

Melde dich jetzt an zum

# Gratis Online Kindernotfallkurs!



Wissen, das Leben rettet!

**Basic Life Support (BLS)**

Lebloses Kind?  
↓  
**Hilfe!**  
Ruf nach Hilfe

Atemwege freimachen  
Keine normale Atmung?  
↓  
5x beatmen

Puls fühlen (10 Sekunden)  
↓  
15 Herzdruckmassagen /  
2 Atemspenden (1 Minute)

144+  
Rettungsdienst alarmieren → 7-W  
↓  
Weiter mit 15/2

swiss  
medi kids

**Gratis Online  
Kindernotfallkurs!**  
Wissen, das Leben rettet.



jetzt anmelden

LetsFamily

**Notfallnummern Schweiz**

 <b>144</b> Sanität	 <b>118</b> Feuerwehr
 <b>112</b> Notruf	 <b>117</b> Polizei
 <b>145</b> Toxi-Zentrum	 <b>1414</b> Rega

**? Die 7-W-Fragen:**

- Wo** ist der Notfallort?
- Wer** ruft an? (Name, Telefonnr.)
- Was** ist passiert?
- Wie viele** sind verletzt?
- Wann** ist es passiert?
- Weiteres?**
- Warten** auf Rückfragen!

Jetzt **QR-Code scannen** und am Online Kindernotfallkurs von LetsFamily teilnehmen.



Family

LetsFamily



# Family

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



Registriere dich, sammle Punkte und gewinne!

## Entdecke den 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.



Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.



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 bescheren.



Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

**Herausgeber:**

Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., Chollerstrasse 3, 6300 Zug, Schweiz  
 Tel. 041 740 01 40 / ratgeber@present-service.ch  
 Hauptverantwortung: Dominik Wey, Geschäftsleiter, Present-Service  
 Co-Redaktion: Florence Lucchini und Stefanie Meier, Present-Service  
 Gestaltung/Design, Illustrationen, Satz: www.garnitur.com

**Coverbild:** prostooleh - freepik.com

**Fotos:** S. 10 Adobe Stock – skif / S. 39 Adobe Stock – Mapodile/peopleimages.com / S. 53 Adobe Stock – herzträumerin / S. 56, 73, 141 Adobe Stock – JenkoAtaman / S. 63 Adobe Stock – Alexis Scholtz/peopleimages.com / S. 68 Adobe Stock – famveldman / S. 78 Adobe Stock – Rawpixel.com / S. 84 Adobe Stock – Kirsten Davis/peopleimages.com / S. 88 Adobe Stock – Evgeniy Kalinovskiy / S. 94 Adobe Stock – Syda Productions / S. 98 Adobe Stock – Gorodenkoff / S. 100 Adobe Stock – oksix / S. 106 Adobe Stock – Drobot Dean / S. 110 Adobe Stock – phpetrunina14 / Bilder S. 116, 122 Adobe Stock – Drazen / S. 118 Adobe Stock – fizkes / S. 127 Adobe Stock – Halfpoint / S. 132 Adobe Stock – Svitlana / S. 135 Adobe Stock – Татевик Багдасарян / S. 139 Adobe Stock – jimena / S. 143 Adobe Stock – Nebojsa / S. 149 Adobe Stock – U. J. Alexander / S. 151 Adobe Stock – LIGHTFIELD STUDIOS / S. 154 Adobe Stock – Jacob Lund / S. 156 Adobe Stock – Africa Studio / S. 164 Adobe Stock – SewcreamStudio / S. 171 Adobe Stock – Geber 86 / S. 182 Adobe Stock – EVERST  
 Bildrechte: Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co.

ISBN: 978-3-907664-02-5

16. Auflage 2025 – 34'000 Exemplare national

© Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. Zug, Schweiz

Schutzgebühr: CHF 20,00

Druck: ppm Fulda GmbH & Co. KG, Frankfurter Strasse 8, 36043 Fulda, Deutschland

**Allgemeine Hinweise:****Rechtliche Grundlagen**

Das Ratgeber-Buch Family ist ein Gemeinschaftswerk von verschiedenen Fachautoren. Die Texte, Aussagen und Empfehlungen müssen nicht mit der Meinung der Herausgeberin, Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., übereinstimmen und erheben keinerlei Anspruch auf abschliessende inhaltliche Vollständigkeit. Der Inhalt entspricht dem letzten Wissensstand der Redaktion bei Fertigstellung. Aus dem Ratgeber-Buch Family können keinerlei rechtliche Ansprüche gegenüber den Fachautoren, deren Beauftragten oder Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. abgeleitet werden. Bei Unklarheiten und Nottfällen empfehlen wir Ihnen, auf jeden Fall das Gespräch mit einer Fachperson zu suchen, die Sie entsprechend beraten kann.

