

TOPTHEMA
MITTELPUNKT
Kinder lernen
Mein und Dein
24 Seiten extra

REISE

Ab ins winterliche
Stubaital – mit Familie,
aber ganz ohne Ski

ERZIEHUNG

Mutproben gehören
zur Kindheit.

Manchmal aber sollten

Eltern eingreifen

PSYCHOTEST

Wie wichtig
ist Ihnen Besitz?

SCHULANGST

So kehrt die Freude
am Lernen zurück

RATGEBER

Woran erkenne ich, ob
mein Kind schulreif ist?

ENTSPANNT

ERZIEHEN

GESUNDHEIT

Wie Kinder Krankheiten
besser verstehen

ENTWICKLUNG

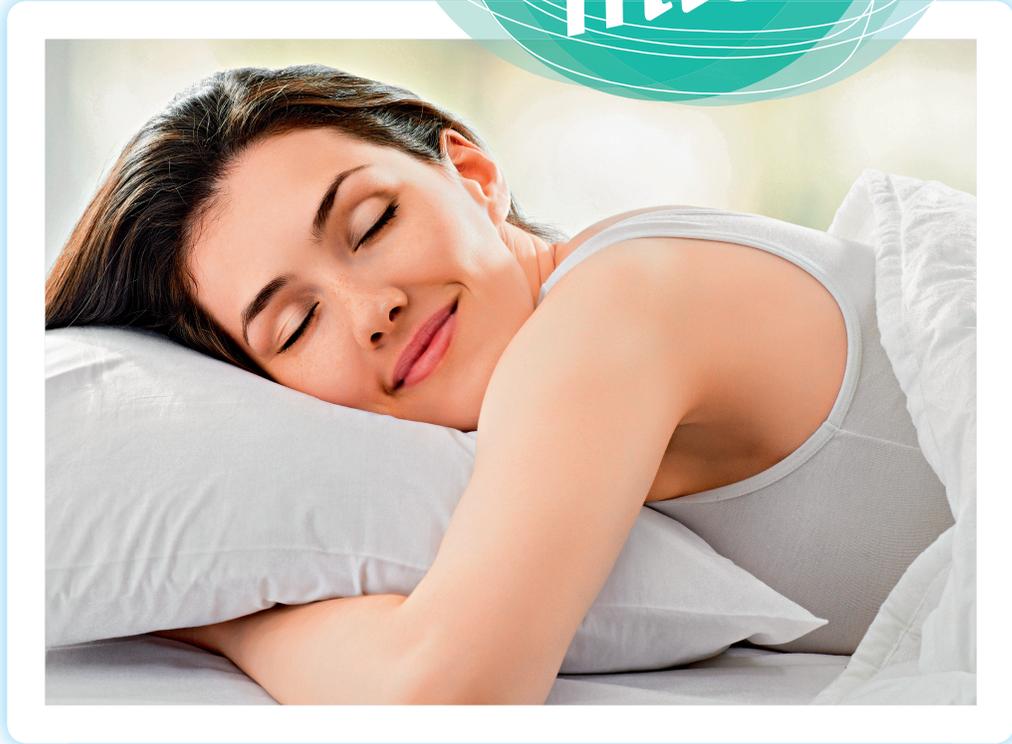
Träumen fördert Kinder
im Schlaf – was
nachts im Kopf passiert





So toll war unser Jahr

Auf Smartphone, Tablet oder PC sammeln sich die schönsten Familienfotos – oft in solch rauen Mengen, dass der **Überblick** verloren geht. Tipp: Nutzen Sie die freie Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr, um gemeinsam mit den Kindern die besten Bilder des Jahres herauszusuchen und daraus Abzüge fürs Album oder **Fotobücher** anfertigen zu lassen. Am besten für Oma und Opa gleich mit. Schon das Sichten macht Spaß, denn jedes Bild **weckt Erinnerungen**. Und das Ergebnis der Familienfoto-Aktion kann sich (an) sehen lassen!



Erholsame Nachtruhe!

Gut einschlafen, ausgeruht aufwachen: so klappt's!

Das Schlafzimmer als Wohlfühl-Oase

Fast jede dritte Frau in Deutschland schläft schlecht, dies zeigt eine Studie des Robert-Koch-Instituts. Oft gibt es im Schlafzimmer Verbesserungsmöglichkeiten: Dort sollte es kühl, dunkel, ruhig und aufgeräumt sein, die

Matratze muss passen – und meist schläft es sich besser, wenn jeder eine eigene Bettdecke hat. Falls von draußen Lärm hereindringt oder der Schatz schnarcht: Ohrstöpsel benutzen! Die Zimmertür kann man anlehnen, so hört man die Kinder trotzdem.

Schluss mit dem Gedanken-Karussell

Kaum liegt man gemütlich in den Federn oder wacht nachts kurz auf, verscheuchen Grübeleien den Schlaf. Um abzuschalten, sollte man schon vor dem Zubettgehen den Tag Revue passieren lassen, Notizen für den nächsten Tag machen und nervende Gedanken auf einen Zettel schreiben. Das befreit den Kopf!

Einschlafrituale, die wirklich helfen

Schlafsocken, ruhige Musik, heiße Milch mit Honig, Lavendelduft: All das hilft, innerlich zur Ruhe zu kommen. Auch progressive Muskelentspannung – das gezielte An- und Entspannen einzelner Körperteile – ist eine prima Einschlafhilfe; Kurse gibt's zum Beispiel an vielen Volkshochschulen. Schweißtreibender Sport hingegen ist ein Wachmacher, denn die Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung. Besser ist es, morgens kurz durch die frische Luft zu joggen. Wer beim Loslaufen noch nicht völlig frisch und munter war, ist es spätestens danach!



Gestresst? Diese Achtsamkeitsübungen schenken Gelassenheit: „Entspann dich! – Mein Wohlfühl-Coach“, Florence Vertanessian, Trinity Verlag, 12,99 Euro