

minimag

Alles übers Eltern werden und Eltern sein



Das mag ich

Maurice (7) steckt gerne Samen und Kerne in die Erde, um zu sehen, ob etwas wächst – manchmal mit Erfolg.

Foto Saskja Rosset

Abgezählt

Pollen

3

Sprachen hat die für Allergiker höchst hilfreiche Schweizer Pollenapp. Infos unter: → aha.ch

10–100

Mikrometer klein sind Pollen.

14

«Pollenfallen» an unterschiedlichen Orten gibt es in der Schweiz. Die Fallen saugen die Pollen an und melden den Befund an Meteo Schweiz für entsprechende Warnungen.

300

Kilometer weit können die winzigen Dinger durch die Luft treiben.

1,2

Millionen Menschen leiden in der Schweiz an Heuschnupfen, also einer Pollenallergie oder Pollinosis.

80

Prozent der an Asthma Erkrankten litten zuvor an Pollinosis.

20

Pflanzenarten von insgesamt rund 3.500 Pflanzen sind für Pollenallergiker von lästiger Bedeutung.

4

Millionen Blütenpollen enthält die Blüte eines einzigen Grashalms.

1.

Pflanze die im Jahresverlauf aktiv wird: Hasel, sie kann bei milden Temperaturen sogar schon im Januar loslegen.



Rückblende

Lolli voran!

Vorspeise – Hauptspeise – Dessert? Für Kinder galt diese mutmasslich von Knigge-Jüngern auf den Tisch erzwungene Menu-Reihenfolge noch nie. Lieber zuerst klein und süss, dann Schnipo bis zum Abwinken. Schablonendenken kommt früh genug. Foto aus «wir eltern» aus dem Jahre 2000.

Lesetipp für Eltern

Ältere Kinder, ältere Ältern

Hurra, die Pubertiere sind wieder da! Nick und Carla treiben ihren Vater weiter zur Verzweiflung – nur, dass der inzwischen auch das ein oder andere graue Haar hat. Ob wegen der Kinder ist unklar. Gewohnt hinreissend komisch – wie schon in «Maria, ihm schmeckts nicht» und «Das Pubertier» – schildert Jan Weiler auch in seinem neuen Buch den täglichen Wahnsinn in Familien. Und diese zarten Momente, in denen das elterliche Herz ganz gross und warm wird. → Jan Weiler: «Die Ältern», Piper, Fr. 22.90





Serie: Alternative Heilmethoden

Schüssler Salze

Ursprung der Methode

Jede menschliche Zelle benötigt Mineralsalze, damit sie alle Funktionen optimal ausführen kann. Auf dieser Erkenntnis basiert die Lehre der Schüsslersalze, die vom Oldenburger Arzt Dr. Wilhelm Schüssler (1821–1898) entwickelt wurden. Er hatte sich damals als Querdenker mit bekannten Krankheitsbildern auseinandergesetzt und diese statt mit den üblichen Heilmitteln, mit Mineralsalzen behandelt. Mit grossem Erfolg: Er erkannte, dass viele Krankheiten ihren Ursprung in einem Mangel an Mineralstoffen auf Zellebene haben. Dr. Wilhelm Schüssler würde dieses Jahr seinen 200. Geburtstag feiern.

Wie wirkt die Kräuterheilkunde?

Die Mineralsalze nach Dr. Schüssler basieren auf biochemischem Wissen. Zu konzentrierte Mengen an Mineralsalzen werden von der einzelnen Zelle nicht ausreichend aufgenommen. Dr. Schüssler begann also, die Mineralsalze zu verdünnen und aus ihnen homöopathische Zubereitungen herzustellen. Auf diese Weise gelangen die Mineralsalze ungehindert in die

4. Teil

In einer **Mini-Serie** gehen wir **alternativen Heilmethoden** nach, mit denen Eltern sich und ihre Kinder in Selbstmedikation behandeln können. Bei schwerwiegenden Problemen eine Kinderärztin konsultieren. 1. Homöopathie

- 2. Aromatherapie
- 3. Kräuterheilkunde

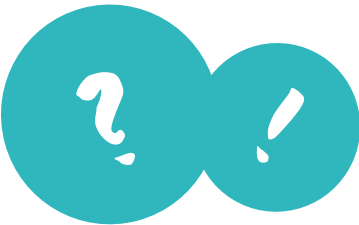
4. Schüsslersalz 5. Spagyrik

Zellen und agieren dort als Türöffner oder Regulatoren. Die Schüsslersalze aktivieren die Zellen, helfen Mineralstoffe aus der Nahrung oder als Nahrungsergänzungsmittel besser aufzunehmen und unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers.

