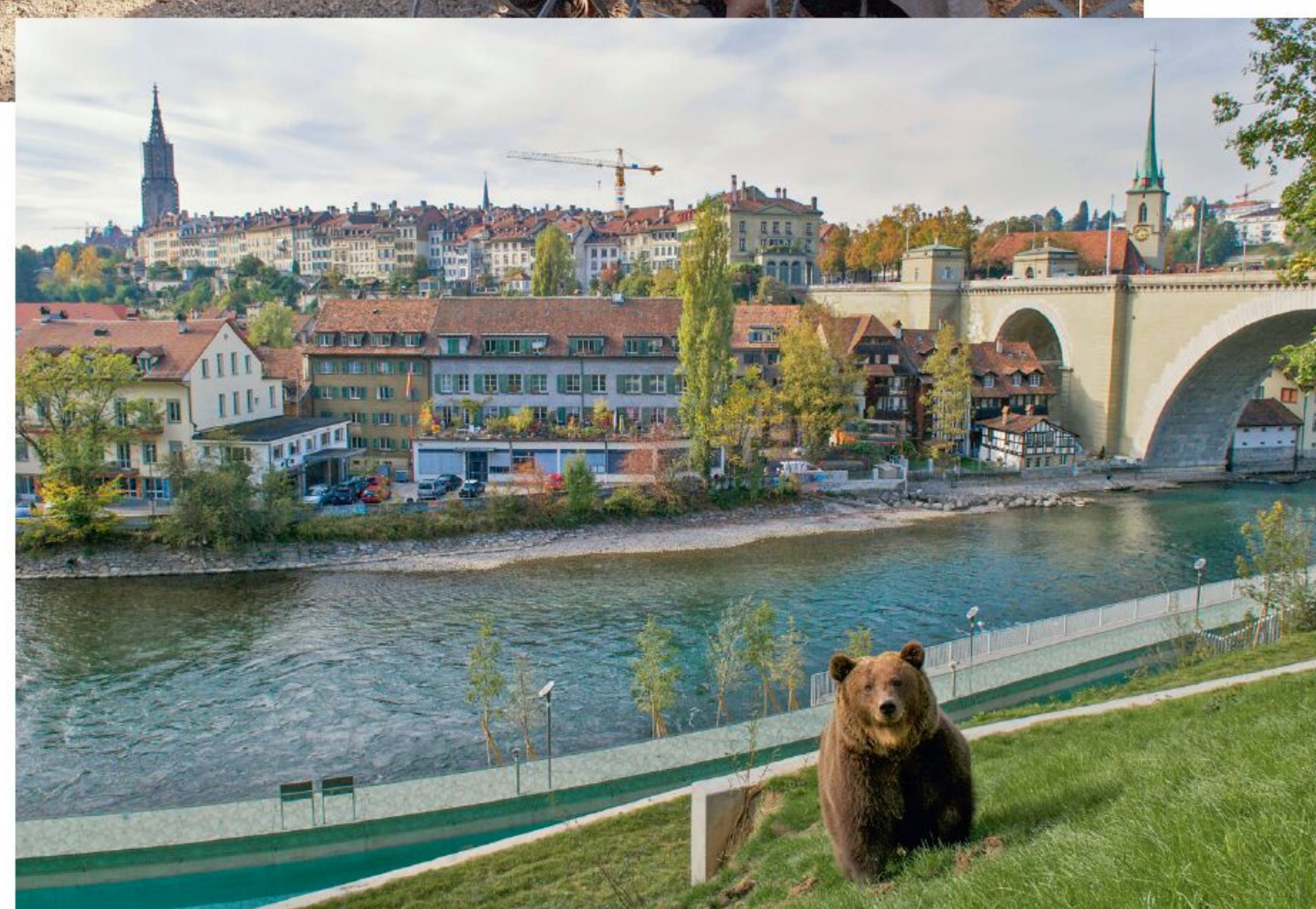
→ bhm.ch, Historisches Museum

Wohlensee

Ein Spaziergang entlang des Gäbelbachs ist ein guter Plan,



← 1



↑ 2

wenn alle anderen auf den (auch schönen, aber leider oft vollen) Gurten wandern. Man könnte bis zum malerischen Wohlensee laufen, wahlweise kann man aber schon beim Camping Eymatt einkehren und mit dem Poschi wieder zurück in die Stadt fahren. Direkt bei der schönen Wohleibrücke hat es im Sommer das feine Beizli Bogen 17 zum Einkehren.

→ bergfex.ch

→ gaebelbach.ch

Bielersee

Minigolfen wie in den frühen 90ern gibts in Studen in der Nähe bei Biel. Das lässt sich gut kombinieren mit einem Ausflug ins alternative Biel, wo man sich schnell etwas französisch-verrückt fühlt. Ein schöner Spielplatz mit Aussicht ist in Erlach direkt am See. Beim nahegelegenen Camping gibt es hürzige Hütt-

lis zum Übernachten, auch ein Highlight. Und bei Regenwetter ist das Sensorium in Rüttilhubelbad ein sicherer Wert.

→ camping-erlach.ch

3 | Space Eye

Im neu eröffneten Space Eye in Niedermuhlern finden am Mittwochnachmittag spezielle Führungen für Kinder statt (empfohlen ab 7 Jahren). Schon auf dem Weg zum Observatorium fängt der Erlebnispfad an und wird im Space Eye fortgeführt. Am Schluss der interaktiven Ausstellung lockt ein Blick durch das grösste öffentliche Teleskop der Schweiz.

→ space-eye.ch

Redaktion **Florina Schwander**



← 3

↓ 2

← 1

Bodensee

Am breiten Obersee fühlt man sich wie am Meer. Dank Weitsicht, Badis, Bars und Schifffahrten. Und zwei besondere Museen gibt es auch.



Bilder: Saurer Garten, Bea Artho, fischerhaeuser.ch

Badi-Tour

Wir sind am See, logisch hat hier jede noch so kleine Gemeinde eine eigene Badi. Und logisch ist eigentlich jede davon ein Juwel. Drei Favoriten: Badi Steinach, von aussen unscheinbar, drinnen trifft Jugendstil auf Aperol Spritz, très chic. Badi Altnau hat einen Sandstrand, kostet keinen Eintritt und der Steg geht unglaublich weit in den See hinaus. Wiedehorn Egnach, typisches Seebad mit grosser Wiese, alten Bäumen, Steg und Floss, Grill und schönem Restaurant.

1 | Seesicht und Saurer

Für einen Ausflug an die Arboner Seepromenade unbedingt viel Zeit einplanen. Denn da gibt es: Einen grossen Spielplatz auf der Schlosswiese, das Saurer Museum, dessen uralte Lastwagen und Feuer-

wehrautos zum Staunen einladen, sowie den Saurer-Garten, wo man in einem alten Postauto kafen oder einfach im Liegestuhl die unverstellte Seesicht geniessen kann. Ach ja, selbst der Arboner Skaterpark Playa Papaya hat Seesicht. Beste Aussichten für alle also.

→ saurermuseum.ch
→ saurergarten.ch

2 | Hafenrundfahrt

Ab aufs Schiff und Leinen los! Erst auf dem Wasser begreift man die schiere Grösse und Weite des Bodensees. Und wo man da überall anlegen kann! Mainau, Bregenz, Konstanz, Lindau, Meersburg... oder eben auch in Romanshorn. An schönen Tagen ist hier rund ums Hafenbecken viel los. Coole Strandbars, mit Sand unter den Füßen oder eigenem Mini-Leuchtturm (Gustav Kahn),

reihen sich aneinander. Oder wie wäre es mit einer Hafenrundfahrt? Immer sonntags bittet Kapitän Ruedi Fürst auf seine MS Zeppelin und erklärt Landratten, wie Romanshorn zu einem der grössten Hafen am Bodensee kam. Lieber selbst aufs Wasser paddeln? Im Seepark steht eine automatische Stand-up-Paddel-Mietstation!

→ thurgau-bodensee.ch

MoMö, das Mostmuseum

Dieses Museum gefällt den Kindern garantiert. Es geht um Äpfel (logisch im Thurgau), aber vor allem ums Mosten einst und heute. Dank Gucklöchern, Mitmach-Stationen, Fotobox oder Märli-Fass bleibt es lange spannend. Im Obstgarten mit Wildbienenparadies und Kinderspielplatz bleiben Familien gerne auch länger sitzen. Und für

den kleinen Hunger gibts Snacks an der Bar.

