



famigros

Die beste Freizeit-Inspiration für Familien auf famigros.ch

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

Für grosse Entdecker

... & kleinere

MIGROS
Einfach gut leben



Lets Family.ch

Auszug aus dem Ratgeber-Buch family

family

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

CITROËN 



5 JAHRE
CITROËN
GARANTIE 

CITROËN BERLINGO

Der beste, grösste und variabelste
Kinderwagen der Schweiz

- Ultra flexibel und variabel für jede Familie
- Praktische Schiebetüren auf beiden Seiten
- Platz für bis zu 7 Personen und Gepäck

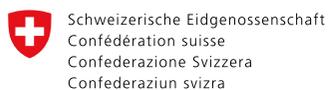
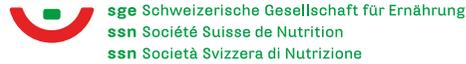
citroen.ch

Garantie 5 Jahre/100'000 km (was zuerst eintritt) geschenkt.



family

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



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, Bern
- 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
- Schlup Kathrin, 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

Kind

- 1.1 **Entwicklung** 10
Erwartungen, Glückliche Förderung, Persönlichkeit, Selbstvertrauen, Loslösung, Gefühle, Verhalten, AD(H)S-Spektrum, Heilpädagogische Früherziehung
- 1.2 **Ernährung** 28
Schweizer Ernährungsscheibe, Bedarf, Ernährungstipps, Körpergewicht
- 1.3 **Allergien** 36
Allergieprävention
- 1.4 **Medizinische Betreuung des Kindes** 38
Vorsorgeuntersuchungen
- NEU** 1.5 **Gesundheit** 42
Augen, Kurzsichtigkeit, Ohren, Zähne, Starkes Immunsystem für Eltern und Kind
- 1.6 **Gesunde Kinderfüsse** 54
- 1.7 **Komplementärmedizin** 58
Verschiedene Therapieformen, Kostendeckung
- 1.8 **Krankheit** 64
Kranke Kinder, Notfälle und Unfälle, Hausapotheke für Kinder, Impfungen, Ganzheitliche Sichtweise
- 1.9 **Bewegung und Sport** 76
Motorische Entwicklung, Sportarten, Bewegungstipps
- 1.10 **Schlafen** 79
Schlafbedarf, Besuch im Elternbett, Nachtwandeln, Bettnässen
- 1.11 **Spielen** 85
Aufräumen, Musik, Digitales Zeitalter

Familienleben

- 2.1 **Soziales Umfeld** 94
Bezugspersonen, Geschwister, Grosseltern
- 2.2 **Einzelkind** 99
- 2.3 **Partnerschaft** 100
Zeit zu zweit, Rituale, Sexualität, Probleme als Lustkiller, Fairness, Burn-Out Prophylaxe, Training für Paare
- 2.4 **Haustiere** 104
Wahl der Tierart, Umgangsregeln
- NEU** 2.5 **Life-Balance im Familien-Alltag** 106
«Gewusst wie», Life-Balance
- 2.6 **Freizeit** 110
Ab in die Natur, Mit Risiken umgehen, Aktivitäten zu Hause
- 2.7 **Homeoffice & Co.** 116
- 2.8 **Krankheit eines Elternteils** 118

Vater sein

- 3.1 **Vater sein** 122
Achterbahn der Gefühle, Prägung, Werte, Vorbild

Erziehung

- 4.1 **Grundlagen** 132
Was ist «richtige» Erziehung?, Autoritativer Erziehungsstil, Grenzen setzen, Erziehung zur Lebenstüchtigkeit, Rituale, Umgangsformen, Sexualerziehung, Sexuelle Orientierung / Geschlechtsidentität
- 4.2 **Werte** 139
- 4.3 **Schwierige Situationen meistern** 141
Eskalationen vermeiden
- 4.4 **Umgang mit neuen Medien** 145

Schule

- 5.1 **Spielgruppe** 150
Lernen fürs Leben
- 5.2 **Kindergarten** 151
Ziele und Aufgaben, Fit für die Schule, Fremdsprachige Kinder, Kindergarten- und Schulweg
- 5.3 **Schulsystem** 156
Ziele und Organisation
- 5.4 **Schulalltag** 158
Stundenplan, Gesundheit, Schulsport, Hausaufgaben
- 5.5 **Schulerfolg** 161
Als Eltern zum Schulerfolg beitragen, Probleme in der Schule meistern, Probleme in der Erziehung meistern

Recht, Finanzen und Versicherungen

- 6.1 **Rechtliche Grundlagen** 166
Elterliche Sorge, Kindesunterhalt, Konkubinats, Gleichgeschlechtliche Partnerschaft, Konflikte in der Ehe, Scheidung, Gerichtliche Durchsetzung von Streitigkeiten
- 6.2 **Finanzen** 173
Familienkonstellation, Kinderkosten, Neues Familienbudget, Vorsorge
- 6.3 **Versicherungen** 183
Krankenversicherung

Adressen 185

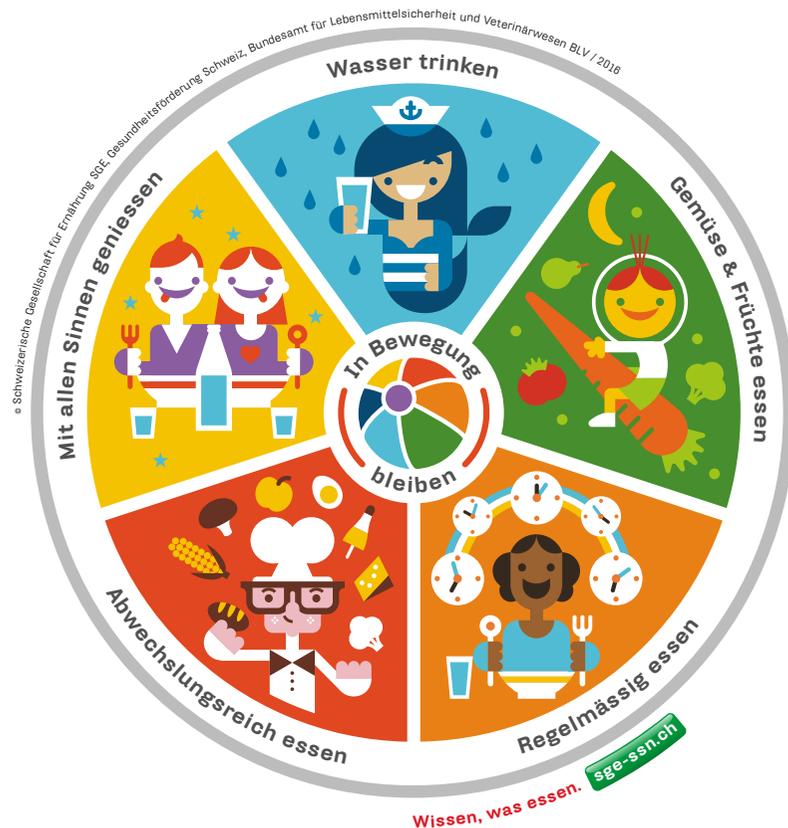
Unsere Partner 186

1.2 Ernährung

Schweizer Ernährungsscheibe

Eine ausgewogene Ernährung ist Grundlage für die gesunde Entwicklung und das Wachstum Ihres Kindes. Bereits im Kindesalter werden Ernährungsgewohnheiten geprägt und bestimmen massgeblich das spätere Essverhalten. Neben einer

ausreichenden Energie- und Nährstoffzufuhr sollen Kinder auch Lust und Freude am Essen haben. Wecken Sie diese Lust durch ein abwechslungsreiches und vielfältiges Angebot am Familientisch! Die Schweizer Ernährungsscheibe fasst die wichtigsten Botschaften für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern ab 4 Jahren zusammen.



Wasser trinken

Wasser ist der Durstlöcher Nummer eins. Geben Sie Wasser den Vorzug vor Süssgetränken. Süssgetränke sind ungeeignete Durstlöcher, weil sie zu viel Zucker und Energie (Kalorien) enthalten. Light- und Zero-Getränke enthalten weniger bzw. keinen Zucker. Sie sind trotzdem nicht empfehlenswert, da sie ebenfalls zu einer Gewöhnung an den intensiv süssen Geschmack beitragen. Zusätzlich enthalten Süssgetränke (inkl. Light- und Zero-Getränke) meist zahnschädigende Säuren. Zur Abwechslung zu Hahnen- und Mineralwasser eignen sich ungesüsster Früchte- oder Kräutertee oder verdünnte Fruchtsäfte.

