



Jetzt WWF-Familienmitgliedschaft abschliessen auf wwf.ch/fam-present



Jetzt Mitglied
werden!

Als Familie WWF-Mitglied werden und gemeinsam die Natur erleben!

Entdecke mit der ganzen Familie die Natur und Tierwelt – spielerisch, inspirierend und mit Sinn. Mit der **WWF-Familienmitgliedschaft** erhalten alle altersgerechte Magazine und die Möglichkeit, an vielfältigen Ferienlagern, Events und Mitmach-Aktionen teilzunehmen.

Neumitglieder erhalten ein Willkommenspaket mit Geschenken zugeschickt.

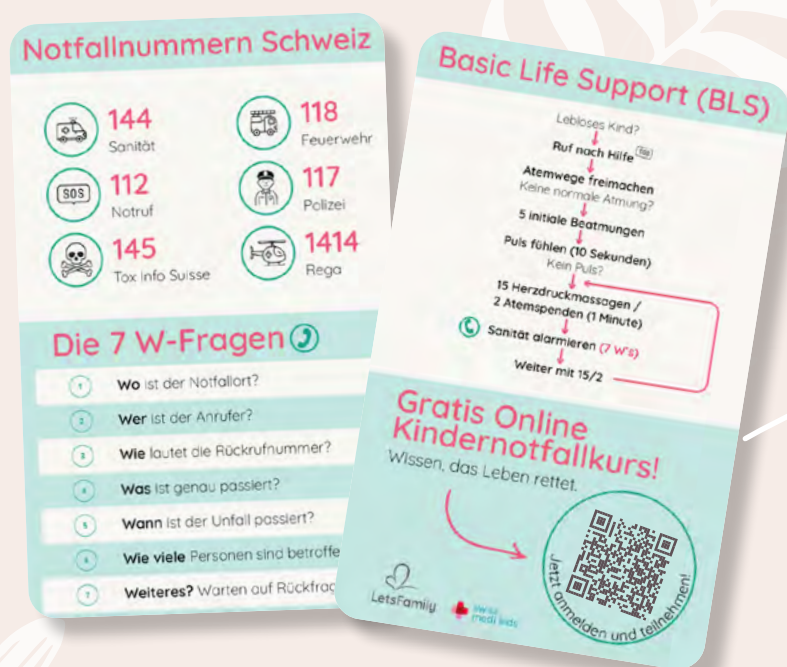

LetsFamily.ch

Family

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

Melde dich jetzt an zum Gratis Online Kindernotfallkurs

Wissen, das Leben rettet!



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


LetsFamily Courses

Übersetzt für dich!

Der Family-Ratgeber steht nun online auch in
Englisch und Italienisch für dich zur Verfügung.

Jetzt QR-Code scannen
und mit dem Lesen beginnen.


LetsFamily.ch



NEUE SPRACHVERSIONEN

Herausgeber:

Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., Lindenstrasse 3, 6340 Baar, Schweiz
 Tel. 041 740 01 40 / ratgeber@present-service.ch
 Hauptverantwortung: Dominik Wey, Geschäftsleiter, Present-Service
 Redaktion: Florence Lucchini, Present-Service
 Gestaltung/Design, Illustrationen: www.garnitur.com
 Satz: Staub, Grafik und Illustration, Zug

Coverbild: Adobe Stock – Nikish Hiranman/peopleimages.com

Fotos: S. 12 Adobe Stock – skif // S. 38, 60 Adobe Stock – Jenko Ataman // S. 41 Adobe Stock – Mapodile/peopleimages.com // S. 56 Adobe Stock – herzträgerin // S. 68 Adobe Stock – Alexis Scholtz/peopleimages.com // S. 72 Adobe Stock – famveldman // S. 82 Adobe Stock – Rawpixel.com // S. 88 Adobe Stock – Kirsten Davis/peopleimages.com // S. 92 Adobe Stock – Evgeniy Kalinovskiy // S. 98 Adobe Stock – Syda Productions // S. 102 Adobe Stock – Gorodenkoff // S. 112 Adobe Stock – phpetrunina14 // S. 120 Adobe Stock – fizkes // S. 124 Adobe Stock – Drazen // S. 137 Adobe Stock – Татевик Багдасарян // 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 – Sewcream Studio // S. 171 Adobe Stock – Geber86 // S. 181 Adobe Stock – EVERST
 Bildrechte: Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co.

