

wireltern

DER HERBST IST BUNT

Kleider für
jedes Abenteuer

**AB NACH
DRAUSSEN:
SCHATZSUCHE
MIT GPS**

**Hypnose kann
Kindern helfen**
Fachleute haben
Erfolg mit
der Therapie

**Wie viel Mütze
braucht es?**
Gesund bleiben
trotz Kälte

Aufregend

Sehr viele Männer und so manche Frauen schauen Pornos –
meist heimlich. Was macht das mit einer Beziehung?



VELUX®

Aus Arbeitsplatz wird Lieblingsort

Mit Tageslicht-Lösungen von VELUX

Mit
integrierter
Handwerker-
suche

Starten Sie Ihre Gute-Dach-Geschichte:
Jetzt neue VELUX Dachfenster planen – mit bis zu
CHF 500.- Rückvergütung* pro Baubewilligung.



*Aktionszeitraum bis 31.12.2021. Teilnahmebedingungen unter www.velux.ch/rückvergütung.

www.velux.ch



Liebe Leser*innen

Auf der Titelseite von «wir eltern» stand in den vergangenen fast 100 Jahren schon so einiges. Aber das Wort Pornografie vermutlich noch nie. Auf den ersten Blick dürfte das Thema unserer aktuellen Titelgeschichte irritieren. Was hat es in unserem Elternmagazin zu suchen? Nun, die Redaktion liess sich von der Erläuterung unserer Kollegin Veronica Bonilla überzeugen: Pornografie ist heute so niederschwellig zugänglich, dass fast jeder Mann und mehr als jede zweite Frau Pornos schaut. Weil es aber verunsichern oder verletzen kann, wenn sie mitbekommt, dass er immer wieder Pornos schaut (oder umgekehrt), ist der sexuelle Kick via Bildschirm nicht Privatsache, sondern ein Beziehungsthema. Und dies sogar verstärkt in der Phase der frühen Familienzeit, wenn sich die Paarsexualität verändert. Was Therapeutinnen Paaren raten und wie ein junger Vater auf seinen langjährigen Pornokonsum zurückblickt, lesen Sie ab Seite 18.

Haben Sie schon von Kinderhypnose gehört, vielleicht sogar Erfahrungen damit gemacht? Als Redaktorin Manuela von Ah das Thema vor ein paar Monaten erstmals aufbrachte, äusserte sie eine kritische Haltung dazu. Im Laufe der Recherchearbeit änderte sie aber ihre Meinung. Heute ist sie überzeugt: Seriös angewendet, kann die Technik Kindern beispielsweise helfen, Ängste oder Lernschwierigkeiten zu überwinden. Viel Freude beim Eintauchen in die Kinderhypnose (S. 50) und weitere lesenswerte Themen dieser Ausgabe!

Karen Schärer, Chefredaktorin

HALSSCHMERZEN?

Keine Wahl.



NEU!



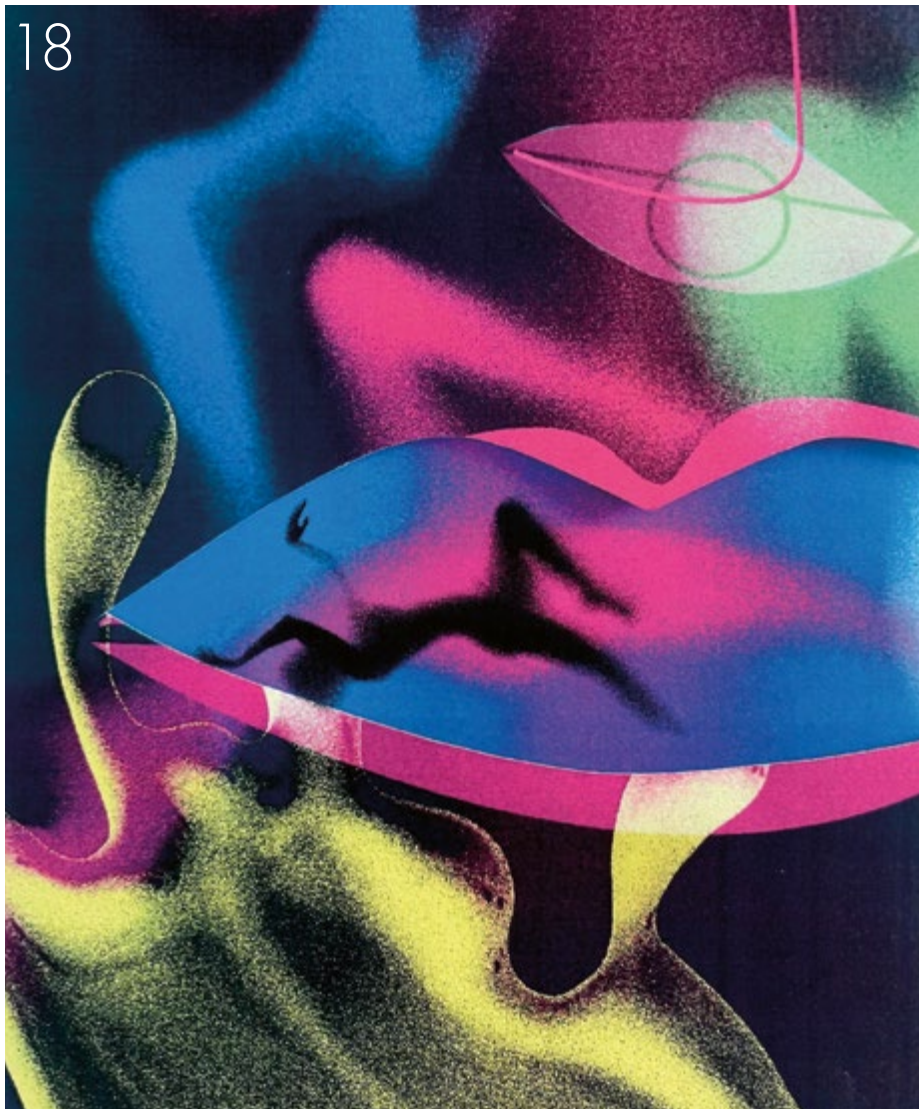
Deine Wahl.

Similasan Halsweh Lolli.

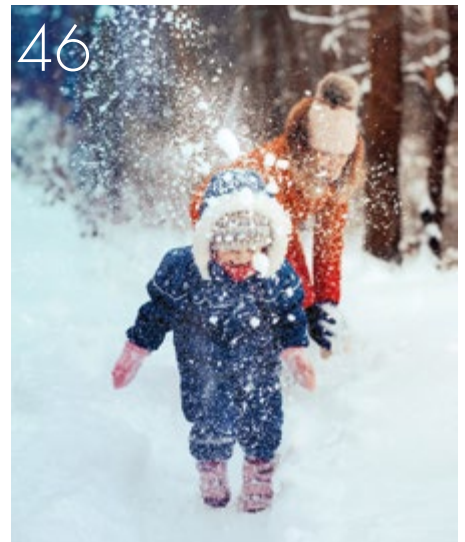
Similasan

Medizinprodukt.
Lesen Sie die Gebrauchsanweisung.

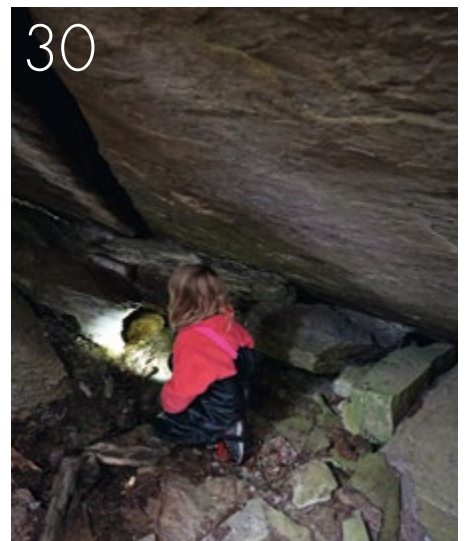
inhalt



18



46



30

3 Editorial 6 minimag

- 7 Zahlen zur Schallplatte
- 8 Licht hellt die Stimmung auf
- 10 Zehn Tipps für tägliche Bewegung
- 14 Unter der Lupe: Lippenpomade
- 16 Ratgeber: Schwierige Warum-Phase
- 17 Familienrätsel von Ruth Cortinas

Leben & Lieben

- 18 Pornografie** Der Konsum von Pornos ist Mainstream geworden, der Umgang damit nicht. Das sollte sich ändern.
- 24 Monatsgespräch** Diversity-Trainerin Nkechi Madubuko über den Umgang mit Vorurteilen und Unterschieden

- 30 Schatzsuche mit Satellitenhilfe** Geocaching, Hobby für Gross und Klein hat Such(t)potenzial

Hegen & Pflegen

- 36 Buchtipps** Sechs Titel zum Lesen und Vorlesen passend für kühle Herbsttage
- 38 Müssen sich alle mögen?** Die Eltern sind dick befreundet, ihre Kinder können sich nicht ausstehen. Was tun?
- 42 Verlierenkönnen will gelernt sein** Wutausbrüche müssen nicht sein
- 45 Elternkolumne** Reto Hunzikers Lösung für die Genderdiskussion
- 46 Gesund bleiben bei Kälte** Welche Massnahmen sind wirklich wichtig?

- 50 Hypnose** Eine Therapieform, die auch Kindern helfen kann

Sein & Haben

- 56 stil** Wie es uns gefällt
 - 56 Design fürs Familienheim
 - 59 Öko-Tipp: Raumfrisch selbst kreiert
 - 60 Übernachten in luftiger Höhe (JU)
 - 60 Pappbücher für die Kleinsten
 - 61 Geschenkpapier aus Stoff
 - 61 Kindermusical Räuber Hotzenplotz
- 62 Selbermachen** Tisch zum Bemalen
- 64 Schönheit** Rote Lippen sind gefragt
- 66 Draussen wirds bunt** Schönes für kühlere Tage in kräftigen Farben
- 72 Rezepte** Waffeln mal salzig



76 **Wohnen** Familie Falzetta lebt in einem Minergiehaus in Suhr (AG)
79 **Weekend** Muotathal (SZ)

Profitieren

Glückslos zu gewinnen

- 12 Ein Gutschein für Schmuck von Rhomberg im Wert von 500 Franken
- 28 5 Exemplare des neuen Buchs «Erziehung zur Vielfalt...»

Rubriken

- 81 **Impressum, Vorschau**
- 82 **Wir nochmal** Unsere Cover-Stars haben das letzte Wort



Nilou und Mara, 5, aus Zürich fotografiert von Esther Michel und im Gespräch mit ihren Eltern Kim Strahm, 29, und Seldin Lipovic, 31, **Seite 82**

Cover: Nilou: Oversize-Overall Fr. 39.90 bei zara.ch, Cardigan von The Animals Observatory, Fr. 129.– bei stadtlandkind.ch, Leder-Stiefeletten von Friboo, Fr. 49.– bei zalando.ch, Cap von The Animals Observatory, Fr. 46.– bei stadtlandkind.ch. Mara: Cordkleid Fr. 97.– bei minietiquette.ch, Strumpfhose Fr. 29.95 (5er-Pack) bei hm.com, Gummistiefel mit wärmendem Plüschfutter Fr. 24.95 bei tchibo.ch, Bucket Hat aus Cord Fr. 29.– bei eli-ju.ch

Kindern eine Chance geben.

Spenden Sie:
worldvision.ch

**Für Kinder.
Für die Zukunft.**

minimag

Alles übers Eltern werden und Eltern sein



Das mag ich

Diego (5) ist unterwegs in Zürich, um im Gitarrenladen einen coolen Gurt für sein Instrument zu kaufen.

Foto Davide Caenaro

Abgezählt

Schallplatte



Unsere Kinder kennen schwarze Schallplatten ja gar nicht mehr. Aber weil die Vinylscheibe nun ein Revival erlebt, lohnt es sich vielleicht, mit ein paar Zahlen zum Thema glänzen zu können.

60

Prozent aller Plattenbesitzer sortieren ihre Scheiben alphabetisch

8

Prozent bevorzugen das «Prinzip Chaos»

2020:

Erstmals seit 20 Jahren steigen die Verkaufszahlen von Schallplatten wieder an

1948

kommt die erste Vinyl-Langspielplatte auf den Markt



22 000

Herz ist der höchste Ton auf dem Beatles «Sergeant Peppers»-Album. Hören kann das nur noch der Hund

1.

Platz: meistverkaufter Tonträger aller Zeiten: Michael Jacksons «Thriller»

66

Millionen Mal ging sie über den Ladentisch

30

Sekunden dauert der Pressvorgang einer Vinylplatte

525 000

Dollar erbrachte bei einer Versteigerung «Double Fantasy» von John Lennon und Yoko Ono. Auf der Platte befinden sich noch die Fingerabdrücke von John Lennons Mörder



1940

Rückblende

Klötzchen stapeln

Bauklötze gehören zu den ältesten Spielzeugen der Welt – die frühesten Funde stammen aus der Steinzeit. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg wurden Holz und Stein teilweise abgelöst von Kunststoff, 1947 kaufte Lego die ersten Kunststoff-Spritzgussmaschinen. Egal, ob Plastik oder Holz: Türmchen bauen fördert damals wie heute zweifelsohne die Feinmotorik kleiner Kinderhände.

Foto aus «wir eltern» aus dem Jahr 1940.

Studie

Aufatmen

Nach einer Kaiserschnittgeburt besteht für das Kind kein erhöhtes Risiko für Atemungsprobleme.

In der Schweiz kommt jedes dritte Kind per Kaiserschnitt zur Welt. Lange wurde vermutet, dass eine



Sectio die Gefahr einer späteren Atemwegserkrankung wie Asthma für das Kind erhöht. Fehlalarm. Forscher*innen der Kinderklinik am Berner Inselspital untersuchten erstmals systematisch Erkrankungen des Atmungssystems bei einer Gruppe von Kindern in zwei Altersabschnitten: während des ersten Lebensjahrs und nach sechs Jahren. Die Ergebnisse überraschen: Weder im ersten noch im sechsten Lebensjahr konnte ein Zusammenhang zwischen einer Kaiserschnittgeburt und der Erkrankung des Atmungssystems nachgewiesen werden. Die Lungen von Kindern funktionieren nach einer Sectio also genauso gut wie jene von Kindern nach einer Normalgeburt.



Schlaues aus der Wissenschaft

Es werde Licht

Hell oder dunkel ist nur beim Lesen wichtig? Falsch. Unsere Stimmung hängt ganz entscheidend davon ab.

Zumindest gefühlt ist der November der dunkelste Monat und – auch der trübseligste. Das liegt an den vielen Totengedenktagen und daran, dass Licht das A und O für unsere Stimmungslage ist. Das beweisen zahllose Studien. Eine kleine Sammlung:

- ♦ Wurde bei Untersuchungen mittels Gehirnschscan das Licht ausgeschaltet, fing die Amygdala wie wild an, zu arbeiten, auch wenn die Testpersonen äusserlich ganz ruhig bleiben. Die Amygdala ist der Teil des Gehirns, der für Angst zuständig ist.
- ♦ Je heller es ist, desto stärker werden Gefühle, Bewertungen und gewählte Reize. Im strahlend Hellen darf die Sосse schärfer

sein, das Gegenüber erscheint einem schneller besonders nett oder besonders doof zu sein, und Traurigkeit im Hellen ist so richtig richtig traurig. Schummerlicht dimmt nicht nur die Beleuchtung, sondern alle Wahrnehmungen.

- ♦ Die Sonne hat 100 000 Lux, Bürolicht 30. Je mehr Lux, desto besser die Stimmung.
- ♦ Blaues Licht – etwa von Bildschirmen – aktiviert und unterdrückt das Schlafhormon Melatonin. Handyflimmern vor dem Einschlafen ist also keine gute Idee.
- ♦ Rotes Licht sorgt dafür, dass wir alles buchstäblich in rosaroten Farben sehen. Vielleicht können Babys deshalb von allen Farben als Erstes die Rottöne erkennen.



Umfrage

Stadt-Velo

Ob mit Cargo-Velo, E-Bike samt Anhänger oder Kindervelo – in der Stadt wohnende Familien nutzen immer öfter das Fahrrad.

Wie sicher aber fühlen sie sich?

Pro Velo will es wissen! Zum fünften Mal sind alle Velofahrenden dazu aufgerufen, ihre Stadt vom Velosattel aus zu bewerten und auf prixvelo.ch ihre Meinung bis Ende November kundzutun. Mit Gewinnchance auf ein E-Bike!



Warm und wasserdicht

Für jede Pfütze

Der Tecna Tex Klettboot zeichnet sich durch sein zeitlos klassisches Design, die hochwertige Verarbeitung und den Einsatz erlesener Materialien aus. Mit viel Liebe zum Detail – etwa reflektierenden Elementen für mehr Sichtbarkeit – hat Elefanten einzigartige Kinderschuh-Modelle entwickelt, die **perfekt auf die Bedürfnisse der Kleinen abgestimmt** sind. Die Tex-Klima-Membran lässt Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf nach aussen durch und ist nach innen dicht gegen Regen, Nässe und Kälte. Atmungsaktives Textilfutter leitet die entstehende Fusswärme nach aussen ab, hält aber den Fuss warm und trocken. Die Schuhweite des Modells (Grösse 25 bis 31) eignet sich für breite Füsse. Erhältlich bei Dosenbach. dosenbach.ch

Budget

**TIEFPREIS
GARANTIERT.**

Budget



Rahmspinat
Épinards à la crème
Spinaci alla panna

800g



1.65
Rahmspinat

**SUPERKRÄFTE
NICHT.**

Zwischen dem 14. und 16.9.2021 haben wir zusammen mit einem unabhängigen Marktforschungsinstitut die Preise von M-Budget mit vergleichbaren Produkten bei Coop, Aldi, Lidl und Denner verglichen. Das Ergebnis: Die 500 M-Budget-Produkte sind nirgends günstiger. Weitere Informationen zum Preisvergleich und mehr finden Sie auf m-budget.ch.

MIGROS
Einfach gut leben



Ratschläge von Fachleuten für Eltern

Bewegt euch!

10 Tipps von Ingo Froboese, Professor an der Kölner Sporthochschule, für mehr Bewegung im Kinderalltag.

- ♦ **Täglich:** Kinder brauchen täglich Bewegung. Also sollte auch zu Hause Platz sein fürs Toben, etwa für eine Küssenschlacht.
- ♦ **Zusammen:** Mit anderen Kindern machts mehr Spass. Fördern Sie Verabredungen zum Spielen. Real, nicht virtuell.
- ♦ **Draussen:** An die Luft, bitte! Schlechtes Wetter ist keine Ausrede. Die kommt dann sowieso meist von den Eltern. Es gibt kein schlechtes Wetter. Sie wissen es längst: Es gibt nur schlechte Kleidung.
- ♦ **Drinnen:** Aus vielen Alltagsdingen wie Kartons oder Luftballons können mit etwas Fantasie Spiele entwickelt werden. So werden Kartons zu Schiffen, die sich über die See bewegen. Und nach Luftballons zu springen, sorgt für Bewegung und: Spass.
- ♦ **Anregend:** Verschenken Sie zum Geburtstag oder zu Weihnachten etwas, das zur Bewegung anregt.
- ♦ **Unspektakulär:** Zu Fuss mit dem Hund oder auch mit dem Rad unterwegs zu sein, ist besser als mit dem Auto. Und warum nicht die Treppe nehmen statt des Aufzugs? Auch Roller und Inliner sind

- sportlich. Ein Spaziergang im Wald ist öde? Nicht, wenn er mit Spielen aufgepeppt wird.
- ♦ **Bevorzugt:** Regelmässiger Sport in einem Verein wäre ideal, am besten mit Freunden, ohne Zwang und ohne Verbalisierung gesundheitlicher Argumente («Du bist zu dick!»). Nutzen Sie Schnupperstunden. Wichtig: Nicht die eigenen, die Vorlieben des Kindes zählen!
- ♦ **Abgetaucht:** Bringen Sie Ihrem Kind das Schwimmen bei! Und gehen Sie dann auch öfter mit ihm schwimmen, sei es in einem Bad oder einem See.
- ♦ **Vorbildlich:** Lassen Sie Ihre Kinder beim Sport nicht allein. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, indem Sie sich ebenfalls aktiv bewegen, im besten Fall mit den Kindern zusammen.
- ♦ **Erholsam:** Und bei allen Aktivitäten daran denken: Kinder brauchen Pausen zur Erholung. «Einfach mal nichts machen» ist manchmal sehr sinnvoll: Wir brauchen auch Zeit zum Träumen oder einfach zum Chillen.

Stéphanie Souron

Zweimal digital



Frühchen-Podcast

Intensivstation, Beatmung, Inkubator – kommt das Baby viel zu früh zur Welt, sitzt der Schock für die Eltern tief. Rita und Eva, beides Extrem-Frühchen-Mamas, erzählen in ihrem Podcast «Welt der kleinen Wunder» einfühlsam von ihren Erfahrungen und machen Mut, die kleinen und grossen Alltagsprobleme mit Zuversicht anzupacken.

17. Nov. ist Weltfrühchen-Tag!

→ [Spotify](https://spotify.de), podcast.de



Familienprogramm auf 7+

Der neue Schweizer Sender 7+ hat Nick Schweiz übernommen und bietet tagsüber ab 6:00 Uhr morgens jede Menge beliebte Kindersendungen. Ab 20.15 Uhr startet jeweils das Familienprogramm mit bewährten und neuen Highlights wie «Simpsons», «Big Time Rush» oder Comedy-Shows – jede einzelne Sendung ganz zugeschnitten auf Familien, Kinder, Teens.

Budget

**TIEFPREIS
GARANTIIERT.**



3.45*
Karotten

**BESSERE AUGEN
NICHT.**

Zwischen dem 14. und 16.9.2021 haben wir zusammen mit einem unabhängigen Marktforschungsinstitut die Preise von M-Budget mit vergleichbaren Produkten bei Coop, Aldi, Lidl und Denner verglichen. Das Ergebnis: Die 500 M-Budget-Produkte sind nirgends günstiger. Weitere Informationen zum Preisvergleich und mehr finden Sie auf m-budget.ch.

* Es handelt sich um einen Wochenpreis von der KW39 (Stand Drucklegung). Die Preise unterliegen Schwankungen und können sich wöchentlich ändern.

MIGROS
Einfach gut leben

MARKT-
PLATZ**Babynahrung****Die Super-Modernen**

Die Folgemilchen Bimbosan Super Premium 2 und 3 – mit Nukleotiden – schmecken exzellent. Aus bester Schweizer Milch, ohne Palmöl. Gratismuster unter → bimbosan.ch

**Zum Lutschen****Fürs Immunsystem**

Echinaforce® Junior Lutschtabletten aus Rotem Sonnenhut mit Orangen-Aroma stärken die körpereigenen Abwehrkräfte. Für Kinder ab 4 Jahren.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, TG.

Zum Malen und Stempeln
Zauberhafte Tafel

Auf der Maltafel von kiko & gg zeichnen und stempeln Kinder. Ein Schieber löscht die Werke – der Malspass beginnt von Neuem. Fr. 68.- → alittlebird.ch



Bilder: gettyimages.com, zvg

GLÜCKS-
LOS

Jetzt gewinnen: Gutschein im Wert von Fr. 500.-

**Für bleibende
Erinnerungen**

Auf der Suche nach einem Schmuckstück voller Emotionen? Bei Rhomberg findet man neben kompetenter Beratung ein Sortiment an hochwertigem Gravurschmuck aus Gold und Silber für Anlässe wie Geburtstag, Taufe, Kommunion, Schulabschluss und vieles mehr. In einem grossen Filialnetz und einem gut sortierten Onlineangebot stehen die Rhomberg-Mitarbeiter*innen mit Leidenschaft und voller Begeisterung helfend zur Seite. → schmuck.ch

«wir eltern» und **Rhomberg** verlosen einen Gutschein im Wert von Fr. 500.-, einlösbar in allen Rhomberg-Filialen sowie online unter → schmuck.ch.