So profitieren Kids und Erwachsene

Schüsslersalze sind ideale Begleiter im Familienalltag.

Man kann sie innerlich oder äusserlich anwenden, lutschen, in Wasser auflösen oder pulverisiert einem Säugling in die Wange streichen. Eines der wichtigsten Mineralsalze ist Ferrum Phosphoricum (Nr. 3). Es hilft bei ersten Anzeichen einer Erkältung, indem es das Immunsystem aktiviert. Im Akutfall nimmt man eine Stunde lang alle 5 Minuten eine Tablette ein. Kombiniert mit Natrium Chloratum (Nr. 8) setzt man Ferrum bei Sonnenbrand ein, zum Beispiel als kühlende Lotion. Zusammen mit Kalium phosphoricum (Nr. 5) und Magnesium phosphoricum (Nr. 7) dient Ferrum als Sportdrink, der mehr Sauerstoff in die Zellen bringt sowie Leistung und Regeneration nach dem Sport verbessert. *Sabine Hurni, Heilpraktikerin*



Hä?

Verirrt, männlich

Ich weiss, was langgeht. Denken Männer zumindest von sich.

Eine britische Studie hat jetzt ergeben: 2 Prozent der Männer fragen niemals nach dem Weg – selbst dann nicht, wenn das Auto-Navi aussteigt. 26 Prozent cruisen mindestens eine halbe Stunde herum, bevor sie sich helfen lassen. Macht umgerechnet: 444 unnütze Kilometer pro Fahrer und Jahr. Oh, Mann!

Quelle: szmagazin.de



Zitat

«Ich habe ständig Angst, zu versagen und dass jemand herausfindet, dass ich eigentlich nichts kann.»

Tom Hanks *1956, amerikanischer Schauspieler.

Bild: gettyimages.com wireltern 6/2021



WIR GEHEN AUF NUMMER SCHÜSSLER.

Und Du?



LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf den Packungen.
Omidia AG, 6403 Küssnacht.





Seile im Test

Fröhliches Hüpfen

Springseile sind die idealen Sportgeräte für die ganze Familie. Besonders in Corona-Zeiten. Aber auch sonst.

Fitnessstudios: immer mal wieder geschlossen. Sportvereine: Leerlauf. Turnen im Wohnzimmer: doof. In Zeiten von Covid-19 ist es gar nicht so einfach, fit zu bleiben. Idealer Ausweg für die ganze Familie: Seilspringen! Das ist lustig, kostet wenig, geht im Garten, auf der Strasse oder – bei langmütigen Nachbarn – sogar in der Wohnung. Seit dem 17. Jahrhundert, wird geschätzt, hüpfen die Menschen über Stricke fröhlich vor sich hin. Heute heisst es chic «Rope Skipping» und ist eine der Trendsportarten. Weil es Spass macht, die Schnur überallhin mitgenommen werden kann und den ganzen Körper trainiert: Ausdauer, Koordination, Leichtfüssigkeit, Gelenke und Muskulatur... alles. Geeignet für alle zwischen 7 und 97.

Nicht zu hoch, nicht zu lange und: locker bleiben

Worauf muss man nun beim Skippen achten? Wir haben die Winterthurerin Duja Flückiger (36) gefragt, Teilnehmerin der Schweizer Rope Skipping-Meisterschaften, Trainerin, Kampfrichterin und Gründerin des Online-shops jumpropesports.ch

Ihre Tipps zu Körperhaltung und Materialauswahl

- ◆ beim Springen möglichst gerade bleiben
- ◆ Arme locker an den Körper, nicht zu weit weg strecken, Schultern nicht anspannen
- ◆ Unterarmwinkel: maximal 45 Grad
- ◆ Nicht so hoch springen, das kostet zu viel Kraft
- ◆ Keine Zwischenhopper, sonst lässt sich das Tempo nicht steigern
- ◆ Für den Anfang nicht überfordern. 10 Minuten sind viel!

