PIPS MAGAZIN

MUTIG WACHSEN MIT TARA & PIPS



TIERPOSTER IGEL SEITE 11

WUNDER-REZEPT SEITE 18

ZU BESUCH MIT TARA & PIPS SEITE 4

VEREIN KINDERSTARK

Inserat
Kinderdorf Pestalozzi

Impressum

Verein Kinderstark: Mutig wachsen.
Der Verein Kinderstark fördert die körperliche und mentale Gesundheit von Kindern präventiv.

Das PiPSi-Magazin richtet sich an Kinder von vier bis neun Jahren und deren Bezugspersonen. Es lässt sie zentrales Wissen über Psyche und Körper spielerisch lernen und erleben.

ISSN XXXX-XXXX

Herausgeber Verein Kinderstark,
Sihlquai 131, 8005 Zürch
pipsi@verein-kinderstark.ch
www.verein-kinderstark.ch

Konzept und Inhalte Verein Kinderstark

Gestaltung und Druck Stutz Medien AG,
8820 Wädenswil, stutz-medien.ch

Illustrationen Maya Mrak, mayamrak.ch

Inserate und Kooperationen Verein Kinderstark,
Jana Bauer, jana@verein-kinderstark.ch

Bildnachweise Unsplash (Seite 8), zVg (Seite 16, 17).
Die meisten Illustrationen wurden liebevoll und mit viel Sorgfalt von Hand entworfen. Einzelne Elemente wurden mit KI erstellt und sind mit einem Stern * gekennzeichnet.

Abonnement für Privatpersonen CHF 15.– pro Jahr,
3 Ausgaben, Lieferung direkt in den Briefkasten

Copyright © 2026 Verein Kinderstark. Alle Rechte vorbehalten. Inhalte und Illustrationen dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers weder vollständig noch auszugsweise vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Hinweis
Die Inhalte des PiPSi-Magazins dienen der altersgerechten Information, Prävention und Unterhaltung. Sie ersetzen keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung.

Unsere Partner
Zu unseren Partnern zählen unter anderem:

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich · Kinderspital Zürich · Kinderärzte Schweiz · Universität Zürich

Inselspital Bern, Kantonsspital Winterthur, Kinderspital St. Gallen, Kantonsspital Aarau, Kantonsspital Chur, fmi Spitäler, Psychiatrische Dienste Bern, weitere regionale Kliniken und Spitäler sowie Zahnärzt:innen und Kinderarztpraxen.

Editorial

Tara und Pips zusammen als Porträt?

Hey du!

Unser allererstes PiPSi-Magazin ist da!

So schön, dass du es in den Händen hältst. Mit PiPSi entdeckst du, was alles in dir steckt und wie gross und bunt die Welt der Gefühle und der Gesundheit ist …

Mit Tara & Pips wirst du stark und mutig!

Wir wünschen dir viel Freude damit!

Inhalt des Magazins



Tierisch Tierisch

Hier geht es um Tiere und unsere Umwelt

– Unterwegs mit Pips und Dr. Naledi, der Wildtierärztin S. 8 + 9
– Tierisch spannend – schon gewusst? S. 11 + 14
– Tierposter in der Heftmitte S. 12 + 13

Stark werden!

Hier geht es um Gefühle und Gesundheit

– Stark werden mit Tara & Pips S. 4 + 5
– Zu Besuch: Ein Clown im Kinderspital S. 16 + 17
– Sprechstunde bei Dr. Pupsi S. 20 + 21





Mach mal!

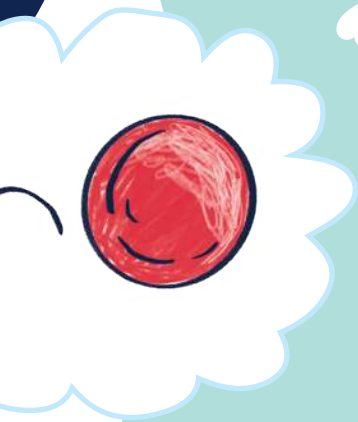
Hier werde ich selbst aktiv

– Quiz & Quatsch S. 6, 7 + 15
– Gewinnspiel
– Wunderrezept S. 18 + 19
– Bewegung mit Pips S. 22

Stark werden mit Tara & Pips



Gummi-Ball-Übung: immer wieder hoch in die Lüfte!



