

TRENDS

Hilfe für gestresste Eltern

Alleinerziehende sind oft besonders gefordert. Deshalb lädt der Verein «Naturfreunde Schweiz» jedes Jahr 200 Ein-Eltern-Familien zu einem Wochenende in einem Naturfreundehaus ein. Zum Entspannen, Spielen und Gleichgesinnte treffen. Die Aktion wird von der Swisscom finanziell unterstützt. Anmelden bis 15. April: Tel. 031 306 67 67 oder www.naturfreunde.ch

Der kleine Eisbär geht um die Welt

Bevor Knut, der Eisbär aus dem Berliner Zoo, die Welt eroberte, war es Lars, der kleine Eisbär aus den Bilderbüchern von Hans de Beer, der die Kinderherzen höher schlagen liess. Nun bekommt der kleine Eisbär, dessen Bücher in 30 Sprachen übersetzt worden sind, seine eigene Briefmarke (erhältlich in Poststellen). Fans von Lars dürfen sich gleich doppelt freuen: Im Herbst erscheint ein neues Abenteuer in Buchform.

Fasten im Frühling

Der Frühling ist die beste Zeit, um Körper und Geist zu reinigen und von unnötigem Ballast zu befreien. Warum die Fastenkur nicht mit einer meditativen Wanderwoche verbinden? Mehr Informationen über

www.fasten-wandern-wellness.ch

Einfach genial: Wäscheklammern als Kartenaufhänger

Einfach:

Wäscheklammern vereinfachen das Aufhängen von Wäsche.

Genial:

Wäscheklammern helfen einem nicht nur dabei, Wäschestücke ordentlich aufzuhängen. Sie bringen auch System in die Sammlung von Notizen, Karten und Zeichnungen. Dazu eine Schnur aufhängen und die einzelnen Stücke



festklemmen. Gewöhnliche Klammern lassen sich mit etwas Fantasie in lustige Reptilien verwandeln. Passend bemalen, Beine und Schwanz aus Papier schneiden, ankleben – und fertig ist der Hingucker fürs Kinderzimmer.



Aus Teilen von alten Hydranten entstehen Gürtelschnallen.

Eine Nummer für sich

(ts) Auf die Idee muss man erst einmal kommen: aus Hydrantennummern Gürtelschnallen zu machen. Die beiden Berner Daniel Winfield und Hansjörg Kühni, Betreiber eines Tauchshops, waren dabei, aus einem Hydranten einen Tisch zu bauen, als sie auf die zündende Idee kamen: Sie starteten mit 10 ausgedienten Nummern – die neuen sind aus Kunststoff – und fertigten

daraus Gürtel mit Lederriemen aus dem Militärbestand. Inzwischen werden die Metallschilder zum Teil extra für die beiden Unternehmer produziert. Was nichts daran ändert, dass jede Schnalle ein Einzelstück bleibt. Tipp von Hansjörg alias Joshi: eine Nummer wählen, zu der man wenig Bezug hat, denn «seinen Jahrgang trägt doch jeder». Ab 129 Franken. www.streetbelt.ch

MACHS WIE BALU



«Versuchs mal mit Gemütlichkeit», singt Balu, der Bär aus dem Kinderbuchklassiker «Das Dschungelbuch». Zwischendurch wie Balu entspannt auf dem Fluss des Lebens treiben, das bringt tatsächlich mehr, als ständig in Stress und Hektik zu verfallen. Wie man das Balu-Prinzip im Alltag umsetzt, verrät die Stresstherapeutin Andrea Christiansen. **Das Balu-Prinzip**, Nymphenburger-Verlag, 23.90 Fr.