ISBN: 978-3-907664-10-0

17. Auflage 2026 – 40'000 Exemplare national

© Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. Baar, 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

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde in einigen Texten nur die männliche oder weibliche Form gewählt, trotzdem beziehen sich die Angaben auf beide Geschlechter. Verschiedene Fachautoren haben an diesem Buch mitgearbeitet, daher werden Sie auf diverse Schreibstile stossen.

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., Baar.

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.

„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 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



Unsere Partner, Autoren	6-7
1 Kind	10
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	38
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	56
1.7 Komplementärmedizin Verschiedene Therapieformen, Kostendeckung, Craniosacral Therapie	60
1.8 Krankheit Kranke Kinder, Notfälle und Unfälle, Seltene Krankheiten, Impfungen, Hausapotheke für Kinder	68
1.9 Bewegung und Sport Motorische Entwicklung, Sportarten, Bewegungstipps, Schwimmen macht Kinder fit fürs Leben	72
1.10 Schlafen Schlafbedarf, Besuch im Elternbett, Nachtwandeln, Bettnässen	77
1.11 Spielen Aufräumen, Musik	82
1.12 Umgang mit digitalen Medien Altersfreigaben, Kinderfotos im Netz	88
2 Familienleben	90
2.1 Soziales Umfeld Bezugspersonen, Geschwister, Grosseltern	92
2.2 Einzelkind	97
2.3 Partnerschaft Zeit zu zweit, aber auch für sich allein, Austausch und Organisation	98
2.4 Regenbogenfamilien Das andere Familienmodell	102
2.5 Kinderbetreuung Austausch unter Eltern, Grosseltern / Freunde, Babysitter, Tagesmutter, Au-pair, Kindertagesstätte	104
2.6 Haustiere Wahl der Tierart, Umgangsregeln	107

2.7 Life-Balance im Familien-Alltag «Gewusst wie», Life-Balance	109
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
3 Vater sein	122
3.1 Vater sein Achterbahn der Gefühle, Prägung, Werte, Vorbild	124
4 Erziehung	132
4.1 Grundlagen Was ist «richtige» Erziehung?, Autoritativer Erziehungsstil, Grenzen setzen, Erziehung zur Lebenstüchtigkeit, Rituale, Umgangsformen, Sexualerziehung, Sexuelle Orientierung / Geschlechtsidentität	134
4.2 Werte	140
4.3 Wege aus dem Machtkampf Eskalationen vermeiden	143
5 Schule	146
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
6 Recht, Finanzen und Versicherungen	162
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	181
Adressen	184
Unsere Partner	185

Mundhygiene

Eine wirksame Mundhygiene basiert auf Regelmässigkeit und Fluorid.

Grundregeln für das Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta nach Altersgruppen:

0-2 Jahre

- Beginn: ab Durchbruch des ersten Milchzahns
- Häufigkeit: 1-mal täglich, idealerweise abends vor dem Schlafengehen
- Zahnpasta: milde Kinderzahnpasta mit 500 ppm Fluorid
- Menge: erbsengross

Ab 2 Jahren

- Häufigkeit: 2-mal täglich, morgens und abends
- Die Menge der aufzutragenden Zahnpasta ist abhängig von der Fluoridkonzentration:
- 1000 ppm Fluorid → erbsengrosse Menge
- 500 ppm Fluorid → volle Länge des Bürstenkopfs

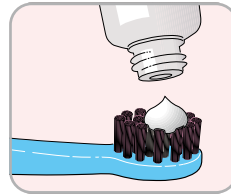
Ab 6 Jahren

- Häufigkeit: 2-mal täglich, morgens und abends
- Zahnpasta: Juniorzahnpasta mit mindestens 1000 ppm Fluorid
- Menge: volle Länge des Bürstenkopfs
- Hinweis: Juniorzahnpasten haben im Vergleich zu Erwachsenenzahnpasten einen milderer Geschmack

Die Zahnbürste sollte einen kurzen, schmalen Bürstenkopf haben und ersetzt werden, sobald die Borsten auseinanderweichen, also etwa alle zwei bis drei Monate.