**Deutsche Rechtschreibung / Gender Hinweis Formulierungen**

Am Ratgeber-BuchFamily haben verschiedene Fachautoren mitgearbeitet. Deshalb werden Sie auf diverse Schreibstile stossen. Generell wurde versucht, die neue deutsche Rechtschreibung anzuwenden, wobei bei Bedarf auf geläufige schweizerdeutsche Ausdrücke Rücksicht genommen wurde.

**Anredeformen**

In den Texten werden sowohl die weibliche als auch die männliche Form angewendet. Ungeachtet welche Form gewählt wird, gilt die Redeform jeweils für alle Geschlechter.

**Verteilung**

Das Ratgeber-Buch Family wird in der Geschenkbox Family den Familien zum vierten Geburtstag des Kindes per Post zugestellt. Die Geschenkbox Family mit dem integrierten Ratgeber-Buch erhalten die Eltern kostenlos, ohne jegliche Verpflichtungen.

**Urheberrechte / Copyright**

Die Verwertung, Verbreitung, Adaption oder Übersetzung sämtlicher Texte, Bilder, Grafiken etc. in gedruckter oder elektronischer Form auch nur auszugsweise ist ohne die schriftliche Zustimmung der Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. nicht erlaubt. Sämtliche Rechte und das alleinige Copyright liegen bei Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., Zug.

**Nachhaltigkeit**

Das von uns verwendete Inhalts-Papier ist «Blauer Engel» zertifiziert. Die von uns verwendeten Druckfarben sind mineralölfrei, kobaltfrei und basieren auf nachwachsenden Rohstoffen, um eine nachhaltige und umweltfreundliche Produktion zu gewährleisten.

PEFC

## „Kinder müssen mit den Erwachsenen viel Geduld haben.“

Antoine de Saint-Exupéry

**Liebe Eltern**

Die ersten Lebensjahre deines Kindes sind eine spannende Entdeckungsreise – für dich ebenso wie für dein Kind. Vom Baby über das Kleinkind bis hin zum Vorschulalter vergeht die Zeit wie im Flug, und bald steht ein neuer Meilenstein bevor: der Kindergarten. Für dein Kind bedeutet das einen grossen Schritt in Richtung Selbstständigkeit, während du dich vielleicht zum ersten Mal in der Herausforderung des Loslassens wiederfindest.

Dieser neue Lebensabschnitt bringt für euch als Familie viele Veränderungen mit sich. Der Tagesablauf bekommt feste Strukturen, und dein Kind wird vermehrt eigene Erfahrungen sammeln, Beziehungen knüpfen und sich selbst immer besser kennenlernen. Themen wie Erziehung, soziale Eingliederung sowie die geistige und körperliche Entwicklung gewinnen zunehmend an Bedeutung.

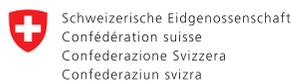
Dieser Ratgeber möchte dich dabei unterstützen, diesen Übergang gemeinsam mit deinem Kind gut zu gestalten. Die Texte wurden von Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen verfasst, um dir wertvolle Impulse und hilfreiche Tipps zu bieten. Ergänzend dazu findest du auf unserer Website [www.letsfamily.ch](http://www.letsfamily.ch) viele weitere Informationen rund um die Themen Kind und Familie – von Erziehung über Ernährung bis hin zur Entwicklung.

Dennoch gilt: Kein Ratgeber kann dir alle Antworten liefern, die für euch individuell passen. Die wichtigste Stimme bleibt immer deine eigene – abgestimmt mit deiner Familie und im Sinne deines Kindes. Finde die Lösungen, die für euch stimmig sind, und gestalte diesen Lebensabschnitt so, dass er für euch alle bereichernd wird.