Zum Material

- ◆ Wichtig: Das Springseil sollte verstellbar sein, damit es auf exakt die richtige Länge eingestellt werden kann.

- ◆ Seil so kurz einstellen wie lockeres Hüpfen noch möglich ist. Faustregel: Steht ein Fuss drauf, endet das Seil bei der Brust.
- ◆ Billigseile sind verlockend, können aber schneller brüchig werden oder sich dehnen.
- ◆ Zu leicht darf es nicht sein, sonst läuft es nicht rund. Ausser bei fortgeschrittenen Schnell-Springern.
- ◆ Stahlseile mögen beim Crossfit und bei Leistungs-Skippern prima sein, für Kinder, Einsteiger und Anfänger ist die Verletzungsgefahr zu gross.
- ◆ Hanfseil oder Plastik? Geschmackssache. Flotter gehts mit dem Kunststoffseil, nostalgische Gefühle stellen sich eher beim Hanfseil ein.

Und da Springseile nicht die Welt kosten: Wie wärs mit gleich mehreren zur Auswahl? Oder auch noch einem (oder zwei) ganz langen, damit man in der Gruppe – wie einst auf dem Schulhof – hüpfen kann. Los gehts.

Redaktion: Caren Battaglia



Digitales smartes Sportspringseil

Technisch

Für Sportler und Technikfreaks. Ein Display im Griff zeigt Geschwindigkeit, Trainingszeit, verbrannte Kalorien. Braucht etwas Aufwand beim Einstellen, dann saust das Seil aber spektakulär. Tolles Extra: das schnurlose Seilchen. Sprich, mithilfe von (mitgelieferten) Kugeln simulieren, als hüpfte man über ein Seil. Eignet sich für Drinnen, blamageloses Springen und Training der Handgelenke. Fr. 37.90 → apfelkiste.ch

Freestyle BEAD Springseil

Sportlich

Für Trick- und Farbliebhaber*innen. Mensch, wie das fliegt und Spass macht! Auch deshalb, weil es so lustig aussieht mit seinen kunterbunten Plastikperlen. Die sind aber nicht nur hübsch, sondern sorgen für optimalen Schwung. Damit kann man richtig tolle Tricks mit machen. Also – wenn mans denn kann... Fr. 23.90 (Erwachsene), Fr. 18.90 (Kids) → jumpropesports.ch



LED Springseil

Nächtlich

Für Special Effekt-Begeisterte und Nachteulen. Das ist eine Show! So kann man auch im Dunklen hüpfen und das (aufladbare) Seil leuchtet in Grün, Rosa, Blau... So was von cool! Ach ja, prima schwingen tut das Springseil natürlich auch noch. Fr. 33.16 → jumpropesports.ch

Powerzone Springseil

Günstig

Für Puristen. Plastikschnur, schmale Griffe, superpreiswert, ein bisschen leicht für Otto-Normal-Hüpfer, sodass es etwas eierig fliegt. Aber vielleicht hilft ja Übung. In zwei Längen. Powerzone Springseil, Fr. 7.90 → ochsnersport.ch



Springseil mit Holzgriffen

Nostalgisch

Für Traditionalisten und Nostalgiker. Hach ja, ist das schön. Springseilen wie zu Kindertagen. Oder auch in den Kindertagen. Dieses Seilchen besteht aus Naturfaser, hat Holzgriffe mit Drehwirbel – und schwingt richtig prima. Ideal für Kinder, Ein- und Wieder-Einsteiger. Tut auch nicht so weh beim Drauftreten wie Plastik (oder besonders schlimm: Stahl). Fr. 9.90 → pastorini.ch

WELEDA

Seit 1921

Ab dem Säuglingsalter anwendbar



GEREIZTE AUGEN?

Weleda Euphrasia-Augentropfen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz

Fünfmal digital



Kinderfreundliche Wanderwege

Auf diese Plattform haben wir gewartet: → kinderwanderwege.ch bietet Familien auf einen Blick alle wichtigen Erlebnis- und Themenwege, sowie kinderfreundliche Wanderwege in der Schweiz. Dazu die Angaben zu Dauer, Schwierigkeitsgrad, empfohlenem Alter und dem Hinweis, ob der Weg auch mit einem Kinderwagen zu schaffen ist.