1 Hinfallen:
Beuge dich nach vorne. Lass den Kopf komplett hängen. 5 Sekunden so bleiben.

2 Durchatmen:
Atme tief durch die Nase ein, fülle deinen Bauch. Und blas den Atem ganz langsam durch den Mund wieder aus. 3× wiederholen.



3 Aufspringen:
Dann gehst du ganz in die Hocke bevor du aufspringst und die Hände in die Höhe wirfst! Ruf dabei laut: «Gummiball!»

Wiederhole diese Übung so oft wie du magst …





Nachspüren:
Wann warst du das letzte Mal traurig und hast dich wie ein Gummiball gefühlt, der gerade auf den Boden geworfen wurde? Was hat dir dann geholfen?



Erzähl es jemandem oder male es!







Audio-App

Traumreise:
Stark wie ein Baum.

App Store Google Play

Quiz & Quatsch



Was ist Quatsch?

Achtung, hier schwindelt jemand! Drei Aussagen stimmen wirklich, aber eine ist kompletter Quatsch. Welche ist es?

1. Schmetterlinge schmecken mit ihren Füssen.
2. Ein Oktopus hat drei Herzen.
3. Elefanten sind die grössten Säugetiere der Welt.
4. Kühe geben mehr Milch, wenn man ihnen Musik vorspielt.

Die Lösungen findest du auf Seite 23

Tier-Quatsch -Mixer

Was für ein Tier kommt raus, wenn man einen Elefanten mit einem Flamingo kreuzt?



Ein Elemingo.



Eine Karaffe

Jetzt bist du dran:

Was kommt raus, wenn man einen Tiger mit einem Igel kreuzt?



Schick uns ein Foto deiner Zeichnung und dem Namen deines Fantasie-Tiers an: info@verein-kinderstark.ch
Die Gewinner-Zeichnung wird im nächsten Magazin abgedruckt und bekommt einen tollen Überraschungspreis.

Hier haben sich 9 Unterschiede eingeschlichen.



Findest du sie?



Mit etwas Glück kannst du einen lebenslangen Zugang für unsere Audio-App «Tara & Pips» gewinnen. Schick uns ein Foto oder Scan an:
info@verein-kinderstark.ch

Name: _____

Vorname: _____

Alter: _____

Deine Superpower: _____





Übrigens

Nicht nur Suchbilder, sondern auch unsere Traumreisen fördern deine Konzentration und helfen dir beim Entspannen. Hör doch mal rein!

Audio-App

App Store Google Play

Unterwegs mit Pips und Dr. Naledi, der Wildtierärztin

Pips reist durch die Welt und trifft Menschen, die anderen helfen, stark zu werden.



Als Wildtierärztin ist jeder Tag ein Abenteuer! Manche Patienten von Dr. Naledi sind so gross wie ein kleines Haus!

Name: Dr. Naledi
Beruf: Wildtierärztin
Superkraft: heilt Tiere mitten in der Wildnis
Ort: Okavango-Delta in Botswana, südliches Afrika
Leidenschaft: Wildtieren helfen, wo niemand sonst hinkommt
Lieblings-Patientin: Mama Lesedi, eine 4-Tonnen-Elefantenkuh

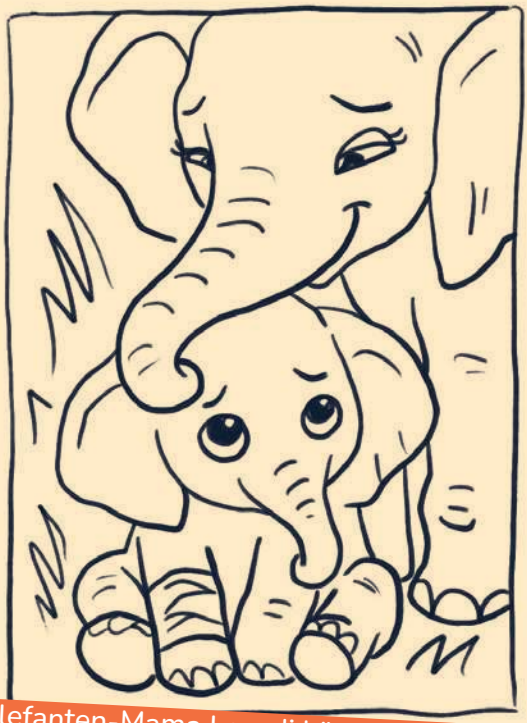
Über das Okavango-Delta

Hier leben mehr Elefanten als in jedem anderen Land. Einmal im Jahr verwandelt Wasser aus den Bergen die trockene Savanne in einen Tier-Spielplatz.