Gemüse und Früchte essen

Entdecken Sie die Vielzahl an unterschiedlichen Gemüse- und Früchtesorten. Sie bieten eine grosse Geschmacksvielfalt, enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe und bereichern jede Haupt- und Zwischenmahlzeit. Abwechslung bringt Genuss. Variieren Sie Sorten und Zubereitungsarten, z. B. Rüeblü roh zum Knabbern oder als Salat, Rüeblü gedünstet oder als Saft. Bevorzugen Sie saisonales Gemüse und Früchte aus der Region.

Regelmässig essen

Regelmässige Haupt- und Zwischenmahlzeiten liefern gleichmässig Energie und fördern die Leistungsfähigkeit und Konzentration. Die Anzahl der Mahlzeiten am Tag kann individuell unterschiedlich sein. Wichtig ist, seinen eigenen Rhythmus zu finden und die Mahlzeiten bewusst zu geniessen anstatt ständig zu naschen.

Abwechslungsreich essen

Versuchen Sie Ihren Kindern eine abwechslungsreiche Auswahl an Nahrungsmitteln zu bieten – täglich Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte, Nüsse und regelmässig Hülsenfrüchte. Ergänzend Fisch, Eier, Tofu und/oder Fleisch. Abwechslung ist wichtig, damit der Körper mit genügend Nährstoffen versorgt wird. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein, wenn sie ab und zu und in kleinen Mengen genossen werden.

Mit allen Sinnen geniessen

Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten, um das Essen mit allen Sinnen geniessen zu können. Essen Sie möglichst häufig zusammen. Gemeinsame Mahlzeiten und eine angenehme Essatmosphäre tragen zum Genuss bei; Ablenkungen durch TV, Smartphones oder Zeitung stören dabei. Durch gemeinsames Einkaufen und Kochen ermöglichen Sie Ihren Kindern, die Welt der Lebensmittel mit allen Sinnen zu entdecken.

In Bewegung bleiben

Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden braucht es neben einer ausgewogenen Ernährung auch ausreichend Bewegung. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der gefördert werden sollte. Regelmässige Aufenthalte im Freien haben zusätzlich den Nutzen, dass sie die Vitamin D-Versorgung verbessern, denn die Sonne regt die Vitamin D-Bildung im Körper an.

Tagesbedarf für 4- bis 8-jährige Kinder

LEBENSMITTEL	MENGE
Getränke	8-9 dl ungesüsste Getränke (Hahnen-/Mineralwasser, Früchte-/Kräutertee). Der Flüssigkeitsbedarf ist bei Schwitzen, Fieber, hohen Temperaturen und körperlicher Aktivität erhöht
Gemüse und Früchte	Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben. Davon 3 Portionen Gemüse (à 70 g) und 2 Portionen Früchte (à 100-110 g). 1 Portion entspricht etwa einer Kinderhand voll. Pro Tag kann 1 Portion durch 1-2 dl Gemüse- oder Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.
Brot, Hülsenfrüchte, Mais, Reis, Teigwaren, andere Getreidekörner	3-4 Portionen täglich, 1 Portion entspricht: – 50-65 g Brot – oder 40-50 g Hülsenfrüchte roh – oder 40-45 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner (roh) – oder 180-220 g Kartoffeln
Milch und Milchprodukte	3 Portionen täglich, 1 Portion entspricht: – 1-2 dl Milch oder calciumangereicherter Sojadrink – oder 100-180 g Joghurt oder Sojajoghurt mit Calcium – oder 100-200 g Quark / Hüttenkäse – oder 15-30 g Halbhart- / Hartkäse – oder 30-60 g Weichkäse
Proteinlieferanten	Täglich 1 Portion eines Proteinlieferanten. Zwischen diesen Proteinlieferanten abwechseln. 1 Portion entspricht: – 50-75 g Fleisch (max. 4 x pro Woche Fleisch, max. 1 x pro Woche Wurst) – oder 50-75 g Fisch – oder 50-75 g Tofu, Quorn, Seitan – oder 1 Ei – oder 40-50 g Hülsenfrüchte – oder 1 zusätzliche Portion Käse oder Quark (Mengen siehe oben)
Öle, Fette und Nüsse	Täglich 4 Kaffeelöffel (20 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Täglich 1 Portion (1 Portion = 20 g) ungesalzene Nüsse wie Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1-2 Kaffeelöffel = 5-10 g pro Tag).
Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke	Pro Tag maximal 1 kleine Süssigkeit oder kleiner Snack, z.B. 1 Reihe Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen, 3 Stück Petit beurre, 1 Glacekugel, 20 g Chips oder 1 Glas Süssgetränk (1-2 dl). Koffeinhaltige Getränke wie z.B. Kaffee, Schwarztee, Eistee und Cola sind nicht geeignet. Keine alkoholhaltigen Getränke!

Bedarf

Damit Ihr Kind optimal mit Energie und allen wichtigen Nährstoffen (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe) versorgt wird, ist eine bunte Mischung von Lebensmitteln wichtig. Neben der Vielfalt ist auch die Menge der einzelnen Lebensmittelgruppen wichtig: Von einigen benötigt Ihr Kind mehr, von anderen weniger. In der Übersicht Tagesbedarf für 4- bis 8-jährige Kinder gelten die kleineren Mengenangaben für 4- bis 6-jährige Kinder und die grösseren für 7- bis 8-jährige. Nehmen Sie die Angaben als Richtwerte und bleiben Sie gelassen, wenn Ihr Kind mehr oder weniger isst. Die Verzehrsmengen können je nach Kind und Tag sehr unterschiedlich ausfallen.

Ernährungstipps

Kinder lernen gesunde Ernährungsgewohnheiten am besten von ihren Eltern. Dazu brauchen sie jedoch Unterstützung.

- Seien Sie ein Vorbild! Wenn Sie häufig zu Gemüse greifen, dann wird auch Ihr Kind mit hoher Wahrscheinlichkeit und ohne zu murren Gemüse essen.
- Essen ist kein Erziehungsmittel und sollte weder als Belohnung noch als Bestrafung eingesetzt werden.
- Sie als Eltern legen fest, welche Lebensmittel zu welchen Zeiten auf den Familientisch kommen.
- Der Teller muss nicht leer gegessen werden. Kinder merken, ob sie Hunger haben oder satt sind.

Aufgaben mit Köpfchen meistern.

EQUAZEN® IQ – Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA) und Omega-6-Fettsäure (GLA). DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.¹



FÜR KINDER AB 3 JAHREN.

MIT ZITRONENAROMA.

AUCH ALS KAPSELN UND KAU-KAPSELN.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Für Schwangere und Stillende nicht geeignet.

¹ Positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA.

zeller

- Da Kinder ein anderes Geschmacksempfinden haben als Erwachsene, lehnen viele Kinder Lebensmittel mit ausgeprägtem Eigengeschmack (z.B. Blumenkohl, Lauch) ab. Die meisten Kinder bevorzugen Lebensmittel mit mildem und neutralem Geschmack (z.B. Gurke, Salat, Zucchini).
- Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder neue Lebensmittel an, auch wenn sie anfangs meist auf Abneigung stossen. Oft sind 10–15 Anläufe nötig, bevor ein Lebensmittel gemocht wird.
- Teilen Sie Lebensmittel nicht in «gesund» und «ungesund» ein. Für Kinder ist es attraktiv, das Gegenteil von dem zu tun, was Sie empfehlen.
- und laden dann als Tiere oder Blumen zum «spielerischen» Genuss ein.
- Ergänzen Sie Eintöpfe, Suppen, Gulasch, Gratin oder Risotto mit fein geschnittenem Gemüse.
- Mag Ihr Kind gerne Gemüse- und Fruchtsäfte? Täglich eine Portion Gemüse oder Früchte durch ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft (z.B. 1–2 dl Orangen- oder Tomatensaft) ersetzen.
- Grossen Knabberspass bringt Gemüse als Rohkost: Nicht nur «Rüebli», Peperoni und Gurke, sondern auch Blumenkohl, Kohlrabi, Fenchel, Spargeln, Randen, Zucchini und Eisbergsalat lassen sich in Form von Stücken, Scheiben oder Streifen knabbern und in Quarkdipps und Salatsaucen tauchen.

Früchte und Gemüse entdecken

Pro Tag werden fünf Portionen Früchte und Gemüse empfohlen. Was können Sie als Eltern tun, um Gemüse und Früchte schmackhaft zu machen?

