

famigros

## Die beste Freizeit-Inspiration für Familien auf famigros.ch

Wertvolle Tipps & Tricks, Ausflugsideen und vieles mehr – jetzt entdecken!

Für grosse Entdecker

... & kleinere

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

Family

LetsFamily

LetsFamily

# Family

Ratgeber und Begleiter für Eltern von 4- bis 8-jährigen Kindern



Gewinnspiele,  
Geschenke und Aktionen!



zum Club!

letsfamily.club

Registriere dich, sammle Punkte und gewinne!

## Entdecke den neuen LetsFamily.Club!

Im LetsFamily.Club dreht sich alles um dich und deine Familie. Hier erwarten dich exklusive Gutscheine, tolle Verlosungen und fantastische Geschenke. Willkommen im LetsFamily.Club.

Jetzt entdecken! [www.letsfamily.club](http://www.letsfamily.club)



LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.



Jetzt gewinnen!

letsfamily.ch/gewinne

Jetzt Familienferien gewinnen!

## Gewinne eine ganze Woche Familienferien im Allgäu!

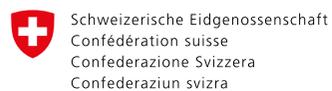
Für frischgebackene Eltern sind die ersten Ferien mit Baby ein ganz besonderes Ereignis, gleichzeitig aber auch eine grosse Herausforderung. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, jungen Familien eine unvergessliche Zeit auf unserem Ferienberg zu beschern.

Jetzt gewinnen: [www.letsfamily.club/berghof](http://www.letsfamily.club/berghof)



LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.



Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

Aktion Zahnfreundlich

## Herzlichen Dank an unsere Autoren

Dr. med. Abenheim Lea, FMH Kinder- und Jugendmedizin, Muri bei Bern  
 Aktion Zahnfreundlich, Sursee  
 Bähler Spieser Anita, Orthoptistin, Freienbach  
 KD Dr. med. Benz Caroline, Universitätskinderspital Zürich  
 Bieri Marlies, eidg. dipl. Erwachsenenbildnerin, Uetligen  
 Braun Liselotte, zertifizierte STEP Elternkursleiterin, Gossau  
 Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern  
 Dürst Tanja, Budgetberaterin der Schuldenberatung Glarnerland  
 Fachstelle Heimtiere, Schweizer Tierschutz STS, Basel  
 Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit, Basel/Bern/Luzern/Zürich  
 Dr. med. Feldhaus Simon, Paramed, Baar  
 Dr. phil. Frischknecht-Brunner Marie-Claire, Kinder- und Jugendpsychologie, Rapperswil  
 Förderverein für Kinder mit seltenen Krankheiten, KMSK  
 Dr. med. Geiges Hannes, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Rüti ZH  
 Dr. med. Gmür Arnold, Facharzt FMH für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, Chur  
 Guillod Roxane, stellvertretende Leiterin Fachdienstleistungen, aha! Allergiezentrum Schweiz  
 Dr. phil. Hartmann Tim, Prof. Dr. phil. nat. Zahner Lukas, Prof. Dr. Pühse Uwe,  
 Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel  
 Hess-Keller Christine, lic. iur., Rechtsanwältin & Mediatorin, Luzern  
 Hidber Franziska, IG Spielgruppen Schweiz  
 Kinderärzte Schweiz, Berufsverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis, Zürich  
 Dr. med. Knoll Christian, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Biel  
 Kollmeyer Birgit, Psychologin, Zürich  
 Dr. med. König Stephan, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Brig  
 Lenherr-Fend Sabine, dipl. Kindergärtnerin, IG Spielgruppen Schweiz  
 Meissner Brigitte, Autorin, Therapeutin, Winterthur  
 Dr. Ostertag Silke, Klinik für Kieferorthopädie und Kinderzahnmedizin, Zürich  
 santésuisse, Solothurn  
 Fabia Fischli, WWF Schweiz  
 Schmid Martina, Beraterin Elternnotruf Schweiz  
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bern  
 Dr. med. Seibold-Weiger Karin, Kinder- und Jugendmedizin FMH, Arlesheim  
 Sontheim Marion, Familienbegleiterin, IG Spielgruppen Schweiz  
 Stäger Marie-Hélène, LCH-Stufenkommission 4bis8, Niederurnen  
 Stefanoni Susanne, Psychologin lic. phil., Elternnotruf, Zürich  
 Sulser Duri, DaddyCool Coach, tavita.ch, Stäfa  
 Dr. med. Trefny Philipp, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Luzern  
 Dr. med. Véya Corinne, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Richterswil  
 Dr. med. Zerwetz Oliver, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Egg bei Zürich