Das Los entscheidet, wer gewinnt.
Mitmachen und gewinnen!

→ wireltern.ch/glueckslos

Teilnahmeschluss:
01.12.2021



Budget

**TIEFPREIS
GARANTIERT.**



1.15
Magerquark

**FETTER BIZEPS
NICHT.**

Zwischen dem 14. und 16.9.2021 haben wir zusammen mit einem unabhängigen Marktforschungsinstitut die Preise von M-Budget mit vergleichbaren Produkten bei Coop, Aldi, Lidl und Denner verglichen. Das Ergebnis: Die 500 M-Budget-Produkte sind nirgends günstiger. Weitere Informationen zum Preisvergleich und mehr finden Sie auf m-budget.ch.

MIGROS
Einfach gut leben



UNTER
DER
LUPE

Pomaden im Test

Lippen-Frostschutz

Pflegestifte sollen Kinderlippen davor schützen, bei Kälte rissig zu werden. Mit diesen Lippenpomaden geht es auch ohne gesundheits- und umweltschädliche Substanzen.

Eine Pomade soll empfindliche Kinderlippen trotz trockener Heizungsluft drinnen und frostiger Temperaturen draussen angenehm feucht halten. Sonst werden sie rissig und schmerzen. Die meisten Pomaden erledigen das gut. Viele von ihnen enthalten aber immer noch Inhaltsstoffe, die Eltern nicht ihren Kindern geben wollen. Dies umso mehr, da Kinder gerne die Pomade mit den Lippen ablecken und herunterschlucken.

Das ist immer dann problematisch, wenn eine Pomade künstliche Fette und Öle wie Paraffin, Vaseline oder Silikon enthält. Sie stammen aus der Mineralölproduktion. Das Problem: Der Körper kann die künstlichen Substanzen nicht abbauen, sie sammeln sich in den Organen an. Zudem enthalten manche dieser Pomaden

immer noch kritische Kohlenwasserstoffe wie MOSH oder MOAH, zu denen auch krebserregende Verbindungen gehören können.

Mittlerweile haben einige konventionelle Hersteller wie Labello ihre Produkte auf natürliche Fette und Öle umgestellt und werben damit auf ihren Verpackungen. Wer ganz sicher gehen und nicht erst alle lateinischen Namen der in der Pomade enthaltenen Substanzen googeln will, greift zur Lippen-

pflege von einem der zahlreichen zertifizierten Naturkosmetikhersteller wie Weleda, Sante, Lavera oder den Eigenmarken der Grossverteiler, denn die dürfen keine Mineralöle enthalten. Sie verwenden

natürliche Fette, Öle und Wachse. Vegane Eltern finden ebenso Lippenpomaden für ihr Kind, denn viele Hersteller kommen auch ohne Bienenwachs aus.

**Zertifizierte
Naturkosmetik darf
keine Mineralöle
enthalten.**

Die meisten Pomaden enthalten Zusätze, die den Geschmack und Geruch angenehm machen sollen. Herkömmliche Produzenten setzen häufig auf synthetische Substanzen, Naturkosmetik auf natürliche. Beide können Allergien auslösen, wenn auch selten. Kinder mit empfindlicher Haut sollten trotzdem vorsichtig sein, denn auch natürliche Inhaltsstoffe wie Kamille oder Ringelblume können allergisch wirken und die Lippen reizen. Im Zweifelsfall eine Lippenpomade kaufen, die ganz auf Duftstoffe verzichtet.

Tatsächlich nur für die Berge oder längeren Schneeaufenthalt braucht es eine Pomade mit Sonnenschutz. Die meisten Hersteller verwenden dafür chemische UV-Filter. Einige davon wirken im Körper wie ein Hormon und können Körperfunktionen empfindlich beeinflussen. Ist ein Sonnenschutz nötig, kann auf eine Pomade mit mineralischem UV-Schutz ausgewichen werden wie von Eco Cosmetics oder Dr. Bronners.



Der für die Kleinen

Hipp Bio Lippen-Pflegestift

Hipp stellt nicht nur Kindernahrung, sondern auch Kinderpflegeprodukte her. Der Lippenpflegestift setzt die Philosophie der bekannten

Marke konsequent um: Hipp verzichtet auf künstliche Inhaltsstoffe und verwendet so wenig Inhaltsstoffe wie nötig. Bienenwachs und Mandelöl pflegen die Lippen und sind wie alle anderen Substanzen aus kontrolliert biologischem Anbau oder aus Wildsammlung. Parfüm oder ätherische Öle sind wegen Allergiegefahr nicht enthalten. Zur Auswahl stehen mehrere lustige und bunte Motive auf der Pomadenhülle.

Preis für 4,8 g: Fr. 3.95 → u. a. bei Coop

Gesundheitlich unbedenklich: ●●●●

Nachhaltigkeit: ●●●○ Preis: ●●●○

Der Klassische

Labello Original

Labello gibt es seit 1909. Wer den Pflege- stift als Kind schon genutzt hat, kann damit jetzt auch ohne grosse Bedenken die Lippen seines eigenen Kindes schützen, denn Labello verzichtet mittlerweile auf Mineralöle in seinen Produkten. Rizinusöl, Bienenwachs und Avocadoöl schützen die Lippen. Allerdings sind die Rohstoffe weder ökologisch angebaut noch fair gehandelt. In den Pomaden stecken trotzdem synthetische Inhaltsstoffe, zum Beispiel das Konservierungsmittel BHT, das im Verdacht steht, hormonell zu wirken.

Preis: 2 x 4,8 g: Fr. 3.20 → u. a. bei Migros, Coop

Gesundheitlich unbedenklich: ●●○○

Nachhaltigkeit: ●●○○ Preis: ●●●●



Der Plastikfreie

i+m WE REDUCE! Blueberry Lip Care

Der weniger bekannte, aber bereits mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnete Naturkosmetikhersteller i+m existiert seit

1978 und nutzt seit Anfang an biozertifizierte Rohstoffe. Viele, auch der in der Lippenpomade verwendete Beerenwachs und die Sheabutter stammen zudem aus zertifiziertem fairem

Handel. Die Pomaden gibt es in den Düften Heidelbeere, Kirsche oder Vanille. Die «We Reduce»-Reihe von i+m setzt auf Minimalismus und kommt verpackungsarm, vegan und plastikfrei daher: Die Stifthülse mit der Pomade ist aus Pappe. Preis für 5 g: Fr. 4.30 → ecco-verde.ch

Gesundheitlich unbedenklich: ●●●●

Nachhaltigkeit: ●●●● Preis: ●●●○

Der mit Dose

Lush Lippenbalsam Rose Lollipop



Lush ist bunt, hip, verspricht frische hand- gemachte Kosmetik ohne Tierversuche, aus fair gehandelten Biorohstoffen und ohne Verpackung. Das stimmt nur zum Teil und nichts davon ist von einem unabhängigen Zertifikat kontrolliert. Candelillawachs und Sheabutter schützen hier die Lippen. Der Lippenbalsam kommt in der Dose und wird mit dem Finger auf die Lippen geschmiert – hier ist vorher unbedingt Handhygiene wichtig. Alle Inhalts- stoffe sind natürlich, das Aroma der Pomade ist synthetisch. Auf der Website sind die Inhaltsstoffe auch in Deutsch nachzulesen. Preis: für 12-Gramm-Dose: Fr. 15.- → bei Lush

Gesundheitlich unbedenklich: ●●●○

Nachhaltigkeit: ●●○○ Preis: ●○○○

Der Faire

Dr. Bronners Lippenbalsam

Dr. Bronners steht seit seiner Gründung 1948 für umwelt- freundliche Produkte, fairen Umgang mit seinen Lieferanten und gesellschaftliches Engagement. Die eingesetzten Inhalts- stoffe stammen seit 60 Jahren aus zertifiziertem Bioanbau und zertifiziertem fairem Handel. Bienenwachs sowie Jojoba- und Avocadoöl schützen bei dieser Pomade die Lippen.

Der Lippenbalsam gibt es in den Geruchsnoten Pfefferminze, Zitrone/Limone, Orange/Ingwer und Neutral, unter dem Namen Hurraw! auch mit mineralischem Sonnenschutz.

Preis für 4 g: Fr. 5.90

→ u. a. bei galaxus.ch, ecco-verde.ch

Gesundheitlich unbedenklich: ●●●●

Nachhaltigkeit: ●●●● Preis: ●●○○





Wer, wie was? Wieso, weshalb, warum?

Seit ein paar Wochen stellt unser dreieinhalbjähriger Sohn unablässig Fragen. Sobald er wach ist bis zum Moment, wo er einschläft, höre ich pausenlos: Warum, Wieso, Weshalb? Obwohl ich mich freue, dass er so vieles wissen möchte, bin ich manchmal völlig erschöpft wegen seiner Fragerei. Und zwischen durch verliere ich, ehrlich gesagt, auch ein bisschen die Geduld. Warum fragen Kinder ständig und immer das Gleiche? S. G.

Vielen Dank für Ihre Offenheit. Wir verstehen, was Sie meinen, denn auch andere Eltern haben nicht immer gleich viel Geduld für die

se normale, aber anspruchsvolle Entwicklungsphase. Auch wenn es Sie anstrengt, versuchen Sie, gelassen zu bleiben und trotzdem zu antworten. Es ist wichtig, dass Ihr Sohn so viele Fragen stellt. Kinder möchten begreifen, was passiert. Warum ist es in der Nacht dunkel? Wo schläft die Sonne? Indem Ihr Kind Fragen stellt und Sie ihm antworten, erweitert es sein Wissen. Vielleicht haben Sie auch schon festgestellt, dass Ihr Sohn Dinge hinterfragt, die für Sie selbstverständlich sind. Oder dass ihm Kleinigkeiten auffallen, die Sie gar nicht mehr beachten. Freuen Sie sich, dass die kindliche Fragerei auch Ihre Sichtweise beeinflusst

und Sie plötzlich wieder auf Unbedeutendes achten. Lassen Sie sich durch die kindliche Neugierde anstecken. Durch seine Fragen lernt Ihr Sohn, Zusammenhänge zu erkennen. So erschliessen sich Kinder die Welt und beginnen, vieles allmählich ein bisschen zu verstehen. Der ständige Austausch mit Ihrem Kind bewirkt zudem, dass sich sein Wortschatz erweitert und seine Sprechfähigkeit verbessert. Das Fragealter ist eine Phase, die für verschiedene Entwicklungsschritte bedeutungsvoll ist. Zu Ihrer Frage, dass Ihr Dreieinhalbjähriger immer wieder das Gleiche fragt, gibt es eine einfache Erklärung: Gut möglich, dass es ihm ein Gefühl der Sicherheit gibt, wenn er auf seine Fragen stets die gleiche Antwort erhält. Für viele Kinder sind «Wieso-Fragen» wie ein Spiel, das immer gleich abläuft. Allerdings kann es auch sein, dass das Kind Ihre Antwort nicht versteht und deshalb weiterfragen muss. Kinder wollen den Dingen auf den Grund gehen und verstehen, warum etwas geschieht: Staunen Sie doch gemeinsam, wie spannend die Welt ist.

Pro Juventute Elternberatung

Wünschen Sie Rat? Mit dem «wir Eltern»-Abo erhalten Sie gratis Beratung zu Schwangerschaft,

Geburt, Stillen, Ernährung, Kinderheilkunde, Recht, Schule. Erziehungsfragen werden von Pro Juventute beantwortet. Mit der Elternberatung unterstützt Pro Juventute Eltern und Erziehungspersonen bei grossen und kleinen Sorgen. ➔ redaktion@wireltern.ch, Betreff «Beratung». Bitte Abonummer und Adresse angeben.



Ferien mit Minibudget

Die Reka Stiftung Ferienhilfe lässt Ferienträume wahr werden. Sie bietet Familien mit knappen Budgets eine Ferienwoche für 200 Franken.

Jedes sechste Kind in der Schweiz lebt in Armut oder nur knapp darüber. Das Budget ist knapp, an Ferien ist gar nicht erst zu denken. Die Reka Stiftung Ferienhilfe setzt sich dafür ein, dass Ferienträume trotzdem wahr werden: Sie bietet Familien mit knappen Budgets eine Ferienwoche für 200 Franken. Dies in einem Reka-Ferienort, einer Reka-Ferienwohnung

oder in einer Jugendherberge in der Schweiz. Die Stiftung übernimmt die Mietkosten sowie die Hin- und Rückreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. In der Jugendherberge wird der Aufenthalt im Familienzimmer inklusive Halbpension übernommen.

Zusätzlich bietet die Reka Stiftung Ferienhilfe Alleinerziehenden mit «Mama plus!» und «Väter-Kinder-Wochen» speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Angebote in den Sommer- und in den Herbstferien.

➔ reka-ferienhilfe.ch



**EINE
FERIEN-
WOCHE
FÜR
FR. 200.-**



Illustration von Ruth Cortinas → ruthcortinas.ch. Lösung vom letzten Heft: B, F, E, A, G, D, C

Nackte Tatsachen

Viele schauen Pornos, auch wenn sie in einer Beziehung sind – vor allem Männer. Das kann zu Schwierigkeiten führen. Wie können Paare einen Umgang damit finden, der für beide stimmt?

Text Veronica Bonilla Gurzeler Illustrationen Adrian Hablützel

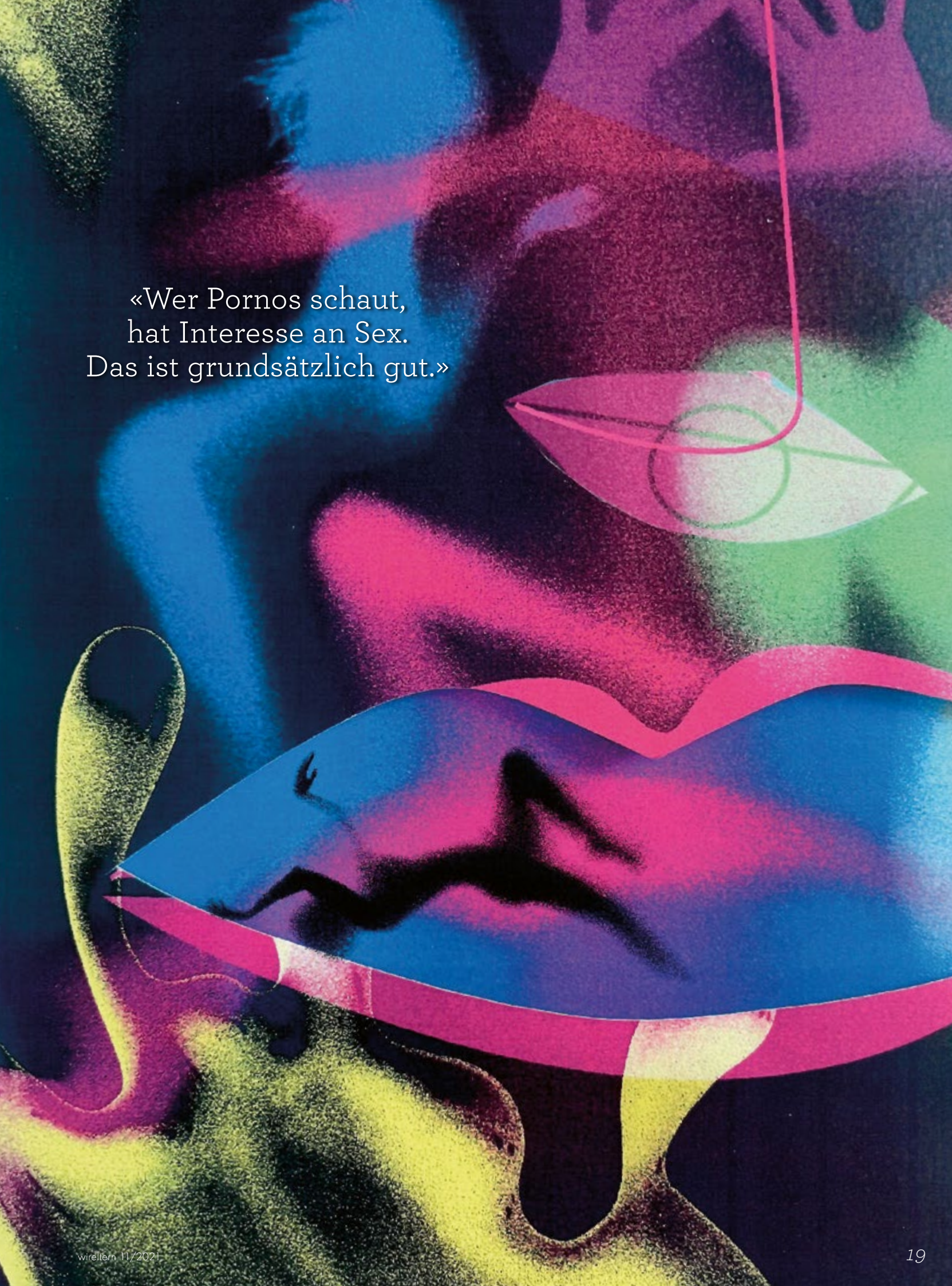
Auch wenn wir wenig darüber sprechen und es vielen nicht bewusst ist: Die Pornografie hat sich in den vergangenen rund 25 Jahren übers Internet ohne viel Aufheben in unseren Alltag geschlichen und darin einen festen Platz eingenommen. Ob auf dem Sofa, im Büro oder doch lieber im privaten Kämmerlein, dank dem Smartphone sind die heissen Szenen jederzeit und überall verfügbar. Nicht einmal die Hürde der Peinlichkeit gibt es noch, die früher beim Filmausleihen genommen werden musste.

Damit klar ist, was wir meinen, wenn wir von Pornografie reden: Sie ist die «sprachliche, bildliche Darstellung sexueller Akte unter einseitiger Betonung des genitalen Bereichs und unter Ausklammerung der psychischen und partnerschaftlichen Aspekte der Sexualität» – so die Definition des Dudens. Es geht also nicht um erotische Wandkunst aus der Steinzeit oder um fast schon keusch anmutende Sexheftli im Stil des Playboys. Sondern um Inhalte, wie sie auf Internetseiten wie Youporn, Pornhub oder Erotikgeek abrufbar sind, wo keine sexuelle Vorliebe, kein Fetisch zu

abgefahren ist, um nicht in einer Rubrik bedient zu werden.

«Wenn jemand Pornos konsumiert, bedeutet das primär, dass er oder sie interessiert ist an Sexualität. Grundsätzlich ist das gut», sagt Notburga Fischer, Paar- und Sexualtherapeutin in Bern sowie Autorin des 2018 erschienenen Buchs «Reifestufen der sexuellen Liebe – wie Herkunft prägt und intime Beziehungen (dennoch) gelingen».

Eine positive Ausgangslage also. Natürlich sind wir froh, dass Lust, dass sexuelles Begehren, Sinnlichkeit und Ero-

The background is a complex, abstract composition of vibrant, overlapping colors including deep blue, magenta, green, and yellow. The textures appear grainy and layered, suggesting a collage or digital manipulation. A prominent feature is a large, dark silhouette of a person in a dynamic, possibly dancing or falling pose, which is partially obscured by the colorful layers. A thin, bright pink line curves across the upper right portion of the image. The overall effect is one of intense, chaotic energy.

«Wer Pornos schaut,
hat Interesse an Sex.
Das ist grundsätzlich gut.»



**Es macht etwas
mit einem, wenn
man erfährt,
dass der Partner
oder die Partnerin
Pornos schaut.**

«Vielen fällt es immer noch schwer, über Sex zu reden.»

tik in unserer aufgeklärten Gesellschaft nicht mehr pauschal in die Sündenecke gestellt werden. Wir könnten also cool und verständnisvoll reagieren, wenn sich der Partner oder die Partnerin hin und wieder am Bildschirm ein paar Minuten durch die filmgewordenen Pornofantasien fremder Menschen klickt und dazu masturbiert. Könnten wir, es gelingt uns aber nur selten.

Unterschiedlicher Konsum

Ursina Brun del Re (40) ist Paartherapeutin und Sexologin in Zürich. In ihrem Beratungsalltag trifft sie täglich auf Menschen, die Schwierigkeiten im Umgang mit Pornografie in der Beziehung haben. «Weil ich wenig brauchbare Forschung darüber fand, entschied ich mich, selber zu forschen und die Grundlage für meine therapeutische Praxis zu erarbeiten», sagt Brun del Re. Für ihre Doktorarbeit an der Uni Zürich über den Einfluss des Pornografiekonsums auf die Paarsexualität befragte sie 1091 Personen. Dabei ist herausgekommen, dass 93 Prozent der Männer und 57 Prozent der Frauen in den vergangenen 12 Monaten Pornografie geschaut haben – also fast alle Männer und mehr als die Hälfte der Frauen. 40 Prozent der Befragten gaben an, mehrmals täglich (3 Prozent), drei- bis siebenmal pro Woche (14 Prozent) oder ein- bis zweimal pro Woche (23 Prozent) zu schauen. Die restlichen 60 Prozent taten es weniger als wöchentlich. «Auffällig ist, dass Frauen viel häufiger einen moderateren Konsum haben als Männer», sagt Brun del Re. «Weitere Unterschiede sind, dass Porno für Männer eine relativ schnelle Sache ist, oft nur ein fünfminütiger Stimulus. Frauen hingegen haben einen höheren Qualitätsanspruch an die Filme; harte Sachen und Gewalt interessieren sie viel weniger, Handlung und Romantik sind wichtiger.»

Fakt ist: Porno ist Mainstream geworden. Heute gibt es zwar eine Offenheit gegenüber Pornografie, «der Umgang damit ist aber nicht einfach, auch für junge Paare nicht. Es löst etwas aus in einem, wenn man erfährt, dass der Partner oder die Partnerin Pornos schaut», sagt Brun del Re. Viele Frauen empfinden es als eine Art Untreue und fühlen sich in ihrem Selbstwert und in ihrer sexuellen Selbstsicherheit auf die Probe gestellt. Sie fragen sich, ob der Mann sie mit den Pornodarstellerinnen vergleicht und befürchten, bei diesem Wettstreit keine Chance zu haben. Das gilt besonders für die Monate nach der Geburt des Kindes, wenn sich Frauen hormonell bedingt und weil sich ihre Körperformen verändert haben, weder besonders lustvoll noch sexy fühlen. Andere rümpfen die Nase über geschmacklose Pornoästhetik, lehnen die Gewaltdarstellungen ab oder kritisieren die krasse Objektivierung der Frau. Eine Frau, die sich bereit erklärt hatte, mit «wir eltern» ein Gespräch über das Thema Porno und Beziehung zu führen, sagte in letzter Minute ab: «Mich ekelte sein Pornokonsum so an, ich schaffe es gerade nicht. Muss versuchen, mit den Kindern in meiner Energie zu bleiben.»

Die Tatsache zu akzeptieren, dass das Gegenüber sich von anderen Personen sexuell erregen lässt, mit deren sexueller Performance man in der Regel nicht mithalten kann oder will, ist nicht einfach. Weder für Frauen noch für Männer.

Verheimlichen schadet

Auch den Männern ist meist nicht ganz wohl bei der Sache – so wie Claudio (siehe Porträt auf Seite 23). Sie versuchen deshalb, ihren Konsum zu verstecken, tun es heimlich und fühlen sich schuldig dabei. In flagranti ertappt zu werden, gehört zu den

Was ist Pornosucht?

