

Die Kinder in[®] der Schweiz

ENGLISH
supplement
inside

DER RATGEBER FÜR DIE FAMILIE 2021

JUNGE MAMA • GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG UND BIO • ERZIEHUNG
SICHERHEIT • SPORT & KULTUR



R

Rang Group Editions



AUCH BEIM VERLAG ERHÄLTlich

Die online zu bestellende Kopie zum Preis von Sfr. 10.–

>>> www.rang-group.ch/de_CH/shop

Rang Group SA Editions

Ch. des Ecaravez 14b

CH -1092 Belmont-sur-Lausanne

Tel. +41 21 357 95 47 • www.rang-group.ch



Liebe Leserinnen und Leser,

Im vergangenen Jahr hat die gesundheitliche Situation unsere gewohnten Lebensstile massiv verändert und wir waren gezwungen, unseren gewohnten Rhythmus neu zu organisieren, was für die Familien oft kompliziert war und ist.

Ihre Sorgen bleiben jedoch die gleichen, sie konzentrieren sich weiterhin auf das Wohlergehen, die Gesundheit und die Bildung Ihrer Kinder. Unser Ratgeber, der in der ganzen Schweiz auf Französisch und Deutsch und zusätzlich auf Englisch erhältlich ist, hat es sich erneut zur Aufgabe gemacht, diesem Anliegen mit zuverlässigen Informationen zu begegnen. Er wird jedes Jahr aktualisiert, angepasst an die verschiedenen Entwicklungen.

Wie Sie beim Lesen erkennen können, bietet Ihnen die Ausgabe 2021 eine ganze Reihe neuer Artikel, welche sich um Ihr tägliches Leben dreht.

Erfahren Sie beispielsweise wie die Sucht nach digitalen Tablets vermieden werden kann, welche Vorteile das frühe Erlernen einer Zweitsprache hat, wie Sie ein Zimmer einrichten, in dem sich Ihr Kind wohl fühlt oder wie wichtig Tiere im Leben Ihres Kindes sind sowie Tipps, wie Sie für ein sicheres Zusammenleben dieser sorgen können. Auch über die Aspekte Gesundheit, Freizeit und Sicherheit finden Sie mehrere Artikel.

Das gesamte Team des Kinderreiseführers Schweiz wünscht Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre und hofft, dass dies eine Quelle nützlicher Informationen für Ihren Alltag als Eltern wird!

Martine Bernier- Péters
Redaktionsleiterin

IMPRESSUM

Herausgeber Rang Group SA

Chemin des Ecaravez 14b • CH-1092 Belmont-sur-Lausanne • Tel.: +41 (0)21 357 95 47 • www.rang-group.ch

Editor & CEO Mikael Rangnitt • M.: +41 (0)79 217 23 77 • mikael.rangnitt@rang-group.ch • Skype: mikaelrangnitt

Associate Partner Mónica Roldán • M.: +41 (0)75 413 42 56 • monica.rolدان@rang-group.ch • Skype: monica202

Redaktionsleiterin Martine Bernier

Künstlerische Direktion Mónica Roldán

Design und Layout www.atelierzed.ch

Fotos Depositphotos®

Copyright © 2021

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne Einwilligung des Verlags in irgendeiner Form reproduziert werden.
ISSN 1661-1152

I N H A L T

Eine glückliche Geburt!

8

Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Baby?	8
Schön und fit – während und nach der Schwangerschaft	9
Eine Checkliste für werdende Mütter	11
Optimaler Start ins Leben	12
Pfirsichhaut nach der Schwangerschaft	15
Wohlbefinden nach der Entbindung	16
Haarpflege während und nach der Schwangerschaft	18
Der richtige Sport nach der Schwangerschaft	19
Sich Zeit nehmen für seine Beziehung	20
Thermalbäder: Entspannung für die ganze Familie!	21
Ich verreise mit meinem Baby!	22



Baby und Ernährung

26

Milch: unverzichtbar für ein gesundes Wachstum	26
Milchprodukte: wertvolle Nährstofflieferanten!	28
So gelingt die Umstellung von Milch zu «normaler» Kost	30
Das Ernährungskonzept «Die 1000 ersten Tage»	31
Kindern gesunde Ernährung beibringen: eine Notwendigkeit!	32

Baby Pflege

33

Perfekte Hygiene	33
Babyhaut braucht Pflege und viel Feuchtigkeit	36
Wellness / Baby Pflege	38



Krankheiten und Wehwehchen

40

Die wichtigsten Kinderkrankheiten	40
Die Grippe... auch für Kinder eine Plage	46
Atopische Dermatitis beim Kind	48
Homöopathie beim Kind	51
Allergische Erkrankungen bei Kindern	52
So helfen Sie Ihrem Kind durch die Pollensaison	54
Covid-19 : Eltern und Kinder von der Coronavirus-Krise betroffen	56



Blog
infos &
opinions

R
Rang Group Editions

[All Posts](#)[Food](#)[Pollens](#)[Animals & Insects](#)[Drugs & Latex](#)[Diseases](#)[Plus ▾](#)

The New Swiss Digital Platform for Allergy Consumers and Allergy Professionals!

Swissallergy.ch is the first Swiss Digital Platform for B2B and B2C, for Allergy Professionals and Consumers.

The B2B, through secure access, covers more than 20.000 professionals such as Doctors, Pharmacies and Drugstores, Clinics and Hospitals with their need to share a direct link to articles, news and videos related to Allergy.

Consumers have the possibility to get connected with their Doctors and Patients through the means of articles, news and videos.

> > > www.swissallergy.ch



I N H A L T



Special English issue

58-73



Kind und Ernährung

74

Kinder sanft an neue Geschmackserlebnisse gewöhnen	74
Mein Kind trinkt zu wenig...	75
Das Frühstück: ein Begleiter für den ganzen Tag	76
Der Sonntagsbrunch, ein kulinarisches Highlight für die ganze Familie	78

Kind und Alltag

80

Kontrollbesuche – ab welchem Alter?	80
Die erste grosse Liebe	81
Wenn Kinder eine Brille brauchen	82
Ihrem Kind gefallen seine Geschenke nicht... Was tun?	83
Woher kommen Läuse?	84
Dentale Fitness – Eine der besten Investitionen in die Zukunft Ihres Kindes	85
Aua! Die Zähnnchen wachsen!	90
Mehr Zeit mit seinem Kind verbringen	91
Wenn Kinder nachts aufwachen	92
Mein Kind lügt mich an... Was soll ich tun?	93
Optimismus will gelernt sein!	94
Wie sensibilisiere ich mein Kind für den Umweltschutz?	97
Heute darfst du dich langweilen!	99
Glücklich im eigenen Reich	100



Kind und Schule

101

Die Schule: sorgfältig auswählen und aufmerksam bleiben	101
Von Hand schreiben, notwendig oder überflüssig?	102
Lernen die Uhr zu lesen	103
Wie kann man die Abhängigkeit von Tablet-PCs verhindern?	104
Falls Ihr Kind kein Freund des handschriftlichen Schreibens ist...	106
Lustige Apps zum Lernen mit Spaß	109
Zweisprachigkeit im Kindesalter: Vor- und Nachteile	110
Mehrsprachige Familien	111



Foto: Pierre-Yves Massot. Anzeige offeriert.

Lachen und Träume für unsere Kinder im Spital

Jede Woche erhalten die Kinder im Spital Besuch von den Traumdoktoren.

Ihre Spende schenkt Lachen. Herzlichen Dank.

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen
Betrag und Spende
bestätigen



Stiftung
THEODORA

Mehr als nur Lachen

PC 10-61645-5

theodora.org

I N H A L T



Kind und Sicherheit 112

Sicher auf dem Schulweg	112
Ab welchem Alter können Kinder alleine zu Hause bleiben?	114
Vorsicht vor Fallen im Haushalt!	116
Wie sie ihr Kind vor den Gefahren eines Swimmingpools schützen	117
Schrammen, Beulen und kleine Unfälle	118
Akute Wunden: richtig versorgen	120
Verbrennungen, Wärmequellen und Vergiftungen	121

Kind, Freizeit und Sport 122

Welcher Sport führt zum Ziel?	122
Dem Kind das Schwimmen beibringen:	
Sicher doch, aber wann?	126
Familienferien	127
Wandern mit der Familie? Machen Sie ein unvergessliches Erlebnis daraus!	128
Museen werden für kleine Besucher immer attraktiver	130



Kind und Tiere 132

Der Hund, der beste Freund des Menschen...	132
Ein Welpen kommt in die Familie	133
Katzen und ihre Pflege	135
Haustiere und Dermatozoonosen	137
Vorteile von Haustieren	140
Rhinotracheitis infectiosa felis oder Katzenschnupfen	142



Make-A-Wish®
SWITZERLAND

**Gemeinsam erfüllen wir Wünsche, die das Leben
schwerkranker Kinder verändern.**

Spende: IBAN CH26 0027 9279 2794 5940Y

makeawish.ch

Eine glückliche Geburt



Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Baby?

Im Laufe der Zeit haben sich die Prioritäten von Frauen verändert. Heute sind ein mehr oder weniger langes Studium und eine anspruchsvolle Karriere entscheidende Elemente im Leben von Eltern, die ihrem Nachwuchs optimale Lebensbedingungen bieten möchten. Der Kinderwunsch tritt nicht bei allen zur selben Zeit auf, viele Faktoren können ihn auslösen oder verzögern.

Sozialer Druck spielt häufig eine entscheidende Rolle. Die Entscheidung für ein Baby muss zu zweit getroffen werden. Wenn ein Partner Ängste oder Zweifel hat, muss man sich Zeit geben, um nachzudenken und darüber zu sprechen. Allzu lange sollte man jedoch auch nicht warten, denn die Fruchtbarkeit nimmt mit dem Alter ab.

Das ideale Alter für eine Schwangerschaft liegt Ärzten zufolge zwischen 25 und 29 Jahren. Mit 25 haben Frauen den Höhepunkt ihrer Fruchtbarkeit erreicht und das Risiko von Komplikationen für Mutter und Kind ist am geringsten.

Die Biologie der Frau ist nicht auf eine Schwangerschaft nach 40 ausgelegt. Nach diesem Alter kann es für Mutter und Baby zu Komplikationen kommen. Bei einer 20-jährigen Frau liegt das Risiko, ein Kind mit dem Down-Syndrom zu bekommen, bei 1 zu 1500. Im Alter von 35 steigt es auf 1 zu 360 und mit 40 sogar auf 1 zu 100.

Obwohl eine späte Schwangerschaft Nachteile haben kann, bietet sie auch klare Vorteile. Ältere Frauen sind vernünftiger, achten besonders gut auf ihren Körper, rauchen und trinken nicht während der Schwangerschaft, um ihre eigene und die Gesundheit ihres Babys zu schützen. Ihre berufliche und finanzielle Situation ist häufig komfortabler als mit 20 und meistens leben sie in einer stabilen Beziehung mit ihrem Partner. Ihre Männer sind reifer und aufmerksamer und teilen den Wunsch, eine Familie zu gründen.

Wann ist also der ideale Zeitpunkt für ein Baby? Er ist bei jeder Frau unterschiedlich. Wichtig ist, dass man sich psychisch und im Leben wohlfühlt, zur richtigen Zeit die richtigen Fragen stellt und sich sicher ist, dass man die Entscheidung nicht bereuen wird.

Schön und fit – während und nach der Schwangerschaft

Während der neunmonatigen Wartezeit auf Ihr Baby ist Ihr Körper tiefgreifenden Veränderungen ausgesetzt. Trotz des durch diese Veränderungen ausgelösten Unwohlseins bleiben Sie eine Frau, mit dem Wunsch, weiterhin hübsch auszusehen, und vor allem, sich so gut und so wohl wie möglich zu fühlen.

Deswegen sollten Sie bereits in den ersten Schwangerschaftswochen die richtigen Gewohnheiten annehmen und beibehalten, um eventuelle Folgen zu vermeiden.

- Pflegen Sie Ihre Haut während dieser Zeit ganz besonders gut. Um die so genannte Schwangerschaftsmaske (auch Chloasma genannt) zu vermeiden, die sich auf Ihrer Stirn, Ihren Schläfen und Ihrem Kinn breitmachen kann, sollten Sie Ihr Gesicht mit einer Creme mit Lichtschutzfaktor schützen, wenn Sie das Haus verlassen. Entscheiden Sie sich bei Ihren Ausflügen in die Sonne für einen Komplettschutz und ... haben Sie Geduld. Eine von zwei Frauen, insbesondere Frauen mit einem matten Teint, leiden unter dieser berühmten Maske, die in den meisten Fällen mit der Geburt des Babys wieder verschwindet.
- Massieren Sie Ihre Haut täglich mit einem Öl oder einer geeigneten Pflegecreme, auch wenn Sie bisher von Schwangerschaftsstreifen verschont geblieben sind. Bis zur Geburt kann die gedehnte Haut an Ihrem Bauch unangenehme Überraschun-

gen bereithalten, denen Sie vorbeugen sollten. Wenn Sie unter Juckreiz leiden, tragen Sie grosszügig eine hautberuhigende Feuchtigkeitsmilch auf.

- Die Schwangerschaft geht häufig mit Akne-Schüben im Gesicht, Rötungen, einem blassen Teint, trockener Haut, schweren Lidern etc. einher. Verbannen Sie sämtliche reizenden Pflegeprodukte (Peelings, Retinol, Produkte mit Fruchtsäure ...) aus Ihrem Bad und legen Sie den Schwerpunkt auf die Feuchtigkeitsversorgung der Haut.
- Wie Sie bereits festgestellt haben, wird es mit wachsendem Bauchumfang immer schwieriger, Ihren Körper so zu pflegen, wie Sie dies gerne tun würden. Jetzt ist der richtige Moment, um sich einige Sitzungen bei einer Fusspflegerin oder einer Kosmetikerin zu gönnen.



- Sie haben Lust auf eine wohltuende Auszeit mit Ihrer besseren Hälfte? Viele Thalasso-Zentren bieten spezifische Programme und Pflegeanwendungen für werdende Mütter an.
- Denken Sie im Alltag daran, Ihren Rhythmus an Ihren Zustand anzupassen. Vermeiden Sie langes Stehen, tragen Sie nichts Schweres mehr, stehen Sie langsam auf, schlagen Sie beim Sitzen nicht die Beine übereinander... Je weiter die Schwangerschaft voranschreitet, desto langsamer sollten Sie sich bewegen. Wenn Sie eine erfahrene Sportlerin sind, müssen Sie Ihre sportliche Betätigung zwar drosseln, aber nicht ganz aufgeben: Sie können beispielsweise weiter Schwimmen gehen, wenn möglich auf dem Rücken. Aber zwingen Sie sich nicht!

Hübsch vor und nach der Geburt!

Sie werden Mutter ... Aber das hindert Sie nicht daran, gleichzeitig auch weiterhin

Frau zu sein. Machen Sie sich auch während der Schwangerschaft hübsch, das ist gut für die Seele! Geben Sie einem dezenten, natürlichen Make-up den Vorzug, mit sanften Tönen statt knalligen Farben.

Es deprimiert Sie, Ihre Silhouette im Spiegel anzuschauen? Sie wird mit der Zeit wieder schlanker. Während Sie sich gedulden, können Sie Ihre Stärken in Szene setzen: Ihr Dekolleté, das nie wieder so üppig sein wird wie während der Schwangerschaft, Ihre Augen und Ihre Haare, die von Hormonen gepusht werden, sind während dieser neun Monate häufig so schön wie nie.

Bevor Sie zur Entbindungsstation aufbrechen, sollten Sie ein kleines Täschchen mit Ihren treuen Beauty-Helferlein einpacken: einen Zerstäuber und feuchte Tücher, um sich schnell frisch zu machen, Ihre Lieblings-Pflegeprodukte, Mandelöl für Ihre Haut, Ihre Feuchtigkeitscreme und Ihre liebsten Make-up-Produkte! Verzichten Sie Ihrem Baby zuliebe auf Parfüm.



Eine Checkliste für werdende Mütter

Sie sind schwanger ? Herzlichen Glückwunsch!

Hier ist eine Liste der verschiedenen Schritte, die ausgeführt werden sollten, um sicher zu sein, dass alles gut läuft.

- Ist Ihr Schwangerschaftstest positiv oder glauben Sie, schwanger zu sein? Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Frauenarzt, damit er Ihnen die guten Nachrichten bestätigt. Er sollte Sie einer gründlichen ärztlichen Untersuchung unterziehen, das Datum der Geburt mitteilen und mit Ihnen den Zeitplan für Ihre nächsten vorgeburtlichen Untersuchungen festlegen.
- Wenn dies Ihr erstes Kind ist, sind in diesen neun Monaten sieben Routinekontrollen fällig, sofern sie keine Probleme haben. Diese medizinischen Besuche sind weniger umfangreich als die ersten und umfassen die Überprüfung des Gewichts, Ihres Blutdrucks, Ihres Hämoglobinspiegels im Blut und der Grundgröße, sowie der Abgabe einer Urinprobe. Die Aktivität des Herzens Ihres Babys sowie seine Position werden ebenfalls überwacht. Im Rahmen dieser Überprüfungsreihe werden zwei Ultraschalluntersuchungen empfohlen. Seit 2017 können die sieben Routineuntersuchungen von einer Hebamme durchgeführt werden, welche im Falle einer Hochrisikoschwangerschaft mit einem Arzt zusammenarbeitet.
- Sobald Ihre Schwangerschaft bestätigt ist, können Sie mit Ihrem Frauenarzt die Möglichkeiten, die Ihnen für eine Geburt zur Verfügung stehen, besprechen. Denken Sie außerdem daran, sich an die Entbindungsklinik zu wenden, in dem Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten.
- Melden Sie sich für einen Geburts- und Elternvorbereitungskurs an, der als Paar absolviert werden sollte.
- Besorgen Sie die notwendige Ausrüstung, damit Ihr Baby unter den bestmöglichen Bedingungen leben kann. Diese umfasst Möbel für das Kinderzimmer, Kinderwagen, Babykleidung, Windeln und andere grundlegende Gegenstände. Denken Sie auch daran, ein sicheres Transportmittel bereit zu haben, in dem Sie Ihren Kleinen nach dem Verlassen des Krankenhauses nach Hause bringen können.
- Alles, was Sie nun noch tun müssen, ist, das Zimmer Ihres Babys vorzubereiten, eine Krankenversicherung für ihn abzuschließen und Ihre Tasche für den großen Tag zu packen!





optimaler Start ins Leben



Mit einer ausgewogenen Ernährung vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit ermöglichen Sie Ihrem Kind einen optimalen Start ins Leben. So stellen Sie sicher, dass Sie und Ihr Kind angemessen mit Energie und Nährstoffen versorgt werden. Ausserdem können Sie den Verlauf der Schwangerschaft und die Entwicklung des Kindes über die Geburt hinaus positiv beeinflussen.

Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft

Die empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft ist abhängig von Ihrem Ausgangsgewicht. In der unten stehenden Tabelle können Sie ablesen, wie viele Kilogramm Sie idealerweise zunehmen sollten.

	BMI vor der Schwangerschaft in kg/m ²	Empfohlene Gewichtszunahme in kg
Untergewicht	< 18,5	12,5 - 18
Normalgewicht	18,5 - 24,9	11,5 - 16
Übergewicht	25 - 29,9	7 - 11,5
Adipositas	≥ 30	5 - 9

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht}}{(\text{Körpergrösse in Metern}) \times (\text{Körpergrösse in Metern})}$$

Ein gesundes Ausgangsgewicht der Frau und eine angemessene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft haben einen positiven Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf und das Gewicht des Neugeborenen.

Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit

Auch wenn Ihr Körper während der Schwangerschaft Hochleistungen erbringt, steigt Ihr Energiebedarf nur leicht an und zudem erst ab dem 4. Schwangerschaftsmonat. Ab diesem Zeitpunkt brauchen Sie täglich etwa 250 kcal mehr als vor der Schwangerschaft. Lediglich bei einigen Vitaminen und Mineralstoffen könnte es knapp werden. Falls nötig, verschreibt Ihnen Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt ein Nahrungsergänzungsmittel.

Wichtige Nährstoffe während der Schwangerschaft, deutlich stärker als der Energiebedarf steigt während der Schwangerschaft der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen.

fen z.B. Folsäure, Vitamin D, Eisen, Jod, Omega-3-Fettsäuren.

Energie- und Nährstoffbedarf während der Stillzeit

Während der Stillzeit werden rund 780 ml Muttermilch am Tag gebildet, was den Energiebedarf der Mutter enorm erhöht. Ein Teil der benötigten Energie kann aus den in der Schwangerschaft angelegten Fettdepots gedeckt werden. Dies ist für Sie eine Möglichkeit, das zusätzliche Gewicht zu reduzieren. Die restliche Energie (etwa 500 kcal) können Sie über das Essen aufnehmen, z.B. durch 2 Scheiben Vollkornbrot mit 2 Stück Käse oder durch ein Müesli mit Flocken, Früchten, Nüssen und Milch. Der

zusätzliche Bedarf an Energie ist geringer, falls Sie nur teilweise stillen, und entfällt, wenn nicht gestillt wird.

Sollte man mehr essen?

Das Stillen verbrennt eine grosse Menge Energie. Schon allein die Produktion der Muttermilch verbraucht einen guten Teil davon. Eine Vielzahl von Faktoren wie das Stadium der Stillzeit, die Milchmenge, die Ihr Baby trinkt, und Ihr Aktivitätsniveau können diesen Energieverbrauch beeinflussen. Ihre Energie stammt sowohl aus der Nahrung, die Sie zu sich nehmen, wie aus den Fettreserven, die während der Schwangerschaft angelegt wurden. Sie müssen also nicht systematisch mehr essen, aber «besser» essen.



“ In der Stillzeit sollten Sie ebenfalls alkoholische Getränke meiden oder sich nur zu einer besonderen Gelegenheit eine kleine Menge gönnen. ”

Und die Getränke?

Um den erhöhten Bedarf zu decken, sollten Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag trinken. Die zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme ist deshalb so wichtig, weil sie die Flüssigkeit ersetzt, die Sie über die Milch abgeben. Jedes Getränk führt dem Körper gleichermaßen die benötigte Flüssigkeit zu. Wasser, fettarme Milch und Fruchtsäfte sind als Durstlöcher allerdings am besten geeignet. Zum Schutz Ihres Kindes sollten Sie während der Schwangerschaft auf Alkohol verzichten. In der Stillzeit sollten Sie ebenfalls alkoholische Getränke meiden oder sich nur zu einer besonderen Gelegenheit eine kleine Menge gönnen.

Kritische Lebensmittel während Schwangerschaft und Stillzeit

Manche Fische enthalten erhöhte Mengen an Methylquecksilber, Dioxinen und dioxinähnlichen Verbindungen. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Fischarten ab. Beschränkungen während Schwangerschaft und Stillzeit gelten für die folgenden Fischarten:

- Marlin (Speerfisch), Schwertfisch, Hai, Ostseelachs und Ostseehering vermeiden
- Frischen Thunfisch und ausländischen Hecht höchstens 1× pro Woche.





Pfirsichhaut nach der Schwangerschaft

In den Monaten vor der Geburt Ihres Kindes haben Ihre Haare von einer regelrechten Östrogen-Schwemme profitiert, doch das gilt leider nicht für Ihre Haut. Sobald sich diese unter dem Druck des heranwachsenden Babys dehnt, entstehen die ersten Schwangerschaftsstreifen, gegen die Sie ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel etwas unternehmen sollten.

Hierzu gibt es in der Apotheke spezielle Pflegeprodukte gegen Schwangerschaftsstreifen in Form von Cremes, die täglich aufgetragen werden müssen. Dadurch wird die Haut wieder weich und glatt und in den meisten Fällen verblassen die unschönen Streifen nach der Geburt wieder.

Auch Mandelöl ist ein hervorragender Feuchtigkeitsspender für die Haut. Verzichteten Sie während der Schwangerschaft jedoch auf Produkte auf der Basis von ätherischen Ölen. Nach der Geburt ist Ihr Teint häufig eher fahl. Auch hierfür sind die Hormone verantwortlich, neben den viel zu kurzen Nächten mit zahlreichen Unterbrechungen, um Ihr hungriges Baby zu füttern.

Trinken Sie zum Ausgleich viel Wasser und richten Sie sich Ruhezeiten ein. Passen Sie Ihren Rhythmus am besten an den Ihres Neugeborenen an und nutzen Sie die Zeiten, in denen es schläft, ebenfalls, um sich zu erholen.

Lernen, die Haut zu lesen

Häufig verändert sich die Hautqualität während der Schwangerschaft. Beobachten Sie Ihre Haut gut. Wenn sie ständig glänzt, haben Sie eher fettige Haut. Wenn sie dünn und empfindlich ist und nach dem Waschen spannt, neigen Sie zu trockener Haut. Wenn Sie an Wangen und Schläfen trocken, auf Stirn, Nase und Kinn jedoch eher fettig ist, haben Sie wahrscheinlich eine Mischhaut. Bitten Sie im Zweifelsfall eine Apothekerin oder eine Kosmetikerin um Rat, bevor Sie die am besten geeignete Creme auswählen. Wenn Sie Ihre Haut mit Feuchtigkeit versorgt und mit einer geeigneten Creme gepflegt haben, nehmen Sie sich ruhig etwas Zeit, um sich zu schminken. Ein bisschen Concealer, etwas Foundation und einen Hauch von Rouge wirken Wunder, um Ihre Pfirsichhaut und einen strahlenden Teint zurückzuerhalten!



Wohlbefinden nach der Entbindung

Die Entbindung ist in vielerlei Hinsicht ein einschneidendes Ereignis im Leben einer Frau. Körperlich und emotional krempelt sie das Leben um und zieht tiefgreifende Veränderungen nach sich.

Doch trotz kurzen Nächten und Müdigkeit, dem neuen Tagesablauf, einem eventuellen Baby Blues und den Folgen der Geburt müssen Sie auch weiterhin an sich selbst denken.

Auch wenn Zeit zwischen Shoppen, Baby-pflege und den unzähligen Alltagsaufgaben ein seltenes Gut geworden ist, sollten Sie sich hin und wieder eine Auszeit gönnen. Dies hilft Ihnen, neue Kraft zu tanken, und gibt Ihnen die nötige Gelassenheit, um die Herausforderungen zu meistern und eine «Zen-Einstellung» zu behalten. Wohlbefinden und eine gute körperliche und geistige Verfassung sind die Schlüssel für ein gutes Gleichgewicht.

Auch wenn Sie Ihre frühere Figur noch nicht zurückhaben, ist jetzt kein guter Zeitpunkt, um eine Diät zu beginnen, vor allem nicht,

wenn Sie stillen. Es dauert mehrere Monate, bis Sie Ihr Ausgangsgewicht wiederhaben. Lassen Sie sich von Ihrem Frauenarzt beraten und stellen Sie, sofern noch nicht geschehen, vitaminreiche Lebensmittel auf den Speiseplan. Obst und Gemüse sind jetzt wichtiger denn je, um Ihre alte Figur zurückzubekommen. Statt zu hungern, sollten Sie schrittweise Gewicht verlieren, durch eine ausgewogene Ernährung und täglich 15-30 Minuten Bewegung bei mittlerer Intensität. Aber Vorsicht: Nach der Geburt wird empfohlen, 2 bis 3 Wochen zu warten, bevor Sie wieder mit Sport anfangen. Zügiges Gehen ist eine gute Möglichkeit, um in Form zu bleiben und etwas für die Figur zu tun. Ein Spaziergang an der frischen Luft macht den Kopf frei, lädt die Batterien wieder auf und schenkt neue Kraft!

Viele Frauen leiden nach der Entbindungen an depressiven Verstimmungen. Dieser sogenannte «Baby Blues» geht mit Angstgefühlen, Mutlosigkeit, Stimmungsschwankungen und manchmal auch Schlafstörungen einher. Wenn dies nur von kurzer Dauer ist, ist ausser Ruhe und Unterstützung durch das Umfeld keine besondere Behandlung erforderlich. Sie können etwas dagegen tun, indem Sie sich kleine Wellness-Pausen gönnen.

Sie sollten zudem auf Stress in Verbindung mit den Veränderungen in Ihrem Leben achten. Stärken Sie Ihr Immunsystem, um sich gegen Stress zu wappnen. Planen Sie «Verwöhntage» in einem Spa, gönnen Sie sich Massagen und Entspannung, machen Sie Yoga-Übungen oder melden Sie sich zur Körper- und Gesichtspflege bei der Kosmetikerin an. Achten Sie auch auf die Bedürfnisse Ihrer Haut, sie ist nach der Schwangerschaft häufig trocken.