Ich wünsche dir und deiner Familie von Herzen beste Gesundheit, viel Freude und eine Extraportion Gelassenheit, um diese spannende Zeit bewusst zu erleben. Und vergiss nicht: Das Wichtigste ist die Liebe, die du deinem Kind schenkst. Denn Kinder, die Liebe erfahren, wachsen zu Erwachsenen heran, die diese Liebe weitergeben.

Herzlichst,  
 Dominik Wey  
 Geschäftsleiter Present-Service





Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

## 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, Universitätskinderhospital Zürich  
Bichsel Bettina, Jugend und Medien, Bundesamt für Sozialversicherungen, Bern  
Bieri Marlies, eidg. dipl. Erwachsenenbildnerin, Uettiligen  
Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern  
Brandt Barbara, IG Spielgruppen Schweiz  
Dürst Tanja, Budgetberaterin der Schuldenberatung Glarnerland  
Dellspurger Sonja, Sozialarbeiterin FH, Baselland  
Fachstelle Heimtiere, Schweizer Tierschutz STS, Basel  
Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit, Basel/Bern/Luzern/Zürich  
Dr. med. Feldhaus Simon, Paramed, Baar  
Fischli Fabia, Abteilungsleiterin Umweltbildung, WWF Schweiz  
Förderverein für Kinder mit seltenen Krankheiten, KMSK  
Dr. phil. Frischknecht-Brunner Marie-Claire, Kinder- und Jugendpsychologie, Rapperswil  
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  
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  
Schmid Martina, Beraterin Elternnotruf Schweiz  
Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie  
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, WHY-Coach, durisulser.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	6-7
<b>1 Kind</b>	<b>10</b>
1.1 Entwicklung Erwartungen, Glückliche Förderung, Persönlichkeit, Selbstvertrauen, Loslösung, Gefühle, Verhalten, AD(H)S-Spektrum, Neurosensitivität, Heilpädagogische Früherziehung	12
1.2 Ernährung Schweizer Ernährungsscheibe, Bedarf, Ernährungstipps, Körpergewicht	32
1.3 Allergien Allergieprävention	39
1.4 Medizinische Betreuung des Kindes Vorsorgeuntersuchungen	41
1.5 Gesundheit Augen, Kurzsichtigkeit, Ohren, Zähne, Starkes Immunsystem für Eltern und Kind	45
1.6 Gesunde Kinderfüsse	55
1.7 Komplementärmedizin Verschiedene Therapieformen, Kostendeckung, Craniosacral Therapie	58
1.8 Krankheit Kranke Kinder, Seltene Krankheiten, Notfälle und Unfälle, Hausapotheke für Kinder, Impfungen, Ganzheitliche Sichtweise	65
1.9 Bewegung und Sport Motorische Entwicklung, Sportarten, Bewegungstipps, Schwimmen macht Kinder fit fürs Leben	70
1.10 Schlafen Schlafbedarf, Besuch im Elternbett, Nachtwandeln, Bettnässen	75
1.11 Spielen Aufräumen, Musik	80
1.12 Umgang mit digitalen Medien Altersfreigaben, Kinderfotos im Netz	86
<b>2 Familienleben</b>	<b>88</b>
2.1 Soziales Umfeld Bezugspersonen, Geschwister, Grosseltern	90
2.2 Einzelkind	95
2.3 Partnerschaft Zeit zu zweit, aber auch für sich allein, Austausch und Organisation	96
2.4 Regenbogenfamilien Das andere Familienmodell	100
2.5 Kinderbetreuung Austausch unter Eltern, Grosseltern / Freunde, Babysitter, Tagesmutter, Au-pair, Kindertagesstätte	102
2.6 Haustiere Wahl der Tierart, Umgangsregeln	106

