



Bild: Gert Born

**Claudia Landolt**  
Leitende Autorin  
beim Schweizer  
ElternMagazin  
Fritz+Fränzi

## Liebe Leserin, lieber Leser

Einer meiner vier Söhne mag Fussball nicht. Vergangenes Jahr mühte er sich damit ab, den Ball bei drei Versuchen wenigstens ein Mal ins Tor zu bekommen. Denn Jungs, die Fussball nicht mögen, haben zumindest in der Primarschule einen schweren Stand.

Man kann seine Talente nicht aussuchen, denn niemand ist perfekt – auch das eigene Kind nicht. Aber mindestens *eine* Sache kann jeder Mensch gut, und genau darum geht es in diesem Heft: wie Kinder ihre Stärken entdecken, ohne sich für ihre Schwächen zu schämen, und trotzdem bereit sind, Herausforderungen anzunehmen.

Wir Erwachsenen können sie dabei unterstützen. Ich hätte meinem Sohn nur zu gern gesagt, er solle in der Pause doch lieber Pingpong spielen, statt sich mit den fussballverrückten Klein-Neymars zu messen. Tat ich aber nicht. Ich tröstete, ermutigte – und schwieg. Eisern. Was geschah? Mein Sohn entpuppte sich als meisterhafter Goalie und wird nun von den anderen Fussballjungs regelmässig ins Tor gewählt. Einstimmig. Tore schiessen immer noch die anderen, aber er, er hält jeden Ball.

Herzlichst, Ihre Claudia Landolt

# Inhalt

Gesundheits-Spezial März 2017

## Geist

### 04 «Eltern, glaubt an eure Kinder»

Der Glücksforscher Ernst Fritz-Schubert weiss, was unsere Kinder wirklich glücklich macht.

### 14 Die neue Achtsamkeit

Meditation mit Kindern – funktioniert das? Unsere Autorin hats ausprobiert.

### 18 Was Kinder stark macht

Sechs Tipps für Eltern vom Psychologen, die wirklich helfen.

## Körper

### 22 Ein gesunder Selbstwert

Die Gefühle der Eltern beeinflussen den Selbstwert des Kindes – weiss der Kinderarzt Cyril Lüdin.

### 26 Schlafen und Lernen

Über den Zusammenhang zwischen gutem Schlaf und guten Noten.

### 28 Schlafen und Handy

Was blaues Licht dem Körper vorgaukelt.

### 30 Kinder und Zähne

Böser, böser Zucker: Die Banane muss weg.

### 34 Kinder und Augen

Alles über Schielen, Kurz- und Schwachsichtigkeit.

### 38 Kein Zoff mit der Ernährung

Stress am Familientisch? Alles über Zen beim Essen.

### 42 Tipps und Tricks rund ums Essen

Wie man Teenagern Pizza, Chips und Burger abgewöhnt.

## Seele

### 44 Es lebe das Spiel!

Lasst die Kinder endlich spielen. Ein Plädoyer.

### 52 Mentale Muster lösen

Wie ein brasilianischer Psychiater und Bestsellerautor Kinderseelen stärkt.

### 56 Achtung, Depression!

In der Pubertät treten oft seelische Verstimmungen auf. Alles über die ersten Anzeichen.

### 62 So kommuniziere ich richtig

Kinder sind Meister im Ignorieren der elterlichen Befehle. Wir sagen, wie wir garantiert gehört werden.

## Service

### 66 Bücher und Links / Impressum

Die Bilder in diesem Heft stammen vom französischen Fotografen **Alain Laboile**. Er ist Vater von sechs Kindern. Über viele Jahre hat er das Leben seiner Familie im Südwesten Frankreichs mit der Kamera festgehalten. Kindsein heisst dort baden im Fluss, mit Fröschen spielen und nackt durch den Garten laufen. [www.laboile.com](http://www.laboile.com)