Dr. Naledi beobachtet die Tiere, um zu sehen, ob sie gesund sind.



Elefanten-Mama Lesedi kümmert sich liebevoll um ihr verletztes Baby.



Pips schaut neugierig in den Tierarzt-Koffer.

Frage an dich:

Pssssst!

Naledi verrät dir was

Die meisten Tiere können riechen, ob du Angst hast. Bist du ruhig, sind sie es auch.

Wärst du gerne Tierärztin oder Tierarzt?

Überlege dir wieso Ja Nein

Dein Lieblingstier:

_____

Welches wilde Tier möchtest du mal aus der Nähe sehen?

_____

rega CLUB

RegaCLUB – die Welt der Rega zum Mitmachen.

Jetzt entdecken
Spielen. Lernen. Mitmachen.



Tierisch spannend

schon gewusst?



Der Igel

... piiks! So putzig und doch so stachelig ...

Grösse & Gewicht
2–3 kg: Er wiegt so viel wie etwa 6 Äpfel und ist mit etwa 30 cm so lang wie ein Lineal.

Was frisst er?
Würmer, Käfer, Schnecken, Raupen – der Igel ist ein grosser Insektenliebhaber.

Wann ist er aktiv?
Der Igel schläft tagsüber und ist nachts unterwegs. Er ist eine echte «Nachteule».

Stacheln
6000: So viele Stacheln trägt ein Igel auf dem Rücken. Sie sind innen hohl und federleicht.

Der Trick des Igels

Wenn der Igel sich bedroht fühlt, rollt er sich blitzschnell zusammen. Seine Stacheln schützen ihn vor Feinden.
Einrollen + Stacheln = seine Art, Grenzen zu setzen.

Auch du darfst Grenzen setzen, genau wie der Igel! Du kannst **Nein** sagen, wenn dir etwas nicht gefällt oder sich etwas falsch anfühlt.
Dein Körper gehört dir. Du darfst dich schützen und um Hilfe bitten.

Was sind deine speziellen Stärken?
Bist du mutig? Lustig? Ein guter Zuhörer?
Kreativ? Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe oder male sie auf.

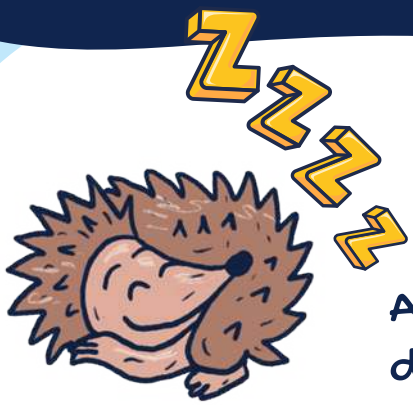






Wusstest du, dass der Igel ein echter Langschläfer ist?

Im Winter schläft der Igel fast 6 Monate am Stück!



Du schläfst: 8 bis 10 Stunden pro Nacht, der Igel: ~ 4000 Stunden am Stück!

Aber warum schläft der Igel so lange?

Wenn es im Winter kalt wird, verstecken sich die Würmer, Käfer und Schnecken. Es gibt nichts mehr zu fressen! Deshalb frisst der Igel im Herbst sehr viel, damit er richtig rund und dick wird. Dieses Fett ist wie ein Vorrat, den er im Bauch trägt. Dann sucht er sich ein gemütliches Plätzchen unter einem Laubhaufen, rollt sich zusammen und macht Winterschlaf, bis der Frühling kommt!

Mach mit und bau dem Igel ein Winterquartier!



1. Suche draussen eine ruhige Ecke – am besten bei einer Hecke oder einem Busch.
2. Sammle trockene Blätter, Äste und Moos zu einem grossen Haufen.
3. Beobachte regelmässig und vorsichtig, vielleicht ist in der Zwischenzeit bereits ein Igel eingezogen?



Wenn du Igeln hilfst, schützt du auch die Natur.

Quiz & Quatsch





EXPERIMENT

Eine geheime Botschaft

Du brauchst:

- Papier
- Zitronensaft (oder Milch)
- Wattestäbchen oder Pinsel
- Kerze, Lampe oder Bügeleisen (mit Hilfe eines Erwachsenen)



So geht's:

Schreibe mit Zitronensaft (oder mit Milch) mit einem gut getränkten Wattestäbchen eine geheime Botschaft auf ein Papier (zum Beispiel: «Treffpunkt 14 Uhr beim Brunnen – bring ein Picknick mit!»).