2.7 Life-Balance im Familien-Alltag «Gewusst wie», Life-Balance	108
2.8 Freizeit Ab in die Natur, Mit Risiken umgehen, Aktivitäten zu Hause	112
2.9 Homeoffice & Co.	118
2.10 Krankheit eines Elternteils	120
<b>3 Vater sein</b>	<b>122</b>
3.1 Vater sein Achterbahn der Gefühle, Prägung, Werte, Vorbild	124
<b>4 Erziehung</b>	<b>132</b>
4.1 Grundlagen Was ist «richtige» Erziehung?, Autoritativer Erziehungsstil, Grenzen setzen, Erziehung zur Lebensfähigkeit, Rituale, Umgangsformen, Sexualerziehung, Sexuelle Orientierung / Geschlechtsidentität	134
4.2 Werte	141
4.3 Wege aus dem Machtkampf Eskalationen vermeiden	143
<b>5 Schule</b>	<b>146</b>
5.1 Spielgruppe Lernen fürs Leben	148
5.2 Kindergarten Ziele und Aufgaben, Fit für die Schule, Fremdsprachige Kinder, Kindergarten- und Schulweg	149
5.3 Schulsystem Ziele und Organisation	154
5.4 Schulalltag Stundenplan, Gesundheit, Schulsport, Hausaufgaben	156
5.5 Schulerfolg Als Eltern zum Schulerfolg beitragen, Probleme in der Schule meistern, Probleme in der Erziehung meistern	159
<b>6 Recht, Finanzen und Versicherungen</b>	<b>162</b>
6.1 Rechtliche Grundlagen Elterliche Sorge, Kindesunterhalt, Konkubinats, Gleichgeschlechtliche Partnerschaft, Konflikte in der Ehe, Scheidung, Gerichtliche Durchsetzung von Streitigkeiten	164
6.2 Finanzen Familienkonstellation, Kinderkosten, Neues Familienbudget, Vorsorge	171
6.3 Versicherungen Krankenversicherung	182
Adressen	184
Unsere Partner	185



## 1.1 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

### 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.

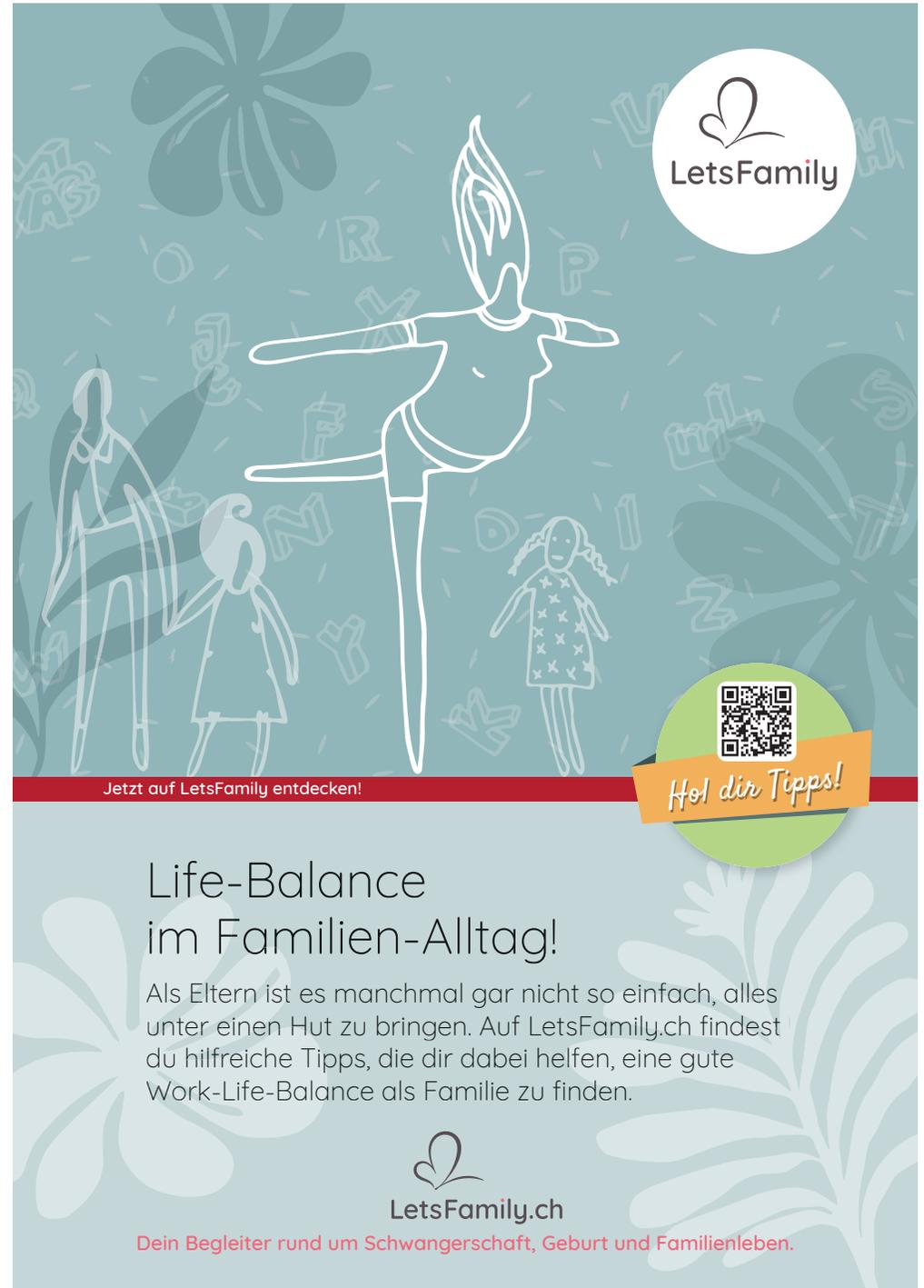
 Gesunde Znüni- und Zvieri-Ideen:  
[www.letsfamily.ch/znueni](http://www.letsfamily.ch/znueni)