Blogs für Schweizer Familien – mit Kodex

Die Plattform «Schweizer Familienblogs» bietet eine breite und übersichtlich gebündelte Palette an Familienthemen. Von Erziehung über Rezepte, DIY-Ideen bis hin zu Reise- und Ausflugstipps ist alles dabei. Und weil Familienblogger*innen einen grossen Einfluss ausüben, machen sich die Mitglieder des Netzwerks «Schweizer Familienblogs» für den Blogger-Kodex stark. Dieser bürgt für verantwortungsvolle, transparente und glaubwürdige Blog-Beiträge. → schweizerfamilienblogs.ch



Reden über Cybermobbing

Wenn Kinder online gamen oder Freundschaften pflegen, ist es wichtig, dass sie sozial-digital geschult sind. Gemeinsam mit Unicef hat die Lego Gruppe einen Gesprächsleitfaden entwickelt, der es Eltern leichter macht, mit Kindern über Cybermobbing und Netiquette zu reden. Als erstes bauen Eltern und Kinder je einen Internet-Fiesling aus Lego-Steinen: Das hilft, ins Gespräch einzusteigen. → lego.com/cyberbullying



Heikle Inhalte erkennen

Die wup App unterstützt Kinder bei ihren ersten Erfahrungen mit dem Smartphone. Sie erkennt heikle Inhalte wie Nacktbilder und Mobbing oder reagiert auf die Freigabe persönlicher Daten. In kritischen Situationen erhalten Kids wertvolle Hinweise und Tipps und dank der zwei Versionen wird das Zusammenspiel zwischen Eltern und Kindern gefördert. wup ermöglicht zudem einen direkten Zugang zu den kostenlosen und vertraulichen Beratungsdiensten von Pro Juventute und funktioniert auf allen Social-Media-Plattformen und Messenger-Diensten. → projuventute.ch/wup-app



Singvögel – Kinderlieder mit Pfiff

Welches ist der schönste Schweizerdialekt? Bündnerdütsch! Und wenn ein Churer-Kinderchor mit Herz, Rhythmus und Tempo die Doppel-CD «Alltagsschichta» besingt, dann bleiben die Lieder garantiert nachhaltig in den (Kinder-)Ohren hängen. Inklusive Textbüchlein. Reinhören unter → singvoegel.ch, ab 5 Jahren, Fr. 22.90.

MARKT-PLATZ



Kinderschmuck Glitzernde Bären

Die süßen Bärchen aus Silber mit funkelnden Zirkonia gibt es neu von Rhomberg Schmuck als Ohrstecker oder als Anhänger für eine Halskette. Die glitzernden Begleiter lassen Mädchen-Hezen höher schlagen. → rhomberg.ch

FRECHE FREUNDE

FÜR EINE FRÜHE FREUNDSCHAFT MIT OBST UND GEMÜSE

Für Spass beim Essen!



Für 100% Bio!

Für praktische & freche Snacks!

Für mehr Obst & Gemüse!

Jetzt bei



www.FRECHEFREUNDE.CH



Määh ist das neue Muuh.



Die **neue** määhtastische **Ziegenmilch**

Die Babynahrung von Bimbosan auf Basis von **Ziegenmilch** ist wie gemacht für Babys mit einem sensiblen Bäuchlein. Erfahren Sie weshalb, unter bimbosan.ch



Natürlich wachsen

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



Frühzeitige
augenärztliche
Untersuchungen
können bleibenden
Seheinschränkungen
entgegenwirken.

Bild: Adobestock

Auf die Augen gut achten

Je früher Sehstörungen und Erkrankungen der Augen bei Kindern erkannt werden, desto besser können sie behandelt werden. Dr. med. Stefan Langenegger, Spezialist für Kinderaugenheilkunde (Augenarzt-Praxisgemeinschaft Gutblick AG) klärt auf, welche Abklärungen wichtig sind und welche Krankheiten bei Kindern häufig vorkommen.