Machen Sie sich eine Freude, indem Sie sich etwas Schönes zum Anziehen kaufen, und hüllen Sie sich in weiche und kuschelige Kleidungsstücke, um zu entspannen. Es gibt Tees auf der Basis von Kräutern und Heilpflanzen, die speziell für Frauen nach der Entbindung bestimmt sind. Sie sind eine wertvolle Quelle für natürliche Harmonie, auf die Sie nicht verzichten sollten.

Und ein letzter Tipp: Halten Sie den Kontakt mit Ihren Freundinnen. Zum Kaffeetrinken müssen Sie in Zukunft nur etwas mehr Platz für den Kinderwagen einplanen, um die vertrauten Momente unter Freundinnen auch mit Kind zu geniessen. Nichts ist besser fürs Gemüt als ein Gespräch mit guten Freundinnen. Tauschen Sie sich über geteilte Alltagsorgen oder Ihre Erfahrungen als junge oder werdende Mütter aus!



Haarpflege während und nach der Schwangerschaft

Vielleicht wussten Sie es noch nicht, aber in den meisten Fällen ist eine Schwangerschaft eine gute Nachricht für die Haare. Die geballte Ladung Hormone während dieser Zeit macht das Haar glänzend, dicht und verhindert Haarausfall. Zur Pflege werden während der Schwangerschaft ein mildes Shampoo, eine gute Spülung und einmal wöchentlich eine feuchtigkeitsspendende Maske empfohlen.



Wenn Sie sich normalerweise die Haare färben, ist es für Sie gut zu wissen, dass die färbenden Wirkstoffe, die sich an der Haarfaser fixieren, keine Gefahr für das Baby darstellen. Es kann jedoch sein, dass die starke Hormonkonzentration durch die Schwangerschaft das Farbergebnis beeinflusst. Daher sollten Sie sich an einen Coiffeur wenden und ihn darüber informieren, dass Sie schwanger sind, damit er die Produkte richtig dosieren kann.

Die Schwangerschaft schützt Ihr Haar, in der Zeit nach der Geburt stellt sich in Ihrem Hormonhaushalt jedoch wieder Normalität ein. In Ihrem Körper finden erneut grosse Veränderungen statt und die Hormonkonzentration nimmt stark ab. Nach der Geburt leiden Sie möglicherweise an starkem Haarausfall. Er lässt jedoch schrittweise wieder nach und hört nach einigen Monaten ganz auf. Manche Frauen verlieren 20% bis 30% ihrer Haare und ausserdem den schönen Glanz der vorherigen neun Monate. Müdigkeit und Stress tragen zur Empfindlichkeit

des Haars und zu Haarausfall nach der Geburt bei, aber es gibt keinen Grund, zu verzweifeln. Mit kosmetischen und medikamentösen Behandlungen kann dieses Phänomen verhindert und gebremst werden. Eine Kur mit Nährstoffkapseln versorgt das Haar mit Vitaminen, Mineralstoffen und den nötigen Fettsäuren. In der Apotheke sind ausserdem Ampullen gegen Haarausfall erhältlich, die durch ein Shampoo mit kräftigenden Wirkstoffen ergänzt werden können. Nutzen Sie die Gelegenheit, um eine neue Frisur auszuprobieren, es wird Ihrem Haar und Ihrer Stimmung gut tun! Wenden Sie sich an einen Dermatologen, falls das Problem fortbesteht und Ihnen seit mehr als drei Wochen büschelweise die Haare ausgehen, ohne dass sich eine Besserung abzeichnet.



Der richtige Sport nach der Schwangerschaft

Es ist eine gute Idee, Ihre Diät mit ein paar sportlichen Übungen zu ergänzen, sofern Sie dabei geduldig sind. Wenn Sie Sport treiben möchten, um nach der Geburt wieder in Form zu kommen, dürfen Sie dies erst tun, wenn Sie Ihre Beckenboden-Rehabilitation beendet haben.

Andernfalls riskieren Sie eine Schädigung des von der Geburt bereits stark beanspruchten Beckenbodens. Dieser Muskel muss erst gestärkt werden, bevor wieder eine «normale» Sportart betrieben werden kann. In der Schweiz verschreiben zahlreiche Gynäkologen Beckenbodentraining, das in den zwei auf die Geburt folgenden Monaten durchgeführt werden sollten. Fragen Sie bei Ihrem Arzt nach, falls er es vergessen hat.

Wenn die Rehabilitation beendet ist und bei der postnatalen Untersuchung bestätigt wurde, dass alles in Ordnung ist, können Sie wieder mit einer schonenden sportlichen Betätigung beginnen, unter Berücksichtigung der Anweisungen Ihres Arztes. Acht bis zehn Wochen nach der Geburt können Sie wieder mit Walking, Schwimmen, etwas Wassergymnastik oder Yoga anfangen, jedoch ohne es zu übertreiben und etwas zu erzwingen. Wenn Sie Schmerzen im Beckenboden haben, schalten Sie sofort einen Gang zurück! Verzichten Sie auf alle stark belastenden Bewegungen, die sich auf Organe und Gewebe auswirken könnten. Vermeiden Sie Sprünge, Reiten und alles, was Ihren noch geschwächten Körper gefährden könnte. Lassen Sie sich Zeit, um sich zu erholen und Ihre Beweglichkeit zurückzuer-

halten, bevor Sie Ihren früheren Trainingsplan wieder aufnehmen. Falls Sie unsicher sind, ob Sie wieder Sport treiben dürfen, fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Physiotherapeuten um Rat. Wenn Sie an Inkontinenz leiden, ist es noch nicht ratsam, Sport zu treiben, um eine weitere Schwächung der Schliessmuskeln zu vermeiden. Auch hier können Sie mit einer Rehabilitation Abhilfe schaffen. Sechs bis acht Monate nach der Geburt Ihres Babys hindert Sie nichts mehr daran, Ausdauersport zu treiben. Nordic Walking, Joggen oder Schwimmen über grosse Distanzen werden empfohlen.

Bauchmuskelübungen helfen Ihnen, wieder einen festen Bauch zu bekommen. Ebenso wie Gymnastik können Sie Step, Joggen oder Seilhüpfen wieder in Ihren Trainingsplan aufnehmen, nachdem Sie Ihre Muskeln gestärkt und sich die Gelenke wieder gelockert haben. Verzichten Sie im Alltag auf Aufzüge und nehmen Sie die Treppe, lassen Sie sich keine Gelegenheit für Bewegung entgehen! Und schenken Sie der Annahme, dass Sport während der Stillzeit nicht empfehlenswert ist, keinen Glauben, denn dafür fehlt jede Grundlage. Damit Sie sich beim Sport wohlfühlen, empfiehlt es sich lediglich, Ihrem Baby vor dem Training die Brust zu geben!

A photograph of a man and a woman sitting on a sandy beach, looking out at the ocean. The woman is on the left, wearing a yellow dress and blue sunglasses, with a blue headband. The man is on the right, wearing a light blue t-shirt and a light-colored fedora with a yellow band. They are both looking towards the right, away from the camera, towards the horizon where the blue sea meets a clear sky.

Sich Zeit nehmen für seine Beziehung

Seit Ihrer Rückkehr von der Entbindungstation sind Sie zu Hause nun nicht mehr zu zweit, sondern zu dritt ... Aus Ihrer Paarbeziehung ist eine Familie geworden, mit allen Veränderungen, die dies mit sich bringt – viel Glück, aber auch viel Stress und Angst vor dem Unbekannten.

Ihr Baby, das Sie mit Mutterglück überwältigt und dahinschmelzen lässt, nimmt ebenfalls einen grossen Teil Ihrer Energie in Anspruch. Es braucht Zeit, Liebe, Pflege Aufmerksamkeit und Geduld, sodass Ihnen nicht mehr viel Raum bleibt, um an sich und Ihren Partner zu denken.

Schotten Sie sich nicht in Ihrer Mutterrolle ab, denken Sie daran, dass Ihr Kind zwei Elternteile hat ... Es braucht auch seinen Papa, der Sie meistens gerne unterstützt. Wenn Sie ihm Gelegenheit geben, sich gleichberechtigt um das Baby zu kümmern, es zu füttern, zu baden oder zu wickeln, ermöglichen Sie es ihm, seine Vaterrolle anzunehmen und erhalten wertvolle Zeit für sich!

Nutzen Sie sie, um sich um sich selbst zu kümmern! Vereinbaren Sie einen Termin beim Coiffeur oder bei der Kosmetikerin oder tun Sie ausnahmsweise einmal zwei Stunden lang gar nichts und entspannen Sie in der Sonne! Tun Sie sich etwas Gutes und denken Sie an sich: So können Sie abschalten und neue Kraft und gute Laune tanken.

Wenn Sie sich gerne hübsch machen, tun Sie damit auch Ihrem Partner einen Gefallen. In letzter Zeit drehten sich fast alle Gespräche um das Baby. Jetzt ist es an der Zeit, Ihre Paarbeziehung neu zu beleben und Ihrem Mann den Stellenwert einzuräumen, den er verdient. Nehmen Sie sich Zeit für ein schönes Candle-Light-Dinner, fragen Sie ihn, wie es ihm geht, was in seinem Leben passiert ... Wenn Ihr Kind schon alt genug ist, um abends bei den Grosseltern oder einer Vertrauensperson zu bleiben, planen Sie einmal im Monat einen Abend zu zweit ein. Ein Restaurant- oder Kinobesuch, ein romantischer Spaziergang im Mondschein ... Die Auswahl ist gross! Und wenn es noch zu früh ist, um Ihr Baby lange alleine zu lassen, machen Sie es sich mit einer DVD und einer guten Flasche Wein zu Hause gemütlich und bestellen Sie bei einem Lieferservice, um aus der Alltagsroutine auszubrechen.

Damit die glückliche erste Zeit Ihres Lebens zu dritt nicht zur Babykrise wird, sollten Sie sich darüber bewusst sein, dass diese Veränderung die Verständigung in Ihrer Beziehung gefährden kann. Nehmen Sie sich Zeit, um miteinander zu sprechen, die Erfahrung zu teilen und wieder zueinander zu finden. Finden Sie gemeinsam Ihren neuen Rhythmus und gestalten Sie Ihr Leben neu, ohne dabei kostbare Momente der Zweisamkeit zu vernachlässigen, um zu Ihrem Partner zurückzufinden.



Thermalbäder: Entspannung für die ganze Familie!

Ihre medizinischen Vorteile, die Entspannung und die damit verbundenen attraktiven Aktivitäten machen Thermalbäder zu einer beliebten Freizeitbeschäftigung für die Schweizer, unabhängig von ihrer Region.

Wenn der Stress des Berufslebens und das hektische Tempo des täglichen Lebens für Erwachsene mit dem beruhigenden und warmen Wasser dieser Orte verschmelzen, die dem Wohlbefinden und der Entspannung gewidmet sind, haben auch die Kinder ihren Spaß daran Wasserfälle, Whirlpools und Massagedüsen zu genießen. Aber Vorsicht: Von den rund zwanzig Thermalbädern in unserem Land sind einige nicht für kleine Kinder geeignet, während andere über spezielle Einrichtungen verfügen.

Bevor Sie in ein Thermalbad gehen, sollten Sie über die Webseite der Bäder herausfinden, welche von ihnen am besten für Familien geeignet sind. Dort können dann auch die Jüngeren Rutschen, Wasserbahnen oder Planschbecken genießen, die an ihr Alter angepasst sind.

Wenn Sie Ihr Baby mit in die Therme nehmen möchten, denken Sie daran, dass sich die Lunge eines Babys im ersten Lebensjahr noch weiter entwickelt. Aus diesem

Grund ist es ratsam, sich auf ein Bad von einer Minute pro Lebensmonat des Kindes zu beschränken, wissend, dass das Baden wiederholt werden kann. Ebenfalls sollten Sie darauf achten, dass sich das Kind nicht erkältet und es immer unter Beobachtung steht.

Für Kinder und Erwachsene wirkt das kostbare Thermalwasser sehr entspannend. Es wäre daher sehr schade, darauf zu verzichten. Um Ihnen bei der Suche nach einer familienfreundlichen Therme zu helfen, finden Sie hier eine ausführliche Auswahl.

Französischsprachige Schweiz:

- Anzère SPA & Wellness (VS)
- Bains de Cressy, Confignon (GE)
- Bains de Saillon (VS)
- Centre thermal d'Yverdon-Les-Bains (VD)
- Thermalp Bains d'Ovronnaz (VS)

Deutschsprachige Schweiz:

- Bains de Brigerad (VS)
- Mineralbad & Spa Rigi Kaltbad, Rigi (LU)
- Tamina Therme, Bad Ragaz (SG)
(Kinder ab 3 Jahren akzeptiert)
- Thermalbad Zurzach, Bad Zurzach (AG)
(Kinder ab 3 Jahren akzeptiert)
- Walliser Alpentherme & Spa, Loèche-Les-Bains (VS)

Bitte erkundigen Sie sich vor Ihrem Besuch nach der Entwicklung der geltenden Gesundheitsmaßnahmen im Zusammenhang mit dem aktuellen Kontext.

Ich verreise mit meinem Baby!

Die erste Reise mit Ihrem 0 bis 6 Monate alten Baby lässt sich nicht von heute auf morgen vorbereiten. Am besten wählen Sie für den ersten Versuch ein verlängertes Wochenende und ein Reiseziel in Ihrer Nähe, damit es sich an andere Orte gewöhnen kann.

Außerdem wäre es am besten, die Unterkunft nicht jede Nacht zu wechseln, um seine Gewohnheiten nicht zu sehr durcheinander zu bringen. Wenn es sich nach und nach an die verschiedenen Unterkunftsarten (Hotel, Gästezimmer ...) und Transportmittel gewöhnt hat, können die Aufenthalte länger werden. Aber denken Sie bei der Wahl des Reiseziels immer an Ihr Kind. Es ist nicht immer eine gute Idee, mitten im Hochsommer in den Süden zu fahren oder das Baby in die Berge auf eine Höhe von über 1.800 Metern mitzunehmen. Die Luft in den Bergen ist sehr trocken, was zu einer Kehlkopfentzündung führen kann. Egal, wohin Sie reisen: Klären Sie mit Ihrem Kinderarzt ab, dass Ihr Baby gesund ist und keine gesundheitlichen Gefahren bestehen, die seinen Aufenthalt stören könnten.

Wenn alles in Ordnung ist, gibt es keinen Grund, warum Sie mit Ihrem Knirps nicht verreisen sollten. Mit Babys geht es meist am einfachsten. Der einzige Nachteil besteht in der Menge an Gepäck, das sie benötigen! Egal ob Sie mit dem Auto, dem Zug, dem Schiff oder dem Flugzeug unterwegs sind: Sobald Ihr Kind etwas größer ist, sollten Sie daran denken, ein paar Dinge mitzunehmen, um Ihr Kind zu unterhalten! Bücher, Spiele, Sticker, Stifte und Malbücher, ein Tablet und ... kleine Geschenke, die Sie ihnen versprechen können, um eine halbe Stunde Ruhe zu haben! Das sorgt für fröhliche Stimmung auf der Reise, die Kindern (und Eltern) immer zu lange dauert!

Nicht vergessen !

- Reisebett
- Babytrage
- Wickeltasche
- mobiler Babysitz
- Buggy
- Fläschchen, Trinkflasche, Tasse (je nach Alter)
- Tag- und Nachtwäsche, Schühchen, Hut, Sonnenbrille, Mützen, Handschuhe (je nach Jahreszeit)
- Babyphone, Taschenlampe
- Sonnencreme und After-Sun-Pflege, Sonnenschirm
- Essensutensilien
- Pflegeutensilien
- Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Kompressen, Desinfektionsmittel, Thermometer, Kochsalzlösung, Schmerzmittel)
- Wichtige Dokumente (Ausweis oder Familienbuch, Geburtsurkunde, Impfpass und Gesundheitspass, Kontaktdaten des Kinderarztes, Krankenversicherung, ggf. Verschreibungen, wenn es in Behandlung ist)
- Lieblingskuscheltier und Spielzeuge, die es gerne mag



Votre plus belle destination beauté!
Ihre schönste Beauty-Case

Rue d'Italie 1
1800 Vevey
Switzerland

T +41 (0)21 925 06 06
info@ghdl.ch
www.ghdl.ch




VALMONT
pour
**GRAND
HOTEL
DULAC**
V E V E Y

Familienferien auf dem Gipfel

Ob im Sommer oder Winter – in der Destination Gstaad gibt es für Familien viel zu entdecken. Saani, die kleine weisse Saanen-Ziege, nimmt Gross und Klein mit auf viele spannende Abenteuer und sorgt dafür, dass es niemandem langweilig wird.

Wer kennt sie schon, die fröhlich-freche Saanen-Geiss? Auf einer Entdeckungstour führt Saani seine Gäste durch seine Heimat, das Saaniland, und zeigt seine Lieblingsplätze. Davon gibt es viele – so zum Beispiel die zwei Erlebnisspielplätze auf der Wispile und dem Rinderberg.

Mit Saani macht das Wandern sogar den Kleinsten Spass! Auf den zwei neu installierten Erlebnisswegen hat sich Saani etwas einfallen lassen und begeistert die ganze Familie mit interaktiven Posten und spannenden Infos rund um das Saaniland. Auf etlichen Wanderrouten warten gut ausgebaute Grill- und



Feuerstellen – bei der Aussicht auf Schlangenbrote und Marshmallows am Spiess laufen Kinderfüsse wie von selbst. Holz für das Feuer ist übrigens bereits vorhanden. Und wenn das Wetter mal nicht so recht mitmacht, ist die STATION in Saanen das perfekte Ausflugsziel. Hier eröffnet sich eine analoge Welt zum Werken und Ausprobieren. Besonders spannend ist der Maschinenraum mit einem faszinierenden Gewirr aus Seilen, Zahnrädern, Kurbeln und Kugelbahnen.

In der kalten Jahreszeit verwandelt sich das Saaniland in ein prachtvolles Wintermärchen. Und Saani hält etwas ganz Besonderes für seine Gäste bereit:



In «Saani's Winter Wunderland» in Saanenmöser wird gerutscht, gespielt und auf Burgen geklettert. Stiebender Schnee und eine rauschende Fahrt ins Tal warten auf den verschiedenen Schlittelwegen der Destination. Wer zum ersten Mal auf den Ski steht oder auf kurzen

Abschnitten die ersten Kurven üben möchte, profitiert vom preiswerten Saani Schnupper-Ticket. Und falls nach dem Skifahren noch ein Fünkchen Energie übrig ist, geht's zum Pirouetten drehen und Eishockey spielen auf die Eisbahn oder zum Iglu bauen in den Schnee.



Keiner zu klein, ein willkommener Gast zu sein! In der Destination Gstaad freuen sich viele Hotels auf junge Besucher. Besonders familienfreundlich – und mit spezifischen Angeboten wie Familienzimmer, Spielecken oder Kinderaktivitäten – sind beispielsweise das Hotel Arc-en-ciel in Gstaad, das Hotel Spitzhorn in Saanen, das Le Petit Relais in Saanenmöser oder das Gstaad Palace.

Baby und Ernährung



Milch: unverzichtbar für ein gesundes Wachstum

Kalzium spielt in der Entwicklung Ihres Kindes eine entscheidende Rolle. Obwohl es in der Literatur und in Diskussionen zum Thema unterschiedliche Ansichten gibt, lässt sich die Kalziumzufuhr über Milch und Milchprodukte wissenschaftlich nicht bestreiten.

Muttermilch ist die ideale Nahrung für Neugeborene und enthält alle wesentlichen Nährstoffe. Die Milch entwickelt sich im Laufe der Zeit und passt sich an die Bedürfnisse des Babys an. Frauen, die nicht stillen oder früh mit dem Stillen aufhören, wird bis zum 1. Lebensjahr spezielle Säuglingsmilch empfohlen. Dabei handelt es sich um spezifisch formulierte Kuhmilch, die der Muttermilch nachempfunden wurde. Im Anschluss sollte «Wachstumsmilch» gefüttert werden. Wenn Beikost in den Speiseplan des Babys eingeführt wird, können auch Milchprodukte und anschliessend Käse gefüttert werden. Mindestens 500 ml Milch pro Tag sollten jedoch weiterhin Standard sein. Ab dem 1. Lebensjahr gilt die Empfehlung, 800 ml Milch und Milchprodukte pro Tag nicht

zu überschreiten, um eine übermässige Eiweisszufuhr zu vermeiden.

Vor dem 20. Lebensjahr werden die Weichen gestellt

Bei der Geburt enthält das Knochengerüst eines Babys 30 Gramm Kalzium. Am Ende der Wachstumsphase enthält es 1 bis 1,2 kg. Daher ist der Aufbau eines optimalen Knochenkapitals von Anfang an essentiell, weil dieses ab dem 20. Lebensjahr nicht mehr erhöht werden kann. Diese Reserve muss Ihr Kind während seines Lebens aufrecht erhalten. Ab dem Alter von 6 bis 9 Monaten können Sie ihm Milchprodukte wie Joghurt (mit mindestens 3,25 % Fett), Quark oder geriebenen Käse anbieten.

“ Soja- oder Reisgetränke oder andere pflanzliche Getränke können Muttermilch auch in angereicherter Form nicht ersetzen, weil sie den Nährstoffbedarf von Säuglingen nicht decken. ”

Unverträglichkeit oder Allergie?

Vor dem 1. Geburtstag sollten Babys nicht mit Kuhmilch gefüttert werden. Sie ist nicht an seinen Nahrungsbedarf angepasst und kann Verdauungsprobleme verursachen. Milch von anderen Tieren (Schafe, Ziegen, Esel ...) ist nicht für die Ernährung von Babys geeignet und kann sogar negative Auswirkungen haben.

Bei manchen Personen können bestimmte Zucker oder Ballaststoffe in Lebensmitteln Verdauungsprobleme verursachen. Bei Milch kann eine Laktoseintoleranz auftreten, eine Unverträglichkeit des Milchezuckers Laktose.

Noch ernster ist eine Allergie gegen Milchproteine, die im Allgemeinen Verdauungsprobleme (Schmerzen, Erbrechen, Koliken) oder Hautreaktionen (rote Flecken, Juckreiz, Pickel) verursacht. Diese Nahrungsmittelunverträglichkeit ist Allergologen und Kinderärzten gut bekannt und kann behandelt werden. Meist sind nur Babys und Kleinkinder betroffen. In 90 % der Fälle wird sie vor dem 6 Lebensjahr geheilt. Wenn die Diagnose steht, dürfen keine klassische Milch und keine Milchprodukte mehr gefüttert werden. Sie müssen durch eine Spezialmilch ersetzt werden, deren Proteine meistens gut vertragen werden. Anschliessend werden unter ärztlicher Aufsicht Tests zur schrittweisen Wiedereinführung von Milch und Milchprodukten in den Speiseplan durchgeführt.

Häufig wird fälschlicherweise angenommen, dass ein Kind mit einer Kuhmilchallergie Ziegenmilch verträgt, letztere ist jedoch nicht geeignet. Das Risiko, auch auf Ziegenmilch allergisch zu reagieren, ist hoch, da sich die Proteine in beiden Milcharten stark ähneln. Soja- oder Reisgetränke oder andere pflanzliche Getränke können Muttermilch auch in angereicherter Form nicht ersetzen, weil sie den Nährstoffbedarf von Säuglingen nicht decken. Wenn Ihr Kind eine Allergie hat, geben Sie ihm ausschliesslich die von Ihrem Facharzt verordnete Milch.



Milchprodukte: wertvolle Nährstofflieferanten!



Milchprodukte sind in jedem Alter wichtig: für kleine Kinder, um ein harmonisches Wachstum sicherzustellen, und für Erwachsene, um die Knochenmasse zu erhalten. Sie sind wertvolle Kalziumquellen und wesentlich für das Wachstum und die Festigkeit der Knochen.

Idealerweise sollten dreimal täglich Milchprodukte verzehrt werden, am besten in unterschiedlicher Form, um für Abwechslung zu sorgen. Man unterscheidet drei Kategorien:

- Milch (Rohmilch, Frischmilch, pasteurisierte und sterilisierte Milch, Milchpulver...)
- Käse
- Joghurt, Frischkäse und fermentierte Milch (Dessertcremes ausgenommen)

Nicht alle Milchprodukte haben denselben Kalziumgehalt. Eine Schüssel Milch 1/4 Liter liefert genauso viel Kalzium wie zwei Naturjoghurts, 30 g Emmentaler oder ein halber Camembert. Einige sind reich an Kalzium, können aber auch Salz oder Fette enthalten. Daher wird empfohlen, unterschiedliche Lebensmittel zu wählen und Produkten wie Milch, Naturjoghurt und Frischkäse den Vorzug zu geben.

Alternativen zu Milch

Wenn Ihr Kind keine Milch mehr mag, können Sie dies kompensieren, indem Sie geriebenen Käse zu seinen Lieblings Speisen hinzufügen, zum Beispiel zu Aufläufen, Pürees und anderen Nudel- oder Reisgerichten. Auch Rohkost kann mit Ziegenkäse- oder Mozzarella-Würfeln verfeinert werden. Desserts auf der Basis von Milchprodukten sind ebenfalls eine gute Option. Quark mit

Kompott oder Honig, Naturjoghurt mit etwas Maroni-Creme oder Früchten oder ... Milk-Shakes! Mixen Sie einfach Milch mit Früchten, um ein köstliches Getränk herzustellen. Kinder mögen ausserdem Trinkjoghurts, «Fruchtzwerge», kleine Milchtüten oder portionierten Käse.

“ Kinder mögen ausserdem
Trinkjoghurts, «Fruchtzwerge»,
kleine Milchtüten
oder portionierten Käse. ”

Hüten Sie sich jedoch vor «falschen Freunden».

- Butter und Crème fraîche sind fettreich und kalziumarm. Sie zählen nicht zu den Milchprodukten, ebenso wie Glaces, Dessertcremes und Riegel «mit Milch und Schokolade».
- Schmelz- und Streichkäse lassen Kinderherzen höher schlagen, manche enthalten jedoch viel Fett und Salz und wenig Kalzium.
- Getränke auf Sojabasis sind keine Milchprodukte.



Smoothie mit Bananen, Himbeeren, Honig und Joghurt

Eine natürliche, gesunde und ausgewogene Delikatesse.
Die volle Wirkung von Magnesium und Kalzium in einem Glas.

Für 2 Personen:

- 2 reife Bananen
- 200 g gefrorene Himbeeren oder eine Mischung aus gefrorenen roten Früchten
- 150 ml Joghurt Natur
- 200 ml Teilentrahme Milch
- Honig

Schälen Sie die Banane und schneiden Sie sie in Stücke

Füllen Sie die Bananenstücke, Himbeeren, Joghurt, Milch, Honig und 5 oder 6 Eiswürfel in den Mixer und mischen Sie alles bis zu einem cremigen und homogenen Smoothie.

Sie werden den ganzen Tag in Topform sein!



So gelingt die Umstellung von Milch zu «normaler» Kost

Die Meinungen zu diesem Thema gehen zwar leicht auseinander, Kinderärzte sind sich jedoch einig, dass die Einführung von Beikost bei Babys zwischen vier und sechs Monaten erfolgen sollte. Es wird davon abgeraten, früher zu beginnen, um das Risiko einer Allergie zu vermeiden, das bei ganz kleinen Babys besonders hoch ist.

Ab vier Monaten können Sie also damit beginnen, verschiedene Lebensmittel zu den Mahlzeiten ihres Kindes hinzuzufügen. Eine goldene Regel sollten Sie dabei nie vergessen: Geben Sie ihm Zeit, um sich mit den neuen Geschmacksrichtungen und Texturen vertraut zu machen, die für das Baby bisher unbekannt waren. Üben Sie keinen Stress auf Ihr Kind aus und denken Sie daran, dass Muttermilch oder Milchnahrung auch weiterhin die Grundlage seiner Ernährung bilden.