	Unsere Partner, Autoren	4–5			
<b>1</b>	<b>Kind</b>				
<b>neu</b>	1.1 Entwicklung	10			
	Erwartungen, Glückliche Förderung, Persönlichkeit, Selbstvertrauen, Loslösung, Gefühle, Verhalten, AD(H)S-Spektrum, Neurosensitivität Heilpädagogische Früherziehung				
	1.2 Ernährung	30			
	Schweizer Ernährungsscheibe, Bedarf, Ernährungstipps, Körpergewicht				
	1.3 Allergien	37			
	Allergieprävention				
	1.4 Medizinische Betreuung des Kindes	39			
	Vorsorgeuntersuchungen				
	1.5 Gesundheit	43			
	Augen, Kurzsichtigkeit, Ohren, Zähne, Starkes Immunsystem für Eltern und Kind				
	1.6 Gesunde Kinderfüsse	53			
	1.7 Komplementärmedizin	56			
	Verschiedene Therapieformen, Kostendeckung, Craniosacral Therapie				
	1.8 Krankheit	63			
	Kranke Kinder, Seltene Krankheiten, Notfälle und Unfälle, Hausapotheke für Kinder, Impfungen, Ganzheitliche Sichtweise				
	1.9 Bewegung und Sport	68			
	Motorische Entwicklung, Sportarten, Bewegungstipps, Schwimmen macht Kinder fit fürs Leben				
	1.10 Schlafen	73			
	Schlafbedarf, Besuch im Elternbett, Nachtwandeln, Bettnässen				
	1.11 Spielen	78			
	Aufräumen, Musik				
<b>neu</b>	1.12 Umgang mit digitalen Medien	84			
	Digitales Zeitalter, Altersfreigaben, Kinderfotos im Netz				
<b>2</b>	<b>Familienleben</b>				
	2.1 Soziales Umfeld	88			
	Bezugspersonen, Geschwister, Grosseltern				
	2.2 Einzelkind	93			
	2.3 Partnerschaft	94			
	Zeit zu zweit, aber auch für sich allein, Austausch und Organisation				
<b>neu</b>	2.4 Regenbogenfamilien	98			
	Das andere Familienmodell				
<b>neu</b>	2.5 Kinderbetreuung	100			
	Austausch unter Eltern, Grosseltern / Freunde, Babysitter, Tagesmutter, Au-pair, Kindertagesstätte				
	2.6 Haustiere	104			
	Wahl der Tierart, Umgangsregeln				
	2.7 Life-Balance im Familien-Alltag	106			
	«Gewusst wie», Life-Balance				
	2.8 Freizeit	110			
	Ab in die Natur, Mit Risiken umgehen, Aktivitäten zu Hause				
	2.9 Homeoffice & Co.	116			
	2.10 Krankheit eines Elternteils	118			
<b>3</b>	<b>Vater sein</b>				
	3.1 Vater sein	122			
	Achterbahn der Gefühle, Prägung, Werte, Vorbild				
<b>4</b>	<b>Erziehung</b>				
	4.1 Grundlagen	132			
	Was ist «richtige» Erziehung?, Autoritativer Erziehungsstil, Grenzen setzen, Erziehung zur Lebenstüchtigkeit, Rituale, Umgangsformen, Sexualerziehung, Sexuelle Orientierung / Geschlechtsidentität				
	4.2 Taufe und Kindersegnung	139			
	4.3 Werte	141			
	4.4 Schwierige Situationen meistern	143			
	Eskalationen vermeiden				
<b>5</b>	<b>Schule</b>				
	5.1 Spielgruppe	148			
	Lernen fürs Leben				
	5.2 Kindergarten	149			
	Ziele und Aufgaben, Fit für die Schule, Fremdsprachige Kinder, Kindergarten- und Schulweg				
	5.3 Schulsystem	154			
	Ziele und Organisation				
	5.4 Schulalltag	156			
	Stundenplan, Gesundheit, Schulsport, Hausaufgaben				
	5.5 Schulerfolg	159			
	Als Eltern zum Schulerfolg beitragen, Probleme in der Schule meistern, Probleme in der Erziehung meistern				
<b>6</b>	<b>Recht, Finanzen und Versicherungen</b>				
	6.1 Rechtliche Grundlagen	164			
	Elterliche Sorge, Kindesunterhalt, Konkubinat, Gleichgeschlechtliche Partnerschaft, Konflikte in der Ehe, Scheidung, Gerichtliche Durchsetzung von Streitigkeiten				
	6.2 Finanzen	171			
	Familienkonstellation, Kinderkosten, Neues Familienbudget, Vorsorge				
	6.3 Versicherungen	182			
	Krankenversicherung				
	Adressen	184			
	Unsere Partner	185			



## 11 Entwicklung

«Kinder und Uhren dürfen nicht ständig aufgezogen werden. Man muss sie auch gehen lassen» (Jean Paul). Jedes Kind «tickt» ein bisschen anders und braucht seine Zeit zur optimalen Entwicklung.

Das Kind hat am Anfang als Bezugspunkt nur sich selbst und es glaubt, dass alle Dinge seiner Umgebung mit den gleichen Fähigkeiten ausgestattet sind, wie es selbst. So kann auch ein Tisch böse sein, weil man sich daran gestossen hat. Im Alter von 4-5 Jahren wird es dem Kind möglich, sich vorzustellen, dass andere Menschen nicht gleich fühlen und auch nicht immer den gleichen Wissensstand haben, wie es selbst. Es merkt, dass man jemanden täuschen kann und probiert das auch aus. Jetzt verlieren

Märchenfiguren für das Kind nach und nach ihren Wirklichkeitscharakter. Es beginnt, den Zusammenhang von Ursache und Wirkung zu verstehen. Die Eltern merken, dass das Kind zugänglich wird für vernünftige Argumente.

### Zeitempfinden

Kinder erleben Zeiträume anders als Erwachsene. Das Zeitempfinden wird beeinflusst von der Intensität der Beschäftigung. In einem Versuch forderte man Vorschulkinder auf, während 15 Sekunden Striche in eigenem Arbeitstempo auf ein Blatt Papier zu zeichnen. Nachher mussten sie erneut 15 Sekunden lang Striche in einem schnelleren Arbeitstempo zeichnen als beim ersten Mal.

Wenn die Kinder dann gefragt wurden, ob sie beim ersten oder beim zweiten Versuch länger gearbeitet hatten, sagten die Kinder immer, dass sie beim zweiten Versuch länger dran waren. Sie begründeten ihre Antwort damit, dass sie ja mehr Striche gezeichnet hätten, als beim ersten Versuch.