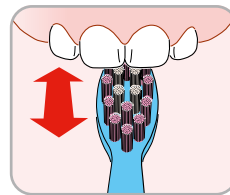
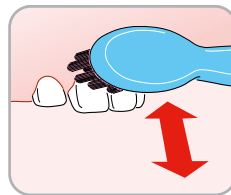
Als Eltern übernehmen Sie das Putzen, das Nachputzen oder Kontrollieren, bis Ihr Kind ab einem Alter von 8 bis 9 Jahren sich die Zähne ausreichend selbstständig reinigen kann.

Ab dem ersten Milchzahn Zähne putzen

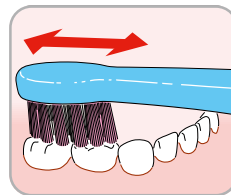


1-mal täglich ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns, abends vor dem Schlafengehen, 2-mal täglich ab dem zweiten Geburtstag,

morgens und abends, mit einer weichen Kinderzahnbürste.



Mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch bürsten.



Die Kauflächen der Backenzähne (Milchmolaren) sind mit kleinen, horizontalen Bewegungen (hin und her) zu bürsten.

Quelle: Zentrum für Zahnmedizin, Zürich

elmex®

Wirksamer Kariesschutz für jedes Alter

ZAHNÄRZT:INNEN
#1
EMPFEHLUNG*



0-6 Jahre



ab 6 Jahren

- **Schützt die Milchzähne** vor Karies
- **Altersgerecht** angepasster Fluoridgehalt (500 ppm F)
- Besonders **milder Geschmack**
- **Unterstützt** die Aushärtung (**Mineralisierung**) der bleibenden Zähne
- Bildet eine **Schutzschicht**
- Mit **Stärkungstechnologie** für die Zähne

* bei Kinderzahnpasten ist die elmex®-Produktfamilie. Umfrage zu Zahnpasten bei 155 Zahnärzt:innen und 79 Dentalhygieniker:innen in der Schweiz, Feb 2025

elmex® Es gibt nichts Besseres für Ihre Zähne.

Wie häufig brauchen Kinder neue Schuhe?

Kinderfüsse wachsen schubweise. Empfehlenswert ist eine Kontrolle der Schuhgrösse alle drei Monate.

Wie viele Schuhe benötigen Kinder?

Wenn möglich, sollten Kinder nicht jeden Tag die gleichen Schuhe tragen. Werden Hausschuhe benötigt, so ist es auch hier entscheidend, auf Passform und Grösse zu achten. Dies gilt auch für so genannte Stoppersocken und Gymnastikschläppchen.

Kinderschuhe sollten, wenn möglich, aus Leder oder Stoff bestehen und bei Bedarf fell- oder wollgefüttert sein. Gummischuhe sind für den regelmässigen Gebrauch nicht zu empfehlen. Wasserundurchlässige Gummistiefel oder schnee- und wasserundurchlässige Schuhe sollen nur bei entsprechender Witterung getragen werden.

Der ideale Kinderschuh ist leicht und hat:

- eine optimale Passform
- weiches, atmungsaktives Material
- eine flexible Sohle
- keinen wesentlichen Absatz

Was ist bei Socken zu beachten?

Gleichermassen wichtig für gesunde Füsse sind passende Socken, Kniestrümpfe und Strumpfhosen. Auch hier ist die richtige Grösse entscheidend; Länge und Breite müssen passen, damit der Fuss und die noch sehr weichen Zehen nicht eingengt und verformt werden. Auch zu grosse Socken sind wegen der auftretenden Falten nicht geeignet. Socken sollen weder rutschen noch einengen und am Bein deutlich länger als der Oberrand der Schuhe sein. Es lohnt

sich bei Socken, auch die Innenseite zu prüfen. Vor allem Socken mit Motiven haben innen oftmals eine unangenehme Oberfläche und störende Nähte.