### 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)



 LetsFamily

 *Hol dir Tipps!*

Jetzt auf LetsFamily entdecken!

## Life-Balance im Familien-Alltag!

Als Eltern ist es manchmal gar nicht so einfach, alles unter einen Hut zu bringen. Auf LetsFamily.ch findest du hilfreiche Tipps, die dir dabei helfen, eine gute Work-Life-Balance als Familie zu finden.

 LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

## 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 stärke 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, 11/2024.  
All rights reserved.

**BioMed®**

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 vertröstet 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 Krankheit 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 Notfallnummer 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, der 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 unerreikbaar und verschlossen sein. Kontrollieren Sie einmal pro Jahr das Verfallsdatum der Medikamente! Zeigen Sie Ihre Hausapotheke auch den Personen, die Ihre Kinder betreuen.

Beitrag der Redaktion




### 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)

### Musizieren

Bei der Suche nach dem richtigen Instrument ist es von Vorteil, wenn ein Kind verschiedene Musikinstrumente kennenlernt, bevor es sich entscheidet. Es gibt nicht «das richtige Alter» für den ersten Musikunterricht. Viele Musikschulen laden zum Tag der offenen Türe ein. Nutzen Sie diese Gelegenheit zum Reinhören und Ausprobieren. Die Finanzierung der Musikschule ist je nach Gemeinde unterschiedlich geregelt. Informieren Sie sich bei der entsprechenden Musikschule, ob Sie für die Kosten vollumfänglich aufkommen müssen oder ob ein Teil der Kosten von der Gemeinde übernommen wird.

Am Anfang ist die Instrumentenmiete vor allem bei teuren Musikinstrumenten eine gute Wahl, um sicher zu gehen, dass das Kind auch über eine längere Zeit Freude daran hat. Gewisse Instrumente müssen an die Körpergrösse des kleinen Künstlers angepasst sein, auch hier ist eine Miete sinnvoll. Häufig rechnet das Musikfachgeschäft einen Teil der Mietdauer beim Instrumentenkauf an.

### Singen

Normalerweise muss man Kinder nicht zum Singen überreden. Ab zirka dem vierten Lebensjahr können die Sprösslinge bereits Takt halten und ihre Lieblingslieder auswendig summen. Mit steigendem Alter sind die Mädchen oftmals offener gegenüber dem Singen als die Jungen. Das Singen stärkt das Selbstbewusstsein und die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes, denn es spürt, dass es selbst wählen kann, was es mit seiner Stimme tun will.

Nicht jedes Kind hat die gleichen Musikvorlieben. Vielleicht hört und singt Ihr Sprössling gerne noch die klassischen Kinderlieder

in Mundart und seine Freunde sind bereits begeistert von fremdsprachigen Liedern verschiedener Interpreten. Lassen Sie Ihrem Kind die Freiheit, sich seine Musik selber auswählen zu dürfen. Seien Sie aber sensibilisiert, was für eine Wortwahl in den Liedern vorkommt und reden Sie mit dem Kind darüber, wenn negative Inhalte vermittelt werden.