Das Alter wird oftmals der Körpergrösse gleichgesetzt. Erst 7-Jährige können die Zeitspanne des Lebens mit der Geburtenfolge in Zusammenhang bringen und verstehen, dass der Grossvater älter ist als der Vater, obwohl der Grossvater z.B. kleiner ist. Das Verständnis für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft entwickelt sich ebenfalls im Altersabschnitt von 4-8 Jahren. Das Kleinkind lebt im Hier und Jetzt. Einem 4-Jährigen fällt es z.B. noch schwer, die Bedeutung des Adventskalenders zu verstehen, und so kann es passieren, dass es alle Fenster auf einmal öffnet. Nicht weil es sich einer Anweisung widersetzt, sondern weil es erwartet, dass es dadurch Weihnachten wird. Die zeitliche Dimension eines Wochenplans ist oft auch noch für 8-Jährige schwierig zu verstehen.

### Wahrnehmung von Figuren und Mustern (Gestaltwahrnehmung)

Geometrische Figuren wie Dreieck oder Quadrat werden früh wiedererkannt. Schwieriger ist es, diese zu zeichnen. Anfangs werden Figuren wie z.B. ein Stern, durch mehrere lose Dreiecke nachgezeichnet. Das Kind ist erst in der Lage einzelne Elemente (hier die Spitzen) davon wiederzugeben. Im Alter zwischen sechs und sieben Jahren können solche Figuren zunehmend richtig dargestellt werden. Im Alter von 4-8 Jahren wandelt sich die Darstellung des Menschen vom sogenannten «Kopffüssler» zu einem Menschen mit Kopf, Rumpf, Armen, Händen, Beinen und Füßen.

### Mengenbegriff

Zwei Punkte können von den meisten 3-Jährigen schon als Zweiermenge erkannt werden. Drei Punkte werden mit vier Jahren auf einen Blick erfasst. Im Alter von sieben Jahren wird das Würfelbild bis zur Zahl sechs erkannt, ohne dass nachgezählt werden muss. Wird Flüssigkeit von einem breiten Glas in ein schmales hohes Glas gekippt, behauptet das Kind bis im Alter von ca. fünf Jahren, dass es im schmalen Glas mehr Flüssigkeit hat als vorher im breiten. Das Kind kann die Menge noch nicht in Beziehung zur Grösse des Behälters setzen. Deshalb kann es schwer einschätzen, wie viel Wasser im Glas Platz haben wird. Im Alter von acht Jahren bereitet diese Einsicht dem Kind keine Mühe mehr.

### Gegenstandsmerkmale

In der Regel gelingt es 5- bis 6-Jährigen mehrere Objekte nach ihrer Länge, Grösse oder Farbe zu ordnen. Das Benennen ist eine zusätzliche Leistung. So kommt es, dass die Kinder Merkmale wie eckig/rund, weit/eng, hoch/niedrig, breit/schmal zwar erkennen, aber das Wort dafür noch nicht wissen.

### Gedächtnis

Die bedeutendsten Gedächtnisleistungen erfolgen mit dem Erlernen der Sprache. Kinder fordern, dass Erwachsene bei Märchen oder Liedern bei jeder Wiederholung genau den gleichen Wortlaut anwenden. Die korrekte Wiederholung vermittelt das Gefühl von Sicherheit und stillt das hohe Übungsbedürfnis. Das Erinnerungsvermögen bezüglich eigenen Erlebnissen ist bis zum Alter von sieben Jahren noch sehr labil. Beeinflussende Fragen durch Erwachsene oder emotionale Bedürfnisse des Kindes können zu starken Täuschungen der Wahrnehmung

Form von Stücken, Scheiben oder Streifen knabbern und in Quarkdipps und Salatsaucen tauchen.

### Fit mit Znüni und Zvieri

Mehrere über den Tag verteilte kleinere Mahlzeiten versorgen den Körper regelmässig mit Nährstoffen und Energie. Die Anzahl der Mahlzeiten kann individuell verschieden sein. Für viele Kinder sind fünf Mahlzeiten in Form von drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten ideal. Die Zwischenmahlzeiten verhindern, dass der Hunger bei den Hauptmahlzeiten zu gross wird und dann zu viel gegessen wird. Ausserdem machen mehrere Mahlzeiten das Essen abwechslungsreicher und die verschiedenen Lebensmittel decken den Nährstoffbedarf besser. So können Sie auch leichter die empfohlenen fünf Portionen Früchte und Gemüse in die Mahlzeiten integrieren.

Frühstück und Znüni ergänzen sich. Je nachdem, wie gross das Frühstück ist, darf das Znüni etwas kleiner oder grösser sein. Neben zuckerfreien Getränken wie Tee oder Wasser eignen sich zum Znüni zucker- und fettarme Lebensmittel wie z.B. Früchte und Gemüse (ganz oder in mundgerechte Stücke geschnitten) und Getreideprodukte (Brot, Zwieback usw.). Auch kleine Mengen Milch oder Milchprodukte oder ungesalzene Nüsse (Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse) sind eine gute Wahl. Nicht geeignet sind Schoko- und gesüsste Getreideriegel, Milchschnitten, Süssigkeiten, süsses Gebäck, Gipfeli und gesüsste Getränke. Das Zvieri überbrückt am Nachmittag die Zeit zwischen Mittag- und

Abendessen. Wie ausgiebig das Zvieri ausfällt, hängt von der körperlichen Aktivität der Kinder ab. Wie beim Znüni empfiehlt sich ein zuckerfreies Getränk, eine Frucht oder Gemüse sowie je nach Appetit, ein Getreideprodukt und/oder ein Milchprodukt.