In dieser Einführungsphase eignen sich Gemüsepürees oder gekochte Fruchtkompotts, die fein gemixt werden müssen. Das Ergebnis muss schön glatt sein und darf noch keine Stückchen enthalten. Beginnen Sie beim Gemüse mit Karotten, grünen Bohnen, Spinat, Zucchini, Kürbis oder Randen. Mit Kohl und Rüben sollten Sie besser noch etwas warten, da diese Gemüsesorten schwerer verdaulich sind. Bei den Früchten eignen sich zum Einstieg die Klassiker: Äpfel, Birnen, Bananen und Aprikosen. Verzichten Sie vorerst noch auf exotisches Obst und rote Früchte (Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren...), da diese Allergien auslösen können. Glutenfreies Getreide ist ab vier Monaten ebenfalls ein geeignetes Lebensmittel. Es wird in der Regel als erstes zur täglichen Nahrung hinzugefügt, in Form von Mehl, das den Schoppen beigemischt wird. Gluten ist ein Allergen, geben Sie Kindern unter sechs Monaten daher keine Brotkranten und keine

Produkte mit Weizenmehl wie beispielsweise Dessertcremes. Ein Schoppen mit Milch, der mit etwas Getreide angereichert wurde, sättigt Ihr Baby abends besser und ermöglicht es ihm, ohne Hunger durchzuschlafen.

Eiweiss und kleine Stückchen

Solange Ihr Kind Milch in grossen Mengen verzehrt, ist sein Eiweissbedarf gedeckt. Daher ist es vorerst nicht wichtig, auch Fleisch, Fisch oder Eier zu seinen Mahlzeiten hinzuzufügen. Ab neun Monaten können Sie damit beginnen, es auch an diesen Geschmack zu gewöhnen, indem Sie etwas weisses Fleisch (Poulet oder Kalb), Fisch oder gegartes Eigelb zu füttern. Aber Vorsicht: Führen Sie diese Lebensmittel schrittweise und in sehr kleinen Mengen ein. Mit neun Monaten reichen zwei Teelöffel, d. h. etwa 15 Gramm pro Tag aus. Ab etwa einem Jahr können Sie auf 20 Gramm erhöhen.

Bei Kindern entwickelt sich der Kaureflex zwischen dem sechsten und achten Lebensmonat, auch wenn sie noch keine Zähne haben. Das bedeutet jedoch nicht, dass ab dieser Zeit Stückchen gefüttert werden dürfen, denn es besteht Erstickungsgefahr! Verändern Sie die Konsistenz der Pürees von einer glatten Mischung zu passierten oder gründlich mit der Gabel zerdrückten Speisen, bevor Sie diesen Schritt gehen. Zwischen acht und zwölf Monaten kann Ihr Baby kleine Stückchen problemlos bewältigen. Aber auch dann ist weiterhin Vorsicht geboten und Sie müssen darauf achten, dass die Stückchen nicht zu gross sind. Sie können ihm jetzt ausserdem ein Stück Brot oder dünne Fruchtscheiben geben, auf denen es lange genüsslich herumkauen wird.

Etwa ab neun Monaten können Sie auch mageren, salzarmen Käse und Beilagen wie kleine Nudeln und Reiscracker in seine Ernährung einführen.



Das Ernährungskonzept «Die 1000 ersten Tage»

Kennen Sie das Konzept der «1000 ersten Tage»? Es wurde von UNICEF eingeführt und bezieht sich auf den Zeitraum von der Empfängnis bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes. Dabei handelt es sich um eine kritische Lebensphase, in der das Baby besonders empfindlich und verletzlich ist und in der die Weichen für seine zukünftige Gesundheit gestellt werden. In diesem Zeitraum spielt Ernährung laut UNICEF eine entscheidende Rolle, um das Gesundheitskapital des Kindes, aber auch das der zukünftigen Generationen zu bewahren.

Schon im Mutterbauch ist der Fötus möglichem Stress und Mangelernährung seiner Mutter ausgesetzt. All das sind Risikofaktoren für die spätere Entstehung von Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, Fettleibigkeit usw.

Wissenschaftliche Studien belegen die Bedeutung der Ernährung und der Umgebung während der ersten 1000 Tage im Leben des Babys einstimmig. Sein körperliches Wachstum in dieser Phase ist aussergewöhnlich: In weniger als drei Jahren wächst es mehr als im Rest seines Lebens. Die während der Schwangerschaft und im Kleinkindalter zugeführten Nährstoffe und die Nahrungsmenge sind daher wesentlich für ein harmonisches und ausgeglichenes Wachstum. In diesen 1000 ersten Tagen entwickelt das Baby ausserdem 80 % seiner späteren kognitiven Fähigkeiten. Die Grösse seines Gehirns verdreifacht sich von der Geburt bis zum Alter von zwei Jahren. Währenddessen wird sein Immunsystem vollständig ausreifen und muss bei seiner Entwicklung durch die Ernährung, einem für das Immunsystem massgeblich Faktor, unterstützt werden.

UNICEF und Ärzte möchten Eltern keine Angst machen, indem durch Vereinfachungen oder Übertreibungen die Botschaft vermittelt wird, dass diese ersten Tage über die Gesundheit ihrer Kinder entscheiden. Nichts ist unumkehrbar, die richtige Ernährung ermöglicht es jedoch, bestimmte negative Auswirkungen zu vermeiden. Eine gute Ernährung für Babys, Bewegung und die richtige Pflege sind kein unüberwindbares Hindernis.

Es genügt:

- die motorische Aktivität regelmässig zu fördern;
- die Ernährungsempfehlungen des Kinderarztes zu befolgen;
- die Erweckung der Sinne bei Kleinkindern zu fördern, indem sie so früh wie möglich mit verschiedenen Geschmäckern und Texturen vertraut gemacht werden; und
- Babys ab der Empfängnis vor Tabak, Alkohol, Stress und Umweltverschmutzung zu schützen.



Kindern gesunde Ernährung beibringen: eine Notwendigkeit!

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist ab dem Kleinkindalter in jedem Lebensabschnitt ein echter Gesundheitsgarant.

Muttermilch deckt den Nährstoffbedarf von Babys am besten und wird bis zum 6. Monat von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen. Für Mütter, die ihre Kinder nicht stillen wollen oder können, hat sich das Angebot von Muttermilchersatzprodukten in den letzten Jahren stark vergrössert. Einige sind das Ergebnis von wissenschaftlichen Studien und decken die Bedürfnisse des Neugeborenen optimal. Sie werden regelmässig evaluiert und an den neuesten Kenntnisstand angepasst. Es wird dringend geraten, anfangs die Milch zu verwenden, die auf der Säuglingsstation oder vom Kinderarzt empfohlen wurde, und hochwertiger Säuglingsnahrung, möglichst in Bio-Qualität, die mit den Vitaminen C und D angereichert wurde und kein Palmöl enthält, den Vorzug zu geben.

Wenn das Kind grösser wird, sollten Sie in den ersten Lebensjahren auf eine abwechslungsreiche vitamin- und proteinreiche Ernährung setzen und möglichst regionale und saisonale Produkte auf den Speiseplan stellen. Am besten ermutigen Sie Ihr Kind zu einer gesunden Ernährung, wenn Sie dafür sorgen, dass es Essen als Genuss empfindet. Um selbst besonders widerspenstigen Kindern Gemüse schmackhaft zu machen, können Sie die Lebensmittel, die es nicht mag, mit seinen Lieblings Speisen mischen und sie spielerisch

und für Kinder ansprechend anrichten. Ein Beispiel: Servieren Sie Karottenpüree in einer Schüssel mit zwei Radieschen als Augen, einem Tomatenviertel als Mund und zwei Kartoffelchips als Ohren. Dieser Trick wurde von vielen Elterngenerationen mehr oder weniger erfolgreich getestet und ist auf jeden Fall einen Versuch wert!

Warum Bio?

Kinder sollten aus gutem Grund mit Bio-Lebensmitteln ernährt werden. Sie sind besonders sensibel für chemische Produkte und haben ein höheres Risiko, Toxizitätssymptome zu entwickeln, als Erwachsene. Lebensmittel mit Bio-Label sind somit eine gute Alternative, um ihre Gesundheit optimal zu schützen. Bio-Obst und Gemüse ist frei von chemischen Pestiziden, Düngern und Unkrautbekämpfungsmitteln, Rückständen von Klärschlamm und Gensaat. Bio-Zuchtbetriebe dürfen weder Antibiotika noch Wachstumshormone oder Tiermehle verwenden, müssen tierfreundliche Zuchtbedingungen einhalten und die Tiere ausschliesslich mit Bio-Futter ernähren. In verarbeiteten Bio-Produkten dürfen keine chemischen Farbstoffe, künstlichen Aromastoffe, chemischen Zusatzstoffe und chemischen Konservierungsstoffe enthalten sein.

P erfekte Hygiene



Babys sind empfindlicher als Erwachsene und brauchen besondere Pflege und perfekte Hygiene. Auch wenn Sie von anderen Aufgaben vereinnahmt sind, sollten Sie bei diesem Thema nicht nachlässig sein: Die richtige Pflege ist wesentlich für die gute Entwicklung Ihres Kindes.

Die täglichen Pflegerituale sind ausserdem ideal, um die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby zu festigen. Babyhaut ist besonders empfindlich, daher müssen spezielle Babyprodukte mit einem neutralen pH-Wert ohne chemische Zusatz- oder Farbstoffe verwendet werden.

Ob zu Hause oder unterwegs, Sie sollten immer alles zur Hand haben, was Ihr Baby im Alltag braucht:

- Watte
- Sterile Kompressen
- Eine hypoallergene Reinigungsmilch
- Dermatologische Seife
- Ein physiologisches Serum in Einzeldosen
- Eine feuchtigkeitsspendende und reparierende Creme
- Wattestäbchen speziell für Babys
- Eine weiche Haarbürste
- Eine abgerundete Schere



“ Babyhaut ist besonders empfindlich, daher müssen spezielle Babyprodukte mit einem neutralen pH-Wert ohne chemische Zusatz- oder Farbstoffe verwendet werden. ”

- Sie sollten sich von Anfang an angewöhnen, nach dem Baden und Anziehen zur Gesichtspflege überzugehen und das Gesicht Ihres Babys mit einem mit lauwarmem Wasser befeuchteten Wattepad ohne Seife zu reinigen. Sprechen Sie mit ihm, um es zu beruhigen, während Sie Wangen, Stirn, Kinn und Nasenflügel sanft reinigen.
- Verwenden Sie für die Reinigung der Ohren keine herkömmlichen Wattestäbchen, die das Ohrenschmalz nur noch weiter in den Gehörgang schieben. Speziell für Babys entwickelte Wattestäbchen haben dickere Enden und verhindern ein zu tiefes Eindringen ins Ohr.
- Durch die Reinigung der Nase und das Entfernen von Unreinheiten aus dem Nasenhohlraum können Infektionen verhindert werden. Verwenden Sie hierzu ein Stück längliche, gerollte Watte, befeuchten Sie es mit physiologischem Serum und achten Sie darauf, nicht zu tief in die Nasenlöcher einzudringen.
- Verwenden Sie für die Augen eine Kompresse mit einer Einzeldosis physiologischem Serum. Wischen Sie vom Inneren des Auges nach aussen und verwenden Sie für jedes Auge eine frische Kompresse.
- Wenn Sie alles Nötige vorbereitet und überprüft haben, dass die Wassertemperatur 37° beträgt, können Sie Ihr Kind baden. Denken Sie daran, dass Ihre Anwesenheit, Ihre Ruhe und Ihre Zärtlichkeit beruhigend auf Ihr Kind wirken und diesen Moment zu etwas ganz besonderem machen. Waschen Sie ihm ein- bis zweimal pro Woche mit einem milden Babyshampoo die Haare und tragen Sie anschliessend etwas Mandelöl auf seine Kopfhaut auf, wenn Sie «Milchschorf» entdecken. Die gelblichen Krusten verschwinden von alleine. Bürsten Sie Ihrem Kind mit einer weichen Bürste die Haare.

Badezeit:

Ein besonderer Moment

Damit das Bad Ihres Kindes eine Zeit von Gemeinsamkeit, Ruhe und Wohlbefinden bleibt, ist nur ein Minimum an Organisation erforderlich!

Bei der Geburt ist Ihr Neugeborenes noch zerbrechlich. Man sollte daher darauf achten, das Badezimmer vorher auf 22 Grad zu heizen. Das Badewasser sollte 37 ° C betragen und ist somit auf die Temperatur des Babys eingestellt. Verwenden Sie zur Überprüfung ein Thermometer. Die Wanne muss nicht vollständig gefüllt sein, zehn Zentimeter reichen aus. Während dem Baden sollten Sie nicht gestört werden. Auch wenn Sie ans Telefon gehen müssen oder der Postbote klingelt, lassen Sie Ihr Kind niemals allein im Wasser.

Bevor Sie beginnen, sollten Sie alle notwendigen Utensilien in Ihrer Nähe haben: die Reinigungslösung ohne Seife oder Parfüm (Seife wird nicht vor dem 18. Lebensmonat empfohlen) und das spezielle hypoallergene Baby- und Surgras-Shampoo, die Feuchtigkeitscreme, ein Badeumhang oder ein Handtuch, Windeln und saubere Kleidung.

Unterstützen Sie ihr Baby, indem Sie die Sicherheitsposition üben: Halten Sie es mit Ihrem Unterarm unter dem Nacken und greifen Sie es mit der Hand unter die Achselhöhle.

Halten Sie es mit einer sanften aber bestimmten Hand und seifen Sie es mit der anderen von oben bis unten ein. Sprechen Sie mit dem Baby, lächeln und schauen Sie es währenddessen gut an, es wird es ihnen danken. Verwenden Sie zum Waschen lieber ihre Hand als einen Waschlappen, da dieser manchmal etwas grob ist.

Das Bad sollte zunächst nicht länger als ein paar Minuten dauern: Es erkältet sich schnell und das Kalk im Wasser kann die Haut austrocknen lassen. Empfohlen wird ein Bad jeden zweiten Tag, damit es nicht zu viel für das Baby wird. Dazwischen können Sie eine schnelle Reinigung durchführen.

Ab einem Alter von 9 Monaten können Sie kleine Spielsachen ins Wasser legen und Ihr Kind auch in der Familienbadewanne baden, welche mit einer rutschfesten Matte ausgestattet sein sollte.

Je älter das Baby ist, desto länger können Sie ihm ein bisschen Spaß in seinem Bad haben lassen, aber immer unter Aufsicht. Mit ungefähr 2-3 Jahren kann es jeden Tag ein Bad nehmen.

Nachdem Sie es aus dem Wasser gehoben haben, wickeln Sie das Baby in ein weiches Handtuch und trocknen es gründlich ab, besonders zwischen den Falten. Schließlich können Sie es noch vorsichtig abtupfen.

Falls es ihrem Kind gefällt, können Sie ihm noch eine kleine Massage mit einem speziellen Babymassageöl geben, damit es am Ende entspannt ist.





Babyhaut braucht Pflege und viel Feuchtigkeit

Babyhaut ist weich und zart, aber auch viel empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Bis zum Alter von 4 Jahren ist sie für äussere Einflüsse besonders anfällig und braucht besondere Pflege und Schutz.

Verwenden Sie Ihre Hautpflegeprodukte niemals für Ihr Baby. Sie sind häufig zu aggressiv und nicht geeignet. Benützen Sie vielmehr Produkte aus speziellen Pflegeserien für Babys. Sie wurden zur Pflege von empfindlicher Babyhaut entwickelt, sind meist hypoallergen und haben einen neutralen PH-Wert. Die Verwendung einer guten Feuchtigkeitscreme ist für die tägliche Pflege unverzichtbar. Sie wird morgens oder abends nach dem Waschen aufgetragen und sobald Sie mit Ihrem Baby raus ins Freie gehen. Körperpartien, die äusseren Einflüssen besonders stark ausgesetzt sind, wie Hände und Gesicht müssen gezielt eingecremt werden. So werden sie vor Wind, aber auch vor den Temperaturunterschieden zwischen der Wohnung und draussen geschützt.

Es gibt verschiedene Arten von feuchtigkeitsspendenden Produkten:

- Cremes zur Pflege von Körper und Gesicht. Sie sind fettender und reichhaltiger als Milchlotionen und zeigen schon in kleinen Mengen Wirkung.

Guter Tipp

Um Rötungen oder Infektionen zu vermeiden, waschen Sie den Po gründlich mit lauwarmem Wasser und ein wenig zarter Seife. Säubern Sie auch zwischen Hautfalten. Spülen und trocknen Sie den Po gut ab, um Reizungen zu vermeiden. Verwenden Sie, wenn nötig, eine vom Arzt oder von Ihrer Hebamme empfohlene Schutzcreme.



- Körpermilch oder nicht fettende und nicht klebende feuchtigkeitsspendende Lotionen, die schnell in die Haut einziehen. Sie werden auf dem ganzen Körper aufgetragen und verhindern ein Austrocknen der Haut.
- Feuchtigkeitsspendende Sticks, die speziell zur praktischen Anwendung unterwegs entwickelt wurden. Sie sind für die empfindlichsten Hautpartien bestimmt und wurden besonders pflegend formuliert, meist auf der Basis von pflanzlicher Butter wie Karité-Butter, oder einer mit beruhigenden Wirkstoffen angereicherten pharmazeutischen Formel.

Baby Wechsel

Es ist wichtig, ein sauberes Baby zu haben. Es muss regelmässig gewickelt werden. Man muss die Windeln oft wechseln. Am Anfang werden sie so oft gewechselt, wie das Baby isst. Wechselt man die Windeln vor dem Stillen, so kann es sein, dass das Baby sofort nach dem Stillen alles wieder dreckig macht. Wechselt man die Windeln nach dem Stillen, so kann es sein, dass das Kleine durch die Bewegungen Milcherbricht. Wenn sie aber ganz sanft vorgehen, ist es der beste Augenblick. Diese Wickel-Momente, die den Tag mehr oder weniger regelmässig unterbrechen, sind wunderbar, um zusammen zu spielen, sich auszutauschen und einander nahe zu sein. Eine Mutter, die ihr Kleines stillt, kann das Wickeln hin und wieder dem Vater überlassen; so fühlt er sich in die tägliche Pflege mit einbezogen.



**Leben
heisst lernen**

Kamillosan®

**Vielseitig und natürlich sanft
für die ganze Familie!**



Kamillosan® hilft bei Schürfungen, aufgesprungener Haut und entzündeten Hautstellen. Sowie in der Säuglingspflege bei Wundsein und bei entzündeten, gereizten Brustwarzen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel bzw. ein Medizinalprodukt. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

©2021 MEDA Pharma GmbH
(a Viatris Company),
8602 Wangen-Brüttisellen



Ausgiebiges Bad • Hautöl • Massageöl

Kneipp



Alle unsere Mandelblüten Hautzart Produkte enthalten wertvolles, sehr gut verträgliches Mandelöl. Dieses verfügt über einen besonders hohen Gehalt an essentiellen Fettsäuren. Es pflegt die Haut intensiv und unterstützt die natürliche Regulierung der Hautfeuchtigkeit.

www.kneipp.swiss

Minéral 89 Probiotic Fractions

Vichy

Stress, Schlafmangel, beanspruchte Haut?

Das hektische Leben der Mütter beeinträchtigt die Gesundheit der Haut. Die Vichy-Lösung: ein regenerierendes und reparierendes Serum. Eine Formel, die mit **probiotischen Extrakten**, **4% Niacinamid** und Vichy-Vulkanwasser angereichert ist. Erhältlich ab Juni 2021.

www.vichy.ch



CICAPLAST BAUME B5

La Roche-Posay

Der hautberuhigende Wundpflege-Balsam Cicaplast Baume B5 wirkt reparierend und antibakteriell. Er beruhigt alle alltäglichen Wehwehchen & Hautirritationen (Rötungen, Windelausschlag oder Kratzwunden, etc.). Er schützt und pflegt die Haut, wie ein echtes Schweizer Sackmesser!

www.laroche-posay.ch



Kamillosan®

Die Kraft der Manzan-Kamille

MEDA Pharma GmbH

Kaum ein pflanzliches Arzneimittel ist so zuverlässig und vielfältig einsetzbar wie Kamillosan®. Kamillosan® wirkt unter anderem entzündungshemmend, wundheilend und auch beruhigend sowie leicht desinfizierend.

www.kamillosan.com



Similasan Arnica plus

Similasan AG

bei:

- Verstauchungen, Verrenkungen, Quetschungen und Prellungen
- Blutergüssen
- Muskelschmerzen
- Beschwerden nach Knochenbrüchen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

www.similasan.swiss/fr

Prosens® Nasenspray protect - jetzt vorbeugen!

Gebro Pharma

Der Nasenspray kann präventiv vor dem Betreten von Orten mit erhöhter Infektionsgefahr angewendet werden und bei ersten Anzeichen eines Schnupfens. Reduziert die Virenlast und verkürzt die Erkältungsdauer.

www.prosens.ch



ANTHELIOS DERMOKIDS BABY MILCH SPF50+

La Roche-Posay

Bieten Sie Ihrem Baby einen hohen Sonnenschutz für Gesicht und Körper mit Anthelios Dermo-Kids Baby-Milch LSF50+ mit seiner angenehmen Milch-Textur und ohne Duftstoffe, welche für Babys ab 6 Monaten geeignet ist. Bitte vermeiden Sie bei Kleinkindern direkte Sonnenexposition.

www.laroche-posay.ch

Die wichtigsten kinderkrankheiten

Was sind Kinderkrankheiten?

Kinderkrankheiten sind ansteckende Krankheiten, die durch Viren oder Bakterien verursacht werden. Sie verlaufen wie alle Infektionskrankheiten. Nach der Ansteckung entwickelt sich das Virus oder das Bakterium während eines bestimmten Zeitraums, ohne dass Krankheitssymptome auftreten. Diese sogenannte Inkubationszeit kann ein paar Tage oder sogar mehrere Wochen dauern, bevor sich die Krankheit manifestiert.

Kinderkrankheiten sind häufig von Fieber und einem Hautausschlag begleitet, die genauen Symptome sind jedoch je nach Krankheit unterschiedlich. Die meisten Kinderkrankheiten haben die Gemeinsamkeit, dass man sie nur einmal bekommen kann, oder gar nicht, wenn man geimpft ist. Die einzigen Ausnahmen sind Scharlach und Keuchhusten.

Was kann man tun?

Es gibt keine Behandlung gegen Kinderkrankheiten. Ihr Arzt kann die Krankheit lediglich identifizieren und Medikamente verschreiben, die die Symptome lindern: fieber-, schmerz- oder juckreizlindernde Medikamente oder solche, die das Atmen erleichtern ...

Ausserdem können Massnahmen ergriffen werden, um eventuelle Komplikationen zu verhindern. Kinderkrankheiten wie Masern und Mumps können mit Komplikationen

verbunden sein, die zu bleibenden Schäden führen können.

Kann eine Kinderkrankheit schwerwiegend sein

Die meisten sind harmlos, manche können jedoch ernste Folgen haben, zum Beispiel Keuchhusten bei Säuglingen und Kinderlähmung. Daher ist die Impfung gegen Kinderlähmung (Polio) rechtlich verpflichtend, und Keuchhusten gehört zu den für Kinder unter 2 Jahren empfohlenen Impfungen.

Kann man diese Krankheiten vermeiden?

Glücklicherweise können viele Kinderkrankheiten dank einer Impfung vermieden werden. Eine Impfung enthält Teile von geschwächten oder abgestorbenen Mikroorganismen, gegen die der Körper Antikörper produzieren wird. So wird das Kind gegen die Krankheit immunisiert, ohne sie zu bekommen. Impfungen schützen es vor den gefährlichsten Kinderkrankheiten wie Keuchhusten, Masern, Röteln und Mumps.

Sind Kinderkrankheiten ansteckend?

Für Erwachsene besteht in der Regel keine Gefahr. Sie sind meistens bereits gegen diese Krankheiten immun. Es gibt jedoch Ausnahmen, zum Beispiel Röteln, die besonders für Babys im Mutterleib gefährlich



sind. Daher müssen sich Schwangere, die keine Antikörper gegen Röteln haben oder nicht gegen diese Krankheit geimpft wurden, zumindest während der ersten Hälfte ihrer Schwangerschaft von Kindern mit Röteln fernhalten. Auch Windpocken können schlimme Folgen für das ungeborene Kind haben, wenn sich Schwangere anstecken. Wenn ein Kind eine Kinderkrankheit bekommt, sind die Chancen, dass sich seine Geschwister anstecken, gross, sofern sie nicht geimpft sind. Häufig erfolgt die Ansteckung, noch bevor sich die Krankheit bemerkbar macht. Besonders anfällige oder geschwächte Personen sollten sich von kranken Kindern fernhalten. Ihr Arzt wird Sie in Bezug auf die zu treffenden Massnahmen beraten. Während der Krankheit können die Kinder nicht in die Schule oder in die Krippe gehen, auch dann nicht, wenn sie sich nicht (oder nicht mehr) wirklich krank fühlen. Sie könnten echte kleine Epidemien auslösen. Ihr Immunsystem kann ausserdem vorübergehend geschwächt sein, was sie anfälliger für andere Infektionen machen kann.

Muss ein Arzt aufgesucht werden?

Ja, denn die Diagnose ist nicht immer einfach. Man muss genau wissen, um welche Krankheit es sich handelt und welche Massnahmen ergriffen werden müssen, um allfällige Komplikationen zu vermeiden. Ausserdem kann Ihr Arzt oder Apotheker Sie

zu den zu verabreichenden Medikamenten beraten, um Symptome wie Fieber oder Juckreiz zu lindern.

Die acht wichtigsten Kinderkrankheiten

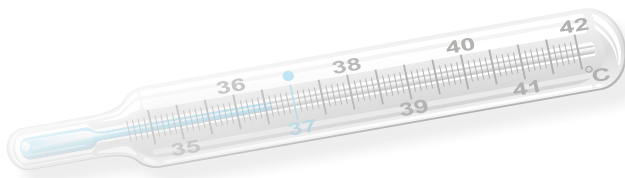
Wichtiger Hinweis

Gegen die meisten dieser Krankheiten gibt es Impfungen. Dank ihnen zählen Kinderlähmung, Keuchhusten, Mumps, Röteln, Masern und Windpocken zu den vermeidbaren Krankheiten. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt beraten!

Auf der Website www.infovac.ch können Sie sich über den Schweizerischen Impfplan informieren. Er wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BFG) und Swissmedic von der Eidgenössischen Kommission für Impffragen (EKIF) verfasst, die aus Kinderärzten, Allgemeinmedizinerinnen, Internisten und Fachärzten für Infektionskrankheiten, Epidemiologie und öffentliche Gesundheit besteht.

MASERN

Ansteckungsrisiko: die Infektiosität einer kranken Person besteht drei bis fünf Tage vor dem Ausbruch des Hautausschlags und bis zu vier Tage danach.

**Masern werden wie folgt übertragen:**

- Durch Tröpfchenübertragung, d. h. Tröpfchen aus der Nase, dem Rachen und dem Mund, die über die Luft verbreitet werden.
- Durch direkten Kontakt mit dem (Nasen-) Schleim oder dem Speichel.
- Manchmal durch kontaminierte Gegenstände oder Oberflächen.

Krankheitssymptome: die Krankheit beginnt wie eine Erkältung: Fieber, gerötete Augen, laufende Nase, Husten... Dann scheint es dem Kind wieder besser zu gehen, es treten jedoch dunkelrote Flecken auf, zuerst hinter den Ohren, dann im Gesicht und am Oberkörper, die manchmal von leichtem Juckreiz begleitet sind. Das Fieber kann bis 40 °C steigen und das Kind fühlt sich sehr schlecht. Die Krankheit dauert ungefähr zwei Wochen und verschwindet dann wieder.

Was tun?

Suchen Sie immer Ihren Arzt auf und befolgen Sie seine Anweisungen. Wenn sich der Zustand des Kindes nach dem Verschwinden des Ausschlags nicht bessert, konsultieren Sie erneut Ihren Arzt. Das Kind kann erst wieder zur Schule gehen, wenn es vollständig genesen ist.

WINDPOCKEN (Varizellen)

Erreger: ein hoch ansteckendes Virus.

Ansteckungsrisiko: eine kranke Person ist ab zwei Tagen vor dem Auftreten des Hautausschlags und bis zur vollständigen Austrocknung der Bläschen ansteckend. Für Erwachsene kann diese Krankheit gefährlich sein (hohes Fieber, starke Kopfschmerzen, manchmal mit Gürtelrose).

Übertragung:

- Durch Tröpfchen, die durch Niesen oder Husten über die Luft verbreitet werden.
- Durch die Flüssigkeit in den Bläschen.