Sehen ist unser wichtigster Sinn, deswegen sollten wir auf unsere Augen besonders gut achten. Dies beginnt bereits im frühen Kindesalter, da sich das Sehen und die Zusammenarbeit beider Augen in den ersten Lebensjahren entwickeln. Störungen in dieser Entwicklung können selbst bei organisch gesunden Augen später zu bleibenden Seheinschränkungen führen (sog. Amblyopie). Eltern können einen solchen Verlauf verhindern, indem sie ihr Kind frühzeitig augenärztlich und orthoptisch untersuchen lassen. Auch bei unauffälligem Schverhalten empfehlen Fachexperten einen ersten Augenarztbesuch im Alter von 2 bis 3 Jahren und einen zweiten, sofern bei der Erstuntersuchung kein auffälliger Befund vorlag, vor dem Schulstart. Zeigen sich Auffälligkeiten oder sind Augenerkrankungen in der Familie bekannt, so sollte die erste Untersuchung noch früher erfolgen.

Warum ist Vorsorge so wichtig?
Eine Untersuchung bei der Orthoptistin gibt Klarheit, ob bei einem Kind eine Sehschwäche wie Schielen, eine Veränderung der Augenbrechkraft,

Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit oder eine Hornhautverkrümmung vorliegt. Schielen ist eine der Sehschwächen, die bei Kindern oft auftritt. Jedoch nicht jede Art von Schielen ist für die Eltern selbst erkennbar. «Wenn eine solche Sehschwäche zu spät bemerkt wird, sind auch mit einer intensiven Therapie kaum mehr Verbesserungen möglich. Da die gesamte Sehentwicklung etwa mit dem zwölften Lebensjahr abgeschlossen ist, kann danach eine Sehschwäche nur noch begrenzt behandelt werden», erklärt Dr. med. Stefan Langenegger, Spezialist für Kinderaugenheilkunde. Wird eine Sehschwäche frühzeitig erkannt, kann diese mit konservativen Behandlungsmethoden wie Augenpflaster oder einer Brille behandelt werden. Fehlstellungen der Augen können mit einer Operation oder mit Botox behandelt werden.



Stefan Langenegger
ist Leiter der Kinder-
augenheilkunde
bei Gutblick.

Weitere Informationen

Sehschwächen sind häufig
Jedes dritte Kind braucht während der Schulzeit eine Brille. Bald wird es jedes zweite sein. Dies unter anderem wegen zunehmender Naharbeit und verminderter Aktivität im Freien.

Termin vereinbaren
Fachexperte Dr. med. Stefan Langenegger und das Orthoptistinnen-Team beraten Sie gerne in einer der zehn Gutblick Augenarztpraxen von St. Gallen bis Bern. Finden Sie den Standort in Ihrer Nähe unter [→ gutblick.ch/kontakt](https://gutblick.ch/kontakt)

Kinderbrillen
In unserem Gutblick-Store in Wallisellen zeigen wir Ihnen gerne passende Modelle aus unserem grossen Sortiment an Kinderbrillen.



Allerhand Wahres, Falsches und Schlaues über die Nachtruhe

Schlaf gut

Müde zu sein ist schlimm. Aber wie wichtig ist guter Schlaf wirklich? Darum ranken sich diverse Legenden.

Wer jemals fünf Mal die Nacht von einem Baby geweckt wurde, weiss: Schlaf ist soooo wichtig. Aber es gibt auch eine Menge stressenden Unfug zum Thema Schlaf:
♦ **Je kürzer der Schlaf, desto kürzer das Leben?** Übertrieben. Wahr ist: Je ängstlicher wir darauf starren, genug zu schlafen, desto schlechter und kürzer schlafen wir.
♦ **Bei Depressionen muss man viel schlafen.** Umgekehrt ist es richtig. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass kurzzeitiger Schlafentzug depressive Stimmungen sogar bessert.
♦ **Schlaflosigkeit macht dick.** Nicht direkt. Vielmehr ist es so, dass Personen

mit Schlafstörungen entweder vor dem Zu-Bett-Gehen zu schwer gegessen haben oder aber ihre Schlafunterbrüche mit Kühlschränkinhalt füllen...
♦ **Teenager sind «Eulen», kriegen daher zu wenig Schlaf und versammeln deshalb Prüfungen.** Jein. Eulen haben in der Tat morgens ein Tief und nachmittags oder abends ihr Hoch. Mehr Schlaf verbessert ihre Konzentrationsfähigkeit nicht. Hätten Eulen ihre Prüfungen am Nachmittag, wäre alles okay.
♦ **Wer viel schläft, erinnert sich besser.** Muss nicht sein. Neuere Studien zeigen, dass die Merkfähigkeit von der Schlafdauer recht unabhängig ist.
♦ **Berichte über Schlafprobleme sorgen für Schlafprobleme.** Richtig. Also: Weiterblättern und gute Nacht.



