

# Ängstliche Eltern hemmen Kinder

**ELTERNBRIEF.** Besorgnis-erregende Tendenz: 64 Prozent der Kinder spielen weniger als einmal die Woche im Freien. Grund dafür sind oft überbesorgte Eltern.

Die Zahl überbesorgter Eltern, die ihre Kinder etwa mit Helm und Schutzkleidung auf Spielplätze schickt, steigt gemäss aktuellen Medienberichten. Doch Eltern, die ihre Kinder zu stark behüten, beeinträchtigen die mentale, soziale und körperliche Entwicklung ihres Kindes, sagen Fachleute der gemeinnützigen Organisation Pro Juventute. «Kinder haben ein Recht auf Bewegung und selbständigen Freiraum.» Der beste Schutz sei die Förderung der Selbstverantwortung bei Kindern. Dafür setzt sich Pro Juventute ein.

## Angst als Erziehungsfrage

«Angst kann zu einer Erziehungsfrage werden», sagt Stephan Oetiker, Direktor Pro Juventute, im Hinblick auf die steigende Zahl überbesorgter Eltern, die ihre Kinder von allen Gefahren abschirmen wollen. Als Vater von drei Kindern könne er teilweise

nachvollziehen, dass Eltern aus Sicherheitsdenken ihre Sprösslinge überallhin mit dem Auto fahren, sie nur mit Helm und Schutzkleidung auf den Spielplatz lassen, oder sie aus Angst vor Verletzungen erst gar nicht auf einen Baum klettern lassen. «Aber eine absolute Sicherheit gibt es nicht.»

Der persönliche Freiraum von Kindern und Jugendlichen, etwa freies Spielen auf dem Spielplatz oder wildes Runtollen mit Altersgenossen durchs Quartier, sei essenziell für eine gesunde körperliche wie mentale Entwicklung eines Kindes. «Auch wenn dies bedeutet, dass sie sich ab und zu Schrammen holen», sagt Oetiker. Denn: «Wenn sich Kinder frei bewegen können, lernen sie, sich und ihre Umwelt besser einzuschätzen und entwickeln dabei Sozialkompetenz und Selbstverantwortung.» Eigenschaften, die im späteren Erwachsenenleben eine der wichtigen Grundlagen für eine stabile Persönlichkeit bilden.

## Immer weniger Bewegung

Dazu kommt, dass sich Kinder und Jugendliche weniger bewegen, als es noch vor einigen Jahren der Fall war. Dies ist einerseits auf den Konsum von Com-



Sehnsüchtiger Blick nach draussen – auch bei Regen toben Kinder gerne im Freien herum. Bild: pd

putergames, Internet und Fernsehen zurückzuführen, aber auch auf die Annahme, dass Kinder zu Hause am sichersten sind. Welche Auswirkungen dies hat, zeigt eine britische Studie: Demnach spielen 64 Prozent der Kinder zwischen acht und zwölf Jahren we-

niger als einmal die Woche im Freien. 28 Prozent waren innerhalb eines Jahres kein einziges Mal Wandern und 20 Prozent sind noch nie in ihrem Leben auf einen Baum geklettert. Darum plädiert Stephan Oetiker dafür, dass Eltern Vertrauen in ihre Kin-

der setzen, was die Erforschung ihres eigenen Lebensraumes betrifft. Denn das grösste Geschenk und das beste Rüstzeug fürs Leben, das Eltern ihren Kindern mitgeben können, ist laut Oetiker «Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – in jeder Situation». (red)

## TOP-TEN-MUSIK

1 (1)	Jennifer Lopez feat. Pitbull	On The Floor
2 (4)	Beth Ditto	Ep
3 (-)	Baseballs	Hello
4 (-)	Tom Beck	Sexy
5 (-)	Enrique Iglesias	Tonight
6 (-)	Snoop Dog vs. David Guetta	Sweet
7 (-)	Kamakawiwole Israel	Over The Rainbow
8 (-)	Pitbull	Hey Baby
9 (-)	P. Maffay/Lou Bega/P. Young	Greatest Stories
10 (-)	Adele	Rolling In The Deep

Quelle: cede.ch. Die Singles können über [www.zuonline.ch](http://www.zuonline.ch) bestellt werden.