Lass es trocknen, damit die Schrift unsichtbar wird.

Bitte eine erwachsene Person, mit dem Bügeleisen auf der niedrigsten Stufe vorsichtig über das Papier zu bügeln – oder legt es zusammen auf ein Backblech in den Ofen bei etwa 100 Grad und wartet ein paar Minuten. Wie durch Zauber wird deine Botschaft sichtbar!

Botschaft an dich selbst:

Vieles sehen wir nicht sofort.
Zum Beispiel Gefühle.
Wie fühlst du dich gerade?
Frag heute bei jemandem neugierig nach:
Wie geht es dir wirklich?

Zu Besuch
Ein Clown im Kinderspital

Tara's Freund Tim und Pips bekommen Besuch von Prof. Dr. Dada, dem Spitalclown



Tim hatte Bauchweh. So schlimm, dass er ins Kinderspital musste.

Er war ängstlich und nervös, doch zum Glück durfte Tara's Siebenschläfer-Freund Pips bei ihm bleiben.

Auf einmal hörte er ein:
«Honk-Honk!»

Die Tür sprang auf und herein kam ein fröhlicher Clown!

«Hallo!
Ich bin Dada. Ich habe gehört, hier schafft gerade jemand ganz viel Mutiges!»

Dada zwinkerte und plötzlich sprang über seine Schulter eine kleine Maus! Sie hüpfte auf die Bettdecke und schnupperte an Tim und Pips. Sie mussten lachen.





Bald musste Tim Blut abgeben.

Dada blieb bei ihm. Er zauberte und machte lustige Geräusche. Tim vergass dabei den Pieks!

Danach holte Dada aus seiner Tasche einen Stein: einen wunderschönen, **bunt bemalten Mut-Stein.** Er schenkte ihn Tim.

«Mutig sein heisst nicht, keine Angst zu haben. Es heisst: Angst haben – und es trotzdem tun!»

Tipp: Bastle dir selber einen Mut-Stein!

Bald war Tim wieder gesund. Dada winkte zum Abschied. Und Tim durfte mit Pips, Mama, Papa und seinem Mut-Stein nach Hause.







Wusstest du?

Im Kinderspital Zürich gibt es fünf Spitalclowns: ChaChaCha, Dada, Giga, Knopf und Lumi – jeder mit einem eigenen tierischen Begleiter. Sie unterstützen kranke Kinder während der ganzen Behandlung, machen ihnen Mut und zaubern ihnen ein Lächeln aufs Gesicht.



Ihr Maskottchen bei «Zu Besuch»?

Tara & Pips bekommen regelmässig Besuch von spannenden Personen und Maskottchen. Interessiert? info@verein-kinderstark.ch

Wunderrezept

Heute backst du mit Pips eine Siebenschläfer-Familie.

Die Brötchen sind warm, weich und voller Kraft für deinen Bauch.



Zeit: 15 Min. Formen / 20 Min. Backen
1 Kochschürze
für 8 Siebenschläfer





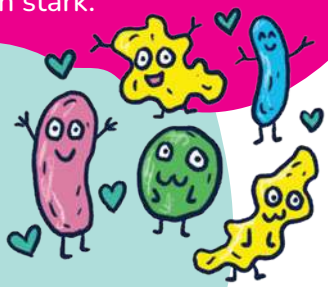
Zutaten

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g zarte Haferflocken (Futter für deine Darmbakterien)
- 2 gestrichene TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100–120 g Naturjoghurt (macht die Brötchen schön weich)
- 1 reife Banane, zerdrückt (süsser Stimmungs-Macher)
- 1 EL Honig
- 1 EL Leinsamen

- Zum Verzieren: schwarzer Sesam oder Chiasamen (Augen), Mandelsplitter, Kürbiskerne, Rosinen etc. (Ohren)
- 1 EL Milch zum Bestreichen

Pips' Wunder-Fakt

Wusstest du? In deinem Bauch wohnen Billionen winzige Helfer. Sie lieben Haferflocken, Vollkorn und Leinsamen. Wenn du sie gut fütterst, machen sie dich von innen stark.





