

wireltern

Das Familienmagazin für die Schweiz

September, Nr. 9/09, Fr. 6.80

**Familientaugliche
Klettersteige
in der Schweiz**

**Eine Ehe
zwei Kulturen**

**Schulprobleme
Ab in die Therapie!**



*Schön,
schick,
schwanger*

Einrichten: Kinderzimmer für kleine Piraten

12

Schön, schick, schwanger

Schwangerschaftsmode soll nicht nur bequem, sondern auch schön sein. Wir haben werdende Mamas für den kommenden Herbst und Winter eingekleidet, und zwar mit Modellen, die sie auch noch tragen können, wenn der Bauch längst wieder flach ist.

40

Eine Ehe – zwei Kulturen

Was früher als praktisch unmöglich angesehen wurde, ist inzwischen Normalität: Jede zweite Ehe wird heute in der Schweiz zwischen Menschen verschiedener Nationalitäten geschlossen. Was heisst das für die Paare, was für die Kinder?



46

Schulkinder in der Therapie-Falle

Bei dem einen Kind lautet die Diagnose ADHS, beim andern Legasthenie, ein anderes wiederum soll hochbegabt sein – Therapien für Schulkinder boomen. Wir zeigen, wann ein Kind wirklich Hilfe braucht und welche Therapien was bewirken können.



inhalt

- 3 **Editorial**
- 7 **Leserbriefe**
- 10 **Cartoon**
von Renate Alf
- 12 **Titelgeschichte:**
Schön, schick, schwanger
- 21 **ratgeber**
Berufswunsch Tagesmutter
- 23 **Schreibt mal über...**
Geburtsbegleitung
- 25 **eltern werden**
- 26 **Krabbelkinder und Dreck**
Wenn alles in den Mund wandert
- 30 **Botschafterin des Stillens**
Jadranka Zehnder,
3-fache Mutter und Model
- 33 **kleinkinder**
- 34 **Schrullig? Na und?**
Unterstützung für kleine Sonderlinge
- 37 **Marktplatz**
- 38 **Werkelzweig**
Spielfiguren aus PET-Flaschen
- 40 **Eine Ehe – zwei Kulturen**
Binationale Paare
- 43 **Steffi im Glück**
Ach, du liebes (Einzel-)Kind
- 45 **schulkinder**
- 46 **Schulprobleme**
Ab in die Therapie!
- 50 **Diagnose Krebs**
Wie sage ich es meinen Kindern?
- 54 **Hilfe, ein Aufsatz!**
So läuft's besser
- wissen**
- 56 **Ernährung**
Hahnenburger oder Mineralwasser?
- 58 **Gesundheit**
Tierallergien
- 60 **Konsum**
Babys Badezusätze
- 61 **Psychologie + Partnerschaft**
Zeig mir, wie du wohnst!
- 62 **Beruf und Bildung**
Fernstudium für Eltern

- 64 **Glamour meets family**
Kolumne von Nadja Zimmermann
- 65 **leben geniessen**
- 66 **Klettersteige**
Familienausflug mit Nervenkitzel
- 68 **Unterwegs** Ferien- und Ausflugsziele
- 69 **Mobil** Würfel auf Rädern
- 70 **Schönheit** Für den Mann
- 71 **Marktplatz** Beauty
- 72 **Rezepte** Viva Italia
- 74 **Kreativ** Piraten im Kinderzimmer
- 78 **Kontakte, Kleininserate**
- 80 **Impressum**
- 82 **Persönlich**
Bettina Beglinger
im Einsatz für Alleinerziehende
- 83 **Vorschau**

BUCHTIPP

- 49 **Kinder verstehen
und gut ernähren**

ANGEBOT

- 29 **Strampelsack
für Babys**
- 63 **Fotoshooting
im Profistudio**



GLÜCKSLOS

- 37 **Familienferien
im Viersternehotel**
- 71 **Pflegeset für Problemhaut**



Bald hat der kleine Igor (2) ein Geschwisterchen zum Spielen. Er und sein Mami Marta Miszkowicz (29) wurden fotografiert von Ona Pinkus. Die abgebildete Decke (S725 Kashquilt) wurde ihnen von «artiana» zur Verfügung gestellt.

50

Diagnose Krebs, wie sage ich es?

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, ist das ein Schock für die ganze Familie. Wie bringt man es den Kindern bei? Wer hilft im Alltag? Wie geht es weiter? Wir haben eine Familie besucht, die sich mit all diesen Fragen auseinander setzen musste.