## Die Angst, etwas zu verpassen

**FACEBOOK & CO.** Über ständige Statusupdates lassen sich Nutzer von Facebook, Twitter oder anderen sozialen Netzwerken über die Aktivitäten ihrer Freunde informieren. Für immer mehr User soll das ein Grund dafür sein, dass sie Angst haben, Dinge zu verpassen, glauben Verhaltensforscher. Für das Phänomen gibt es bereits einen Namen: Die Abkürzung FOMO steht für «fear of missing out» – die Angst, etwas zu verpassen. Dahinter steht das Gefühl bei den Usern, falsche Entscheidungen darüber zu treffen, wie sie ihre Zeit verbringen, behaupten

die Forscher in der «New York Times».

Soziale Netzwerke informieren so direkt und genau über Aktivitäten von Freunden. Man erfährt praktisch zeitgleich, was passiert. Wenn jemand ein Foto sieht, auf dem Freunde ohne ihn eine Flasche Wein trinken, dann fällt es nicht schwer, sich vorzustellen, wie es wäre, dabei zu sein. Das wiederum ist die Motivation, auch selbst Fotos oder Kommentare über eigene Aktivitäten zu veröffentlichen, um sein eigenes Leben interessanter darzustellen. (red)



Viele können sich nicht von ihrem Computer trennen. Bild: zvg

## Einmal im Leben Prinzessin sein

**BERATUNG & STYLING.** Keine Braut möchte an ihrem Hochzeitstag aussehen, als wäre sie in den berühmten Farbtopf gefallen. Ganz im Gegenteil: Sie möchte einmal im Leben Prinzessin sein – dieser Wunsch schlummert tief in so mancher Frauenseele.

### Eigene Schönheit betonen

Das Braut-Make-up sollte die natürliche Schönheit der Trägerin betonen. Nicht das Make-up soll wirken, sondern die Braut. Daher kommt es beim professionellen Braut-Make-up viel mehr auf natürliche Effekte als auf Farbe an. Ist Farbe erkennbar, ist meist zu tief in den Farbtopf gegriffen worden. Strahlende Augen sollten das Ziel sein. Dies erreicht man mit dem gezielten Einsatz der Komplementärfarbe zur Iris oder mit einem bewusst ausgesuchten Farbkontrast.

«Typgerecht» heisst das Zauberwort. Make-up-Farben müssen auf das natürliche Kolorit von Haut, Haar und Augen der Braut abgestimmt sein. Ebenso auch auf den Stil der Trägerin: Kennt man sie «nude» oder geht sie im Alltag nie ungeschminkt aus dem Haus? Am besten trägt sich die Braut ihr Alltags-Make-up zum Probestyling-Termin auf, dann ist erkennbar, «wie man sie kennt»

und kann mit der Beratung an diesem wichtigen Punkt einhalten. Nicht zu unterschätzen ist die Wirkung des Brautkleides: Dasselbe Make-up wirkt mit schwarzem Pulli völlig anders als mit einem weissen Brautkleid.

### Das Foto bleibt

Der Hochzeitstag selber ist schnell vorbei, als jeder Braut lieb ist. Was bleibt, ist die Erinnerung im Herzen – und das Fotoalbum. Und an dieser wertvollen Erinnerung sollte man ein Leben lang Freude haben können. Wichtig ist ein egalisiertes und mattes Hautbild sowie, trotz natürlichem Look, genug Intensität, da Aufnahmen rund 30 Prozent an Far-

be schlucken. Besonderes Augenmerk sollte auf allen Konturen liegen: Augenbrauen, Augen, Lippen. Da ist einiges an Erfahrung und Fachwissen gefragt.