Neues aus der Medizin

Das Auge wird nicht faul

Keine Angst, wer eine Brille trägt, sorgt nicht – wie manchmal zu hören – dafür, dass die Augenmuskulatur faul und bequem wird. Eine Brille korrigiert lediglich die Fehlsichtigkeit, arbeiten muss der Augenmuskel dennoch.

Quelle: gesundheittipp

Studie

Viel Geld, viel Fast-Food

Allzu grosszügiges Taschengeld ist schlecht für die Ernährung von Schülern. **Finanzstarke Kinder der Klassen 4 bis 8 lassen jedenfalls die meist gesunde Kost der Schulkantine links liegen** und versorgen sich stattdessen in den Fast-Food-Läden der Schulumgebung. Das ergab eine Studie der Universität Leipzig an 1215 Kindern. Ob eine Untersuchung bei Zürcher, Basler oder Berner Schülern zu anderen Ergebnissen führen würde, darf bezweifelt werden.

Quelle: uni-leipzig.de





Muss man mit kleinen Kindern im Chaos versinken?

Ich staune immer wieder wie viel Unordnung unsere anderthalbjährige Tochter macht. Natürlich bin ich mir bewusst, dass Sofia noch sehr klein ist. Auch weiss ich, dass Aufräumen für Kinder nicht lustig ist. Und doch, manchmal bin ich beinahe am Verzweifeln. Wie schaffe ich es, ihre Spielfreude zuzulassen und doch nicht im Chaos zu versinken? F.M.

Spielen ist lustvoll und geschieht aus dem Moment heraus. Sobald neue Spielideen auftauchen, werden andere Utensilien gebraucht. So kommt es, dass verschiedene Spielsachen benutzt und entsprechend verteilt werden. Zum Aufräumen bleibt keine Zeit. Hilfreich ist, wenn Sie verstehen, dass Kindern in diesem Alter noch ein Sinn für Ordnung fehlt. Erst wenn Ihr Kind weiss, dass gleiche Sachen zusammengehören und einen bestimmten Platz haben, kann auch Aufräumen gelingen. Natürlich müssen Sie bis dahin nicht alles allein wegräumen. Verpacken Sie

das Ordnungmachen in ein gemeinsames Aufräum-Abendritual. Holen Sie zur Unterstützung den Teddybären, die Lieblingspuppe oder Sofias Lieblingskuscheltier. Vielleicht begleiten Sie das Aufräumen mit einem selbstgedichteten «Aufräumlied» oder Ihre Tochter darf ein Lied auswählen. So lange gesungen wird oder das Lied ertönt, wird aufgeräumt und nach getaner Arbeit machen Sie miteinander etwas Lustiges. Vielleicht ein Freudentänzchen. Oder Sie erklären Ihrer Tochter, dass Sie beide, wenn die Musik stoppt, ein Spielzeug vom Boden aufheben und in der Spielzeugkiste versorgen. Ein anderes Mal legen Sie die Puppen und Stofftiere zusammen liebevoll auf einen kuscheligen Schlafplatz. Wenn Sie merken, dass Sofia zu müde ist, um mitzuhelfen, sagen Sie ihr, dass Mama heute das Aufräumen übernimmt. Vielleicht machen Sie auch tagsüber zwischendurch ein kurzes Aufräumspiel. Da Sofia zum richtigen Aufräumen noch zu klein ist, sollte sie nicht überfordert werden.

Kinder ahmen nach und Ihre Tochter spürt mit welcher Haltung Sie etwas tun und erlebt, dass gemeinsam aufzuräumen lustig sein kann. Weil am Abend nicht mehr überall Spielsachen herumliegen, sind Sie entspannter und Sofia fällt am nächsten Morgen der Start in den neuen Spieltag leichter.
Pro Juventute Elternberatung, projuventute.ch

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.