- Lassen Sie Ihre Kinder bei der Mahlzeitenzubereitung teilhaben. So entdecken sie Gemüse und Früchte über ganz verschiedene Sinneskanäle.
- Schneiden Sie Gemüse und Früchte in mundgerechte Stücke. So greifen Kinder lieber zu. Bringen Sie Abwechslung auf den Tisch. Unter der Vielfalt an Früchten und Gemüse entdecken Ihre Kinder sicherlich Sorten, die sie gerne mögen.
- Farbenfrohe Gemüse- oder Früchte-Spieße machen das Essen zum Erlebnis.
- Früchte oder Gemüse können speziell zugeschnitten oder mit «Guetzli-förmchen» ausgestochen werden

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

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



* Vitamine B6, B12, D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. ** Im Vergleich zu Mini-Jogurt drinks

© 2023, Orell Füssli AG, Globi Verlag, Imprint Orell Füssli Verlag, Zürich

«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

Körpergewicht

Kinder unterscheiden sich nicht nur in ihrem Verhalten und ihren Charaktereigenschaften voneinander, sondern auch durch ihren Körperbau. Die einen haben einen eher kräftigen Körperbau, die anderen sind zierlich und schlank. Alle können jedoch ein gesundes Körpergewicht haben. Falls Sie unsicher sind, ob Ihr Kind normalgewichtig ist, fragen Sie Ihre Fachärztin/Ihren Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. Er/Sie kann am besten beurteilen, ob Gewicht und Grösse dem Alter entsprechen.

Leider ist Übergewicht auch bei Kindern ein zunehmendes Problem. In der Schweiz ist rund jedes fünfte Schulkind zu schwer. Bei der Entstehung der überflüssigen Pfunde spielen nicht nur das Essen und Trinken eine Rolle, sondern auch die körperliche Aktivität sowie psychologische,

soziale und gesellschaftliche Faktoren. Zu den ungünstigen Einflussfaktoren gehören z.B. fett- und zuckerhaltige Snacks, unregelmässige Mahlzeiten, Essen aus Langeweile oder als Trost, Bewegungsmangel, stundenlanger Fernseh- oder Computerkonsum und die ständige Verfügbarkeit von Essen.

Natürlich hat auch die genetische Ausstattung einen Einfluss darauf, ob ein Kind dick wird. Allerdings wird nicht das Übergewicht vererbt, sondern nur eine Veranlagung dazu. Die gesundheitlichen Folgen können schwerwiegend sein, weshalb Übergewicht bei Kindern nicht auf die lockere Schulter genommen werden darf. Dazu gehören Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen, Haltungs- oder Bewegungsprobleme und viele weitere Erkrankungen oder Krankheitsrisiken. Doch nicht nur der Körper, sondern auch die Seele leidet. Übergewichtige Kinder werden häufig von ihren Altersgenossen gehänselt und ausgegrenzt. Bei bestehenden Gewichtsproblemen wenden Sie sich am besten an Ihre Fachärztin/Ihren Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, welcher Ihnen fachliche Unterstützung durch eine anerkannte Ernährungsberaterin (diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt) vermitteln kann.

Ausführliche Informationen zur Ernährung von Kindern finden Sie auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung www.sge-ssn.ch/kindheit.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



Mild und fein für Gross und Klein.



Alle lieben mild.



Zähne

Milchzähne

Ab einem Alter von rund zweieinhalb Jahren hat Ihr Kind ein vollständiges Milchgebiss. Dieses besteht aus 20 Zähnen: Pro Kiefer sind das jeweils vier Frontzähne, zwei Eckzähne und vier Backenzähne (Milchmolaren). Am Anfang stehen die Zähne häufig noch lückenlos. Je älter Ihr Kind wird, desto mehr treten Lücken zwischen den Zähnen auf. Dies ist wichtig, damit die nachfolgenden grösseren und bleibenden Zähne auch Platz im Kiefer finden.

Ein gesundes Milchgebiss ist die Basis für ein gesundes bleibendes Gebiss. Deshalb ist die richtige Milchzahnpflege von grosser Bedeutung (siehe Abschnitt «Mundhygiene»).

Zahnwechsel

Im Alter von ca. sechs Jahren brechen die ersten bleibenden Zähne durch. Der Zahnwechsel dauert in der Regel vom 6. bis 12. Lebensjahr, wobei in dieser Phase auch vom sogenannten Wechselgebiss gesprochen wird. Der Gebisswechsel erfolgt in zwei Etappen:

1. Etappe: Im Alter von 6 bis 8 Jahren brechen acht Schneidezähne und vier grosse Backenzähne durch.
2. Etappe: Im Alter von 10 bis 12 Jahren brechen die restlichen Zähne durch. Dies sind vier Eckzähne sowie acht kleine (Prämolaren) und vier grosse Backenzähne (Molaren). Anschliessend ist das Gebiss komplett und umfasst 28 Zähne. Allerdings fehlen noch vier Weisheitszähne,

die ab dem 17. Lebensjahr durchbrechen können.

In der ersten Etappe ist den vier grossen Backenzähnen spezielle Aufmerksamkeit zu schenken, denn sie ersetzen keine Milchzähne, sondern brechen direkt hinter diesen durch. So werden die Backenzähne oftmals nicht als die ersten bleibenden Zähne erkannt.

Der Ausfall der Milchzähne ist etwas Besonderes. Ein mögliches Ritual für das Ereignis ist der nächtliche Besuch der «Zahnfee». Das herausgefallene Zahnchen wird am Abend unter das Kopfkissen gelegt und am Morgen findet das Kind eine kleine Überraschung auf dem Nachttisch, z.B. eine hübsche Zahnschatulle oder eine neue, bunte Zahnbürste. Durch dieses kleine Geschenk kann das Kind zusätzlich motiviert werden, der Zahnpflege grosse Aufmerksamkeit zu schenken.

Vorbeugung von Karies

Damit Karies überhaupt entstehen kann, braucht es mehrere Faktoren: Bakterien – Zucker – Zeit. Mundbakterien stellen aus Zucker Säure her, die den Zahnschmelz entkalkt. Findet diese Entkalkung zu häufig statt, bilden sich mit der Zeit Löcher (Karies). Eine gute und regelmässige Zahnreinigung sowie die Reduktion von zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten und gesüssten Getränken helfen, Karies zu vermeiden. Als Zwischenmahlzeiten eignen sich besonders Früchte und rohes Gemüse. Berücksichtigen Sie für das Naschen mit dem Zahnmännchen ausgezeichnete Süssigkeiten. Diese wurden wissenschaftlich auf ihre Zahnfreundlichkeit getestet.

KARIESSCHUTZ FÜR DIE GANZE FAMILIE



Signal

WEIL JEDES LÄCHELN ZÄHLT



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.



Weniger Medizin ist manchmal besser für dein Kind:

www.letsfamily.ch/medis

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.

Wie kann ich den Körper unterstützen?

Wenn Sie oder Ihre Kinder sehr anfällig auf Infekte sind, kann dies somit ganz unterschiedliche Gründe haben. Nicht immer ist ein Mangel an Mikronährstoffen der Grund: Wie erwähnt kann auch Stress, Schlafmangel oder eine ungesunde Lebensführung das Immunsystem schwächen. Wenn Sie unsicher sind, woran es liegen könnte oder Sie das Immunsystem stärken möchten, können Sie sich an einen Heilpraktiker oder Arzt wenden. Er oder sie kann Ihnen sagen, ob ein Mangel an Zink, Vitamin D, Omega 3 Fettsäuren oder Selen besteht. Nach aktuellem Wissen ist wohl dem Vitamin D die wichtigste Rolle zuzugestehen.

Zusätzlich gibt es phytotherapeutische Präparate aus Echinacea, Pelargonium, Merrettich, Kapuzinerkresse und anderen Pflanzen, die sehr gute Effekte zeigen.

Zusammengefasst sollte gerade in Zeiten viraler Bedrohungen unserer Gesundheit neben den sinnvollen Methoden der Prävention vor allem auch auf eine gute Funktion des Immunsystems geachtet werden, was mit den aufgeführten Optionen sinnvoll möglich ist.

Mit diesem Konzept haben wir in der Paramed ausgesprochen gute Erfahrungen und benötigen beispielsweise so gut wie nie Antibiotika zur Therapie.

Nähr- und Vitalstoffe für das Immunsystem

Eine ausgewogene Ernährung ist ausschlaggebend für eine gute Immunabwehr. Über die Nahrung genügend Nähr- und Vitalstoffe zu sich zu nehmen ist aber gar nicht immer so einfach. Da sich, vor allem das Zink nicht gut speichern lässt, muss der Bedarf jeden Tag aus den Lebensmitteln gewonnen werden. Wer sich rein vegetarisch oder vegan ernährt, sollte sein besonderes Augenmerk auf diese lebenswichtigen Mikronährstoffe und Spurenelemente lenken. Dazu zählen Zink, Vitamin D, Omega 3 Fettsäuren und Selen. Nicht alle Mikronährstoffe und Spurenelemente können gleich gut vom Körper aufgenommen werden. Hier wird von guter und schlechter Bioverfügbarkeit gesprochen. Einige pflanzliche Nahrungsmittel liefern zwar grosse Anteile z.B. an Zink, aber letztendlich können nur ca. 15% des Zinks vom Körper aufgenommen werden. Bei Lebensmitteln tierischer Herkunft liegt der Anteil bei ca. 40%.