### Tanzen

Bereits die Kleinsten wippen, wenn melodiose Klänge zu hören sind. Das Tanzen ist für Kinder eine natürliche angeborene Bewegungsform. Das lustvolle Bewegen eröffnet somit spielend vielfältige Erfahrungen, welche die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes fördern. Ein gemeinsames Tänzchen oder ein Reigen in der Gruppe können eine Schulstunde auflockern oder zuhause das Zusammengehörigkeitsgefühl musikalisch stärken. Es kann überall getanzt werden. Sie können aber auch gemeinsam mit Ihrem Kind eine Tanzart auswählen und es in den Unterricht schicken. Wichtig dabei ist, dass Sie ihm die verschiedenen Angebote zeigen, denn nur so kann es sich entscheiden. Vielleicht ist auch ein Rhythmikunterricht das Richtige, welcher aus Singen, Tanzen und teilweise sogar einfachem Musizieren besteht.

Barbara Brandt / IG Spielgruppen Schweiz

 Langweilig? 51 Spielideen für Kinder!  
[www.letsfamily.ch/spiele](http://www.letsfamily.ch/spiele)



  
**LetsFamily**

  
**Hol dir Tipps!**

Jetzt auf LetsFamily entdecken!

## Erhalte die besten Survival-Ordnungstipps.

Im Kinderzimmer stapeln sich die Plüschtiere, und in der gesamten Wohnung sind Spielzeuge verstreut. Wohin damit? Auf LetsFamily.ch teilen wir einige Tricks mit dir, um mehr Ordnung und Übersicht zu schaffen.

  
**LetsFamily.ch**

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

### 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 Schwimmflügeln), 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 aufspieseln – 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, die Kinder selbständig bewältigen. Nehmen Sie Ihrem Kind diese Herausforderung nicht weg, indem Sie es mit dem Auto zum

Kindergarten fahren. Lassen Sie sich von Ihrem Kind sicher über die Strasse führen. Wenn es genug geübt hat, darf es auch ein Teilstück oder die ganze Strecke alleine gehen. So wird es in der Freizeit auch immer selbständiger und sicherer unterwegs sein. Beim Spielen in der Natur wird Ihr Kind sich immer wieder Situationen aussetzen, die Ihnen als Mutter oder Vater Sorge bereiten können. Vielleicht schnitzt es mit dem Taschenmesser des Onkels an einem Stecken herum, es klettert in die höchsten Baumkronen oder will selbständig ein Feuer anzünden. Diese Dinge wollen geübt sein, deshalb ist es wichtig, dass Ihr Kind Gelegenheit erhält, zu experimentieren und seine Grenzen kennen zu lernen. Zur Sicherheit aller müssen dazu vorher gemeinsame Regeln abgemacht und auch eingehalten werden. Ein kleiner Schnitt im Finger oder ein Sturz von einem niedrigen Ast lehrt Ihr Kind, nicht über seine Fähigkeiten hinauszugehen und bewahrt es vor späteren, schlimmeren Unfällen.

An wärmeren Tagen kann es sein, dass Ihr Kind einen unbetenen Gast mit nach Hause bringt: Zecken sind an sich ungefährlich, können aber Krankheiten übertragen. Zur Vorbeugung empfiehlt es sich, Schutzmittel zu verwenden und lange Hosen zu tragen, wenn man durch Büsche und hohes Gras schleicht. Nach dem Aufenthalt im Wald sollten Sie den ganzen Körper nach Zecken absuchen – insbesondere Kniekehlen, Innenseiten der Oberschenkel, Leisten, Hals, Nacken, Achseln und Haaransatz.



LIECHTENSTEIN

## Erlebnisse für die ganze Familie

### Geheimtipp Liechtenstein

→ [tourismus.li](http://tourismus.li)

## Aktivitäten zu Hause

Aus verschiedensten Gründen muss wohl ab und zu «das Haus gehütet» werden. Viele Kinder werden dadurch gereizt und erleben Momente der Langeweile in den eigenen vier Wänden. Diese Erfahrung gehört auch zum Grösserwerden – die Langeweile lässt Raum für die Auseinandersetzung mit sich selbst. Und plötzlich sprudeln die Ideen wieder! Manchmal ist es aber auch hilfreich, wenn Eltern ihren Kindern Tipps für Aktivitäten geben können. Neben dem Fernseher gibt es noch eine Vielzahl anderer Ideen, welche das Daheimsein kurzweilig machen.