Krankheitssymptome: leichtes Fieber ist häufig das erste Anzeichen. Dann bilden sich kleine rote Flecken im Mund oder am Oberkörper, die sich schrittweise auf das Gesicht, die Arme und die Beine ausweiten. Nach ein paar Stunden bilden sich Bläschen. Sie trocknen im weiteren Verlauf der Krankheit aus und bilden Krusten, die sich nach circa zehn Tagen lösen.

Was tun?

Suchen Sie immer Ihren Arzt auf und befolgen Sie seine Anweisungen. Sorgen Sie dafür, dass die Fingernägel Ihres Kindes so kurz und sauber wie möglich sind, um eine Infektion zu vermeiden. Das Kind kann erst wieder zur Schule gehen, wenn es vollständig genesen ist.

RÖTELN

Erreger: ein Virus

Ansteckungsrisiko: die Krankheit ist fünf Tage vor und bis zu sieben Tage nach Ausbruch des Hautausschlags ansteckend. Ihr Kind ist also bereits ansteckend, bevor es krank wird.

Röteln werden wie folgt übertragen:

- Durch die Luft, beim Husten oder Niesen.
- Während der Schwangerschaft von der Mutter auf das Kind.

Krankheitssymptome: oft fühlen sich Kinder, die Röteln haben, nicht krank und haben kein Fieber. Wenn Symptome auftreten, handelt es sich meistens um einen Anstieg der Körpertemperatur und manchmal um Erkältungssymptome (Halsschmerzen, Husten und Kopfschmerzen). Zunächst treten im Gesicht hellrote Flecken auf, die sich im Laufe eines Tages auf den gesamten Körper ausbreiten. Der Ausschlag dauert normalerweise drei bis fünf Tage und juckt nicht. Den meisten Kinder geht es relativ gut.

Kinder, die Röteln haben, dürfen nicht mit schwangeren Frauen in Kontakt kommen, die sich in der ersten Schwangerschaftshälfte befinden und keine Antikörper gegen die Krankheit haben oder nicht geimpft wurden. In den ersten vier Schwangerschaftsmonaten ist die Infektion gefährlich für das ungeborene Kind. Wenn die schwangere Frau zuvor selbst Röteln hatte oder gegen die Krankheit geimpft wurde, besteht keine Gefahr für das Baby. Lassen Sie im Zweifelsfall Ihr Blut untersuchen.

Was tun?

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um herauszufinden, ob Ihr Kind Röteln hat. Vermeiden Sie in diesem Fall Kontakt mit schwangeren Frauen.
- Eine Behandlung ist nicht nötig, da es sich um eine harmlose Krankheit handelt.
- Das Kind darf sieben Tage nach Beginn des Ausschlags nicht in die Schule gehen.

SCHARLACH

Erreger: ein Bakterium

Ansteckungsrisiko: die Ansteckung erfolgt über Tröpfenübertragung durch die Luft, durch Husten oder wenn aus demselben Glas getrunken wird. Scharlach wird auch über die Hände übertragen, wenn sich die Haut abschuppt.

Krankheitssymptome: die Krankheit manifestiert sich plötzlich, mit bis zu 40 °C Fieber, Erbrechen, Hals-, Kopf- und manchmal auch Bauchschmerzen. Die Halsschmerzen können so stark sein, dass das Kind keine Nahrung mehr schlucken kann. Nach ein bis zwei Tagen zeigen sich in den Achselhöhlen oder der Nierengegend kleine rote, leicht erhabene Flecken, die sich langsam auf den ganzen Körper ausbreiten. Die Haut fühlt sich rau an, ein bisschen wie Sandpapier, aber sie juckt nicht. Typisches Symptom: eine

rote geschwollene Zunge, die sogenannte Himbeer- oder Erdbeersprache. Nach einer Woche verschwinden Fieber, Halsschmerzen und Ausschlag und die Haut schuppt sich ab.

Wie kann man Scharlach vermeiden?

Man kann die Krankheit nicht verhindern, es gibt keine Impfung. Daher müssen andere Kinder von dem kranken Kind ferngehalten werden.

Was tun?

- Suchen Sie immer Ihren Arzt auf. Er wird Antibiotika verschreiben, um Komplikationen zu vermeiden. Manchmal müssen alle Familienmitglieder behandelt werden.
- Das Kind kann erst wieder zur Schule gehen, wenn es vollständig genesen ist.

RINGELRÖTELN

Erreger: ein Virus

Ansteckungsrisiko: die Krankheit ist in der Woche vor dem Auftreten der Flecken ansteckend. Sobald Sie sich der Hautausschlag zeigt, ist die Krankheit nicht mehr ansteckend. Das Virus verbreitet sich durch Tröpfenübertragung durch Husten oder Niesen über die Luft.

Krankheitssymptome: die ersten Anzeichen können Müdigkeit und Fieber sein. Häufig manifestiert sich die Krankheit durch einen starken Ausschlag im Gesicht, vor allem auf den Wangen, die sich heiß anfühlen. Nach etwa einem Tag breiten sich die roten Flecken symmetrisch auf den restlichen Körper aus und es kann zu Juckreiz kommen. Der Ausschlag verschwindet nach circa einer Woche vollständig, kann jedoch auch nach langer Zeit wieder sichtbar werden, wenn das Kind Kälte, intensiver Wärme oder der Sonne ausgesetzt war.

Mögliche Komplikationen: in der ersten Schwangerschaftshälfte kann die Krankheit für das ungeborene Baby gefährlich sein.

Was tun?

- Suchen Sie immer Ihren Arzt auf.
- Es gibt zwar keine wirkliche Behandlung, er kann jedoch fiebersenkende Medikamente verschreiben.

Das Kind kann erst wieder zur Schule gehen, wenn es vollständig genesen ist.

**DAS DREI-TAGE-FIEBER
ODER DIE ROSEOLE**

Erreger: ein Virus

Ansteckungsrisiko: die Krankheit ist ansteckend, sobald das Fieber auftritt und bis der Hautausschlag vollständig verschwunden ist. Das Virus wird durch Tröpfchen übertragen, die beim Sprechen oder Husten über die Luft verbreitet werden.

Krankheitssymptome: die Krankheit beginnt abrupt mit starkem Fieber, das während drei bis vier Tagen 40° C erreichen kann. Die Lymphknoten am Hals und hinter den Ohren können anschwellen. Trotz des hohen Fiebers scheint es dem Kind recht gut zu gehen. Nach drei bis vier Tagen verschwindet das Fieber plötzlich. Im Gesicht und am Hals tritt ein Ausschlag auf, der sich dann auf den Oberkörper ausweitet. Es handelt sich um hellrote Flecken, die schnell verschwinden (nach 1 bis 2 Tagen) und nicht jucken.

Die Krankheit kann nicht verhindert werden, verläuft aber in den meisten Fällen harmlos.

Was tun?

- Suchen Sie immer Ihren Arzt auf. Es gibt zwar keine wirkliche Behandlung, er kann jedoch fiebersenkende Medikamente verschreiben.

Das Kind kann erst wieder zur Schule gehen, wenn es vollständig genesen ist.

HAND-FUSS-MUND-KRANKHEIT

Erreger: ein Virus

Ansteckungsrisiko: die Hand-Fuss-Mund-Krankheit ist eine harmlose ansteckende Infektionskrankheit, die hauptsächlich kleine Kinder zwischen 6 Monaten und 4 Jahren betrifft. Sie wird durch Speichel und Stuhl übertragen (durch direkten oder indirekten Kontakt: Gegenstände, Lebensmittel ...), daher sind Hygienemassnahmen besonders wichtig, um eine Ansteckung des Umfelds zu vermeiden. Die Inkubationszeit beträgt 3 bis 6 Tage und das Kind ist während der gesamten Dauer der Krankheit ansteckend (circa eine Woche).

Krankheitssymptome: das Kind hat mässiges, manchmal auch hohes Fieber und es bilden sich kleine längliche, hellgraue Bläschen, die für die Krankheit typisch sind. Sie treten vor allem an den Handinnenflächen, den Fusssohlen und in Mund und Rachen auf, wo sie sich in Aphten verwandeln und in der Regel Halsschmerzen verursachen. Die Läsionen sind auch meistens am Gesäss vorhanden. Der Ausschlag kann von Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Husten oder Schnupfen begleitet sein.

Die Läsionen an Füßen und Händen verschwinden schnell nach einigen Tagen, die Abheilung der wunden Stellen im Mund kann länger dauern.

Der Ausschlag darf nicht mit Windpocken verwechselt werden, bei letzteren ist der ganze Körper von dem Ausschlag betroffen.

Was tun?

- Wenden Sie sich an Ihren Arzt, er verschreibt bei Symptomen in der Regel Paracetamol.
- Wenn Ihr Kind Halsschmerzen hat, können Sie ihm beibringen, zu gurgeln (sofern es gross genug ist).
- Kalte Speisen werden häufig besser akzeptiert.

MUMPS

Erreger: ein Virus

Ansteckungsrisiko: die Infektiosität der Krankheit besteht 5 Tage vor bis 9 Tage nach Beginn der Schwellung.

Das Virus verbreitet sich über die Luft und durch den Kontakt mit dem Speichel einer infizierten Person.

Krankheitssymptome: Fieber ist häufig das erste Krankheitszeichen. Anschliessend werden die Backen dicker, weil die Speicheldrüsen, die vor und hinter den Ohren und bis unter den Kieferknochen verlaufen, anschwellen. Der Bereich rund um die Ohren ist sehr berührungsempfindlich. Das Kind hat Schmerzen beim Schlucken und Kauen. Bei einem von drei Kindern verläuft die Krankheit asymptomatisch, sie sind jedoch trotzdem ansteckend.

Was tun?

- Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, der fiebersenkende Medikamente verschreiben kann.
- Wenn das Kind Schwierigkeiten beim Kauen hat, geben Sie ihm flüssige Nahrung, zum Beispiel Suppe, Joghurt oder andere Milchprodukte.

Es kann erst wieder zur Schule gehen, wenn es vollständig genesen ist.

KEUCHHUSTEN

Erreger: ein Bakterium

Ansteckungsrisiko: Keuchhusten ist eine der ansteckendsten Kinderkrankheiten. Vor allem in der ersten Phase der Krankheit (wenn das Kind normalerweise noch nicht sehr krank ist). Der Zeitraum zwischen der Ansteckung und den ersten Krankheitszeichen kann sechs bis zwanzig Tage lang sein. Das Bakterium wird durch die Luft übertragen, durch Husten oder Niesen, oder durch direkten Kontakt mit Schleim aus Nase oder Rachen.



Krankheitssymptome: die Krankheit beginnt wie eine gewöhnliche Erkältung, mit einer laufenden Nase und möglicherweise Husten und Fieber. Nach ein paar Tagen oder Wochen treten schwere Hustenanfälle auf, die oft von Erbrechen und dem Auswurf von zähem, dickflüssigem Schleim und Atemproblemen begleitet sind. Die schweren Hustenanfälle können mehrere Wochen andauern. Dann wird der Husten weniger, bis er ganz verschwindet, können aber noch mehrere Monate vergehen.

Was tun?

- Suchen Sie immer Ihren Arzt auf. Antibiotika vermeiden das Fortschreiten der Krankheit, können sie aber nicht heilen.
- Während der Hustenanfälle muss das Kind beruhigt werden, damit es nicht erstickt.
- Sorgen Sie dafür, dass es aufrecht sitzt, damit es besser atmen kann.
- Damit es nicht dehydriert oder zu viel abnimmt, achten Sie darauf, dass es direkt nach einem Hustenanfall trinkt, und geben Sie ihm etwas Leichtes zu essen, das es in kleinen Mengen zu sich nehmen kann. Nach einem Hustenanfall wird es sich nicht so leicht übergeben.
- Das Kind darf 28 Tage nach Beginn der Hustenanfälle nicht in die Schule gehen.

Die Grippe ... auch für Kinder eine Plage

Viele denken, dass Grippe eine Erwachsenenkrankheit ist. Ganz und gar nicht: sie befällt auch Babys und Kinder, sie sind sogar sehr gefährdet. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Grippe zu erkranken, ist für ein Kind sogar dreimal höher als für einen jungen Erwachsenen.

Die Symptome sind jedoch je nach Alter sehr unterschiedlich. Ab 1 Jahr ähneln sie denen der Erwachsenen (Fieber, Gliederschmerzen, Schüttelfrost, Husten, Abgeschlagenheit...), aber sie können mit den Symptomen anderer Krankheiten verwechselt werden. Denn andere, wie zum Beispiel Verdauungsstörungen und Schläfrigkeit, können noch hinzukommen. Die Grippe kann auch zu weiteren Komplikationen wie Mittelohrentzündung oder grippalen Atemwegsentzündungen führen, was jedoch glücklicherweise selten vorkommt. Bei diesen Problemen ist es dann auch notwendig, Medikamente einzunehmen. Sie muss also ernst genommen und richtig auskuriert werden.

Schulkinder sind ihr am meisten ausgesetzt. Sie sind die hauptsächlichen Überträger der Grippe. Wenn Ihr Kind die Grippe hat und noch keine 6 Monate alt ist, gehen Sie auf jeden Fall zum Arzt. Wenn es älter ist, konzentrieren Sie sich darauf, seine Symptome zu lindern, besonders das Fieber. Bei einem Kind spricht man von Fieber, sobald die Temperatur über 38°C liegt. Das Fieber ist ein normaler Abwehrmechanismus des Körpers, aber ab 38,5°C sollte man es behandeln, wenn es dem Kind sichtlich schlecht geht. Um sich Linderung zu verschaffen, sollte es überflüssige Kleidungsstücke ausziehen und die Wohnung sollte nicht zu warm sein. Vergessen Sie nicht, ihm regelmässig viel zu trinken zu geben. Das Fieber entzieht dem Kind Feuchtigkeit, was auch dazu beiträgt, dass seine Beschwerden weiterhin bestehen.

Migräne bei Kindern

Wenn ein Kind häufig über Kopfschmerzen klagt, stellt sich die Frage, ob es vielleicht unter Migräne leidet. Als Erstes muss in diesem Fall eine Diagnose gestellt werden. Bei der Migräne handelt es sich um eine genetische Krankheit. Leiden Eltern, Grosseltern oder andere Familienangehörige darunter, kann

auch das Kind betroffen sein. Hat das Kind oft Kopfschmerzen, lassen Sie es von einem Arzt untersuchen. Dieser wird versuchen herauszufinden, wo der Schmerz auftritt (im Bereich der Schläfen, der Stirn, manchmal der Augen oder im Hinterkopf) und in welcher Form (beeinträchtigt er das Spielen oder Arbeiten? Ist er pochend?). Der Arzt wird ebenfalls nach Begleitsymptomen wie Blässe, Schwindelgefühl, Licht- und Lärmempfindlichkeit, Sehstörungen, Bauchschmerzen bis hin zu Erbrechen fragen. Ein Migräneanfall kann von einigen Stunden bis zu mehreren Tagen dauern, wobei er beim Kind relativ kurz ist.

Die Auslösefaktoren sind vielfältig: starke Konzentration auf eine Aufgabe oder Arbeit am Computer, zu viel oder zu wenig Schlaf, ein Schlag auf den Kopf, ein starker Geruch, Ärger, Stress, Aufregung oder ein Weinkrampf, eine Auto- oder Carreise, Hitze, körperliche Anstrengung usw.

Es empfiehlt sich, das Kind ein Migräne-Tagebuch führen zu lassen, wo es den genauen Tag der Migräne notiert, wie stark die Schmerzen waren und was sie ausgelöst hat, die eingenommenen Medikamente und ob sie geholfen haben oder nicht. Diese Informationen helfen dem Arzt, die Behandlung anzupassen. Schlagen Sie Ihrem Kind gleich von Beginn eines Anfalls vor, sich zu entspannen oder zu schlafen, etwas zu essen, falls es Hunger hat, und sich in ein ruhiges, abgedunkeltes Zimmer zurückzuziehen. Wurde ihm vom Arzt ein Medikament verschrieben, soll es sofort eingenommen werden, wenn möglich innerhalb von zehn Minuten nach Auftreten der ersten Symptome. Es ist wichtig, dass ein Kind mit Migräne sein Medikament immer bei sich trägt, auch in der Schule. Wird das Medikament zusammen mit einem Arztzeugnis dem Lehrer anvertraut, so wird dieser es dem Kind verabreichen, sobald sich ein Anfall abzeichnet.



Wirkprinzip der Carragelose®



Virenlast verringern

Frau Uehli, mit welchen häufigsten Anliegen kommen Ihre Patienten/ Patientinnen in die Apotheke, wenn es um Erkältung geht? Im Anfangsstadium einer Erkältung kommen sehr viele Kunden in die Apotheke mit Halsschmerzen, einer laufenden Nase oder allgemeiner Abgeschlagenheit. Einige kommen aber auch mit einem störenden Reizhusten, welcher sie am Schlafen hindert oder mit verschleimten Atemwegen. Die Kunden wünschen sich eine rasche Linderung der Symptome oder das Verhindern der Ausbreitung der Erkältung. Gerne möchten sie sich etwas Gutes tun und rasch wieder fit werden.

Welche Erfahrung haben Sie mit ProSens®? Wir haben die ProSens® Produkte nun seit fast einem Jahr im Sortiment. Gerade bei Patienten mit vielen ärztlich verordneten Medikamenten (Polymedikation) sind die ProSens® Produkte sehr gut einsetzbar, da sie keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten eingehen und auch keine Anwendungseinschränkungen bestehen. Da ProSens® auch präventiv eingesetzt werden

kann, empfehle ich es auch gerne Pendlern, Familien mit bereits erkrankten Personen, vor Flügen oder falls man sich in grossen Menschenmengen aufhalten muss. Gerade bei Kleinkindern, Schwangeren und Stillenden ist das Sortiment bei Erkältungen oft nicht sehr breit, und ich empfehle sehr gerne ProSens®.

Hatten Sie ein Erfolgserlebnis mit ProSens®? Da ich selber zwei Kinder zu Hause habe, welche in den Wintermonaten oft mit einer laufenden oder verstopften Nase kämpfen, haben wir ProSens® auch zu Hause. Vor allem auch den abschwellenden Spray wende ich sehr gerne bei den Kindern an, da er die Schleimhäute nicht angreift und es auch nicht zu einer Gewöhnung kommen kann.



Expertin Claudia Uehli
Eidg. Dipl. Apothekerin, Apotheke am St. Martins-Ring, Eschen (FL)

Die ProSens® Produkte sind einfach anzuwenden. Der Nasenspray und der Rachenspray protect können präventiv vor dem Betreten von Orten mit erhöhter Infektionsgefahr angewendet werden. Wenn der grippale Infekt bereits besteht, hilft ProSens® Nasenspray protect & relief.

Der antivirale Schutz bei grippalen Infekten:

- ✓ Verringert die Virenlast
- ✓ Verkürzt die Erkältungsdauer
- ✓ Kein Gewöhnungseffekt
- ✓ Sind für Schwangere und Stillende als auch für Kinder ab 1 Jahr geeignet
- ✓ Sind vegan, laktose-, gluten-, konservierungsmittelfrei

In Apotheken und Drogerien erhältlich.

www.prosens.ch

A atopische Dermatitis

- atopisches Ekzem - beim Kind

Dr. med. Anne-Marie Calza, Kinderdermatologin, Genf

Die atopische Dermatitis ist eine Entzündungskrankheit der Haut, von der Kinder in zunehmendem Masse – zurzeit sind es 15% aller Kinder – betroffen sind. Bei über zwei Dritteln aller Betroffenen manifestiert sich die Krankheit bereits im ersten Lebensalter, wobei sie meist günstig verläuft. Nur wenige Kinder leiden bis ins Erwachsenenalter an Ekzemen oder weisen zusätzliche Erkrankungen auf (Rhinitis oder allergische Konjunktivitis, Asthma).

Wie sehen die Hautschädigungen aus?

Ekzeme äussern sich unterschiedlich:

- Gerötete, teils nässende Hautbereiche
- Trockene Haut
- Bläschen, Krusten, Kratzspuren
- Stellenweise verdickte Haut

Treten Ekzeme an bestimmten Hautstellen auf?

Bei Babys findet man Ekzeme während des ersten Lebensjahres vornehmlich auf grösseren, weichen Hautstellen. Später verlagert sich die Hauterkrankung in die Hautfalten (Vertiefungen, Ellbogen, Handgelenke, Knie, Knöchel). Bei Kindern, bei denen das Ekzem sich auch an anderen Stellen lokalisiert, muss man von einer Kontaktdermatitis ausgehen.

Wie verläuft ein Ekzem?

Ekzeme treten in Schüben auf, die durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden können:

Bei Kleinkindern

Infektionen, Gewohnheitsveränderungen, Zahnen, in seltenen Fällen ernährungsbedingt.

Bei grösseren Kindern

Infektionen, saisonale Veränderungen, Stress und Kontaktekzeme.

Wie entsteht eine atopische Dermatitis?

Diese Erkrankung hat verschiedene Ursachen:

- Familiärer Hintergrund
- Trockene Haut infolge eines Proteinmangels (Filaggrin) in der Oberhaut. Die Haut verliert dabei ihre Rolle als Barriere und lässt externe Substanzen durchdringen.
- Fehlfunktion des Verteidigungssystems der Haut, bei der sich die körpereigene Armee gewissermassen gegen eingebil-dete Feinde auflehnt und zahlreiche Entzündungsreaktionen auslöst. Allerdings ist dieses System lernfähig – dies erklärt auch den Rückgang der Erkrankung.
- Häufig zusätzliche Infektionen (Staphylokokken, Herpes, Varizellen, Mollusum contagiosum-Virus, Warzen), weil das Immunsystem mit imaginären Feinden beschäftigt ist.
- Bestimmte Allergene (Staub, Tierhaare oder Pollen), welche die Schübe erschweren, aber selten allein verantwortlich sind.

Wieso sollte ein Kind behandelt werden?

Diese chronische Hauterkrankung führt zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität der Betroffenen: Der ständige Juckreiz verursacht Reizbarkeit, Schlaf- und Konzentrationsschwierigkeiten und das Erscheinungsbild leidet. Behandelte Kinder werden schneller wieder gesund.

Sollten zusätzliche Untersuchungen durchgeführt werden?

Eine systematische Untersuchung ist nicht erforderlich, aber es werden gegebenenfalls gezielte Allergietests (Rast- oder Prick-Test) oder Epicutan-Tests empfohlen.

Was kann man tun?

1 Behandelbare Symptome: Infektion Entzündung, trockene Haut und Juckreiz

Infektion: Eine Infektion ist permanent, man kann sie jedoch mit verschiedenen Mitteln bekämpfen:

- Behandlung der Trockenheit und der Entzündungen
- Regelmässiges Waschen der Haut
- Textilien auf Silberionen-Basis oder Ionen aus bestimmten Seiden
- Antibiotika (Cremen, Tabletten)

Entzündungen: Diese lassen sich hauptsächlich mit den zwei folgenden Medikamenten bekämpfen:

Kortikoide: Diese grosse Wirkstoffgruppe besteht aus Molekülen, die nach ihrem Wirkungsgrad (1-4) eingeteilt und in Creme- oder Salbenform verwendet werden. Ihre

Verwendung erfordert eine entsprechende Anweisung der Eltern, und der Behandlungserfolg hängt davon ab, wie lange man die Behandlung durchführt. Wenn die Kortikoidtherapie richtig angewendet wird, kann man sie über Jahre hinweg einsetzen, ohne dass es zu Wachstumsstillstand, Immunsuppression, Hautbleichung oder Atrophie kommt.

Calcineurinhemmer (Pimecrolimus, Tacrolimus): Diese Wirkstoffe haben den Vorteil, dass sie nicht zu einer Ausdünnung der Haut führen und werden hauptsächlich im Gesicht angewendet. Allerdings muss Folgendes beachtet werden:

- Das Herpesvirus führt zu grossflächigeren Infektionen und ist klinisch irreführend.
- Es handelt sich um noch junge Moleküle und gewisse Fachleute warnen vor möglichen Auswirkungen auf das Immunsystem.

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

n°1 DER EMPFEHLUNGEN VON
SCHWEIZER DERMATOLOGEN*



SEHR TROCKENE, ZU NEURODERMITIS NEIGENDE HAUT

LIPIKAR BAUME AP+M

BRINGT DAS MIKROBIOM INS GLEICHGEWICHT:
SOFORTIGE BERUHINGUNG.
ANTI-JUCKREIZ. ANTI-RÜCKFALL.





Haut: Ein wichtiges Behandlungsziel zwischen den einzelnen Schüben. Die Haut sollte mit einer guten Seife und nicht allzu oft gewaschen werden. Das Kind sollte nach dem Baden grosszügig mit einem ph-neutralen, rückfettenden Produkt (urea-, milchsäure- oder parfümfrei) eingecremt werden. Die beste Creme ist immer die, welche das Kind am liebsten hat und am besten toleriert. Es ist wichtig, dass das Kind auch mitreden kann, wenn es um seine Behandlung geht. Aufgepasst vor den zahlreichen «Bio»-Ölen und -Präparaten! Die meisten enthalten Konservierungsstoffe. Ausserdem sind Pflanzen häufig allergen.

Der **Juckreiz** kann gelindert werden, indem man abends orale Antihistaminika verabreicht. Auch helfen die folgenden zusätzlichen, einfachen Tricks: feuchte Umschläge, Luftbefeuchter/Wasserzerstäuber, Cold Packs, kühle Luft.

② Symptome, die sich schwieriger behandeln lassen

Umweltfaktoren spielen eine wichtige Rolle, aber mit einer allzu aseptischen Um-

gebung ist dem Kind auch nicht gedient. Allerdings sollte vermieden werden, dass das Kind allzu plötzlich Tieren, Staub, Schimmel oder Pollen ausgesetzt wird. Hautreizende Textilien wie Wolle oder synthetische Stoffe sind zu vermeiden, es sollte Kleidung aus ungefärbter Baumwolle bevorzugt werden. Hypoallergene Waschmittel verwenden, Weichspüler meiden.

Keine Teppiche, Tapeten, Holztäfelungen in den Zimmern. Ausschliesslich Anti-Allergie-Bettwäsche ohne Daunen und waschbare Stofftiere kaufen.

Kuraufenthalte: Die beste Gelegenheit für die Eltern, einmal aus der Nähe zu sehen, wie ihr Kind gepflegt wird. Kurorte sind häufig auch schöne Ferienorte. Verbesserungen sind insbesondere ab einem Kuraufenthalt von mindestens 3 Wochen festzustellen.

Die Wirksamkeit von **homöopathischen Behandlungen** ist sehr schwer zu bewerten. Diese empirische Medizin ist gegenwärtig in Europa sehr beliebt, allerdings wurde ihre Wirksamkeit nie objektiv nachgewiesen.

H omöopathie beim Kind

Homöopathie eignet sich ideal zur Behandlung von kleinen Wehwehchen und harmlosen Schmerzen bei Kindern und Kleinkindern, wenn man dabei gewisse Regeln beachtet.

Die Homöopathie wurde Anfang des 19. Jahrhunderts von Doktor Samuel Hahnemann entdeckt und basiert auf dem Ähnlichkeitsprinzip. Eine Substanz, die bei einem gesunden Menschen in grosser Menge gewisse Symptome hervorruft, kann in sehr kleiner Dosierung bei einem Kranken die gleichen Symptome heilen.

Homöopathische Arzneimittel werden aus über 3000 Pflanzen, Mineralien oder tierischen Substanzen hergestellt. Es gibt sie

in Form von Puder, Urtinkturen, Tabletten, Granuli oder Globuli, die man langsam unter der Zunge zergehen lässt.

Ein unbestreitbarer Vorteil der Homöopathie ist die Tatsache, dass die Produkte völlig unschädlich und ohne jegliche Nebenwirkungen sind. Kein bitterer oder unangenehmer Nachgeschmack in Sicht: Kinder nehmen die Mittel ohne Probleme ein. Bei kleinen Kindern, bei denen die Gefahr besteht, dass sie das Mittel einfach herunterschlucken, können die Granuli zerdrückt und das Puder dann in wenig Wasser aufgelöst werden, das anschliessend mit dem Löffel oder im Schoppen verabreicht wird. Kontraindikationen sind sehr selten, lassen Sie sich aber im Zweifelsfall von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

H ilft die Homöopathie bei jedem Leiden?

Die Homöopathie eignet sich hervorragend für tagtägliche Wehwehchen, bei Beulen, blauen Flecken, Schmerzen beim Zahnen, Schlafstörungen, Sonnenstichen, Fieber, Verdauungsstörungen, Angstzuständen, Koliken, Nasenbluten, Verbrennungen – die Liste ist lang.

