

Fragen, die sich Eltern stellen sollten, damit ihre Kinder glücklich werden

Was sind **drei Stärken** unseres Kindes?

Welche Dinge machst du in deiner **Erziehung** bewusst anders als deine Eltern?

Was **vermisst** du aus der Zeit vor dem Eltern sein?

Welche **Familienrituale** haben wir?

Was **wünschst** du dir von mir, wenn es dir **nicht gut geht**?

Dr. Lannen (49) und Prof. Jenni (59) mit vier der sechs Kinder (14-27) ihrer Patchwork-Familie. Oskar Jenni hat vier Söhne, Patricia Lannen eine Tochter und einen Sohn



„Weil ich das sage!“, „Ich zähl' bis 3...“
Kennen Sie auch diese Sätze aus der Kindheit, die man sich schwor, nie selbst zu sagen? Und es dann doch macht. Weil zwischen Büro und Wäschebergen der Geduldsfaden immer dünner wird. Dann hockt man abends da mit der Angst, dem Kind nicht gerecht zu werden. Ihm nicht die richtigen Botschaften mit auf den Weg zu geben. Es nicht gut vorzubereiten auf eine Welt, die immer komplexer wird.

VON KATHARINA RENDER

Aber wie wichtig ist denn unsere Art zu kommunizieren wirklich für ihre Entwicklung? Die Schweizer Entwicklungs-

psychologin Dr. Patricia Lannen (49) sagt: „Kinder brauchen verlässliche, liebevolle Bezugspersonen, die emotional erreichbar sind.“ Entscheidend sei dabei nicht nur, was Eltern sagen, sondern vor allem, wie sie es sagen. Kinder würden sehr genau wahrnehmen, ob jemand ihnen wirklich zugewandt sei oder nur halb hinhöre, während parallel aufs Handy geschaut werde. Gerade moderne Eltern stünden heute unter enormem Druck: Karriere, Beziehung, Erziehung, Selbstoptimierung. „Viele Eltern glauben, sie dürften keine Fehler machen“, sagt Lannen. „Dabei ist genau dieser Anspruch oft das Problem.“ Wer permanent versuche, alles perfekt zu machen, verliere schnell den Zugang zur eigenen Intuition. Also zu sich selbst. Lannen leitet das „Marie-Meierhofer-

Institut für das Kind“ in Zürich. Ihr Mann, Prof. Oskar Jenni (59), ist Co-Leiter der Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich und Nachfolger des berühmten Kinderarztes Remo H. Largo (†2020). Zu ihrer Patchworkfamilie gehören sechs Kinder. Die beiden kennen diese Alltagsprobleme aus persönlicher Erfahrung. Daher haben sie das Buch „Miteinander Reden“ (Kein&Aber, 240 S., 20 Euro) geschrieben. Es gibt Paaren 101 Fragen an die Hand, die zunächst den Austausch zwischen den Eltern fördern sollen. „Denn Kinder lernen Kommunikation durch Beobachtung“, sagt Lannen. Sie registrieren die Stimmung zu Hause, hören mit, wie Eltern miteinander sprechen, wie Konflikte ausgetragen werden. „Kinder sind extrem sensibel für emotionale At-

mosphäre“, erklärt die Expertin. „Sie lernen am Modell.“

Die meisten der Fragen (s. o.) liegen eigentlich auf der Hand. Aber wer nimmt sich schon bewusst die Zeit, diese mal durchzugehen? Hilfreich seien deshalb feste Rituale zwischen Eltern: kurze Momente zum Austausch, ohne Kinder, ohne Handy, ohne To-do-Liste. „Wenn Eltern selbst im Kontakt bleiben, profitieren die Kinder automatisch mit“, sagt Lannen.

Am Ende gehe es um ein Prinzip, das der britische Psychoanalytiker Donald Winnicott vor Jahrzehnten prägte: das Konzept des „good enough parent“. Also Eltern, die nicht perfekt sind, sondern gut genug. Eltern dürfen Fehler machen, laut werden, genervt sein. Wichtig sei nur, dass Kinder insgesamt Sicherheit, Zuwen-

Wie stehen die Sterne?

31. MAI

WENIGER 21.3. - 20.4.

Ein vertrauter Ort kann diese Woche inspirieren. Eine neue Sicht eröffnet verborgene Chancen und möglicherweise eine neue Einkommensquelle. Lauschen Sie Ihrer Intuition, üben Sie sanfte Dehnungen, bewusstes Atmen und innere Balance.

STIER 21.4. - 20.5.

Eine hellere Phase beginnt. Unerwartete Einleuchten bringen Bereiche, die verloren erschienen, wieder ins Gleichgewicht. Seien Sie offen: Partnerschaften können diese Woche überraschen. Hören Sie zu und bewegen Sie sich für innere Stabilität.