→ moehl.ch/de/momoe-museum

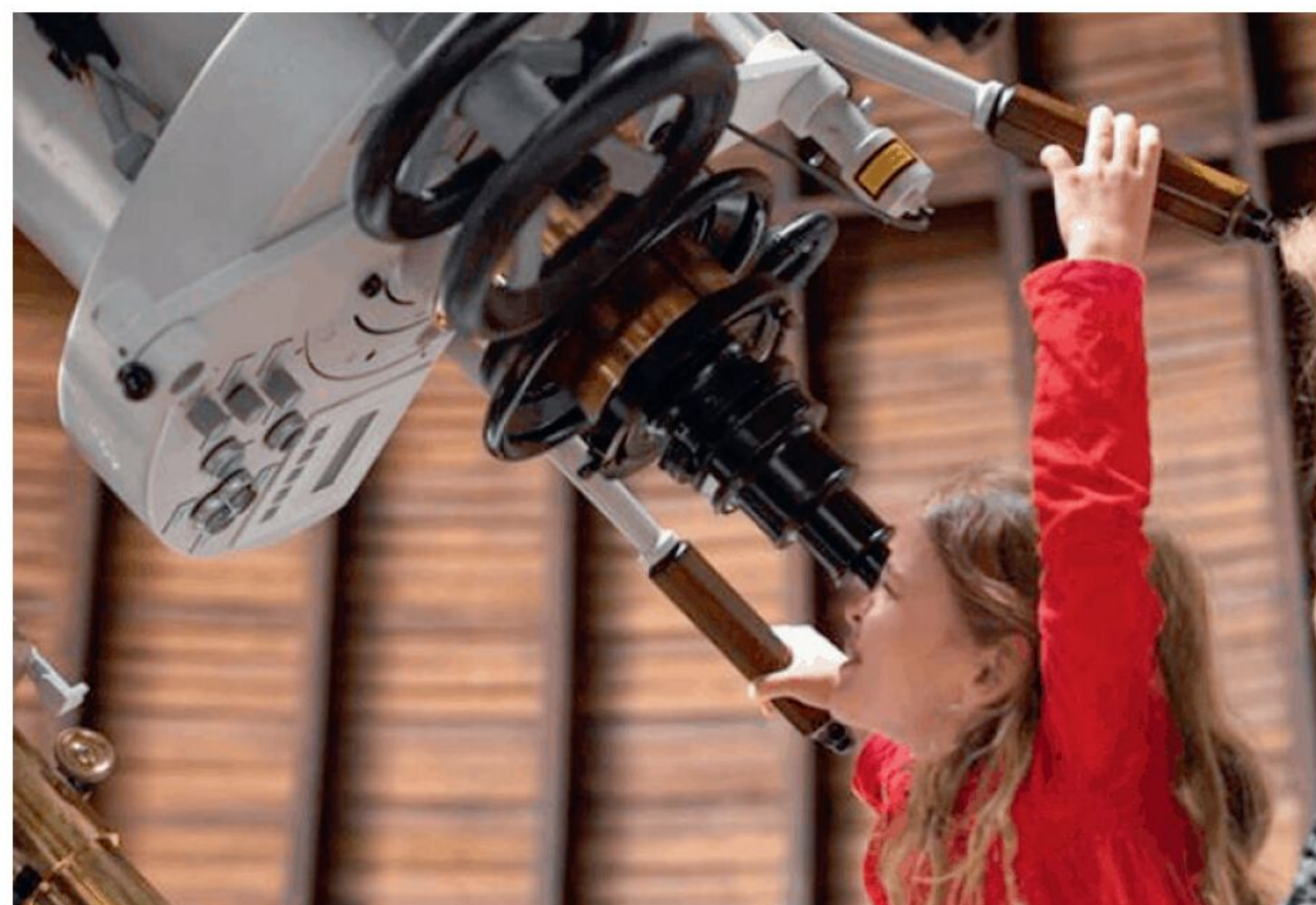
3 | Übernachten

Die Fischerhäuser in Romanshorn sind ein Geheimtipp. Etwa 1670 erbaut, sind die einfachen Handwerkhäuser heute im Besitz der Denkmal-Stiftung Thurgau. Und so nächstigt man in einfachen, aber wunderschön renovierten Zimmern, lässt sich von der Fischerküche im Kiesgarten oder der Wirtsstube verköstigen und schlägt der Zeit ein Schnippchen.

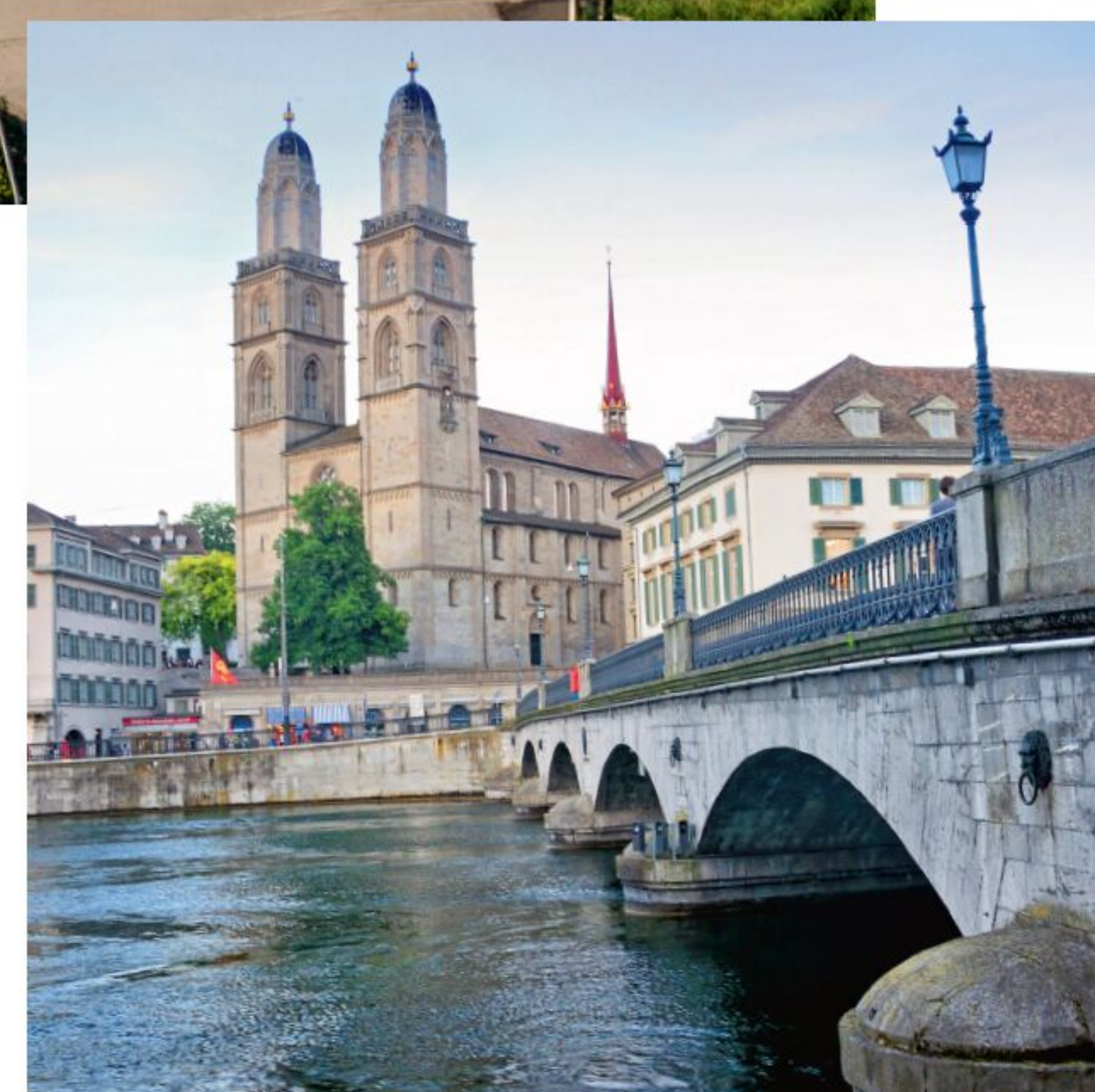
→ fischerhaeuser.ch

Redaktion **Katja Fischer De Santi**

↓ 1



← 2



Region Zürich

Zürich ist – entgegen seinem Ruf – durchaus familienfreundlich und verspielt. Und dank gut erschlossenem ÖV liegt die grüne Idylle nur einen Katzensprung entfernt.

Krimi-Trail Zürich

Wer zum Teufel hat im Landesmuseum Zürich die wertvollen Fundstücke aus Gold geklaut? Das herauszufinden, erfordert Neugier, Köpfchen und spazierwillige Beine. Krimi-Trail Kids ist ein interaktiver Rätselspass für junge Detektive. Die Kinder (mit Unterstützung der Grossen) übernehmen die Rolle der Ermittler:innen und überprüfen dank Infos im Vorfeld und unterwegs die Alibis und Motive der Tatverdächtigen. Der Trail ist zeitgebunden und das ganze Jahr über spielbar. Einzige Voraussetzung ist der Online-Kauf einer «Krimi-Akte» für 32 Franken und ein Handy mit Internetverbindung. Ein Riesenspass! In der Schweiz werden unzählige weitere Krimi-Trails für Kinder und Erwachsene angeboten.
→ krimi-trails.ch

1 | Urania Sternwarte Zürich

Das ist das ideale erste Welt- raumschnuppern für angehende Astronautinnen und

Astronauten: Bei der Kinderführung in der Sternwarte Zürich dürfen Kids bei guter Sicht durch das 100-jährige Teleskop gucken und dabei Mondkrater, die Wolkenbänder des Jupiters oder Galaxien entdecken. Zudem lernen sie dank Computersimulationen gleich noch unser Planetensystem kennen. Sehr cool für Kinder ab 6 Jahren. Fr. 5.– pro Person, Führungen immer Do., Fr., Sa. abends, 21 Uhr, Kinderführungen finden jeden ersten Samstag im Monat um 14 Uhr, 15.30 Uhr und 17 Uhr statt.

→ urania-sternwarte.ch

2 | Bike-Park Sihlcity

Hügel, Wellen, Krater – am Stadtrand von Zürich finden Kids und Eltern ein urbanes Biker-Paradies auf 5500 Quadratmetern. Auf fünf Parcours mit drei Schwierigkeitsgraden können sich vom neugierigen Kleinkind bis zum Bikeprofi alle auf ihren Rädern austoben. Angeboten werden die Disziplinen Urban-BMX, Jumptrack

und Pumptrack, dessen «Hindernisse» nach Belieben miteinander kombiniert werden können. Die Kleinsten dürfen sich auf einem eigenen Lauf- radtrack mit 20 cm hohen Wellen versuchen. Gratis, immer offen.

→ stadt-zuerich.ch,
[Bike-Park Allmend](http://bike-park-allmend.ch), [Sihlcity](http://sihlcity.ch)

Naturzentrum Thurauen

Mitten im Zürcher Weinland, direkt am Ufer des Rheins, liegt der TCS-Campingplatz Flaach samt Freibad – für alle, die ein Wochenende oder gleich den ganzen Urlaub draussen verbringen möchten. Wer keine Lust hat, die Campingausrüstung mitzuschleppen, kann einen der perfekt eingerichteten Family-Pods, einen Nostalgiewagen oder das Safarizelt Deluxe beziehen. Gleich neben dem Campingplatz liegt das Naturzentrum Thurauen – eine wilde Landschaft, die nur darauf wartet, entdeckt zu werden. In der Ausstellung holen sich Gross

und Klein viel Wissen ab, um sich danach auf dem Erlebnis- pfad mit allen Sinnen beeindrucken zu lassen.

