

Inhalt

Ausgabe 4 / April 2018

Viele nützliche Informationen finden Sie auch auf fritzungfraenzi.ch und facebook.com/fritzungfraenzi.

Reportage

40 Protokoll eines Alptraums

Die Journalistin Sophie-Theres Guggenberger erlebte, was andere Eltern nur aus bösen Träumen kennen: Ihr einjähriger Sohn stand in der Küche, als der Teekrug mit siedend heissem Wasser platzte. Ihr aufwühlender Bericht über das Leben danach.

10

Dossier: Achtsamkeit

10 Ganz bei sich selbst sein

Immer mehr Eltern und Lehrpersonen entdecken den Segen eines bewussten Lebensstils – auch für ihre Kinder und für ihre Schülerinnen und Schüler. Doch ist Achtsamkeit ein Allheilmittel? Und was braucht es, damit sie auch bei den Jüngsten wirkt? Antworten in unserem grossen Dossier.

16 Daniel Rechtschaffen

Der US-amerikanische Pionier der Achtsamkeitsbewegung erklärt im Interview, worauf es ankommt.



Cover

Achtsam sein heisst, sich voll und ganz etwas zuzuwenden: Die siebenjährige Ayana und ihr Meerschweinchen.

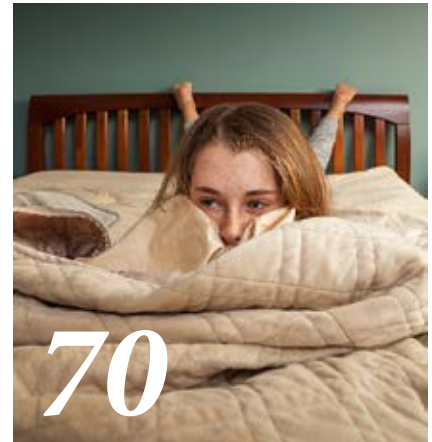




Bettina Fredrich, wie geht es armen Kindern in der Schweiz?



Und dann zersprang die Teekaraffe: Wie ein Unfall das Leben einer Familie veränderte.



Stress, lass nach! Druck und Medien machen unsere Kinder krank.

Erziehung & Schule

- 56 Digital bezahlen**
Wann Kinder bereit sind, ein eigenes Konto zu führen und mit elektronischem Geld Rechnungen zu begleichen.
- 58 Programmieren als Schulfach**
ETH-Informatikprofessor Juraj Hromkovic kritisiert die Schweizer Schulen für ihren Umgang mit Informatik: Programmieren sei in Zukunft so wichtig wie Lesen und Schreiben.

Ernährung & Gesundheit

- 66 Abgenagte Fingernägel**
Warum insbesondere Kinder an ihren Nägeln kauen – und was wirklich dagegen hilft.
- 70 Wenn alles zu viel wird**
Konzentrationschwierigkeiten, Schlafstörungen, Kopfschmerzen: Viele körperliche Leiden unserer Kinder haben psychische Ursachen. Erste Folge der neuen Serie: Was Kinder krank macht.

Digital & Medien

- 76 Immer auf Sendung**
Teenager stehen heute mit dem Handy auf und gehen mit ihm zu Bett. Am wichtigsten sind ihnen aber noch immer die direkten Kontakte.

Rubriken

- 03 Editorial**
- 07 Entdecken**
- 32 Monatsinterview**
Armutsexpertin Bettina Fredrich von der Caritas sagt: «76 000 Kinder in der Schweiz können nicht am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.»
- 38 Michèle Binswanger**
Unsere Kolumnistin kämpft um Ordnung in ihrem Haushalt – und mit vorzeitigen mütterlichen Ergüssen.
- 50 Jesper Juul**
Wenn einem der Sohn aufzeigt, dass man nicht der Vater ist, der man eigentlich sein wollte.
- 52 Leserbrief**

- 54 Fabian Grolimund**
Es ist nie zu spät, Erziehungsfehler anzugehen – oder sich zumindest für sie zu entschuldigen.
- 81 Buchtipps**
Wenn die Liebe wie der Blitz einschlägt.
- 82 Eine Frage – drei Meinungen**
Was tun, wenn der Sohn auf dem Heimweg geplatzt wird und sich Schule und Eltern der Täter nicht zuständig fühlen?

Service

- 78 Ein Wochenende in...**
... Bad Zurzach
- 80 Sponsoren/Impressum**
- 80 Verlosung**

Die nächste Ausgabe erscheint am **3. Mai 2018**.