Wenn Sie sich nicht fit fühlen, kann das durchaus mit einem Mangel an Mikronährstoffen und/oder Spurenelementen zusammenhängen. Ihre Heilpraktikerin oder Ihr Arzt kann den Wert der Nähr- und Vitalstoffe bestimmen lassen und Sie dahingehend beraten.

Dr. med. Simon Feldhaus / Paramed / Baar

GERADE GESUND

UND SCHON WIEDER ERKÄLTET.

FÜR KINDER
AB 4 JAHREN
GEEIGNET



ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

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[®]

steht und fällt mit der Leitperson. Nutzen Sie deshalb Schnuppertrainings bei verschiedenen Anbietern. Tauschen Sie sich zudem mit anderen Eltern aus. Erkundigen Sie sich nach der Ausbildung der Leitpersonen und überprüfen Sie, ob die folgenden «Nebenwirkungen» bei Ihrem Kind auftreten: Leuchtende Augen, rote Wangen und helle Begeisterung!

Bewegungstipps

Bewegungsempfehlungen sehen vor, dass sich Kinder täglich mindestens eine Stunde bewegen. Ergänzend zu dieser «Minimalstunde» sollen mehrmals pro Woche Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, das Herz und den Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, brauchen Sie weder Personal Trainer noch teures Material. Herumliegende Äste und umgekippte Bäume machen aus Kindern Schwertkämpfer und Seiltänzer und garantieren ein optimales Ganzkörpertraining! Der Ideenreichtum junger Kinder bringt ungemein kreative Spiel- und Bewegungsformen an den Tag. Kinder lernen am Modell. Nicht nur die Sporthelden aus dem Fernsehen dienen als Vorbild, sondern auch die eigenen Eltern. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Kinder mit sportlichen Eltern sich mehr bewegen. Treten Sie zusammen in die Pedale, veranstalten Sie eine Schnitzeljagd oder wagen Sie sich mit den Schlittschuhen auf das Glatteis. Dies stärkt nicht nur Muskeln und Knochen, sondern auch

den Familienzusammenhalt. Bewegung schafft Begegnung! Kreieren Sie Rituale, reservieren Sie beispielsweise jeden ersten Samstag im Monat für einen sportlichen Familienausflug! Positiver Nebeneffekt am Rande: Bewegung steigert die Schlafdauer und -qualität. Während Ihr Kind am Abend todmüde ins Bett sinkt, geniessen Sie ein paar ungestörte Stunden!

Wie das tägliche Zähneputzen sollte auch die Bewegung zum Alltag gehören. Dazu gehört eine aktive Bewältigung des Schulwegs zu Fuss, auf Rollen (Skateboard, Kickboard) oder auf Rädern (Velo). Verbringt ein Kind täglich 20 Minuten auf dem Schulweg, kommen pro Schuljahr immerhin etwa 70 Stunden Bewegungszeit zusammen.

In der Schweiz ist rund jedes fünfte Kind übergewichtig. Ergänzend zur Bewegungsförderung ist deshalb eine gesunde, ausgewogene Ernährung von zentraler Bedeutung. Sind Chipstüten und Süssgetränke allzeit griffbereit, können Kinder dieser Versuchung kaum widerstehen.

Verzichten Sie auf rigorose Verbote; sie animieren nur zu heimlichem Naschen. Finden Sie mit Ihrem Kind zusammen das richtige Mass. Treffen Sie ein Abkommen und zeigen Sie sinnvolle Alternativen (z.B. gesunde Snacks) auf.

Dr. phil. Tim Hartmann, Prof. Dr. phil. Lukas Zahner, Prof. Dr. Uwe Pühse | Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel

Unterstützt durch Gesundheitsförderung Schweiz | Lausanne



1.10 Schlafen

Schlafbedarf

Der Schlafbedarf ist in jedem Alter und von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Die meisten Erwachsenen brauchen zwischen fünf und neun Stunden Schlaf, um leistungsfähig zu sein. Es gibt aber auch solche, die mit vier Stunden auskommen und andere, die zehn Stunden Schlaf brauchen. Diese grosse Vielfalt besteht auch bei Kindern und es hat sich gezeigt, dass der individuelle Schlafbedarf eine relativ stabile Grösse ist. Das heisst, dass Langschläfer in der Regel Langschläfer bleiben und Kurzschläfer auch später in ihrem Leben wenig schlafen. Darum gibt

es keine Regel, wie viel Schlaf ein Kind in einem bestimmten Alter benötigt. Für jedes Alter gilt aber, dass ein Kind nur so viel schlafen kann, wie es seinem Schlafbedarf entspricht. Muss es mehr Zeit im Bett verbringen, reagiert es mit Widerstand bei den Bettvorbereitungen, zeigt Einschlafprobleme, kann nicht durchschlafen oder wacht sehr früh am Morgen auf. In den ersten Lebensjahren erwachen rund 20% der Kinder jede Nacht mindestens einmal. Nach dem vierten Lebensjahr nimmt die Häufigkeit ab und liegt bei etwa 5–8%. Wenn die Kinder älter werden, lernen sie zwar nachts am Stück zu schlafen, dafür

zeigen sie vermehrt Einschlafprobleme. 10–18% der 4- bis 8-jährigen Kinder können abends nicht einschlafen.

Was hilft bei Schlafproblemen?

Mit einem Schlaf-Wach-Protokoll, das während 10 bis 14 Tagen geführt wird, können Sie den persönlichen Schlafbedarf Ihres Kindes ermitteln. Sie notieren jeden Tag und jede Nacht wie viele Stunden Ihr Kind effektiv geschlafen hat. Die gesamten Schlafstunden teilen Sie dann durch die Anzahl Tage, an welchen Sie die Schlafzeiten aufgezeichnet haben. Die Bettzeit des Kindes sollte den berechneten Schlafbedarf nicht übersteigen. Wenn Sie also einen durchschnittlichen Schlafbedarf von zehn Stunden berechnet haben und Ihr Kind abends um 8.00 Uhr einschläft, muss es morgens um 6.00 Uhr geweckt werden. Die Umstellung an den neuen Schlafplan erfolgt über einen Zeitraum von 7 bis 14 Tagen. Damit das Kind sich an die neuen Bettzeiten gewöhnt und nachts nicht mehr wach ist, muss während einiger Wochen konsequent daran festgehalten werden.

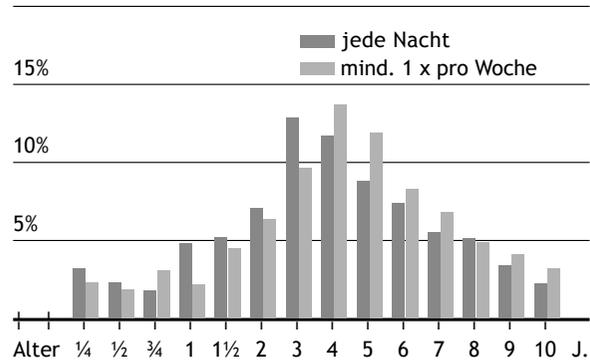
Ein immer gleich ablaufendes Einschlafritual hilft Ihrem Kind beim Ein- und Durchschlafen. Kinder brauchen regelmässige Abläufe, an denen sie sich orientieren können. Dabei spielen Rituale und Routinen, die dem Kind signalisieren, was als Nächstes kommt, eine grosse Rolle. Ereignisse werden voraussehbar und vermitteln dadurch Sicherheit und Geborgenheit. Das Einschlafritual soll Ihr Kind zum Schlafen

hinführen, einschlafen sollte es möglichst ohne Ihre Anwesenheit.

Besuch im Elternbett

Ein Thema, das Eltern während Monaten und gelegentlich Jahren beschäftigt, ist der Umstand, dass ihr Kind nicht alleine schlafen will. In der nachfolgenden Grafik ist der prozentuale Anteil der Kinder aufgezeichnet, die in den ersten zehn Jahren

Kinderbesuch im Elternbett



noch im Elternbett schlafen. Am liebsten tun dies die 4-jährigen, aber auch bei den 8-jährigen schläft noch jedes 20. Kind bei den Eltern.

Mögliche Gründe?

Motorik: Nächtliche Besuche werden dann möglich, wenn das Kind sein Bett verlassen und ins elterliche Schlafzimmer marschieren kann. Mobilität ist aber nur eine Voraussetzung und nicht der eigentliche Grund für die nächtlichen Ausflüge.

