

Inhalt

Ausgabe 11 / November 2020

Aktuelle Texte, exklusive Kolumnen, Videos und einen direkten Draht zur Redaktion finden Sie auf

fritzungfraenzi.ch

facebook.com/fritzungfraenzi

pinterest.ch/dasschweizerelternmagazinfriz



Cover

Kinder verlangen Ihren Eltern viel Geduld ab. Ruhig zu bleiben lohnt sich, denn schimpfen bringt nichts.

Coverbild: Fabian Hugo / 13 Photo

10 Dossier Schimpfen

Muss ich denn immer laut werden?

Im Familienalltag stets ruhig und besonnen zu bleiben, ist eine Herkulesaufgabe. Erziehen ohne Schimpfen, wie geht das? Ein Praxistest.

24 Locker bleiben!

Vier Mütter erzählen, was sie auf die Palme bringt – und von ihren Strategien, um dabei nicht die Nerven zu verlieren.

32 «Eltern brauchen immer ein Extra-Reservoir an Energie»

Die Psychologin und Forscherin Annette Cina über Anforderungen des modernen Familienalltags – und darüber, wie Eltern diese entspannter meistern können.

Erziehung & Schule

34 Stefanie Rietzler Ruhe jetzt!

Unsere Kolumnistin erklärt, wie Lehrpersonen für mehr Ruhe im Klassenzimmer sorgen – und warum auch Lernende davon profitieren.



Bilder: Fabian Hugo / 13 Photo, Christian Aebberhard / 13 Photo, Getty Images, Deepol / Plampicture



44 Wenn die Kinder ausziehen, können sich die Eltern neu erfinden, sagt Pasqualina Perrig-Chiello im Monatsinterview.



56 «Gesundheit!» Unsere Abwehrkräfte entscheiden über unser körperliches Wohlbefinden.



72 Das doppelte Lottchen. Wie sehr sich Zwillinge wirklich gleichen, beschäftigt Eltern und Wissenschaft.

60 Kind und Therapie:

«Lot» statt «Rot»: Wann sollen Kinder zur Logopädie?

Das Erlernen von Sprachfähigkeiten ist für die Entwicklung von Kindern existenziell. Manchen Buben und Mädchen fällt dies aber schwer.

67 Das T-Shirt der Schande

Über den Sinn und Unsinn von Bekleidungs Vorschriften an Schweizer Schulen.

68 Wie sollen wir unser gemeinsames Konto einrichten?

Wenn die Familie wächst, müssen Ausgaben neu organisiert und strukturiert werden.

Psychologie & Gesellschaft

44 «Wenn die Kinder gehen, müssen wir den Sinn des Lebens neu definieren»

Die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello weiss, wie es Eltern geht, deren Kinder in ein eigenes Leben starten.

70 Erwachsen werden in unsicheren Zeiten

Die Welt wird immer komplexer und unvorhersehbarer. Damit müssen Heranwachsende umgehen lernen.

72 Geschwistermythen: Unzertrennlich

Wie ähnlich sind sich Zwillinge wirklich? Welche Rolle spielen dabei die Gene und welche die Eltern? Das sagt die Wissenschaft.

Ernährung & Gesundheit

54 Foodporn – wenn viele Augen mitessen

Eine Mahlzeit soll heute nicht nur gut schmecken und gesund sein, sondern auch möglichst viele Likes bringen.

56 Die innere Abwehr

Wie funktioniert das Immunsystem? Was stärkt, was schwächt es?

Digital & Medial

51 Auch Kindern droht das Strafrecht

Pornografische Inhalte an Minderjährige verschicken, damit machen sich auch unter 16-Jährige strafbar.

52 Thomas Feibel Tiktok ist kein harmloser Spass

Die soziale Videoplattform hat eine grosse Sogwirkung – mit zum Teil verheerenden Folgen.

Rubriken

6 Entdecken

50 Michèle Binswanger Planet der Teenager

Jugendliche haben ihre eigene Sprache, die unsere Kolumnistin zu entschlüsseln versucht.

78 Ein Wochenende ...

... an der Lenk und im Simmental.

81 Buchtipps

Abenteuer in der Natur erleben.

82 Eine Frage – drei Meinungen

Was tun, wenn sich die Freundin der Tochter besitzergreifend verhält?

Service

33 Im nächsten Heft

36 Leserbrief & Kommentare

80 Verlosung Sponsoren / Impressum / Abo

Die nächste Ausgabe erscheint am 1. Dezember 2020.