



Zauberhafte Winterwunderwelt: Im Garten des Romantik Seehotels Sonne in Küsnacht befindet sich eine Eisbahn.

Bilder: PD

Eiszeit in der Stadt und am See

EISLAUFEN Am Freitag wird Live on Ice in Küsnacht eröffnet mit einer Eisbahn direkt am See. Und auch die städtischen Kunsteisbahnen warten mit tollen Events auf.

VON GINGER HEBEL

Eislaufen, Hand in Hand, mit Blick auf den See, und danach im romantisch beleuchteten Garten Glühwein trinken und sich aufwärmen. Das ist

ab kommenden Freitag bei Live on Ice im Hotel Sonne in Küsnacht möglich. In Zürich selber findet dieses Jahr kein Live on Ice statt, da aufgrund von Bauarbeiten der Innenhof des Landesmuseums nicht benutzt werden kann.

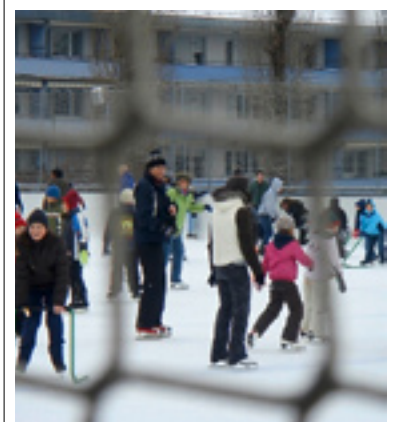
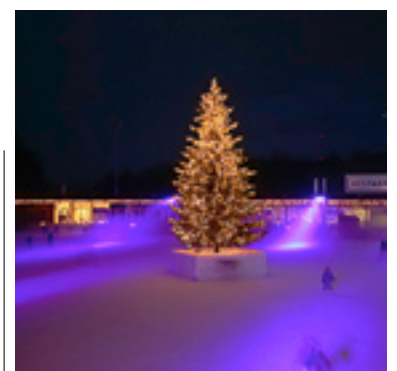
Die Eisbahn in Küsnacht ist täglich, ausser montags, bis zum 24. Februar geöffnet. Künstler Gerry Hofstetter ist für die zauberhafte Beleuchtung zuständig, und das Einrichtungshaus Interio dekoriert die öffentlichen Räu-



me. Somit haben Besucherinnen und Besucher gleich die Möglichkeit, die Deko-Trends des Winters zu entdecken. Buchbar sind zudem unterschiedliche Arrangements für Firmen, Familien und Verliebte.

Auch die städtischen Eisbahnen sind geöffnet. Am kommenden Sonntag lädt das Sportamt die Bevölkerung von 10 bis 19 Uhr zum Glatteis-Tag auf die Bahnen Heuried und Oerlikon ein. Der Eintritt und die Schlittschuhmiete sind an diesem Tag für alle gratis. Zudem findet jeden Mittwoch das beliebte Afterwork on Ice statt, am ersten Mittwoch im Monat ist der Eintritt sogar gratis. Auf der Kunsteisbahn Dolder steht ab heute mitten auf dem Eis ein grosser Weihnachtsbaum, der mit Kugeln und 11000 LEDs dekoriert ist und für eine festliche Stimmung sorgt. Alle, die gerne übers Eis tänzeln, sind an der Disco willkommen. Die nächste geht diesen Samstag von 17 bis 22 Uhr über die Bühne, mit 80er-Jahre-Hits und Songs aus den Charts. ■

Öffnungszeiten, Preise und Abos:
www.sportamt.ch; www.sonne.ch;
www.doldersports.ch



Die Kunsteisbahnen Dolder (oben) und Oerlikon.

HILFE, UNSER KIND WILL NUR NOCH IM EHEBETT SCHLAFEN!

EXPERTENRAT

«Vor ein paar Wochen haben wir unsere 3-jährige Tochter zu uns ins Ehebett genommen, weil sie Angst vor einem Gewitter hatte. Jetzt will sie nicht mehr zurück in ihr Bett. Was können wir tun?», fragt Julia Debrunner.



Dorothée Hofer (49), Fachpsychologin FSP bei der Stiftung Mütterhilfe, weiss Rat.

Das Schlafen im Elternbett ist für Kinder im Vorschulalter weit verbreitet. In dieser Phase erleben sich Kinder zunehmend als eigenständige Persönlichkeiten und realisieren beim Einschlafen, dass sie sich von den Eltern, ihren nächsten Bezugspersonen, während des Schlafens trennen müssen. Kinder durchleben bis etwa zum Schuleintritt die «magischen Phase», das heisst, dass unbelebte Objekte, wie Schatten durch die rege Fantasie der Kinder lebendig werden und diese ängstigen. Die Kleinen schleichen sich auch ins Ehebett weil sie von der Zweisamkeit der Eltern nicht ausgeschlossen sein wollen.

Schlafen Kinder wiederholt im Elternbett ein, wird daraus oft schnell Gewohnheit. Anfänglich finden es die Eltern vielleicht auch schön. Zunehmend wird jedoch der Schlaf von allen gestört, da sich die Kin-

der im Schlaf stark bewegen und viel Platz beanspruchen.

Wollen die Eltern diese Gewohnheit ändern, ist es erst mal wichtig, dies dem Kind in Ruhe zu sagen. Mit Entschiedenheit und Durchhaltewillen seitens der Eltern kann das Einschlafritual im eigenen Bett geübt werden. Bei Kindern, die über Ängste oder Alpträume klagen, ist es wichtig, zu signalisieren, dass sie bei den Eltern Trost finden können, dass man ihnen aber auch zumutet, wieder allein einzuschlafen. Unterstützen kann man sie dabei mit Geschichten, die Mut machen, mit einem Kuscheltier, das besonders gut aufpasst oder mit einem speziellen Nachtlicht oder einer offenen Tür. SB

Haben auch Sie eine Frage?

@ expertenrat@tagblattzuerich.ch