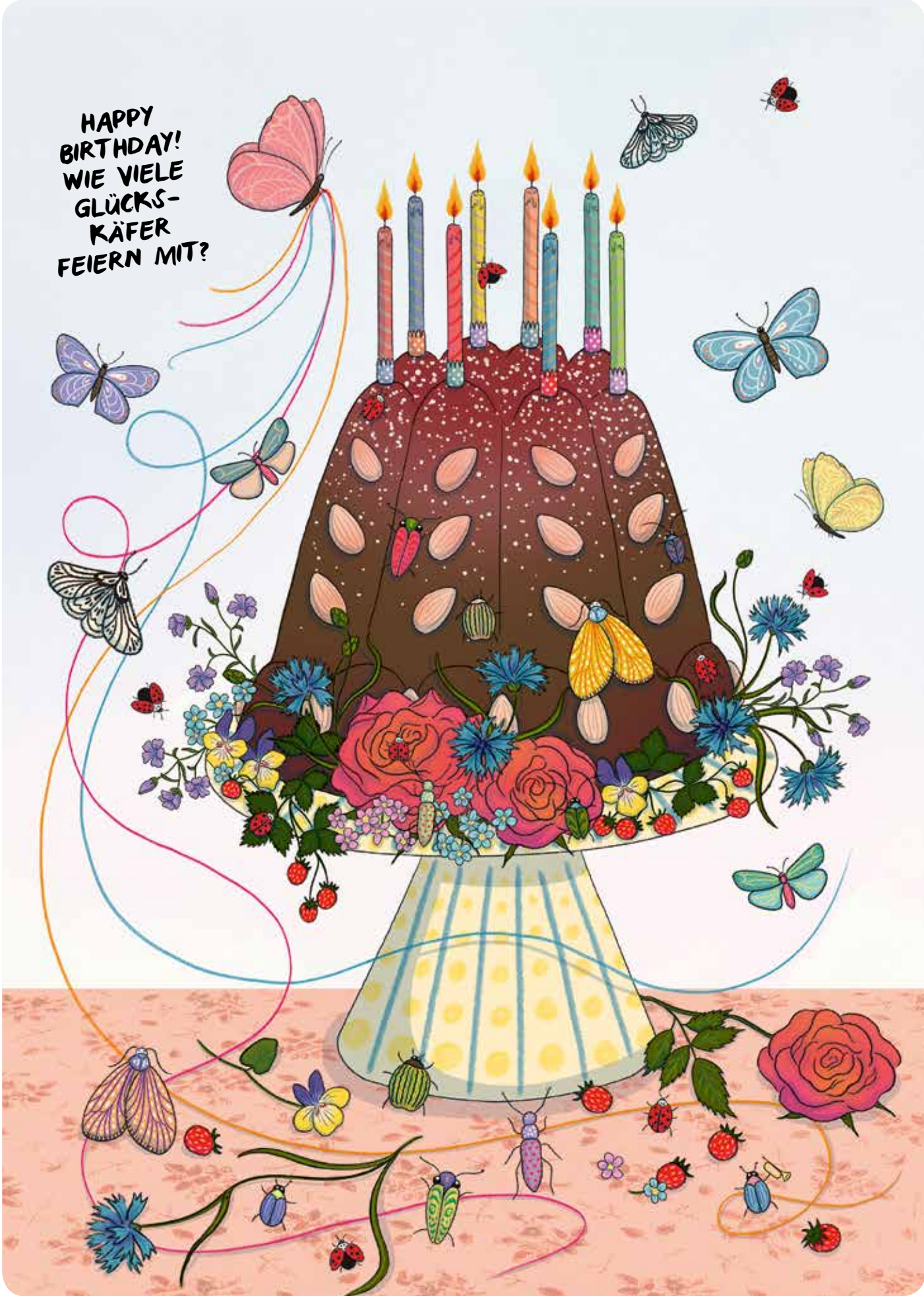



Illustration von Ruth Cortinas → ruthcortinas.ch. Lösung vom letzten Heft: Der schnellste Weg führt an 6 Schmetterlingen vorbei.