→ naturzentrum-thurauen.ch/camping-tcs

Holzwurm Uster

Der Abenteuerspielplatz Holzwurm in Uster will vor allem eines: auf seinem Gelände einen Freiraum und eine Erlebnisinsel schaffen. Darin dürfen sich die Kinder austoben und frei experimentieren. Ob Seifenkisten oder Brücken bauen, Nägel einschlagen oder mit dem Wasser aus Handpumpen und Erde dreckeln oder gar Feuer machen – alles ist erlaubt. Die Kinder werden weder kontrolliert noch betreut, aber von Fachpersonen begleitet, wenn sie Hilfe brauchen. Ein absolutes Spielparadies in einer ansonsten allzu strukturierten und durchgetakteten Kinderwelt.

→ holzwurm-uster.ch

Redaktion **Manuela von Ah**



↑ 2



→ 3



Zentralschweiz

In der Innerschweiz gibt es so viel zu sehen, dass man damit Bücher füllen könnte. Rigi, Stoos, Verkehrshaus, aber auch weniger bekannten Highlights.

1 | Reussdelta

Am Mündungsdelta scheint so ein Fluss noch unentschlossen, was er später mal werden will. Schotterpiste? Vogel-Treffpunkt? Sumpf? See? Oder doch irgendwas mit Strömung? Und genau diese Mischung macht das Reussdelta im Kanton Uri so spannend und magisch. Hohe Berge, Strand und – ein Hauch von Schottland. Weil nämlich schottische Hochlandrinder hier ihre Bade- stelle haben. Zum Glück können hier aber nicht nur Rinder baden, sondern auch Familien. Flach abfallende Strände, Liegewiesen, Grillstellen, Spielplatz, nahe WCs und ein kleines Restaurant mit hübscher Terrasse samt Seeblick, in dem man Kaffee trinken, etwas essen und Glace kaufen kann.

Die perfekte Mischung aus Natur, Ruhe, vielen Vögeln – für die es Beobachtungsstellen gibt – und familienfreundlichen Annehmlichkeiten. Parkplätze sind hier ein rares Gut, deshalb reist man besser mit dem Velo an. Empfiehlt sich ohnehin, weil man so das ganze Delta erkunden kann und nicht nur den Glacestand.

Theater im Museum

Wenn das Wetter so gar nicht mitspielen will, wäre eine Theatertour für Kinder im Museum ein prima Regentagsprogramm. Schauspieler führen mit verschiedenen Minitheaterstücken durch das geheimnisvolle Museumslager. Museen sind öde? Sicher nö! Täglich, ausser montags. → historischesmuseum.lu.ch/theater

2 | Glasi Hergiswil

Wir trinken aus Gläsern, schauen durch Gläser – oder spülen sie. Aber wie entsteht eigentlich Glas? Und welche Rolle spielen dabei Blitze und Sand? Das alles kann man in der Glasi Hergiswil lernen. Und auch gleich noch selbst eine hübsche Glaskugel blasen. Ausserdem macht es Spass, im Spiegelkabinett den Ausgang zu suchen.

→ glasi.ch

Schlafen im Gefängnis

Wie wärs mit einer Übernachtung im Knast? Ist vielleicht ein bisschen zynisch und gewöhnungsbedürftig, spannend aber allemal. Im Luzerner Hotel Barabas ist das möglich. Einfache, hübsche Zimmer, zentral gelegen. Abenteuerfeeling eingebaut.

→ barabas-luzern.ch

3 | Seebodenalp

Mehr Blick geht nicht. Bei der Wanderung über die Krete von der Seebodenalp bis zur Alpwirtschaft Rüb hat man eine instagramtaugliche Aussicht auf Zuger See, Sempachersee und Vierwaldstättersee bis hin zu den Berner Alpen. Kindern ist Panorama ja meist schnurz.

Damit sie nicht maulen, gibts am Wegesrand diverse Grillstellen. Und nach dem steilen Anstieg zur Räbalp belohnt eine urige Hütte mit leckerem Kuchen. Wer will, kann dort auch in einem Fass übernachten.

→ raealp.ch

Soll es etwas ganz Besonderes sein? Dann die Wanderung mit Lamas machen.

→ rigi-lama.ch

Mehrfach Tell

Wilhelm Tell gehört nun mal einfach zur Schweiz. Deshalb – und weil alte Gemäuer immer spannend sind – lohnt sich eine Wanderung durch die Hohle Gasse (mit Infostation samt Schaukästen über den Apfelschützen) hoch zur Gesslerburg. Oder von Sisikon am See entlang zur Tells-Platte, an der Tell dem Landvogt vom Boot gehüpft sein soll. Bildung hautnah. Übrigens: An der Anlegestelle der Schiffsstation gibts ein Café – zur Erholung. (Nur am Wochenende!)

→ tell.ch

Redaktion **Caren Battaglia**

Verkannte Nützlinge

Wie toll wäre es, Fledermäuse im eigenen Garten zu haben.

Texte **Anita Zulauf**



NATURNAHE GÄRTEN

Bitte nicht aufräumen!

Fledermäuse sind enorm wichtig für die biologische Schädlingsbekämpfung. Grössere Fledermäuse fressen im Laufe eines Sommers rund eine halbe Million Insekten. Auch wenn die Leibspeise der Flugkünstler eigentlich Nachtfalter sind, verputzen Fledermäuse ebenso gerne auch Stechmücken. Wer also Fledermäuse im Garten hat, der hat auch weniger stechende Plagegeister.

Um den bedrohten Tieren Lebensraum zurückzugeben, braucht es möglichst naturnahe Gärten. Auf vielfältig bepflanzten Blumenwiesen, in Gehölzen, Steinhaufen, Holzstapeln, lieengelassenen Holzstämmen und Totholz finden Fledermäuse ausreichend Schutz und vielfältige Nahrung. An allen Pflanzen, die in die Höhe wachsen wie etwa Rosen, Brombeeren und Efeu halten sich nachtaktive Insekten auf, sie sind nächtliche Leckerbissen für die Flugkünstler.



FLEDERMAUSSCHUTZ

Unterkünfte für Fledermäuse

Du hättest gern ein Fledermausquartier? Dann kannst du einen Fledermauskasten kaufen, oder – mit etwas handwerklichem Geschick – selber bauen. Besonders geeignet sind Kästen aus Holz oder Holzbeton. Wichtig ist der Schutz vor Zugluft und Helligkeit. Die Weibchen gebären im Sommer jeweils ein Junges. Für die Aufzucht bevorzugen sie warme Quartiere. Die «Bat-Houses» können das ganze Jahr über an Bäumen, Holzpfehlen oder Fassaden hingengelassen werden und bieten auch Schutz vor natürlichen Feinden. Bei Sanierungsarbeiten und Neubauten sollte Fledermäusen zuliebe auf Vergitterungen an Dächern und Fassaden verzichtet werden.

Fixfertige Fledermauskästen oder Anleitungen zum Selberbauen unter → fledermausschutz.ch. Von im Handel erhältlichen Fledermauskästen raten Fachleute ab, weil diese oft nicht die richtige Masse haben.

GEWUSST?

Die Mücken-fledermaus wiegt nur so viel wie ein Stück Würfelzucker.

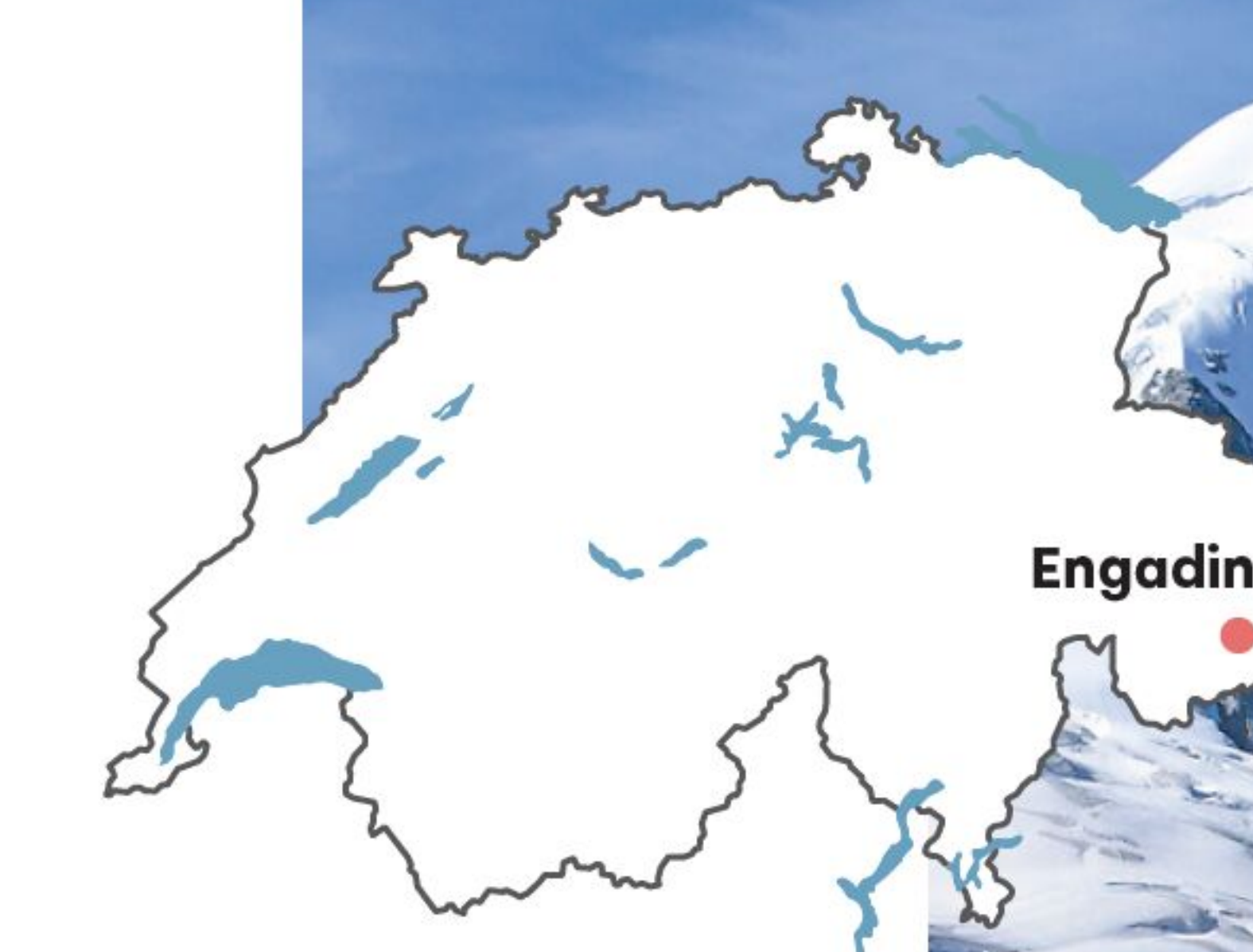


Tipps, Wissen und Inspiration für Eltern



Jetzt Probelesen!
4 Ausgaben für CHF 30.–
statt CHF 56.–
wireltern.ch/abo

wireltern



Engadin

**Engadin**

Pontresina
Diavolezza
Berninabahn
Silsersee
Cavaglia

→ 1



Rekordjagd im Engadin

Bergspitzen, Gletscher, Wasserfälle, Seen: Im Engadin ist alles ein paar Umdrehungen spektakulärer als anderswo. Wir haben uns ein paar Superlative aus der Nähe angeschaut.