 Gesunde Znüni- und Zvieri-Ideen:  
[www.letsfamily.ch/znueni](http://www.letsfamily.ch/znueni)

### Süssigkeiten – massvoll und mit Genuss

Die meisten Kinder lieben Süssigkeiten und können kaum widerstehen. Die Vorliebe für Süsses ist nämlich angeboren. Der Grund dafür ist in unserer Evolution zu finden: Die Geschmacksrichtung «süss» signalisierte unseren Vorfahren, dass ein Lebensmittel geniessbar war und viel Energie enthielt. «Bitter» und «sauer» waren hingegen ein Warnsignal für ungeniessbare oder giftige Lebensmittel. Deshalb müssen Kinder bestimmte Gemüsesorten wie z.B. Rosenkohl erst «mögen lernen».

Süssigkeiten haben in einer ausgewogenen Kinderernährung durchaus Platz. Jedoch sind die Menge und der Umgang mit Süssigkeiten entscheidend. Wenn die Kinder etwas Süsses bekommen, sollen sie es bewusst geniessen. Lassen Sie Ihr Kind deshalb nicht ohne Beschränkung oder nebenbei (z.B. beim Fernsehen) naschen. Die tägliche Menge sollte klein sein.

 Wie viel Zucker darf mein Kind essen?  
[www.letsfamily.ch/zucker](http://www.letsfamily.ch/zucker)



# Globi sorgt für mehr Spass beim Essen!



## Zahnversicherung

Die obligatorische Grundversicherung deckt mit Ausnahme von Unfallschäden und schweren Kieferfehlstellungen grundsätzlich keine Zahnbehandlungen ab. Heutzutage werden jedoch bei vielen Kindern kieferorthopädische Korrekturen durchgeführt, die meistens mit hohen Kosten verbunden sind. Deshalb kann es unter Umständen sinnvoll sein, frühzeitig, d.h. vor dem Vorliegen einer Fehlstellung, eine Zusatzversicherung bezüglich Zahn- und Kieferkorrekturen abzuschliessen. Beachten Sie, dass bei manchen Kassen ein Abschluss bereits vor dem 3. Geburtstag geschehen muss. Die Leistungen der verschiedenen Anbieter sind meistens ähnlich. Die Beiträge variieren jedoch stark. Die jährliche Kostenlimite sollte möglichst hoch, der Selbstbehalt tief sein. Ein Vergleich der Angebote lohnt sich!

Aktion Zahnfreundlich Schweiz / Sursee

Dr. Silke Ostertag / Klinik für Kieferorthopädie und Kinderzahnmedizin / Zürich

## Starkes Immunsystem für Eltern und Kind

Das Immunsystem gehört zu den Regulationssystemen unseres Körpers und ist für die Überwachung der Balance im Organismus und der Gesundheit verantwortlich. Eine gute Lebensqualität und ein langes, gesundes Leben sind von einem gut funktionierenden Immunsystem direkt abhängig. Um das Gleichgewicht des Organismus aufrecht zu erhalten, ist es wichtig nicht nur das Immunsystem, sondern auch die anderen regulierenden Systeme des Körpers wie Nervensystem und Hormonsystem im Gleichgewicht halten.

Mit zunehmendem Alter unterliegt der Organismus morphologischen und physiologischen Veränderungen. Die verschiedenen regulierenden Systeme und die Kommunikation zwischen ihnen werden zunehmend beeinträchtigt, sodass auch das Gleichgewicht der verschiedenen Körperfunktionen gestört wird. Daher nimmt die Funktionalität des Immunsystems im Laufe der Jahre ab, was als Immunseneszenz bezeichnet wird. Aber auch im Kindesalter gibt es eine Phase mit einer natürlichen Infektanfälligkeit. Kleinkinder erkranken, nach völlig ungestörter Säuglingszeit, fast unmittelbar nach der Aufnahme in eine Kinderkrippe, wiederholt an zahlreichen Infekten, vorwiegend der oberen Atemwege. Dies geschieht, weil das Immunsystem noch nicht perfekt ausgereift und trainiert ist. Wenn Bakterien, Viren oder Parasiten in den Körper eindringen, wird eine immunologische Abwehr im Sinne einer Kettenreaktion der Zellaktivität im Immunsystem ausgelöst.

## Was ist das Immunsystem?

Das Immunsystem besteht aus zwei «Abteilungen», die angeborene und die erworbene Abwehr. Angeborene Immunzellen sind die erste Verteidigungslinie des Körpers. Unsere erworbene Immunität verwendet T-Zellen und B-Zellen, wenn eindringende Organismen diese erste Verteidigungslinie überwinden konnten. Diese Zellen brauchen länger, um sich zu entwickeln, weil ihr Verhalten sich aus erlernten Erfahrungen entwickelt, aber sie leben in der Regel länger als angeborene Zellen. Adaptive Immunzellen erinnern sich nach ihrer ersten Begegnung an fremde Eindringlinge und wehren sie ab, wenn sie das nächste Mal in den Körper eindringen. Daher ist es ausserordentlich wichtig, die Funktionsfähigkeit des Immunsystems breit zu fördern und nicht nur auf die Wirkung von Impfungen zu hoffen.

## Wie starke ich mein Immunsystem?

Aus ganzheitsmedizinischer Sicht ist es daher wichtig, nicht auf die Erreger zu schauen, sondern auf ein gut funktionierendes Immunsystem.

Gesunde Lebensführung und Stressreduktion stehen an erster Stelle. Dauerhafte Belastungen im Alltag und ein Mangel an wichtigen Mikronährstoffen machen den Körper deutlich anfälliger für Erkältungen oder andere Infektionskrankheiten.

# GERADE GESUND

## UND SCHON WIEDER ERKÄLTET.

FÜR KINDER  
AB 4 JAHREN  
GEEIGNET



## ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

[www.zink-biomed.ch](http://www.zink-biomed.ch)

Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG, 01/2023.  
All rights reserved.