Selbstwahrnehmung: Im zweiten Lebensjahr beginnt das Kind, sich selbst bewusst als Person wahrzunehmen, sich von anderen Personen abzugrenzen und

einfühlsames Verhalten zu zeigen. Mit dem Auftreten der Selbstwahrnehmung wird es sich, wenn es nachts aufwacht, auch bewusst: Ich bin allein.

Selbstständigkeit: In den ersten zwei Lebensjahren ist das Kind eng an die Eltern gebunden. Im dritten Lebensjahr wird es tagsüber langsam selbstständiger, reagiert aber manchmal nachts mit Verlassenheitsgefühlen. Gerade zwischen vier und acht Jahren sind Kinder unterschiedlich auf Geborgenheit und Zuwendung angewiesen. Die Selbstständigkeit und emotionale Unabhängigkeit eines Kindes ist daher je nach seiner Persönlichkeit verschieden stark ausgeprägt. Seine Trennungs- und Verlassenheitsängste sind unterschiedlich gross. Es gibt Kinder, die verfügen schon früh über die Fähigkeit, sich selber zu beruhigen und sich selber ein Gefühl von Sicherheit zu geben. Manche Kinder plaudern vor sich hin oder singen, wenn sie nachts aufwachen. Andere drehen an ihren Haarlocken, schaukeln mit Kopf und Körper oder halten sich an ihrem Teddybären. Andere brauchen in solchen Momenten die Nähe der Eltern. Das nächtliche Auftreten von Trennungs- und Verlassenheitsängsten ist auch davon abhängig, inwieweit sich das Kind tagsüber geborgen und sicher fühlt. Macht es tagsüber wiederholt die Erfahrung, dass die Bezugsperson unvorhergesehen nicht mehr gegenwärtig ist, wird es nachts aufwachen und nach ihr rufen, um sich zu versichern, dass sie da ist.

Fantasie: Zwischen zwei und fünf Jahren entwickelt das Kind eine grosse innere Vorstellungskraft. Gefühle und Ängste werden symbolisch in Bilder gepackt. So

kann ein Vorhang im Halbdunkel die Gestalt eines Ungeheuers annehmen, ein Knacken des Fussbodens ein Kind in Schrecken versetzen. Wie sehr ein Kind durch solche Wahrnehmungen verängstigt wird, hängt von seiner Persönlichkeit und von den Erfahrungen ab, die es gemacht hat. Eine gruselige Geschichte hören oder unverständliche Bilder sehen, können sich in der Nacht zu Ungeheuerlichkeiten auswachsen.

Was tun?

Vielleicht fühlen Sie sich durch die Anwesenheit Ihres Kindes im Bett nicht gestört. Wenn sich alle wohl fühlen, ist dagegen nichts einzuwenden. Gemeinsames Schlafen von Eltern und Kindern ist in zahlreichen Gesellschaften, auch in europäischen, weit verbreitet. Vielleicht wollen Sie Ihr Kind jedoch nicht im eigenen Bett, haben aber nichts dagegen, wenn es im gleichen Zimmer schläft. Eine Matratze neben dem Elternbett ist dann eine einfache und effiziente Lösung, oder Sie lassen Geschwister zusammen schlafen. Die Angst der Eltern, die Kinder könnten sich gegenseitig stören, ist meist unbegründet.

Nachtwandeln

Nicht immer, wenn Kinder nachts unterwegs sind, ist ihr Ziel das Elternbett. Sie finden Ihren kleinen Liebling vielleicht am Morgen irgendwo in der Wohnung wieder. Schlafwandeln gehört zu den sogenannten Aufwachstörungen, genauso wie der Nachtschreck (Pavor nocturnus). Man weiss, dass es sich um ein teilweises Erwachen aus dem Tiefschlaf handelt, bei dem

die Kinder zwar herumgehen oder auch sprechen können, ihr Bewusstsein und das Denken aber noch «schläft». Deshalb hat das Kind auch am folgenden Tag keine Erinnerung daran. Betroffen sind eher Kinder im Schulalter. Typischerweise tritt Schlafwandeln ein bis drei Stunden nach dem Einschlafen auf. Übermüdung und chaotische Schlaf-Wach-Rhythmen sind begünstigende Faktoren.

Was hilft?

Wenn Ihr Kind hin und wieder solche Episoden mit Schlafwandeln zeigt, ist es wichtig, auf genügend Schlaf und einen regelmässigen Schlafrhythmus zu achten. Beachten Sie, dass Sie die Schlafumgebung soweit sichern, dass sich Ihr Kind nicht ernsthaft verletzen kann. Hochbetten oder im Sommer weit geöffnete Fenster ohne geschlossene Fensterläden, können eine Gefahr darstellen. Schlafen die Kinder auswärts, informieren Sie Gastgeber, Lehrpersonen oder Lagerleiter. Kommt das Nachtwandeln häufig vor, kann auch ein körperliches Problem die Ursache sein. Nehmen Sie Rücksprache mit Ihrer Fachärztin/Ihrem Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. Vielleicht fragen Sie bei Grosseltern, Onkeln und Tanten nach und stellen fest, dass Nachtschreck und Schlafwandeln in Ihrer Familie Tradition haben.

*KD Dr. med. Caroline Benz | Leiterin der
Entwicklungspädiatrischen Poliklinik |
Universitätskinderhospital Zürich*

Bettnässen

Nach den Allergien ist Bettnässen (Enuresis nocturna) die häufigste chronische Erkrankung bei Kindern. Rund 80'000 Kinder und Jugendliche haben in der Schweiz regelmässig ein nasses Bett. Trotzdem ist es ein Tabuthema. Von Bettnässen spricht man, wenn das Bett ab dem fünften Lebensjahr nicht trocken bleibt. Mit sechs Jahren nässen noch ungefähr 10% der Kinder, mit zehn Jahren noch 6%. 1% der Erwachsenen bleiben «Bettnässer».

Ursache

Die Ursache des Bettnässens ist eine genetisch bedingte zentrale Reifungs- und Funktionsstörung. Diese Störung äussert sich darin, dass das nächtliche Entleeren der Blase nicht wahrgenommen wird. Auch dass ein Mangel an antidiuretischem Hormon besteht und daher zu grosse Urinmengen produziert werden oder in dem für Bettnässer typischen tiefen Schlaf. Die Vererbung des Bettnässens kann eindrücklich mit folgenden Zahlen dokumentiert werden: Wenn die Eltern dieses Problem selber nicht hatten, dann gibt es bei deren Kindern nur etwa 15% Bettnässer. Während es bereits 45% sind, wenn ein Elternteil das Bett nässte und 75%, wenn es beide Eltern taten. Nur sehr selten sind psychische Probleme des Kindes die Ursache des Bettnässens.

DryNites®

Nasses Bett? Feuchte Matratze? Hier hilft DryNites®!



Für mehr Kindheit
und weniger Sorgen!

DryNites® für trockene und entspannte Nächte.
Bestellen Sie jetzt Ihr **Gratismuster** auf www.drynites.ch!

Abklärung

Obwohl die organische Abklärung in der Regel keine krankhaften Befunde ergibt, ist eine Konsultation beim Arzt angezeigt. Dazu kommt, dass es für die Hormonbehandlung ein ärztliches Rezept braucht, und dass die Miete der Weckgeräte auch nur beim Vorliegen eines Rezeptes durch die Krankenkasse bezahlt wird.

Behandlung

Bettträsen kann und sollte behandelt werden, jedoch nicht vor dem fünften Lebensjahr. Zur Behandlung stehen einfache Motivationssysteme (das Kind führt z.B. ein Tagebuch über trockene und nasse Nächte), Blasentrainings, apparative Weckmethoden sowie medikamentöse Behandlungen mit Hormonen zur Verfügung. Aber auch alternative Therapieformen wie Homöopathie und Akupunktur können helfen. Selten ist auch eine psychotherapeutische Begleitung erforderlich. Wichtig ist das Gespräch mit dem Kind. Bestrafen und Auslachen darf nicht sein!

Es gibt zwei medizinisch anerkannte Methoden. Die medikamentöse Behandlung mit Hormontabletten, welche die Urinproduktion in den Nieren hemmen (der jahrelang benutzte Hormonspray darf für diese Indikation nicht mehr benutzt werden). Sowie die apparative Behandlung mit dem Weckapparat, welcher akustisch oder durch Vibration den Patienten beim Urinabgang weckt. Mit der apparativen Therapie lernt das Kind nach einigen Nächten seine Blase zu spüren, wenn sie sich entleeren will. Die Erfolge sind bei beiden Behandlungen etwa gleich hoch und liegen bei ungefähr 70%. Beide Therapien können auch kombiniert angewendet werden, wenn die Einzeltherapie erfolglos bleibt. Die Krankenkasse beteiligt sich an den Kosten der Medikamente sowie am Mietpreis des Gerätes.