Text **Caren Battaglia**



ÜBERNACHTEN

Herzlichste Unterkunft

Braucht ein familienfreundliches Hotel eine extra Kinderbespassung, Ramba-zamba und Bällebad? Nein. Das beste Beispiel, dass es auch ganz wunderbar ohne all das geht, ist das liebenswerte Hotel Chesa Rosatsch in Celerina. Verwunschen liegt das 300 Jahre alte Gebäude direkt am Inn. Drinnen riecht es nach Arvenholz, in drei unterschiedlichen Restaurants findet jeder etwas: Zudem ist das Personal so herzlich und hilfsbereit, dass man sich gleich wohlfühlt. Für Ausflüge im Engadin liegt die Chesa Rosatsch übrigens super-zentral zwischen Berninapass und Silvaplana.

→ rosatsch.ch

Berühmteste Steinböcke

Steinbockpromenade

Steinböcke habens ja sonst nicht so mit Menschen. Für gewöhnlich ziehen sie sich hoch in die Berge zurück und bleiben unsichtbar. Ausser: in Pontresina. Besonders im Frühsommer kommen sie bis ins Tal hinunter und lassen sich direkt am Ortsrand bestaunen. Beste Adresse: die kinderwagentaugliche Steinbockpromenade. Auf zu den berühmtesten Steinböcken der Schweiz!

→ engadin.ch/de/pontresina/steinbockparadies/

Höchster Grillplatz

1 | Diavolezza

Manchmal beneidet man sich selbst. Wenn man oben auf der Diavolezza steht beispielsweise. Panoramablick auf Piz Palü, Piz Bernina, Eis und Schnee. Europas höchstgelegener Grillplatz Sass Queder (3065 Meter über Meer) ist nur eine 40-minütige Wanderung von der Bergstation entfernt.

→ corvatsch-diavolezza.ch/

Tollste Kurzwanderung

Wasserfallweg

Der Nachteil atemberaubender Landschaft ist ja zuweilen, dass sie schwer zu erreichen ist. Beim Wasserfallweg zur Cascada da Bernina ist das zum Glück anders. Man kraxelt von der Haltestelle Morteratsch gerade mal 600 Meter bergauf und kann dann dem Bergbach Ova da Bernina von drei Aussichtsplattformen zusehen, wie er strudelnd über die Felsen stürzt.

Rekordreichste Bahnstrecke

2 | UNESCO-Weltkulturerbe

Wer hier nicht aus dem Häuschen gerät, ist kein Bahnfreund. Das fantastische Landwasserviadukt bei Bergün, die Steigung der Berninabahn von sieben Prozent, die sie zur steilsten Adhäsionsbahn (ohne die Hilfe von Zahnradern) der Welt macht, die zahllosen Schleifen, die sie fährt, um den Höhenunterschied von 1824 Metern zu schaffen, 55 Tunnel, 196 Brücken... Völlig zu Recht



2 ↑



3 ↑

wurde die Bahn zusammen mit der Albulalinie zum UNESCO-Weltkulturerbe geadelt. Bilderbuchblick: am Ospizio Bernina!

→ rhb.ch

Älteste Bäume

Arven

Arven sind baumgewordene Parfüms, so fantastisch, wie sie riechen! Die ältesten und mächtigsten Bäume stehen zwischen dem Lej da Staz und Muottas da Schlarigna.

Einer von ihnen bringt es auf 600 Jahre und einen Stammumfang von 6,70 Metern!

→ engadin.ch/de/kunst-kultur/arvenholz/

Höchstgelegene Bootstour

3 | Schiffli fahren uff'm See

Die höchstgelegene Kurs-Schiffahrtslinie Europas fährt auf dem Silsersee. Im Sommer!

→ sils.ch

Riesigste Gletschermühlen

«Töpfe der Riesen»

...werden die gigantischen Löcher, die Gletscherwasser, Schutt und Kies über Jahrtausende in den Fels gegraben haben, im Gletschergarten von Cavaglia genannt. Selten fühlt man sich so klein im Vergleich zur gigantischen Natur! Für Kinder erklärt «Grummo» der Riese das Phänomen der Gletschermühlen. NICHT kinderwagentauglich! 10 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Cavaglia

→ ggc.swiss

Mit Zug und Bus unterwegs

Kinder fahren günstig

Kinder bis zu 6 Jahren fahren gratis und bis zum 16. Geburtstag wunderbar günstig mit dem ÖV: falls man den Trick kennt. Und der heisst: Junior-Karte. Für nur 30 Franken im Jahr können Kinder und Jugendliche damit kreuz und quer durch die Schweiz fahren. Bedingung: Ein Elternteil muss dabei sein.

sbb.ch/kinder

Für Sparfüchse

Früh geplant ist halb gespart. Ab 29 Franken gibt es die Spartageskarte (mit Halbtax), ab 52 Franken ohne Halbtax. Je früher man kauft, desto mehr der beliebten Spartageskarten sind noch verfügbar.

sbb.ch oder SBB Mobile-App

Rabatt und Schnee

Bis zu 20 Prozent Rabatt geben die SBB auf die Fahrt nach Bernina Diavolezza und zurück. Und auf die Gondelfahrt hoch.

sbb.ch/diavolezza

Swiss Pass

Mit dem SwissPass kann man im Engadin von attraktiven Partnerangeboten wie zum Beispiel Rabatte auf Hotels, Carsharing und Ausflüge profitieren. Unbedingt vorher abchecken.

swisspass.ch/plus

Gepäck-Special

Die schöne Zugreise ins Engadin kann man unbeschwert geniessen, wenn man sein Gepäck bequem von zu Hause abholen und zur Unterkunft transportieren lässt. Funktioniert absolut einwandfrei und kostet nicht alle Welt. Wichtig: Buchung online bis zwei Tage vor der Abholung tätigen. Und nachschauen, welche Unterkünfte beliefert werden.

sbb.ch/gepäck

Eine Kooperation mit

Gelateria für daheim

Eine eigene Glacemaschine für zu Hause ist ein echter Luxus. Wir haben fünf Modelle getestet.

Text **Andreas Grote**



UNOLD GUSTO

Für grosse Mengen

Diese robuste Maschine von Unold produziert mit ihrem Kompressor

bis zu 2 Liter cremige Glace in etwa einer Stunde. Ein guter Wert. Die Bedienung und Restzeitanzeige erfolgen über das grosse, beleuchtete LCD-Touchdisplay. Wie bei allen (auch Profi-)Eismaschinen hat die fertige Glace die Konsistenz von Softeis. Wer es fester mag, muss im Gefrierer nachkühlen. Bei der Gusto verbleibt einiges an festgefrorenem Resteis am Boden des Eisbehälters. Die Reinigung geschieht einfach und schnell. Das Motorgeräusch stört etwas, das verwendete Kältemittel R600a ist nur gering klimaschädlich.

ca. Fr. 300.– bei fust.ch

- + bereitet viel Glace in einem Durchgang.
- gefrorenes Resteis am Boden, etwas laut.



SEVERIN EZ7407

Platzsparend

Die Severin hat ein schickes, schlankes Design und produziert mithilfe

ihres Kompressors in etwa 45 Minuten bis zu 1,2 Liter Glace. Neben cremigem Eis stellt die Severin auch Sorbet und Frozen Joghurt und über die Warmstufe binnen eines Tages frischen Joghurt her. Die Bedienung erfolgt über das durchdachte Display und ein Drehrad. Severin liefert ein Rezeptbuch und einen Eisschaber mit, der das Herausnehmen der Glace erleichtert. Die Reinigung ist einfach und schnell erledigt. Der Motor arbeitet leise, das verwendete Kältemittel R600a ist nur gering klimaschädlich.

ca. Fr. 250.– bei interdiscount.ch, electronova-luzern.ch

- + leise und beansprucht wenig Platz, Warmstufe.
- produziert nur mittelgrosse Eismengen.



UNOLD GELATO 48855

Ohne Kühllilfe

Ein günstiger Einstieg in die Eiswelt ist diese Maschine. Für Spontane eignet sich die Unold aber nicht: mangels eines Kompressors muss der Eisbehälter wie ein Kühlakku zuvor 12 Stunden in den Gefrierschrank. Auch die Zutaten sollten unbedingt vorgekühlt sein. Dann schafft die Unold bei nicht zu warmer Aussentemperatur bis zu 1,5 Liter cremige Glace – was im Sommer aber vor dem Verzehr im Gefrierer noch nachgekühlt werden muss. Bedient wird die Eismaschine unkompliziert über ein Touchdisplay mit Restzeitanzeige. Der Motor stört nicht, die Reinigung ist schnell erledigt.

ca. Fr. 69.– bei venova.ch

- + günstig.
- kein Kompressor, kühlt eher schlecht.



