

ICH BIN KEINE PRINZESSIN!

Klar, Mädchen sind anders als Jungs. Aber eben deshalb können sie viel von Männern lernen. 4 **Tochter-Lektionen** für Väter



Kräfte messen

Auch Mädchen müssen toben, und zwar mit Papa. „Väter sind beim Spielen weniger ängstlich als Mütter“, sagt Autorin Melitta Walter aus München („Eltern sein heute“, Kösel, zirka 17 Euro), „sie trauen ihren Töchtern mehr zu.“ Kleine Rängeleien fördern die Motorik, sie bauen Muskeln auf, stärken das Selbstvertrauen. Treppen rauf- und runterrennen macht der Tochter Spaß und trainiert den Körper, auch den von Papi.



Vorstellung schärfen

Jungen haben eine bessere räumliche Vorstellungskraft als Mädchen. Ändern Sie das! Greifen Sie Ihrer Tochter mal unter die Arme, lassen Sie die Kleine wie ein Flugzeug segeln oder werfen Sie das Kind in die Luft. „Diese Bewegungen sind wichtig für das Gehirn, um die räumliche Wahrnehmung zu trainieren“, erklärt Pädagogin Walter. Aber auch Bauklötzchen oder Legosteine schulen das Verständnis von Dreidimensionalität.



Elektronik verstehen

Technik ist auch was für Mädchen. „Alles, was Sie als kleiner Junge gemacht haben, findet sicher auch Ihre Tochter spannend“, sagt die Expertin. Zeigen Sie ihr doch zum Beispiel mal das Innenleben einer alten Fernbedienung oder kaufen Sie ihr eine Kinderkamera (geeignet ab etwa 4 Jahren). Neben dem technischen Verständnis fördert dies auch die Kreativität Ihrer Kleinen.



Werkbank drücken

Nicht nur Jungs lieben es, etwas zu bauen. Tragen Sie dem Rechnung – bringen Sie Ihrer Tochter das Gleiche bei wie einem Sohn. Zeigen Sie ihr beispielsweise, wie man einen Papierflieger bastelt. Erklären Sie ihr Werkzeuge. Lassen Sie die Kleine beim Autowaschen helfen oder bei einem Reifenwechsel zugucken. Mit Sätzen wie „Lass mal sehen, was du schon kannst“ oder „Probier's einfach, du schaffst das schon“ verschaffen Sie dem Kind Zutrauen ins eigene Können.



Wie süß! Mädchen laden natürlich mit Zuckerwasser nach



GEWINNEN SIE ein Vater-Kind-Wochenende im Outdoor-Camp im bayerischen Kiefersfelden! Wandeln Sie auf den Spuren des Kult-

Westerns „True Grit“ (jetzt auf DVD bei Paramount), in dem es um die väterliche Beziehung zwischen einem US-Marshall und einem jungen Mädchen geht. Rafting, Höhlen-Exkursionen und Canyoning-Touren stehen an. Abgerundet wird Ihr 3-Tages-Trip mit einem Barbecue am Lagerfeuer. Infos unter www.outdoor-adventure.de. Postkarte mit Anschrift und Telefon an: Redaktion Men's Health, Stichwort: Outdoor-Wochenende, PF 50 01 80, 22761 Hamburg. Oder gehen Sie online: MensHealth.de/vaterkind. Einsendeschluss ist der 14. September 2011. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Reine Bauchentscheidung

Im Hochsommer kommen die meisten Kinder zur Welt. Ach, auch Sie erwarten bald Nachwuchs? Dann erklären wir Ihnen, welche **Möglichkeiten der Entbindung** es gibt

ZU HAUSE

Vor, während und nach der Geburt werden Sie und Ihre Frau von einer Hebamme begleitet. Sie haben Angst vor Komplikationen? In einem Vorab-Check werden Problemfälle ausgeschlossen. Statistisch gesehen ist die Hausgeburt verhältnismäßig sicher“, sagt Denize

Krauspenhaar vom Deutschen Hebammenverband. **Ideal für** gesunde Frauen, die eine Geburt im engsten Familienkreis in gewohnter Umgebung wünschen. Und für nervenstarke Männer.

IM GEBURTSHAUS

Ein Team aus Hebammen schafft in einer ansprechend

ingerichteten Umgebung eine vertrauensvolle Atmosphäre. Vorteil hier: Wie die Liebste gebären möchte, liegt ganz in ihren Händen. Holen Sie vorab Infos über das Leistungsangebot ein. **Ideal für** Paare mit großem Sicherheitsbedürfnis, dem Wunsch nach entspannter Atmosphäre für die Geburt.

IM KRANKENHAUS

Sind Komplikationen nicht auszuschließen, bleibt nur die Geburt in einer Klinik. Für Vertrauen sorgt eine sogenannte Beleghebamme, die Sie vorab ausgesucht haben – sie wird Sie beide in den Kreißsaal begleiten. **Ideal für** schwere Geburten und Väter-Debütanten.

„Was? Es ist so schön warm dort, und du magst noch nicht raus?“