66

Ausflugsziel Klettersteig

Felswände hoch kraxeln ist derzeit sehr angesagt – in der Schweiz gibt es bereits mehr als 150 Routen mit Klettersteigen, im gesamten Alpengebiet über 1600. Wir stellen die familientauglichen in der Schweiz vor und erklären, welche Ausrüstung es dazu braucht.



74

Ein filmreifes Kinderzimmer

Bald kommt ein neuer Schweizer Film in die Kinos: «Madly in Love», von Anna Luif. Es ist eine romantische Komödie, voller Herzscherz und Liebesglück – mit wunderbaren Requisiten, die wir exklusiv für unser Piratenzimmer ausleihen konnten. Und Sie dürfen sie kopieren. Ganz legal.

Redaktion

wir eltern
Eibenstrasse 11
Postfach, 8045 Zürich
Tel. 043 960 78 15
Fax 043 960 78 79
E-Mail redaktion@wireltern.ch

Kundendienst, Abonnemente

Tel. 032 624 75 17
8–12 Uhr, 13.30–17 Uhr
E-Mail abo-service@wireltern.ch

Internet

www.wireltern.ch

So schön sieht Schwanger aus!

Zelte waren gestern – Bauch ist heute! Warum den Bauch verstecken, wenn Schwangerschaft so viel Lust machen kann? Geniessen Sie sich und Ihren neuen Körper.

Umstandsmode? Muss nicht unbedingt sein. Es gibt heutzutage unzählige Möglichkeiten, auch abseits der Schwangeren-Abteilung fündig zu werden, «Unterteile» natürlich ausgenommen. Hier ist eine perfekte Passform einfach sehr wichtig. Aber für oben herum kann man durchaus Einkäufe für «während» und «danach» tätigen. Das sieht nicht nur toll aus, es schont auch den Geldbeutel. Wir haben unsere werdenden Mamas genau nach diesem Motto für den Herbst und Winter eingekleidet – mit Teilen, die man immer wieder tragen kann. Ob schwanger oder nicht.

Produktion und Redaktion: Valeska Jansen

Fotos: Christian Funke, www.funke-foto.ch

Models: Daniela Sachse, Myriam Burri by www.expressive.ch

Visagist: Michael La Delle für Max Factor by Ellen Betrix

Hair Styling: Enzo de Simone, www.enzodesimone.ch

Unglaublich!
In drei Monaten
sind wir schon Mammis!!!

Daniela:

C&A: Bluse Fr. 19.90

Jeans Fr. 59.90

Vögele: Schuhe Fr. 69.90

Myriam:

H&M: Cardigan Fr. 39.90

C&A: Tuch Fr. 14.90

Jeans Fr. 59.90

Vögele: Schuhe Fr. 79.90







Wohin
gehen wir?

Myriam:

H&M: Jacke Fr. 149.-

Jeans-Minirock Fr. 49.90

Las Perlitas:

Bluse, Noppies Fr. 119.-

Daniela:

C&A: Strickgilet Fr. 29.90

Tunika Fr. 29.90

Daniela:

C&A: Cardigan Fr. 29.90

Schärpe Fr. 14.90

H&M: T-Shirt Fr. 14.90

Hose Fr. 49.90

Diesel: Schuhe Fr. 179.-



Myriam:

H&M: Parka Fr. 99.-

Las Perlitas: Kleid,

Attesa® Maternity Fr. 179.-

Tuch, Codello Fr. 49.-

Diesel: Stiefel Fr. 359.-

Daniela:

H&M: Mantel Fr. 149.-

Kleid 49.90

Tasche Fr. 49.90

Vögele: Stiefel Fr. 179.-



Myriam:

Las Perlitas:
Kleid, Noppies Fr. 134.90
Tuch, Codello Fr. 49.-
C&A: Daunengilet Fr. 39.90
H&M: Mütze + Schal je Fr. 9.90

Daniela:

Las Perlitas:
Kleid Linique Fr. 119.-
H&M: Bolero Fr. 24.90
Mütze Fr. 19.90
C&A: Bluse Fr. 29.90
Schal Fr. 19.90

Myriam:

Diesel: Mantel Fr. 549.-
C&A: Kleid Fr. 24.90
Schärpe Fr. 14.90 Mütze Fr. 8.90
Handschuhe Fr. 11.90



Daniela:

C&A: Kleid Fr. 29.90
H&M: Bolero Fr. 24.90
Schal Fr. 69.90
Schuhe Fr. 39.90
Las Perlitas: Schärpe,
Codello Fr. 55.-



Süße Kugel...