GRAEF IM700

Fast ein Profi

Die schicke Graef IM700 kommt in Leistung und Grösse fast an eine Profimaschine heran. Ihr starker Kompressor produziert bis zu 2 Liter cremige Glace in etwa 45 Minuten. Unter 400 ml tut sie sich allerdings schwer. Daneben produziert sie auch Sorbet und Frozen Joghurt sowie über die Warmstufe binnen eines Tages frischen Joghurt. Die Bedienung erfolgt über das etwas zu dunkle Touchdisplay. Ein Eisschaber zum Herausnehmen der Glace fehlt. Die Reinigung ist schnell erledigt. Der Motor arbeitet eher leise, das verwendete Kältemittel R600a ist nur gering klimaschädlich.

ca. Fr. 440.– bei brack.ch

- + macht schnell viel Eis auf einmal.
- etwas wuchtiges Erscheinungsbild.



SAGE THE SMART SCOOP

Edel aus Stahl

Das Edelstahlgehäuse verleiht der Smart Scoop einen modernen Look.

Mit ihrem Kompressor produziert sie in etwa 45 Minuten bis zu 1 Liter cremige Glace, beherrscht aber auch Sorbet und Frozen Joghurt. Die Bedienung erfolgt über das gut aufgeteilte Display und klar beschriftete Knöpfe, die Einfüllklappe für die Zutaten ist die grösste im Test. Der mitgelieferte Schaber erleichtert die Eisentnahme. Das Reinigen des Eisbehälters ist knifflig, festgefrorenes Resteis verbleibt am Boden. Das Motorgeräusch stört etwas, das veraltete Kältemittel R134a ist stark klimaschädlich.

ca. Fr. 340.– bei brack.ch

- + schickes Edelstahl-Design.
- klimaschädliches Kältemittel.



NEMOX GELATO CHEF I-GREEN

Die Italienerin

Nemox produziert klassische Eismaschinen in Italien. Klassisch heisst hier: ohne Display und LED, der Rührkopf erhält über ein separates Kabel Strom. Ausserdem braucht der Eisbehälter vor jedem Start 25 ml Salzlake, um auf Kühltemperatur zu kommen. Mit ihrem Kompressor produziert die Maschine bis zu 1,2 Liter Glace in etwa 45 Minuten. Ein Schlussignal gibt es nicht. Auch verbleibt einiges an festgefrorenem Resteis am Boden des Eisbehälters. Die Reinigung gelingt trotzdem schnell. Das Motorgeräusch könnte stören, das Kältemittel R290 ist nur sehr gering klimaschädlich.

ca. Fr. 300.– bei mediamarkt.ch

- + italienisches Flair.
- wirkt technisch etwas altbacken.



Sommer- salate

Gesund, frisch und blitzschnell zubereitet: mit diesen Lieblingssalaten greifen am Familientisch alle gerne zu.

Rezepte und Bilder Foodon by Bea Raimann und Deniz Jünger

Mexikanischer Maissalat

Zutaten (4 Personen)

Salat

- 6 Maiskolben
- 100 g Feta
- 100 g Sbrinz
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

Dressing

- 2 grüne Tomaten, grob gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 1 EL Honig
- 1/2 Bund Koriander
- Pfeffer aus der Mühle

1 Die Maiskolben grosszügig mit Öl und Salz bestreichen und scharf von allen Seiten grillen oder anbraten. Anschliessend die Maiskörner von den Kolben schneiden und in eine Schüssel geben.

2 In einer separaten kleinen Schüssel Feta und Sbrinz vermengen und zu den Maiskörnern geben.

3 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten ebenfalls dazugeben.

4 Grüne Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und die restlichen Zutaten fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Alles zu den Maiskörnern in die Schüssel geben.

6 Zum Salat Tortilla-Chips und Mayonnaise servieren.

Zubereitungszeit: 25 Min.



Sobanudel-Salat

Zutaten (4 Personen)

Salat

300 g	Sobanudeln
100 g	Edamame, TK
150 g	Karotten
100 g	Radicchio oder Blaukohl
100 g	Tomaten, bunt
1	Handvoll Basilikum

Dressing

0,5 dl	Sojasauce
0,5 dl	Sesamöl, geröstet
0,5 dl	Reisessig
0,5 dl	weisser Sesam, geröstet
1 TL	Honig

- 1** Sobanudeln gemäss Packungsanleitung zubereiten, in einem Sieb abgiessen und kalt abspülen.
- 2** Edamame ca. 3–4 Minuten mit kochendem Wasser übergiessen und ziehen lassen.
- 3** Karotten und Radicchio in feine Streifen schneiden.
- 4** Tomaten halbieren.
- 5** Für das Dressing alle Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 6** Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen und mit Basilikum servieren.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Spargelsalat mit beerigem Dressing

- 1 Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden.
- 2 Den Spargel auf dem Grill oder in einer Grillpfanne ca. 5–7 Minuten grillen. In den letzten 2 Minuten die geviertelten Pak Choi dazugeben und kurz mitgrillen.
- 3 Spargel und Pak Choi mit dem Spinat vermengen.
- 4 Die Hälfte der Brombeeren mit einer Gabel zerdrücken. Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut verrühren.
- 5 Alles zusammen mit den restlichen Brombeeren sowie den gehackten Baumnüssen bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten (4 Personen)

Salat

250 g grüner Spargel
100 g Pak Choi
50 g junger Spinat

Dressing

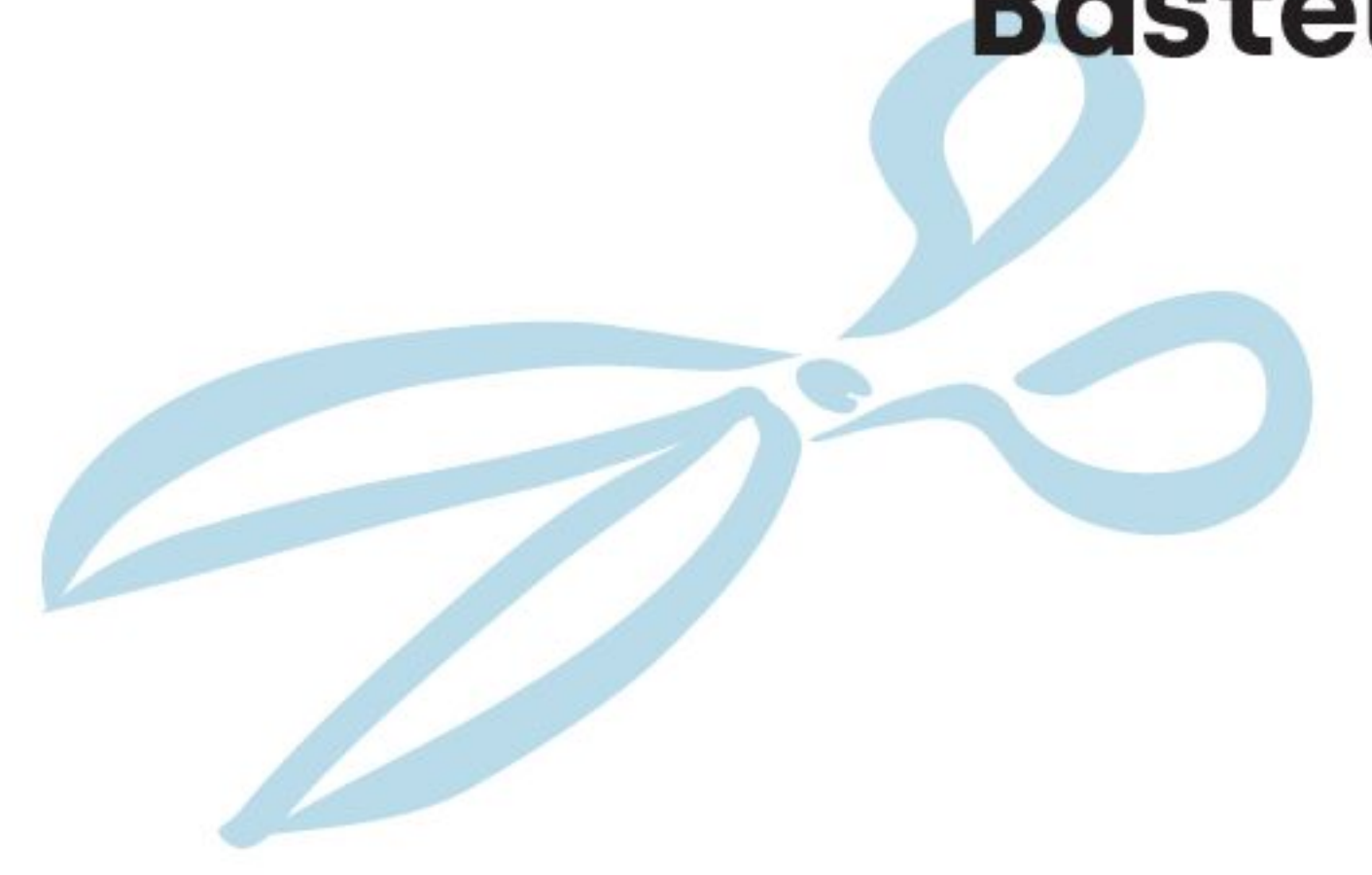
200 g Brombeeren
100 g Joghurt
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
50 g Baumnüsse



Mir ist langweilig!

Diese Spielideen benötigen wenig Material und beschäftigen kleine Kinder lange.