Die Behandlungen werden ebenfalls vorbeugend verabreicht, beispielsweise als Prävention vor wiederholt auftretenden Ohrenentzündungen oder Schnupfen.

Wie behandelt man homöopathisch?

- Homöopathische Arzneimittel müssen mindestens zwanzig Minuten vor oder nach einer Mahlzeit eingenommen werden.
- Die Granuli und Globuli dürfen nicht mit den Fingern berührt werden.

- Die Behandlung wirkt besser, wenn Sie Anregungsmittel und Menthol enthaltende Produkte (Bonbons oder sogar Zahnpasta) vermeiden.
- Sobald es dem Kind besser geht, können Sie mit der Behandlung aufhören. Verbessert sich sein Zustand nicht oder verschlechtert sich sogar, ist es nicht das geeignete Medikament. In diesem Fall sollten Sie sich unbedingt von einer Fachperson beraten lassen.



A Allergische Erkrankungen bei Kindern

Dr Michaël Hofer

Immunologie & Allergologie, Pädiatrie, CHUV, Lausanne

Seit mehreren Jahrzehnten nimmt bei Kindern die Häufigkeit der Allergiekrankheiten und besonders der Asthmaerkrankungen mit ihren erheblichen Auswirkungen auf die Gesundheit ständig zu. Nach neueren vergleichenden Studien über die Häufigkeit von Allergien im ehemaligen Ostdeutschland und in Westdeutschland hängt diese Zunahme mit unserem westlichen Lebensstil zusammen.

Wie wird man allergiker?

Asthma, atopische Dermatitis, allergischer Heuschnupfen und Lebensmittelallergie sind klinische Äusserungen der Atopie, einer genetischen Disposition, die zu einer übertriebenen Produktion von Allergie-Antikörpern (IgE) führt, und von der mindestens 20 bis 30% der Bevölkerung betroffen sind. Die Entwicklung allergischer Äusserungen bei einer atopischen Person hängt weitgehend von den Umwelteinflüssen ab, denen sie ausgesetzt ist. So kann eine frühzeitige Exposition mit hohen Konzentrationen von Allergenen die Sensibilisierung auf diese Allergene und das Auftreten von allergischem Heuschnupfen und Asthma begünstigen. Man wird also Allergiker, wenn man genetisch disponiert und einer Umwelt ausgesetzt ist, die Allergien begünstigt.

Wann findet die allergensensibilisierung statt?

Eine in Deutschland mit einer grossen Patientengruppe durchgeführte Studie weist nach, dass die allergische Sensibilisierung sich schon sehr früh im Leben entwickeln kann. So steigt die Häufigkeit der Sensibilisierung auf Milben von 2% bei einjährigen Kindern auf 22% bei sechsjährigen an, diejenige auf Pollen von 1% bei einjährigen auf 13% bei sechsjährigen. Die frühe Sensibilisierung ist mit einem in der

frühen Kindheit vorherrschenden Typ der Immun-Antwort (Th2-Polarisation) in Verbindung zu bringen. Diese Polarisation begünstigt die Synthese von Allergie-Antikörpern (IgE), im Gegensatz zu der bei grösseren Kindern und Erwachsenen üblichen Th1-Polarisation. Während des intrauterinen Lebens herrscht an der Schnittstelle vom fetalen zum mütterlichen Blutkreislauf die Th2-Polarisation vor, womit die Wahrnehmung des Fötus als Fremdkörper und seine Abstossung vermieden wird. Auch das Blut der Nabelschnur weist diese Th2-Polarisation auf, doch bei den für Allergien disponierten Kindern, den Atopikern, ist sie übersteigert. Zwischen der Geburt und dem fünften Lebensjahr entwickelt sich die Th2-Polarisation allmählich zur Th1-Polarisation. Bei Atopikern ist jedoch ein Fortbestehen der Th2-Polarisation festzustellen. Das Gleichgewicht zwischen Th1- und Th2-Polarisation verändert sich also mit dem Alter und entwickelt sich üblicherweise von Th2 beim Säugling zu Th1 beim Erwachsenen. Die Umweltfaktoren, die dieses Gleichgewicht beeinflussen, können die frühzeitige Sensibilisierung auf Allergene fördern oder hemmen. Daraus folgt, dass der Einfluss der Umwelt während der ersten Lebensjahre entscheidend ist für die Entwicklung einer allergischen Sensibilisierung und von klinischen Manifestationen einer Allergie, wobei die Sensibilisierung jedoch während des ganzen Lebens stattfinden kann.



Wann entwickelt man die verschiedenen allergiekrankheiten

Die verschiedenen Allergiekrankheiten treten nicht beliebig auf: die erste Manifestation einer Atopie ist im Allgemeinen die atopische Dermatitis, wie beim Säugling. Das Asthma beginnt oft im Kleinkindalter und die Rhinitis (Heuschnupfen), besonders die pollenbedingte, in der Jugend. Auch für die Sensibilisierung auf verschiedene Allergengruppen gibt es eine Reihenfolge: der Säugling neigt eher zu einer Sensibilisierung auf Nahrungsmittelallergene und das Kind ab drei Jahren auf Inhalationsallergene bei gleichzeitiger Abnahme der Nahrungsmittelsensibilisierung. So entwickelt das atopische, für Allergien disponierte Kind eine Folge allergischer Erscheinungen, die als allergische Karriere bezeichnet wird.

Kann man diese allergische karriere vermeiden?

Da die allergische Sensibilisierung sich hauptsächlich in den ersten Lebensjahren entwickelt und stark von der Umgebung abhängt, der das Kind ausgesetzt ist, müssten

wirksame Präventivmassnahmen es ermöglichen, die Häufigkeit von Allergien in der Bevölkerung zu reduzieren. Die Wirkung einer frühen Prävention auf die verzögerte Einführung von Nahrungsmittelallergenen wird seit mehreren Jahren untersucht. Es konnte nachgewiesen werden, dass eine Diät, die hydrolysierte Rinderproteine enthält, während der ersten Lebensmonate die Häufigkeit der Milchallergie sowie der atopischen Dermatitis senkt. Diese Massnahme scheint jedoch die Häufigkeit von Allergien längerfristig nicht zu beeinflussen. Weitere Studien, besonders über die frühe Exposition infektiösen Erregern, die den von Zellen des Immunsystems generierten Reaktionstyp beeinflussen und auf diese Weise die allergische Sensibilisierung begünstigen oder hemmen können, laufen noch. Ein besseres Verständnis der Mechanismen, mit denen die Umwelt die Entwicklung allergischer Reaktionen während der ersten Lebensjahre beeinflusst, dürfte es uns ermöglichen, die genaue(n) Ursache(n) für die zunehmende Häufigkeit von Allergien zu ermitteln und die Wirksamkeit der Präventivmassnahmen zu verbessern.

So helfen Sie Ihrem Kind durch die Pollensaison

Der Frühling ist für ein Kind mit Pollenallergie kein Grund zur Freude

Der Frühling steht vor der Tür und die meisten Kinder freuen sich darauf, dass es wärmer wird und sie wieder draussen herumtoben können. Für Kinder, die an einem Heuschnupfen leiden, sind Symptome wie tränende Augen und Fliessschnupfen teilweise so stark, dass sie gezwungen sind, zu Hause zu bleiben.

Die saisonale allergische Rhinitis, besser bekannt als Pollenallergie oder Heuschnupfen, verursacht als typische Symptome Kribbeln in der Nase und den Augen, Niesen, eine verstopfte Nase und wässrigen Ausfluss aus Nase und Augen. Weitere mögliche Symptome sind Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Schlaflosigkeit und Asthmaanfälle. Alle diese Symptome können ein Fussballspiel, eine Fahrradtour oder ein Picknick zu einer echten Qual werden lassen.

Hilfe für Kinder mit leichten Symptomen

Sie können Ihrem Kind helfen, indem Sie ihm das Gesicht und die Haare waschen, wenn es vom Spielen im Freien hereinkommt, da Pollen an der Haut und den Haaren haften bleiben können. Halten Sie die Fenster geschlossen, vor allem morgens und am frühen Abend, wenn die Pollen freigesetzt werden. In Zeiten mit starkem Pollenflug sollten Sie die Wäsche nicht im Freien zum Trocknen aufhängen. Hilfreich ist es auch, im Auto die Fenster geschlossen zu lassen.

Kinder mit mittleren bis schweren Symptomen

Wenn bei Ihrem Kind bisher keine Pollenallergie diagnostiziert wurde, jedoch entsprechende Symptome ihm in der Pollenflugsaison das Leben schwer machen, sollten Sie einen Termin mit dem Kinderarzt vereinbaren. Der Arzt wird Sie nach dem bisherigen Verlauf der Symptome befragen und einen Haut-Pricktest oder einen einfachen Bluttest veranlassen. Bei einem Haut-Pricktest wird mit einem Piks eine winzige Menge Allergen in die Haut eingebracht. Wenn eine Allergie vorliegt, treten an dieser Stelle innerhalb von 20 Minuten eine Rötung und eine Schwellung auf, die nach einigen Stunden wieder abklingen. Danach wird der Arzt mit Ihnen und Ihrem Kind die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten besprechen. Auch auf lange Sicht ist die richtige Behandlung sehr wichtig, denn eine unbehandelte Pollenallergie gilt als einer der Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung von Asthma. Dies lässt sich durch den sogenannten «allergischen Marsch» erklären – ein Begriff, der beschreibt, wie allergische Erkrankungen sich im Laufe des Lebens weiterentwickeln: Studien belegen, dass Kinder, die an allergischer Rhinitis leiden, im späteren Leben an Asthma erkranken können. Etwa 30 % aller Patienten mit Heuschnupfen entwickeln im weiteren Verlauf eine Asthmaerkrankung.



Viele Behandlungsoptionen für Kinder

Sie werden feststellen, dass es viele Möglichkeiten gibt, den Heuschnupfen Ihres Kindes zu behandeln – von rezeptfreien und verschreibungspflichtigen symptomatischen Arzneimitteln bis hin zu längerfristigen Therapien wie der Allergen-Immuntherapie. Zwar können beide Behandlungsansätze nachweislich die Beschwerden lindern und das Krankheitsgefühl beenden, doch es bestehen einige Unterschiede:

Symptomatische Behandlungen wirken während der Einnahme des Medikaments, haben allerdings keine Langzeitwirkung. Sie reduzieren die Allergiesymptome, erzeugen jedoch im Gegensatz zur Allergen-Immuntherapie keine Toleranz gegenüber dem Allergen im Körper. Die meisten symptomatischen Therapien sind rezeptfrei erhältlich. Typische Beispiele sind Antihistaminika, nasale Steroide und abschwellende Mittel.

Die Allergen-Immuntherapie ist eine Behandlungsform, die vor allem für Kinder von Interesse ist, bei denen eine symptomatische Therapie keine ausreichende Symptomlinderung bringt. Um eine langfristige Wirkung zu erzielen, wird die Dauer der Immuntherapie über einen Zeitraum von drei Jahren empfohlen. Die Behandlung kann in Form von Spritzen verabreicht werden oder in Form von Tabletten, die zu Hause eingenommen werden (Ersteinahme in der Praxis, Wartezeit 30 Min.). Der Hauptunterschied zwischen dem symptomatischen und dem immuntherapeutischen Ansatz liegt darin, dass die Immuntherapie eine Toleranz des Körpers gegenüber dem Allergen herbeiführt. Die Wahl der richtigen Behandlungsoption für Ihr Kind sollten Sie in jedem Fall in enger Absprache mit dem Arzt treffen.



ALK ist weltweit führend im Bereich-Allergen-Immuntherapie.
Weitere Informationen zum Thema Allergien: www.dieallergie.ch

C

COVID-19: Eltern und Kinder von der Coronavirus-Krise betroffen

Bezüglich der Covid-19-Erkrankung gibt es eine der wenigen guten Neuigkeiten: Kinder sind vom Virus am wenigsten betroffen. In China, wo die Epidemie zuerst ausgebrochen war, beträgt der Anteil der infizierten Personen, die jünger als 10 Jahre sind, gerade einmal 1 %. Warum werden sehr junge Menschen vom Virus verschont? Wie ist das Schließen der Schulen zu rechtfertigen? Welche Auswirkung hat die auf die Familie?

Unsere Kleinen können sich vor einer Ansteckung zwar nicht schützen, doch verläuft eine Infektion auch bei den anfälligsten unter ihnen harmlos. Bei Kindern zeigt sich die Covid-19-Erkrankung in Form von Grippe-symptomen: Fieber, Husten, Gliederschmerzen oder Müdigkeit. Die Gründe für diese Form der „Immunisierung“ bei Kindern sind zwar noch nicht bekannt, doch stellen manche medizinische Experten die Vermutung in den Raum, dass Kleinkinder wegen der zahlreichen Infektionen, denen sie ausgesetzt sind, ein sehr kräftiges Immunsystem haben. Bei einem guten Gesundheitszustand schützen ihre Abwehrkräfte sie folglich vor dem Coronavirus. Kinder bleiben jedoch, auch wenn sie gesund sind, weiterhin Überträger und können ältere Menschen infizieren – und genau hier liegt das Problem. Eine große Anzahl an Regierungen hat folglich beschlossen, die Schulen zu schließen, um die Verbreitung des Virus einzudämmen, wie es in der Schweiz seit dem 13. März der Fall ist. Keine Schule mehr, die Kinder zu Hause, allgemeine Anordnung zur Telearbeit für die Eltern ... Das Familienleben wird durch viele Faktoren durcheinander gebracht.

Die Eltern an allen Fronten

«Vormittags bin ich Lehrerin, mittags bin ich Köchin, nachmittags versuche ich, die Kinder zu beschäftigen, damit ich meine Akten

bearbeiten kann, oder ich kontrolliere die Hausaufgaben», fasst Joséphine (46), Mutter von zwei Kindern im Alter von sieben und zehn Jahren, erschöpft zusammen; sie versucht, ihren Beruf als Rechtsanwältin von zu Hause aus weiterzuführen. Eine schwere Realität für viele Familien. Nachfolgend drei Ratschläge, damit der Virus Ihr Berufs- und Familienleben nicht kaputt macht.

• Uhrzeiten festlegen

Wenn man eine Stunde vor den Kindern aufsteht, kann man seine E-Mails lesen, beantworten und den Tag organisieren. Planen Sie beispielsweise Pausen zwischen 17:00 Uhr und 21:00 Uhr ein, um sich um die Kinder zu kümmern, und setzen Sie die Arbeit später am Abend fort. Nutzen Sie die Flexibilität der Telearbeit.

• Regeln aufstellen

Auch wenn es momentan keine Schule gibt, so geht das Lernen doch weiter! Erinnern Sie Ihre Kinder daran, dass sie keine Ferien haben und Sie ebenso wenig. Ergreifen Sie die Gelegenheit, mit den Kindern einen Stundenplan mit Freizeit und Lernstunden aufzustellen. Grenzen Sie einen strikten Arbeitsbereich für sich ab, um zu vermeiden, dass sich die Kinder in Ihr Berufsleben einmischen.

• Die Kinder beschäftigen

Bücher, manuelle Aktivitäten, Filme oder auch Lernprogramme ... Sie müssen die Aktivitäten planen und im Hinblick darauf variieren, dass sich die Kinder alleine beschäftigen und Ihnen damit die Ruhe zur Arbeit garantieren oder dass Sie wiederum anderen Aktivitäten gemeinsam mit den Kindern machen können. Diese Zeit ist gleichzeitig auch eine Gelegenheit, die Familie zu stärken.

Alles hängt von Ihrer Organisationsfähigkeit und von einigen Regeln, die einzuhalten sind, ab ... Doch wie lange wird diese Situation noch so weitergehen?

Die Forschung ist in vollem Gange

Zu dem Zeitpunkt, zu dem wir diese Zeilen schreiben, wurden die allerersten Versuche mit einem Impfstoff gegen die Covid-19-Erkrankung an Mäusen durchgeführt, doch den Informationen von Experten zufolge wird es noch mehrere Monate dauern, bevor der Impfstoff entwickelt werden kann. Der Impfstoff ist somit keine kurzfristige Lösung zur Eindämmung der Pandemie. Hoffnung bietet eventuell ein bestimmtes Produkt – Chloroquin –, ein gegen Malaria eingesetztes Medikament, das bereits an 24 mit dem Coronavirus infizierten französischen Patienten getestet wurde, von denen in nur sechs Tagen drei Viertel von ihnen erfolgreich behandelt

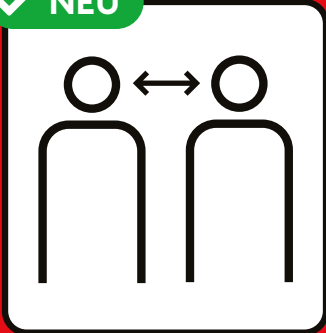
werden konnten. Doch ohne Rückschläge oder geprüfte Studien lässt sich nicht sagen, ob dieses Produkt wirklich das erhoffte Zaubermittel ist. Die französische Regierung hat dennoch ihre Genehmigung für weitere Versuche in umfangreicherem Rahmen erteilt.

In der Schweiz wird Chloroquin in Krankenhäusern zudem bereits bei einer bestimmten Patientengruppe gegen Covid-19 eingesetzt, und zwar in sehr schweren Fällen bei Personen, die keine Herzprobleme haben. Es ist also Geduld notwendig ... Bis dahin sind Ausgangssperre und Einhaltung der absperrenden Vorschriften und Gesten die wichtigsten Maßnahmen gegen die weitere Verbreitung des Virus.

Neues Coronavirus

SO SCHÜTZEN WIR UNS.





NEU

Abstand halten.

Zum Beispiel:

- Ältere Menschen durch genügend Abstand schützen.
- Beim Anstehen Abstand halten.
- Bei Sitzungen Abstand halten.

WEITERHIN WICHTIG:



Gründlich Hände waschen.



Hände schütteln vermeiden.



In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.



Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben.



Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.

www.bag-coronavirus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation



SPECIAL ENGLISH ISSUE

Dear Readers,

While bringing a child into the world and raising it is the most beautiful of human adventures, this path often raises questions, and sometimes concerns. Having a child is the choice of a lifetime and represents a major upheaval in the lives of young parents.

Le Guide des Enfants en Suisse proposes to accompany you on this journey by exploring the topics of importance to you on a daily basis and tips that will allow you to overcome the situations which are more complicated than others. Distributed throughout Switzerland and published in two languages, this guide does not claim to answer all the questions that you may ask yourself, but suggest directions and allow you to find the right contacts.

Enjoy reading it!

Martine Bernier

SUMMARY



Children, health and cleanliness 59

The joy of a birth	59
Baby's care	61
Questions about childhood illnesses	62

Children and food 68

Letting your baby eat with their fingers	68
How do I switch from milk to "normal" food?	69



The child's everyday life 71

Mum, can I have a pet animal?	71
Sunglasses for children: a necessity	73

The joy of a birth: take care of yourself!

Looking great and feeling good
during and after your pregnancy.

There is a nine-month wait ahead, during which your body will undergo major changes. Beyond the discomfort that goes with them, you nonetheless remain a woman, with the desire to continue to be pretty and, more importantly, to feel your best.

In order to do so, during the very first weeks, adopt some good habits to be maintained so as avoid potential some future disadvantages.

- Throughout this period, take care of your skin more than ever. To prevent the pregnancy mask (also called chloasma) which may appear on your forehead, temples and chin, protect your face with a sun filter cream as soon as you go out. Choose a total sunscreen during your getaways to the sun and... be patient. One in two women, especially those with a dark complexion, inherit this famous mask which, in the vast majority of cases, disappears when baby arrives.
- Every day, massage yourself with a suitable oil or skincare cream, whether you have escaped stretch marks or not. Right up to the birth, the stretched skin of your tummy may reserve some surprises that it is better to prevent. If you suffer from

itching, use and abuse moisturizer which will soothe your skin.

- Pregnancy is often a period where your face is affected by acne flare-ups, redness, pale complexion, dryness, heavy eyelids... Stop using all irritating skin care products (scrubs, retinol, fruit acids...) and focus on hydrating your skin.
- You have noticed: the larger your tummy gets, the more difficult it is to take care of yourself the way you like to do. This is when it is time to treat yourself to a few pedicure and beautician sessions.
- Fancy getting away, some well-being with your partner ? Many thalassotherapy centres offer programs and specific care for mothers-to-be.
- Every day, remember to adopt a suitable pace for your condition. Do not stand up too long, do not carry too heavy



“ Before leaving for the maternity ward, remember to slide a little bag into your suitcase in which you put your faithful beauty accessories. ”



loads, take your time to stand up, avoid crossing your legs when sitting... The more advanced your pregnancy is, the more advisable it is to slow down. If you are an accomplished sportswoman, you will have to put your activity on hold, without stopping everything: you can for example enjoy sessions in the pool and swim, if possible on your back. But do not overdo it!

Coquette both before and after!

You are going to become a mother... which does not prevent you from being a woman. Continue to make the best of yourself: it's good for the morale! Quite simply adopt light, natural, soft-toned makeup and forget tones which are too garish.

Do you feel depressed looking at your figure in the mirror? It will become slimmer in the future. In the meantime, highlight your strengths: your neckline, which is never as ample as during pregnancy, your eyes, and your hair, boosted by hormones, are often more beautiful than ever during these nine months.

Before leaving for the maternity ward, remember to slide a little bag into your suitcase in which you put your faithful beauty accessories: a sprayer and wet wipes to freshen up, your favourite toileteries, sweet almond oil for your skin, your moisturizer and your favorite makeup products! Avoid perfumes: babies are not fond of them...

Baby's care

For a few years you will be fully responsible for your child's hygiene and care. These are precious moments during which you can also bond with your child. A baby feels good when they are all clean and have been changed. However, very often some babies do not like washing to take too long because they get cold quickly. So, make sure you wash them in a warm place.

Bath time



During the nine months that the baby spent in their mother's womb, water was their natural environment. Generally speaking, children liked to be bathed. Bath time is also a moment of relaxation and pleasure. It's an opportunity to get to know each other, exchange smiles, caresses...

It is not necessary to bathe a baby every day. A bath every two days is enough. However, clean their face and hands every day with a sterile compress and saline solution.

Good advice : Prepare in advance everything you will need and keep it to hand. The water temperature should be 37 degrees. The folds of baby's skin under their arms, on their neck, behind their ears,... can be where sebum or fibers which are often not visible settle. So keep an eye on these folds and nooks and crannies.

Nose



To remove dirt and to prevent infections, clean your baby's nose regularly, but be careful not to irritate them with a nasal aspirator. An ideal time to clean your baby's nose is when changing their diaper. Lay them on their back and turn them on one side, then place the dropper bottle gently just inside the nostril. Empty the entire contents of the dropper bottle (1 ml) in each nostril. If sticky dried secretions remain, gently clean the inside of their nostrils with a moist cotton swab.

Eyes



Your baby's eyes can be cleaned every day with a sterile compress and a few drops of saline solution working from the outside of their face inwards.

Hair



Wash your baby's head once or twice a week, using a little baby shampoo.

If your child has yellowish crusty patches on their scalp often referred to as "cradle cap", this problem will take care of itself. However, you may need to wash their hair a little more often, with a non-medicated baby shampoo. To remove the crusts, apply a small amount of almond oil on their scalp, and brush it a few hours later.

Nails



During the newborn baby's first month of life, their nails are completely stuck to the skin and you should not cut them, because you might cut their skin in doing so. It is strongly recommended to wait 5 weeks before cutting them and to choose a suitable time to do so: for example, after bathing your child, when they are calm and relaxed or when they are sleeping. And don't forget their toenails!

Tip: If your baby tends to doze off during bottle- or breastfeeding, change them half-way through. When growing up, they will quickly let you know that you should change them!





Questions about childhood illnesses

What are childhood illnesses?

They are contagious illnesses caused by viruses or bacteria. They occur like all infectious illnesses. After contamination, the virus or bacteria develops for a certain time without revealing any signs of illness. This is the incubation period, which can last from a few days to a few weeks before the illness emerges.

In the case of childhood illnesses, fever and rashes are often observed, but symptoms differ from one illness to another. The thing most childhood illnesses have in common is that they can only be caught once - or not at all if you have been vaccinated. This is the case with two exceptions: scarlet fever and whooping cough.

What can be done about it?

There is no treatment for childhood illnesses. The only thing your doctor can do is identify the illness and relieve its symptoms: bring down the fever, ease the pain and/or itching, help to breathe more easily...

Measures will also have to be taken to avoid possible complications. Childhood illnesses such as measles and mumps can lead to complications which are responsible for permanent consequences.

Can a childhood illness be serious?

While most are benign, some can have extremely serious consequences like whooping cough in infants and poliomyelitis. For this reason, vaccination against polio (or childhood paralysis) has become legally mandatory and whooping cough is among the recommended vaccines for children as young as 2 months old.

Can these illnesses be avoided?

Many childhood illnesses can fortunately be prevented by vaccination. A vaccine contains parts of weak or dead micro-organisms, against which the body will produce antibodies. The child is therefore immunised against the illness, without catching it.

With vaccines, they can be protected against the most dangerous childhood illnesses such as whooping cough, measles, rubella and mumps.

Are childhood illnesses contagious?

For adults, there is usually no problem. In most cases, they are already resistant to these illnesses. But there are exceptions. Rubella for example. It is dangerous for the unborn child, therefore pregnant women who do not have rubella antibodies or have



not been vaccinated against this illness should, at least during the first half of their pregnancy, stay away from a child with rubella. Chicken pox also can cause serious harm to the unborn child when a pregnant woman becomes infected.

If a child has caught a childhood illness, there is a good chance that siblings will catch it if they have not been vaccinated, often before the illness is detected. Distancing measures will only taken for fragile people. Your doctor will advise you. For the duration of their illness, children cannot go to school or to nursery, even if they do not feel really sick (any more). They could cause real small epidemics. Their immunity can also be temporarily reduced, which can make them more susceptible to other infections.

Is it necessary to consult a doctor?

Yes, because it is not always easy to make a diagnosis. It is important to know exactly what illness it is and what measures need to be taken to avoid possible complications. In addition, your doctor and pharmacist can advise you on the remedies to relieve symptoms such as fever or itching.

What are the eight main childhood illnesses?

To be noted

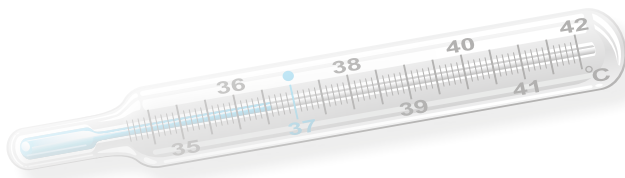
There are vaccines for most of these illnesses. Thanks to them, polio, whooping cough, mumps, measles, rubella and chickenpox are some of the illnesses which can be prevented. Take advice from your pediatrician!

The website www.infovac.ch informs you about the Swiss vaccination plan developed by the Federal Commission for Vaccinations (CFV), including specialists in pediatrics, general medicine, internal medicine, infectious illnesses, epidemiology and public health, in collaboration with the Federal Office of Public Health (FOPH) and Swissmedic.



MEASLES

Risk of contamination: a sick person is contagious from a few days before to about four days after the appearance of red spots.

**Measles is transmitted:**

- By microdroplets coming from the nose, throat and mouth which spread through the air
- By direct contact with mucus (nasal) or saliva
- Sometimes via contaminated objects or surfaces

Manifestations of the illness: the illness begins as a cold: fever, red eyes, runny nose, cough, ... The child then seems to get better, but dark red spots appear, first behind the ears and then on the face and trunk, sometimes with mild itching. The fever can rise to 40°C and the child feels very unwell. The illness lasts about two weeks, then disappears.

What can be done about it?

Always consult your doctor and follow their instructions.

If your child's condition does not improve after the rash disappears, consult your doctor again.

The child cannot go to school before having completely recovered.

CHICKEN POX

Cause: a highly contagious virus

Risk of contamination: the illness is contagious from two days before a rash appears until the blisters are completely dried out. This illness can be dangerous for adults (high fever, violent headaches sometimes accompanied by shingles).

Chickenpox is transmitted:

- By microdrops from sneezing or coughing, which spread through the air
- By the liquid present in the blisters

Manifestations of the illness: a mild fever is often the first sign of the illness. Small red spots appear in the mouth or on the

trunk, which gradually extend to the face, arms and legs. After a few hours, blisters appear. They then dry up to form scabs which come off after about ten days.