Um übermässiges Schwitzen, Blasen- und Schwielenbildung zu vermeiden, ist es empfehlenswert, in Lederschuhen Baumwoll- oder Wollsocken anzuziehen.

Bei Sportschuhen, Schuhen mit Goretex-Membran und Stoffschuhen bieten sich Socken aus Kunstfasern an.

Was tun, wenn Kinderfüsse stark schwitzen?

Die Neigung zu schwitzenden Füssen ist vererbt. Es hilft:

- Regelmässig waschen und gut abtrocknen, auch zwischen den Zehen.
- Socken tragen, die den Schweiß gut aufnehmen können.
- Schuhe so oft wie möglich ausziehen.
- Häufig barfuss laufen.
- Möglichst selten Gummischuhe, Gummistiefel oder wasserdichte Schuhe (mit Membran) tragen.

Für ausgeprägte «Schweissfüsse» gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten; hier sollten sich die Eltern an ihren Kinderarzt wenden.

Wann brauchen Kinder Einlagen?

Kinder benötigen nur sehr selten Einlagen. Die Indikation für Einlagen sollte immer vom Kinderarzt oder Kinderorthopäden gestellt werden.

Dr. med. Karin Seibold-Weiger / Kinder- und Jugendmedizin FMH / Arlesheim

Der Kindergarten naht. Was muss ich wissen?

Mein Kind wird ein grosses Geschwisterchen. Wie sage ich das?

Wie weit in der Entwicklung sollte mein Kind sein?



Liebe Eltern

Ich bin Lisa und begleite euch durch die nächsten Lebensjahre eures Kindes. In dieser wichtigen Entwicklungsphase eures Kindes tauchen natürlich viele Fragen auf. Mit wertvollen Tipps direkt in eurem Postfach unterstütze ich euch. Meldet euch mit dem QR-Code an, Neuigkeiten inkl. tollen Tipps zu eurem Kind zu erhalten – natürlich abgestimmt auf das Alter eures Kindes.

Deine *Lisa*

Hier teile ich alle meine Tipps mit dir!



Craniosacral Therapie

Die Craniosacral Therapie ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die mittels ruhender Berührungen die Selbstregulation anregt und die innewohnende Gesundheit stärkt. Sie eignet sich für alle Altersgruppen und hat sich sowohl zur Unterstützung der Eltern wie auch des Kindes während der Schwangerschaft und zur Begleitung nach der Geburt bewährt.

Sie steigert die Zufriedenheit bei Schreier- oder Schlafproblemen und fördert die altersgerechte Entwicklung. Jede Behandlung geschieht angepasst an die individuelle Situation des Babys oder des Kindes und des Familiensystems, oftmals werden die Eltern mit einbezogen.

Die Methode hat sich Anfang des 20. Jahrhunderts aus der Osteopathie heraus zu einer heute weltweit etablierten, eigenständigen Methode entwickelt. Laut einer aktuellen Studie zählt sie zu den am häufigsten angewandten komplementärtherapeutischen Methoden in der Schweiz. Der Name «Craniosacral Therapie» setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen, da in diesem Bereich die Gehirn- respektive Cerebrospinalflüssigkeit zirkuliert, die eine zentrale Bedeutung für das Nervensystem, das Hormon- und Lymphsystem, das Immunsystem – ja die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen hat.

Baby- und Kinderbehandlungen sind eine Spezialisierung der Craniosacral Therapie.

Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten behandeln dabei mit einfühlsamer Berührung und nonverbaler Kommunikation den gesamten Organismus des Babys oder Kleinkindes. Sie etablieren eine geschützte Umgebung und orientieren sich in ihrer Arbeit am innewohnenden Gesunden. Achtsam begleiten sie das Lösen von Blockaden und Spannungsmustern von innen her. Sie regen den Selbstregulationsmechanismus von Körper und Seele an, womit nicht nur strukturelle und funktionelle, sondern auch emotionale Spannungen gelöst werden. Mit wenigen Sitzungen können in der Regel deutliche Verbesserungen erzielt werden. Tieferer Schlaf, innere Ausgeglichenheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und bessere Beweglichkeit können die positiven Effekte sein.