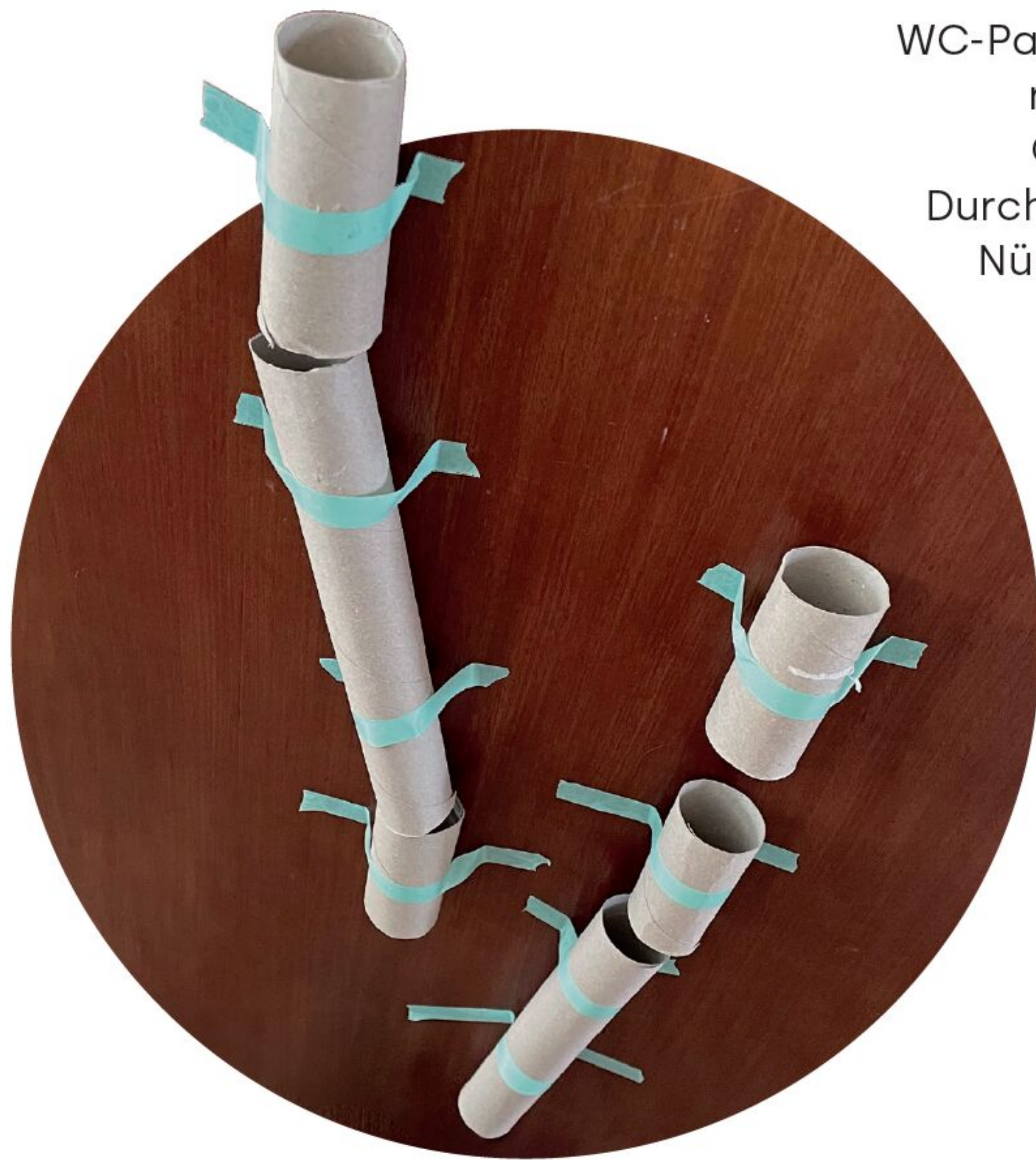




Kugelbahn

Material

WC-Papier- und Küchenpapierrollen, Malerkrepp, Gegenstände zum Durchwerfen: Kugeln, Watte, Nüsse, Würfel, Schüssel



So gehts

- Klebe aus Malerkrepp und WC-Rollen an eine Türe oder Wand eine Kugelbahn und stelle eine Schüssel oder einen Topf an das Ende.
- Dein Kind kann die verschiedenen Gegenstände oben hineinstecken und zusammen mit dir lauschen, ob sie laut oder leise durch die Bahn nach unten laufen.



Farben sortieren

Material

Tonpapier A4 in vier Farben, Klebeband, buntes Spielzeug in einer Kiste

So gehts

- Lege vier verschiedenfarbige Tonpapierbögen zu einem Rechteck zusammen.
- Verklebe die Teile auf der Unterseite mit Klebeband.
- Lasse dein Kind farblich passendes Spielzeug auf die Felder legen.

Bunter Reis

Material

Wasser, Lebensmittelfarbe, Reiskörner, Gefrierbeutel, Zeitungspapier



So gehts

- Verrühre sehr wenig Wasser mit etwas Lebensmittelfarbe und stelle es beiseite.
- Fülle die gewünschte Menge Reiskörner in den Gefrierbeutel, gib das Farbwasser dazu und knete alles schön durch. Lässt sich die Farbe zu schlecht verteilen, füge nochmals (sehr wenig) Wasser hinzu.
- Lasse den Reis mindestens zwei Stunden im Gefrierbeutel, bis er die Farbe gut aufgesaugt hat.
- Breite den bunten Reis dann zum Trocknen auf Zeitungspapier aus, am besten über Nacht, bis keine Farbe mehr an den Fingern haften bleibt.



Alle Ideen und Fotos aus:
«Kreativ für die Allerallerkleinsten. 222 DIY-Ideen für Baby- und Kleinkindbeschäftigung». 2024 Topp Verlag, Fr. 24.-.

Inspiration

TOTAL LOKAL

Bademode für alle Formen

Bald Mama und der alte Bikini will so gar nicht mehr passen? Colette Brewster hat mit Khonsu die Antwort! Mit ihrer Bademode-Kollektion für Schwangere und Frauen in jeder Lebenslage setzt sie auf Komfort und Selbstvertrauen. Hochwertige, nahtlose und reversible Teile, die mit dem Körper mitwachsen. Die Designerin mit Wurzeln in der Schweiz und in Barbados weiss genau, worauf es ankommt.

Redaktion **Nicole Gutschalk**

Ab Fr. 60.– bei
khonsuswim.com

Bild: Khonsu, Oliver Rust

PANDA STYLE

Cooler Eleganz: Unsere Sommerlieblinge in Schwarz-Weiss

1



2



3



4



5



6



7



8



9



1 Badeshorts von H&M Fr. 16.– bei [hm.com](https://www.hm.com) 2 Sonnenschirm Holiday Beach Fr. 200.– von Business & Pleasure Co. u. a. bei [revolve.com](https://www.revolve.com) 3 Strandklappsitz Cofete Fr. 132.– von La Redoute bei [laredoute.ch](https://www.laredoute.ch) 4 Hamamtuch Fr. 64.– von Pestemal bei [pestemal.gr](https://www.pestemal.gr) 5 Badeanzug Coco Optic Stripes Fr. 62.– von Finger in the Nose bei [littleviking.ch](https://www.littleviking.ch) 6 Portable Outdoorleuchte Lucca SC51 Fr. 145.– von &Tradition bei [mooris.ch](https://www.mooris.ch) 7 T-Shirt Tubog «Bro» von Bonton x Ron Dorff Fr. 48.– bei [smallable.com](https://www.smallable.com) 8 Schwimmtier Wal Fr. 15.– von Bestway bei [gonser.ch](https://www.gonser.ch) 9 Stofftasche Elly Fr. 90.– von Suri Frey bei [ochsner-shoes.ch](https://www.ochsner-shoes.ch)

1



OUTFIT

Mini & Me

Fresh

Sonnengelb trifft frisches Grün – so kommen Klein und Gross chic durch den Sommer.

2



Mini

- 1 Cap Palm Tree Spray ca. Fr. 35.– von Molo bei molo.com
- 2 Gaze-Kleid aus Biobaumwolle Fr. 80.– von Hundred Pieces bei smallable.com
- 3 Armband Bernstein Morganit (Beryll) 12 cm Ø6,5 mm bei schmuck.ch
- 4 Shopper aus Canvas von H&M Fr. 19.– bei hm.com
- 5 Badesandalen Adilette Fr. 45.– bei zalando.com



3

4



5



Me

- 6 Bucket Hat Terrazzo Fr. 150.– von en Soie bei ensoie.com
- 7 Ärmelloses Kleid aus Leinen Fr. 80.– von Benetton bei benetton.com
- 8 Armband Fr. 60.– von Vanessa Baroni bei globus.ch
- 9 Stofftasche Striped Fr. 31.– von Next bei zalando.ch
- 10 Sandaletten aus Lederimitat Fr. 23.– von C&A, bei c-and-a.com



6



8

7



9



10



Stammplatz

Das dänische Label Stokke präsentiert den beliebten Tripp Trapp in einer neuen Trendfarbe. Kombiniert mit dem passenden Baby-Set und einem Kissen wird der Hochstuhl von Anfang an zum fixen Stammplatz am Familientisch. Die Farbe Terracotta ergänzt die Kollektion, zu der auch Farben wie Glacier Green, Fjord Blue und Serene Pink gehören.

→ Fr. 280.– bei babywalz.ch



Siesta

Diese Hängematte im Bohostyle bietet den perfekten Ort für Povernaps oder eine entspannte Siesta im Garten oder auf Balkonien. Einfach hineinkuscheln und dem sanften Schaukeln lauschen!

→ Hängematte Posy mit Fransen Fr. 56.– bei laredoute.ch



Fischers Fritz

Spass für kleine Angelfans! Das von Liewood entwickelte Spiel regt die Fantasie an und fördert die Feinmotorik.

→ Angelspiel Malcom, Peppermint Multi Mix Fr. 33.– bei mysnowflake.ch



Safety first

Mit dieser stylischen Schwanenweste inklusive Reiss- und Klettverschluss sowie dem Sicherheitsgurt im Schritt, bleiben unsere kleinen Schwimmer:innen den ganzen Sommer über safe.

→ Schwimmweste Swan Fr. 53.– von Konges Slojd bei stadtlandkind.ch



Tafelstar

Ob für Wasser, frischen Eistee oder spritzigen Weisswein – so eine Karaffe ist der heimliche Star jeder Sommertafel.

→ Karaffe Oli Fr. 35.– von Ferm Living bei connox.ch

Vintage Vibes

Das Modelabel We are Kids wurde 2018 von der Französin Nathalie Ferrarini gegründet. Die Marke bietet eine Kollektion von Kinderkleidung, die nicht nur stylisch und farbenfroh ist, sondern auch ethisch korrekt. Mit bequemen und zeitlosen Stücken aus umweltfreundlichen oder recycelten Materialien. Sportlich, bequem und umweltbewusst – wir sind echte Fans von We are Kids!

→ Short Matteo Fr. 55.– von We are Kids, bei Zirkuss.com



Guter Fang

Bereit für eine Runde Classic Jabbit? Fangen, schleudern, wieder fangen – und das ganz ohne Plastik! Ein ideales Augen-Hand-Koordinationstraining, nicht nur für Kids.