Laut einer Studie der «Zeitschrift für Sexualforschung» stuft jeder dritte Mann seinen Pornokonsum als zu hoch ein. Fachleute gehen davon aus, dass fünf bis zehn Prozent der Männer pornosüchtig sind, also nicht mehr wirklich steuern können, wann, wie häufig oder in welchem Umfeld sie Pornos schauen. Wer Pornos regelmässig dazu benutzt, sich zu entspannen, Stress abzubauen, Langeweile oder Frust zu überwinden, läuft Gefahr, andere Strategien zur Wiederherstellung des Wohlbefindens zu verlernen. Wie bei anderen Süchten auch vernachlässigen Pornosüchtige nicht selten ihre Partnerschaft, die Familie, den Freundeskreis und sogar die Arbeit. «Frauen sind von Pornosucht kaum betroffen», sagt Ursina Brun del Re. Die Sexologin benutzt das Wort Sucht allerdings nicht gern: «Es enthält eine starke Wertung und dient oft dazu, den Konsum zu dramatisieren.»

weniger prickelnden Erlebnissen im Leben eines Mannes.

Für Ursina Brun del Re gibt es nur einen Weg raus aus den unguuten Gefühlen: Ans Licht mit ihnen, über Porno und den eigenen Konsum reden, auch – oder gerade ganz besonders – in der Beziehung. «Es ist extrem hilfreich, wenn man sich darüber austauscht», sagt die Paartherapeutin. «Vielen fällt es allerdings immer noch schwer, über Sex zu reden, denn der Sexualität haftet nach wie vor etwas Tabuisiertes an.» Besonders heikel ist das Thema Solosexualität, zu der Pornokonsum



in der Regel gehört. Brun del Re empfiehlt ihren Klientinnen und Klienten deshalb, gemeinsam einen Porno zu schauen. «Dabei kann die Frau dem Partner sagen, was die Bilder mit ihr machen, welche Gefühle und Befürchtungen sie auslösen. Er kann ihr erklären, wieso er so was schaut und vielleicht erfährt sie, dass er gar nicht alles machen will, was er am Bildschirm sieht, das kann entlasten», sagt die Sexologin. Voraussetzung ist eine beiderseitige Offenheit, das Gegenüber stehen lassen zu können, wie es ist.

Positive Einstellung hilft

Wer wagt, gewinnt, das zumindest zeigen Brun del Res Studienergebnisse. Wenn Männer ihren Pornokonsum verheimlichen und eine negative Einstellung dazu haben, wirkt sich das auch negativ auf die Zufriedenheit in der gemeinsamen Sexualität aus. Ebenso ist bei Frauen die sexuelle Zufriedenheit grösser, wenn Pornografie sein darf. «Mit ihrer Paarsexualität am Zufriedensten sind diejenigen Paare, die sich über ihre sexuellen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen austauschen und hin und wieder sogar gemeinsam einen Porno schauen»,

Es geht darum, diesen «juicy feelings» mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

sagt Brun del Re. Es geht also darum, dem Sex, der genitalen Erregung, all diesen «juicy feelings» mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Nicht zuletzt auch, um den Schattenseiten, die Porno zweifellos hat, entgegenzuwirken.

Da ist zum Beispiel das Risiko der Abstumpfung. «Viele Männer merken, dass sie immer stärkere Reize, immer härtere oder extremere Bilder brauchen, um noch zum Orgasmus zu kommen», sagt Brun del Re. Dabei wird ausgeblendet, dass es echte Menschen sind, die bei oftmals zutiefst entwürdigenden Praktiken gefilmt werden, unter Arbeitsbedingungen, die meist zu wünschen übrig lassen Sein hässlichstes Gesicht zeigt Porno in der Sparte Kinderpornografie. Seit der Coronakrise hat der Konsum dieser illegalen Bilder dramatisch zugenommen, wie die «NZZ am Sonntag» im November 2020 berichtete.

Gefahr der Entfremdung

Die Gefahr besteht gerade bei Männern, dass sie immer tiefer in die Pornowelt abtauchen und das Gefühl für den eigenen Körper und die Realität verlieren. Dadurch kann es bei langjährigem Konsum zu Erektionsproblemen oder vorzeitigem Samenerguss kommen. «Der Mann kriegt die Bilder, die er seit seiner Jugend sieht, nicht mehr aus dem Kopf und auch die Frau wird beeinflusst», sagt Sexualtherapeutin Notburga Fischer. «Porno zeigt, wie man es macht, wie man sich bewegen, stöhnen und aussehen muss – vermeintlich! Das schafft Druck und führt zur Entfremdung von einem selbst.»

Notburga Fischer wünscht sich, dass weibliche und männliche Sexualität besser verstanden wird, damit sich Männer und Frauen wieder wirklich begegnen können. «Als Junge und später in der Be-

ziehung fühlt sich der Mann von der Frau mit seiner nach aussen drängenden Sexualität oft nicht willkommen, nicht vollständig angenommen.» Genau das aber signalisiere die Pornodarstellerin dem Mann, wenn sie «nimm mich, fick mich» stöhne. Auf der anderen Seite hätten viele Frauen nicht auf natürliche Weise gelernt, dass es sicher ist, sich sexuell einem Mann zu öffnen. «Um den eigenen Körper zu erforschen und um herauszufinden, was einem gefällt in der Sexualität, ist es nie zu spät», sagt Fischer, die mit ihrem Mann Robert Fischer Seminare und Trainings auf der Basis der Sexual-Grounding-Therapie gibt, die eine wesentliche Ergänzung zu gängigen Paartherapien darstellt.

Damit die Paarsexualität durch den Pornokonsum nicht leidet, ist es also wichtig, die Pornowelt und das Reich der Fantasien hin und wieder zu verlassen und das «Abenteuer Realität» zu entdecken, wie Fischer sagt: «Wir können uns immer wieder aufs Neue fragen: Wer ist das überhaupt, mit dem ich zusammen bin? Wie ist es wirklich, ihr oder ihm zu begegnen, mit allem, was er oder sie ist?» Wirken Kopf, Herz und Körper zusammen, sind wir ganzheitlich, das gilt auch in der Sexualität. «Dann können im Bewusstsein Räume aufgehen, wo wir eine spirituelle Dimension berühren», sagt Notburga Fischer. Wer weiss, vielleicht ist eine solche Erfahrung berauschender als jeder Porno.

«Du bist so sexorientiert»

Viele Jahre hatte Claudio ein zwiespältiges Verhältnis zu seinem Pornokonsum. Dank einer bewussten Auseinandersetzung damit fühlt er heute mehr Freiheit.

Claudio ist gross gewachsen, schlank, gut aussehend, und mit seinen 40 Jahren ein Mann im besten Alter. Wir kennen uns von früher; Claudio hat ein paar Jahre in meiner Nachbarschaft gewohnt und ohne ihn näher gekannt zu haben, strahlte er bereits damals aus, was man heute sexpositiv nennt – ein Mensch, der Sexualität in all ihren Formen als bereichernden Teil des Lebens sieht. Als ich für diesen Artikel einen Mann suchte, der mir offen und ehrlich erzählen würde, welche Rolle Pornografie in seinem (Beziehungs-)Leben spielt, fiel mir spontan Claudio ein. Ich kontaktierte ihn und er sagte sofort zu. Wir trafen uns an einem sonnigen Morgen an seinem Wohnort im Zürcher Oberland. Und weil Claudio nicht im Dorfrestaurant über Pornografie reden mochte, spazierten wir vom Bahnhof in den Wald, setzten uns auf eine Bank und Claudio, der in Wirklichkeit einen anderen Namen hat, begann zu erzählen:

“ Ich bin schon früh mit Pornografie in Kontakt gekommen, auch mit ihrer schambehafteten Seite. Mit 10 oder 11 entdeckte ich zu Hause ein paar Sexheftli und zeigte sie einem Schulkollegen. Wir beide fanden die Bilder megageil, doch dann erzählte er es entgegen unserer Abmachung in der Schule rum und man lachte mich aus; das war beschämend. In der Oberstufe kamen dann die Pornofilme, zuerst noch auf DVD. Mit 16 hatte ich einen eigenen Computer und tauchte von da an in meinem Zimmer stundenlang in die hohe Ladung von Erotik, Porno und Geilheit ab.

Immer mit dabei die Angst, von meiner Mutter erwischt zu werden. Beim Vater wäre es wohl weniger peinlich gewesen, doch er lebte da schon nicht mehr mit uns. Zur gleichen Zeit begann ich mich ebenfalls für Tantra und die spirituelle Seite der Sexualität zu interessieren, las Bücher über Yoga und Meditation. Und obwohl ich den Tantrahimmel viel schöner fand, konnte ich mich dem starken Sog der Pornohölle nicht entziehen. Ich wurde süchtig nach Porno. Und schämte mich dafür. Sex mit einer Frau schien mir unerreichbar. Wie so vielen männlichen Jugendlichen machten mir Frauen Angst, vor allem gleichaltrige. Ich fühlte mich unreif, wusste nicht, wie auf sie zugehen. Dass es mit 18 schliesslich klappte, lag daran, dass man mich mit einer Nachbarin verkuppelt hatte. Sie war 10 Jahre älter und fast ebenso unerfahren wie ich. Richtig einlassen auf die Beziehung konnte ich mich nicht, aber es war gut, jemanden zu haben. Zwei Jahre waren wir zusammen. Dass ich Pornos schaute, habe ich ihr nie gesagt. Anfang 20 verliebte ich mich auf einer Indienreise in eine Taiwanerin, die ebenfalls 10 Jahre älter war. Mit ihr begann ich, Slow-Sex zu praktizieren: Wir lernten, unsere Körper in einer meditativen Haltung bewusst und liebevoll miteinander kommunizieren zu lassen, ohne Orgasmus als Ziel. Das hat meine Sexualität fundamental verändert und hat mir geholfen, mich und meine sexuelle Kraft anzunehmen. Mein Interesse an Sexualität ist bis heute gross, das haben auch alle meine Freundinnen gemerkt. «Claudio, du bist so sexorientiert», sagten sie; bei einigen ist das gut angekommen, manchmal war es aber auch zu viel. Ich habe gemerkt, dass es ok ist, in solchen Momenten auf Pornos auszuweichen. So habe ich nicht gerade Frieden mit meinem Pornokonsum geschlossen, das schlechte Gewissen hat jedoch abgenommen. Mit 32 lernte ich die Mutter meiner Tochter kennen. Von ihr wusste ich, dass sie auch Pornos schaut. Das fand ich am Anfang komisch, weil ich mein Bild der anständigen, «reinen Frau» hinterfragen musste. Es

war aber auch befreiend, darüber zu reden und sich nicht mehr verstecken zu müssen. Allerdings hatte ich schon seit einiger Zeit gemerkt, dass mir der Pornokonsum nicht wirklich guttat. Die Kombi «Porno-masturbieren-Ejakulation» raubte mir, je älter ich wurde, desto mehr Energie. Auch die Gewalt in den Pornos setzte mir zu; oft wirkt es wie Vergewaltigung, was da mit den Frauen gemacht wird. Ich begann deshalb, andere Filme zu suchen im Netz – Softpornos, alte Sexfilme, Tantrasachen, wo mehr Gefühl dabei ist und manchmal sogar eine Story. Gleichzeitig konnte ich mich mit meiner Partnerin von meiner Fixierung auf sanften, feinen Sex befreien und das Kraftvolle, das Archaische bekam in meinem Sexleben seinen Platz. Immer wieder mal machte ich nun mehrere Monate lang Porno-Pause, um mir zu beweisen, dass ich nicht abhängig bin. Dabei merkte ich, dass ich mich wohler fühle ohne Pornos, dass ich ohne die fertigen Bilder meine eigenen Fantasien entstehen lassen kann. Das fühlt sich schöner an und nährt mich mehr. Wir waren vier Jahre zusammen, als unsere Tochter auf die Welt kam. Während der Schwangerschaft erlebten wir nochmals viel Innigkeit, doch als das Kind da war, wurde es für uns als Paar zusehends schwierig. Wir öffneten unsere Beziehung und trennten uns schliesslich, sind aber immer noch gut befreundet. Diesen Sommer waren wir gemeinsam an einem Tantra-Festival; an solchen Orten merke ich, wie befreiend es ist, über alles, was mit Sexualität zu tun hat, sprechen zu können und Ungewohntes in einem sicheren Rahmen auszuprobieren. Einfach ist das allerdings nicht. Starke Gefühle können auftreten, wenn man sich verletzlich und offen zeigt in der Sexualität. Das ist schwierig, aber oft auch sehr schön. Durch Erfahrungen mit Fesseln beispielsweise erlebte ich einen völlig neuen Zugang zu Hingabe. Und spüre, dass ich Pornos immer weniger brauche, je erfüllter und vielfältiger ich meine Sexualität leben kann.

Text Veronica Bonilla Gurzeler

*Im Besonderen
oder im Fremden
das Bereichernde
erkennen, das ist
nicht so einfach.*



“Wir haben alle blinde Flecken”

Schon Kinder haben Vorurteile und müssen einen wertschätzenden Umgang mit Unterschieden erst lernen, sagt Diversity-Trainerin Nkechi Madubuko. Sie hat zum Thema einen Elternratgeber geschrieben.

Interview Kristina Reiss

Wir Eltern: Frau Madubuko, unsere heutige Gesellschaft wird oft als tolerant wahrgenommen. So würden sich die meisten Eltern wohl als weltoffen beschreiben. Weshalb braucht es einen Erziehungsratgeber, der «Erziehung zur Vielfalt» heisst?

Nkechi Madubuko: Tatsächlich ist unser Alltag längst multikulturell; Kinder kommen durch Gleichaltrige mit anderen Familienmodellen, Religionen, Herkunft, Hautfarben oder Sprachen in Berührung. Doch diese Vielfalt führt nicht automatisch dazu, dass sich Kinder untereinander gleich behandeln. Es kommt zu Ausgrenzungen und Abwertungen, da sie eben nicht vorurteilsfrei sind. Vielmehr «lesen» Kinder Merkmale anderer und bewerten diese – das kann die Hautfarbe sein, die ethnische und kulturelle Herkunft, aber auch physische Fähigkeiten, Geschlecht, Weltanschauung oder Religion, Einkommen der Eltern und Sprache.

Schon Kleinkinder speichern entsprechende Bewertungen über Merkmale ab, schreiben Sie. Wie ist das zu verstehen?

Im Rahmen des kindlichen Entwicklungsprozesses lernen Kinder die Sprache ihrer Eltern oder was es bedeutet, zu lächeln. Mit neun Monaten können sie Hautfarben unterscheiden; später erkennen sie den Unterschied zwischen männlich und weiblich, beziehungsweise lernen die Attribute, die den Geschlechtern zugeschrieben werden – «ah, Männer tragen Hosen, Frauen manchmal auch Röcke». Aufgrund von Kommentaren oder unterschiedlichen Verhaltensweisen von Erwachsenen lernen Kinder ausserdem die verschiedenen Bewertungen, etwa zu Hautfarbe oder Herkunft. Eine grosse Rolle spielen auch Medien, Werbung, Kinderbücher und -filme. Dort werden allerdings meist Stereotype gezeigt, vereinfachte Darstellungen also, die zwar eine Realität suggerieren, aber tatsächlich nur verzerrte Ausschnitte oder gar rassistische Botschaften liefern. Wie etwa: «Chinesen sind gelb», «Mädchen sind nicht mutig», «Eine Familie besteht aus Vater, Mutter und zwei Kindern», «Nur weisse Menschen sind normal». Bestimmte Gruppen wie etwa Menschen mit Behinderungen sind oft gar nicht sichtbar. So entstehen Schubladi-

sierungen, die eine offene und wertschätzende Wahrnehmung verhindern.

Trotzdem herrscht immer noch die weit verbreitete romantische Vorstellung, Kinder hätten keine Vorurteile und würden in Kindergarten und Primarschulalter stets offen aufeinander zugehen.

Was so nicht stimmt! Vielmehr sollten wir uns klarmachen: Aus Kindersicht sind nur diejenigen wertvoll und gehören dazu, die auch in Medien und Darstellungen als wertvoll sichtbar sind. Zeigen wir nicht die Bandbreite an Vielfalt, fallen viele hinten runter. Hinzu kommt: Die Tatsache, dass eine Kindergarten- oder Schulklasse aus Kindern mit unterschiedlichsten Merkmalen besteht, bedeutet nicht automatisch, dass die Kleinen einen wertschätzenden Umgang untereinander pflegen. Kinder lernen Vorurteile, hauptsächlich durch Abschauen von Erwachsenen und der Umwelt. Insofern prägen zuallererst die Eltern die kindliche Wahrnehmung als Vorbilder.

Was konkret sollten Eltern also tun, um ein vollständigeres Bild zu zeigen?

«Ich muss mir als Mutter oder Vater meiner Schubladen und Denkmuster, denen ich vielleicht aufsitze, zunächst bewusst werden.»

Lediglich zu sagen «Du darfst andere nicht abwerten», wenn Eltern dies selbst tun, bleibt jedenfalls wirkungslos. Stattdessen beginnt der Prozess bei einem selbst: Ich muss mir als Mutter oder Vater meiner Schubladen und Denkmuster, denen ich vielleicht aufsitze, zunächst bewusst werden. Es gilt, eigene Zuschreibungen und Vorurteile zu hinterfragen, die ich womöglich gelernt habe und unbedacht an meine Kinder weitergebe.

Wie könnte dies aussehen?

Indem man sich zunächst fragt: Gehöre ich zur dominanten Kultur, was Herkunft, Hautfarbe, sexuelle Identität, Weltanschauung und Familienkonstellation angeht? Was denke ich über andere Dimensionen? Über Menschen etwa, die homosexuell sind oder muslimischer Herkunft? Wie bezeichne ich sie im Alltag? Wir müssen unsere blinden Flecken finden – was unangenehm und schmerzhaft sein kann.

Tatsächlich sind Erwachsene in dieser Hinsicht oft schlechte Vorbilder – mir selbst wurde dies gerade wieder bewusst. Schon länger erzählte mein achtjähriger Sohn

von einem neuen Schüler in der Klasse, Tim, mit dem er in der Pause immer Fussball spielt. Als wir kürzlich unterwegs waren, begegneten wir einem Jungen, der offensichtlich asiatische Wurzeln hat. Die Kinder grüssten sich, wir gingen weiter, und ich frage: «Wer war das?» Mein Sohn: «Das ist Tim.» Ich: «Ach, du hast ja gar nicht erzählt, dass er asiatische Wurzeln hat.» Der Sohn guckt mich perplex an und sagt: «Wieso? Das ist doch egal!» Wie recht er hat! Ich kam mir echt blöd vor! Da verweise ich doch tatsächlich auf das nebensächlich Trennende, obwohl es doch eigentlich um die offensichtliche Gemeinsamkeit geht!

Das ist ein super Beispiel! Können Sie das bitte im Artikel erwähnen? Genau darum geht es! Beim gemeinsamen Fussballspielen ist es völlig egal, wer welche Hautfarbe hat, wie viel Geld die Eltern verdienen oder ob man mit zwei Müttern aufwächst. Und trotzdem haben wir das oft nicht verinnerlicht und überbetonen es.

Ja, mir war das auch sehr peinlich.

Ach, ich finde, da darf man nicht zu hart mit sich sein. Der Punkt ist doch: Wir haben alle solche blinden Flecken! Wichtig

ist, dass wir uns dessen bewusst sind. Als ich vor vier Jahren die Ausbildung zur Diversity-Trainerin machte, fiel mir etwa mein heteronormales Denken auf oder meine Vorurteile gegenüber der muslimischen Religion. Über beides wusste ich so wenig. Ich durchlief eine Art Erkenntnisprozess. Mittlerweile hat sich meine Wahrnehmung sehr verändert – dank Kennenlernen dieser Lebensrealitäten und persönlicher Kontakte.

Nehmen wir an, Eltern sind sich ihrer blinden Flecken bewusst – auf was sollten diese noch achten, um Kinder vorurteilsbewusster zu erziehen und sie für Vielfalt zu sensibilisieren?

Sie sollten ein soziales Umfeld schaffen, das vielfältige Freundschaften zulässt und so auf die Normalitätsvorstellungen der Kinder Einfluss nehmen. Dazu gehört auch, auf seine eigenen Aussagen zu achten – nicht etwa von «Die Türken sind alle ...» zu reden – und Spielmaterialien auszuwählen, die Vielfalt aufzeigen. Es gibt zum Beispiel ein ganz wunderbares Familien-Memory, in dem gleichgeschlechtliche Elternpaare genauso abgebildet sind wie Menschen mit unterschied-

Das Kino-Format für Kinder ab 3 Jahren der Arthouse Kinos Zürich

Mittwochs und an ausgesuchten Sonntagen mit Familien-Brunch. Weitere Infos unter:



The little Arthouse Kinos Club

Mit freundlicher Unterstützung:

MY SNOWFLAKE
kinder concept store

Commercio



Nkechi Madubuko (1972) ist promovierte Soziologin, Diversity-Trainerin, ausgebildete Fernsehjournalistin (ZDF) und arbeitet als Dozentin an der Universität Kassel. Als Autorin veröffentlichte sie mehrere Artikel und Bücher, u. a. «Empowerment als Erziehungsaufgabe», das erste deutschsprachige Buch zum Umgang mit Rassismuserfahrungen für Kinder und Jugendliche oder «Praxishandbuch Empowerment. Rassismuserfahrungen von Kindern und Jugendlichen begegnen». Letzteres richtet sich an Lehrpersonen und Erzieher*innen. Madubuko gibt Trainings für Eltern und Lehrpersonal, ist dreifache Mutter und lebt mit ihrer Familie in Deutschland.

lichen Hautfarben. So erlebt der Nachwuchs die wichtige Botschaft ganz nebenbei: Unsere Realität ist bunter und breiter, als es die Aussenwelt zeigt! Sie können Kindern auch verschiedene Hautfarbstifte zum Malen geben. Weisse Kinder lernen so: «Rosa reicht nicht aus, um Hautfarben zu malen; meine ist nur eine Hautfarbe von vielen.» Schwarze Kinder wiederum erleben: «Ich kann mich malen; ich bin zugehörig.» Es gibt auch tolle Bücher, die verschiedene Perspektiven aufzeigen und unterschiedliche Kulturen und Lebensformen abbilden. Bücher, in denen die Protagonisten nicht in Einfamilienhäusern mit Mutter und Vater leben und jedes Jahr in den Urlaub fahren – eine Realität, die auf sehr viele Kinder zutrifft. Rassismus lässt sich beispielsweise mit einem sehr

schönen Buch über Rosa Parks thematisieren; oder man sagt: «Früher durften schwarze Menschen zum Teil nicht denselben Bus benutzen wie weisse – wie findest du das?» und kitzelt so das bei Kindern sehr ausgeprägte Gerechtigkeitsgefühl heraus. Wie sehr Worte verletzen können, allen voran das N-Wort, illustriert auch das Buch «Das Wort, das Bauchschmerzen macht».

Sie raten also, sich bewusst mit seinem Nachwuchs hinzusetzen und über Vielfaltigkeit zu reden?

Ich halte nichts davon, gestelzte Rassismus-Nachmittage einzulegen oder Vorträge über gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften abzuhalten. Aber immer dann, wenn Fragen und Kommentare auftauchen oder die Situation es hergibt, sollte man die Gelegenheit nutzen und in die Themen mit sachlichem Wissen einsteigen.

Und wie verhalte ich mich, wenn das eigene Kind ausgrenzt oder abwertende Äusserungen von sich gibt?

«Nicht erst warten, bis man zu Hause ist. Es ist wichtig zu zeigen, was ungerecht ist, und falsche Annahmen richtigzustellen.»