Weiterführende Informationen zum Thema finden Sie unter www.betttraessen.ch und www.kinderkoenig.ch

Dr. med. Stephan König / Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH / Brig

Überarbeitet von Jonathan König

 Weitere Informationen zum Thema:
www.letsfamily.ch/betttraessen



1.11 Spielen

«Der Erwachsene arbeitet, das Kind spielt. Ein wesentlicher Unterschied besteht darin, dass das kindliche Spiel kein fertiges Endprodukt vorweisen muss» (Remo H. Largo). Das kindliche Spiel bringt keinen unmittelbaren wirtschaftlichen Nutzen. Es besteht aber ein enormer Gewinn in Bezug auf die Lebensqualität und die sozialen Werte in unserer Gesellschaft. Vielleicht stimmt sogar die Behauptung, dass

jemand, der gut spielen kann, mehr vom Leben hat, und die Gesellschaft mehr von ihm hat.

Die Erfahrung, die das Kind im selbst gewählten, scheinbar zweckfreien Spiel machen kann, ist von enormer Bedeutung. In der nebenstehenden Tabelle ist ersichtlich, wie ein Kind spielerisch die Sinne, die Motorik sowie den Umgang mit Mitmenschen, Tieren usw. erlernen kann.

Wir motivieren unsere Jungs für neue Spiele, indem wir sie gemeinsam ausprobieren. »Janine

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, 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 ungebetenen 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.

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.

Wenn Eva schneller im Ziel ist als ihr Trotti.

Desinfiziert und heilt kleine Wunden.



1. Wundspray: Desinfiziert und verhindert Infektionen
2. Creme: Beschleunigt die Wundheilung



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.



Für die Gesundheit Ihrer Haut.

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.

Kathrin Schlup / Abteilungsleiterin Jugend beim WWF Schweiz

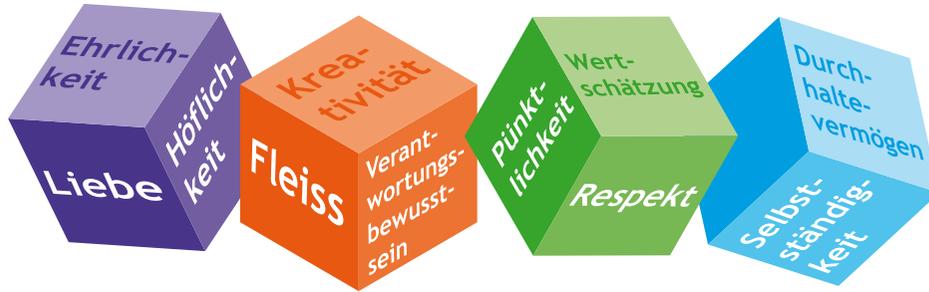
Mittags im Tropenhaus:

**Hier sind wir alle ein
bisschen Banane.**



Eine aussergewöhnliche Vielfalt für die ganze Familie in der Oase im Berner Oberland – Ferienfeeling inklusive!

tropenhaus-frutigen.ch



Respekt

Wer das Wechselspiel zwischen Klein und Gross bewusst wahrnimmt, wer sich in der Beziehung nicht nur als Gebende, sondern auch als Nehmende betrachtet, geht nicht «von oben herab» mit dem Kind um. Wenn das Kind von Anfang an als eine eigenständige Persönlichkeit gesehen wird, wirkt sich diese respektvolle Haltung positiv auf die Entwicklung des Kindes aus. Was heisst es, ein Kind zu achten und zu lieben?

- Ein Kind von Anfang an ernst zu nehmen
- Sich nie lustig über seine Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse zu machen
- Sich an Verabredungen halten
- Sein Eigentum zu respektieren
- Sich zu entschuldigen, wenn es angebracht ist

Verantwortungsbewusstsein

Als Mutter und Vater tragen Sie die Verantwortung für die Familie und kümmern sich um ihr Wohlergehen. Kinder sind in dieses System eingebunden. Sie lernen Schritt für Schritt, sich in verschiedenen Verantwortungsbereichen zurechtzufinden:

- Für sich selbst, wie z.B. ich bin dafür zuständig, dass meine Zähne geputzt sind
- Für die Familie, wie z.B. ich bin dafür zuständig, dass der Tisch gedeckt ist
- Für das grosse Ganze, für die Gesellschaft, wie z.B. ich trage Sorge, lasse keinen Abfall liegen

Je älter das Kind wird, desto grösser wird sein Verständnis für gesellschaftliche Zusammenhänge. Mit wachsender Selbstständigkeit kann es immer mehr Verantwortung übernehmen.

Werte zu vermitteln ist keine Sache von Predigen und vielen Worten. Kinder lernen an Ihrem Vorbild. Das Kind nimmt dann Rücksicht auf andere Menschen, wenn es erlebt, dass seine Eltern mit ihm und miteinander rücksichtsvoll umgehen.

Marlies Bieri / eidg. dipl. Erwachsenenbildnerin, systemische und lösungsorientierte Beraterin MAS/FHZ, Sexualpädagogin / Uettligen



4.3 Schwierige Situationen meistern

Machtkämpfe - es gibt nur Verlierer

Frau M. ruft im Elternnotruf an und berichtet aufgeregt über eine Situation, die sich gerade mit ihrem fünfjährigen Sohn abgespielt hat. Luca kam aus dem Kindergarten nach Hause und wollte wissen, was es zum Mittagessen gäbe. Als er erfuhr, dass es nicht die erwarteten Tomatenspaghetti sind, wurde er wütend und griff die Mutter mit schlimmen Schimpfwörtern an. Er verlangte, dass sie ihm Tomatenspaghetti koche. Die Mutter fand, er solle

nicht so dumm tun, sie könne nicht jeden Tag Tomatenspaghetti machen und wenn er sich nicht beruhige, gäbe es kein Dessert. Luca beruhigt sich in keinster Weise, schreit und wirft sein Kindergartentäschchen in die Ecke. Die Mutter nimmt ihn am Arm und will ihn aus der Küche zerrren, damit er sich in seinem Zimmer abregieren könne. Der Junge wehrt sich mit allen Kräften, das Geschrei wird lauter und er beginnt seine Mutter mit den Füssen zu treten. Der Mutter rutscht die Hand aus und der Junge bekommt eine

Ohrfeige. Dann schafft sie es, den Fünfjährigen in sein Zimmer zu bugsieren und das Zimmer abzuschliessen, damit er nicht mehr heraus kann. Hinter der Türe tobt und schreit Luca und kann sich nicht beruhigen. In dieser Situation ruft Frau M. beim Elternnotruf an und bittet um Rat. Wie soll sie auf ihren Sohn reagieren, der sie immer häufiger verbal attackiert und seinen Willen durch Schimpfen, Drohen und körperliche Attacken durchsetzen will? Sie hat schon viel probiert und ist am Ende ihres Lateins.

Verständnis für Frustration aufbringen - in der Sache klar bleiben

Die Telefonberaterin und Frau M. versuchen das Muster der vorgefallenen Situation zu verstehen, da es sich nicht um einen Einzelfall handelt. Luca war enttäuscht, weil er sich auf ein anderes Essen gefreut hatte. Dieser Enttäuschung hat er lauthals Luft gemacht und die Mutter verbal angegriffen. Frau M. liess sich provozieren und wurde ihrerseits laut und bedrohend. Das war der Anfang einer gemeinsamen Eskalation, die mit dem Einsperren von Luca endete. Frau M. ist über diesen Ablauf nicht glücklich und meint, dass sie in der Erziehung von Luca an einem Punkt ist, wo sie nie hin wollte. Im weiteren Verlauf des Gesprächs diskutieren die Telefonberaterin und Frau M. Möglichkeiten, wie sie nach dem ersten Gefühlsausbruch von Luca hätte ruhig bleiben können. Frau M. nimmt sich vor, das nächste Mal Lucas Gefühl zu benennen: «Du bist enttäuscht, gell? Du hättest gerne Tomatenspaghetti, dein Lieblingsessen». Es braucht keine

weiteren Worte, keine Erklärung, kein Argumentieren oder Überzeugen wollen. Es geht hier darum, dass sich die Mutter liebevoll einfühlt und Luca den Raum für seine Enttäuschung gibt. Wenn sich Luca damit nicht zufrieden gibt und die Mutter weiter bedrängt, dann könnte sie sagen: «Es gibt heute ein anderes Essen, das möchte ich nicht ändern. Versuch es doch mal, vielleicht schmeckt es Dir».