Zubereitung

1. **Teig:** Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz und Leinsamen mit 100 g Joghurt, Banane und Honig zu einem weichen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch etwas Joghurt dazugeben. Teig 10 Minuten ruhen lassen. Ofen vorheizen.

2. **Formen:** Hände leicht bemehlen. Den Teig in 8 Portionen teilen und zu länglichen Brötchen formen.

3. **Gesicht:** Brötchen mit Milch bestreichen, schwarzen Sesam oder Chiasamen für die Augen, Kürbiskerne, Mandelsplitter oder Rosinen für lustige Ohren leicht in den Teig drücken.

4. **Backen:** Auf einem Blech mit Backpapier 20 Min. bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) goldbraun backen.

Lass es dir schmecken!



Mehr Rezepte

Hast du Lust auf weitere leckere Abenteuer? In der Geschichte «Art und die Mandel-OP» findest du ein spannendes Glacé-Rezept. Hör rein und probier's aus!

App Store

Google Play

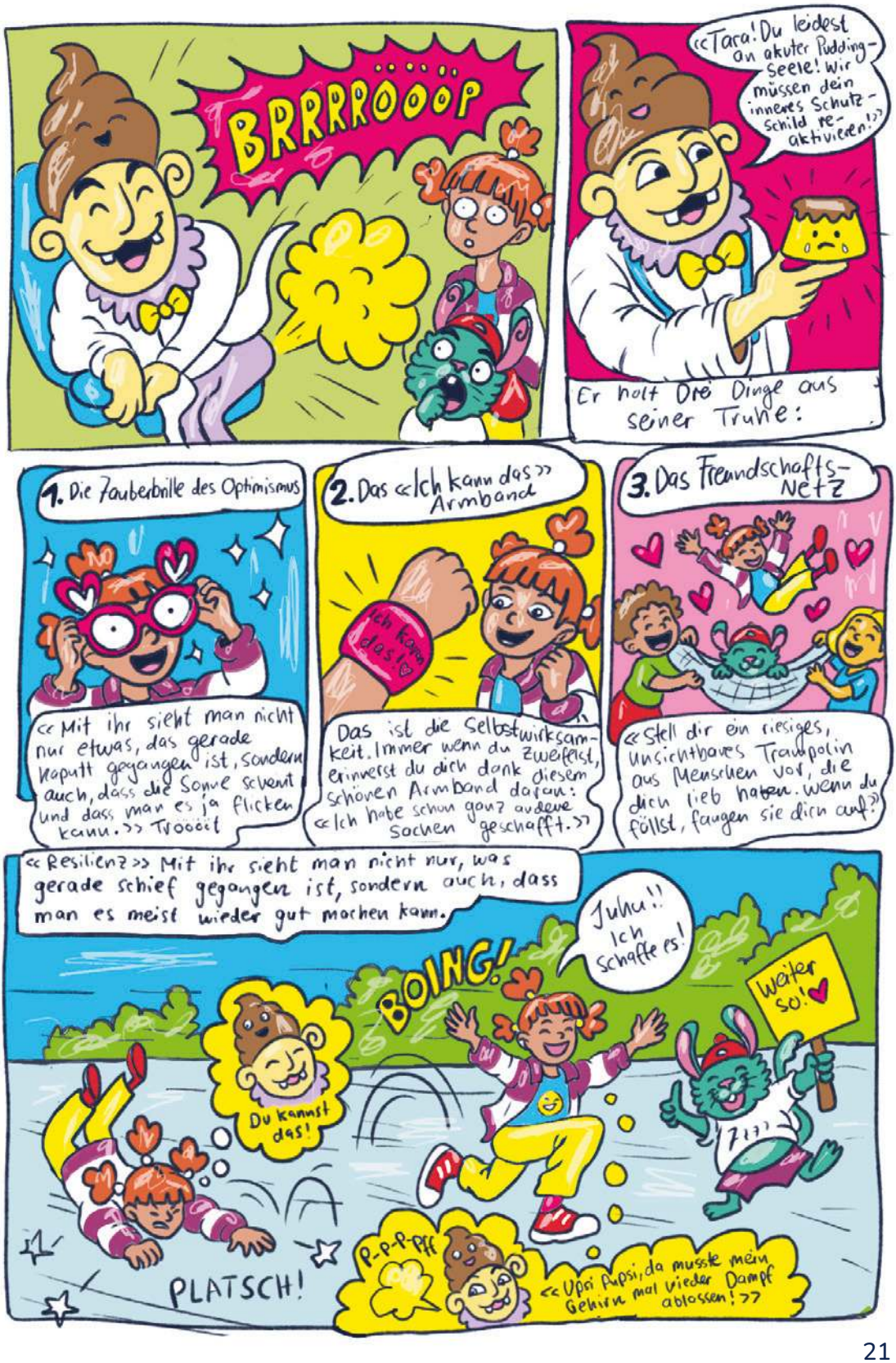
Elternbanner

Gemeinsames Backen tut gut. Es fördert die emotionale Bindung zwischen Kind und Bezugsperson. Was Kinder essen, stärkt nicht nur ihren Körper, es kann sich auch auf Wohlbefinden und Stimmung auswirken. Ballaststoffe aus vollwertiger Nahrung mögen gute Darmbakterien besonders. Wie eng Darm und Gehirn zusammenspielen, etwa bei Schlaf und Konzentration, wird intensiv erforscht.

Sprechstunde bei Dr. Pupsi

Dr. Pupsi und die "Superkraft der Seele"




BRRRROOOP
«Tara! Du leidest an akuter Pudding-Seele! Wir müssen dein inneres Schutz-Schild re-aktivieren!»
Er holt Drei Dinge aus seiner Truhe:
1. Die Zauberbrille des Optimismus
«Mit ihr sieht man nicht nur etwas, das gerade kaputt gegangen ist, sondern auch, dass die Sonne scheint und dass man es ja flicken kann.» Trooöt
2. Das «Ich kann das» Armband
Ich kann das!
Das ist die Selbstwirksamkeit. Immer wenn du zweifelst, erinnerst du dich dank diesem schönen Armband daran: «Ich habe schon ganz andere Sachen geschafft.»