Die Wirksamkeit der Craniosacral Therapie belegt beispielsweise eine randomisierte kontrollierte Studie zu frühkindlichen Koliken aus dem Jahr 2019. Sie kommt zum Schluss, dass Craniosacral Therapie die Anzahl Schreistunden und die Stärke der Koliken signifikant reduziert und zugleich die Gesamtschlafdauer erhöht. «Craniosacral Therapie scheint eine wirksame und sichere Behandlungsmethode für kindliche Kolik zu sein.»

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Craniosacral Therapie www.craniosuisse.ch



Geschenke

LetsFamily.Club mit tollen Geschenken rund um den Familienalltag!

Hier alle Geschenke entdecken!




LetsFamilyClub

Impfungen

Kinder verletzen sich im Alter von 4 bis 8 Jahren häufig, haben erstmals viele soziale Kontakte mit grösseren Gruppen von Gleichaltrigen (Kindergarten, Schule), und die junge Familie unternimmt vielleicht erste Reisen in ferne Länder. In vielen Situationen sind Ansteckungen über Tröpfcheninfektionen (Ansteckung über die Luft z.B. beim Sprechen, Husten) und Schmierinfektionen (Ansteckung über Kontakt/Berührung) möglich. Deshalb ist ein genügend guter eigener, aktiver Impfschutz gegen gewisse Krankheiten unumgänglich. In diesem Alter wird eine Auffrischung für die Basisimpfung gegen Starrkrampf, Diphtherie, Keuchhusten und Kinderlähmung nötig. Idealerweise wird diese Impfung als Kombinationsimpfung bis spätestens fünf Jahre nach der letzten Impfung durchgeführt, das heisst, mit zirka 6 bis 7 Jahren (DTPa-IPV).

Als ergänzende Impfungen werden folgende empfohlen:

- Impfung gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Die durch Viren verursachte Hirnhautentzündung wird von Zecken übertragen. www.zecken.ch
- Reiseimpfungen gegen Hepatitis A & B, Meningokokken-Meningitis ACWY/B und eventuell Gelbfieber. www.healthytravel.ch
- Grippe-Impfung im Herbst für Kinder mit chronischen Erkrankungen (z.B. Asthma bronchiale) und Kontakt zu immungeschwächten Personen.

Im Rahmen der Schularztuntersuchungen werden Impfempfehlungen ausgesprochen. Regelmäßig geimpfte Kinder sollten nach der Grundimmunisierung im Kleinkindesalter die Basisimpfungen gegen DTPa-IPV alle 5 Jahre auffrischen.

Für einen optimalen Schutz wurden vielleicht auch die empfohlenen ergänzenden Impfungen in der Kleinkindzeit durchgeführt: Drei Impfungen gegen Pneumokokken (Lungenentzündung) und zwei gegen Meningokokken (Hirnhautentzündung).

Gegen die neue Krankheit Covid-19 gibt es jährlich neue Impfempfehlungen, welche aber vor allem ältere und schwer Kranke Personen ab dem jungen Erwachsenenalter betreffen.

Weil es immer mehr Kinder gibt, welche bisher nie oder nur teilweise geimpft wurden, gelten andere Impfempfehlungen in diesem Alter. Nachholimpfungen sind jederzeit möglich. Dabei gilt die Regel, dass jede Impfung zählt und sich das Immunsystem immer an frühere Impfungen erinnern kann. Seit 2023 bestehen allgemeine Impfempfehlungen für alle Kinder und Jugendliche, zum Schutz vor Windpocken und Meningokokken Typ B. Die Krankenkassen müssen die Kosten in der Grundversicherung OKP übernehmen.