Darauf reagieren und altersgerecht intervenieren – egal, wie jung das Kind ist! Und zwar sofort. «Das ist nicht in Ordnung!» sagen, «Und zwar aus folgendem Grund: ... ». Nicht erst warten, bis man zu Hause ist. Es ist wichtig zu

Schenke Erinnerungen



Jetzt teilnehmen!
QR-Code fotografieren oder unter:
www.schmuck.ch/p2ni5

Rhomberg

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

«Schweigen in Situationen, in denen etwas Diskriminierendes passiert, wirkt wie Zustimmung.»

zeigen, was ungerecht ist, und falsche Annahmen richtigzustellen.

Doch gerade bei Kindern werden solche Äusserungen oder Handlungen gerne übergangen oder überhört, vielleicht sogar als «unschuldig» dargestellt.

Was leider einen negativen Effekt hat. Schweigen oder Wegschauen in Situationen, in denen etwas Diskriminierendes passiert und Umstehende keine Stellung beziehen, wirkt wie Zustimmung. Bleibt so etwas unkommentiert, macht das ausgegrenzte Kind die Erfahrung: «Mit mir kann man das machen, ich muss das aushalten» – was fatal ist! Kinder wiederum, die ausgegrenzt haben, bestärkt Schweigen womöglich in ihren falschen Vorstellungen. Greifen Erwachsene hingegen ein und

beziehen klar Stellung, ist dies auch ein Signal für nicht betroffene Kinder, die die Ausgrenzung miterlebt haben: Sie lernen, wie sie bei abfälligen Bemerkungen oder Handlungen reagieren können. Auch deshalb ist Orientierung geben so wichtig.

Ab welchem Alter würden Sie hier Kinder miteinbeziehen?

Gemeinsam kritisch und empathisch zu schauen, wo Ungerechtigkeit und Auslassungen bestehen, hilft, zu lernen, sich gegen Diskriminierung einzusetzen. Das ist für Kinder schon ab etwa vier Jahren möglich.



Jetzt gewinnen!

«wir eltern» und Kösel Verlag verlosen 5 Exemplare von Nkechi Madubukos neuem Buch «Erziehung zur Vielfalt. Wie Kinder einen wertschätzenden Umgang mit Unterschieden lernen» (2021).

Der Ratgeber hilft Eltern dabei, über die Erziehung ihrer Kinder Ausgrenzung, Alltagsrassismus und Diskriminierung etwas entgegenzusetzen. Mitmachen bis 30.11.2021

→ wireltern.ch/wettbewerbe

Die Super-Modernen.

Bimbosan swiss product
Natürlich wachsen.



Jetzt Gratismuster bestellen und testen, auf bimbosan.ch oder unter 032 639 14 44



Die Premium-Linie unter den Bimbosan Milchen mit Nukleotiden – milchig und exzellent im Geschmack.

Wichtig: Muttermilch ist das Beste für den Säugling. Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.

www.bimbosan.ch

Spielmaterialien und Bücher, in denen wir Unterschiede schätzen lernen

Family Memo. Im Kartenlegenspiel werden Familienpaare gesucht. Verschiedene Altersgruppen, Geschlechter, Religionen und Familienmodelle zeigen Kindern, wie unterschiedlich Familien sein können. «Family Memo» von Leona Games, zu beziehen über spielhimmel.ch.

Hautfarbenstifte. Das Set mit 12 Buntstiften ermöglicht Kindern, sich und ihre Familien so zu malen, wie sie wirklich sind. «12 Hautfarben-Buntstifte Schweiz-Edition» über grabease.ch.

Wer war Rosa Parks? Die Bürgerrechtsaktivistin Rosa Parks wuchs in Alabama (USA) auf, als dort noch Rassentrennung herrschte. Ihre Weigerung, ihren Sitzplatz im Bus an einen weissen Mann abzugeben, führte zur

Abschaffung der Rassentrennung in öffentlichen Verkehrsmitteln.

Lisbeth Kaiser: «Rosa Parks. Little People, Big Dreams», Insel Verlag (2019), für Kinder von 4 bis 10 Jahren.

«Das Wort, das Bauchschmerzen macht» ist eine spannende Geschichte, die – nicht nur – Kindern zeigt, wie verletzend rassistische und diskriminierende Sprache ist. Nancy J. Della: «Das Wort, das Bauchschmerzen macht», Edition Assemblage (2014), für Kinder von 6 bis 12 Jahren.

«Ich bin anders als du – ich bin wie du». Ein zu Gesprächen anregendes Bilderbuch, das Kinder darin unterstützt, selbstbewusst zu sein. Constanze von Kitzing: «Ich bin anders

als du – ich bin wie du», Carlsen-Verlag (2021), Lesealter 4 bis 8 Jahre.

«Alles Familie!» Ob Allein-erziehende, Patchworkfamilien, Regenbogen- oder Adoptivfamilien – sie alle sind in diesem humorvollen Kinderbuch versammelt.

Alexandra Maxeiner: «Alles Familie! Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder von Papas früherer Frau und anderen Verwandten», Klett-Verlag (2021), Altersempfehlung 5 bis 7 Jahre.

Für Eltern zum Weiterlesen

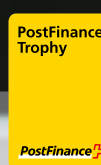
Olaolu Fajembola, Tebogo Nimindé-Dundadengar: «Gib mir mal die Hautfarbe. Mit Kindern über Rassismus sprechen», Beltz-Verlag (2021).



Eishockey spielen wie die Grossen

Das grösste Eishockey-Schülerturnier der Schweiz geht in die nächste Runde.

Jetzt anmelden unter postfinance-trophy.ch



Schnitzeljagd mit Hilfe von Satelliten

Geocaching lockt Frischluftmuffel ins Freie und weckt unter vollem Körpereinsatz den Entdeckergeist. Für unsere Autorin steht fest: Diese Schatzsuche ist ein Hobby für die ganze Familie mit Such(t)potenzial.

Text Claudia Jucker Fotos Andi Speck

**Eine Stirnlampe
oder die Handy-
Taschenlampe
kann beim
Geocachen sehr
nützlich sein.**



**Die geteilte
Freude über den
gefundenen
Schatz ist
unbezahlbar.**

**Jeder
Spaziergang,
jede Wanderung
lässt sich mit
der Schatzsuche
verbinden.**



Geo-caching ist eine moderne Schnitzeljagd: Mithilfe von Koordinaten lassen sich das ganze Jahr über Schätze in unterschiedlichen Grössen aufspüren. Es kann bei jedem Wetter und überall auf der Welt betrieben werden. Es ist das perfekte Programm, um träge Stubenhocker*innen in abenteuerlustige Schatzsucher*innen zu verwandeln. Es braucht dazu lediglich die richtige App.

Wir haben dieses Vergnügen für uns entdeckt, als wir unsere kleinere Tochter noch im Kinderwagen durch die Gegend schoben. Damals in Berlin zu Hause, suchten wir etwas, das uns motivierte, wenigstens einmal pro Tag rauszugehen. Es war Winter, bitterkalt und bereits um 16 Uhr dunkel. Dank unserem neuen Hobby wurde der tägliche Spaziergang zum Highlight. Sobald wir im Suchmodus unterwegs waren, nahmen wir auch andere interessante Dinge wie Denkmäler, Läden, Bauten oder nette Cafés wahr und lernten Winkel in Berlin kennen, die wir im Vorbeigehen niemals entdeckt hätten.

Mittlerweile ist das über sechs Jahre her. Geblieben ist unsere Passion für das Geocachen. Egal wo wir sind, die Kinder fragen oft als Erstes, ob ich auf dem Handy schauen könnte, wo die nächsten Geocaches versteckt seien.

Heute, zurück in der Schweiz, verbinden wir Geocachen meistens mit einem Spazier-

gang in der Natur oder einer Wanderung in den Bergen. Und dies bei jedem Wetter. Wir haben im Schnee nach Geocaches gegraben, bei Kälte und Nässe öffentliche Briefkästen untersucht, hinter Laternen nach Hinweisen gefummelt oder auf dem Bauch liegend in einen Gullideckel gespäht. Wir liessen auch schon die Kinder einmal um den Block ziehen, während wir im Restaurant aufs Essen warteten. Dank der über 37 000 in der Schweiz versteckten Schätze lässt sich tatsächlich immer und überall ein Geocache aufspüren. Weltweit gibt es sogar über drei Millionen davon in 191 Ländern.

Ein origineller Name

Als Erstes lädt man die Geocaching-App aufs Smartphone und erstellt ein Benutzerkonto. Am besten macht man das zu Hause an der Wärme und nicht erst im Wald, wenn der Empfang weniger optimal ist. Zuvor überlegt man sich schon mal einen originellen Schatzsucher-Namen. Wir nennen uns die Spuckers, eine Zusammensetzung aus unseren Nachnamen.

Die App lässt sich gratis oder in einer Bezahlversion nutzen: Die Jahresmitgliedschaft kostet 29 Franken und ermöglicht Zugang zu Multi-Caches. Diese enthalten Wanderungen, Spaziergänge, Schnitzeljagden, Zahlen- und Buchstabenrätsel. Der Vorteil ist, dass man damit einem in sich

geschlossenen Spiel folgen kann. Auf Städetrips kann man virtuelle Caches in Form von Geister-Symbolen nutzen. Sie zeigen den Suchenden die Stadt. Mit der kostenlosen App entdeckt man aber auch schon ganz viel.

Bevor man loszieht, sollte man gut packen: Kugelschreiber, Säckchen mit Tauschgegenständen (am besten pro Person eines), Akkuladegerät, Stirnlampe, je nach Saison Zeckenschutz und Verpflegung. Wer hat, kann ein Navigationsgerät mitnehmen (ist aber nicht zwingend).

Unterwegs wird man durch die App zu den Schätzen in der Umgebung navigiert. Erstaunlich, wie viele Caches sich an Orten tummeln, an denen man jeden Tag vorbeikommt! Beim Geocachen kann man sich fortbewegen, wie man möchte – mit dem Velo, wandernd oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Ha, ein Fund!

Ist der Geocache gefunden, kann man ihn in der App loggen. (Das heisst nichts anderes, als dass man ihn gefunden hat.) Wer will, ergänzt den Suchtipp mit einem Kommentar oder einem Kompliment. Im Cache selbst findet man das Logbuch in Form eines klitzekleinen Büchleins oder einer Papierrolle, wo man mit seinem Schatzsucher-Namen das Datum eintragen kann.



**Wo würde
man selbst etwas
verstecken?**



**Was steckt wohl
in diesem Geocache
in Makro-Grösse?**

*Das Aufspüren der Schätze
erfordert helle Köpfe und Körper-
einsatz. Also angepasste Kleidung
tragen, die schmutzig werden darf.*

**Im Logbuch
trägt man
nach dem
Fund seinen
Schatzsucher-
Namen
und das
Datum ein.**



Es ist unsportlich, eine Figur gegen einen Stein oder eine Nuss zu tauschen.

Geocaches gibt es in unterschiedlichen Grössen: Von Mikro bis zu solchen, die in einer Box versteckt sind. Das sind die Makros, die die Kinder am liebsten mögen, weil sie den Tausch von Gegenständen erlauben. Aber aufgepasst: Der Tausch muss fair sein. Sprich: Die getauschten Gegenstände sollen gleichwertig sein. Es ist unsportlich, eine Figur gegen einen Stein, eine Nuss oder gar einen Bierdeckel zu tauschen.

Perspektivenwechsel gefragt

Caches gibt es in allen Formen: einfach, knifflig, urban, ländlich, im Wasser, am Strand oder in den Bergen. Der Geocaching-Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Das Handy oder das GPS-Gerät führt die Suchenden ziemlich genau an das Versteck heran, dennoch ist scharfer Beobachtungssinn und Intuition gefragt. Meist finden sie sich an Orten, wo man sie nicht erwarten würde. Wo würde man selbst am ehesten einen Schatz verstecken? Tasten sowie unübliche Blickwinkel einzunehmen kann sehr hilfreich sein. Die Geocaches sind zum Teil mit Magneten an Stangen angebracht, zwischen den Ästen eines Baums oder zwischen einer Wurzel versteckt, unter einer Brücke befestigt oder sie treiben fixiert in einem Bach.

Das Aufspüren fordert helle Köpfe und Körpereinsatz. Also lieber angepasste Klei-

dung tragen, die notfalls schmutzig werden darf. Manchmal kann die Perspektive einer Fünfjährigen Gold wert sein, das scharfe Denken einer Zehnjährigen zum richtigen Versteck führen oder die langen Arme eines Erwachsenen zielführend sein. Zusammenarbeit ist gefragt und die geteilte Freude über den gefundenen Schatz ist einfach unbezahlbar. Unserer Meinung nach ist es das Schönste, draussen in der Natur gemeinsam etwas zu erleben. Nebenwirkungen: Geocaching ist ansteckend und macht süchtig.

Wer mit der Gratis-App unterwegs ist, findet nur die freigegebenen Geocaches. Die grauen, kostenpflichtigen Pro Geocaches sind aber ebenfalls auf der Karte

Für Zähnchen ohne Tränchen

**lindert
Entzündungen**

**stilt
Schmerzen**



Osa® lindert Zahnungsbeschwerden.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. VERFORA AG

VERFORA®
FÜRS LEBEN

ingezeichnet und mit einigem Geschick und Schatzsucher-Instinkt kann man sie ebenfalls entdecken. Das ist dann die Königsdisziplin. Es kann passieren, dass man einen Geocache einfach nicht aufspürt. Bitte nicht verzweifeln. Es gibt in der App die Option Hinweis. Da findet man ein paar nützliche Tipps, die bei der Suche helfen.

Unsichtbar bleiben

Es ist Ehrensache, unterwegs die Natur zu respektieren und keinen Abfall zu hinterlassen. Im Englischen wird unter den Schatzsuchenden der Begriff CITO für «Cache In Trash Out» verwendet. Damit ist gemeint, dass man auf seiner Suche

am besten gleich den fremden Müll einsammelt, auf den man beim Suchen stösst. Eine supergute Idee, oder nicht?

Der Begriff «Muggel» ist ein Insider-Begriff unter Geocacher*innen und bezeichnet Leute, die nicht ins Spiel involviert sind oder die bei der Suche stören könnten. Der Begriff stammt aus «Harry Potter», wo Muggels die normalen Menschen sind, die keine Zauberkräfte haben und nichts von der Zauberei wissen. Als Geocacher*in tritt man automatisch einer Art Geheimbund bei und gibt die Verstecke nicht einfach so preis. Also ruhig mal stehen bleiben und verharren, bis sich vorbeiziehende Muggels in Luft aufgelöst haben.

Geocaching Ablauf

- 1. App runterladen** («Geocaching®» von Groundspeak Inc.)
- 2. Einen Cache auswählen**
- 3. Navigieren**
- 4. Suchen und finden**
- 5. In der App loggen** und sich im Logbuch eintragen
- 6. Je nach Grösse des Caches: Gegenstände tauschen**
- 7. Den Cache wieder gut verstecken**
- 8. Und weiter gehts ...**

Mehr Infos: → geocaching.com (international) oder → geocache.ch (Schweiz)

A2-Urmilch, sagt unser Bauchgefühl.

www.a2urmilch.ch

*A2-Urmilch Produkte -
gut für die Region und
fürs Bauchgefühl.*



20%



Alle A2-Urmilch-Produkte

z.B. «Aus der Region.» A2-Raclette, IP-SUISSE, per 100 g, verpackt, **2.15** statt 2.70

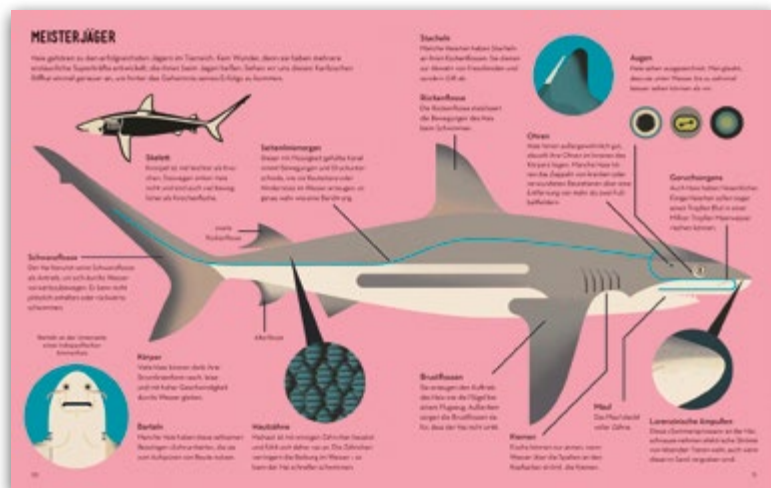
Angebote gelten nur vom 19.10. bis 1.11.2021, solange Vorrat

MIGROS
Genossenschaft Migros Aare

Die Milch für mich
A2 URMILCH

Die Zeit ist reif für Bücher

Draussen ist es kalt und ungemütlich? Prima. Ideales Wetter zum Einkuscheln, Lesen und Vorlesen. Diese Bücher hier eignen sich dazu perfekt. Text Caren Battaglia



Owen Davey: «Hai ahoi!», Knesebeck, Fr. 24.90

Hey, Hai!

Okay, die Badesaison ist vorbei – aber Haie sind zu jeder Jahreszeit spannend. Gruselfaktor inklusive. Ausserdem sind die Fische über 420 Millionen Jahre alt und damit satte 200 Millionen Jahre älter als die Dinosaurier; es gibt winzige Sorten von ihnen wie den bleistiftkleinen Laternenhai und gigantische Exemplare wie den bis zu 20 Meter langen Walhai. Owen Davey hat in seinem Hai-Buch hochinteressante Fisch-Fakten gesammelt, erklärt und toll illustriert, dass es einen in das Buch hineinzieht, wie ein Strudel einen im Meer nach unten zieht. Dahin, wo er sich vielleicht versteckt, der Hai.



Hör gut hin

Hat da jemand eine taube Oma? Spass an Musik oder Ohren am Kopf? Sollte wenigstens einer der drei Fälle zutreffen, dann ist «Hören» ein wunderbares Bilderbuch, aus dem sich jede Menge über das Ohr, den Schall und die Klänge lernen lässt. Aber: Es lässt sich auch viel über Ästhetik erkennen. Denn «Hören» könnte genauso gut «Gucken» heissen, sind die neonfarbenen Illustrationen doch so kunstvoll und ungewöhnlich, dass es auch Spass machen würde, dieses Buch anzusehen, sogar wenn der Text auf Chinesisch wäre.

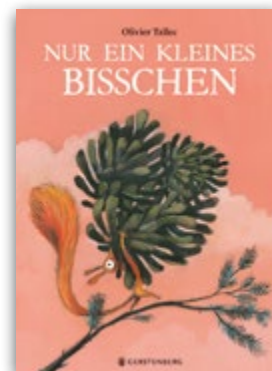


Romana Romanyschyn/ Andriy Lessiw: «Hören», Gerstenberg, Fr. 31.90



Knabbern und knabbern und knabbern

Ach, wie schön: endlich mal ein Bilderbuch ohne Lehre. Das heisst: Doch, ja «Nur ein kleines bisschen» hat eine Lehre, aber sie kommt nicht aufdringlich daher, sondern die Geschichte ist einfach ein guter Anlass, um mit seinen Kindern zu diskutieren und zu sinnieren: über dieses kleine gefräßige Eichhörnchen, das seinen Baum zu Schanden knabbert, obwohl es ihn eigentlich beschützen möchte. Über Fehler und darüber, dass «gut gemeint» manchmal zu «schlecht gemacht» führt. Kurz: ein Buch zum Philosophieren. Oder zum Drüberlachen. Oder einfach eines, das einen schockverliebt in ein unglückseliges Eichhörnchen zurücklässt. Oder: alles zusammen.



Olivier Tallec: «Nur ein kleines bisschen», Gerstenberg, Fr. 19.90

Versumpft

Kinder lieben Reime, Könige, Prinzessinnen mit grünem T-Shirt, Schmetterlinge und natürlich lila Monster, die in Wirklichkeit ganz lieb sind. Alles zusammen gibts in dem kunterbunten Bilderbuch über den Sumpfkönig Van Duster, der sich furchtbar über die gefräßigen Raupen ärgert bis eines Tages...

Catherine Emmett/
Ben Mantle:
«Der Sumpfkönig»,
Dragonfly, Fr. 16.90



Was Po und Podologe miteinander zu tun haben...

Sitzt eine 1,5 Zentimeter grosse Urwaldkröte im Bauch und futtert mit, wenn wir essen? Oder kommt Magenknurren von Luft im Bauch? Kennt ein Podologe sich mit Sitzgelegenheiten aus oder mit Füßen? Für alle Kinder, die Spass an lustigen Fragen und intelligenten Antworten haben, ist dieses Buch: «Wahrheit oder Quatsch». Denn lachen und schlau werden passen wunderbar zusammen.

Tanja Esch: «Wahrheit oder Quatsch»,
Klett Kinderbuch, Fr. 23.90



Ein Kuchen mit Fisch und Frucht

Rot, Braun, Weiss, Blau. Mehr Farben braucht es nicht, um ein kunstvolles Kinderbuch zu gestalten. Zumindest dann nicht, wenn sich dazu eine liebenswerte Geschichte gesellt von einem Bären, einer Maus und einem Kuchen mit den allermerkwürdigsten Zutaten...

Claudia Wirth:
«Ein Kuchen für das Krokodil»,
Jungbrunnen,
Fr. 25.90



Beziehungs- Sprenger?

Es kann ganz schön anstrengend sein, wenn die eigenen Kinder jene der besten Freunde nicht leiden können. Gibt es einen Weg aus diesem Dilemma?

Text Anita Zulauf

Ja, was soll ich sagen. Ich verstand meine Kinder. Der Sohn meiner Freundin war wirklich sehr anstrengend. Einfach nur spielen interessierte ihn nicht. Lieber raste er unter lautem Gebrüll wie ein Irrer durch Haus und Garten, jagte der Katze nach, sprang in hohem Bogen «ungewollt» auf die tolle Sandburg, die meine Kinder gebaut hatten, kickte den Fussball in Nachbarns Garten und stibitzte in der Küche das Zvieri, das für alle gedacht war. Was dann jeweils folgte, war genauso Programm: Meine Freundin wies ihren Sohn liebevoll mahnend zurecht, er mimte den Zerknirschten, zeigte sich bockig, wenns ums Entschuldigen ging und rannte bereits wieder um die Ecke und der Katze nach.

Meine Freundin meinte dann wahlweise, dass er halt etwas aufgeregt sei an diesem Tag, dass er schlecht geschlafen, unter- oder überzuckert, über- oder unterfordert sei.

Schwierige Kommunikation

Wie gesagt, ich verstand meine Kinder. Sie stöhnten und verdrehten die Augen, wenn Besuch meiner Freundin anstand. Trotzdem wollte ich nicht auf unsere Begegnungen verzichten. Sie waren eh schon selten genug. Weil auch ich, wie gesagt, ihren Sohn anstrengend fand. Natürlich trafen wir uns auch nur zu zweit, ohne die Kinder. Doch eben, auch mit. Weil das Leben als Eltern unter anderem geprägt ist von Zeitknappheit und oft unfassbarer Müdigkeit.

Meiner Freundin so direkt zu sagen, dass ich ihr Kind eher schwierig fand, schaffte ich jedoch nie wirklich. Das ist ja auch nicht einfach, zumal ich mit dieser Frau – in kinderlosen Zeiten – nächtelang rumgezogen bin, wir uns vor Lachen weggeschmissen und über alles gequatscht hatten. Dann über so was Profanes wie «dein Kind nervt mein Kind und was können wir tun» zu reden, ist kompliziert. Ohne dass es als Angriff, Einmischung oder Freundinnenverrat daherkommt. Zumal ich es selbst auch nicht mag, wenn sich andere in meinen Umgang mit den Kindern einmischen.