What can be done about it?

Always consult your doctor and follow their prescriptions.

Keep your child's nails as short and clean as possible to prevent infection.

The child cannot go to school before having completely recovered.

RUBELLA (FEVER)

Cause: a virus

Risk of contamination: the illness is contagious from five days before and up to seven days after the onset of a rash. Your child is already contagious before becoming ill.

Rubella is transmitted:

- By air, when coughing or sneezing
- From mother to child during pregnancy

Manifestations of the illness: often a child with rubella does not feel sick and has no fever. If symptoms occur, this will usually involve an increase in body temperature and sometimes signs of a cold (sore throat, cough and headache). Light pink spots first appear on the face and extend in one day to the entire body. The rash usually lasts three to five days and does not cause itching. Most children are not affected very much by it.

Children with rubella cannot be placed in contact with pregnant women during the first half of their pregnancy if these women do not have antibodies against the illness or have not been vaccinated. The infection is indeed dangerous for the unborn child during the first 4 months of pregnancy. If the pregnant woman has had rubella herself before or has been vaccinated against the

illness, there is no danger for the baby. If in doubt, have a blood test.

What can be done about it?

- Consult your doctor to find out if your child has rubella and, in this case, avoid contact with pregnant women.
- A treatment is not really necessary since it is a harmless illness.
- The child cannot attend school for seven days after the onset of the rash.

SCARLET FEVER

Cause: a bacterium

Risk of contamination: contamination can be caused by microdroplets in the air, by coughing or drinking from the same glass. Scarlet fever is also contagious via contaminated hands, when the skin peels.

Manifestations of the illness: it begins suddenly, with fever sometimes up to 40°C, vomiting, a sore throat along with a headache and sometimes abdominal pain. The sore throat can be so intense that the child can no longer swallow their food. After 1 to 2 days, small red patches appear around the armpits or kidneys with an elevated point, which slowly spread to the entire body. The skin is rough to the touch, like sandpaper, but it is not itchy. Characteristic trait: a red, puffy tongue which looks like a strawberry. After a week, the fever, sore throat and rash disappear and the skin begins to peel.

How can you avoid scarlet fever?

It cannot be prevented, there is no vaccine. We have to keep other children away from the patient.

What can be done about it?

- Always consult your doctor. Antibiotics will be prescribed to avoid complications. Sometimes it is necessary to treat family members.

- The child cannot go to school before having completely recovered.

INFECTIOUS ERYTHEMA

Cause: a virus

Risk of contamination: the illness is contagious during the week preceding the appearance of the spots. As soon as you notice the rash, the illness is no longer contagious.

The virus is transmitted by microdroplets in the air from coughing or sneezing.

Manifestations of the illness: the first signs may be a little tiredness and fever. More often than not, the illness begins with a severe red rash on the face, especially on the cheeks which are warm to the touch. After about a day, the red spots spread symmetrically to the rest of the body, and itching may occur. The rash disappears completely after about a week, but even after a long time, it may become visible after exposure to intense cold or heat, or to the sun.

Possible complications: for a pregnant woman, contracting this illness during the first half of her pregnancy can be dangerous for the baby.

What should you do?

- Always consult your doctor.
 - There is no real treatment except possibly medicine to bring down the fever.
- The child cannot go to school before having completely recovered.

THREE-DAY FEVER OR ROSEOLA

Cause: a virus

Risk of contamination: the illness is contagious as soon as fever appears and until the spots have completely disappeared. The virus is transmitted by microdroplets,



which become airborne when children speak or cough.

Manifestations of the illness: it begins suddenly with a high fever of up to 40°C for three to four days. There may be swollen glands in the neck and behind the ears. Despite this high fever, the child does not look very sick. After three or four days, it stops suddenly. A rash then appears on the face and neck, spreading to the trunk. These are small pink spots which disappear quickly (after 1 to 2 days) and do not cause itching.

We cannot prevent this illness, but it is usually harmless.

What can be done about it?

- Always consult your doctor. There is no real treatment except possibly medicine to bring down the fever.

The child cannot go to school before having completely recovered.

HAND, FOOT AND MOUTH SYNDROME

Cause: a virus

Risk of contamination: hand, foot and mouth syndrome is a benign contagious infection which mainly affects young children (6 months to 4 years old). It is transmitted by saliva and stool (by direct or indirect contact: objects, food ...). This is why measures of hygiene are particularly recommended to avoid contaminating family members. The incubation period lasts from 3 to 6 days and the child is contagious for the duration of the illness (about a week).

Manifestations of the illness: it presents a moderate, sometimes high fever and a rash forming characteristic tiny, elongated, light grey coloured blisters. The latter appear on the palms of the hands, the soles of the feet and inside the mouth especially, or

they look like mouth ulcers, which usually cause a sore throat. There are also often lesions also on the buttocks. This rash can be accompanied by headaches, digestive disorders, cough or rhinitis.

The lesions on the feet and hands disappear quickly in a few days, which is not the case with the mouth ulcers which may persist a while longer.

This rash should not be confused with chickenpox, where blisters appear all over the body.

What can be done about it?

- Consult your doctor who usually prescribes paracetamol in case of discomfort related to the illness.
- You can relieve your child's sore throat by teaching them to gargle (if they are old enough).
- Cold food is sometimes easier to eat.

MUMPS

Cause: a virus

Risk of contamination: the illness is contagious from 5 days before to 9 days after the swelling starts.

The virus spreads through the air and through contact with an infected person's saliva.

Manifestations of the illness: more often than not, fever is the first sign of the illness. The cheeks will then increase in size due to swelling of the parotid glands (which extend from in front of and behind the ears to below the jaw bone). The area of the ear is very sensitive to touch. It hurts when the child swallows and chews. About one in three children is not affected by the illness, but they all are contagious.

What can be done about it?

- Always consult your doctor who will bring down the fever.



- As long as the child has trouble chewing, give them liquid food such as soup, yogurt or other dairy products. They cannot go to school until they have fully recovered.

WHOOPIING COUGH

Cause: a bacterium

Risk of contamination: whooping cough is one of the most contagious illnesses for children. In particular during the first phase of the illness (when the child is not usually very ill). The period between infection and the first signs of the illness can range from six to twenty days. The bacterium is transmitted by air, when coughing or sneezing, or by direct contact with the mucus of the nose or throat.

Manifestations of the illness: the illness starts like an ordinary cold, with a runny nose, possibly coughing and fever. After a few days or even weeks, severe coughing

fits appear, often accompanied by vomiting and sticky and thick phlegm as well as difficulty in breathing. The period of severe coughing fits may last a few weeks. The cough then subsides, but may persist for several months.



What can be done about it?

- Always consult your doctor. Antibiotics prevent the illness from continuing to progress, but do not cure it.
- During coughing fits, you have to calm the child down to prevent them from suffocating.
- Make sure that the child is sitting upright between coughing fits, to facilitate breathing.
- To prevent your child from dehydrating or losing weight, immediately after a coughing fit, make them drink and give them something light to eat in small amounts. They will vomit less easily after a coughing fit.
- The child cannot attend school for 28 days after the coughing starts.

Children and food

Letting your baby eat with their fingers: the pros and cons

They are between five and six months old and your child is interested in everything that surrounds them. Your face, the cat or the dog passing by, their toys, but also the food that they discover with obvious happiness. What delights them when sitting in their high chair? Tearing apart the small crust of bread that they suck with real pleasure.

As they really want to broaden their field of activity, they start to look the other way when you approach the spoonful of food to their mouth, preferring much more to practise eating alone, with their fingers.

And you, torn between the desire to let them do it in order to promote their autonomy and the dread of seeing your kitchen transformed into a battlefield, you hesitate...

In Quebec, the nutritionist Sandra Griffin explains to parents that it is good to allow children to eat with their hands as soon as they can sit upright on their chair. No restrictions, even purees can be eaten in this way. Her argument: this method could prevent obesity. The concept has not reached Switzerland yet where young parents prefer to advocate a less radical approach.

Yes, but not just any old how!

No doubt about it: doing without utensils to explore their food allows your baby to become familiar with food and various textures. The approach is therefore positive.

As collateral damage has to be expected, you will need to plan a strategy to limit the

damage. Fit your little one with a giant bib (there are long-sleeved ones which fully protect their clothes), a plastic tablecloth on the surface on which their plate will be placed, the latter being equipped with a suction cup so that it is secured properly.

You will then have to make sure you explain to your child that they cannot do everything. Their meal has to be a pleasant, even fun moment, while the ultimate objective of the operation is indeed to eat and not to play. It is therefore out of the question for them to throw food on the floor.

This stage in their development should be the link between the time when you feed them with a spoon and when they will learn to use it without your help.

The ideal thing to do is allow them to eat some finger foods like bread, cheese, vegetables and pieces of fruit, and to let them keep their cutlery so that they get used to using them for the rest. They will gradually learn to become independent... and discover our society's codes of good conduct.

H

ow do I switch from milk to “normal” food?

Even if opinions differ slightly on the subject, paediatricians agree that you can start diversifying your baby's diet between the ages of four and six months. They advise against starting too soon so as not to expose your child to a possible allergy, which is common in toddlers.

So, from the age of four months, you can introduce various foods into your child's meals. There's a golden rule that you must always bear in mind: give them time to familiarise themselves with these new flavours and these textures which they don't know. Don't make it stressful for them and don't forget that mother's milk or baby milk is still their primary source of food at this time.

This initiatory time in baby's life will begin with vegetable purees or cooked fruit compotes, all perfectly mixed. The result must be smooth, without any small pieces at this time.

When it comes to vegetables, start with carrots, potatoes, green beans, spinach, zucchini, pumpkins or beetroot. It is better to wait a little while before allowing them to become acquainted with cabbage and turnips, which are harder to digest.

As regards fruits, stick to conventional apples, pears, bananas and apricots to start with. Skip exotic fruits as well as red fruits (cherries, raspberries, strawberries...), all of which can cause allergies.

Another food which is suitable as early as four months of age: gluten-free cereals. In principle, they are the first ones to be added to daily food, in the form of flour added to baby bottles. As gluten is

allergenic, avoid giving a child under the age of 6 months a chunk of bread or a product which may contain wheat flour, such as cream desserts. However, bear in mind that a bottle of milk with added cereals will more easily “fill” your little one in the evening and will allow them to sleep without feeling hungry.



Proteins and small pieces

As long as your child drinks milk in large quantities, this covers their protein requirements. It is therefore not initially important to add meat, fish or eggs to their meals. From the age of nine months, start this new taste learning process by giving them a little white meat (chicken or veal), fish or the cooked yellow of an egg. But be careful: only start adding these ingredients little by little, and in very small quantities. At nine months, two teaspoons, 15 grams are enough per day. At around one year old, you can increase the quantity to 20 grams.

With children, the reflex to chew begins between six and eight months of age... even if they don't have any teeth yet. This doesn't mean that you should leave pieces in their food at this stage: they could choke



on them. Before taking this step, switch from preparing smoothly mixed purees to preparations which are ground or carefully mashed with a fork. From the age of eight to twelve months, your baby eats small pieces easily. And here again, be careful not to give them any which are too big. You will also be able to give them a piece of bread or thin slices of fruit which they will love to chew for a while.

Around the age of nine months, you can also add low-fat, lightly salted cheeses, starchy food such as small pasta or puffed rice cakes.

Be wary of salt and sugar

Specialists strongly advise against adding salt to a baby's food before the age of one year to avoid any kidney problems. There is also no point sweetening compotes or yoghurts or introducing sugary drinks. Sugar is not necessary for the time being...

And how about organic food?

Parents want what is best for their children. So it makes sense that many want to preserve them from harmful environmental effects, including pesticides and other

chemicals which are found in fruit and vegetables. This is why many are turning to organic farming products.

The initiative is good provided that you do not embark on it without thinking. Don't let yourself be fooled by the siren calls of marketing and adopt some basic rules:

- Only buy seasonal fruits and vegetables.
- Check the origin of the products and give preference to those grown near you.
- For milk-based desserts, prefer plain milk products and add a spoonful of jam, honey, or fruit yourself.
- Prefer real sourdough bread made by a baker, and banish sandwich loaves. Some bakers are starting to offer organic bread: ask yours.
- Choose your eggs according to the codes appearing on them. Code 0 = organic, code 1 = free-range, code 2 = barn, code 3 = cage.
- Rely on official labels for meat (KAG freiland, Weide-Beef Bio, Natura-Beef Bio, Demeter, Bionatur plus, Migros Bio, Bourgeon Bio etc...)
- Whether it's for your little one or for the rest of the family, drink your own freshly squeezed fruit juices.

The Child's everyday life

Mum, can I have a pet animal?

If you haven't yet heard your child say these words, the odds are that you will hear them one day! There are few children who don't want an animal at some time in their life. And it is a legitimate request: the relationship that children have with their companion marks them for the rest of their lives. A confidant in times of deep sadness, an accomplice in happy and soothing games, a protective presence: it accompanies them on a daily basis, never abandons them and allows them to experience a mutual and unwavering attachment.

That said, you don't buy a dog, a cat, a rabbit, or any other animal without having given it great thought. Never take an animal reluctantly "to please": this is the best way to ensure that the cohabitation won't be a happy one. And make sure that nobody, neither you nor your children, is allergic before embarking on the adventure! If your little one already has asthma before the dog or cat arrives, it is highly likely that the situation will turn out to be a difficult one.

Finally, birds, fish, turtles, lizards and snakes are animals with which your children will not be able to enjoy a close relationship. And before buying anything, find out about the conditions in which each animal in question is kept and what its needs are. (visit the website animauxdecompagnie.ch / www.meinheimtier.ch).

Dogs

While a dog remains an ideal companion, you have to be aware that as soon as it comes through the door, you will be committing to it on a long-term basis (between 10 and 15 years). There is no question of

breaking the pact of loyalty and commitment that will bind you to it. Start by thinking about the practical side: in Switzerland, having a dog means you will have to pay a tax which varies depending on the local authority, and allow for veterinarian (vaccines, sterilization...) and food costs. Logically, the bigger your dog will be, the bigger the daily rations of croquette biscuits will be.

If you have enough room to accommodate a puppy, you should then see if the family





is really committed to devote themselves to it. Your new companion will need to be taken out, fed properly, brushed and cuddled. Share the tasks among you and make sure that everyone is ready to honour their part of the contract. You also have to think about your holidays before

“ You also have to think about your holidays before deciding to go ahead and buy one dog. ”

deciding to go ahead and buy one. Will your dog come along on your outings? And, if not, can you rely on a relative to look after it, or have you provided for a safe form of care (kennels, dog boarding house, etc)?

Before buying a dog, wait until your children are old enough to respect it. A baby might pull your pet's tail or hairs and it may react adversely in self-defence. In all cases, choose a breed which is suitable for your children, and choose your dog

from a good recognized breeder, where puppies are raised in a family, socialized, micro-chipped and vaccinated.

Cats

Being more independent, a cat can also be a wonderful companion, bearing in mind that, like dogs, they all have different characters. There is no need to take your cat out for walks, but, on the other hand, you will need to provide one or more litter trays if it can't get out easily. You should also consider the cost of sterilization and be aware that, like any other animal, a cat needs you to devote time to it.

Rodents

Guinea pigs, hamsters, rats and pygmy rabbits are small animals which can make your children happy if they are aged 6 to 12 years. They also need care, adequate food and enough room. Adolescents easily fall for ferrets, but make sure you find out all about them before purchasing one. It has a charming personality, but requires equipment in line with its needs.

Sunglasses for children: a necessity



Children's eyes are very fragile when they are growing up. To preserve their sight, it is essential to equip them with good sunglasses.

There are various models which you will need to choose from depending on your toddler's age. Sunglasses for children are not very expensive. It is important to opt for designer sunglasses specifically designed for their small users' eyes.

Between 0 and 10 years of age, their eyes are especially sensitive to UVA, UVB and UVC rays, the three types of ultraviolet rays. Eye lens transparency, which is 95% at birth and falls over the years until it reaches 20% in adulthood, makes the retina very exposed to ultraviolet radiation. Until the age of 14, children's eyes are in the process of developing and must therefore be protected.

Prolonged exposure to blue light can indeed cause serious damage to their eyes. If exposure to the sun is repeated throughout childhood, without sunglasses and for more than five hours a day, there is twice the risk of developing macular degeneration in adulthood.

Choosing the right pair of glasses:

- Check that the frame is well adapted to your little one's age and morphology
- Like for adults, the size of the pair of glasses is essential to ensure maximum comfort. To ensure this, the gap between the hinge and your child's temple must

not exceed 5-7 mm. If you manage to put your finger between the hinge and their temple, the pair of glasses is too large. Conversely, if it is too small, it will effectively squeeze the temples. Get advice from an optician who will check the ideal distance between the hinges.

- Choose a high-quality, resistant frame. It will have to stand up to your child's energy and possible clumsiness! The lenses must therefore be unbreakable.
- Choose UV400 solar lenses with category 3 high filter ability. Lenses fall into five categories numbered from 0 to 4. Category 3 corresponds to normal holiday conditions at the seaside or in the mountains and allows between 18% and 8% of visible light to pass. Category 4 is recommended for situations of extreme sunshine, in the tropics, at high altitude or on water.
- Glasses bearing the CE symbol give you the guarantee that they comply with European Community regulations.



If your son or daughter is not enthusiastic about the idea of wearing glasses, even sunglasses, you have to oblige them to do so. But to help them appreciate their new utensil, find little tricks, like for example choosing cheerful colors with them. This will make wearing the glasses more fun!

Kind und Ernährung

Kinder sanft an neue Geschmackserlebnisse gewöhnen

Es ist ein täglicher Lernprozess, Ihr Kind an neue Geschmacksempfindungen und Aromen zu gewöhnen, der viel Geduld und Kreativität erfordert.

Um Ihr Kind behutsam in die Welt der ihm fremden Geschmäcker einzuführen, können Sie auf einige Tipps zurückgreifen und sich auf bewährte Tricks wie Saucen und geriebenen Käse verlassen.

Denn die wenigsten Kinder mögen dampfgegartes Gemüse pur. Überbacken mit einer Béchamel-Sauce oder als Vulkan aus Karottenstampf, den man mit einer Fleischsauce als Lava füllen kann, finden Kinder jedoch selbst an weniger beliebten Gerichten Gefallen.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihr Kind ein bestimmtes Gericht überhaupt nicht mag: Bieten Sie ihm trotzdem weiterhin andere Lebensmittel aus derselben Familie an. Wenn es Brokkoli partout ablehnt, können Sie es mit einem Auflauf oder mit Blumenkohl versuchen. Wenn Ihr Kind keinen Camembert mag, bedeutet das nicht, dass ihm Käse im Allgemeinen nicht schmeckt. Es gibt eine riesige Auswahl an Käsen, von mild bis würzig im Geschmack, und es ist garantiert auch eine Sorte für Ihren Nachwuchs mit dabei.

Im Sommer, wenn frisches, saisonales Gemüse in Hülle und Fülle verfügbar ist, können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind bunte, spielerische Kreationen zaubern, denn das Auge isst auch bei Kindern immer mit. Zwei Tomatenscheiben als Augen, ein halbes hartgekochtes Ei als Nase, Maiskörner als Mund, geriebene Karotten als Haare, zwei grüne

Bohnen als Ohrringe ... Und schon verwandelt sich der Teller in ein echtes Kunstwerk, dem Ihr Kind garantiert nicht widerstehen kann. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: Ganz egal, ob Sie ein Haus, ein Auto oder ein Flugzeug zum Essen basteln, spielerisch angerichtete Teller regen die Fantasie an und machen Appetit auf mehr! Schneiden Sie Gemüse für warme Gerichte in Stücke, damit es seine Farbe und seinen Glanz beim Garen behält. Bereiten Sie Pürees mit verschiedener Konsistenz zu – mit Stückchen oder fein und cremig – und vergessen Sie die Gewürze nicht: In den richtigen Mengen können sie das Geschmackserlebnis perfektionieren. Selbstgemachtes schmeckt immer am besten! Schlagen Sie Ihrem Kind vor, Ihnen in der Küche zu helfen. So kann es seine eigenen Kreationen stolz mit dem Rest der Familie teilen und wird garantiert mit Appetit zugreifen. Hausgemachter Joghurt, Toasts mit Honig und Trauben, Spiesse, Obstsalat, Zucchettisuppe, Kompott mit Früchten der Saison, Pizza mit Kirschtomaten, Himbeerkuchen: Ihr Kind kann Ihnen bei zahlreichen Rezepten helfen und kleine, an sein Alter angepasste Aufgaben übernehmen.

Vermeiden Sie stressige Verhaltensweisen am Tisch. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, seinen Teller leer zu essen, und erpressen Sie es nicht: bieten Sie ihm keine Gegenleistung dafür an, dass es aufisst. Essen muss ein Genuss sein und bleiben!

M

ein Kind trinkt zu wenig...



Viele Eltern können ein Lied davon singen: Kinder im schulpflichtigen Alter nehmen häufig zu wenig Flüssigkeit zu sich. Ein Fruchtsaft, das Glas Milch oder die Trinkschokolade zum Frühstück genügen nicht, umso mehr, als das Kind oft bis zum Mittag nichts mehr trinkt.

Trinkt ein Kind zu wenig, kann seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in Mitleidenschaft gezogen werden – mit gravierenden Folgen wie Aufmerksamkeitsdefizite, verminderte Gedächtnisleistung und dadurch nachlassender Lernerfolg; ganz zu schweigen von gesundheitlichen Folgeschäden wie beispielsweise Nierensteinen im Erwachsenenalter. Kurzzeitig kann Flüssigkeitsmangel zu Mundtrockenheit, Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit, Muskelschwäche, Kopfschmerzen und anderen ernst zu nehmenden körperlichen Symptomen führen.

Die Lösung? Zuerst sollten Sie Ihr Kind von klein auf daran gewöhnen, Wasser zu trinken – es ist kalorienfrei und das ideale Getränk schlechthin. In der Schule ist es Sache der Lehrpersonen, die elterliche Aufsicht zu ersetzen und den Schülerinnen und Schülern nahezu legen, in jeder Unterrichtspause ein Glas Wasser zu trinken. Die Kinder selbst empfinden selten Durst oder vergessen es einfach, weil sie zu sehr von allem Möglichen abgelenkt sind. Daher ist es wichtig, dass die Erwachsenen sie immer wieder ans Trinken erinnern.

Idealerweise sollte ein Kind im Alter zwischen 4 und 8 Jahren 1,1 Liter und eines zwischen 9 und 13 Jahren 1,5 Liter täglich trinken – sämt-

liche Getränke eingeschlossen, aber ohne Berücksichtigung der im Obst oder anderen Lebensmitteln enthaltenen Flüssigkeit. Um diese Menge zu erreichen, muss das Kind bei jeder Mahlzeit, beim Zvieri und in den Pausen zum Trinken ermuntert werden.

Bieten Sie Ihrem Kind zu Hause immer mal wieder eine Trinkflasche oder ein Glas Wasser an, damit es sich daran gewöhnt, regelmässig zu trinken. Stecken Sie ihm zusammen mit dem Znüni ein Fläschchen Wasser in den Schulranzen, und stellen Sie ihm abends ein Glas voll aufs Nachttischchen.

Sobald Ihr Kind alt genug ist, um zu verstehen, warum regelmässiges Trinken notwendig ist, erklären Sie ihm die Gründe dafür. Vereinbaren Sie mit ihm, dass es jeweils vormittags und nachmittags eine bestimmte Mindestmenge trinkt, und belohnen Sie es, bis es ihm zur Gewohnheit wird. Wenn ihm das Trinken schwer fällt, versuchen Sie es mit einem Strohhalm dazu zu animieren. Lehnt es Wasser ab, aromatisieren Sie dieses mit einem Zitronenschnitt oder bereiten Sie leichten Früchte- oder Pfefferminztee zu. Im Übrigen geht nichts über Eltern, die bei den Trinkgewohnheiten mit gutem Beispiel vorangehen! Sieht Ihr Kind Sie immer wieder zwischendurch zur Wasserflasche greifen, wird es Ihnen naheifern wollen. Schenken Sie ihm seine eigene Trinkflasche, das es selber füllen kann, und erklären Sie ihm, dass der menschliche Körper zu über 60% aus Wasser besteht – bei Kindern gar zu über 70%! Diesen Anteil zu erhalten ist lebenswichtig, und es wird Ihrem Kind einleuchten, dass eine Regendusche dazu nicht ausreicht... vielmehr muss es mit seinem



Das Frühstück: ein Begleiter für den ganzen Tag

Die morgendliche Mahlzeit ist sehr wichtig für die Gesundheit Ihres Kindes. Sie ermöglicht ihm, die nötige Energie zu tanken, damit es mit voller Kraft in den Tag starten kann und über die erforderliche Konzentration, Aufmerksamkeit und gute Laune für den ganzen Tag verfügt.

Und dennoch ist gerade diese Mahlzeit am wenigsten verlockend für Ihr Kind. Um seinen Appetit zu wecken, decken Sie den Frühstückstisch auf einladende Weise mit allen Zutaten, die nötig sind, damit es Lust bekommt, sich hinzusetzen: eine lustige Frühstücksschale, Trinkhalme in allen Farben und mehrere Sorten Frühstücksflocken in allen möglichen Formen...

Wecken Sie Ihr Kind früh genug auf, damit es in Ruhe frühstücken kann. Bieten Sie ihm zunächst einen Fruchtsaft oder Wasser an, anschließend Milch oder heiße Schokolade.

Vergessen Sie nicht, ihm Milchprodukte wie Quark, Käse, Joghurt sowie Früchte anzubieten.

Wenn Ihr Kind immer noch nichts essen will, dann geben Sie ihm ein Znüni für die Pause mit. Machen Sie, um seinen Appetit anzuregen, fantasievolle hausgemachte Mini-Sandwiches, z. B. aus quadratischen,

“ Müsliriegel sind auch
eine ideale und praktische
Lösung. ”

mit einem Petit Suisse mit Bananengeschmack gefüllten Lebkuchenstücken. Ein kleiner Fruchtsaft oder ein Kompott und eine kleine Flasche Trinkjoghurt ergänzen die Zwischenmahlzeit. Müsliriegel sind auch eine ideale und praktische Lösung.



FREUDE AM GROSS WERDEN.



Alles beginnt mit der Milch: Sie ist besonders nahrhaft und sorgt für ein gutes Wachstum der Kinder. Mit ein paar Löffeln Nesquik wird sie noch schmackhafter und erfreut mit Sicherheit alle kleinen Leckermäuler! Und wie wir alle wissen, geht nichts über ein leckeres, schokoladiges Familienfrühstück, um gut in den Tag zu starten und spielend gross zu werden!



Der Sonntagsbrunch, ein kulinarisches Highlight für die ganze Familie

Kochen gehört zu den spielerischsten und unterhaltsamsten Aktivitäten mit Kindern. Noch spannender und schöner wird die Erfahrung, wenn man einen köstlichen Brunch für die ganze Familie zubereitet.

Kleine Erinnerung: das Wort «Brunch» setzt sich aus «Breakfast» und «Lunch» zusammen und ist eine Mahlzeit mit süßen und salzigen Speisen, die am späten Vormittag und am frühen Nachmittag serviert wird. Sie ist Frühstück und Mittagessen in einem und ideal für faule, gemütliche Tage.

Kinder helfen bei der Zubereitung eines Brunchs gerne mit. Er ist etwas Besonderes und ermöglicht es ihnen, kleine, einfache und unterhaltsame Aufgaben zu übernehmen. Bei der Zusammenstellung der Speisen gibt es keine Regeln, solange sie gesund und nahrhaft sind und gut schmecken. Damit der Sonntagsbrunch zu einem echten Festessen wird, können Kinder den Tisch mit einer bunten Tischdecke und bunten Servietten decken, um für ein fröhliches Ambiente zu sorgen.

Sie können Gebäck, Zerealien und Sandwiches auf den Tisch stellen und Ihnen anschließend helfen, ein Olivenbrot, Rühreier oder einen frischen Obstsalat zuzubereiten oder Käse und Wurst auf einer Platte, Nuggets und Mini-Hamburger auf einem Teller und süsse Leckereien auf einem Ständer anzurichten.

Auch die Getränke dürfen nicht fehlen: Servieren Sie nach Belieben heiße Schokolade, Wasser, Fruchtsaft, Tee und Kaffee.

Für einen gelungenen Brunch sollten Sie sich vor allem viel Zeit nehmen, um mehrere Stunden gemütlich am Tisch zu schwatzen und ohne Zeitdruck im eigenen Rhythmus zu schlemmen.