**BioMed**<sup>®</sup>

meisten Krankenkassen teilweise bezahlt, wenn sie durch einen Arzt angeordnet worden ist.

## Seltene Krankheiten

### Der lange Weg zur Diagnose

Ist mein Baby gesund, entwickelt es sich normal und altersgerecht? Weshalb kann das gleichaltrige Kind der Freundin schon krabbeln, während sich das Eigene nur unbeholfen auf dem Bauch hin und her bewegt? Solche und ähnliche Fragen beschäftigen viele junge Mütter und veranlassen sie dazu, sich im Internet zu informieren, wohl gemeinte Ratschläge einzuholen oder den Kinderarzt aufzusuchen. Dazu sei gesagt, dass sich jedes Kind individuell entwickelt und sein eigenes Tempo vorgibt. Die Spannweite von «normal» ist bekanntlich gross und nur bei einem sehr kleinen Prozentsatz ist tatsächlich eine Krankheit Ursache von Entwicklungsauffälligkeiten. Und doch muss eben auch daran gedacht werden. Daran, dass hinter der anhaltenden Trink- und Essschwäche, dem schwachen Muskeltonus oder dem grossen Entwicklungsrückstand eine seltene Krankheit stecken könnte.

### Dem Mutterinstinkt folgen

Viele Mütter berichten in dem Zusammenhang von diesem «speziellen Gefühl, dass mit meinem Kind etwas nicht in Ordnung ist». Demgegenüber steht häufig der Kinderarzt, für den seltene Krankheitsbilder in der Praxis eben auch selten sind und der beruhigt: «Nur keine Sorgen, Ihr Kind ist einfach etwas langsamer, das wird schon». Betroffene Eltern erzählen immer wieder, dass sie

mit ihren Befürchtungen lange nicht ernst genommen und immer wieder getröstet werden, dass sie beginnen an sich zu zweifeln und sich unverstanden fühlen. In vielen Fällen dauert es zu lange, bis weiterführende Untersuchungen gemacht werden und im Idealfall am Ende eine Diagnose gestellt werden kann. Im Idealfall deshalb, weil nur 5 Prozent der rund 8'000 seltenen Krankheiten erforscht sind und betroffene Familien manchmal jahrelang oder vergeblich auf eine Diagnose warten.

Betroffene Kinder und Jugendliche in der Schweiz

Tatsächlich ist jede einzelne der rund 8'000 seltenen Krankheiten selten, in der Summe sieht das aber anders aus. So sind in der Schweiz 350'000 Kinder und Jugendliche von einer seltenen Krankheit betroffen, rund ein Drittel der kleinen Patienten in den universitären Kinderspitälern werden wegen einer seltenen Krankheit behandelt. Diese Zahlen zeigen, wie wichtig es ist, dass Kinderärzte, Gynäkologen und Kinderspitäler sensibilisiert sind für das Thema «seltene Krankheiten» und junge Eltern mit ihren Sorgen ernst nehmen. Auch wenn am Ende glücklicherweise in den vielen Fällen Entwarnung gegeben werden kann.

Anlaufstelle für betroffene Eltern und kostenlose KMSK Wissensbücher: [www.kmsk.ch](http://www.kmsk.ch)

Förderverein für Kinder mit seltenen Krankheiten KMSK



Mehr zum Thema:

[www.letsfamily.ch/seltene-KK](http://www.letsfamily.ch/seltene-KK)

## Notfälle und Unfälle

Halten Sie die wichtigsten Notrufnummern neben dem Telefon bereit oder speichern Sie die Nummern sogar. Bei Vergiftungsunfällen können Sie rund um die Uhr die Notrufnummer des Tox Info Suisse Nr. 145 oder 044 251 51 51 kontaktieren. Wertvolle Ratschläge finden Sie auch unter [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) (Beratungsstelle für Unfallverhütung).

## Hausapotheke für Kinder

Kinder dürfen in der Regel nicht mit Medikamenten für Erwachsene behandelt werden. Deshalb ist es wichtig, für die Kinder eine eigene Hausapotheke einzurichten. Verbandsmaterial und Hilfsmittel sind die gleichen wie für die Erwachsenen. Die nachfolgenden, wichtigen Medikamente sollten Sie in Absprache mit Ihrer Fachärztin/Ihrem Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin vorrätig haben:

- flüssiges Wunddesinfektionsmittel für kleine Unfälle, am besten ein farbloses Spray, das nicht brennt
- Wund- und Heilsalbe
- fiebersenkendes und schmerzlinderndes Mittel als Zäpfchen oder Saft (altersabhängige Dosierung möglich)
- Antihistamin-Gel gegen Juckreiz der Haut (Insektenstiche, Sonnenbrand)

- schleimlösender, pflanzlicher Kinder-Hustensaft
- abschwellende Nasentropfen für Kinder und/oder physiologische Kochsalzlösung als Ampulle oder Spray
- Trinklösung (Elektrolytlösung) bei Durchfall und Erbrechen
- Kohlesuspension oder Kohlenpulver, Schaumhemmer bei Vergiftung

Die Apotheke muss für Kinder unerreichbar und verschlossen sein. Kontrollieren Sie einmal pro Jahr das Verfallsdatum der Medikamente! Zeigen Sie Ihre Hausapotheke auch den Personen, die Ihre Kinder betreuen.



### Kleine Pflaster, grosse Wirkung

SQUITOS sind natürliche nach Zitrone, Eukalyptus und Zitronengras duftende Aufkleber, die speziell für Kinder und Babies entwickelt wurden. Sie enthalten keine giftigen Substanzen und DEET.