Strategien für eine höhere Frustrationstoleranz:
www.letsfamily.ch/frust

Eskalationen vermeiden

Wenn Luca dann weiter poltert, dann gibt es verschiedene Verhaltensvarianten: z. B. den Herd abstellen und sich an den Tisch setzen und warten bis Luca wieder ruhig wird. Oder wenn die Mutter das Gefühl hat, dass sie selber nicht ruhig bleiben kann, kann sie angekündigt aus dem Raum gehen. Die Ankündigung könnte etwa so lauten: «Luca, ich merke, dass ich nicht ruhig bleiben kann. Das möchte ich nicht. Ich gehe kurz in mein Zimmer. Ich gehe nicht weg, nachher komme ich wieder zu Dir.» Luca soll das Weggehen nicht als Verlassen werden oder Strafe verstehen, sondern als ein Beispiel, wie man mit überbordenden Gefühlen umgehen kann. Wichtig ist es, ruhig zu bleiben und angekündigt aus der Situation gehen. Die Telefonberaterin und Frau M. besprechen, welche Selbstkontrollmöglichkeiten Frau M. noch kennt, z. B. gut durchatmen, kurz

aus dem Zimmer gehen, aufs WC gehen, dem Elternnotruf anrufen...

So können Sie Eskalationen vermeiden:

- Anzeichen wahrnehmen
- Klare Haltung einnehmen ohne zu argumentieren
- Verlangsamen: Bewusst langsam sprechen, nicht sofort reagieren
- Die Gefühle des Kindes benennen und Verständnis zeigen
- Den eigenen Ärger angemessen ausdrücken
- Distanz nehmen, präsent bleiben
- Gegebenenfalls angekündigt aus der Situation gehen
- Nicht insistieren, sondern drableiben
- Gegebenenfalls hinnehmen, dass Sie jetzt keine gemeinsame Lösung finden

- Das Eisen schmieden, wenn es kalt ist

Das Eisen schmieden, wenn es kalt ist

Wenn Luca sich wieder beruhigt hat, kann die Mutter ihm sagen, dass sie nicht akzeptiert, dass er sie mit Schimpfworten und auch körperlich traktiert und dass sie darauf zurückkommen wird. Es darf ruhig einige Zeit zwischen dem Vorfall und dem Gespräch verstreichen. Luca wird sich noch sehr gut an die Situation erinnern und beide werden viel ruhiger über das Verhalten von Luca reden können. Es ist möglich, dass Luca nichts vom Essen anrührt. Das macht nichts. Die Telefonberaterin ermuntert Frau M. auch mit ihrem Mann über den Vorfall mit Luca

Für Eltern, Angehörige und Fachpersonen:

24h Hilfe und Beratung in erzieherischen Belastungssituationen, bei akuter Eskalation und zu alltäglichen Erziehungsfragen.



24 Stunden erreichbar



E-Mail Beratung



Face-to-Face Beratung



Ihre Spende sorgt dafür, dass Eltern und Erziehungsberechtigte in Not eine Beratung erhalten.

Postkonto 80-32539-6 | IBAN ZKB CH29 0070 0111 4010 1823 1



zu sprechen, jedoch nicht im Sinne von «warte nur, der Papi wird's dir zeigen», sondern als besorgte Mutter, die mit dem Vater besprechen will, wie Luca am besten lernen kann, mit seinen Gefühlen umzugehen. Dann können der Vater allein oder beide Eltern gemeinsam, das Gespräch mit Luca führen. Es geht nicht darum, dem Fünfjährigen die Leviten zu lesen und mit Strafen zu drohen, falls er sein Verhalten nicht sofort ändere und mit seiner Mutter respektvoll umgehe. Sondern es geht darum, dass die Eltern Luca im Gespräch aufzeigen, dass er eine andere Form finden muss, um seinen negativen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Sie können Luca andere Möglichkeiten aufzeigen, wie z.B. laut sagen «das stinkt mir, ich bin wütend auf dich», mit den Füßen stampfen oder aus dem Zimmer rennen. Vielleicht hat auch Luca Ideen, die sollten wertschätzend besprochen werden. Es sollte Luca klar werden, dass es für uns alle nicht einfach ist, mit Ärger umzugehen und, dass es etwas ist, das Kinder allmählich lernen. Die Eltern werden ihm dabei helfen und ihn immer wieder daran erinnern und nicht aufgeben, bis er es kann. Dann kann auch darüber gesprochen werden, was Luca zur Wiedergutmachung für die Mutter tun kann. Vielleicht hat er gute eigene Vorschläge: Ein Bild malen, beim Kochen helfen oder etwas basteln.

Eltern können auch in schwierigen und angespannten Phasen mit ihrem Kind immer wieder die liebevolle Beziehung pflegen, etwas unternehmen, das es gern macht oder mit ihm knuddeln und herumbalgen. Eltern sollten ihre Bindung zum Kind nicht durch dessen Verhalten bestimmen lassen. Damit ist nicht gemeint, direkt nach einem Krach das Kind zu lieblosen oder so zu tun, als ob nichts geschehen wäre. Sondern damit ist gemeint, dass die liebevolle Beziehung zum Kind immer wieder gepflegt wird und dass dies eine Entscheidung der Eltern ist, die nicht an Bedingungen geknüpft ist.

So suchen Sie mit Ihrem Kind nach Lösungen:

- Die Wut abkühlen lassen
- Das Thema später aufnehmen
- Von den positiven Eigenschaften des Kindes ausgehen
- Das Problem wertfrei benennen
- Klare Haltung einnehmen
- Gemeinsam Lösungen suchen
- Weitere Personen einbeziehen
- Mit dem Kind und seiner Welt in Kontakt bleiben
- Versöhnungsgesten

*Susanne Stefanoni | Psychologin lic. phil. /
Elternnotruf 0848 35 45 55 / 24 h Hilfe und
Beratung / Aargau, Bern, Graubünden,
Zürich, Zug*



Braucht es Strafen?

www.letsfamily.ch/strafen



4.4 Umgang mit neuen Medien

Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch für Kinder sind moderne Medien wie Fernseher, Computer, Tablet oder Smartphone etwas Alltägliches. Schon als Baby sehen sie, wie die Eltern ganz gebannt auf ein «Ding» in ihrer Hand schauen oder es ans Ohr halten und mit ihm sprechen.

Als Eltern haben wir eine Vorbildfunktion, denn Kinder werden stark vom Verhalten der Eltern beeinflusst. Ziel ist es, dass unser Kind lernt, sinnvoll mit Medien umzugehen.

Kinder beim Medienkonsum begleiten - Grenzen setzen

Damit wir unser Kind gut begleiten können, ist es wichtig, dass wir die verschiedenen Medien kennen und uns wo nötig informieren. So erkennen wir Chancen und Gefahren und gewinnen Sicherheit im Erziehungsalltag.

Eine klare Regelung hilft dem Kind, die Medien in einem sinnvollen Mass zu nutzen.

Wir bleiben konsequent bei unserer Abmachung, auch wenn unser Kind «nur noch ein wenig länger» spielen will. Es lernt dadurch, dass Abmachungen gelten

Eltern und Lehrpersonen müssen Geduld und Verständnis für die vielfältigen Schwierigkeiten 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 Kindergarteneintritt 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 «Pedibus» mitzulaufen, einem «Schulbus auf Füssen»: Eine Gruppe von

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

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.

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

prospiel

Bereit für den Kindergarten-Start?

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



KINDERGARTEN-START

📍 Schinznach Dorf

🌐 prospiel.ch



die anderen Einnahmen noch zur freien Verfügung für Unvorhergesehenes, Sparen und Ferien stehen.

Finanzielle Unterstützung

Finanzielle Unterstützung gibt es vom Staat in Form von

- Familienzulagen: Laut Gesetz über Familienzulagen beträgt die Zulage für Kinder bis 16 Jahre mindestens CHF 200.00 pro Monat und Kind. Ältere Kinder, die noch in Ausbildung sind, erhalten bis maximal zum 25. Altersjahr eine Ausbildungszulage von CHF 250.00 pro Monat. Den Kantonen ist es frei gestellt, diese Beträge zu erhöhen. Einige liegen bereits heute über den gesetzlichen Ansätzen. Fest steht jedoch, dass die Zulagen die Kinderkosten nie zu decken vermögen. Familienzulagen werden über den Arbeitgeber ausbezahlt.
- Steuererleichterungen: Um die Familien finanziell zu entlasten, gewährt der Staat diverse Steuerabzüge. Zu unterscheiden sind die Bundessteuer und die Staats- und Gemeindesteuern. Für die Staats- und Gemeindesteuern sind die kantonalen Abzüge ausschlaggebend. Sie variieren jedoch von Kanton zu Kanton. Viele Kantone haben Steuerrechner aufgeschaltet und zeigen dort welche Tarife für die unterschiedlichen Familienkonstellationen gelten.
- Prämienverbilligung: Auch hier gibt es fast so viele Regelungen wie Kantone. Meistens kommen Familien mit tieferem bis mittlerem Einkommen in den Genuss von Prämienrückerstattungen.

