

## Aktuelle Buch- und Podcast Empfehlungen für Eltern

### Podcast Dr. Schnodder und Co.

Ein toller Podcast zu häufigen Themen aus der Kindermedizin. Es gibt viele Tipps zur Selbsthilfe und Anleitung, wann ein Arztbesuch dann doch notwendig wird. Erfahrene Kinderärzte beantworten wichtige Fragen. Der Podcast ist unterhaltsam und doch wissenschaftlich fundiert.

Es handelt sich um ein Projekt der Kinderärzte Zentralschweiz und des Kinderspitals Luzerns. Die Folgen dauern jeweils ca. 15min und erscheinen alle 14 Tage.



### Podcast Familienbande

Dieser Podcast behandelt viele Themen im Bereich der kindlichen Entwicklung. Ein sehr erfahrener Entwicklungspädiater und Kinderarzt beantwortet die Erziehungs- und Entwicklungsfragen seiner eigenen Tochter, welche selbst 4 Kinder unterschiedlichen Alters hat. Den Podcast gibt es nun schon einige Jahre und so sind viele Themen aus allen Alterskategorien schon abgedeckt.

Es lohnt sich definitiv mal reinzuhören. Die Podcasts sind jeweils sehr kurz und passen zwischendurch auch in den manchmal hektischen Familienalltag.



### Buch - Wie Kinder essen – Ronia Schiftan

Die Ernährungspsychologin hilft das Essverhalten von Kindern zu verstehen und die Situationen am Familientisch zu entspannen. Es gilt oft der angeborenen Essenskompetenz von Kindern zu vertrauen. Ein Buch für Eltern mit Kindern aller Altersstufen, v.a. wenn die Stimmung am Esstisch nicht immer so ist, wie man sich das wünschen würde.