### Basteln

Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, sich selbst beim Basteln und Malen zu entfalten. Verschiedenste Materialien sorgen dafür, dass es angeregt eigene Ideen entwickelt. Dazu ist kein Grosseinkauf nötig. Oftmals können aus den alltäglichen Dingen und selber gesammelten Naturmaterialien wie gepressten Blättern und Blüten, Steinen, Muscheln und Federn zauberhafte Kunstwerke entstehen. Schenken Sie Ihrem Kind das Vertrauen, mit Schere und Messer zu hantieren, nachdem Sie es über die Gefahren aufgeklärt und die nötigen Regeln vereinbart haben. Tipps:

- Im Frühling: Unterwegs gesammelte Blüten lassen sich trocknen und pressen – später verschönern sie viele Bastelarbeiten. Legen Sie dazu möglichst zarte Blüten einzeln und mit genügend Abstand zueinander zwischen Zeitungspapier. Danach beschweren Sie den Stapel mit den dicksten Büchern, die Ihr Kind findet – nach 4 bis 10 Tagen ist alle Feuchtigkeit weg, und die Farben der Blüten halten noch wochenlang.

- Im Sommer: Fast alle Kinder kochen gerne. Bereiten Sie im Sommer gemeinsam eine feine Marmelade zu – so kann die ganze Familie auch im Winter noch die herrlichen Sommerdüfte geniessen!
- Im Herbst: Sammeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind bunte Blätter auf einem Spaziergang. Zuhause müssen Sie die Blätter nur mit einem Faden zu einem leuchtend bunten Strauss zusammenbinden. Der Strauss ist sehr pflegeleicht, denn er braucht keinen Tropfen Wasser. Beobachten Sie, wie er sich mit der Zeit verändert und immer neue Farben annimmt!
- Im Winter: Lassen Sie Ihr Kind ein Bild kleben aus gesammelten Naturmaterialien – Föhrennadeln werden zu Igelstacheln, ein Schneckenhaus hängt als Apfel im Baum, und eine Feder biegt sich als Pappel leise im Wind.

### Gesellschaftsspiele

Gemeinsames Spielen verbindet, verbündet und bringt Spass und Spannung für die ganze Familie. Zwingen Sie Ihr Kind nie zum Spiel, denn das Vergnügen soll stets im Vordergrund stehen. Würfel-, Brett- oder Kartenspiele bringen Abwechslung in den Alltag. Vielleicht hat Ihre Familie sogar ein Lieblingsspiel, das alle ausdauernd beschäftigt? Viele Spiele kennen Gewinner und Verlierer. Ihr Kind lernt beim gemeinsamen Spielen, dass man im Leben bzw. Spiel nicht immer gewinnen kann. Manche Kinder sind wahre Spiele-Erfinder – lassen Sie sich darauf ein, und machen Sie gemeinsam die Erfahrung, welche Regeln funktionieren und welche nicht.

### Verkleiden

Kinder schlüpfen gerne in verschiedene Rollen und am liebsten in Personen aus der Erwachsenenwelt, weil diese Vorbilder für sie sind. Es braucht dazu eine Kleiderkiste mit ausrangierten Kleidungsstücken, Hüten, alten Schuhen, Taschen usw. – schon kann die Zirkusvorstellung oder das Theaterstück losgehen.

### Hütten und Parcours bauen

Hütten können nicht nur im Wald gebaut werden: Warum nicht einmal drinnen zelten, wenn es draussen kalt und windig ist? Kinder können sich stundenlang mit dem

Aufbau von Häusern und Zelten beschäftigen. Wenn Sie kein kleines Zelt besitzen, legen Sie einfach eine grosse Decke oder ein Leintuch über einen Tisch, oder spannen Sie eine Leine. Noch ein paar Kissen dazu, schon ist die herrlich gemütliche Kuschelecke fertig. Das Übernachten im Schlafsack und ein gutes Picknick können Höhepunkte sein, an die sich Ihr Kind noch lange erinnert. Auch ein Tunnel oder Parcours, zusammengestellt aus Bettdecken, Kissen und Stühlen regt die Fantasie von Gross und Klein an.

