



## Bewegt euch!

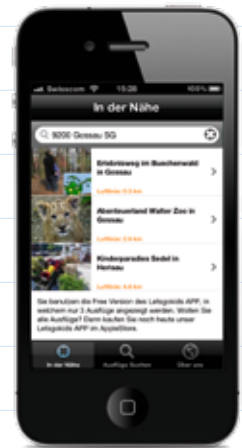
Der moderne Lebensstil macht unsere Kinder träger und dicker. «Gefährlicher als Übergewicht ist zu wenig Bewegung», sagt der Kinderarzt Urs Eiholzer. «Im Businessplan unseres Körpers ist sie zwingend vorgesehen. Uns fehlt es an nichts – ausser an Bewegung.» In seinem Buch «Kraft für Kids» legt der bekannte Zürcher Endokrinologe ein Konzept zur Rettung der Bewegungsfreude vor. Aufbauend auf seiner eigenen Forschung, gibt der Autor alltagstaugliche Ratschläge, die sich am Entwicklungsstadium des Kindes orientieren. Was bewirkt Spielen? Ist Krafttraining etwas für Kinder – und Heisshunger wirklich genetisch bedingt? «Kraft für Kids» ist leicht verständlich geschrieben und beantwortet viele Fragen, die nicht nur Eltern und Kinder, sondern auch Lehrer, Ärzte und Sportler bewegen.

Urs Eiholzer: «Kraft für Kids – Kinder brauchen Bewegung», erhältlich für Fr. 24.80 in Buchhandlungen oder über [www.pezz.ch](http://www.pezz.ch).

## Wohin geht's?

Die Familie sitzt zu Hause, draussen regnet es – und trotzdem will man den freien Sonntag nicht vor dem Fernseher verbringen. Stellt sich die Frage: Was machen wir? Manchmal bringt uns eine Exkursion in den Internet-Dschungel auf Ideen, doch der ist, wie wir alle wissen, ziemlich unübersichtlich. Mit «Let's go kids» bringt Philipp Lüönd, zweifacher Familienvater, Licht ins Dunkle. Seine App umfasst mittlerweile über 300 familienfreundliche Ausflugsziele: Spielplätze, Kletterparks, Wanderwege, Kindermuseen. Spezialfunktionen sind Stichwortsuche, GPS-Lokalisierung und Wetterprognosen. Mit seinem «dritten Baby» ist der IT-Entwickler aber noch nicht fertig: An die 1000 Tipps will er sammeln, ebenso Erfahrungsberichte und Fotos.

Die App «Let's go kids» gibts für Fr. 2.– im App-Store oder unter [www.lets gokids.ch](http://www.lets gokids.ch).



Bearbeitet von Virginia Nolan / Leo Truniger · Fotos PEZZ Pädiatricsch – Endokrinologisches Zentrum Zürich, zvg

34



## Stark durch Mitgefühl

Empathie bedeutet Einfühlungsvermögen und Verständnis. Sie zeigt sich in der Qualität, Tiefe und Intensität zwischenmenschlicher Kontakte. In gutem Kontakt zu anderen stehen kann aber nur, wer den auch mit sich selbst pflegt, sagt Jesper Juul. Wir müssten Kindern darum vor allem dabei helfen, die eigene Ruhe zu finden. Für das Buch «Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht» hat sich der bekannte Erziehungsberater mit der Familientherapeutin Helle Jensen, dem Autor und Tänzer Peter Høeg und vier Experten aus der Entwicklungspsychologie, Bewusstseinsforschung und Migration zusammengetan. Menschen darin zu unterstützen, den Kontakt zu sich und anderen zu verbessern, sei das Anliegen des Werks, sagen die Autoren.

Jesper Juul, Peter Høeg, Jes Bertelsen, Steen Hildebrandt, Helle Jensen, Michael Stubberup: «Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht». Erscheint am 12. März im Beltz Verlag; ab zirka 24 Franken.