→ Fangspiel Classic Jabbit Fr. 33.– von OGO Sport bei berg-freunde.ch





Haus der tausend Dinge

Text **Anita Zulauf** // Bilder **Stephanie Künzler**

Ein Touch von Schweden und unendlich viele Geschichten: Das ist die «Villa Kunterbunt» von Manu, Kai und ihren drei Kindern in Uttwil (TG).

Sie hatten bereits kapituliert. «Unzählige Häuser hatten wir uns angeschaut. Sie waren entweder zu teuer oder nicht nach unserem Geschmack. Darum entschieden wir, unseren «Chlotz» statt für ein Haus für eine lange Reise auszugeben», erzählen Manu und Kai am Esstisch ihrer «Villa Kunterbunt». Doch dann kam der Tipp von Manus Schwester. Und dann ging alles ganz schnell: «Ich kam hier zur Türe rein und ich wusste, du bist es, du bist unser Haus. Ich konnte es gar nicht glauben», sagt Manu. Dieses Haus mit den verwinkelten Zimmern, den Anbauten, den niedrigen und plötzlich ganz hohen Decken, dem Leben, das ihm innewohnte, vor mehr als 170 Jahren. «Das Haus war in gutem Zustand, wir durften einfach einziehen und unseren Stil und Geschmack reinbringen.»

Sie mögen es, neue Projekte umzusetzen, wie etwa das Bad umzubauen, Parkettböden zu verlegen, Decken zu isolieren, den Cheminéeofen in die Stube einzubauen und den Garten neu zu gestalten. Und überall sind da Dekos und Kleinigkeiten, liebevoll ausgewählt, wie zufällig hingestellt. Tausend bunte, kleine und grosse Sachen. Manche bleiben, andere kommen und gehen. Dinge mit Geschichten und Erinnerungen. Manu fand sie über die Jahre, auf Floh- und Onlinemärkten, oder mit den Kindern im Wald. Das Reisen ist nicht von der Liste gestrichen. «Das wird nie passieren. Bereits vor den Kindern fuhren wir achtzehn Monate durch Südamerika. Heute reisen wir mit unserem Büssli Greta in die Ferien, diesen Sommer am liebsten wieder ans Meer.» Manu und Kai schlafen im Bus, die Kinder in einem Zelt davor. «Jilou übernachtete bereits als Zweijährige allein im Zelt. Das haben meine Eltern mit uns schon so gemacht, das funktioniert super», sagt Kai.

Kürzlich fuhren sie das erste Mal, seit sie Kinder haben, allein weg. «Mein Geburtstag ist am Saint Patrick's Day, den wollte ich unbedingt mal in Irland feiern», erzählt Manu. Gemeinsam mit vier Freunden zogen wir durch Pubs, hörten Livemusik, suchten das Meer und trafen die Ebbe an. «Es war mega läss. Ein Traum.» Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen, etwas zu erleben, «das ist uns das Wichtigste im Leben».

Jilou, Soline und Yarin sind selbstständig und selbstbestimmt. «Sie sollen sich individuell und eigenständig entwickeln dürfen, jedoch in einem klar abgesteckten Rahmen». Jilou ist die Kreative, die Ruhige, «auf ihrem Weg zum Teenager sucht sie öfter unsere Gesellschaft, will über Gott und die Welt diskutieren. Soline ist der Wirbelwind, tanzt aus der Reihe, ist unsere Räubertochter, offen und mutig.» Und Yarin? «Er ist Chef auf dem Platz, hemmungslos, laut, interessiert, unbeeindruckbar. Yarin wird mal Rockstar.»

Über uns

Familie Manu, 40, Primarlehrerin; Kai, 43, Technischer Sachbearbeiter; Jilou, 10; Soline, 7; Yarin, 5

Haus Baujahr: Kern ca. 1850; An- und Umbauten ca. 1980; 7,5 Zimmer auf 240 Quadratmetern; grosser Umschwung; Kauf und Einzug 2019. **Ort** Uttwil, TG, fünf Minuten zum Bodensee.

→
Yarin und Soline
mögen es, in
der Küche Essen
zu schnippeln.



«Viel Zeit haben. Mit den Kindern und mit guten Freunden.»

Manu und Kai über die wichtigen Dinge im Leben.



↑
Das Spielzimmer mit
der mehr als drei
Meter hohen Decke
war einst der Heu-
boden.

←
Sie gestalteten den
Garten neu und
bauten Hochbeete
für Gemüse.

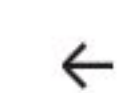


↓
Urgemütlich, diese
Stube. Die Stühle sind
aus Manus Semizeit.



↑
Kunterbuntes
Kinderzimmer.

←
«Von hinten hat unser
Haus einen Touch von
Schweden.»



Die Familie liebt Spiel- und Auszeiten im naturnahen Garten.



Seit 19 Jahren unterschreiben Manus Schüler auf ihrer Gitarre.



Zeigt uns euer kunterbuntes Familienleben

Dafür kriegt ihr ein Jahresabo geschenkt! Einfach ein E-Mail schicken an: redaktion@wireltern.ch
Wohnreportage-Video auf Instagram [wireltern.ch](https://www.instagram.com/wireltern.ch)



Alle lieben das Ferienbüssli Greta.



Jilou verbringt gerne Zeit in ihrem Zimmer.

Kaleidoskop

«wir eltern»- Partnergeschäfte stellen sich vor



C & A Baby-Sommerkollektion

Von Strandtagen bis hin zu Abenteuern im Garten – die Baby Summer Collection von C & A bietet alles, was Ihre Kleinen für die Saison voller Spass brauchen. Mit unseren Must-haves, die für Komfort und Stil entworfen wurden, verbringt ihr einen Sommer voller glücklicher und magischer Momente.

Erhältlich in auserwählten C & A Stores und im C & A Onlineshop.
[c-a.com](https://www.c-a.com)



Sommerschlafsäckli

Beliebt sind die Sommerschlafsäckli in Mousseline und Jersey. Mousseline zeichnet sich durch seine Weichheit, Atmungsaktivität und Wärmeregulierung aus, Jersey wirkt klimaregulierend und sorgt für ein gutes Tragegefühl. Sie sind in den Grössen 60 (Neugeborene), 70, 90 und 110 in Uni oder mit Motiven bedruckt verfügbar. Für die ganz Kleinen gibt es Pucksäcke.

Bellezza dei Bambini
Schulhausstrasse 4, Langenthal
[bellezzadeibambini.ch](https://www.bellezzadeibambini.ch)



Lokal, natürlich & multifunktional

Mit den hübschen Tellern, Bechern und Gefässen von YIV-Emaille kannst du zubereiten, backen, lagern, regenerieren, grillieren, sie beschriften, daraus essen oder servieren und damit ganz bequem dein Lunch mitnehmen!

Viel Freude, dein YIV-Team aus Chur. YIV-Emaille lokal, aus 100% natürlichen Materialien für #immerwiederundwieder yiv.ch, @yiv.ch



Festliche Sommermode

Entdecke jetzt bei Ella's Kinderboutique wunderschöne Kleider für Jungen und Mädchen von 0 bis 14 Jahren, ideal für Gartenfeste und Hochzeiten. Stilvolle Outfits, die jedes besondere Ereignis unvergesslich machen! Komm vorbei bei Ella's Kinderboutique im Herzen von Olten mit Parkplätzen vor dem Laden oder entdecke unsere Auswahl in unserem Onlineshop.

Ella's Kinderboutique
Hübelistrasse 1, Olten
ellas-kinderboutique.ch
Instagram ellas kinderboutique



Bademode für den perfekten Sommer

Glace essen, Badi-Besuche, Sandburgen bauen, Ferien am Meer – der Sommer kann kommen!

Bei Stadtlandkind findest du das perfekte Bade-Outfit für deine kleinen Wasserratten. Von Badeshorts über UV-Schutz Beachwear bis hin zu coolen Ein- und Zweiteilern. Dazu passendes Zubehör wie Sonnenschutzzelte, aufblasbare Pools, Schwimmwesten oder Luftmatratzen.

Stadtlandkind – The Swiss Family Concept-Store.
stadtlandkind.ch



Mit Liebe gestaltete Geburtskarten

Wir machen mit zauberhaften Geburtskarten die Geburt deines Kindes zu einer wunderschönen Erinnerung. Trage mit Ma'Loulou die schönste aller Nachrichten in die Welt hinaus: hochwertig, individuell und ganz entspannt. Nachhaltig und 100% swissmade. Ma'Loulou – dein Schweizer Onlineshop für personalisierte Geburtskarten und vieles mehr.

CHF 10.– Ermässigung mit Code: «WirEltern»

Ma'Loulou – cards with love.
maloulou.ch

Pastorini Spielzeuge – Leseraktion für «wir eltern»-Leser:innen

Einmalige Aktion für wir eltern-Leserinnen und Leser: 15% Rabatt bei Pastorini auf das gesamte Sortiment, ausser bestehenden Aktionen, bis Ende August.

Mit über 100 Jahren Tradition im Spielwarenhandel ist Pastorini der Profi für sinnvolle und altersgerechte Spielwaren. Dank jahrelanger Erfahrung weiss Pastorini, welche Spielsachen pädagogisch wertvoll, welche Materialien qualitativ und welche Artikel nachhaltig sind. Und vor allem: was Kinder glücklich macht. Bei Pastorini ist das Beständige und Wertvolle der Trend – immer wieder neu entdeckt und inszeniert.

Pastorini ist Kult

Gegründet 1911, war Pastorini in der Schweiz Wegbereiter vieler innovativer Ideen fürs Kinderzimmer – der Brand besitzt längst Kultcharakter. Tradition und Moderne werden von einem zwölfköpfigen Team hochgehalten. Geführt wird das Unternehmen von André Nyffeler, und mit Frau Pastorini, die als VR-Präsidentin amtiert, ist die dritte Generation vertreten. Das Ladengeschäft befindet sich seit 2002 in Dübendorf. Pastorini-Spielzeug setzte als einer der Ersten seiner Branche auf den Onlineshop.