ZWILLINGE 21.5. - 21.6.

Mit spielerischer Leichtigkeit eröffnen sich für Sie neue Chancen. Ein Umweg kann unerwartetes Glück bringen. Inspiration belebt Ihre Partnerschaft, ein gemeinsames Hobby entfacht frische Gefühle. Neue Einkommensideen zeichnen sich bereits ab.

REISE 22.6. - 22.7.

Seien Sie weise und vertrauen Sie Ihrem Instinkt. Ein unerwarteter Glücksmoment kann Ihre Welt neu erhellern. Priorisieren Sie Selbstfürsorge, finden Sie Freude in ruhigen Spätzügen. Ihre wertvolle Stärke wächst, erkunden Sie neue Wege mit Bedacht.

LÖWE 23.7. - 23.8.

Indem Sie diese Woche ruhiger werden, öffnen neue Türen. Unbeschwertes Erleben bringt ideale, wertvolle Chancen. Teilen Sie spielerisch Ihre Begeisterung, nutzen Sie Ihre Ausstrahlung, um besondere Momente und überraschende Freude zu schaffen.

JUNGFRAU 24.8. - 23.9.

Beobachten Sie präzise und entdecken Sie Chancen. Details können Glück bringen. Bei Unerwartetem bleiben Sie ruhig, besprechen Sie Lösungen und meistern Sie gemeinsam. Inspirierte Gedanken stärken Ihre Gesundheit und Ihr inneres Licht.

WAAGE 24.9. - 23.10.

Vorsicht kann sich als Tugend erweisen. Achtungvolle Schritte öffnen glückliche Wendungen. Eine gefühlvolle Woche naht für Sie. Zärtlichkeit und Vertrauen schaffen Nähe. Kleine Gesten tun gut. Balance bei Geben und Nehmen bringt inneres Wohl.

SCHIENEN 24.10. - 23.11.

Vertrauen Sie Ihrer inneren Weisheit. Ein klarer Moment enthüllt verborgene Chancen und setzt Neues frei. Lassen Sie Kreativität zu, spüren Sie positive Energie, setzen Sie gesunde Ziele und bleiben Sie weicher bei finanziellen Verbindungen.

SCHÜTZE 23.11. - 21.12.

Diese Woche fördert Sie zu mehr Mut auf Ihre innere Stärke nach Chancen sichtbar. Mit spielerischer Neugier probieren Sie gemeinsam Neues, was die Verbindung vertieft. Für finanzielle Ruhe hilft emotionale Balance, bleiben Sie zuversichtlich.

STENDECK 22.12. - 20.1.

Mit ruhiger Haltung offenbaren sich unerwartete Segnungen. Hören Sie die Woche gelassen an, pflegen Sie die Nähe zu einer vertrauten Person, vermeiden Sie alte Missverständnisse und prüfen Sie Geschäftspartner sorgfältig, um Erfolg zu sichern.

WASSERMANN 21.1. - 19.2.

Unerwartete Orte inspirieren Sie. Eine überraschende Begegnung weckt schmerzende Freude und gemeinsames Tun belebt Zuneigung. Achten Sie auf zarte Zeichen. Geduld schenkt Zufriedenheit. Berufliche Aufgaben fördern Fortschritt und vernetzen Sie.

FISCH 20.2. - 20.3.

Mit bewusst gewählter Ruhe können unerwartete Glücksmomente entstehen. Das Kleine offenbart sich als kostbar. Diese Woche umhüllt Sie das Geheimnis der Liebe. Tiefe Gespräche vertiefen Bindung und eröffnen neue Wege zum Wohlbefinden.

Mehr zu Ihrem Horoskop unter www.bild.de

FOTO: SAMUEL SCHALCH



BILD-KINDER-
GESUNDHEITS-GIPFEL 2026

Experten-Treffen für gesunde Kinder

In Deutschland leben rund 15,9 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren – doch ihre Gesundheit ist bedroht. Bewegungsmangel, Übergewicht und ihre Folgeerkrankungen gefährden ihre Zukunft genauso wie Drogen und soziale Medien. Was brauchen junge Menschen heute, um körperlich und mental stark ins Leben zu starten – zu wachsen und über sich hinaus?

Der BILD-Kindergesundheitsgipfel bringt die entscheidenden Stimmen an einen Tisch. Wir diskutieren mit rund 100 Experten aus Medizin, Politik und Wirtschaft am Dienstag im Berliner Axel-Springer-Haus. Mit dabei: Bundesbildungsministerin Karin Prien (60, CDU) und der Drogenbeauftragte der Bundesregierung Prof. Hendrik Streeck (48, CDU).