Der Hochzeitstag ist ein Tag der Emotionen. Doch Freudenstränen dürfen einem Braut-Make-up nichts anhaben können. Deshalb ist es wichtig, dass das Make-up professionell aufgetragen und fixiert wird. Denn nur so ist garantiert, dass Glückstränen ihren Lauf nehmen können, ohne Spuren zu hinterlassen – und der Bräutigam nach dem Jawort innig geküsst werden kann.

Susanne Lamprecht, Stylistin aus Bassersdorf, [www.beratung-styling.ch](http://www.beratung-styling.ch) und [www.styling4u.ch](http://www.styling4u.ch)



Das Make-up sollte die Schönheit der Braut unterstützen. Bild: pd

## CD-TIPP

### Tea Time

Tea Time! Was könnte englischer sein als das? Vielleicht gute Popmusik. Nun, hier wird beides vereint, doch so gemütlich sich das auch anhört und so bequem das Luzerner Quartett auf der Hülle ihres Albums auch dasitzt, so sehr trägt der Schein. Kaum legen sie los, bleiben vom Teegeschirr nur noch Scherben übrig. Die Musik kennt nur eine Richtung und die ist vorwärts. Die Songs kommen direkt auf den Punkt und überschreiten nur selten die 3-Minuten-Grenze. Ist auch nicht nötig, denn in der Kürze liegt bekanntlich die Würze. So funktionieren Gute-Laune-Songs, kontrollieren Sie nur mal Ihre Beatles-Sammlung.

Kein Wunder erhielt die Band ein Angebot einer englischen Plattenfirma, das sie leider ablehnte. Kein Wunder gewinnt sie Musikwettbewerbe. Kein Wunder wurde einer ihrer Songs «Single der Woche» auf iTunes. Hier klingt Popmusik mal wieder typisch britisch. Selten war die Schweiz so nah am Königreich. Wer auf Franz Ferdinand oder die Libertines steht, soll sich «7 Dollar Taxi» anhören und Spass dran haben. (wie)

Live am Donnerstag, 28. April 2011 um 20.00 Uhr im Salzhaus in Winterthur.



Interpret: 7 Dollar Taxi; Titel: «Well, It's About Time»; Stil: Rock / Pop; Vertrieb: Irascible.

## So bringt man Gemüse ins Kind

**ERNÄHRUNG.** Kinder zum Genuss von Gemüse und anderem Grünzeug zu überzeugen, hat schon viele Eltern zur Verzweiflung gebracht. Nicht aufgeben, raten jetzt britische Forscher: Mit einer Belohnung und lobenden Worten nach der Mahlzeit konnten sie so manches Kind überzeugen. Sie baten 400 Kinder zwischen vier und sechs Jahren regelmässig zum Geschmackstest mit Rüeblen, Sellerie oder Erbsen. Eine Gruppe erhielt als Belohnung für das Gemüseessen bunte Sticker und Lob, die anderen gingen leer aus. Drei Monate später assen die Kinder aus der ersten Gruppe deutlich öfter – und freiwillig – Gemüse.

Absolute Gemüsemuffel kann man auch überlisten, indem man Zucchetti, Rüeblen und Tomaten kocht, püriert und als Sauce über die Teigwaren gibt. Früchte rutschen leichter die Kinderkehle hinunter, wenn man sie zu Saft verarbeitet. (red)



Gemüse ist oft unbeliebt. Bild: pd

## SUDOKU

	5					4
4		6	8			5
	6	4		2	1	
	8	3		7		5
			3	5		
	4	2		6		3
		5	9	7	4	
2			8	6		1
	1					7

Mittelschwer

Füllen Sie die leeren Felder so, dass in jeder horizontalen und vertikalen Reihe sowie in jedem Kästchen die Zahlen 1 bis 9 vorkommen.

Nr. 476

## DAILY ENGLISH

### Wie heisst es richtig?

1. Sie ging in die Stadt, um einen ihrer Freunde zu treffen.
2. Sie beeilten sich, um nicht den letzten Zug nach Hause zu verpassen.

1. She went into town in order to meet a friend of hers.  
2. They hurried so as not to miss the last train home.

LoSung