- Keine giftigen Substanzen
- Schützt bis zu 72 Stunden pro Pflaster
- Hinterlässt keine Spuren
- Ätherische Öle aus Zitronengras und Zitroneneukalyptus
- Geeignet ab 0+

Erhältlich in Apotheken, Drogerien, Online und in Babyfachgeschäften

Distribution: Vivosan AG  
[www.vivosan.ch](http://www.vivosan.ch)

es nachher das Feuer mit einem Streichholz selber anzünden darf.

### Am Wasser

Alle Kinder planschen gerne – deshalb macht es Sinn, sie frühzeitig an den Umgang mit Wasser zu gewöhnen. Kinder ab 5 bis 6 Jahren sind alt genug, um Schwimmen zu lernen. Oftmals lernen Kinder das Schwimmen in einer Gruppe (z.B. im Schwimmkurs) einfacher als mit den Eltern. Lassen Sie Kinder jedoch nie alleine am Wasser (auch nicht mit Schwimmflügel), und behalten Sie sie immer im Auge, besonders bei Flüssen, Seen oder im Meer. Die Selbstrettungskompetenz von Kindern wird gestärkt, wenn sie einen Wasser-Sicherheits-Check (WSC) absolvieren. Weitere Informationen dazu finden Sie unter [www.water-safety.ch](http://www.water-safety.ch). Am Wasser kann man aber nicht nur baden – auch an kühleren Tagen vergnügen sich Kinder gerne am Ufer.

### Tipps:

- Kinder sind unermüdlich darin, kleine Bäche zu stauen. Dazu braucht es Steine, Zweige und ein bisschen Schlick oder Blätter, um kleine Ritzen zu stopfen. Vielleicht entsteht ein kleiner See, der zum Fussbad einlädt? Zum Schluss freuen sich alle über den grossen Schwall, wenn die Staumauer wieder entfernt wird.
- Rindenschiffchen lassen sich an vielen Stellen einwassern: im Swimmingpool, in einer Pfütze oder im Bach. Suchen Sie gemeinsam ein breites Stück Rinde (am Boden suchen, damit keine Bäume beschädigt werden), einen dünnen Zweig als Mast und ein grosses Blatt. Bohren Sie zusammen mit Ihrem Kind ein kleines Loch mit dem Taschenmesser in die Rinde, in das sich der dünne Ast stecken

lässt. Jetzt nur noch das Blatt als Segel aufspiesen – fertig ist Ihre Segeljolle!

### Mit dem Fahrrad unterwegs

Eine Fahrradtour ist eine tolle Alternative zu einer Wanderung. Allerdings lernen Kinder heute schon sehr früh Fahrradfahren – lange bevor sie Verkehrssituationen richtig einschätzen können. Deshalb ist es wichtig, dass Ihr Kind nie alleine auf befahrenen Strassen unterwegs ist!

### Tipps:

- Nie ohne Helm fahren – kluge Köpfe schützen sich.
- Prüfen Sie nach dem Winter, ob das Velo noch der Grösse Ihres Kindes entspricht.
- Bringen Sie gemeinsam mit dem Kind das Velo wieder «in Schuss».
- Starten Sie mit kurzen Ausflügen, und legen Sie genügend Pausen ein.
- Kinder werden plötzlich müde. Planen Sie einen kürzeren Retourweg ein.
- Vergessen Sie nicht, Getränkeflasche und Snack mitzunehmen!

### Mit Risiken umgehen

Je älter ein Kind wird, desto selbständiger wird es. Mit dem Kind wachsen auch die Risiken, denen es sich aussetzt. Die Aufgabe der Eltern ist es, dem Kind genügend Handlungsspielraum zu geben, um selbst immer mehr Herausforderungen bewältigen zu können und es gleichzeitig vor Gefahren zu schützen, die es noch nicht einschätzen kann.

Eine der grössten Gefahren für ein Kind ist der Strassenverkehr – gerade deshalb ist es wichtig, dass es immer wieder mit Ihnen übt, wie es sich verhalten muss. Der Weg in den Kindergarten ist meist die erste Strecke,

# Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.



## DESINFIZIERT UND HEILT.

Bepanthen® MED Plus desinfiziert und heilt kleine Wunden.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

- 1. Wundspray:** Desinfiziert und verhindert Infektionen
- 2. Wundheilmcreme:** Beschleunigt die Wundheilung

aufbringen. Vor allem müssen sie dem Kind vorleben, dass sie die andere Sprache und Kultur achten. Es braucht spezielle Lösungen für jedes einzelne Kind, für die Familie und für die anderen Kinder.

## Kindergarten- und Schulweg

Der Weg in den Kindergarten und in die Schule ist für das Kind ein besonderes Erlebnis und sollte nach einer gewissen Zeit von ihm alleine bewältigt werden können. Eltern verhindern wichtige Entwicklungsmöglichkeiten im Bereich Motorik, Selbstsicherheit und Eigenverantwortung, wenn sie das Kind immer persönlich begleiten oder mit dem Auto chauffieren. Das Kind braucht genügend Zeit, für seine Entdeckungen und die Gespräche mit seinen «Gspändli».