Erkundigen Sie sich bei der in Ihrem Kanton zuständigen Stelle über die Formalitäten, Voraussetzungen und die Eingabefristen. Massgebend für die Höhe der Rückerstattung ist die letzte Steuererklärung. Haben Sie einen Anspruch auf Prämienverbilligung so wird die Verbilligung im Folgejahr direkt an die Krankenkasse ausbezahlt. Dafür werden Ihre monatlichen Krankenkassenprämien anteilmässig tiefer ausfallen. Das kann Anfang Jahr etwas dauern, bis die Verrechnung greift. Darum ist es ratsam, die Krankenkassenprämien für Januar und Februar in der vollen Höhe einzuplanen, bis die Prämienverbilligung von der Krankenkasse verrechnet wird.

Ausgaben

Bei den Ausgaben wird zwischen monatlich wiederkehrenden Ausgaben wie z.B. der Miete und unregelmässigen Ausgaben, wie zum Beispiel einer Stromrechnung unterschieden. Unregelmässige Ausgaben werden in monatlichen Tranchen ins Budget aufgenommen. So werden die Jahresgesamtausgaben im Monatsbudget erfasst und dadurch wird ersichtlich, wie gross der finanzielle Spielraum wirklich ist. Das Budget wird zur Entscheidungsgrundlage für alle Ausgaben. In der Budgetberatung stellen wir fest, dass viele Menschen finanzielle Entscheide auf Grund des (im betreffenden Monat) erfreulichen Kontostands treffen. Dabei wird vergessen, dass soeben die Rückstellung für die Radio- und Fernsehgebühr (Serafe) oder den Strom zweckentfremdet wurde. In den Folgemonaten führen solche Entscheide zu unnötigem

finanziellen Druck, weil das Geld für die Stromrechnung dann fehlt. Bei den Ausgaben gilt es, einigen wichtigen Posten besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

- Wohnen: Die Wohnkosten sollten 25% des Nettoeinkommens nicht überschreiten. Je kleiner das Familieneinkommen, umso wichtiger ist es, das zu beachten oder sogar noch zu unterbieten. In den letzten Jahren ist es leider zunehmend schwieriger geworden auch in ländlichen Gebieten bezahlbaren Wohnraum zu finden. Möchte die Familie in der Zukunft Wohneigentum erwerben, lohnt es sich auch hier genau hinzuschauen. Es empfiehlt sich die Vollkosten des Wohneigentums in ein konkretes und detailliertes Budget zu integrieren und dabei auch die zukünftige Entwicklung der Familie einzubeziehen. Überschlagsrechnungen der Bank sind keine Garantie, dass die konkrete Umsetzung auch greift.
- Haftpflichtversicherung: Ein Muss für jeden Haushalt.
- Die Steuern wann immer möglich monatlich zurückstellen oder als Dauerauftrag monatlich direkt der Steuerbehörde überweisen, denn die 13. Monatslöhne reichen meistens sowieso nicht für die ganze Steuerrechnung. Es ist viel angenehmer, wenn die 13. Monatslöhne Ende Jahr für Unvorhergesehenes, Sparen oder die Ferien vom nächsten Jahr noch zur Verfügung stehen.
- Wann immer möglich ein steuerabzugsfähiges Säule-3a-sparen ins Budget aufnehmen.

- Mobilität: Autos sind teuer. Kommen noch Leasingraten dazu, raubt das einem Familienbudget schnell einmal die Luft. Der ÖV ist in den Augen vieler auch teuer, doch im Vergleich zum eigenen Auto nicht zu unterbieten.
- Kieferorthopädie für die Kinder kann zu einem wichtigen Budgetposten werden.
- Unvorhergesehenes: Nach Möglichkeit Rückstellungen für Unvorhergesehenes bilden, auch wenn die Sparbeträge klein sind. Die Familie wandelt sich ständig und die unvorhersehbaren Situationen mit finanziellen Folgen kommen immer.

Und sollte langsam das Gefühl aufkommen: «Das ist ja alles schön und gut. In der Theorie. Aber bei uns...», dann empfehle ich Ihnen, einen Termin bei einer Budgetberatungsstelle zu vereinbaren. Dort kann auf Ihre spezielle Situation eingegangen werden.



Spartipps für Familien:

www.letsfamily.ch/sparen

Vorsorge

Es empfiehlt sich das Thema Vorsorge mit Fachpersonen anzugehen. Was passiert bei Tod, anhaltender Krankheit, Unfall, Invalidität oder im Alter? Wie kann die Situation optimiert werden und was bedeutet das heute für unser Budget? Speziell zu beachten sind die unterschiedlichen Folgen in der Ehe und im Konkubinat. Auch hier gilt: Es lässt sich im Konkubinat vieles regeln

und optimieren, eine Gleichstellung zur Ehe kann jedoch nicht erreicht werden.

- **Alter:** Die Altersvorsorge steht auf drei Säulen. Die erste Säule ist die AHV (Alters- und Hinterlassenenversicherung), die zweite Säule beinhaltet die berufliche Vorsorge des Arbeitgebers (Pensionskasse) und die dritte Säule besteht aus eigenständigem Sparen für das Alter. Im Normalfall decken AHV- und PK-Renten nach der Pensionierung im Schnitt nur rund 40% bis 60% des letzten Lohnes ab. Wer auch im Ruhestand den bisherigen Lebensstandard aufrechterhalten will, muss sich frühzeitig um die Situation im Alter kümmern. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten. Achten Sie darauf, dass Sie bei der AHV keine Beitragslücken haben. Sind Sie nicht erwerbstätig, sind sie unter Umständen über Ihren Ehepartner/in mitversichert, wenn dieser über seinen bzw. ihren Lohn den doppelten Minimalbetrag einzahlt. Leben sie im Konkubinat sollten Sie auf jeden Fall den Minimalbetrag einzahlen. Für jedes eigenbetreute Kind erhalten Sie und Ihr Ehepartner Erziehungsgutschriften bis zum 16. Altersjahr des jüngsten Kindes. In einer Ehe werden die Erziehungsgutschriften gesplittet. Bei einem Konkubinat mit gemeinsamem Sorgerecht muss das Paar den Verteiler festlegen. Sie können sich für drei Möglichkeiten entscheiden: Entweder erhält die Mutter die Erziehungsgutschriften, der Vater oder sie werden wie in der Ehe gesplittet.

Vor allem finanziell gut gestellte Eltern können von der Möglichkeit Gebrauch machen, zusätzliche Beiträge in die Pensionskasse einzuzahlen. Nachzahlungen bei der Pensionskasse sind bei der Einkommensteuer abzugsfähig.

Die weitaus häufigste und den meisten zugängliche Art des Sparens für das Alter ist das Säule-3a-sparen. Der grosse Vorteil davon ist, dass bis zu einem Maximalbetrag von CHF 6'883.00 (Stand 2022) die Einzahlung sehr flexibel dem Budget angepasst werden kann. Die Einzahlung in die Säule 3a bringt Versicherten folgende Steuervorteile: Sie sind vollständig vom steuerbaren Einkommen abziehbar und Zinsen oder Kapitalgewinne auf dem 3a-Vermögen unterliegen nicht der Einkommenssteuer. Das Vorsorgesparen in der Säule 3a sieht zwei Möglichkeiten vor. Die Bankenlösung mit einem 3a-Vorsorgekonto und die Versicherungslösung mit einer 3a-Vorsorgepolice. Bei der Bankenlösung gibt es keine festen Verpflichtungen punkto Einzahlung. Es ist wichtig, dass die Einzahlung individuell und flexibel erfolgen kann. Bei der Versicherungslösung besteht nebst dem Sparanteil auch ein Risikoanteil. Der Risikoanteil muss während der Vertragsdauer in der vereinbarten Höhe bezahlt werden und kann somit für Familien mit knappem Budget belastend sein.

- **Taggelder:** Die meisten Angestellten sind über ihren Betrieb gegen Lohnausfall durch Krankheit oder Unfall versichert. Alle anderen, auch Nichterwerbstätige oder Selbstständigerwerbende, können sich über ihre Krankenkasse freiwillig absichern. Bei einem Ausfall des betreuenden



Für Ben ist es nicht wichtig, dass wir über 125 Jahre alt sind.

Sondern dass wir ihn bei allen Abenteuern mit seiner Familie begleiten.