Als ich es trotzdem mal versucht habe, schubste mein Sohn den ihren gerade richtig heftig, dass der hinfiel und losbrüllte.

*Spielen mit dem
«doofen» Kind?
Muss nicht sein.
Man kann auch
lesen oder auf
Bäume klettern.*



«Sozial unangenehme Situationen müssen wir aushalten lernen.»

Ich, peinlich berührt. Sie, süffisantes Lächeln. Nobody is perfect. Das Thema war dann vom Tisch.

Egoistisch sein – kommt vor

Zum Knackpunkt für meine Kinder wurden manchmal auch Zufallsbekanntschaften. Eltern etwa, die man auf Schulfesten kennen lernt, die einem an langweiligen Elternabenden Witze zuflüstern und mit denen man auf dem Spielplatz quatschend auf Parkbänken rumhängt. Dass deren Gregor vielleicht jetzt nicht die erste Wahl unserer Lisa ist – Namen geändert – kann vorkommen. Auch umgekehrt. Dass wir Eltern uns trotzdem treffen, wahlweise mit oder ohne Kinder, ist für uns absolut legitim. Selbst wenn die Kinder meckern. Gibt es eine Möglichkeit, dass sie sich in dieser Zeit anders beschäftigen, mit einem Freund was abmachen oder eine Freundin dazu einladen, toll. Aber manchmal ist das halt nicht möglich. Dann müssen sie die Kröte schlucken, wohl oder übel. Das mag jetzt recht egoistisch klingen. Ist es vielleicht auch.

Und ja, auch egoistisch dürfte sein, dass die Eltern von Lisas einst bester Freundin gar nicht unser Fall waren und wir mit ihnen keinesfalls unsere freien Wochenendtage oder -abende verbringen wollten. Gabs da mal eine Einladung – was vorgekommen ist – waren wir «leider bereits verplant». Wir hatten keine Lust auf erzwungenen Smalltalk oder peinliche Gesprächspausen. Lisas Vorwurf, sie müsse das jeweils auch aushalten, war berechtigt. Doch ja, wir verstanden es als Elternautonomie und nahmen uns die Freiheit, eben genau das nicht zu tun. Nicht sehr demokratisch, ich weiss. Aber für uns das Privileg der Erwachsenen.

Mittlerweile sind wir alle mehrheitlich entlastet, denn die Kinder sind alt genug, um sich selbst zu beschäftigen, falls sie irgendwo nicht mitwollen. Dass wir lange Jahre unsere Sozialkontakte nach unserem

Geschmack pflegten, fanden nicht nur unsere Kinder oft schwierig.

So mancher Erwachsene, immer auch Elternteil, fand unser Verhalten sehr befremdlich. «Zwangskontakte sind eine Zumutung für Kinder», meinte eine Bekannte. Auch in Kommentarspalten zu entsprechenden Artikeln schreiben Mütter und Väter: «Das würde ich meinem Kind niemals zumuten.» Oder: «Kinder sollen selbst entscheiden dürfen, mit wem sie ihre Freizeit verbringen möchten.»

Eltern im Zentrum

Selbstbestimmung ist für Kinder absolut wichtig. Die Autonomie etwa, zu entscheiden, welche Kleider sie aus dem Schrank nehmen und anziehen wollen. Ob die Haare kurz oder lang sein sollen, der Teller ausgegessen oder nicht. Solche Dinge sollten in ihrer Kompetenz liegen. Geht es jedoch um die Autonomie der Eltern, tun diese gut daran, sie auch durchzusetzen. Das sagt Christine Neresheimer, Entwicklungspsychologin und Abteilungsleiterin an der Pädagogischen Hochschule Zürich. «Verzichten die Eltern auf die Treffen mit ihren Freunden, nur weil es den Kindern nicht passt, geben sie ihnen zu viele Mitbestimmungsmöglichkeiten.» Kinder lernen so schnell, dass sie ihren Willen durchsetzen und ihre Eltern beeinflussen können und das offenbar auch dürfen, so Neresheimer weiter.

«Würden die Eltern hingegen erwarten, dass die Kinder sozial unangenehme Situationen wie ebendiese aushalten und sich mit anderen Kindern arrangieren müssen, lernen sie einerseits, dass hier die Eltern das Zentrum des Geschehens sind und nicht sie.» Und andererseits seien solche Erlebnisse Lehrstücke für das soziale und zwischenmenschliche Miteinander. Denn wir alle kennen sie, diese unzähligen Momente im Leben, in denen wir als Erwachsene ausharren müssen. Situationen, in die wir uns

freiwillig nicht begeben würden. «Man lernt dabei Strategien, um auch unangenehme Dinge auszuhalten.» Solche Erfahrungen seien für die Entwicklung von Kindern wichtig.

Abgesehen davon sagt Christine Neresheimer: «Die Kinder müssen ja nicht mit den unliebsamen Kindern agieren. Sie können zeichnen, lesen, vielleicht dürfen sie gamen oder bei einem Ausflug Feuer machen helfen.» Die Besuche dauern meist auch nur ein paar Stunden. «Das ist durchaus zumutbar.»

Kinder profitieren

Eltern tun also gut daran, von ihren Kindern etwas zu verlangen. «Zeitgemässe Autorität, liebevoll, aber bestimmt», nennt es der dänische Familientherapeut Jesper Juul in seinem Ratgeber «Leitwölfe sein» (2018). Er beobachtet aber, dass sich immer weniger Eltern trauen, die Führung zu übernehmen. «Aus Angst, sich unbeliebt zu machen oder gar die Liebe der Kinder zu verlieren. Um unpopuläre Entscheidungen kommen wir als Eltern jedoch kaum herum», schreibt Jesper Juul.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass es Kindern besser geht, wenn die Mutter eine beste Freundin, der Vater einen besten Freund hat, mit denen sie lachen und weinen können. Kinder profitieren von diesem Netzwerk elterlicher Freundschaften. Bei Entwicklungstests schneiden sie besser ab als Kinder, deren Eltern keine Freundschaften pflegen.

Nun, gibt es also einen Weg aus diesem Dilemma? Für uns schon. Auszuhalten hatten letztendlich aber nicht nur unsere Kinder etwas. Sondern auch wir Eltern. Nämlich, dass uns unsere Kinder ab und an echt blöd fanden.

Formen der pflanzenbasierten Ernährung

Flexitarisch

Pflanzliche Lebensmittel, ergänzt mit Milch und Milchprodukten, Eiern, bewussten Mengen Fisch und Fleisch

Pescetarisch

Pflanzliche Lebensmittel, ergänzt mit Milch und Milchprodukten, Eiern, bewussten Mengen Fisch

Vegetarisch

Pflanzliche Lebensmittel, ergänzt mit Milch und Milchprodukten und/oder Eiern

Weitere Formen und mehr über die pflanzenbasierte Ernährung:



3 Portionen Milch und Milchprodukte sind auch in einer pflanzenbasierten Ernährung richtig und wichtig.

Pflanzenbasiert essen in der Schweiz

Möchtest du genau wissen, was es mit einer pflanzenbasierten Ernährung oder – so der englische Begriff – «plant based diet» auf sich hat? Dies zeigen wir dir hier.

Eins vorweg: Diese Ernährungsform ist nicht einheitlich definiert. Fest steht aber, dass «plant based» keine tierischen Lebensmittel ausschliesst. Vielmehr ist eine pflanzenbasierte Ernährung der Oberbegriff für diverse Essformen, die eines gemeinsam haben: Die pflanzlichen Lebensmittel bilden die Basis, sie bekommen den Löwenanteil auf deinem Teller. Ergänzt werden sie mit tierischen Produkten wie Milch, Käse, Eier oder auch Fleisch.

Milch und Milchprodukte gehören in eine pflanzenbasierte Ernährung.

Die Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zeigen es auf: Beim ausgewogenen und gesunden Essen besteht der grösste Teil aus pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Getreide. Tierische Lebensmittel

wie drei Portionen Milch und Milchprodukte täglich sowie Eier und bewusste Mengen Fleisch und Fisch ergänzen diese.

Stell dir vor, du besuchst einen Hofladen und betrachtest das farbige Sortiment an unterschiedlichsten Gemüse- und Früchtesorten. Riechst du den Duft? Greif zu und fülle den grössten Teil deines Korbs nach Lust und Laune mit farbenfrohen Gemüsen, Früchten und auch mit Getreideprodukten. Dann entdeckst du im Kühlregal aromatischen Käse aus der Region, Vollmilch oder ein cremiges Joghurt. Du hast noch Platz im Korb und füllst diesen mit feinen Milchprodukten deiner Wahl. Hast du heute Lust auf etwas Fleisch? Auch ein Stück Fleisch passt noch in deinen Korb. Willkommen in der Welt der pflanzenbasierten Ernährung.

Mehr zu den Schweizerischen Ernährungsempfehlungen?

www.sge-ssn.ch
www.blv.admin.ch

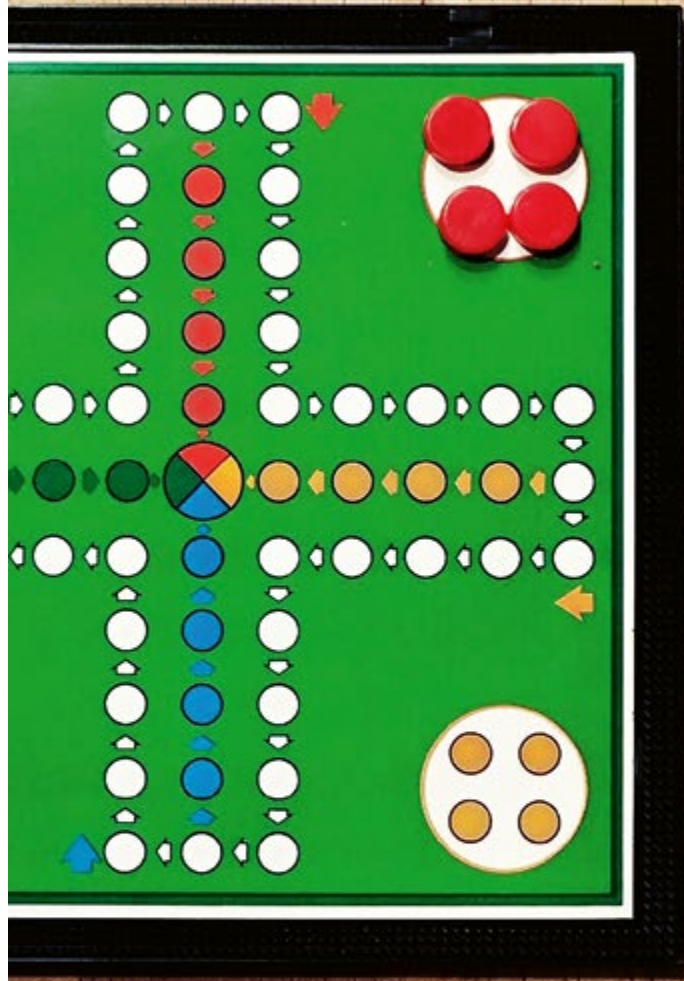
Pflanzenbasiert essen – 3 Tipps:

1. Fülle $\frac{4}{5}$ deines Tellers mit pflanzlichen und $\frac{1}{5}$ mit tierischen Lebensmitteln.
2. Verteile die Proteine über den Tag und kombiniere sie clever. Geniesse z. B. proteinreiche Hülsenfrüchte wie Linsen mit Milchprodukten.
3. Achte beim Einkaufen auf regionale und saisonale Lebensmittel, dann weisst du, woher die Lebensmittel kommen.

Pflanzenbasiert essen mit unseren Rezepten. Mehr Tipps und Rezepte findest du hier:



swissmilk



*Kinder müssen lernen,
sich an Regeln zu halten.
Spielregeln einzuhalten
macht deshalb Sinn, wenn
das Spiel altersgerecht ist.*



Verlieren will gelernt sein

Zank, Tränen, Wutausbrüche – das alles können Uno, Eile mit Weile und Co. auslösen. Wie Eltern Freude an den Spieltisch bringen und Frust begegnen können.

Text Sibille Moor

Konzentriert legt meine vierjährige Tochter die Uno-Karten vor sich hin. «Ich will den gelben Tukan», sagt sie und klaubt die entsprechende Karte aus dem Stapel heraus. «Ähm nein, du kannst die Karten nicht aussuchen», interveniere ich, «wir verteilen sie verdeckt.» «Ich will aber den gelben Tukan!», schreit meine Tochter nun energisch. Ok, soll sie ihn halt nehmen, dann können wir wenigstens spielen.

Eine Weile später: Wir sitzen vor einem Brettspiel mit Würfel. Sie würfelt drei, fährt aber vier. Weil sie so auf das bessere Feld gelangt. «Nein, du kommst auf dieses Feld, du hattest nur drei», sage ich. «Nein, ich will aber auf dieses Feld.» Und so geht das munter weiter. Beim Memory deckt sie drei Kärtchen auf, wenn sie kein Pärchen gefunden hat. Verliert sie beim Uno, fegt sie die Karten wütend vom Tisch.

Ich bin ratlos. Sollte Spiele spielen nicht Freude machen? Bin ich jetzt die kleinliche Spassbremse, wenn ich auf Einhaltung der Regeln bestehe? Dass sie verlieren lernen muss, ist mir klar. Doch wie reagiere ich, wenn sie schummelt oder ihre Enttäu-

schung in einen Wutausbruch mündet? Zeit für ein Gespräch mit Fachpersonen. Das sind der **Spieleentwickler Thomas Vock**, Gründer und Geschäftsführer des Schweizer Spielverlags carta.media, und die **Entwicklungspsychologin Natascha Helbling**, die an der Universität Zürich zur Entwicklung von Moral und sozialen Normen forscht. In zwei unabhängigen Gesprächen haben sie meine Fragen beantwortet.

Müssen Eltern auf Regeln bestehen?

Thomas Vock: Eltern sollten keinesfalls stets den Polizisten spielen. Aber Kinder müssen lernen, sich an Regeln zu halten. Man muss nicht jedes Spiel genau nach Anleitung spielen. Oft gibt es Varianten, die eine gewisse Flexibilität zulassen.

Natascha Helbling: Wichtig ist, dass das Kind mit den Regeln nicht überfordert ist. Manchmal brechen Kinder Regeln, weil sie diese von ihrem Entwicklungsstand her gar noch nicht einhalten können. Ist das Spiel altersgerecht, sollten Eltern grundsätzlich das Einhalten der Regeln einfordern.

Wie sollen Eltern reagieren, wenn ein Kind sich nicht an die Regeln hält?

Thomas Vock: Ich würde das Spiel unterbrechen und dem Kind erklären, dass ich so nicht mitmachen möchte.

Natascha Helbling: Eltern sollten die Situation spüren und Regeln nicht absolut und streng durchsetzen. Deckt das Kind aber beispielsweise beim Memory immer mehr Kärtchen auf, würde ich eine Pause einlegen oder eine andere Aktivität vorschlagen.

Bei jüngeren Kindern ist das Schummeln offensichtlich. Was sollen Eltern tun, wenn ein älteres Kind heimlich schummelt?

Thomas Vock: Auch das würde ich unterbinden und dem Kind erklären, dass andere nicht gerne mit Schummeln spielen.

Natascha Helbling: Ich würde das Kind darauf ansprechen, weshalb es schummelt. Oft steckt die Angst vor dem Verlieren dahinter. In diesem Fall würde ich fragen: «Was würde es denn bedeuten, wenn du verlierst?» Manchen Kindern macht das Mogeln aber auch einfach Spass. Dann kann man auch mal ein

Schummel-Spiel spielen, zum Beispiel Mogelmotte.

Verlieren ist für Kinder schwierig. Sollen Eltern sie gewinnen lassen?

Thomas Vock: Kinder müssen das Verlieren lernen, aber genauso das Gewinnen, ohne überheblich zu werden. Ich würde sie nicht bewusst gewinnen lassen. Das

«Man muss nicht jedes Spiel genau nach Anleitung spielen.»

Thomas Vock

merken sie ohnehin. Dennoch hat man verschiedene Möglichkeiten, damit Kinder auch Erfolgserlebnisse haben. Wichtig ist, dass das Spiel altersgerecht ist und alle die gleichen Chancen haben, zu gewinnen. In einem Wissensspiel kann das jüngste Kind zum Beispiel einen Götti bekommen, der ihm hilft. Oder bei Eile mit Weile können Erwachsene denjenigen Zug fahren, mit dem sie das Kind nicht nach Hause schicken.

Natascha Helbling: Ich würde ein Kind weder ständig gewinnen noch verlieren lassen. Erwachsene können sich zurücknehmen, wenn sie in einem Spiel überlegen sind. Verliert ein Kind immer, kann das der Wahrnehmung seines Selbstwerts schaden. Dennoch muss es auch lernen, mit der Frustration des Verlierens umzugehen.

Und wie hilft man dem Kind dabei?

Thomas Vock: Eltern können das Kind trösten und ihm vorschlagen, nochmals zu spielen.

Natascha Helbling: Eltern sollten dem Kind Zeit geben, den Frust loszulassen. Meist steckt hinter einem Wutanfall das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Eltern können die Gefühle der Kinder verba-

lisieren, indem sie beispielsweise sagen: «Ich verstehe, dass du enttäuscht bist. Das ist ok.» Wenn das Kind ruhiger ist, kann man ihm erklären, dass Verlieren dazu gehört und es nicht an seinen eigenen Fähigkeiten liegt. Danach kann man gemeinsam nach einer Lösung suchen, beispielsweise das Kind ermuntern, es nochmals zu versuchen.

Wie soll man selbst reagieren, wenn man verliert?

Thomas Vock: Auch beim Spielen haben Erwachsene eine Vorbildfunktion. Wird man nach einer Niederlage selbst wütend oder zeigt nach einem Sieg Schadenfreude, ist das nicht hilfreich.

Natascha Helbling: Eltern sollten gute Verlierer sein, dem Kind gratulieren und zeigen, dass Niederlagen in Ordnung sind.

«Eltern sollten gute Verlierer sein, dem Kind gratulieren und zeigen, dass Niederlagen in Ordnung sind.»

Natascha Helbling

Was halten Sie von kooperativen Spielen, bei denen man gemeinsam gewinnt oder verliert?

Thomas Vock: Von Spielen, bei denen niemand gewinnt, halte ich nichts. Aber bei kooperativen Spielen lernen Kinder, sich gegenseitig zu helfen und gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Ich finde einen Mix wichtig: mal gemeinsam, mal gegeneinander.

Natascha Helbling: Gerade für kleine Kinder sind kooperative Spiele ideal. Ältere Kinder wollen sich oft messen. Doch auch hier gilt: Jede Familie soll das wählen, was ihr am meisten Spass macht.

Zu Beginn Spiele mit wenig Frust-Potential:

ab 2 bis 3 Jahren

- ♦ **Erster Obstgarten** von Haba: Gemeinsam versuchen die Spieler*innen, alle Früchte dank des Farbwürfels zu pflücken, bevor der Rabe sie erwischt.
- ♦ **Hase hüpf!** von Ravensburger: Die Spieler*innen legen Puzzle-teile mit Tierkindern zur richtigen Familie und ahmen deren Geräusche und Bewegungen nach.
- ♦ **Mein erstes Mitmachspiel** von Ravensburger: Die Spieler*innen tanzen, singen, turnen, ahmen Tierstimmen nach und erspielen sich so zusammen das Zelt, in dem die Maus schlafen kann.

ab 4 Jahren

- ♦ **Bauernhofbande** von Haba: Die Bauernhoftiere nehmen Reiss aus. Mit Glück beim Würfeln und etwas Strategie schaffen es die Spielenden, gemeinsam die Tiere zurückzulocken.
- ♦ **Der Wolkenmacher** von Haba: Mit Würfelglück, etwas Strategie und Merkfähigkeit kann man die Zutaten sammeln, um ein Wunderwetter zu kochen. Wer schafft es, bevor der Wolkenmacher nach Hause kommt?

ab 5 Jahren

- ♦ **Mix Max Swiss Edition** von carta.media: Durch Würfeln erhalten Spieler*innen Hut-, Kopf-, Bauch- und Beinekarten und setzen so lustige Fantasiegestalten zusammen. In der zweiten Runde stibitzen sie sich gegenseitig Karten, um richtige Figuren zu bilden.

“JETZT WIRD ZURÜCKGEGENDERT,”

Echt jetzt!? An der geschlechtergerechten Sprache scheiden sich die Geister. Die Debatte eskaliert. Dabei gäbe es eine einfache und (un)gerechte Lösung, findet unser Kolumnist Reto Hunziker.

Wahnsinn, wie stark ein Sternchen polarisiert. Oder wie sehr sich Männer darüber echauffieren können, dass Frauen mehr als nur mitgemeint werden wollen. Sollen sich mal nicht so anstellen! Was wollen sie denn noch alles fordern! Das geht nun wirklich zu weit! Am Ende beanspruchen die Non-Binären auch noch ihre eigene Endung!

Nun, ich habe mich in der Diskussion um Gendersternchen und alle anderen Möglichkeiten der gendergerechten Sprache stets zurückgenommen. Das heisst, anfangs wollte ich mich auch noch auflehnen, fand, es sei zu umständlich, jedes Mal «Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter» zu schreiben oder es störe den Lesefluss. Auch ständig von «Personen», «Teilnehmenden» oder «Studierenden» zu reden, schien mir ulkig. Dann merkte ich: Das ist mein Problem; ich mag Veränderungen nicht, nicht mal die kleinsten. Und schon gar nicht an meinem Liebling: der Sprache. Was natürlich trotzdem geringfügig ist im Vergleich dazu, wie Frauen sich (nicht nur sprachlich) behandeln lassen müssen. Seit immer. Also verknipte ich mir, mich zu beschweren, zumal ich einsah, wie lächerlich es ist. Und versuchte, vernünftig zu bleiben – wobei mir eine Idee kam. Sie ist weder besonders originell noch bahnbrechend, sondern simpel und daher vielleicht gar nicht so blöd. Ich bin sicher, es sind schon viele andere darauf gekommen, richtig ausführlich darüber gelesen habe ich trotzdem noch nirgends. Jedenfalls: generisches Femininum!

Obwohl ich weder ein Fan bin von «Auge um Auge», «Feuer mit Feuer bekämpfen» oder «den Teufel mit dem Beelzebub austreiben», fände ich es völlig in Ordnung, wir alle würden den Spiess umdrehen. Einfach immer die weibliche Form wählen – und Männer implizit mitmeinen. Das generische Femininum zum Normalfall machen. Nicht aus Rache, sondern ... na gut, vielleicht ein bisschen aus Rache oder zumindest als Genugtuung, aber vor allem, um einen Punkt zu markieren: Wenn es nämlich überhaupt nicht

schlimm ist, ständig nur impliziert zu sein, ohne erwähnt zu werden (wie viele von der «stellt euch nicht so an»-Front votieren), dann dürften sich die Männer damit ja wohl problemlos abfinden. Oder nicht? Was meinen Sie, liebe Leserinnen? Das müsste doch breiten Konsens finden, bei Ärztinnen, Lastwagenchauffeuren, Unternehmerinnen, Bauarbeiterinnen, Wissenschaftlerinnen, Metzgerinnen und Kanzlerinnen. Es geht locker von der Hand und verlangt lediglich ein wenig Konsequenz. Ferner scheint mir der Lerneffekt dabei gross: Die einen merken nämlich bei jedem «-innen», wie unrecht sie zuvor den weiblichen Mitgemeinten getan haben und wie unschön es ist, unterschlagen zu werden. Und die anderen können weiterhin finden, das sei ja gar nicht so schlimm, dürften sich ergo aber nicht lange mit weiteren Überlegungen dazu aufhalten. Raffiniert und trotzdem fair, finde ich. Und gnadenlos schnell umsetzbar. Denn bis sich eine einheitliche Lösung geschlechtsneutraler Sprache etabliert hat, kann es noch eine Weile dauern. Und auch jene Variante, die gewisse Feministinnen nach angelsächsischem Vorbild propagieren, braucht Zeit: nämlich – vereinfacht und exemplarisch – mehr Frauen in den Bundesrat zu wählen, bis, wenn wir von «Bundesrat» sprechen, eine Frau so gut wie ein Mann gemeint sein kann. Selbst wenn die Debatten und Nebeneffekte sich langfristig konstruktiv auswirken – bis sich das gefestigt hat ... Rascher gehts mit dem generischen Femininum, das sollte von der grössten Skeptikerin über die nüchterne Realistin bis zur überkorrekten Hardlinerin allen klar sein.