Beachten Sie folgende zehn Punkte:

1. Mindestens zwei Wochen vor dem Kindertageeintritt sollte sich das Kind an einen geregelten Tagesablauf gewöhnen. Vorankündigungen wie: «In zehn Minuten musst du dich auf den Weg machen», helfen ihm dabei.
2. Wählen Sie nicht den kürzesten, sondern den sichersten Weg. Legen Sie den Weg genau fest. Begleiten Sie Ihr Kind in den ersten Tagen oder Wochen zu Fuss, bis es sich sicher und wohl fühlt.
3. Kinder können vieles, was auf der Strasse geschieht, nicht richtig einschätzen und verstehen. Sie haben durch ihre Grösse eine andere Perspektive. Die Orientierung sowie die Wahrnehmung ist noch nicht voll ausgereift. Sie sind leicht ablenkbar, verträumt und immer in Bewegung.
4. Erklären Sie Ihrem Kind, warum es so wichtig ist, dass es im Strassenverkehr vorsichtig und aufmerksam sein muss. Am besten mit Beispielen wie: «Warum hält ein Fahrzeug nicht sofort, wenn es am bremsen ist? Warum sieht mich der Autofahrer nicht, obwohl die Lichter scheinen?» So kann es besser nachvollziehen, weshalb es die bekannte Regel «warte, luege, lose, laufe» einhalten muss.
5. «Übung macht den Meister.» Ihr Kind muss den Weg «lernen», d.h., laufen Sie die Strecke mit ihm mehrmals ab, auch zu Zeiten wo Hektik auf der Strasse herrscht. Machen Sie es besonders auf heikle und schwierige Situationen aufmerksam, z.B. auf Garagenausfahrten.
6. Kleiden Sie Ihr Kind so, dass es gut sichtbar ist. Reflektierende Materialien, wie z.B. der Leuchtstreifen und nicht zu dunkle Kleider, erhöhen die Sicherheit.
7. Informieren Sie sich, ob Kinder in der unmittelbaren Nachbarschaft den gleichen Weg haben. Vielleicht hat Ihr Kind auch die Möglichkeit beim «Pedi-bus» mitzulaufen, einem «Schulbus auf Füssen»: Eine Gruppe von Kindern wird von einer erwachsenen Person begleitet. Die Kinder «steigen» an verschiedenen Haltestellen entlang der Strecke ein und

gehen den Weg gemeinsam. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite vom Verkehrs-Club der Schweiz unter [www.pedibus.ch](http://www.pedibus.ch).

8. Achten Sie darauf, dass dem Kind für den Weg genügend Zeit zur Verfügung steht. Treffen Sie mit ihm eine Abmachung, wie viel Zeit es für den Weg benötigen darf, so dass auch noch ein «Schwatz» möglich ist.
9. Erklären Sie dem Kind, dass es nie mit fremden Leuten mitgeht, in fremde Autos steigt oder Fremde in ihrer Wohnung besucht.

10. Und vergessen Sie nicht: Erwachsene sind die Vorbilder für das Verhalten im Verkehr. Seien Sie im Strassenverkehr ein gutes Vorbild für Ihr Kind!

Denken Sie daran, jedes Kind ist anders. Es geht seinen persönlichen und individuellen Entwicklungsweg. Dieser Weg verläuft nicht immer gerade, sondern es gehören auch lehrreiche Umwege und Schlaufen dazu. Ihr Kind soll genügend Zeit haben für seine Leistungen und Erlebnisse, so dass es sich jeden Tag auf den Kindergarten freuen kann!

Marie-Hélène Stäger / LCH-Stufenkommission 4bis8 / Niederurnen

Ein sicheres und gutes Gefühl gegenüber dem Kindergarten-/Schulweg, ist für Kind sowie Eltern wichtig. Da gibt es nur eins: Üben, üben, üben... Maja

# prospiel

## Bereit für den Kindergarten-Start?

**Spielen, Lernen, Basteln und mehr...**  
Wir unterstützen die individuelle Förderung Ihrer Kinder.



**JETZT VORBEREITEN**

📍 Schinznach-Dorf

🌐 [prospiel.ch](http://prospiel.ch)



werden meist privat organisiert und werden nicht staatlich unterstützt. Ein wichtiger Budgetposten bei Kindern ist die Kieferorthopädie. Mehr dazu unter Versicherungen.

### Kostenberechnung

Wenn BudgetberaterInnen die Kinderkosten berechnen, geschieht dies im Rahmen des Familienbudgets und des vorhandenen Einkommens. Als Grundlage dienen die durchschnittlichen Grundkosten für Nahrung, Haushaltsnebenkosten, Kleider, Gesundheitsversorgung, Schule, Freizeit und Verkehr. Die zusätzlichen Ausgaben für Wohnen, Anschaffungen, Freizeit und Ferien, aber auch Kinderbetreuung, Musik, Zahnkorrekturen und weitere Spezialausgaben müssen individuell errechnet werden.

Auf [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) finden Sie Budgetbeispiele. Sie zeigen auf wie ein bestimmtes Einkommen eingeteilt werden kann, damit nicht schon Mitte Monat Ende des Geldes ist. Da die Zahlen Durchschnittswerte sind, dienen Sie als Richtwerte und sind für die eigene Situation nur begrenzt aussagekräftig. Hier bieten die Budgetberatungsstellen Hilfe. Sie können auf der genannten Webseite vom Dachverband Budgetberatung Schweiz nach einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe suchen, die nach den Grundsätzen vom Dachverband Budgetberatung Schweiz arbeitet. Dort erhalten Sie ein massgeschneidertes, detailliertes Budget, das Ihre konkrete Situation und Ihre Vorstellungen abbildet.

### Kindergarten und Schule

Beim Kindergarten- und Schuleintritt entstehen zusätzliche Kosten. Neuanschaffungen wie zusätzliche Hausschuhe für den Kindergarten oder die Schule, Schulumaterial, Schultaschen, Turnschuhe und

Turnkleidung sind notwendig. Dazu kommen Auslagen für Schulreisen oder andere schulische Aktivitäten. Die meisten Ausgaben fallen beim Beginn des Schuljahres an. Der Dachverband Budgetberatung Schweiz empfiehlt dafür monatliche, anteilmässige Rückstellungen zu machen. So sind die Kosten, wenn sie anfallen, leichter abzufedern. Die Freizeitansprüche der Kinder werden in dieser Zeit oft auch grösser und ab zirka sechs Jahren muss vielerorts im Schwimmbad und anderen Einrichtungen ein Eintrittspreis bezahlt werden.