Um Kinder gegen Krankheiten zu schützen, bieten einzig Impfungen einen sicheren und wirksamen Schutz. Es gibt eindeutige wissenschaftliche Daten, wonach geimpfte Kinder weniger Allergien aufweisen und insgesamt gesünder sind als ungeimpfte Kinder. Es konnte zum Beispiel gezeigt werden, dass Säuglinge, welche die Schluckimpfung gegen Rota-Virus-Gastroenteritis erhielten, später ein deutlich vermindertes Risiko für die Entwicklung von Zöliakie

und insulinpflichtigem Diabetes hatten: ein unerwarteter Benefit!

Für die Schweizer Pädiater ist die korrekte, wissenschaftlich begründete Impfberatung ein besonderes Anliegen. Wenden Sie sich deshalb an Ihre Fachärztin/Ihren Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin.

Dr. med. Philipp Trefny / Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH / Luzern

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 unerreichbar 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

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 lässt sich eindrücklich mit folgenden Zahlen belegen: Wenn die Eltern dieses Problem selbst nicht hatten, dann sind nur etwa 15% ihrer Kinder Bettnässer. Es sind bereits 45%, wenn ein Elternteil das Bett nässte und 75%, wenn es beide taten. Nur sehr selten sind psychische Probleme des Kindes die Ursache des Bettnässens.

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

Bettnässen kann und sollte behandelt werden, jedoch nicht vor dem fünften Lebensjahr. Zur Behandlung stehen einfache Motivationssysteme (z.B. ein Tagebuch über trockene und nasse Nächte), Blasen Trainings, 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.kinderkoenig.ch

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

Überarbeitet von Jonathan König

 Weitere Informationen zum Thema: guide.letsfamily.ch/bettnaessen

Anmelden, entdecken, profitieren!



Exklusive Familienangebote für Freizeit, Ferien und Ausflugstipps



Digitale Sammelpromotionen



Jede Woche Rabattbons für Ihre Familieneinkäufe



Jetzt Mitglied werden!

oder auf hellofamily.ch

coop

Für mich und dich.

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. 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 aufspießen – 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.



Erlebnisse für die ganze Familie

Geheimtipp Liechtenstein



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-20260105-T1

BAYER
Bayer (Schweiz) AG
8045 Zurich

2.9 Homeoffice & Co.

Das Familienleben im Homeoffice ist für alle eine neue Erfahrung. Es gibt kreative Videos für Bewegungspausen und Bastelarbeiten, spannende Tipps zur Strukturierung des Alltags, Inspirationen für die neue Lebenssituation und lehrreiche Informationen und Erlebnisse darüber, was Verunsicherung, Orientierungslosigkeit und sich Ausgeliefert-fühlen mit uns Menschen machen. Vieles ist hilfreich und bereichernd.

Anstrengende Momente gibt es trotzdem, und gelingt es Eltern nicht, diese Ratschläge umzusetzen oder reagierten die Kinder mit Widerstand oder Rückzug, wächst das Gefühl des Versagens, die Stimmung zu Hause wird schlechter und die Sorgen grösser.

Wenn sich in der Familie mehr Druck aufbaut, kann einen Überblick darüber, woher welche Erwartungen kommen, Klarheit bringen. Die Kinder, die Schule, Deadlines bei der Arbeit, der Partner / die Partnerin, der Bruder, die Nachbarin... Viele erwarten oder brauchen etwas. Nicht zu vergessen sind eigene Ansprüche und Glaubenssätze wie «Ich soll ruhig und geduldig bleiben.» – «Andere schaffen es auch, alles unter einen Hut zu kriegen.» – «Ich darf niemanden verärgern.» – «Eine gute Mutter denkt zuerst an die anderen.» etc.

Gelingt es Eltern, sich all dieser Erwartungen und deren Herkunft bewusster zu werden, zeigt sich, dass diese sich zum Teil widersprechen und es unmöglich ist, alle zu erfüllen bzw. allen gerecht zu werden. Sich dies als Ausgangssituation einzugestehen und zu akzeptieren, kann Entlastung bringen und einen gewissen Druck abbauen.