Und dennoch keine Dauer-, sondern eine Übergangslösung. Weil am Ende Gleichberechtigung und Gleichbehandlung das Ziel sind. In der Zwischenzeit könnte das generische Femininum allerdings ein bisschen Ungerechtigkeit kompensieren, die sprachliche Unsicherheit überbrücken sowie im besten Fall einige Vertreterinnen des männlichen Geschlechts zur Einsicht bringen.



Reto Hunziker (40)

ist Text-, Bewerbungsscoach sowie Journalistin und wohnt mit seiner Frau, ihrem Sohn (16) und der gemeinsamen Tochter (7) in Zürich.

Kind, zieh den Schal an!

Erkältungen kurieren und vorbeugen – damit kennen Eltern sich aus.
Aber stimmen die guten alten Standardsätze überhaupt?

Text Caren Battaglia

Die gute Nachricht vorweg: Dank Corona – beziehungsweise dank der Corona-Schutzmassnahmen erkranken nur noch halb so viele Menschen an einer Erkältung wie vor der Pandemie. Masken, Händewaschen, Abstand halten, Gedränge meiden schützt halt gegen Viren aller Art. Nachteil: Corona, natürlich. Und: dass das Immunsystem der Kinder weniger trainiert ist. Erwischt sie jetzt trotzdem eine Erkältung, dann oft besonders heftig. Was also tun? Zum Vorbeugen und Kurieren auf die guten alten Gesundheitstipps zurückgreifen, die schon Generationen von Eltern ihren Kindern mit auf den Weg geben? Jein. Denn einige dieser ermahnen Standardsätze, die wir alle kennen, sind schlichtweg Quatsch. Nur – welche?

Nein, ich zieh dich nicht auf dem Schlitten, du kriegst eine Blasenentzündung!

Gebt zu Eltern, ihr habt nur keine Lust zu ziehen! Blasenentzündungen entstehen nämlich weder durch Schlitten noch durch Sitzen, sondern vor allem dadurch, dass

Darmbakterien in die Blase geraten. Richtig ist jedoch, dass Kinder bei regungslosem Sitzen eher frieren, Auskühlung zu einer runtergedimmten Durchblutung führt und eine gedrosselte Durchblutung der Schleimhäute Erkältungsviren sozusagen den Weg ebnet.

Fazit: Falsch, aber auf Umwegen doch richtig.

Hühnersuppe hilft immer

Yep. Richtig. Wissenschaftler*innen der Universität von Nebraska haben Grosis Geheimwaffe gegen Schnupfen und Halskratzen getestet und festgestellt: Jawoll, die Hitze der Suppe tötet (bestimmte) Viren. Die heissen Suppendämpfe machen die verstopfte Nase frei. Entzündungen werden gelindert und Fleisch und Gemüse liefern Zink und viele Vitamine. Die zusätzliche Flüssigkeit ist zudem gut, um Krankheitserreger aus dem Körper zu spülen. (Merke: Tütensuppen wurden nicht untersucht.)

Fazit: Daumen hoch! Hühnersuppe scheint so etwas zu sein wie der Zaubertrank für Asterix.

Hals her, kalter Wickel

Als wären Halsschmerzen nicht schon schlimm genug, zieht so ein eiskalter Lappen

um die Kehle die Laune noch zusätzlich nach unten. Aber: Tatsache ist, der kalte Wickel wirkt entzündungshemmend. Und da sich auch der kälteste Wickel irgendwann erwärmt, lindert die dann entstehende Wärme auch noch die Schmerzen.

Fazit: Genehmigt. Wenn auch vom Patienten nur zähneknirschend.

Fettcreme drauf, dann gehts

Jein. Enthält die Creme zu viel Wasser, kühlt sie sogar zusätzlich aus und es besteht die Gefahr von Erfrierungen. Spezielle Kälteschutzcremes mit extrem hohem Fett- und geringem Wasseranteil schützen empfindliche Gesichtshaut draussen zwar zuverlässig vor Minusgraden, werden aber innerhalb von Räumen unangenehm. Besser schnell abwaschen und neu auftragen.

Fazit: Gewusst welche und wie lange

Orangen, Zitronen, Kiwi – Vitamin C ist Trumpf. Auch als Pülverchen und Tablette

Äh, nein. Klar, Obst und Gemüse sind gesund. Zusätzliche Vitamin-C-Präparate



**Achtsam mummeln
und Mütze auf!
Bleibt der Kopf
warm, haben es
Erkältungsviren
nämlich schwerer.**

WELEDA

Seit 1921



Für Kinder
ab 1 Jahr*

Weleda Hustensirup

Bei Hustenreiz und zähem Schleim

aber so überflüssig wie Schnee an Pfingsten. Das beweist der sogenannte Cochrane-Review, in dem 55 Studien aus insgesamt 65 Jahren ausgewertet wurden. Die Devise «Viel hilft viel» ist Unfug. Da Vitamin C ein wasserlösliches Vitamin ist, wird es nicht gespeichert, sondern schlicht mit dem Urin ausgeschieden, sobald der Bedarf gedeckt ist. Sprich: Man könnte das Geld für Vitamin-C-Pillen auch gleich in die WC-Schüssel werfen. Vorausgesetzt natürlich, dass Obst und Gemüse gegessen werden.

Fazit: Gesundes Essen: top. Vitamin C-Tabletten: (meist) flop.

Nicht heulen, abhärten

Abreibungen mit Schnee (falls jemand auf den aberwitzigen Gedanken gekommen sein sollte) und eiskaltes Abduschen zur Abhärtung nutzen zur Erkältungsprophylaxe vermutlich nichts. Hurra! Saunagänge hingegen schon. Auch Kinder können übrigens mitschwitzen, sofern es ihnen angenehm ist, sie auf dem untersten Bänkchen hocken, die Temperatur nicht über 75 Grad liegt und sie nur so etwa drei Minuten drinbleiben.

Fazit: Wir pfeifen aufs Abhärten und gehen lieber schwitzen.

Nimmst du halt noch ein Paar Socken zusätzlich

Man nehme die von der Cousine geerbten Winterstiefel, ziehe drei Paar Socken an und das Kindergequengel wegen kalter Füße hat ein Ende. Das Gequengel wegen der Kälte vielleicht schon, dafür kommt jetzt das Gequengel wegen Blasen an den Füßen. Mehrere Strümpfe übereinander schubbern nämlich gegeneinander – und scheuern dann. Besser: ein Paar qualitativ hochwertige Socken und warm gefütterte Schuhe, vielleicht mit zusätzlicher Wärme-Sohle.

Fazit: Klassischer Fall von «Den Teufel mit dem Beelzebub austreiben». Blasen sind auch nicht besser als kalte Füße.

Verhalt dich am besten ruhig!

Hat einen wahren Kern. Natürlich muss kein Kind wegen eines Schnupfens das Bett hüten oder mit einem kleinen Husten platt auf der Couch liegen. Durch Studien belegt

aber ist, dass Stress den Körper – egal ob der von Kindern oder von Erwachsenen – anfälliger für Viren macht.

Fazit: Stress und Kind – sollte ohnehin unvereinbar sein!

Schnee essen macht Bauchschmerzen

Vor allem, wenn das Kind ganze Schneemänner frisst... So ein bisschen zum Dran-Lecken ist sicher nicht schlimm, aber es gilt zu bedenken: Schnee ist so etwas Ähnliches wie kaltes destilliertes Wasser, es entzieht dem Körper Elektrolyte und sorgt schnell für Durchfall. Schnee enthält zudem den Dreck der Luft, Hundehinterlassenschaften oder Spuren von Streusalz.

Fazit: Tatsächlich kein ideales Dessert.

So, jetzt mummle ich dich richtig schön ein

Babys können ihren Temperaturhaushalt noch nicht von sich aus regulieren. Sie kühlen schneller aus als Erwachsene, auch die Durchblutung an Händen und Füßen funktioniert noch nicht richtig. Am Einmummeln führt also kein Weg vorbei. Allerdings: Bitte nicht ein einziges polartauglich dickes Kleidungsstück, sondern lieber den Zwiebellook wählen. In übermäßig dicken Teilen fängt ein Baby nämlich schnell an, zu schwitzen, Schweiß wiederum ist nass und nass macht kalt.

Fazit: Achtsam mummeln.

Unter 5 Grad? Mütze auf!

Am Kopf sind Blutgefäße dicht unter der Hautoberfläche, Wärme wird hier also besonders schnell abgegeben. Ausserdem haben Kleinkinder und Säuglinge für gewöhnlich noch sehr dünnes Haar, das als Wärmeschutz kaum was bringt.

Fazit: Die Mütze mag unbeliebt sein, doch es führt kein Weg an ihr vorbei.

Kalt macht krank oder: Die lange Unterhose wird angezogen.

Seit 1878 hält sich die Mär, dass Kälte einen quasi umgehend aufs Krankenlager

*Bei Kindern unter 2 Jahren nicht ohne ärztliche Abklärung anwenden. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz

wirft. Schuld an dem Ammenmärchen ist Louis Pasteur, der ein Versuchshuhn in Eiswasser steckte. Mit misslichen Folgen für das Huhn. Heute sagen wissenschaftliche Studien anderes. Nämlich, dass der Körper sich gegen Kälte recht gut wehren kann. Sogar gegen nasse Füße. Die Erkrankungswahrscheinlichkeit steigt erst rapide an, wenn die Körpertemperatur unter 37 Grad sinkt. Erst dann schlägt die Stunde der Viren.

Fazit: Ein Mensch ist kein Huhn und – alles eine Frage des Masses oder der Gradzahl.

Kind, zieh den Schal an, du erkältest dich sonst

Einer der Top-Eltern-Nervsätze. Und: wahr. Denn je besser die Durchblutung von Hals und Rachen, desto besser gegen Kratzen und Co.

Fazit: Richtig. Nervig hin oder her.

Waaas, du willst bei dem Wetter mit nassen Haaren raus?

Viren ist der Zustand von Haaren vollkommen schnurz. Richtig jedoch ist, dass bei ausgekühlter Kopfhaut und bei ausgekühltem Körper die Schleimhäute schlechter durchblutet werden, sodass Viren leichteres Spiel haben.

Fazit: Halb berechtigter Einwand.

Und jetzt ein schönes Bad

Das ist gemütlich und macht schön mollig warm. Kommen noch Kiefernadel-, oder Eukalyptusöl (bei kleinen Kindern weglassen) ins Badewasser, werden auch gleich noch die Atemwege frei. Danach eine Lösung mit Salbeiblättern zum Gurgeln (desinfiziert den Hals!) und Zwiebelsaft (mit Honig oder Kandis leidlich trinkbar gemacht) gegen den Husten, und die fieseste Erkältung wird erträglich.

Fazit: Richtig. Badeente nicht vergessen.

Nicht hochziehen, das Zeug setzt sich fest!

Nein, stimmt nicht. Das Geräusch mag eklig sein, schaden tut das Hochziehen nicht. Im Gegenteil. Der hochgeschnufte Schnodder rutscht einfach nur eine Etage höher; allerdings nicht bis ins Gehirn, oder was Eltern sich sonst noch für Schauermärchen einfallen lassen. Da das Geräusch aber wirklich widerwärtig ist, sollte vielleicht dennoch dem Schneuzen der Vorzug gegeben werden. Jedoch bitte nicht mit zu hohem Druck und Nasenloch für Nasenloch, sonst droht eine Nebenhöhlenentzündung. Taschentuch voll? Wegwerfen. Und zwar in die Toilette und nicht in den Papierkorb. Hilfreich sind Nasenduschen mit Salzwasser, die helfen beim bessern Atmen und machen nicht abhängig wie Nasenspray.

Fazit: Hochschnörgeln ist und bleibt fies. Auch wenn gesundheitlich nix dagegen spricht.

Bewegung an der frischen Luft bringt's

Wir reden hier nicht von Leistungssport, gell? Denn alles, was den Körper zu sehr anstrengt, öffnet Erkältungsviren Tür und Tor. Bewegung in ganz normalem Rahmen dagegen ist super und gesund. Was aber tun, wenn das Kind es nicht so mit Wald und Flur hat und bei Kälte schon mal gar nicht? Ideen haben! Wie wärs mal mit: einer Fackel- oder Laternenwanderung? Einer winterlichen Schatzsuche? Material sammeln für den Adventskranz? Schneeballschlacht – bei Schnee, klar – geht auch immer.

Fazit: Die Investition in eine Matschhose und Co. ist eine Investition in die Gesundheit.



Starkes Immunsystem?

Jetzt vorbeugen!

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.



Echinaforce® Junior

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Eine Antwort der Natur

A.Vogel

Innere Reise

Hypnosetherapie, die medizinisch auf vielfache Weise Anwendung findet, hilft Kindern, Ängste und körperliche Beschwerden zu überwinden. Einblick in eine sanfte Technik, die Kinder und ihre Eltern entlasten kann.

Text Manuela von Ah Illustrationen Patric Sandri

U

nzählige Kinder fürchten sich vor dem Zahnarzt oder einer kinderärztlichen Behandlung. Angst, Panik, traumatisierende Erfahrungen, furchteinflössende Erzählungen oder drohende Eltern verhindern ihre Bereitschaft, sich untersuchen zu lassen. Auch bei Zahnärztin Eva von Aster (49) in der Zürcher Schulzahnklinik weigern sich regelmässig Kinder, auf den Zahnarztstuhl zu steigen, geschweige denn ihren Mund zu öffnen: «Wenn Kinder mit halb aufgebohrtem Zahn davonlaufen, wird es richtig schwierig!» Da Heilung aber das wichtigste Ziel jedes Kinderarztes und jeder Zahnmedizinerin ist, braucht es Feingefühl und Technik, um das Vertrauen des Kindes zu gewinnen.

Einfühlsam erscheint Eva von Aster mit ihrem offenen Gesicht auf den ersten Blick, und als Technik für den Umgang mit Kindern hat sie sich unter anderem die Hypnose angeeignet. Diese erlernte sie schrittweise in rund 300 Weiterbildungsstunden bei der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose (SMSH und SMSHdent). Sie ist dem Ethikkodex der Internationalen Gesellschaft für Hypnose verpflichtet und bürgt damit für Seriosität. Denn «Hypnotiseur*in» ist kein geschützter Begriff.

Hypnotische Kommunikation

Kinderhypnose umfasst ein ganzes Bündel an Techniken, um ein Kind mit positiven Suggestionen zu beruhigen und so anzu-

leiten, dass es sich gern behandeln lässt. Es wird sozusagen vom Behandlungsort fort in einen veränderten Bewusstseinszustand – in eine leichte Trance – geleitet.

Eva von Aster sitzt auf einem grauen Drehhocker neben dem Behandlungsstuhl und erklärt anschaulich anhand des Fallbeispiels eines Fünfjährigen – nennen wir ihn Leon –, wie sie Kinderhypnose einsetzt. So «schwingt» sie sich zunächst auf das Kind ein, spürt intuitiv und konzentriert nach, was der kleine Patient, die kleine Patientin gerade braucht. Mit ihrer sanften Stimme scheint sie das Kind zu umhüllen und mit ihm gleichsam in einen Kokon einzutauchen. Angstmachende Begriffe wie «Bohren» oder «Spritze» vermeidet sie und

*Mittels Geschichten
werden Kinder in eine
leichte Trance geleitet
und entfernen sich
gedanklich fort vom
Behandlungsort.*



Von den Kindern selbst gewählte Superhelden und Kraftfiguren werden während der Hypnose «verankert».



Angstmachende Begriffe wie «Bohren» oder «Spritze» werden vermieden.

spricht stattdessen von «Zahnputzmaschine» oder «Heilen», statt «Schmerz» sagt sie «Kitzeln», «Kribbeln» oder «Drücken» – in der Fachsprache hypnotische Kommunikation genannt. Unterstützend berührt sie die Kinder manchmal leicht an den Schultern, Armen oder am Kopf.

Bei Kindern wie Leon, dem nach einem bösen Sturz mit dem Trotti die oberen vier Schneidezähne entfernt werden müssen, kommen auch Handpuppen und Zauberstäbe zum Einsatz. Eva von Aster bettet diese Hilfsmittel spielerisch in eine Geschichte ein. Deshalb steckt sie ihre Hand so von unten in den Kuschelhasen Mayo, dass sich sein rosa Mäulchen öffnen und schliessen lässt. «Siehst du Leon, nun kann ich mir mit meinem kleinen Zahnspiegel die Zähne von Mayo einmal gut anschauen.» Danach steckt die Zahnärztin den Spiegel dem Hasen zwischen die Pfoten und fragt, ob dieser auch Leons schöne Zähne anschauen darf. Ohne zu zögern, öffnet Leon seinen Mund.

Positive Ressourcen nutzen

Hypnose ist keine Neuerfindung, schon in der Frühzeit versetzten Menschen sich in Trancezustände. Ob im alten Ägypten, im Schamanismus oder als «heilender Schlummer» in den antiken Tempeln Griechenlands – der Schwebezustand zwischen Wachsein und Schlaf fasziniert seit jeher. Im 18. Jahrhundert erforschten erstmals Wissenschaftler die Hypnose, worauf sich unterschiedliche Schulen und Meinungen aufzufächern begannen.

Bevor das Hirn mittels Magnetresonanztomografie durchleuchtet werden konnte, war es schwierig, Traum- und Dämmerzustände als wissenschaftliche Tatsachen festzunageln. Wo aber Fakten fehlen, erblühen bekanntermassen Fantasie, Manipulation und Schwindel. So tauchte die Hypnose als Showeinlage auf Jahrmärkten,

Bühnen oder im Zirkus auf, wo Geistheiler ihre Klientel in entrückte Erstarrung versetzten. Und so hat sich Hypnose in unseren Köpfen festgehakt: als Gaukelei, Spektakel oder unverfrorenes Kapern unseres Willens.

Dabei ging unter, dass sich neben dem Hypnose-Hokuspokus auch ein therapeutischer Zweig etablierte: die medizinische und klinische Hypnose. Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelte der amerikanische Psychiater Milton Erickson die Hypnosetherapie, die bis heute die Hypnoseszene prägt. Im Zentrum stehen dabei die eigenen, positiven Ressourcen der Klient*innen, die die Selbsthilfe unterstützen.

Auch der kleine Leon arbeitet tüchtig mit bei seiner Zahnbehandlung. Er hält den Zauberstab so hoch, dass er den silbern schimmernden Glitzer herunterfliessen sieht und sich vorstellt, wie sich das Glitzergefühl bis zum Zahn ausbreitet. Gleichzeitig fährt der Zahnarztstuhl wie von Zauberkraft gesteuert hoch. Als Leon in der richtigen Position liegt, holt die Zahnärztin aus ihrem Zahnbesteck die «Schlafcreme» und ihren kleinen Zauberstab mit den «Schlaftröpfchen» für die lokale Narkose. Die kurze, feine Nadel verdeckt sie mit der Hand. Ein ganz klein wenig kribbelt es. «Ich

schaue nun, wie gut deine Zähne schon eingeschlafen sind», erklärt Eva von Aster bald darauf. «Es sieht gut aus, Leon, du kannst das Zähnchen nun einfach loslassen.» Sie lockert kurz das Gewebe und schon lässt sich der erste Zahn einfach und ohne Schmerz herauslösen.

Berührungängste nehmen ab

Auch wenn Kinderhypnose bis jetzt nur marginal eingesetzt wird, immer mehr Berufsfelder machen sie sich zunutze: Kinderzahnkliniken, Kinderärzt*innen, Psycholog*innen, Hebammen und Mitarbeitende in Pflegeberufen. Die Berührungängste nehmen ab, das Angebot von Aus- und Weiterbildungen zu.

Für einen Einblick in das Wesen der Kinderhypnose setze ich mich an einem noch herbstlich warmen Freitagmorgen in das Schulungszentrum Palacios Relations im Berner Weissenbühlquartier. In einem lichtdurchfluteten Raum, durchströmt von Zimtduft und leiser Meditationsmusik, wartet eine Handvoll Frauen auf Gabriel Palacios. Die Kursteilnehmerinnen in der Gruppe bauen auf einer Reihe von Hypnose-Grundlagen-Kursen auf, ich bin blutige Anfängerin. Ob ich in einem Halbtage die wichtigsten Grundsätze von Kinderhypnose verstehen lerne? Einen Versuch ist es wert.

«Guten Morgen», begrüsst Gabriel die Runde in Berndeutsch. Hier duzen sich alle. Palacios, in Turnschuhen und mit hellgemustertem Hemd, ist so etwas wie der Shootingstar unter den Schweizer Hypnosetherapeuten. Mit Auftritten und Interviews in SRF-Sendungen wie «Aeschbacher» und «Glanz & Gloria» und im Privatfernsehen, mit Bestsellerbüchern und einem eigenen Hypnoseinstitut, hat er sich einen Namen geschaffen. Geschäftstüchtigkeit kann man ihm kaum absprechen, anmassend wirkt der 31-Jährige aber keineswegs. Sein Auftritt ist authentisch, eloquent und sympathisch – ein überheblicher

Infos, Ausbildung, Therapeutenlisten,

- ◆ Schweizerische Ärztesgesellschaft für Hypnose (SMSh) → smsh.ch
- ◆ Gesellschaft für klinische Hypnose Schweiz (ghyps) → hypnose.ch
 - ◆ Palacios Relations GmbH → gabriel-palacios.ch
 - ◆ Milton Erickson Institut Schweiz → milton-erickson-institut-schweiz.ch
 - ◆ Hypnose Dachverband Schweiz (DHS) → hypnose-dachverband.ch

Steckt eine körperliche Ursache hinter der Not, muss das Kind medizinisch oder psychologisch abgeklärt werden.

Blender sieht anders aus. Sein Institut ist der Schweizerischen Stiftung für Komplementärmedizin (ASCA) angeschlossen.

Nach einer Runde Theorie erläutert Gabriel Palacios anhand von Fallbeispielen, wie Hypnosetherapie das Unterbewusstsein positiv zu «programmieren» vermag. Dazu begleiten wir exemplarisch Emma (6). Das Mädchen hat Angst, allein einzuschlafen, ohne Licht im Zimmer und ohne wiederholtes Rufen nach den Eltern will es einfach nicht klappen.

Helfende Superhelden

Beim Hypnotherapeuten darf Emma nun auf einem Zeichenblock ihr Kinderzimmer

malen: Bett, Türe, Deckenlampe, Pult, Teppich, ganz so, wie sie es mit ihren kindlichen Augen sieht. Dann erklärt das Mädchen, was ihr grösster Wunsch wäre – nämlich, ohne Furcht einzuschlafen. Danach setzt sich Emma auf einen bequemen Sessel, ihre Augen bleiben – anders als bei der Erwachsenenhypnose – offen.

Nun fragt Gabriel Palacios das Mädchen, was es selber tun würde, um sich im Dunkeln nicht mehr zu fürchten. Emma würde dazu einen leuchtenden LED-Ball auf ihr Nachttischchen legen. «Gut», lobt Palacios. «Und gibt es noch etwas, das dir helfen könnte? Vielleicht ein Superheld oder eine Superheldin?» Emma überlegt nicht lange.