### Umgang mit Geld für Kinder

Früher oder später taucht die Frage nach Taschengeld auf. Doch selten haben sich die Eltern im Vorfeld darüber Gedanken gemacht, was sie erreichen wollen. Oft wird Taschengeld darum über viele prägende Jahre mit Ausgeben nach Lust und Laune verbunden. Nur hat das mit der späteren Realität nichts zu tun. Wer kann den Lohn einfach für die Freizeit einsetzen oder damit den Kiosk leerkaufen? Alles in den Sparstrumpf stecken oder der Not eines Dritten begegnen? Darum ist mit der Frage nach Taschengeld auch die Frage verbunden: Wie entwickeln wir die Finanzkompetenzen unserer Kinder? Was müssen sie bis zur Volljährigkeit über Geld und den Umgang mit Geld verstanden haben, damit sie ihr Geldleben in den Griff bekommen? Welche Lernfelder, Werte und Prioritäten in den Bereichen Planen, Grenzen, Ausgeben, Sparen, Spenden, Schulden wollen wir ihnen ermöglichen? Kindern kann von Anfang an gezeigt werden: Mit Geld werden immer mehrere Aspekte gleichzeitig abgedeckt. Bereits kleine Kinder verstehen, dass sie Geld so aufteilen können, dass sie einen Teil ausgeben, einen Teil verschenken und einen Teil sparen



# Ab welchem Alter ist Sackgeld sinnvoll?

Für einen guten Umgang mit Geld machen wir uns stark – mit dem Elternratgeber [jugendbudget.ch](http://jugendbudget.ch)



Unser soziales Engagement.

 **Kantonalbank**

oder Selbstständigerwerbende, können sich über ihre Krankenkasse freiwillig absichern. Bei einem Ausfall des betreuenden Elternteils stellt sich die Frage: Wer betreut Kinder und Haushalt? Hier gibt es verschiedene Angebote und Leistungen.

- **Invalidität:** Neben dem Anspruch auf eine Rente bei der Invalidenversicherung und der Pensionskasse kann sich lohnen, beide Elternteile zusätzlich abzuschern. Neben der unfallbedingten Invalidität sollte auch die krankheitsbedingte abgedeckt sein. Denn diese ist häufiger und wird von den Sozialversicherungen schlechter gestellt. Die Prämien von reinen Risikoversicherungen sind tiefer und deshalb den Lebensversicherungen mit Sparteil vorzuziehen. Eine separate Risikoversicherung lohnt sich auch für Kinder, da die IV-Leistungen nur mässig sind. Wie bei Erwachsenen sollten sowohl Unfall als auch Krankheit als Ursache einer Invalidität eingeschlossen sein.
- **Tod:** Sowohl in der Ehe (vor allem wenn Wohneigentum vorhanden ist), wie auch im Konkubinat gilt es den Todesfall der Partner und die Erbfolgen zu bedenken. Was passiert beim Ableben des einen oder anderen Partners. Wer erbt, wer erbt nicht, was passiert mit dem Wohneigentum? Ist für die Familie genügend gesorgt? Eheleute haben Anspruch auf eine Witwen- bzw. Witwerrente der AHV. Anspruch auf eine Witwenrente haben Frauen, deren Ehegatten verstorben ist, wenn sie zum Zeitpunkt der Verwitwung

mindestens ein Kind haben oder wenn sie, ebenfalls zum Zeitpunkt der Verwitwung, das 45. Altersjahr zurückgelegt haben und mindestens 5 Jahre verheiratet waren. Hier werden auch frühere Ehejahre mit einem anderen Partner angerechnet. Verwitwete Ehemänner erhalten die Witwerrente nur bis das jüngste Kind 18 Jahre alt ist. Auch die Pensionskassen zahlen im Todesfall Renten an Ehepartner und Kinder. Die AHV kennt keine Witwen- respektive Witwerrente für Konkubinatspartner. Die Pensionskassen haben gemäss Gesetz die Möglichkeit, nicht aber die Pflicht, Lebenspartnerrenten ausbezahlen. Damit ein Anrecht auf Leistungen besteht, muss auf jeden Fall nachgewiesen werden können, dass in den letzten fünf Jahren vor dem Tod des Konkubinatspartners eine ununterbrochene Lebensgemeinschaft geführt wurde oder für gemeinsame Kinder gesorgt werden muss. Jede Pensionskasse kann weitere Bedingungen in ihr Reglement aufnehmen. Für die Waisenrenten gelten dieselben altersmässigen Rahmenbedingungen wie bei der Waisenrente der AHV.

Diese Zusammenstellung ist nicht vollständig und deckt nicht alle Situationen ab. Insbesondere unerwähnt blieben die Ergänzungsleistungen der IV und die Hilfenentschädigung.

*Tanja Dürst / Projektleiterin Dachverband Budgetberatung Schweiz / Budgetberaterin bei der Schuldenberatung Glarnerland*



Jetzt online  
Termin  
vereinbaren.

**einfach stark  
für ihre familie.**

Jede Familie ist einzigartig und hat vielfältige Bedürfnisse. Wir kennen die finanziellen Herausforderungen von Familien. Profitieren Sie von unserer bedürfnisorientierten Beratung.

[valiant.ch/familie](https://valiant.ch/familie)

wir sind einfach bank.

**valiant**