3. Das Freundschafts-Netz
«Stell dir ein riesiges, unsichtbares Trampolin aus Menschen vor, die dich lieb haben. Wenn du fällst, fangen sie dich auf.»
«Resilienz» Mit ihr sieht man nicht nur, was gerade schief gegangen ist, sondern auch, dass man es meist wieder gut machen kann.
Juhu!! Ich schaffe es!
BOING!
Du kannst das!
Weiter so!
PLATSCH!
P-P-P-Pff
«Upsi Pupsi, da musste mein Gehirn mal wieder Dampf ablassen!»

Bewegung mit Pips
Zeit für Action!

Siebenschläfer-Tanz

Heute tanze ich wie …

… ein Frosch, hüpf hüpf
… ein Pinguin, wackel wackel
… ein Elefant, stampf stampf
… ein Schmetterling, flatter flatter
… ein wilder Affe



So geht's:

Pips ist ein Siebenschläfer und liebt zwei Dinge: wild tanzen und tief schlafen. Bitte jemanden, die Musik zu starten und zu stoppen. Such dir ein Tier aus der Liste unten und tanze wie dieses Tier, solange die Musik spielt. Musik aus: sofort in den Siebenschläfer-Schlaf, Augen zu, Kopf hängt, ganz still.
Dann geht es von vorne los, solange ihr Lust habt.





«Was ist Quatsch?»

Die Auflösung:
Nummer 3 ist Quatsch

Inserat

Vorschau

Tierisches Abenteuer auf dem Bauernhof

Lustige Rätsel, die dich stark machen

Bunte Ostereier-Suche mit Tara & Pips



Wann kann dein Apothekenteam weiterhelfen und wann besser gleich in die Praxis oder gar auf den Notfall?



DAS GESCHENK

Lifetime-Zugang
zur Tara & Pips Audio-App

&

Pips-Mut-Medaille
zum Befestigen z. B.
am Schulrucksack

Preis: 34.90



TARA & PIPS ALS GESCHENK

MUTIG WACHSEN.

Die Tara & Pips Audio-App mit Mut-Medaille ist ein sinnstiftendes Geschenk, das Familien langfristig stärkt.

VEREIN KINDERSTARK

Jetzt bestellen und verschenken:
tarapips-empowerment.com



WALTER ZOO
FASZINIEREN, BILDEN, SCHÜTZEN

Tierbegegnungen für die ganze Familie

Lassen Sie sich in Gossau SG von verschiedenen Tierarten faszinieren: Kleine Pandas, Zebras, Schimpansen, Tiger, Flamingos und viele mehr.

walterzoo.ch