

SERVICE

Guter Geschmack ist entscheidend

Dass ein Gemüse gesund ist, motiviert Kinder eher nicht dazu, es zu essen. Eltern sollten lieber den guten Geschmack des Nahrungsmittels anpreisen, wenn sie wollen, dass ihr Nachwuchs mehr davon zu sich nimmt. Darauf weisen Kinderärzte hin. Sie berufen sich auf Studien aus den USA, wonach kleine Kinder davon ausgehen, dass ein Gemüse entweder gut schmecken oder gut für die Gesundheit sein kann. Sie greifen eher zu der Kost, die nicht als gesund bezeichnet wird. Kinder verspeisen ausserdem mehr Grünzeug, wenn es klein geschnitten ist, mit Dips oder als Püree mit ihrem Lieblingsessen auf den Tisch kommt oder es ihnen mehrmals angeboten wird. (sda)

Zauberkräft Magnetismus

Magnetische Kräfte lassen sich überall im Alltag finden: Sie tauchen in Schmuck, medizinischen Geräten und Kreditkarten auf. Auf tivi.de erfahren Kinder alles über die scheinbaren Zauberkräfte. Mit einer Anleitung können die Kinder ausserdem selbst einen Metall-detektor bauen oder einen Wasser-compass basteln. Was man mit Magneten alles machen kann, erklärt die Seite physikfuerkids.de. Auf dieser Website kommen Mädchen und Jungen Elektromagneten auf die Spur oder basteln einen eigenen Büroklammermagneten. Beide Seiten wurden von Klick-Tipps.net ausgewählt, einem Dienst, der unter anderem von jugendschutz.net getragen und unterstützt wird. (sda)

Freie Hand beim Surfen im Netz

Beim Surfen im Internet gibt es für viele Jugendliche keine Grenzen. Vier von zehn Jugendlichen dürfen ohne Absprache mit Mutter oder Vater so lange im Netz unterwegs sein, wie sie wollen. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage. Vor allem bei älteren Jugendlichen lassen Eltern die Zügel locker: Während bei den 12- bis 13-Jährigen noch drei Viertel der Eltern darauf achten, dass die Kinder nicht zu lange vor dem Bildschirm sitzen, sind es bei den Teenagern ab 16 Jahren nur noch 37 Prozent. In vielen Familien haben Jugendliche ausserdem freie Hand, was die Art besuchten Internetseiten angeht: Nur bei 30 Prozent gibt es klare Absprachen mit den Eltern. (sda)

Aufklärung kann Schmerzen lindern

Aufklärung über Kopfschmerzen kann Jugendlichen helfen. In einer Studie bekamen 1700 Schüler zwischen 12 und 15 Jahren erklärt, wie Kopfschmerzen und Lebensgewohnheiten zusammenhängen und welche Rolle Stress und Sport dabei spielen. Die eine Hälfte der Schüler wurde sofort aufgeklärt, die andere erst sieben Monate später. Etwa 80 Prozent der Teilnehmer hatten vor dem Versuch Kopfschmerzen. Der Vergleich beider Gruppen zeigte, dass sich die Schmerzen bei der Gruppe, die sofort aufgeklärt wurde und ihr Verhalten ändern konnte, signifikant besserten. Am meisten profitierten jene, die an Spannungskopfschmerzen litten. Die Studie zeigt, dass eine relativ kurze Aufklärung zu einer Verbesserung führen kann. (sda)

Schokolade, Abwechslung und Eigenverantwortung



So wird Wandern zum Vergnügen für Gross und Klein: Damit der Wandertag mit den Kindern ein richtiges Vergnügen für beide Seiten wird, sollten Kinder auch mal alleine vorausgehen (grosses Bild), sich in der Natur austoben (Bild oben rechts), ausgedehnte Pausen machen (Bild Mitte) und die Umgebung entdecken dürfen.



Wandern ist «in». Wir suchen in der Natur Erholung vom hektischen Alltag. Doch wie bringen wir unsere Vorstellung vom Wandern mit den Wünschen der Kinder in Einklang? Ein paar Tipps für Familien mit Kids jeden Alters.

Von Ursula Kohler (Text und Bilder)

Trampolinspringen mit Bergsicht, Rodeln ins Tal, Klettern im Seilpark. Es gibt viele Aktivitäten, die Familien in die Berge locken. Und es werden immer mehr. Nur die Wanderbegeisterung der Kinder ist über die Jahre wohl nicht grösser geworden. Kein Wunder, unternehmen wir alles, um die Kinder fürs Wandern und die Berge zu begeistern. Doch machen wir dies mit den richtigen Mitteln? Geht es darum, was Spass macht, scheinen Erwachsene und Kinder auf verschiedenen Felsen herumzukraxeln. Die Erwachsenen geraten beim Bergpanorama ins Schwärmen. Herrlich, atemberaubend, prächtig. Wer hat je aus dem Mund eines Kindes gehört, wie fantastisch die Aussicht sei. Wenig Gedanken widmet der Nachwuchs auch dem Wetter. Während wir Erwachsene Wetterprognosen studieren und hin und her überlegen, ob wir die Wanderung wagen können oder nicht, finden Kinder Regen und Wind oft spannender als eitlen Sonnenschein. Wie sieht die Hängebrücke aus, die den Eltern- und Kinderfelsen miteinander verbindet?