Mit ein bisschen Fantasie wird das Sonntagsessen so für die ganze Familie zu einem echten Gourmet-Erlebnis!

Aprikosen-Haselnuss-Brot

Für 6 Personen:

200 g Vollkornmehl

5 g frische Backhefe oder ein Briefchen

Trockenhefe

5 g Fleur de Sel

2 Becher Andros Aprikosendessert

Eine Handvoll Haselnüsse

1 EL geschälte Sonnenblumenkerne

4 getrocknete Feigen

2 EL gerösteter Sesam

Die Hefe in einer Tasse lauwarmem Wasser auflösen.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben und vermischen.

In der Mitte eine Mulde formen und die aufgelöste Hefe hineingeben. Nach und nach das Mehl sowie genügend Wasser dazugeben, damit ein geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr an den Fingern klebt. Mit einem feuchten Tuch zudecken und zwei Stunden lang aufgehen lassen.

Danach die Aprikosendesserts, die Haselnüsse, die Sonnenblumenkerne und die in kleine Würfel geschnittenen Feigen dazugeben. Gut durchkneten und in eine eingefettete oder antihafbeschichtete Cake-Form einfüllen.

Den Ofen auf 220° C vorheizen. Den Teig nochmals 20 Minuten aufgehen lassen und mit den Sesamkörnern bestreuen. 20 Minuten – oder etwas länger, wenn Sie das Brot knusprig mögen – im Ofen backen.

Das Brot sofort nach dem Backen aus der Form stürzen.

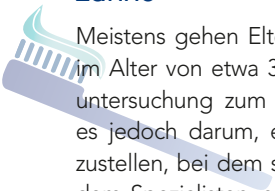
Das Brot in Scheiben mit Blauschimmelkäse oder trockenem Ziegenkäse servieren.



Kontrollbesuche - ab welchem Alter?

Zähne, Sehvermögen, Hören, Sprechen: Wann sollte man sich an Spezialisten wenden? Die Schule ist der ideale Ort, um eventuelle Hör- oder Sehprobleme zu erkennen. Wenn Sie bei Ihrem Kind jedoch das kleinste Anzeichen dafür feststellen, dass etwas nicht in Ordnung ist, sollten Sie nicht lange zögern und aktiv werden...

Zähne



Meistens gehen Eltern mit ihrem Nachwuchs im Alter von etwa 3 Jahren für eine Kontrolluntersuchung zum Zahnarzt, vor allem geht es jedoch darum, einen ersten Kontakt herzustellen, bei dem sich der kleine Patient mit dem Spezialisten, seiner Praxis und den seltsamen Instrumenten darin vertraut machen kann. Diese Begegnung ermöglicht es dem Arzt, Zähne und Mund ihres Sprosses zu kontrollieren und an einige wichtige Grundlagen zu erinnern, die man nicht vernachlässigen sollte, beispielsweise eine Anleitung, wie man sich richtig die Zähne putzt!

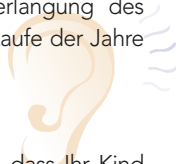


Sehvermögen

Viele Eltern, die an Kurz- oder Weitsichtigkeit leiden, sorgen sich vielleicht schon früh darum, dass ihr Kind diese Beeinträchtigung des Sehvermögens geerbt hat. Wenn dies auch auf Sie zutrifft und Ihr Kind entsprechende Symptome aufweist (wenn es sich die Augen reibt, sich häufig stösst, viel zwinkert und oft die Augenbrauen hochzieht, schielt, tränende Augen, einen starren oder umherschweifenden Blick hat etc.), sollten Sie einen Termin beim Augenarzt vereinbaren. Vergessen Sie jedoch nicht, dass das Sehvermögen bei Kinderarztbesuchen regelmässig kontrolliert wird. Ihr Kinderarzt wird nicht zögern und Sie im Zweifelsfall an einen Spezialisten überweisen. Spezialisten empfehlen einen ersten Besuch zwischen 9 und 18 Monaten, ein Behandlungsbeginn vor dem vierten Lebensjahr ist jedoch immer besonders positiv. In diesem Alter können Sehstörungen

noch vollständig korrigiert werden, während die Chancen auf die Wiedererlangung des kompletten Sehvermögens im Laufe der Jahre sinken.

Hören



Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind schlecht hört, unabhängig von seinem Alter, sollten Sie schnell mit Ihrem Kinderarzt sprechen. Er kann zunächst einige Tests durchführen und einschätzen, ob Ihr Kind an einer dauerhaften Hörschwäche leidet. Im Anschluss wird er Ihnen mitteilen, ob Sie einen Spezialisten aufsuchen müssen. Hörprobleme bei kleinen Kindern müssen früh erkannt werden, damit der Spracherwerb nicht beeinträchtigt wird.

Sprechen



Wann muss ein Logopäde aufgesucht werden? Jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus, ein Logopäde kann jedoch bereits Kinder ab drei Jahren und in manchen Fällen sogar noch jüngere Kinder betreuen. Es gibt jedoch Anzeichen, die Sie aufhorchen lassen sollten und bei denen Sie sich Rat holen sollten. Wenn Ihr Kind nicht auf seinen Vornamen reagiert oder die Person, die es anspricht, nicht anschaut, wenn es im Alter von zwei Jahren noch kein einziges Wort ausgesprochen hat, wenn es völlig unverständlich spricht oder wenn es nicht versteht, was Sie ihm sagen, muss schnell die Meinung eines Spezialisten eingeholt werden. Wenn es «schlecht» spricht (Stottern, Lispeln etc.) kann der Logopäde Ihnen ebenfalls helfen, das Problem zu korrigieren.



Die erste grosse Liebe

Ihr Nachwuchs ist gerade erst in den Kindergarten gekommen und schon erklärt er Ihnen, dass er «verliebt» ist.

Dieses Phänomen ist ganz normal: Wenn ein Kind eine Phase grosser Veränderungen durchläuft, wie beispielsweise bei Schul- oder Kindergartenbeginn, verliebt es sich leichter. Seine neue Flamme wird zu einer beruhigenden Konstanten, einem Begleiter, der ihm beim Übergang in die neue, fremde Welt hilft.

Je nach Situation können diese frühreifen Gefühle rührend, entwaffnend oder auch nervig sein. Machen Sie sich nicht über die kleinen Turteltäubchen lustig. Ermutigen Sie Ihren Nachwuchs aber auch nicht, indem Sie vorschlagen, seiner Freundin ein Geschenk zu machen usw. Es ist seine Geschichte, lassen Sie das Kind sie auf seine Weise leben, ohne es mit Fragen zu löchern.

Falls es geradezu von seiner «Freundin» besessen ist und alle anderen Freundschaften vergisst, nicht mehr in die Schule gehen will, weil es sich mit seiner Herzdame gestritten hat oder sie nicht da ist, sollten Sie diese Gefühle respektieren. Auch wenn sie sich von denen Erwachsener unterscheiden und das Kind nicht über dieselben Mittel

verfügt, wie Sie, um damit umzugehen, durchlebt es eine intensive Zeit. Trennen Sie es nicht von seiner Freundin, ermutigen Sie es jedoch zu einer ausserschulischen Aktivität ohne seine kleine Verlobte. Bringen Sie andere Freunde in sein Leben, um seine Gefühlswelt zu öffnen. So hat es jemanden, auf den es sich stützen kann, wenn es eines Tages zu der unvermeidbaren Trennung kommt.

Kinder können tiefe Emotionen empfinden, aber nicht alle wollen darüber sprechen. Manche schämen sich und wollen ihre Geheimnisse nicht mit den Eltern teilen. Andere sind einfach nicht verliebt und es ist ihnen peinlich, danach gefragt zu werden. Fragen Sie Ihr Kind nicht, ob es schon verliebt ist. Es könnte sich sonst dazu verpflichtet oder anormal fühlen, wenn es noch keine derartigen Gefühle entwickelt.

Falls Ihr Kind bereits ein kleiner Herzensbrecher ist, der ständig die Freundin wechselt, nehmen Sie die Sache nicht zu ernst, denn das bedeutet nicht, dass es als Erwachsener untreu oder flatterhaft sein wird.



Das Sehvermögen spielt eine wesentliche Rolle bei der kindlichen Entwicklung, deshalb muss man ab dem Kleinkindalter sicherstellen, dass keine Anomalie vorliegt. Je früher Probleme erkannt und korrigiert werden, desto besser die Ergebnisse.

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind dazu neigt, zu schielen, dass es Licht scheut, den Bewegungen über sich nicht folgt, unbeholfen oder gleichgültig wirkt, häufig die Augen zusammenkneift oder sich die Augen reibt, ist ein Besuch beim Augenarzt angesagt.

Wählen Sie ein Gestell, das zur Gesichtsförm Ihres Kindes passt, und fragen Sie den zukünftigen Träger nach seiner Meinung, bevor Sie sich festlegen! Ihr Kind muss die Brille tragen, daher sollten Sie seine Wünsche in Bezug auf Farbe und Form berücksichtigen.

Wie Erwachsene haben auch Kinder Anspruch auf eine Brille, es gibt viele verschiedene, an die jeweiligen Bedürfnisse angepasste Modelle. Die Gläser und Gestelle für kleine Kinder haben besondere Eigenschaften, die für Tragekomfort und Sicherheit sorgen. Es wird dringend empfohlen, bruchssichere Modelle ohne Metallteile zu wählen. Metallbrillen sind erst ab 7 Jahren geeignet. Sie sind weniger stabil als Plastikgestelle, verbiegen sich schneller und können zur Gefahr werden, wenn sie ganz oben auf der Nase getragen werden. Entscheiden Sie sich für weiche und flexible Bügel, die Komfort und Widerstandsfähigkeit garantieren.

Einige Kinder gewöhnen sich schnell an das neue Hilfsmittel, andere setzen die Brille immer wieder ab. Falls dies auf Ihr Kind zutrifft, wird empfohlen, ihm die Brille gleich beim Aufwachen aufzusetzen, damit sich seine Augen erst gar nicht anstrengen müssen, um klar zu sehen. Spielen Sie mit ihm, damit es die Brille vergisst. Mit der Zeit wird sie Teil des Alltags werden, genauso wie die Kleidung.

Die Häufigkeit, mit der Ihr Kind eine neue Brille braucht, hängt beim Gestell davon ab, wie schnell das Kind wächst, die Gläser werden gemäss seinen Bedürfnissen geändert, die benötigte Sehstärke wird bhei den Kontrollbesuchen bei Ihrem Spezialisten bestimmt.

I

hrem Kind gefallen seine Geschenke nicht... Was tun?

Sie rechnen mit Freudenschreien... Doch stattdessen ist Ihr Kind völlig aufgelöst und verkündet, dass der Weihnachtsmann sich geirrt haben muss und dass das erhaltene Geschenk NICHT auf dem Wunschzettel stand. Es ist enttäuscht... Aber warum und wie reagieren Sie darauf?

Sein Geschenk ist kleiner als die der anderen und es misst seinen Wert an der Grösse? Eilen Sie nicht zurück ins Geschäft, um es umzutauschen, das würde Ihr Kind nur in seiner falschen Wertwahrnehmung bestätigen. Nutzen Sie die Gelegenheit vielmehr, um ihm etwas Neues beizubringen, nämlich die Vorzüge von Qualität gegenüber Quantität. Falls es nicht mehr an den Weihnachtsmann glaubt, erklären Sie ihm, dass jedes Geschenk sorgsam von Menschen ausgewählt wurde, die es lieben. Ermutigen Sie Ihr Kind vor dem Fest, Geschenke für jeden Gast zu basteln. So kann es die Hoffnung auf Zufriedenheit bei den Beschenkten besser verstehen, die in jedem Päckchen steckt.

«Das habe ich schon!»: Eine weiterer Grund für Enttäuschungen: Ihr Kind hat das erhaltene Spielzeug bereits oder es interessiert sich absolut nicht dafür. Falls es nicht mehr an den Weihnachtsmann glaubt, wird es merken, dass die Person, die es ihm geschenkt hat, es nicht wirklich kennt oder seine Vorlieben ignoriert. Die Lösung? Reden Sie humorvoll und ohne Vorwürfe darüber und ziehen Sie die Möglichkeit in Betracht, das Spielzeug gegen etwas umzutauschen, das auf dem Wunschzettel stand.

«Sie hat mehr gekriegt als ich!»: Falls Ihr Spross glaubt, nicht ausreichend beschenkt



worden zu sein, und neidisch auf die Geschenke seiner Schwester ist, die ein oder zwei Dinge mehr bekommen hat, müssen Sie reagieren. Vielleicht war er bei seinen Wünschen nicht genau genug und muss lernen, diese beim nächsten Mal präziser zu äussern. Oder vielleicht hat seine Schwester bei ihren Wünschen die Finanzen und die Werte des Weihnachtsmanns besser berücksichtigt. Werden Sie nicht ärgerlich, verzichten Sie auf Schuldzuweisungen, aber erklären Sie dem Kind, dass es sich mit dem zufriedengeben muss, was es hat. Schlagen Sie ihm vor, mit seiner Schwester zu verhandeln, um sich ihre Spielsachen auszuleihen.

Woher kommen Läuse?

Ihr Kind kratzt sich verdächtig oft am Kopf ... Eine schnelle Untersuchung seiner Kopfhaut bestätigt Ihren Verdacht: Es hat Läuse. Kein Grund, sich zu schämen. Heute weiss jeder, dass Läuse nicht nur ungewaschenes Haar lieben, sie machen es sich auf jedem Kopf bequem, egal ob schmutzig oder sauber!

Aber woher kommen diese lästigen Untermieter? Es gibt sie schon seit Urzeiten, die vertrockneten Läuse und Nissen, die auf den Köpfen ägyptischer Mumien gefunden wurden, liefern den Beweis! Sie leben weder am Boden noch schweben sie in der Luft, sie ernähren sich vielmehr von menschlichem Blut und wandern bei Kontakt von Kopf zu Kopf. Sie können auch durch Gegenstände wie Hüte, Mützen, Schals, Haarspangen, Kuscheltiere, Kopfkissen usw. übertragen werden. Ausserhalb eines menschlichen Wirts können Läuse nicht länger als 24 bis 48 Stunden überleben.

Symptome und Behandlung

In der Regel sind die Insekten auf der Kopfhaut, hinter den Ohren und im Nacken zu finden. Die Symptome sind Juckreiz, der durch eine allergische Reaktion auf ihre Stiche entsteht, und das Gefühl, dass sich in den Haaren etwas bewegt. Ein ausgewachsenes Insekt hat die Grösse eines Sesamsamens und eine weisslich-graue oder braune Farbe. Die Nymphen sind noch kleiner und die Nissen sind nur als winzige Punkte erkennbar. Läuse springen nicht, sie klettern und klammern sich fest.

Um sie zu erkennen, brauchen Sie einen Spezialkamm und müssen jede Haarsträhne genau untersuchen. Seien Sie besonders aufmerksam, denn schon ein einziges übersehenes Exemplar reicht aus für einen erneuten Befall.

Hoffen Sie nicht darauf, dass die Läuse ohne Behandlung von alleine wieder verschwinden, denn das werden sie nicht. Um sie loszuwer-

den, sind im Handel verschiedene Produkte erhältlich. Wählen Sie eines, das auch gegen die Nissen wirkt, und denken Sie daran, alles zu waschen, was mit der befallenen Kopfhaut Kontakt hatte. Verwenden Sie unbedingt ein Shampoo und eine Lotion gegen Läuse. Und um zu verhindern, dass die Plagegeister zurückkommen, kontrollieren Sie die Haare Ihrer Kinder häufig, bürsten Sie sie und waschen Sie Mützen und Kopfbedeckungen regelmässig. Achten Sie ausserdem darauf, dass sie sie nicht mit ihren Kameraden tauschen!

Überblick

- Behandeln Sie die Haare Ihres Kindes mit dem vom Arzt verschriebenen oder vom Apotheker/Drogist empfohlenen Produkt.
- Entfernen Sie die Läuse mit einem speziellen Kamm, der in Apotheken/Drogerien erhältlich ist. Wenn nötig entfernen Sie die Nissen (Lauseier) auch von Hand.
- Die beste Behandlung besteht aus der Kombination eines Laushampoos und 2x wöchentlichen Kämmens des nassen, mit normaler Haarbalsampülung eingeriebenen Haares mit einem Lauskamm.
- Waschen Sie nach der Behandlung Ihre Hände und die Hände Ihres Kindes.
- Beste Prävention für einen Neubefall oder zur Früherkennung ist regelmässiges Kämmen nach der wöchentlichen Haarpflege mit Haarspülung und Nissenkamm.
- Der häufigste Übertragungsweg der Läuse ist von «Kopf zu Kopf». Konzentrieren Sie sich deshalb vollumfänglich auf den «Kopf» und minimieren Sie die Umgebungsarbeiten.

Dentale Fitness – Eine der besten Investitionen in die Zukunft Ihres Kindes

*Prof. Ivo KREJCI, Präsident des ZKUG,
Zahnmedizinischen Kliniken der Universität, Genf*

Der Wert der natürlichen Zähne

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie wertvoll die natürlichen Zähne Ihres Kindes eigentlich sind? Wohl kaum, da Zähne als etwas selbstverständliches betrachtet werden. Solange keine Zahnprobleme auftreten, ist die Selbstverständlichkeit nachvollziehbar. Kommt es aber zu Problemen, die zum Zahnverlust führen, wird einem der finanzielle Aspekt plötzlich schmerzlich bewusst: Der Ersatz eines einzelnen Zahnes ist nämlich mit ca. 4000 SFr zu budgetieren. Da die normale Dentition ohne Weisheitszähne aus 28 Zähnen besteht, kann man ihren Wert auf ca. $4000 \times 28 = 112'000$ SFr beziffern. Dazu ist anzumerken, dass jede Zahnrekonstruktion, so gut sie auch angefertigt worden ist, mit der Lebensdauer der natürlichen Zähne nicht mithalten kann und somit trotz astronomischer Kosten nicht als vollwertiger Zahnersatz anzusehen ist. Es lohnt sich somit, in die Gesunderhaltung der eigenen natürlichen Zähne zu investieren.

Ein bisschen Demographie

Die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen betrug während Abertausenden von Jahren ca. 30 bis 35 Jahre. Da bleibende Zähne ab dem sechsten Lebensjahr durchbrechen, mussten sie somit ca. 25 bis 30 Jahre halten. In den letzten Jahrzehnten hat sich die demografische Situation drastisch geändert: Die durchschnittliche Lebenserwartung der heute Geborenen liegt in der Schweiz schon bei über 80 Jahren und die Tendenz ist weiter steigend. Somit müssen natürliche Zähne nicht mehr 30, sondern ca. 80 Jahre halten und es ist wahrscheinlich nicht falsch zu behaupten, dass sie für diesen extrem langen Zeitraum nicht gemacht worden sind. Damit

sie trotzdem halten, ist eine besondere Pflege notwendig.

Warum gehen die Zähne kaputt?

Trotz erheblichem Rückgang in den letzten Jahrzehnten sind die Hauptursachen für den Zahnverlust heute immer noch Karies und Parodontitis. Dies wird auch in absehbarer Zukunft auch so bleiben. Zwar weit weniger häufig, aber dennoch für den Zahnverlust relevant sind Traumata durch Sport, Fahrrad-, Skateboardunfälle und ähnliche. Daneben können auch sog. Erosionen und Abrasionen die Zähne schwer schädigen. Die Pflege der natürlichen Zähne muss sich somit auf die Vermeidung von Karies, Parodontitis, Traumata, Erosionen und Abrasionen richten.

Was ist Karies?

Karies ist eine Infektionskrankheit. Die Übertragung der kariogenen Bakterien erfolgt in vielen Fällen zum Zeitpunkt des Durchbruchs von Milchzähnen durch einen intensiven Speichelaustausch. Die Person, welche das Kind mit kariogenen Bakterien in diesem frühen Kindesalter infiziert, ist zumeist die Mutter. Dies ist aber nicht der ausschliessliche Infektionsweg. Es kann durchaus sein, dass das Kind erst im Kindergarten durch seine Spielgefährten infiziert wird. Da dieser Infektionsmechanismus extrem effizient und praktisch unvermeidbar ist, erstaunt es wenig, dass der grösste Teil der Bevölkerung mit kariogenen Bakterien infiziert ist. Man kann dabei ohne Umschweife von einer Pandemie sprechen. Die kariogenen Bakterien befallen primär nicht den Körper, sondern nisten sich in den Biofilm ein, welcher die Zähne natürlicherweise be-

deckt und eigentlich schützt und sie lassen sich aus diesem Biofilm nicht mehr entfernen. Diese Infektion hat a priori für die Zähne keine Folgen. Sie wird erst dann relevant, wenn die kariogenen Bakterien in grosser Menge vorhanden sind und über längere Zeit regelmässig und in ausreichender Menge Treibstoff bekommen, um Säuren bilden zu können. Der benötigte Treibstoff für die Bakterien ist Zucker, insbesondere in seiner flüssigen Form. Diese Säuren können dann die Zähne entkalken, was sich in der Ausbildung von kariösen Läsionen, den sogenannten «Zahnlöchern», äussert. Kariöse Läsionen sind damit die klinischen Symptome der Karieserkrankung und können im Extremfall den Zahn so stark zerstören, dass er extrahiert werden muss.

Was ist Parodontitis?

Parodontitis ist genauso wie Karies eine Infektionskrankheit. Die Übertragung der parodontopathogenen Bakterien über den Speichel erfolgt dabei allerdings – von Ausnahmen abgesehen – nicht im frühen Kindesalter, sondern unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Genauso wie bei der Karies nisten sich dabei die Bakterien primär nicht im Körper ein, sondern im den Zahn umgebenden Biofilm und können nicht mehr entfernt werden. Genauso wie bei der Karies ist praktisch die gesamte Bevölkerung betroffen und Parodontitis kann somit genauso wie die Karies als eine pandemische Volkskrankheit bezeichnet werden. Dabei ist bei der Parodontitis genauso wie bei der Karies die Infektion eigentlich irrelevant. Sie wird erst dann klinisch bedeutsam, wenn die Bakterien in grosser Menge über längere Zeit vorhanden sind, wobei allerdings im Gegensatz zur Karies nicht bekannt ist, was genau dazu führt, dass sie das körpereigene Immunsystem dazu bringen, den eigenen Knochen anzugreifen und dadurch irreversibel abzubauen. Das klinische Symptom der Parodontitis ist der Knochenabbau, welcher sich in der Ausbildung von sogenannten parodontalen Taschen um die Zahnwurzeln herum äussert. Er ist in der Regel verbunden mit einer Zahnfleischentzündung, wobei die Zahnfleischentzündung, sogenannte Gingivitis, nicht unbedingt gleichbedeutend mit Pa-

rodontitis ist, was die Diagnose für den Laien praktisch unmöglich macht. Im Extremfall geht durch Parodontitis so viel Knochen verloren, dass der Zahn aus dem Kiefer herausfällt.

Was ist ein Zahntrauma?

Zahntrauma zu erklären ist einfach: Es handelt sich um die mechanische Schädigung des Zahnes durch äussere Krafteinwirkung. Neben verschiedenen Arten von Frakturen kann dabei auch der gesamte Zahn aus dem Kiefer herausgebrochen werden und geht dadurch verloren.

Was sind Erosionen und Abrasionen?

Sowohl Erosionen, als auch Abrasionen sind Mechanismen, welche zu einem extrem langsamen, dafür aber stetigen und kumulativen Zahnhartsubstanzverlust führen. Erosionen haben chemische Ursachen. Dabei handelt es sich zumeist um Säuren, welche eingenommen werden. Beispiele dazu sind saure Sodagetränke oder Fruchtsäfte. Erosionen können auch durch Reflux, Bulimie oder Anorexie bedingt sein. Abrasionen dagegen sind mechanisch bedingt, zum Beispiel durch abrasive Nahrungsbestandteile, aggressive Zahnpasten und Zahnpfutztechniken, oder durch das Knirschen und Pressen. Abrasionen und Erosionen bei Lebenserwartung von 30 Jahren waren kein grosses Problem, bei einer Lebenserwartung von 80 und mehr Jahren laufen hingegen immer mehr Leute auf den «Zahnfelgen».

Was können die Eltern tun?

Aus den obigen Ausführungen ergibt sich eine logische Antwort auf die Frage, was Sie als Eltern tun können, um die besten Voraussetzungen für den lebenslangen Zahnerhalt bei ihrem Kind zu schaffen: Vermeidung der fünf Hauptursachen für die Extraktion bzw. starke Zerstörung der Zähne: Karies, Parodontitis, Traumata, Erosionen und Abrasionen. Der Weg dazu ist eigentlich ganz einfach: Sie müssen nur wissen, wie man diese Zahnschädigungen verhütet und Sie müssen dieses Wissen an ihre Kinder nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis weitergeben. Es wird Sie nicht wundern, dass Kinder von Zahnärzten/innen und Den-

talhygieniker/innen in der Regel «sehr gute» Zähne haben. Das kommt nicht von ungefähr, denn ihre Eltern wissen, was zu tun ist um die Zähne gesund zu erhalten und sie geben dieses Wissen an ihre Kinder in der Praxis auch weiter. Die Zahnpflege ist dabei recht einfach. Sie wird zuerst durch die Eltern und später dann durch das Kind übernommen. Der komplizierte Aspekt ist das Wissen, wie im Einzelfall – also individuell auf die Situation Ihres Kindes angepasst – die Zahnpflege auszusehen hat, damit sie effizient ist und damit kein zusätzlicher Schaden gesetzt wird. Dieses Wissen, welches im Rahmen des 5-jährigen Universitätsstudiums im Falle des Zahnarztes und im Rahmen des intensiven 3-jährigen Programms im Rahmen der höheren Fachschulausbildung im Falle der Dentalhygieniker/in erworben wird, werden Sie höchstwahrscheinlich nicht haben. Sie können es sich aber einkaufen, indem Sie den Zahnarzt bzw. die Dentalhygienikerin nicht als «Zahnklempler» fürs Löcherstopfen und Zahnschmerzbeikämpfung betrachten, sondern als einen Fitnesscoach für die Zahngesundheit ihres Kindes, der ihm das Konzept der Dental Fitness beibringen kann. Das dafür ausgegebene Geld mag als eine der besten finanziellen Investitionen Ihres Lebens gelten, da sie es ermöglichen kann, Ihr Kind lebenslang zahngesund zu erhalten.

Dentale Fitness

Man muss vorausschicken, dass der einzige, der die eigenen Zähne gesunderhalten kann, der Betroffene selbst ist. Weder der Zahnarzt/die Zahnärztin, noch der Dentalhygieniker/die Dentalhygienikerin und am wenigsten eine Zahnversicherung können es für ihn tun. Der Zahnarzt/die Zahnärztin bzw. der Dentalhygieniker/die Dentalhygienikerin werden aber in ihrer Rolle als professioneller Fitnesscoach für Zähne dafür sorgen, dass das Kind lernt, wie die eigenen Zähne lebenslang gesund erhalten werden können. Der Fitnesscoach für Zähne wird nicht bohren oder operieren, sondern professionelle Hilfe zur Selbsthilfe in der Form eines an die individuelle Situation optimal angepassten Dental Fitness Programms leisten, welches zuerst Sie und später das Kind selbst täglich umsetzen werden. Dabei ist hier

nicht die Rede vom Gruppenzähneputzen und der allgemeinen Gruppenprophylaxe, welches nach der Ansicht des Autors zu wenig wirksam ist. Die Rede ist von individueller Betreuung, deren Grundlage die genaue individuelle Diagnostik darstellt. Der professionelle Fitnesscoach für Zähne wird als erstes wissen wollen, wie gut das bisherige Fitnessniveau insbesondere im Hinblick auf die mechanische Pflege der Zähne ist, ob bereits irgendwelche Schäden vorliegen und welche Risikofaktoren vorhanden sind. Darauf aufbauend erfolgt die praktische Anweisung in die individuell angepassten täglichen Fitnessübungen, welche in einer zeiteffizienten mechanischen Mundhygiene mit optimal angepassten Mitteln resultieren. Neben der Instruktion gehört auch ein regelmässiges Monitoring zum Programm, um zu gewährleisten dass die dentalen Fitnessübungen wirklich korrekt durchgeführt werden und auch die Motivation für das tägliche Training kommt dabei nicht zu kurz. Im weiteren dienen die Monitoringsitzungen dazu, mit High-tech Methoden nach subklinischen Symptomen zu fahnden, damit diese im Falle ihres Auftretens mit nichtinvasiven professionellen Massnahmen behoben werden können, bevor sie klinisch manifest werden. Diese high-tech Methoden, welche nicht nur Mitteln gegen Karies und Parodontitis, sondern auch Schutzmassnahmen gegen Trauma, Erosionen und Abrasionen beinhalten, sind erst seit wenigen Jahren verfügbar und sie sind es, welche die praktische Umsetzung des Dental Fitness Konzeptes erst ermöglicht haben.