*Wir sind
wirklich
dicke Freundsinnen*



Daniela:

C&A: Bluse Fr. 29.90

Hose Fr. 49.90

H&M: Gilet Fr. 29.90

Mütze Fr. 14.90

Schal Fr. 34.90



Myriam:

H&M: Kleid Fr. 19.90

C&A: Poncho Fr. 39.90

Vögele: Tasche Fr. 79.90



Daniela:

H&M: Mantel Fr. 248.-

Mütze + Schal je Fr. 9.90

Las Perlitas: Top Fr. 198.-

C&A: Hose Fr. 49.90

Vögele: Schuhe Fr. 69.90

Myriam:

C&A: Kleid Fr. 24.90

H&M: Mütze Fr. 14.90

Schal Fr. 34.90 / Tasche Fr. 39.90

Schuhe Fr. 59.90

Handschuhe Fr. 39.90

*Hallo Baby,
gehts dir gut?*



Myriam:

Diesel: Mantel Fr. 549.-

Schuhe Fr. 219.-

C&A: Kleid Fr. 24.90

Mütze Fr. 8.90

Handschuhe Fr. 11.90

Daniela:

H&M: Gilet Fr. 49.90

Longshirt Fr. 19.90

Schuhe Fr. 39.90

C&A: Hose Fr. 49.90

Handschuhe Fr. 11.90

Diesel: Tasche, Black Gold

Collection Fr. 999.-



Farbstupfer im Haar

Eine nette Nebenwirkung der Schwangerschaft: Der Lebenszyklus eines Haars ist jetzt um ein Drittel länger. Die meisten Schwangeren haben deshalb besonders kräftiges, schönes und intensiv glänzendes Haar. Doch wie sieht es aus mit Färben? Zwar dringen die Chemikalien durch die Kopfhaut der Mutter ein und lassen sich sowohl in der Muttermilch als auch im Fettgewebe des gestillten Säuglings nachweisen. Eindeutige Hinweise auf eine vorgeburtliche Schädigung des Kindes wurden bisher allerdings nicht gefunden. Wer auf Nummer sicher gehen will, verzichtet im ersten Schwangerschaftsdrittel aufs Kolorieren oder weicht auf Naturfarben aus. Auch Mèches können eine Alternative sein, da hier das Färbemittel kaum in Kontakt mit der Kopfhaut kommt.



Gut gestimmt

Nicht immer einfach, sich mit dickem Bauch, stetig wechselndem Gefühlschaos oder nie gekannter Müdigkeit wohl zu fühlen. Ein bisschen Jammern darf sein, klar. Doch gerade jetzt erhalten Sie die Gelegenheit, zur Expertin Ihres Körpers zu werden. Finden Sie heraus, was ihm im Moment gut tut: Ein Nickerchen auf dem Sofa bei entspannter Musik? Eine liebevolle Massage von Ihrem Partner? Oder doch eher ein Spaziergang an der frischen Luft? Wer es ausprobiert hat, weiss: Bewegung hebt auch in der Schwangerschaft die Stimmung.

Höchstleistung für die Füsse



Jede schwangere Frau merkt es von selbst:

High Heels sind im Moment nicht das ideale Schuhwerk. Weil in der Schwangerschaft viel mehr Blut in den Gefässen transportiert wird, werden Füsse und Beine im Laufe des Tages immer müder und schwerer; manchmal sind sie abends so aufgeschwollen, dass sie kaum mehr in die Schuhe passen. Wer für einen speziellen Anlass trotzdem nicht auf Absätze verzichten will, sollte seinen Füssen vorher Schonung gönnen: kalte Beingüsse machen, Beine hochlegen. Achten Sie darauf, dass die Schuhe bequem und locker sitzen, evtl. lohnt sich der Kauf in der nächst grösseren Grösse. Abzuraten ist von Riemenschuhen, da diese schnell einschneiden und den Blutkreislauf behindern.

Picklig, trocken oder rötlich

Auch die Haut zeigt, dass sich die Frau in anderen Umständen befindet. Manche Schwangere erfreuen sich an einem strahlend-rosigen Teint. Andere erleiden hautmässig einen Rückfall in die Pubertät: Pickel spriessen wie zu Teenagerzeiten. Oder die Haut wird trocken und schuppig. Nicht selten treten bräunliche Flecken auf, die unter Sonneneinstrahlung eher noch dunkler werden, zum Glück nach der Geburt aber von selbst verschwinden. Auch allergische Reaktionen sind in der Schwangerschaft häufiger. Gönnen Sie Ihrer Haut deshalb sanfte Pflege mit hypoallergen und möglichst unparfümierten Produkten.



Making Off: Die Profis am Werk

Die beiden Stylisten am Werk. Hair Stylist Enzo de Simone (links) und Make-up-Artist Michael La Delle (rechts) von Max Factor sorgen für die perfekte Frisur und den neuen Make-up-Look für diesen Herbst und Winter.