Auf zur perfekten Wanderung

«Abwechslungsreich muss eine Tour sein», meint die 13-jährige Meret auf die Frage, welche Ansprüche sie ans Wandern habe. Die Schreibende hat

sich im Familien- und Freundeskreis umgehört. «Etwas Spezielles sollte dabei sein, eine Quelle, ein Bad, eine Hütte, ein Dörfchen, dann hat man etwas zu erzählen», ergänzt die 17-jährige Pfadileiterin Eleni. «Es kommt drauf an, wer mit dabei ist», meint Chiara. «Schokolade braucht's unterwegs», schliesst Nina ab. «Und Traubenzucker, Musik und Glacé», rufen alle durcheinander. Gelächter folgt. Es interessiert aber auch, was am Wandern nicht so toll ist. «Das Wandern selbst.» Aha. Das ist eine schwierige Ausgangslage. «Wandern selbst» scheint ein Synonym für Langeweile zu sein. Zum Glück gibt es dabei so viel zu erleben, dass aus dem «Wandern selbst» doch noch ein spannendes Unterfangen wird.

Das einfachste und sicherste Rezept lautet: Laden Sie Freunde und Kollegen der Kinder ein, treffen Sie sich mit anderen Familien zum Wandern. Der Spass multipliziert sich um ein Vielfaches, nicht nur für die Kids. Sicher haben Sie schon mal eine Gruppe Kinder unterwegs beobachtet. Sie schwatzen, rennen, lachen, bleiben stehen, bilden eine eigene Welt, eine

Gegenwelt zur Schönen-Aussicht-Welt der Erwachsenen. Das gibt ihnen Unabhängigkeit. Lassen Sie die Kinder vorausgehen, wenn Weg und Alter der Kids es erlauben. Das motiviert ungemein. Der positive Nebeneffekt: Wir Erwachsenen erleben nicht jedes Wehwehchen oder jeden Durchhänger der Kinder gleich mit. Wir haben selbst Zeit, zu plaudern und die Aussicht zu geniessen. Ein pures Vergnügen.

FRAGE DES TAGES

Erlebnisse in der Natur: Sind Sie als Kind gerne gewandert? Stimmen Sie heute bis 18 Uhr ab im Internet unter: www.suedostschweiz.ch.

Weil wir wissen, dass die Kinder beim Reizwort Wandern oft die Nase rümpfen, tendieren wir dazu, ihnen (zu) wenig sportliche Herausforderung zuzumuten. Ebene, einfache Strecken scheinen uns ideal für das Familienabenteuer. Das stimmt nur bedingt. Ein Aufstieg mit klarem Ziel fordert heraus, gerade die Kleinen klettern doch wie junge Geisslein den

Berg hoch. Haben sie das Ziel erreicht, sind sie stolz. Das kennen wir selbst bestens. Wie oft haben wir am Berg gelitten, um auf dem Gipfel alles vergessen zu haben. Wieso sollte es den Kindern anders gehen?

Ohne Pause gehts nicht

Was ist eine Wanderung ohne richtige Pause? Schön lang soll sie sein, und sie taucht zwischendurch immer mal in kürzeren Varianten auf. Am besten denken wir an den Zwischenhalt, bevor wir losgehen. Die Kinder haben beim Einkauf fürs Picknick ein Wörtchen mitzureden. Da kommt Vorfreude auf. Selbstverständlich enthält der Rucksack für jeden etwas Leckeres. Holz sammeln, ein Feuer machen, die Wurst oder das Schlangensbrot über die Glut halten: Da sind alle dabei.

Nicht nur die Pause, auch die Strecke will gut berechnet sein. Mit kleineren Kindern planen wir für den Weg eineinhalb mal bis doppelt so viel Zeit ein wie üblich. Jugendliche hingegen stehen den Erwachsenen in nichts nach. Wichtiger als ein paar Minuten mehr oder weniger ist die Kenntnis des Weges. Weder Gross noch Klein schätzt es, wenn wir unterwegs nach dem Weg suchen oder gar eine unerwartete Extraschleife ziehen müssen. Das heisst: Karten zu Hause studieren, Höhenmeter einberechnen.

Auch wenn die vorgängig befragten Vertrauenskids meinten, «in der Kürze liege die Würze», plädieren erfahrene Eltern für mehr und nicht weniger (Wander-)Abenteuer. Weiten Sie das Wandern zu einem spannenden Weekend aus. Vom Billardtisch im Keller der Jugi oder der SAC-Hütte mit Spielzimmer werden die Kinder noch lange sprechen. Ein Anspruch ist dabei sicher erfüllt: Es gibt was zu erzählen.

Nützliches rund ums Wandern

Kartenmaterial: Schweiz Mobil bietet Infos rund ums Wandern: Die Karte mit Schweizer Wanderwegen, auch als App, ist kostenlos, mit einem Jahresbeitrag können eigene Touren berechnet werden.

www.schweizmobil.ch

Unterkunft: Unter den SAC-Hütten gibt es speziell familienfreundliche Hütten. Oder auch Jugendherbergen sind für Familien ideal zum Übernachten.

www.sac-cas.ch, www.youthhostel.ch

Lesestoff: Der Familien-Reiseführer «Trips mit Kids» ist für Eltern und Kinder gedacht, die Neues entdecken möchten. Im Buch sind 20 Wochenendtipps beschrieben. Im Mittelpunkt steht das Unterwegssein. Jeder Vorschlag umfasst eine zweitägige Tour.



Ursula Kohler: Trips mit Kids. Werd Verlag. 192 Seiten. 37.90 Franken.