Fabia Fischli / Abteilungsleiterin  
Umweltbildung beim WWF Schweiz

**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

**STÜRZEN IST LERNEN**

CH-2023/0125-65

Bayer **117** weiz AG  
8045 Zürich

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, Schulmaterial, 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 können. Um das zu verstehen müssen Sie nicht einmal

**LetsFamily**

Willkommen im neuen **LetsFamily.shop**

Hochwertige Babyausstattung zu einem unschlagbaren Preis - damit es deinem kleinen Liebling an nichts fehlt. Im **LetsFamily.shop** findest du alles, was dein Baby braucht!

Hol dir jetzt bis zu 25% auf ausgewählte Artikel deiner ersten Bestellung im **LetsFamily.shop**.

Der Promocode ist nur einmalig pro Kunde einlösbar, nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kumulierbar und gilt ausschliesslich für ausgewählte Artikel. Eine Barauszahlung ist ausgeschlossen. Änderungen vorbehalten.

Promocode  
**WELCOME25**  
für bis zu 25% Rabatt

**LetsFamily.ch**  
Weil guter Start kein Luxus sein muss.

Listenspital die Vergütung anteilmässig, jedoch höchstens nach dem Tarif, der in einem Listenspital des Wohnkantons für die betreffende Behandlung gilt. Klären Sie ab, welche Kinderkliniken auf der Spitalliste ihres Wohnkantons berücksichtigt sind. Je nach dem wollen Sie trotzdem eine Zusatzversicherung abschliessen.

Nicht bei jeder Versicherung werden Zahnbehandlungskosten und Kieferorthopädie aus demselben Versicherungszusatz bezahlt. Es lohnt sich also, die Leistungen der verschiedenen Versicherungs-Anbieter miteinander zu vergleichen. Schliesslich ist es ein grosser Unterschied, ob eine Versicherung 60% oder 80% einer kieferorthopädischen Behandlung übernimmt. Die Versicherung für die kieferorthopädische Behandlung muss bei den meisten Krankenversicherern bis spätestens dem fünften Lebensjahr abgeschlossen werden.

Die Versicherer können zudem eine zahnärztliche Untersuchung verlangen, was

wiederum zu Vorbehalten führen. Daher ist es empfehlenswert die Versicherung bereits im ersten Jahr nach der Geburt des Kindes abzuschliessen. Seit Januar 2012 werden verschiedene komplementärmedizinische Heilmethoden durch die Grundversicherung vergütet, wenn diese von einem entsprechend ausgebildeten Arzt durchgeführt werden. Bei Behinderung durch Krankheit oder Unfall zahlt die staatliche Invalidenversicherung eine lebenslange Rente. Zusammen mit den Ergänzungsleistungen wird so der minimale Lebensunterhalt sichergestellt. Für zusätzliche Leistungen kann eine Invaliditätsversicherung abgeschlossen werden. Der Versicherungsschutz gilt bei den meisten Versicherungen nur bei Unfall, nicht aber bei Krankheit.

santésuisse / Solothurn



# Melde dich jetzt an zum **Gratis Online Kindernotfallkurs!**

Wissen, das Leben rettet!

### Basic Life Support (BLS)

Lebloses Kind? Hilfe!

**Ruf nach Hilfe**

**Atemwege freimachen**  
Keine normale Atmung?

**5x beatmen**

**Puls fühlen (10 Sekunden)**

**15 Herzdruckmassagen / 2 Atemspenden (1 Minute)**

**Rettungsdienst alarmieren → 7-w**

Weiter mit 15/2

**Gratis Online Kindernotfallkurs!**  
Wissen, das Leben rettet.

  jetzt anmelden

### Notfallnummern Schweiz

 <b>144</b> Sanität	 <b>118</b> Feuerwehr
 <b>112</b> Notruf	 <b>117</b> Polizei
 <b>145</b> Toxi-Zentrum	 <b>1414</b> Rega

**Die 7-W-Fragen:**

1. **Wo** ist der Notfallort?
2. **Wer** ruft an? (Name, Telefonnr.)
3. **Was** ist passiert?
4. **Wie viele** sind verletzt?
5. **Wann** ist es passiert?
6. **Weiteres?**
7. **Warten** auf Rückfragen!

Den **QR-Code zur Anmeldung** findest du auf deiner persönlichen Notfallkarte, die dir auf dem Ratgebercover mitgeliefert wurde!