Wenn der Tag zu wenige Stunden hat, um alles zu erledigen, sollten Eltern bewusst

entscheiden, was wirklich wichtig ist, was verschoben und was gestrichen werden kann, anstatt anzustreben, alles zu erfüllen. Das ist herausfordernder als es tönt, gerade wenn die eigenen Ansprüche mitspielen. Manchmal muss man sich bewusst für Momente der Gemütlichkeit, ungeteilte Aufmerksamkeit und in Verbindungsein entscheiden, in hektischen Zeiten tauchen diese nämlich nicht von allein auf. Sich Zeit nehmen füreinander und alles andere vorübergehend auf die Seite schieben, braucht Entschiedenheit und Mut! Eltern haben die Wahl, was sie als «wirklich wichtig» priorisieren möchten. Eine hilfreiche Frage kann sein: Woran merkt mein Kind, dass es mir wichtig ist?

Schaffen Eltern diesen Schritt, taucht eine nächste Herausforderung auf: Das Nicht-Erfüllen oder Zurückweisen von Erwartungen (von anderen und auch von sich selbst). Um dies auszuhalten, lohnt es sich, sich gedanklich auf diese Momente vorzubereiten. Was brauche ich, damit ich für meinen Entscheid einstehe oder mich durchzusetzen kann? Welche Worte wähle ich? Warum fällt es mir so schwer, nein zu sagen? Muss ich mich erklären und rechtfertigen oder reicht eine Information? Was ist tatsächlich zielführend? Was hilft mir, den Frust oder die Wut des Gegenübers auszuhalten? Solche Fragen können anstrengend und unangenehm sein, gleichzeitig bringen sie uns einen Schritt weiter und erleichtern in das Familienleben im Homeoffice.

Martina Schmid, Beraterin Elternnotruf



10 Gewohnheiten für weniger Stress im Alltag

Mehr Tipps für eine gute
Work-Life-Balance




LetsFamilyGuide

Jetzt lesen!

4.2 Werte

Eltern erziehen, ob sie es wollen oder nicht, im Hinblick auf Werte. Tagtäglich müssen sie sich im Zusammenleben mit ihren Kindern entscheiden und vermitteln dadurch Werte. Das geschieht in den kleinen Ereignissen und anhand der Fragen der Kinder. Werte machen aber nur dann Sinn, wenn sie nicht einfach vorgeschrieben werden, sondern den Bedürfnissen der Kinder entsprechend hinterfragt sind. Die Fragen nach: «Was ist mir wertvoll – was ist uns wertvoll – was gilt in unserer Gesellschaft als wertvoll?», können Eltern Orientierung geben und helfen, in der Erziehung am gleichen Strick zu ziehen, sich dabei gegenseitig zu unterstützen. «In der heutigen Zeit des Wertewandels ist es besonders wichtig, sich als Mutter und Vater auf lebendige und verlässliche Grundwerte zu besinnen» (Stöcklin-Meier). Respekt und Verantwortungsbewusstsein helfen, nebst anderen Werten, in der Familie und in der Öffentlichkeit gut miteinander auszukommen.

Respekt

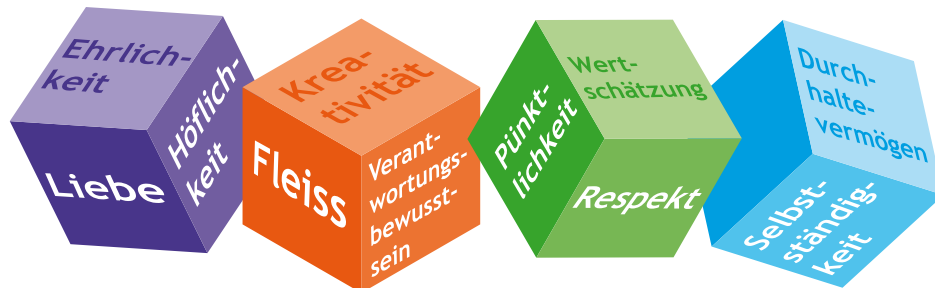
Wer das Wechselspiel zwischen Klein und Gross bewusst wahrnimmt, wer sich in der Beziehung nicht nur als Gebende, sondern auch als Nehmende betrachtet, geht nicht «von oben herab» mit dem Kind um. Wenn das Kind von Anfang an als eine eigenständige Persönlichkeit gesehen wird, wirkt sich diese respektvolle 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



Resilienz ist lernbar!

guide.letsfamily.ch/resilienz



farbenspiel.family

Inspirationen fürs Familienleben

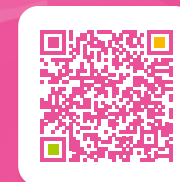


Wir treiben es bunt!