Eine interessante Geschichte

Friedrich Fröbel – Schüler von Pestalozzi – war Begründer des «Kindergartens» und Wegbereiter für die pädagogische Erziehung des Kleinkindes. Viele Erkenntnisse seines Schaffens waren eine wichtige Orientierungshilfe und Teil des Fundaments für die Philosophie, die Pastorini heute noch lebt. In den Gründerjahren hiess Pastorini «Fröbelhaus».



Pastorini.ch, das neue Online-Spielzeugparadies

Pastorini ist seit über 100 Jahren der traditionellste Spielzeuganbieter der Schweiz. Generationen kennen die Klassiker von Pastorini und wissen, dass nachhaltiges und pädagogisch sinnvolles Spielzeug ein Markenversprechen ist. Pastorini geht mit der Zeit und ist Taktgeber bei neuen Entwicklungen. So wurde 2023 der neueste Spielzeug-Webshop der Schweiz (pastorini.ch) entwickelt.

Die Kundschaft: Jung im Geist und jung im Herzen

Wer das Ladengeschäft in Dübendorf betritt, fühlt sich auch als Erwachsener im Spielzeugparadies – etwa wie Tom Hanks im Film «Big». Hier begegnet uns Altbewährtes wie die Brio-Holzbahn, Trauffer-Holzkühe oder Artikel aus dem Grimm's-

Sortiment sowie die legendären Figuren der Firma Ostheimer. Das in dritter Generation geführte Traditions Haus vertritt bis heute seine hohen ethischen Werte und verzichtet auch heute noch auf elektronische Spiele und Kriegsspielzeug. Pastorini segelt nebst vertrauten Klassikern auch auf der aktuellsten Welle mit und führt eine Vielfalt an neuen Spielideen, kontemporären Spielwaren und innovativen Gadgets in allen Preissegmenten bei hohem Qualitätsstandard. Der Webshop besticht mit einem bemerkenswerten Angebot aus über 10 000 Artikeln. Die Kundschaft besteht nicht nur aus Eltern und Grosseltern, auch die Kinder wollen mitbestimmen und virtuell im ausgedehnten Onlinestore mit-surfen. Angestaubt war gestern.

pastorini.ch



Mein Raum, meine Zeit

Mit der Geburt eines Kindes verlieren viele Frauen jeglichen Raum für sich. Rückzugsmöglichkeiten oder Me-Time gibt es plötzlich nicht mehr. Wir haben Frauen getroffen, die sich diese Freiräume zurückerobert haben. Zum Wohl der ganzen Familie.

Wissen

Von A wie Attachment Parenting über P wie Pucken bis Q wie Qualleneltern. Rund um das Thema Erziehung wimmelt es derzeit nur so von neuen Begriffen und Themen. Unser Quiz hilft, euer Wissen auf den neusten Stand zu bringen.



Werden unsere Kinder zu früh eingeschult?

Seit der Harmonisierung der Volksschule kommen viele Kinder in der Schweiz bereits mit vier Jahren in den Kindergarten. Einmal im Schulsystem, holen manche den Entwicklungsrückstand fast nicht mehr auf. Was müssen Eltern tun, um ihre Kinder später einzuschulen? Und wann ist ein Kind überhaupt schulreif?

wir eltern online

Dossiers Artikel-Archiv, Verlosungen, Video Ratgeber, Forum und vieles mehr auf: [wireltern.ch](https://www.wireltern.ch)

Folgt uns auf Social Media für Inspiration rund ums Familienleben:



@wireltern



@wireltern.ch

Die nächste Ausgabe
erscheint am
30. August 2024



IMPRESSUM

102. Jahrgang, ISSN 0258-3739, Erscheint 10-mal jährlich. Druckauflage: 45 000 Ex. Verbreitete Auflage: 34 460 Ex. (WEMF/KS-beglaubigt 2022) Leserschaft: 150 000 Leser/-innen (MACH Basic 2023-2)

Kontakt

Alle Mitarbeitenden erreichen Sie unter vorname.name@chmedia.ch

Herausgeber und Verlag

Medienatelier AG
Schützenstrasse 19, CH-8902 Urdorf

Geschäftsführer

Fabio Schoch

Redaktionsadresse

«wir eltern»
Medienatelier AG
Schützenstrasse 19, CH-8902 Urdorf
redaktion@wireltern.ch

Redaktion

Katja Fischer De Santi (Chefredaktorin)
Manuela von Ah (Stv. Chefredaktorin)
Caren Battaglia (Redaktorin)
Anita Zulauf (Redaktorin)

Feste freie Mitarbeiterinnen:

Nicole Gutschalk (Lifestyle)
Djennat Derradj (Selbermachen)
Beatrice Raimann (Rezepte)
Michaela Davison (Produktion)

Gestaltung

Sarah Parsons (Layout und Bildredaktion)
Fredi Frank (Layout und Bildredaktion)
Marlen Seeholzer (Layout/Lernende)

Copyright

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung durch den Verlag. Für unverlangte Einsendungen wird jegliche Haftung abgelehnt.

Anzeigenleitung

Jean-Orphée Reuter, +41 58 200 54 46
jean.reuter@chmedia.ch
Mediadaten unter [wireltern.ch/werbung](https://www.wireltern.ch/werbung)

Verkaufsdienst

zeitschriftenverlag@chmedia.ch, +41 58 200 56 60

Marketing Manager

Karin Märki, +41 58 200 56 47

Abonnement/Leserservice

abo@wireltern.ch, +41 58 200 55 60
Creative Media AG, Aboservice,
Schützenstrasse 19, CH-8902 Urdorf

Preise

Abonnement 1 Jahr Fr. 110.–
Abonnement 2 Jahre Fr. 180.–
Preise inkl. MwSt.
Weitere Infos unter [wireltern.ch/abo](https://www.wireltern.ch/abo)

Druck

Vogt-Schild Druck AG, CH-4552 Derendingen

Name: Mona Vetsch
Beruf: Reporterin SRF
Kind: Drei Jungs, 13–17
Familienmodell: Patchwork
Projekt: Bühnenshow
«Im mittleren Alter» mit
Radiomoderator Tom Gisler.



«Sowas macht mich komplett fertig»

**Mona Vetsch,
49, Reporterin SRF**

Das hätte ich gerne früher gewusst!

Zahnversicherungen für Kinder muss man schon abschliessen, wenn sie noch gar keine Zähne haben. Wir haben keine Sekunde dran gedacht. Was besonders blöd ist, wenn Du als Mama eine «aussergewöhnliche» Zahnstellung zu vererben hast...

Da bin ich auf die Welt gekommen...

... Alle haben mir gesagt, dass die Geburt beim zweiten Kind viel schneller gehe. Und ich habs voll geglaubt. So nach etwa 15 Stunden dann nicht mehr.

Das kann ich als Mama supergut:

Als Mama bekommt man diese Superkraft, Dinge zu finden. Der Teenager sucht völlig entnervt eine halbe Stunde lang. Du gehst hin und machst einen Griff: Voilà! Funktioniert leider nur bei den Kindern, nicht aber in meinem eigenen Chaos.

Strafen sind...

... mühsam, weil man sie auch umsetzen muss.

Das wollte ich als Mama nie tun und tue es trotzdem...

... den Kindern so unnötige Sätze sagen wie: «Leihst denn no e Jagge a, gäll!!» Ich weiss ja eigentlich, dass Teenager alt genug sind, sich richtig anzuziehen. Aber der Anblick von T-Shirts bei Minustemperaturen macht mich komplett fertig.

Das könnte ich noch besser machen...

Wir versuchen, uns den Haushalt aufzuteilen. Leider lasse ich die Dinge manchmal so lange liegen, bis mein Mann sie erledigt. Das ist nicht cool.

Mein wichtigster Eltern-Hack...

Für ein stabiles WLAN zu sorgen, damit unsere Teenager nicht durchdrehen.

Das ist mir wichtig:

Schöne Rituale und Feste feiern. Wir haben auch einen familieneigenen Feiertag, wir nennen ihn «Holy Egg Day», er ist am 25. November. Das war der Tag, an dem unsere Hühner ihr erstes Ei legten.

Das stresst mich unglaublich:

Dass ich ständig Handy-Ladekabel kaufe, aber wenn ich mal eines brauche, sind immer alle weg.

Zu Hause bin ich...

... für eine konstante Geräuschkulisse zuständig.

Das muss sich für Familien in der Schweiz dringend ändern:

Es braucht für Familien mehr bezahlbaren Wohnraum, vor allem in den Städten.

BACK to SCHOOL

BRUNNEN

ORDNER «MAGIC BUTTERFLY»
A4, 7 cm
6.95

BRUNNEN

ETUI «MAGIC BUTTERFLY»
Triple-Decker
29.95

BRUNNEN

COLLEGEBLOCK «NINJA POWER»
A4, kariert
4.50

MITAMA
POWER TO COLOR

ETUI
diverse Motive
12.95

20%

AUF ALLE SCHULTHEKE UND RUCKSÄCKE



MEHR INSPIRATION FINDEN SIE UNTER
WWW.COOP-CITY.CH/BACK-TO-SCHOOL

SCHULTHEK
«COMPACT SOFT»
SPACE VISION
5-teilig
71.95 STATT 89.95

Aarau, Baden, Basel am Marktplatz, Basel Pfauen, Bern Ryfflihof, Biel/Bienne, Chur, Kriens Pilatusmarkt, Luzern, Olten, Schaffhausen, St.Gallen, Thun Kyburg, Volketswil Volkiland, Wil, Winterthur, Zug, Zürich Bellevue, Zürich Oerlikon, Zürich Sihlcity, Zürich St.annahof, Fribourg, Genève Plainpalais, Lausanne Au Centre, Lausanne St-François, Meyrin, Neuchâtel, Sion, Lugano www.coop-city.ch

PFUAEN

RYFFLIHOF

ST.ANNAHOF

AU CENTRE

coop city

Für mich und dich.

Angebot gültig bis 14.7.2024 oder solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Vergünstigungen. Die Verfügbarkeit einzelner Angebote kann aufgrund der Situation auf dem internationalen Beschaffungsmarkt temporär eingeschränkt sein.