



Ämtli gerne machen

Neben ihrem Job als Mami und Hausfrau ist Barbara Osterwalder-Hösli sehr gerne kreativ tätig. Ihr neuestes Produkt ist ein Ämtliplan, den sie selbst gezeichnet hat. «Seit die farbigen Karten Einzug in unser Familienleben hielten, habe ich zu Hause ein paar Heinzelmännchen», sagt sie. Vielleicht wollen Sie es auch einmal probieren? Die herzigen Karten gibt es auf www.girlorboy.ch

«Der Freund ist einer, der alles von dir weiss, und der dich trotzdem liebt.»

Elbert Hubbard (1856–1915), amerikanischer Schriftsteller, Philosoph und Verleger

Städtereisen ja, aber «kindisch»

Spätestens seit den Olympischen Spielen ist London in aller Munde auch als Städtereise-Tipp. Damit auch Kinder sich auf solchen Reisen wohlfühlen, hilft ein kindgerechter Reiseführer. «Lilly und Anton entdecken London» bringt Kindern von 4 bis 9 Jahren das Reiseziel in bunten Wimmelbildern und kindgerechten Texten näher. Familien und Reisegruppen mit Kindern schätzen die gut recherchierten Tipps für gemeinsame Unternehmungen. Die Städtereiseführerreihe für Kinder, «Städte entdecken mit Lilly und Anton», startete im vergangenen Jahr und stellt die schönsten Städte und Regionen im In- und Ausland vor. Neben London sind auch Mallorca und Paris, Berlin, München und Wien greifbar. www.lillyundanton.de



Coaching speziell für Mütter

Der Alltag verlangt einer Mutter viel ab: den Bedürfnissen der Kinder gerecht werden, Haushalt führen, Partnerschaft und Freundschaften pflegen, etc. Wer einen Hund halten möchte muss eine Prüfung ablegen. Wer ein Kind bekommt, erhält zwar Unterstützung von der Mütterberatung und dem Kinderarzt für das Kind, niemand fragt jedoch, wie es der Mutter geht und hilft ihr, sich in ihrer neuen, zusätzlichen Rolle zurecht zu finden und sich dabei als Frau nicht zu vergessen. In diese Lücke springt jetzt Simone Pestalozzi mit ihrem Mama-Coaching, bei dem Sie als Frau in Ihren verschiedenen Rollen im Zentrum stehen. www.mama-coaching.ch



Glühlampe ade!

Es gibt Menschen, die daran zweifeln, dass die Einführung von Energiesparlampen wirklich sinnvoll war, gesundheitliche Risiken werden kontrovers diskutiert. Doch am Ende lässt sich nicht rütteln. Am 1. September 2012 verabschiedeten sich die 25 und 40 Watt Glühlampen endgültig aus dem europäischen Markt. Energieeffiziente Alternativen finden Verbraucherinnen und Verbraucher auf EcoTopTen. Die Informationsplattform für nachhaltigen Konsum des deutschen Öko-Instituts bietet erstmalig auch eine Marktübersicht für LED-Lampen. Pünktlich zum endgültigen Aus für herkömmliche Glühlampen haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Öko-Instituts ausserdem die EcoTopTen-Marktübersicht für Energiesparlampen auf den neuesten Stand gebracht.

www.ecotopten.de, Schweizer Websites zum Thema: www.topten.ch und www.wwf.ch

Schweizer lieben flotten Dreier

Die Durex Global Sex Studie 2012 gewährt einen tiefen Einblick in das Sexualverhalten der Menschen rund um den Globus. Dabei zeigt sich, dass die Schweizerinnen und Schweizer sexuell durchaus aufgeschlossen sind. Über 29 000 Männer und Frauen aus 36 Ländern wurden zu ihrem Liebesleben befragt. Die dazugehörigen Ergebnisse lassen darauf schliessen, dass die Eidgenossen alles andere als prude sind. Um ein wenig Pepp in ihr Liebesleben zu bringen, greifen Schweizerinnen und Schweizer zum Beispiel gerne mal in die Trickkiste: Striptease und Rollenspiele sind zwar beliebt, aber noch besser

kommt der flotte Dreier an. Immerhin

24 % der befragten Schweizerinnen und Schweizer hätten Spass daran. Was aber viel wichtiger erscheint ist die Zufriedenheit mit dem Sexleben: über 70 % sind mit ihrem Sexleben im Reinen. Damit liegt die Schweiz knapp vor Deutschland (64 %) und Österreich (65 %).

Mehr auf www.swissfamily.ch/tipps



Sicher in sozialen Netzwerken unterwegs

Die Schweizerische Kriminalprävention (SKP) hat eine Checkliste veröffentlicht, die über die Funktionsweise der Sozialen Netzwerke und die Sicherheitseinstellungen informiert. Die Checkliste soll Jugendlichen ermöglichen, ihre Personendaten und Bilder in den sozialen Netzwerken besser gegen Missbrauch zu schützen. Die Checkliste ist ab sofort bei allen Polizeiposten der Kantonspolizei und Polizeidienststellen des Fürstentums Liechtenstein erhältlich. Sie kann auch auf der Webseite der SKP heruntergeladen werden: www.skppsc.ch