TREIBEN SIE'S BUNT!

Auf farbenspiel.family finden Sie jede Menge Information, Inspiration und Motivation, wie Sie mit Ihrer Familie Spiritualität entdecken und erleben.

Mit immer neuen Denkanstössen, Gebeten, Liedern, Tipps und Videos. Lassen Sie sich inspirieren.



www.farbenspiel.family

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 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 Sackgeld auf. Doch selten haben sich die Eltern im Vorfeld darüber Gedanken gemacht, was sie erreichen wollen. Oft wird Sackgeld 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 Sackgeld 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



So bleibt die Wohnung
länger sauber

Tipps und Tricks, wie eure Wohnung
im Alltag sauber bleibt.



Jetzt lesen!

LetsFamilyGuide

übernehmen bei stationärer Behandlung in einem 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



Center Parcs



LetsFamily.Club mit tollen Gutscheinen rund um den Familienalltag!

Hier alle Gutscheine entdecken!



LetsFamilyClub



UNICEF Schweiz und Liechtenstein
 Pfingstweidstrasse 10
 8005 Zürich
 Tel. 044 317 22 66
 info@unicef.ch
 www.unicef.ch

IBAN:
 CH88 0900 0000 8000 7211 9

Ein gesunder Start ins Leben – UNICEF und die Weltgesundheitsorganisation WHO haben sich zum Ziel gesetzt, die erste Lebensphase eines Neugeborenen ganz besonders zu schützen. In der Kinderrechtskonvention gehört Stillen zum Recht des Kindes auf das erreichbare Höchstmass an Gesundheit. UNICEF und WHO haben deshalb 1992 die "Baby-Friendly Hospital" Initiative lanciert. Ein «Babyfreundliches Spital» bietet eine hohe Pflege- und Betreuungsqualität für Mutter und Kind in der Geburtshilfe und stärkt damit die Mutter-Kind-Beziehung. Der sofortige Hautkontakt zwischen Mutter und Neugeborenem nach der Geburt, die Unterstützung der Mutter beim ersten Anlegen des Babys an der Brust, das Rooming-in sowie die kontinuierliche Beratung in Still-, Ernährungs- und Entwicklungsfragen stärken die Bindung zwischen Mutter und Kind, fördern das Stillen und ermöglichen dem Neugeborenen einen bestmöglichen Start ins Leben. Schweizer Spitälern, die den Qualitätskriterien der Initiative «Babyfreundliches Spital» von UNICEF und WHO entsprechen und sich zertifizieren lassen, verleiht UNICEF Schweiz und Liechtenstein für vier Jahre das Qualitätslabel «Babyfreundliches Spital».



Jetzt gratis WWF-Probemagazine bestellen auf wwf.ch/maga-present

Tipp!




Gratis für dich: Der LetsFamily-Newsletter mit Tricks für taffe Eltern!
 Hier eintragen:



guide.letsfamily.ch/kleinkind-newsletter

WWF-Magazine gratis probelesen – für die ganze Familie!

Darauf dürft ihr euch freuen:

-  Spannende Tiergeschichten und Reportagen
-  Rätsel, Spiele und kreative Bastelideen
-  Naturwissen und Expert:innen-Interviews



Die **WWF-Familienmitgliedschaft** erfreut eure ganze Familie mit altersgerechten Magazinen und Natur-Inspirationen für den Alltag. Gleichzeitig helfe ihr gemeinsam, bedrohte Tiere und Lebensräume zu schützen.