Denn vor ihrem inneren Auge taucht unvermittelt jenes zarte Flügelwesen auf, das Feenstaub verstreut: «Tinkerbell!», ruft sie. Die Fantasie der Kinder ist unerschöpflich. Aus dem kindlichen Ideenmeer entspringen Superhelden, Zauberer, magische Tiere oder Raketen – Hauptsache, die Figur unterstützt das Kind in seinem Anliegen. Die helfende Figur wird durch den Trancezustand im Unbewussten «verankert» und kann auch in Zukunft als positive Ressource wieder ins Bewusstsein geholt werden. So darf Emma jetzt Tinkerbell auf ihre zuvor erstellte Zeichnung malen – und damit verankern. Zu Hause legt sie das Bild neben ihr Bett

«ICH HABE DAS MITTELLAND IM SACK.»

Julia, 44, Seengen (AG)



**JETZT APP
DOWNLOADEN**

Mehr News. Mehr Unterhaltung. Mehr Services.

Argovra★
TODAY

WENN DICH DER MAGEN IN DIE KNIE ZWINGT

und schläft fortan – hoffentlich – leichter ein.

Gabriel Palacios und sein Team bieten neben Ausbildungskursen und Behandlungen für Erwachsene auch Hypnotherapie für Kinder zwischen fünf und 16 Jahren an. Die Anliegen, mit denen Eltern den Therapeuten aufsuchen, sind unterschiedlichster Natur: Bettnässen, Prüfungsangst, Schwierigkeiten beim Lernen oder Aggressivität, Sozialphobie, Stottern oder Schlafstörungen. Oft reichen wenige halbstündige Sitzungen, um neue gedankliche Prozesse in Gang zu setzen. Vermutet Gabriel Palacios hinter der kindlichen Not eine körperliche Ursache oder scheint der Leidensdruck des Kindes zu gross, empfiehlt er den Eltern, das Kind bei einer Fachperson medizinisch oder psychologisch abklären zu lassen. Umgekehrt wurde er bei Verdacht auf ein psychosomatisches Problem auch schon von Kinderärzten kontaktiert.

Der Kursmorgen ist schnell vorbei, für die Lernenden werden noch einige Weiterbildungskurse folgen. Denn auch bei Palacios Relations erhält das Fortbildungszertifikat für Kinderhypnose nur, wer mindestens 100 Stunden Grundlagenausbildung absolviert hat.

Habe ich nun verstanden, was Kinderhypnose ist? Eine Kurzbeschreibung könnte lauten: Es ist eine innere Reise an einen Ort, an dem sich das Kind wohlfühlt. Dafür wird es von einem Hypnotherapeuten in eine leichte Trance geführt, in der eine hypnotische Suggestion – symbolisiert zum Beispiel durch eine Heldenfigur – verankert wird. Dieses «helfende Element» kann das Kind auch in Zukunft jederzeit erneut aktivieren. Durch die Hypnose lernt es zudem, sein Problem für sich selber stimmig zu lösen.

Imaginär und kreativ

Zurück in der Schulzahnklinik bei Eva von Aster bleibt noch eine Frage: Sind

«Hypnosemethoden» nicht sowieso integraler Bestandteil von Untersuchungen in der Kinderarztpraxis, in der Kinderkrankenpflege oder in der Schulzahnklinik? Ist psychologisches Feingefühl nicht selbstverständlich für Fachpersonen, die sich um unsere Kinder kümmern? Eva von Aster schmunzelt. Klar, es gebe einige Überschneidungen. Aber wo die Psychologie eher kognitiv auf ein Kind eingehe, sei die Hypnose viel imaginärer und kreativer, was ihr gefalle und der kindlichen Fantasie entgegenkomme. Kinderhypnose ist also so etwas wie ein weiteres Werkzeug, um ein Kind achtsam durch schwierige Momente oder Lebensphasen zu begleiten.

So helfen Eltern ihrem Kind beim Arztbesuch

- ◆ Nur positiv über eigene Erfahrungen mit (Zahn-)Ärzt*innen sprechen.
- ◆ Negative Erzählungen über (Zahn-)Mediziner*innen mit Kind besprechen.
 - ◆ Dem Kind im Vorfeld nicht zu viel über die Behandlung erzählen, das schürt unnötige Ängste.
 - ◆ Verneinungen vermeiden «Du brauchst keine Angst zu haben – es tut nicht weh». Das Unterbewusstsein kennt keine Verneinungen.
- ◆ Weder mit Bestrafung drohen noch Geschenke versprechen.
- ◆ Falls die Eltern bei der Behandlung dabei sind, entspannt und ausserhalb des Sichtbereichs des Kindes Platz nehmen (die Kleinsten dürfen natürlich auf Mamas oder Papas Schooss sitzen).
- ◆ Nach der Behandlung das Kind nicht fragen «Hat es wehgetan?», stattdessen loben.

PADMA DIGESTIN
hilft bei Verdauungsbeschwerden
mit Druck- oder Völlegefühl
in der Magengegend



Pflanzliches Arzneimittel.
Aus der Tibetischen Medizin.
Hergestellt in der Schweiz.



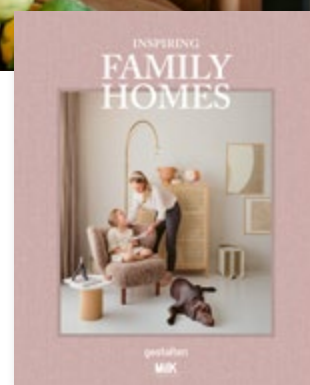
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

 **PADMA**
PADMA AG



Aufgefallen Inspirationen fürs Familiennest

Wer Kinder bekommt, muss seine Liebe für Design aufgeben? Muss nicht sein. Das zeigt auch der Bildband «Inspiring Family Homes» des deutschen Kunstbuchverlags Gestalten. Die Neuerscheinung nimmt uns mit auf eine Reise rund um die Welt und zeigt, dass es bei einem Zuhause nicht auf Lage, Grösse oder Form ankommt, sondern darauf einen Ort zu schaffen, an dem wir uns als Familie wohlfühlen. → «Inspiring Family Homes», Die Gestalten Verlag, 256 Seiten, ca. Fr. 57.90 u. a. bei weltbild.ch



Trend Manege frei

Herbstblues hinfort – Vorhang auf für unsere modischen und wohnlichen Darsteller.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



1 Tritthocker Up Step in Rot von Ferm Living, Fr. 165.90 u.a. bei nordicnest.com **2** Baby Kissenbezug Mein Kleiner Löwe von Vertbaudet, Fr. 14.95 bei vertbaudet.ch **3** Wandhaken The Dots von Muuto, Fr. 50.– (im 2er-Set) u.a. bei goodform.ch **4** Wollmütze mit Bommel von Monkind, Fr. 32.– bei smallable.com **5** Runder Teppich Arch Tufted von Ferm Living, ab Fr. 85.– bei fermiliving.com **6** Jupe Vichy Caro von Caramel, Fr. 95.– bei smallable.com **7** Aufbewahrungskorb Bead, handgemacht, von Hay, Fr. 155.– u.a. bei connox.ch **8** Gummistiefel Loly Pop von Aigle, Fr. 50.– u.a. bei laredoute.ch **9** Kinderbett Minnen von Ikea, Fr. 199.– bei ikea.com



Teppich

Unter uns ein Regenbogen

Was befindet sich eigentlich am Ende eines Regenbogens? Eine Portion Glück oder ein Topf Gold? Egal, der kleine Regenbogenteppich zaubert gute Stimmung unter die Füsse und in jedes Kinderzimmer.

→ Teppich von Vertbaudet, Fr. 64.95 bei vertbaudet.ch



Spielzeug

Gelungene Paarung

Welche Feinde haben Waschbären? Oder wie schaut das Leben eines Erdmännchens in der Savanne aus? Solche Fragen werden neuerdings auf der Produktverpackung von Schleich beantwortet, die mit der Traditionsmarke National Geographic Kids eine Kooperation eingegangen sind. → Spielset Schleich Wild Life «Spielspass um die Nuss», Fr. 19.90 u.a. bei spiezeug24.ch



Stillmode

Einfach chic

Dass Stillmode angenehm und chic sein kann, beweist das Label Jolumali. Ausserdem werden die unkomplizierten Kleider, T-Shirts und Pullover allesamt zu 100 Prozent in der Schweiz gefertigt. → Stillpullover Finja von Jolumali, Fr. 119.–, jolumali.ch

Spanischer Brand Búho

Inspiriert vom Lieblingsstück

Wer erinnert sich an sein Lieblingskleidungsstück aus der Kindheit? Bei Inés wars ein Holzfällerhemd, das ihr die Eltern aus Kanada mitgebracht hatten. Ein bequemes, einfaches Hemd mit dem gewissen Etwas, das Inés beim Entwerfen ihrer Kollektionen für das spanische Unternehmen Búho jeweils vor Augen hat. Ihre aktuellen Kreationen überzeugen durch simple Schnitte, gedeckte Farben und einfache Muster. Ausserdem werden die Kleider mit grösster Sorgfalt und Respekt in Spanien und Portugal hergestellt. → Herbst-Winter 21/22 Búho-Kollektion «Ocean Lovers», buhobcn.com; in der Schweiz erhältlich u. a. bei littlevikings.ch



Look des Monats

Wohlig warm

Mädchen

- 1 Schirmmütze aus Oeko-Cord, Fr. 17.95 bei vertbaudet.ch 2 Kapuzenpullover Peace Dove von Mini Rodini, Fr. 74.– bei stadtlandkind.ch 3 Rucksack Sticky Lemon Freckles, Fr. 69.– bei akubu.ch 4 Doppelpack Leggings, Fr. 14.95 bei vertbaudet.ch 5 Gefütterte Winterboots von Petit Nord, Fr. 143.– bei zirkuss.com

Jungs

- 1 Strickmütze von Main Story Fr. 39.– bei zirkuss.com 2 Teddy-Pullover Mountain Air von CarlijnQ, Fr. 59.– bei yolyo-store.ch 3 Rucksack Black Sheep von Vans, Fr. 39.– bei doodah.ch 4 Sweathose aus Biobaumwolle von Hessnatur, Fr. 49.95 bei hessnatur.com 5 Stiefeletten Norte von Camper, Fr. 90.– bei zalando.ch

ÖKO
TIPP

DIY-Ideen

Natürlicher Raumerfrischer

Ökologischer leben, Plastik vermeiden, weniger Abfall produzieren – das ist gar nicht so schwer. Im Buch «Natürlich & nachhaltig» **finden sich ganz viele Ideen und Inspirationen für Haus und Garten, die einfach umzusetzen sind und erst noch hübsch aussehen.**

- Für die meisten Projekte finden sich die Zutaten in jedem Haushalt. Zum Beispiel für den selbst gemachten Raumduft. So gehts: **1.** 1 dl Sonnenblumenöl mit ca. 10 Tropfen eines ätherischen Öls nach Wahl vermischen und in ein kleines Glasfläschchen (Inhalt 1 dl) mit dünnem Hals giessen **2.** Als Deko Kräuterzweige, eine Zimtstange oder eine halbe Vanilleschote mit in die Flasche geben. **3.** Holzstäbchen in die Flasche stecken. Je mehr Stäbchen verwendet werden, desto intensiver ist der Duft.

→ Silke Rothenburger-Zerrer: «Natürlich & nachhaltig», Jan Thorbecke Verlag, Fr. 36.90



Cabanes du Mont, Mont-de-Coeuve (JU)

Baumhaus mit Stil

Am Morgen ziehen wir die Rollos hoch und geniessen vom Bett aus den Blick aus luftiger Höhe in den lichten Wald hinein. Die Kinder klettern aus ihren Hochbetten und wechseln sich auf dem Balkon dabei ab, den mit Leckereien gefüllten Frühstückskorb via Seilwinde hochzuziehen. In den vier Baumhäusern auf Stelzen im Jura unweit von Porrentruy lebt es sich komfortabel, denn die Ausstattung lässt keine Wünsche offen: Hüsler Nest Bettwaren, grosses Badezimmer, Heizung, Küchenzeile, Platz für bis zu fünf Personen... Aller Annehmlichkeiten zum Trotz ist es abenteuerlich, in einem der Baumhäuser am Rand eines Buchenwalds zu nächtigen. Die Nachfrage ist seit der Eröffnung 2017 hoch – weit im Voraus zu buchen deshalb ein Muss. Es lohnt sich! → *Baumhaus inkl. Frühstück ab Fr. 190.–/Nacht; cabanes-du-mont.ch*

Buchtipps

Pappkameraden

Früh übt sich, wer ein Bücherwurm werden will. Vielleicht mit diesen Geschichten hier?

Die Pappseiten halten selbst den krabbeligsten Fingern stand.

Mitmachen



Was tut so ein Elefantenkind den ganzen Tag? Essen. Trinken. Schmusen. Kurz: das Gleiche wie ein Menschenkind. Nur mit Rüssel.

Den allerdings müssen die kleinen Leser*innen dem Elefantenkind erst geben: mit ihrem Finger, der durch ein Loch gesteckt wird. Babyleicht! → *F. Brooks/E. Martins: «Babys Fingerspielbuch – Kleiner Elefant», Usborne, Fr. 11.90*

Mitlachen

Jawohl, das geht: mit wenig Text superlustig zu sein. Dieses französische Bilderbuch macht's vor. Und das, obwohl es für den Tierarzt nicht besonders gut ausgeht, den Wolf von seinen Bauchschmerzen zu kurieren... «Der Nächste, bitte» macht Spass, vorzulesen und Spass, anzusehen.

Prima Einstieg in schwarzen Humor. → *M. Escoffier/M. Maudet: «Der Nächste, bitte!», Moritz, Fr. 15.90*



Mitleiden



Der November ist ja ein irgendwie gruseliger Monat. Warum also nicht ein bisschen Spuk auch für die Kleinsten? Mit dem Gespenstchen Gustav, das es beim besten Willen

nicht schafft, schaurig zu sein, fallen die Augen bald zu und die Nachtruhe ist trotz Geister-Geschichte gesichert.

→ *G. van Genechten: «Keiner gruselt sich vor Gustav», Annette Belz, Fr. 15.90*

3

Die drei des Monats Bett-Tiere

Die Schlange

Alles andere als giftig ist die Bett-schlange mit Kulleraugen und herausgestreckter Zunge von Ferm Living.

→ Kissen Mr. Snake von Ferm Living, Fr. 108.– bei mooris.ch



Der Drache

Alträume waren gestern. Der Lazy Long Dragon vertreibt sie alle – und passt auf, dass niemand aus dem Bett fällt.

→ Lazy Long Dragon Roommate, Fr. 89.90 bei yoyo-store.ch



Das Krokodil

Krokodil Sleepy Croc gehört zu den Klassikern des dänischen Labels Sebra und ist die perfekte Einschlafhilfe.

→ Sleepy Croc von Sebra, Fr. 119.– bei mysnowflake.ch



Textile Überraschung

Geschenkpapier aus Stoff

Alle Jahre wieder eine Schlacht an Geschenkpapier unter dem Weihnachtsbaum? Solch Verschwendung muss nicht sein. Die skandinavische Marke Fabelab setzt neuerdings auf textiles Verpackungsmaterial, das Kinderaugen genauso zum Glänzen bringt, wie herkömmlich papierenes. Wie auch die Wohnaccessoires und Spielsachen des Labels ist der Stoff aus 100 Prozent Bio-Baumwolle gefertigt. → Geschenkverpackung aus Stoff von Fabelab, fabelab.dk; in der Schweiz über yoyo-store.ch

Hingehen

Musikalische Gaunerjagd

Der wohl berühmteste Räuber aller Zeiten ist wieder auf freiem Fuss!

Am 30. Oktober feiert Räuber Hotzenplotz mit Coop Kindermusicals im Casinotheater Winterthur Premiere. Danach geht der verbrecherisch-rasante Bühnenspass bis Mai 2022 auf Tournee durch die Deutschschweiz. Inszeniert wird Otfried Preusslers Kinderbuchklassiker von Brigitte Maag (Karl's kühne Gassenschau).

Wortwitz, pffiffige Lieder und eine gehörige Portion Spannung sorgen für ein unvergessliches Theatererlebnis für die ganze Familie. Empfohlen ab ca. 5 Jahren, Mundart, Dauer: 70 Minuten.

→ kindermusicals.ch



Ein Tisch zum Bemalen

Natürlich kann man an diesem Tisch auch auf Papier zeichnen. Dank seines Anstrichs mit Tafelfarbe lässt er sich aber auch direkt bemalen. Für Kunstwerke auf Zeit.



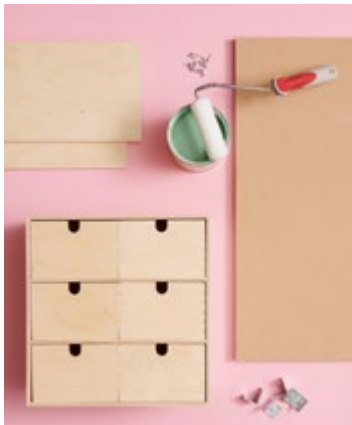
Idee und Umsetzung
Djennat Derradj
Fotos Martina Meier

Das brauchts

Werkzeug



Material



2 Minikommoden Moppe von Ikea
Birkensperrholz-Zuschnitte 18,5x52 cm,
Stärke 12 mm
MDF-Platte roh 16 mm, 60x80 cm
Senkkopfschrauben 3,5x6 mm
Tafelfarbe (bei Lachenmaier alle
Farben zum Anmischen oder in
Schwarz in den Bauzentren)
Holzgrundierung
Holzleim
8 Metallwinkel



Djennat Derradi
ist Dekorationsgestalterin,
Mutter von zwei Kindern
und betreibt ihr eigenes
Kreativ-Label Nanu.
→ nanu-atelier.ch

So gehts



1 Zwei diagonal gegenüberliegende Ecken der Tischplatte abrunden. Dazu von der Ecke aus je 3 cm **abmessen** und die Rundung mithilfe eines runden Gegenstands **einzeichnen**. Mit der Stichsäge **aussägen**. Die Kanten und Flächen aller Holzzuschnitte schleifen. **2** Die MDF-Tischplatte mit dem Roller **grundieren**. Die Kanten zwei- bis dreimal **streichen**. Dazwischen mit Schleifpapier (K180) **schleifen**. Die Platte mit der Tafelfarbe **rollen**, mit oder ohne Kante. Zwischenschleifen. Den Arbeitsvorgang wiederholen. Die Kante eventuell mit einer anderen Farbe **abrollen**. **3** Die Schubladen der Minikommode herausziehen und nach Wunsch bemalen. Mittig in den Schubladenzwischenräumen Löcher **einzeichnen**, jeweils von der Öffnung her bei ca. 3 cm und 15 cm. **4** Die erste Aussenseite mit Leim bestreichen und auf den Holzzuschnitt kleben. Die oberen Kanten müssen bündig sein. Mit dem passenden Bohrer **vorbohren**, dann **anschrauben**. Auf der zweiten Seite wiederholen. **5** Tischplatte auf den Boden legen und die zwei Tisch-Füsse nach Wunsch platzieren. Mithilfe von Metallwinkeln **anschrauben**. Spannend ist es, wenn man beim einen Tischbein die Minikommode oben nimmt und das andere Tischbein kopfüber befestigt, dann ist die Unterkante bündig.



Einfach aufzutragen und langanhaltend, sogar unter der Maske: Maybelline Superstay Ink Crayon Lippenstift in «Own Your Empire», Fr. 12.95



Sorgt für die perfektgepflegte Basis, nämlich zarte, feine Lippen: Catrice Reset Lip Mask mit veganem Kollagen, Fr. 5.50



Die perfekte Fusion aus leichtem Lipgloss und superfrischer Farbe: L'Oréal Paris Color Riche Plump & Shine Lippenstift in «Watermelon Plump», Fr. 20.95

Alle Zeichen auf Rot

Tasten Sie sich an die Knallfarbe heran: Verwischen Sie den roten Lippenstift nach dem Auftragen sanft.



Die vegane, smoothie Konsistenz pflegt, das tiefe, herbstliche Weinrot betört: Nui Natural Lipstick in «Tempora», Fr. 32.– bei qosms.ch



Intensiv pigmentierter Lippenstift mit pflegendem Biorizinusöl: Ilia Beauty Color Block Lipstick in «Flame», Fr. 33.90 bei kultkosmetik.ch

Die weiche, leicht matte Formel ist ideal für Red-Lip-Anfängerinnen: Sephora Lip Blush in «Velvet Sunset», Fr. 16.90



Dieser flüssige Lippenstift mit mattem Finish hinterlässt garantiert keine Abdrücke: Zara Ultimate Matte Liquid Lipstick in «Fate», Fr. 13.90




elefanten

dosenbach.ch



49.95

1 403 313

Mädchen · Grösse 18 – 21 · Weite mittel



49.95

1 422 319 · -tex

Mädchen · Grösse 25 – 31 · Weite weit



49.95

1 404 337

Jungen · Grösse 22 – 26 · Weite mittel



49.95

1 424 307 · -tex

Jungen · Grösse 25 – 31 · Weite weit



Weil wir Schuhe lieben.

ZUM PFERDE STEHLEN

An grauen Novembertagen ist
farbenfrohe Kleidung immer richtig.
Wir zeigen kuschelig-warme Stücke,
die jedes Abenteuer mitmachen.

Konzept, Redaktion und Fotos Esther Michel
Styling Sarah Roth-Profenius





Kleine Billie Steppjacke Fr. 35.90 bei zara.ch, Rollkragenshirt Fr. 24.95 (3er-Pack) bei c-und-a.ch, bunte Hose Fr. 51.— bei mini-etiquette.ch, Stiefel Fr. 64.95 bei vertbaudet.ch **Bo** Karohemd Fr. 34.95 bei vertbaudet.ch, Selvedge-Jeans Fr. 35.90 bei zara.ch, Schnürstiefeletten von Palladium, Fr. 110.— bei zalando.ch, Beanie Fr. 29.— bei namuk.ch **Mara** Kleid von Bobo Choses, Fr. 90.— bei stadtlandkind.ch, Denim-Jacke Fr. 45.90 bei zara.ch, Strumpfhose privat, Schnürstiefeletten von Dr. Martens, Fr. 100.— bei zalando.ch, Strickmütze Fr. 12.90 bei zara.ch **Nilou** Hemdblusenkleid Fr. 34.95 bei vertbaudet.ch, Strickjacke Fr. 29.95 bei vertbaudet.ch, Strumpfhose Fr. 29.95 (5er-Pack) bei hm.com, Schnürstiefel Fr. 59.95 bei vertbaudet.ch, Rucksack Georgie Fr. 115.— bei essrieger.ch

Billie Winterparka
Fr. 249.– bei namuk.ch,
Rollkragenshirt gerippt
Fr. 56.– bei minimalisma.com

WISSEN, WIE DER
HASE LÄUFT

Billie Jeans-Latzhose Fr. 45.90 bei zara.ch, Rollkragenshirt Fr. 24.95 (3er-Pack) bei c-und-a.ch, Primaloft-Weste Fr. 149.– bei namuk.ch, wasserfeste Schnürstiefelette von Palladium, Fr. 110.– bei zalando.ch, Solid Beanie von Tinycottons, Fr. 42.– bei stadtlandkind.ch **Kleine Billie** Strickpullover von The Animals Observatory, Fr. 119.– bei stadtlandkind.ch, gerippte Leggings Fr. 39.– bei minimalisma.com, Winterstiefel von Froddo, Fr. 95.– bei zalando.ch, Stirnband Fr. 26.– bei minimalisma.com **Bo** Braune Jeans mit Taschen Fr. 25.90 bei zara.ch, Langarmshirt mit Knöpfen Fr. 37.– bei minimalisma.com, Jacke aus Lammfellimitat Fr. 24.95 bei hm.com, Sneaker von Geox, Fr. 85.– bei zalando.ch



Nilou Karohemd von Monkind,
Fr. 69.– bei stadtlandkind.ch,
Wollweste von Monkind, Fr. 59.– bei
stadtlandkind.ch, Jeans Fr. 29.90
bei zara.ch **Mara** Sweatshirt
von CarlijnQ, Fr. 44.– bei stadtland-
kind.ch, Schlaghose Fr. 25.90 bei
zara.ch

JEDEM TIERCHEN
SEIN PLÄSIERCHEN!