Die Themen u. a.:

Mentale Gesundheit: Die Zahl der Kinder, die wegen psychischer Erkrankungen behandelt werden, steigt seit Jahren. Schon heute sind psychische Erkrankungen der häufigste Grund für Krankenhausbehandlungen bei 10- bis 19-Jährigen. Wie stoppen wir den Trend?

Ernährungswissen: Bis zu vier Millionen aller Kinder in Deutschland sind übergewichtig. Wie schaffen wir durch Wissen die Grundlage für ein gesundes Leben?

Diabetes Typ 1: Jährlich erkranken rund 4000 Kinder und Jugendliche neu an der Autoimmunkrankheit. Meist, ohne es zu wissen. Wie schaffen wir es, Früherkennung ins System zu integrieren?

BILD begleitet den Gipfel mit einer Serie in den Printausgaben und auf bild.de.

dung und Verlässlichkeit erleben. Oder wie Patricia Lannen es formuliert: „Kinder brauchen keine perfekten Antworten. Sie brauchen echte Beziehung.“

Sind Sie und Ihr Mann denn perfekt? So als Experten? Als Fachleute, die auch beim „BILD Kindergesundheitsgipfel“ auftreten werden? „Nein, natürlich nicht!“, lacht Lannen. „Wir alle haben gute und schlechte Momente. Ein Beispiel: Meine Tochter (18) lässt ihre Sachen gerne überall liegen und gleichzeitig verschwinden immer wieder meine Dinge. Wenn ich morgens zur Arbeit muss und merke, dass wieder etwas von mir fehlt, dann ärgert mich das und ich werde auch laut. Solche Momente gehören zum normalen Familienalltag.“

Haustiere

Sind Wassermelonen gut für meinen Hund?

Ein heißer Tag, der Hund hechelt, der Napf ist schnell leer. Wie wäre es mit einem Stück Wassermelone? Viele Vierbeiner schlagen begeistert zu. Das Beste: Wassermelone kann für Hunde sogar gesund sein.

Das kalorienarme Obst besteht zu mehr als 90 Prozent aus Wasser und liefert gleichzeitig Vitamine sowie Mineralstoffe. Gerade an warmen Tagen kann die Frucht helfen,

die Flüssigkeitszufuhr zu unterstützen.

„Wassermelonen enthalten viel Kalium“, erklärt Philine Ebert, Autorin von PETBOOK (gehört wie BamS zu Axel Springer) und Hunde-Ernährungsberaterin. Der

Mineralstoff ist wichtig für den Stoffwechsel, stärkt das Herz und unterstützt die Nerven. Ebert: „Dazu kommt Vitamin C, das den Aufbau von Kollagen unterstützt und wichtig für Knochen, Zähne und Bindegewebe ist.“ Auch die Verdauung kann von den vielen Fasern in der Wassermelone profitieren.

Zu viel Wassermelone kann aber auch Probleme machen. Deshalb sollten Halter zunächst nur kleine Stücke anbieten und beobachten, wie der Vierbeiner die Frucht verträgt.



FOTO: GETTY IMAGES/STOCKPHOTO

Gesundheit

Zwei Jahre rauchfrei: Wieviel Geld spart man dadurch eigentlich?



Zwillinge, die mit der **Nichtraucher-Hypnose** von BILD aufgehört haben, erzählen

Heute ist Welt Nichtrauchertag und die BILD-Rauchfrei-Hypnose mit Experte Jan Becker feiert zweijähriges Bestehen. Erfolgreiche Hypnose-Absolventen: die 63-jährigen Zwillingbrüder Stefan (Foto l.) und Frank. Sie griffen beide 38 Jahre lang zur Fluppe. Jeweils um die 35 Kippen am Tag. Dank der Rauchfrei-Hypnose von Jan Becker und BILD hörten die beiden auf. Frank machte den An-

fang. Im März 2025 ließ er das jahrzehntelange Laster nach nur 90 Minuten Online-Hypnose hinter sich. Sein Bruder Stefan aus Berlin tat es ihm im Oktober gleich. Beide sagen: „Wir haben keinerlei Bedürfnis mehr, zu rauchen. Es war ganz leicht aufzuhören.“

Die Nichtraucher-Hypnose war für die Brüder ein voller Erfolg. Gesundheitlich und finanziell. Nach eigenen Angaben hat Frank in-



zwischen mehr als 3000 Euro gespart. Mit einem Klick auf unseren QR-Code finden Sie alle Infos zum BILD Rauchfrei-Ticket, um das auch zu schaffen.

FOTOS: CHRISTIAN KNIEPS