

Familienzeit statt Bildschirmzeit: Studie kritisiert Eltern am Handy

geschrieben von Redakteur | Mai 26, 2026



Eine aktuelle Studie zeigt: Nicht nur Kinder, auch Erwachsene sollen ihre Smartphone-Nutzung stärker begrenzen. Besonders Eltern stehen in der Verantwortung, digitale Medien bewusst zu nutzen. Denn Kinder lernen den Umgang mit Smartphones vor allem durch das Verhalten ihrer Vorbilder.

Väter spielen mehr mit Kindern als sie sie versorgen

geschrieben von Redakteur | Mai 26, 2026



Väter übernehmen vor allem spielerische und flexible Aufgaben in der Kinderbetreuung. Gemeinsames Spielen steigert häufig die Lebenszufriedenheit. Zeitintensive Versorgungsaufgaben wie die Betreuung kranker Kinder bleiben weiterhin meist bei den Müttern. Das zeigt eine international vergleichende Studie.

Zwischen Wurzeln und Flügeln: Selbstständigkeit gezielt fördern

geschrieben von Redakteur | Mai 26, 2026



Wie gelingt es, Kindern zugleich Halt und Freiheit zu geben? Herbert Renz-Polster zeigt, warum neben sicheren Bindungen auch Freiräume entscheidend sind, damit Kinder Selbstständigkeit, Verantwortungsbewusstsein und soziale Kompetenzen nachhaltig entwickeln können.

8 Tipps zum gesunden Kochen trotz Zeitmangel

geschrieben von Redakteur | Mai 26, 2026



Regelmäßige Familienmahlzeiten oder gemeinsam kochen, haben einen positiven Einfluss auf die Ernährung. Zeitmangel und Stress machen das oft schwer. Wie man sich dennoch gesund ernähren kann, erklärt die Stiftung Gesundheitswissen.