Kleine Billie Teddy Jacke Fr. 120.— bei
eli-ju.ch, Hose Fr. 67.— bei mini-etiquette.ch,
Schnürboot von Fila, Fr. 29.95 bei dosen-
bach.ch **Bo** Strickpullover von Piupichick,
Fr. 59.— bei yaykids.ch, Jeans Fr. 24.95
bei hm.com, -Sneaker Fr. 49.95 bei
vertbaudet.ch, Mütze von Gray Label
Fr. 23.— bei stadtlandkind.ch

HAFERMILCH

WALD-
HONIG

SPECK

PFEFFER

BUTTER

BACK-
PULVER

DINKEL-
MEHL

EIER

ERBSEN

ZIEGEN-
FRISCHKÄSE

SALZ

KNUSPERWEICHE LECKERBISSEN

Zum Frühstück, zum Zmittag oder zum Znacht - Waffeln gehen immer.
Müssen aber nicht immer süß sein.

Rezepte und Fotos Nika Glow



HABEN SIE KEIN
WAFFELEISEN?
DANN BRATEN
SIE EINFACH MIT
ETWAS BUTTER
ERBSEN-PANCAKES
IN EINER
BRATPFANNE



ERBSENWAFFELN MIT ZIEGENKÄSE & SPECK

FÜR 4 PERSONEN

2 Eier
1,5 dl Hafermilch oder Milch
250 g Gartenerbsen tiefgekühlt,
aufgetaut (alternativ Edamame
oder frischer Jungspinat, nur 100 g)
200 g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
1 TL Salz
¼ TL Pfeffer
50 g Butter
8 Specktranchen
100 g Ziegenfrischkäse

wenig Bratbutter
4 EL Waldhonig

1 Eier, Milch und Erbsen im Food-Prozessor oder mit dem Pürierstab fein mixen. **2** Dinkelmehl, Backpulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, Erbsenmasse dazugeben, zu einem homogenen Teig verrühren. **3** Butter schmelzen und darunter rühren. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 15 Minuten quellen lassen. **4** Ofen auf 220 °C vorheizen,

(Umluft 200 °C), Specktranchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, im Ofen ca. 10 Min. goldbraun braten.

5 Ziegenkäse in Stücke schneiden.

6 Waffeleisen heiss werden lassen, mit wenig Bratbutter bestreichen. Je eine Suppenkelle Teig auf das Waffeleisen geben, Waffeln ca. 3 Minuten backen.

7 Waldhonig darüber träufeln, mit Speck und Ziegenkäse servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten



EIN DUFT SO FEIN
WIE IM HIMMEL

Nika Glow ist Rezeptautorin, Foodstylistin, Mutter von zwei Mädchen und hat ein Faible für bunte, überraschende Rezepte.

→ nikaglow.ch

HASELNUSSWAFFELN MIT ORANGE UND AHORNSIRUP

FÜR 4 PERSONEN

220 g Zucker
150 g Dinkelvollkornmehl
80 g Haselnüsse, gemahlen
½ TL Backpulver
1 Prise Salz
60 g Rohrzucker
½ TL Vanillezucker
½ TL Zimt
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
2 frische Eier

2 ½ dl Halbrahm
2 saisonale Früchte wie Feigen, Orangen, Kaki
1 Granatapfel
100 g Creme fraîche
1 dl Ahornsirup

1 Mehl und alle Zutaten bis und mit Zitronenschale mischen. **2** Eier und Rahm darunter rühren. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 15 Minuten quellen

lassen. **3** Früchte waschen, in Stücke schneiden, Granatapfel entkernen.

4 Waffeleisen heiss werden lassen, mit wenig Butter oder Öl bestreichen. Je eine Suppenkelle Teig auf das Waffeleisen geben, Waffeln ca. 3 Minuten backen. **5** Noch warm mit den Früchten, mit Creme fraîche, Ahornsirup und den Granatapfelkernen servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Neu trifft Secondhand

Sie haben lange gesucht und dann ihr Traumhaus gefunden. Delia und Alex Falzetta leben mit ihren Kindern Amea und Soa in Suhr (AG).

Text Anita Zulauf
Fotos Valentina Verdesca

«Für uns sind Bücher sehr wichtig, die Kinder lieben das Geschichtenerzählen auf Ameas Tojo-Bett. Das Klavier hat sie zu ihren ersten Weihnachten bekommen», sagt Delia Falzetta.

«Die Lage unseres Minergie-Holzhauses ist genial. Den Garten stellen wir uns wild mit vielen Blumen vor, jetzt ist er noch recht steril. Das Spielhaus hat Basil, ein Kollege von mir, gebaut.»



«Wir lieben gemeinsame Essen mit Freunden. Der Holztisch und die Stühle stammen noch von unserer ersten gemeinsamen Wohnung. Die Metalllampe kauften wir bei Light Cookie, das Eichenparkett haben wir überall im Wohnbereich.»

Sie mögen den Mix von Neuem und Gebrauchtem.

«Das Korkbänkli hab ich auf Tutti gefunden, Ameas herziges Kindergartentäschli ist von Medusa-Design. Die Kommode von Pamono.ch ist dänisches Secondhand-Design. Den praktischen Sisal-Teppich kauften wir im Fabrikshop von Ruckstuhl in Langenthal.»



«Alex ist ein leidenschaftlicher und kreativer Koch. Wir mögen unsere Küche, gebaut von der Schreierei Gürber in Küttigen. Uns gefällt die Schlichtheit der weissen Möbel, verbunden mit den Armaturen und Plättli in Schwarz und den Holzelementen.»



«Der Leinenüberzug des Sofas ist robust und waschbar, der Tisch von Bogen 33 ist secondhand. Auf einem Markt in den Ferien in Sardinien kauften wir den herzigen Holzstuhl. Der Holzschrank gehörte meiner Urgrossmutter.»

«Der Wickeltisch in Soas Zimmer ist ein Bratschrank und stammt ursprünglich aus Italien. Soa mag die gehäkelten Hündchen am Mobile. Das Schaukelmammut war ein Geschenk zu Ameas Geburt. Der Teppich ist super flauschig.»



Sie kaufen lieber wenig Spielzeug,
dafür hochwertiges und spezielles.



WIE SIEHT IHR ZUHAUSE AUS?

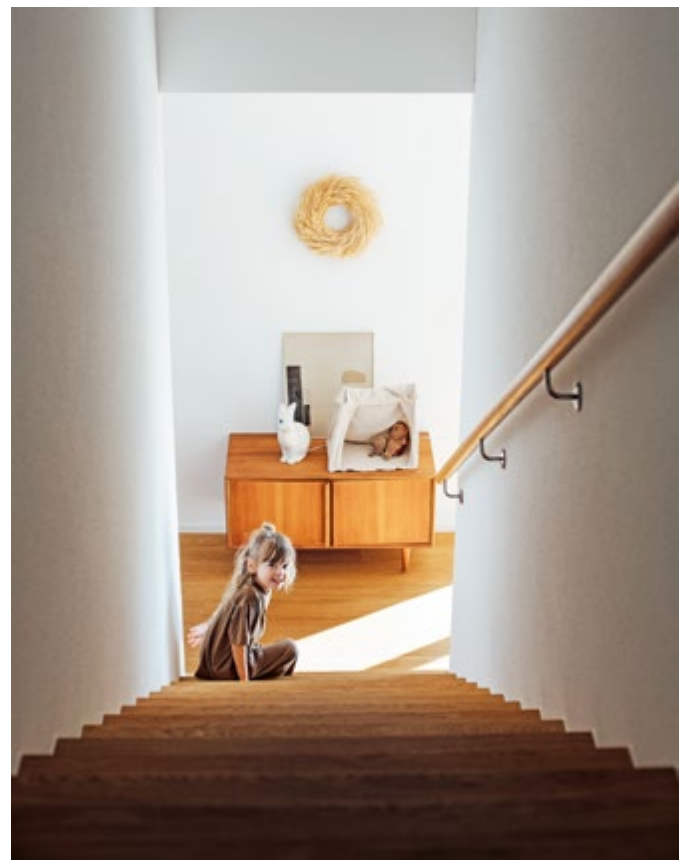
Bewerben Sie sich
mit Fotos Ihrer Familie
und Wohnung
oder Haus unter
dem Stichwort
«Bei uns» bei
redaktion@wireltern.ch



«Die Corian Badewanne und das Lavabo wurden nach Mass gefertigt, sie sind mattweiss und total robust. Der anthrazitfarbene Boden ist aus Linoleum. Amea liebt ihr Pult und die alten Schulstühle. Unglaublich, was sie hier alles bastelt mit Farben und Schere. Die Korbtruhe für Spielsachen ist vom Brocki.»



Oben: «Wir geniessen unser Familienbett sehr. Die Lampe ist ebenfalls von Light Cookie, der Spiegel stammt aus unserer ersten Wohnung. Wir mögen Naturtöne und Erdfarben, sie lassen sich schön kombinieren.» Unten: «Amea spielt mega gern Bus und Flugzeug hier auf der Treppe. Das Stoffzelt mit den Igeli auf dem Holzmöbel stammt vom skandinavische Label Meileg, der Kranz ist aus Korn.»



ÜBER UNS

Familie Delia Falzetta (32), Vollzeit-Mama, pausierende Kindergartenlehrperson, Gründerin vom Kleiderlabel Somi somi-shop.ch; Alex Falzetta (33), Elektroingenieur; Amea (4), liebevolle, hilfsbereite grosse Schwester, Künstlerin, Mamikind, Schleckmaul; Soa (6 Mt.), Sonnenschein, starker, neugieriger Bruder. **Haus** Baujahr 2017, 5 ½ Zimmer mit 160 Quadratmeter Wohnfläche auf vier Aren, Einzug 2017. **Ort** Suhr (AG) in 2 Gehminuten im Dorf und im Wald. In zehn Velominuten in Aarau. **Lieblingsplätze** Amea im Baumhaus, wenn keine Spinne zu Besuch ist. Das Familienbett und auf dem Sofa im Wohnzimmer, zum Lesen, Entspannen und mit den Kindern spielen.

GRÜSSE
AUS DEM

Muotathal



Sibirische Huskys

leben im Rudel und sind menschenliebend. In der Husky-Lodge gibt es für Kinder verschiedene Angebote wie kennenlernen, füttern, spazieren.
→ erlebnismwelt.ch/huskies



Das Hölloch ist weltweit eines der grössten Höhlensysteme, kann auch im Winter, aber nur geführt, betreten werden. Schnuppertouren (ab 2 Std.) für Kinder ab 9 Jahren geeignet. → trekking.ch

Unvergessliche Erlebnisse

Faszinierende Huskys, ein abenteuerliches Höhlensystem, einzigartige Bergwelt – das Muotathal (SZ) ist eine Welt für sich.

Die Husky Lodge

ist ein Hüttenhotel mit viel Umschwung, Sauna und mehr. Hüttli für 2–8 Personen stehen zur Auswahl, alle geschmackvoll eingerichtet. Viele haben einen Holzofen, der gemütliche Wärme verbreitet. Hüttli pauschal ab Fr. 250.– inkl. Frühstück.
→ erlebnismwelt.ch



Urchig und freundlich –

wer den Höhlen lieber fern bleibt, erlebt im Gasthaus Hölloch Dorfbeiz-Charme und isst erst noch super lecker. Flipper- und Töggelikasten im Nebenraum.
→ Tel. 041 830 12 08



Mit den Huskys durch die Bergwelt – im Sommer und Winter ein einzigartiges Erlebnis; es beginnt mit dem Einspannen und endet mit dem Versorgen und Füttern der Hunde. → erlebnismwelt.ch/huskies

Toll essen
kann man gleich neben dem Husky-Gehege im Restaurant der Husky Lodge. Für modernes Alpin-Ambiente sorgt die massive Holzkonstruktion, für kulinarisches Wohlfühlgefühl die regionale Küche. → erlebnismwelt.ch





3000 Top Angebote für die ganze Familie

Haushalt • Lifestyle • Spielwaren

Keine
BEA-Punkte?
Kein problem!
Neukunden erhalten
2000 BEA-Punkte
geschenkt!

Kuscheldecke mit Ärmel

100 % Velvet Fleece-Polyester,
waschbar. Grösse ca. 180 x 180 cm.

CHF 24.-

+300 BEA-Punkte

Bestell-Nr.: 11221

Sofort bestellen auf www.bea.swiss

FAMILIEN
SPICK

Blick RÄTSEL

minipic
the swiss snack

Rätsel-Heft

TV8

Taschen-Rätsel

nahrin

TELE

Munz

alpamare

RICOTER
schweizer Eide

ANIFIT

Hüpfburgen-Funpark
In Bühler im Appenzellerland

Glücks
Post

TV
Welt

vepo

Qualitätsprodukte für
Sauberkeit und Hygiene

Schweizer
Schwedenrätsel

L'illustré

le menu

CHOCOLARIUM

TAMOIL

MINOR

Reader's
Digest

smartphoto

Volg

Melitta

natürlich

Toppits

Festberg
Swiss Quality

filetti
sensitive

Rätsel-MAGAZIN

ITS Sports

Schweizer
Familie

Kochen

Welt

TVstar

Blick

Sonntags
Blick

SONNTAG

Schweizer
Rätsel Plausch

doppelpunkt

Beobachter

Garten

4-TEENS
DAS SCHWEIZER JUGEND MAGAZIN

GLOBAL SANA

Grosseltern

Auf all diesen Markenartikeln und Zeitschriften finden Sie BEA-Punkte.

wireltern

Für Mütter und Väter in der Schweiz

99. Jahrgang 2021, ISSN 0258-3739
Erscheint 10-mal jährlich.
Druckauflage: 52000 Ex.
Verbreitete Auflage: 36097 Ex.
(WEMF/KS-beglaubigt 2020)
Leserschaft: 175 000 Leser/-innen (MACH Basic 2020-2)

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

Herausgeber und Verlag

CH Regionalmedien AG
Neumattstrasse 1, CH-5001 Aarau
Telefon +41 58 200 58 58

Geschäftsführer Publishing Roland Kühne
Verlagsleiter Zeitschriften Michael Sprecher

Redaktionsadresse

«wir eltern»
Postfach, CH-5001 Aarau
redaktion@wireltern.ch

Redaktion

Karen Schärer (Chefredaktorin)
Manuela von Ah (Stv. Chefredaktorin)
Caren Battaglia (Reporterin/minimag)
Veronica Bonilla Gutzler (Redaktorin)
Anita Zulauf (Redaktorin)

Feste freie Mitarbeiterinnen:
Nicole Gutschalk (Lifestyle)
Djenat Derradji (Selbermachen)
Steffi Hidber (Schönheit)
Beatrice Raimann (Rezepte)
Eva Neugebauer (Produktion)

Gestaltung

Simone Vogel (Layout und Bildredaktion)
Fred Frank (Layout und Bildredaktion)

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

Anzeigenadministration

Corinne Dätwiler, +41 58 200 56 16

Leitung Werbemarkt

Benjamin Textor, +41 58 200 53 46

Leitung Marketing

Mylene Wiser, +41 58 200 56 03

Mediadaten unter wireltern.ch/service/werbung

Aboverwaltung

abo@wireltern.ch, +41 58 200 55 77

Preise

Einzelverkaufspreis Fr. 12.-
Abonnement 1 Jahr Fr. 98.-
Abonnement 2 Jahre Fr. 160.-
Preise inkl. MwSt.
Weitere Infos unter wireltern.ch/service/abo

Druck Vogt-Schild Druck AG,
CH-4552 Derendingen

Ein Produkt der



CEO: Axel Wüstmann
chmedia.ch



Brauchen Kinder Religion?

Viele Eltern glauben nicht an Gott oder sind zumindest unsicher in religiösen Fragen. Aber was ist mit den Kindern? Haben sie ein Recht auf Religion? Und wie können Eltern etwas vermitteln, bei dem sie selbst Zweifel haben? Darüber sprechen wir mit Andrea Kindler, Pfarrerin der Kirchgemeinde Heiliggeist in Bern. Und wir lassen Elternpaare erzählen, wie sie in ihren Familien mit der Religionsfrage umgehen.

Investition ins Gemeinwohl

Was wäre, wenn jeder Erwachsene und jedes Kind in der Schweiz ein Einkommen erhalten würde, das die Grundbedürfnisse deckt? Würden wir faul – oder uns gar weiterentwickeln? Die Coronakrise macht es möglich, dass das Grundeinkommen fünf Jahre nach dem Scheitern an der Urne wieder diskutiert wird – breiter und ernsthafter denn je. Wir fragen, wie ein Grundeinkommen den Alltag von Familien verändern könnte.

Ausserdem Weihnachtsgeschenke / Kindergekritzel / Menstruationsprodukte

Das nächste «wireltern» erscheint am 1. Dezember 2021.

Kleininserate

Diverses

Schluss mit Bettnässen! Vibrameth – lautloses
Therapiegerät www.kinderkoenig.ch



Kurse/Beratung

Stärken Sie die Augen Ihres Kindes durch einfache Augenübungen, um wieder klarer zu sehen. Besuchen Sie <https://sehtraining.ch> für mehr Informationen.

Ihr Kleininserat erfassen Sie online unter wireltern.ch/kleininserate.



«Wir lachen über uns»

Auf dieser Seite hat unsere Cover-Familie das Wort. Möchten Sie auch aufs Titelbild? Bewerben Sie sich mit Familienbildern, Einzelporträts, Telefonnummer und Adresse: redaktion@wireltern.ch

Unser Familienritual

Wir Eltern wechseln uns beim Ins-Bett-Bringen ab. Nach dem Zähne putzen und Pyjama anziehen holen sich Nilou und Mara einen Gutenachtkuss vom einen Elternteil ab. Im Bett bekommen sie vom anderen eine Geschichte vorgelesen oder wir hören ein Lied zum Einschlafen.

Das machen wir für uns als Paar

Wenn die Kinder mal bei den Grosseltern übernachten, gehen wir wellnessen, auswärts essen oder in eine Bar.

Kim Strahm, 29, Gruppenleitung
Kardiologie Stadtspital Triemli,
Seldin Lipovic, 31, Spezialist Finanzen
und Strategie Stadtspital Triemli,
mit Nilou und Mara, 5, Zürich

Der überflüssigste Erziehungstipp

Eine «gute» Mutter dürfe nicht Vollzeit arbeiten. Wer will, bringt Kinder und Arbeit unter einen Hut.

Das gibt immer mal wieder Krach

Morgens die Haare zu kämmen, ist ein Kampf.

Abgeschafft gehören...

teure Kinderbetreuungsplätze.

Nie in unser Heim kommt...

die negative Energie von der Aussenwelt.

Zuletzt gelacht haben wir über

Wir lachen täglich über uns selber.

Da scheiden sich unsere Geschmäcker

Ananas im Essen

In 20 Jahren

Ein erfolgreich abgeschlossenes Studium und zwei Pferde im Stall.

Familie bedeutet für uns...

Zusammenhalt.

Beim Erziehen ist uns wichtig...

auf die Kinder einzugehen.

Mahlzeiten sind bei uns...

immer zur gleichen Zeit, und, wenn möglich, essen alle gemeinsam.

Nilous erstes Wort

Mama

Das ist typisch für Mara

Sturköpfigkeit

Davor haben die Mädchen Angst

Dunkelheit

Ihre Lieblingsbeschäftigung

Mit unseren beiden Kaninchen Zeit verbringen.

**Leser-
angebot**

Jetzt bestellen
und profitieren!



**25%
RABATT**

smartphoto

Persönliche Fotogeschenke zu zauberhaften Preisen

Beschenken Sie Ihre Liebsten mit den schönsten gemeinsamen Momenten des Jahres, festgehalten auf praktischen Foto-Kalendern, handlichen Fotobüchern, schmucken Keksdosen oder originellen Fototassen. Den Lesern von **Wir Eltern** schenken wir **25% Rabatt** auf alle Fotoprodukte mit Ihren Digitalfotos und **gratis Standardversand ab 50.–**

Bestellen Sie jetzt unter **smartphoto.ch/wireltern** und verwenden Sie den Aktionscode **LAWEXMAS**, um vom Rabatt zu profitieren.

Das Angebot ist mehrmals gültig bis 31.01.2022, jedoch nicht mit anderen Angeboten kumulierbar.



Fotobücher

Fotokalender

Fototasse

Keksdose

 **smartphoto**

Adventskalender mit Ihren Fotos!

Für die schönste und
spannendste Zeit des Jahres!



Gestalten Sie
Ihren eigenen
Adventskalender
mit 24 Fotos
hinter den
Türchen.



Bestellen Sie jetzt unter **smartphoto.ch/2021** und
verwenden Sie den Aktionscode **LAWEKAL**, um von
30% Rabatt zu profitieren.

Das Angebot ist mehrmals gültig bis 31.01.2022 für alle Kalender und Agenden.
Nicht mit anderen Angeboten kumulierbar. *gratis Standardversand ab 50.—

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse



wir eltern
Leser-Service
Postfach
5001 Aarau

**JETZT ABONNIEREN
& PROFITIEREN**

Lassen Sie sich jeden Tag von Ihren schönsten Erinnerungen begleiten!

**Leser-
angebot**



Bestellen Sie jetzt unter **smartphoto.ch/2022** und verwenden Sie den Aktionscode **LAWEKAL**, um von 30% Rabatt zu profitieren.

Das Angebot ist mehrmals gültig bis 31.01.2022 für alle Kalender und Agenden.
Nicht mit anderen Angeboten kumulierbar. *gratis Standardversand ab 50.–

Ja, ich abonniere:

wir eltern:

- ☐ Schnupperabo: 3 Ausgaben für Fr. 20.– statt Fr. 36.–
- ☐ Jahresabo: 10 Ausgaben für Fr. 98.– statt Fr. 120.–

Wohnrevue:

- ☐ Schnupperabo: 3 Ausgaben für Fr. 20.– statt Fr. 36.–
- ☐ Jahresabo: 11 Ausgaben für Fr. 96.– statt Fr. 144.–

Kochen:

- ☐ Schnupperabo: 4 Ausgaben für Fr. 20.– statt Fr. 39.20
- ☐ Jahresabo: 10 Ausgaben für Fr. 86.– statt Fr. 98.–



Anrede ☐ Frau ☐ Herr

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Unterschrift

Abonnement gültig ab:

Preise inkl. 2,5% MwSt. und Versandkosten. Angebot gültig bis 31.12.2022. Auslandpreise auf Anfrage.

*Preise im Vergleich zum Einzelverkauf

Kneipp

Glück, das wirkt

Zeit FÜR ENTSPANNUNG

WOHLBEFINDEN UND SCHÖNE MOMENTE

Kneipp Bäder mit natürlichen ätherischen Ölen schenken dir ein rundum wohltuendes Badeerlebnis für Körper und Geist. Geniesse deinen Kneipp Moment. Mehr Impulse für Momente der Entspannung unter: kneipp.world/baden



Rezeptur ohne Mikroplastik

Marke
Nr.1
Badezusätze*



*Nielsen Detailhandel Schweiz, 2020, Wert in CHF