Lohnt sich der Aufwand?

Das Konzept der Dentalen Fitness ist nicht kostenlos, da es der lebenslangen Begleitung durch einen professionellen Fitnesscoach für Zähne bedarf. Im weiteren benötigt es ein tägliches Engagement Ihres Kindes, zu Beginn sogar zusammen mit Ihnen als Eltern. Diese Mühen werden aber durch den Erhalt der gesunden Zähne belohnt, die ihrem Kind ein lebenslang strahlendes, natürliches Lächeln schenken werden; und dies schmerzfrei und zu einem Bruchteil der Kosten, die für den künstlichen Zahnersatz aufgewendet werden müssten.

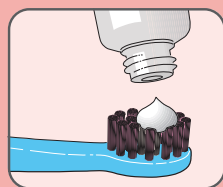
Kinderzähne richtig pflegen – für ein gesundes Leben

Zähneputzen finden viele Kinder nicht wirklich «cool».
Trotzdem ist der erste Milchzahn der Startschuss
für eine konsequente und korrekte Zahnpflege.
Denn mit gesunden Zähnen beugt man auch vielen
körperlichen Beschwerden ausserhalb des Mundes vor – und das
ein Leben lang. Die Motivationskünste der Eltern
zur Pflege dieses wertvollen Schatzes sind also gefragt.

Es lohnt sich!



Mit dem
ersten
Milchzahn
geht
es los



Weiche Kinderzahnbürste
und eine kleine Menge
Kinderzahnpaste.

Wie oft, ist für die Eltern nur die undankbare Rolle des «Miesepeters» übrig. Zwei häufige Wörter von Papi oder Mami sind «Nein» und «Zähneputzen». Flankierend mit dem verbreiteten Kinderschwindel: «Ich habe die Zähne schon und gut geputzt» wird deren Aufgabe nicht vereinfacht.

Einsatz der Eltern: **Der lohnt sich!**

Ab dem ersten Milchzahn bis zum zweiten Geburtstag ist die Zahnpflege Aufgabe der Eltern. Ab dem 2. Geburtstag soll das Kind spielerisch an die selbstständige Zahnpflege herangeführt werden. Wichtig ist das Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta, sobald der erste Zahn durchbricht. Reinigen Sie die Milchzähne Ihres Kindes mit einer Kinderzahnbürste zweimal täglich und ab dem 5. Geburtstag nach jeder Hauptmahlzeit. Benutzen Sie stets eine fluoridhaltige Kinderzahnpasta und ab dem 6. Geburtstag eine Junior-Zahnpasta.

Milchzähne: **Die fallen doch so oder so raus!**

Wieso pflegen wir die Milchzähne überhaupt? Die Pflege der Milchzähne ist sehr wichtig, denn diese dienen nicht nur als Platzhalter für die bleibenden Zähne, sondern auch für Sprachentwicklung und Mimik, zum Abbeissen und Kauen. Eine Zahnputzuhr, ein Zahnputzlied oder gar Papa als gutes Vorbild sollen die Motivation der Kinder fördern. Vielleicht lassen sich die Eltern

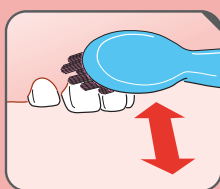
auch mal die Zähne von ihren Kindern putzen – das fördert die Bereitschaft für das «Nachputzen» durch die Eltern.

Karies: **Ist nicht vererbbar**

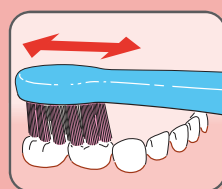
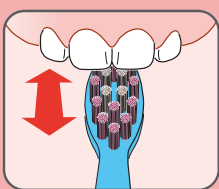
Karies kann erst entstehen, wenn die Zähne durchgebrochen sind. Nebst der konsequenten und sauberen Pflege muss auch der gesunde Umgang mit zuckerhaltigen Getränken, Fruchtdrinks, Sirup, Kakaodrink, usw. vermittelt werden. Ein striktes Verbot wird keinen Erfolg bringen. In unserem Alltag wimmelt es von süssen Gelegenheiten mit verstecktem Zucker. Ein verantwortungsvoller Umgang muss gelernt und das Auge für das «Zahnmännchen» geschult werden. Mit dem «Zahnmännchen» gekennzeichnete Produkte sind für die Gesundheit der Zähne unbedenklich. Diese Produkte haben einen wissenschaftlichen Test bestanden und sind sowohl in Bezug auf Zucker wie auch auf Säuren unschädlich – natürlich gilt aber auch hier: Übermass vermeiden.

3x täglich: **Und dann gute Nacht**

Sollte bei Ihrem Kind trotzdem einmal Karies entstehen, gehen Sie gemeinsam mit einem Zahnarzt oder einer Dentalhygienikerin diesem Problem nach und ermitteln Sie den Grund der Ursache, damit sich eine Folgeerkrankung vermeiden lässt. Mögliche Gründe für die Karies-Entstehung sind beispielsweise ein zu hoher Zuckerkonsum oder eine ungenügende Zahnreinigung.



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



Die Kauflächen der Backenzähne mit kleinen (hin und her) Bewegungen bürsten



Die Aktion **Zahnfreundlich** ist ein gemeinnütziger Verein, welcher sich für die Kariesprävention einsetzt.

zahnfreundlich.ch



Aua! Die Zähnnchen wachsen!

Die Phasen des Zahnwachstums bei Babys gelten als schwierig, da sie sehr schmerzhaft sein können. In der Regel beginnt das Zahnwachstum um den sechsten Monat (manchmal früher oder später, je nach Kind). Als erstes kommen die Schneidezähne, gefolgt von den kleinen Backenzähnen und den Eckzähnen. Die Zähne wachsen durchschnittlich bis zum dritten Lebensjahr, dem Alter, in dem die Kinder alle 20 «Milchzähne» haben.

Die Symptome, die auf eine Wachstumsphase der Zähne hinweisen, sind zahlreich

Das Baby sabbert viel, ist ungewöhnlich schlecht gelaunt, führt alle Gegenstände, die es zu fassen bekommt, zum Mund und beisst so stark zu wie es kann ... Auch in Ihre Finger! Eventuell weint es viel, hat entzündetes Zahnfleisch, schläft schlecht und leidet unter Verdauungsproblemen, Fieber, Appetitlosigkeit oder Hautreizungen auf Wangen und Po.

Ihr Kinderarzt kann Ihnen etwas gegen das Fieber verschreiben. Um dem Säugling Linderung zu verschaffen, sind im Handel beruhigende Gels erhältlich, die sanft ins Zahnfleisch einmassiert werden, sowie homöopathische Mittel, zu denen Sie Ihr Apotheker beraten kann. Sie können ihm ausserdem ganz sanft und vorsichtig das Zahnfleisch mit einer Babyzahnbürste mit weichen Borsten massieren. Wählen Sie einen Beissring aus Gummi, den Ihr Kind nicht ganz in den Mund nehmen und der nicht zerbrechen kann.

Die Gesundheitsbehörden raten mittlerweile wegen Erstickungsgefahr von Bernstein oder Haselnussketten ab. Aus demselben Grund sollten Kinder unter zwei Jahren auch kein rohes und hartes Gemüse essen.

Pflege vom ersten Milchzahn an!

Pflege vom ersten Milchzahn an!

Es ist Aufgabe der Eltern, 1mal täglich dem Kind mit einer fluoridierten Kinderzahn-pasta, die Zähne zu putzen und zwar sofort nach dem Durchbruch des ersten Milch-zahns. Spätestens nach dem Erscheinen der zweiten Backenzähne (mit ca. 2 Jahren) ist das Bürsten der Zähne mit fluoridierter Kinderzahnpaste 2-mal täglich durchzuführen.

Tipps zur Prophylaxe

Milchzähne – Gemeinsam geht es besser.

- Putzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Zähne. Sie und ältere Geschwister sind Vorbilder.
- Ersetzen Sie die Zahnbürsten alle ein bis zwei Monate.
- Gehen Sie regelmässig mit Ihrem Kind ab zwei Jahren zum Zahnarzt.

Erwachsene – Schulzahnpflege hilft Karies zu vermeiden

Ab dem Kindergarten bis zur Mittel- oder Oberstufe werden in der Schweiz die Kinder regelmässig von der Schulzahnpflege zu den Themen Zahn- und Mundpflege sowie zahnfreundliche Ernährung informiert. Dank dieses Prophylaxesystems konnte in den letzten Jahrzehnten.

Mehr Zeit mit seinem Kind verbringen

Zeit ist wertvoll und vergeht rasch. Viele Familien schätzen deshalb die Möglichkeit, Zeit zu gewinnen, indem sie zum Beispiel ihre Einkäufe von zuhause aus tätigen.

Die Zeit, die Sie in Geschäften verbringen und in den Warteschlangen an der Kasse verlieren, können Sie stattdessen für entspannte Momente mit Ihrem Kind nutzen. Denn es kann sich mit Ihnen zusammen mit dieser Einkaufsweise vertraut machen, Artikel und Preise vergleichen und dies alles ohne sich dem Gewühl in den Geschäften während den Stosszeiten aussetzen zu müssen. Mit dem Online-Einkauf von Lebensmitteln und Produkten für den täglichen Bedarf haben Sie heute Zugang zu einer ebenso umfassenden Produktpalette, wie wenn Sie im Geschäft selbst einkaufen würden. Wertvolle Zeit gewinnen, keine schweren Taschen schleppen oder einen Parkplatz suchen zu müssen – das sind die Gründe, weshalb heute in der Schweiz nicht weniger als 250'000 Personen ihre Einkäufe auf diese Art tätigen.

Diese Zeitinseln, die Sie damit in Ihrem Alltag schaffen, können Sie für zwanglose Momente mit Ihren Kindern nutzen. Doch aufgepasst: Spielen heisst, sich vergnügen und nicht unbedingt das Spiel als Mittel zum Lernen nutzen. Leiten Sie es also nicht in bestimmte Bahnen: Dieses Mal entscheidet Ihr Kind, womit und auf welche Art es spielen will. Gönnen Sie ihm dieses Vergnügen: Nur beim Spiel hat ihr Kind die Kontrolle über die Dinge.

Nutzen Sie diese verspielten Momente, um ihren kleinen Liebling zu beobachten. Sie werden Facetten an ihm entdecken, die Sie noch nicht oder kaum kannten. Und Ihr Kind wird Sie anders als in Ihrer Mutter- oder Vaterrolle wahrnehmen.

Spiele sind für die Entwicklung des Kindes von grundlegender Bedeutung. Wenn Sie beschliessen, mitzuspielen, sollten auch Sie diesen Augenblick auskosten. Vergessen Sie Ihre Alltagssorgen und tauchen Sie in seine Welt ein. Erweitern Sie das Spektrum seiner Aktivitäten, indem Sie ihm eine Fülle an Möglichkeiten anbieten, ihm aber zugleich die Initiative und die Wahl überlassen, wie das Spiel verlaufen soll.

Hier einige Beispiele für gemeinsame Aktivitäten:

- Gesellschaftsspiele
- im Wohnzimmer campieren, wenn es draussen regnet
- Pflanzen sammeln und ein Herbarium anlegen
- aktiv an seinem Spiel teilnehmen, seinen Puppen, Playmobil- Lego- oder anderen Figuren Ihre Stimme leihen
- mit der Autorennbahn spielen
- eine Aufführung für die ganze Familie vorbereiten. Bis zum grossen Tag bleibt dies ihr kleines Geheimnis
- Zeichnen, Lesen, Basteln
- gemeinsam ein Essen kochen, ein Dessert zubereiten oder einen Geburtstagskuchen backen

Spiele und Beschäftigungen haben den Vorteil, dass Sie dabei den Augenblick leben, sich auf die gemeinsame Tätigkeit konzentrieren und die Alltagssorgen vergessen. Ihr Kind weist Ihnen den Weg: Es nimmt sie auf seine imaginären Reisen mit und lässt Sie teilhaben an seiner Kreativität und seinem Lachen, den besten Mitteln zur Stressbekämpfung überhaupt.

Wenn Kinder nachts aufwachen

Die Nacht bringt für Kinder zwei grosse Probleme mit sich: Es ist dunkel und sie sind stundenlang von ihren Eltern getrennt und alleine. Noch komplizierter wird das Ganze, wenn Ihr Kind nachts von Alpträumen heimgesucht wird, die für den Rest der Familie durch seine Schreie fast mindestens genauso furchteinflössend sind.

Kleine Kinder träumen häufig schlecht. Dieses Phänomen nimmt nach der ödipalen Phase ungefähr mit fünf Jahren ab und wird dann mit etwa zehn Jahren wieder schlimmer. Diese Alpträume sind notwendig. In ihnen verarbeiten Kinder Emotionen, Ängste und sonstige Gefühle, die sie beschäftigen. Meistens treten diese Träume während der paradoxalen Schlafphase gegen Ende der Nacht auf.

Wenn Ihr Kind aus einem dieser furchteinflössenden Träume erwacht, hat es Angst und die schrecklichen Bilder sind noch stark in seinem Kopf präsent. Es fühlt sich verloren und hilflos, ruft nach Ihnen und muss beruhigt und getröstet werden, damit es wieder einschlafen kann.

Um es wirkungsvoll zu beruhigen, sollten Sie ihm erklären, dass es schlecht geträumt hat und dass nichts vom dem, was es in seinem Alptraum gesehen oder erlebt hat, real ist. Sagen Sie ihm, dass es beruhigt wieder einschlafen kann, dass Sie da sind, um es zu beschützen, und dass ihm nichts passieren kann. Streicheln Sie ihm über den Kopf, aber machen Sie wenn möglich nicht das Licht an und nehmen Sie es nicht zum Kuscheln in den Arm. Das würde seine Nacht «beenden» und ihm das Wiedereinschlafen nur noch schwerer machen. Kuscheln ist nur indiziert, wenn Ihr Kind so aufgewühlt ist, dass es sich nicht alleine beruhigen kann. Wenn es Ihnen von seinem Traum erzählen möchte, versuchen Sie, es zu überzeugen, bis zum Morgen zu warten,

und sagen Sie ihm, dass es Zeit ist, wieder einzuschlafen ... Für das Kind und für Sie!

Wenn die Alpträume regelmässig zurückkehren, betreiben Sie Ursachenforschung – bei sich selbst und bei Ihrem Kind. Versuchen Sie, es dazu zu bewegen, Ihnen von seinen Ängsten und seinen Gefühlen zu erzählen. Irgendetwas belastet Ihr Kind und es kann ihm helfen, sich Ihnen anzuvertrauen.

Im Gegensatz zu Alpträumen findet nächtliches Aufschrecken meist während der Tiefschlafphase statt, zu Beginn der Nacht. Ihr Kind scheint in Panik zu sein, es schreit, ist aufgewühlt, sitzt manchmal aufrecht im Bett. Und trotzdem schläft es. Greifen Sie nicht ein, auch wenn Sie erstaunt oder besorgt sind. Es wird sich rasch wieder beruhigen. Diese Vorfälle treten häufig bei Kindern auf, die nicht genügend Schlaf bekommen. Versuchen Sie, den Mittagsschlaf zu verlängern oder das Kind früher ins Bett zu bringen. Aber auch Sorgen können diese Angstzustände auslösen. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind.

Erlauben Sie ihm in keinem Fall, mit zu Ihnen ins Bett zu kommen. Auch wenn ihr Kind als Baby bei Ihnen geschlafen hat, muss es diese Gewohnheit wieder ablegen, besonders, wenn es sich in der ödipalen Phase befindet. Es muss lernen, in seinem Zimmer zu bleiben, es muss sich das Zimmer zu eigen machen, um sich darin wohl und sicher zu fühlen. Ihr Bett gehört Ihnen, es ist Ihre Privatsphäre, die Ihr Kind nicht teilen sollte. Wenn es nachts zu Ihnen unter die Bettdecke kriecht, bringen Sie es sofort zurück in sein Zimmer.

Verhindern Sie, dass Alpträume und nächtliches Aufschrecken zur Regel werden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, spielen Sie mit ihm, damit es ausdrücken kann, warum es nicht ruhig schlafen kann. Wenn Sie den Grund alleine nicht finden, wenden Sie sich an einen Spezialisten, einen Kinderarzt oder einen Psychologen.

M

ein Kind lügt mich an... Was soll ich tun?

Kinder sagen nicht immer nur die Wahrheit. Es kommt auch vor, dass sie Lügengeschichten erzählen. Wie reagiert man richtig, damit das Lügen nicht zur Gewohnheit wird und die Beziehung zu dem Kind nicht belastet?

Niemals hätten Sie geglaubt, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter Sie anlügen würde. Sie dachten immer, dass so etwas nur den anderen passiert. Aber Ihnen? Ausgeschlossen! Und trotzdem lügen die meisten Kinder, zum Beispiel, um einer Strafe zu entgehen, das Umfeld nicht zu enttäuschen, Aufmerksamkeit zu erhaschen, Anerkennung zu erhalten oder eine beschämende oder verletzende Situation zu verbergen.

Kinder verschleiern oder verzerren die Realität aus denselben Gründen wie Erwachsene. Die Ursachen haben jedoch in der Regel nichts mit Laster, mangelndem Anstand oder einer schlechten Erziehung zu tun.

Bei kleinen Kindern ist das Problem ein anderes. Für sie sind die Grenzen zwischen der Vorstellungskraft und der Realität noch verschwommen. Sie haben das, was Experten als «magisches Denken» bezeichnen. Es ermöglicht es ihnen, in die Rolle einer anderen Person zu schlüpfen und das reale Leben zu verändern, was in ihren Augen keine Lüge ist.

Lösungsvorschläge

Wenn Ihr Kind verkündet, dass es die Bestnote bekommen hat, obwohl es bei der Klassenarbeit nur mittelmäßig abgeschnitten hat, sollten Sie zunächst versuchen, zu verstehen, was die Lüge für Ihr Kind bedeutet, bevor Sie eine Strafe verhängen. Wenn es eine schlechte Leistung verbirgt, weil es Ihnen keinen Kummer bereiten will, ist es eher

kontraproduktiv, es im Namen des Anstands zu bestrafen.

Was tun?

Sagen Sie ihm, dass jeder mal einen Fehler macht und dass Sie gemeinsam versuchen werden, herauszufinden, was passiert ist. Sobald es verstanden hat, dass Sie es auch weiterhin liebhaben, obwohl es seinen Test vermasselt und gelogen hat, gehen Sie zum zweiten Teil über. Erklären Sie ihm, dass sich seine Note durch die Lüge nicht ändert, und dass es Ihnen viel lieber ist, wenn es die Wahrheit sagt. Wenn es die Tatsachen verschleiert hat, um einer Strafe zu entgehen, machen Sie ihm klar, dass Sie genau wissen, was es getan hat. Wenn es seinen Schwindel zugibt, ist es besser, seine Ehrlichkeit zu loben, statt zu schimpfen. Wenn es die Lüge allerdings nicht zugeben will, erklären Sie ihm, dass es nicht die schlechte Note ist, die Sie verärgert, sondern vielmehr die Tatsache, dass es nicht dazu steht.

Ein Kind, das (wiederholt) lügt, bereitet den Eltern Kummer und viel Leid. Fragen Sie sich gegebenenfalls, ob Ihr Kind möglicherweise lügt, weil es sich vor einer zu heftigen oder zu strengen Reaktion schützen will. Manchmal ist es hilfreich, seine Erziehungsmethoden in Frage zu stellen. Beginnen Sie einen echten Dialog mit Ihrem Kind, dies könnte ein erster konstruktiver Schritt zu einer offeneren, ehrlicheren Beziehung sein.

ptimismus will gelernt sein!



Ob Arbeitslosigkeit, schockierende Kurzmeldungen, Nachrichten von Krieg und Gewalt... Kinder schnappen Gesprächsfetzen auf und verstehen doch nur bruchstückweise, was in der Welt vorgeht: Häufig sind es schwer begreifliche Informationen, die die Kleinen nichtsdestoweniger beunruhigen – und die sie zu Recht ängstigen, nicht weniger als die Erwachsenen, zumal wenn ihre Nächsten davon direkt betroffen sind. Papa und Mama sorgen sich um ihre Arbeitsstelle, achten mehr aufs Budget als früher, lassen verlauten, dass die Familie dieses Jahr nicht in Urlaub fahren wird...

Ein fünf- oder sechsjähriges Kind lässt sich durch Ängste seiner Eltern wesentlich stärker verunsichern als durch die zugrunde liegenden Probleme. Es nimmt sie beim Wort: Wenn Papa oder Mama «kein Rappen mehr übrig bleibt» zum Monatsende, sieht es den totalen Ruin vor Augen.

Spielen Sie innerhalb der Familie mit offenen Karten. Es ist zwecklos, auftauchende Probleme banalisieren zu wollen – dramatisieren ist indes ebenso fehl am Platz; vielmehr sollten Sie versuchen, Ihrem Kind die Situation in einfachen Worten zu erklären.

Zeigen Sie mögliche Lösungen auf und vermeiden Sie es, Ihre finanzielle Situation oder ähnliche Themen in seiner Anwesenheit zu besprechen.

Indem Sie Ihrem Kind eine optimistische Grundhaltung vermitteln, schenken Sie ihm Selbst- und Zukunftsvertrauen; es lernt, Rückschläge leichter zu verkraften, sich wieder aufzurappeln und nach vorn zu schauen. **Die positive Lebenseinstellung ist eine wertvolle Erfahrung, die Sie ihm weitergeben sollten.** Je früher, desto besser! Ein liebevoll umsorgtes Baby, das auf sich allein

gestellt völlig hilflos wäre, erfährt durch die Zuneigung seiner Eltern früh Sicherheit, Geborgenheit und damit ein optimistisches Lebensgefühl. Doch sobald es gehen lernt, macht es den unvermeidlichen Schritt vom Rundum-Behütet-Sein in eine von Rückschlägen geprägte Wirklichkeit. Indem Sie ihm Grenzen setzen und gewisse Dinge verbieten, helfen Sie ihm, Misserfolge und Enttäuschungen leichter zu verarbeiten.

Dabei sollten Sie bei allem, was sie sagen, stets auf positive Formulierungen achten. Verbote sind sinnvoll, aber ebenso wichtig ist es, dem Kind immer wieder Ihre Liebe zu zeigen und ihm damit Sicherheit zu vermitteln, ohne es deshalb übermässig zu behüten. Dazu gehört auch, seine Fähigkeiten zu fördern, ohne es deswegen in den Himmel zu heben, sowie eine gewisse Risikobereitschaft und positives Denken zu unterstützen.

Indem Sie Ihr Kind in seinen Plänen ermutigen und es zum Weiterträumen anregen, machen Sie es fit für die Zukunft. Wer davon überzeugt ist, dass seine heute gehegten und in Angriff genommenen Pläne morgen zum Ziel führen, wird sich von einer ungewissen Zukunft nicht abschrecken lassen. Führen Sie Ihr Kind an solche positiven Erfahrungen heran (indem Sie etwa gemeinsam den nächsten Urlaub planen – oder auch «nur» einen Kuchen aus dem Ofen nehmen, der erst Stunden später verzehrt wird). Ermuntern Sie es, von seinen Träumen zu erzählen, und nehmen Sie diese ernst, so unrealistisch sie anmuten mögen. Es sieht sich als Häuptling in Patagonien? Sagen Sie ihm nicht voraus, dass sich seine Träume mit der Zeit verändern werden; es wird auch so aus einigen herauswachsen - ganz ohne Ihr Zutun.

In den ersten Lebensjahren nimmt Ihr Kind die Welt durch Ihre Augen wahr. Wenn es häufig Aussagen mitbekommt wie «Ich

bin unterbezahlt», «Das Leben ist anstrengend...», läuft es Gefahr, diese Haltung früher oder später zu verinnerlichen. Selbst wenn in Ihrem Leben derzeit nicht alles rund läuft: Sehen Sie zu, dass Ihr Kind mit anderen, positiver eingestellten Bezugspersonen Kontakt pflegt (Grosseltern, Verwandte, Lehrpersonen...). Unternehmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind etwas, das auch Ihnen zusagt, und lassen Sie es spüren, dass Sie dabei Spass haben. Lassen Sie keinen Tag ohne Staunen, Lachen und Freude vergehen! **Betonen Sie das Gute, das Positive. Mit einem Rucksack voller schöner Erinnerungen ist Ihr Kind für die Zukunft optimal gerüstet.**



Kartoffelsalat

Ein Salat, der perfekt zum Grillspass im Sommer passt!

Für 2 Personen

- 1 kg Kartoffel «Spezial für Salat»
- 250 gr Thunfisch nature
- 4 Esslöffel frische Kräuter (Schnittlauch, Dill...)
- 2 bis 3 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Esslöffel Senf
- 1 Kaffeelöffel Balsamico-Essig
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 4 gekochte Eier
- 1 Schalotte
- Salz
- Pfeffer

Kochen Sie die Kartoffeln 30 Minuten in einem Topf mit Wasser.

Lassen Sie die Kartoffeln abkühlen. Danach schälen und schneiden Sie sie zu Würfeln und fügen sie in eine Salatschüssel.

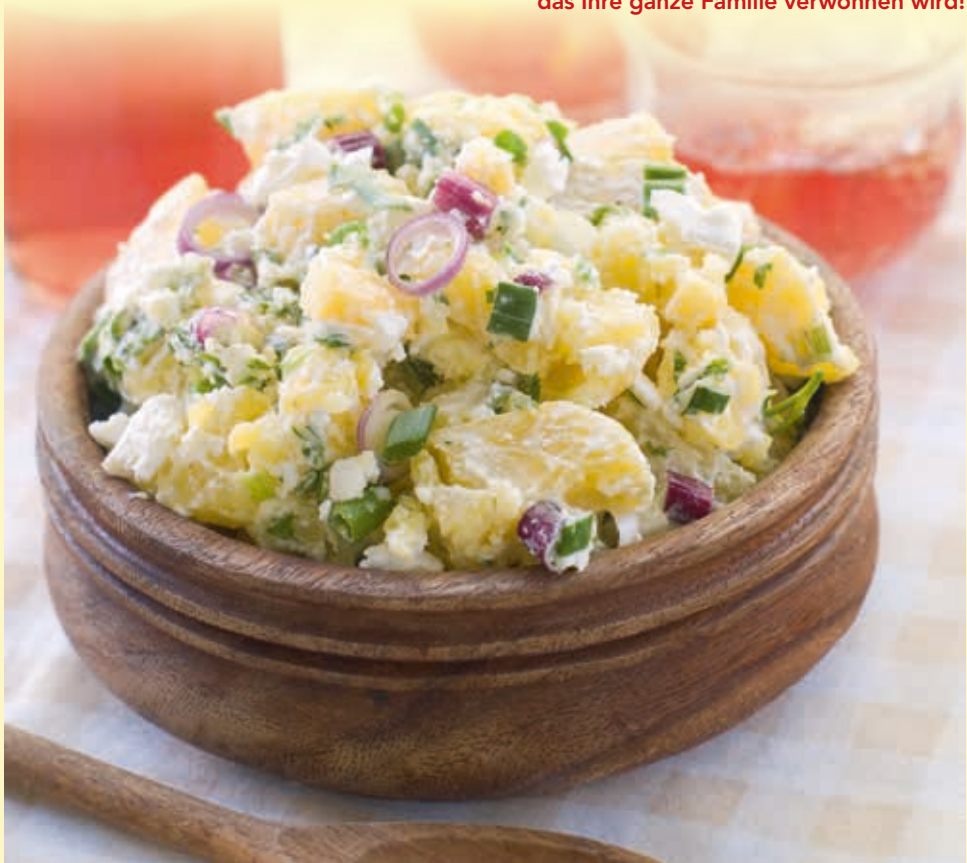
Schälen Sie die Eier, schneiden sie in Würfel und fügen sie zu den Kartoffeln hinzu.

Den Thunfisch zerkleinern und in die Salatschüssel geben, sowie die fein geschnittene Schalotte.

Mischen Sie die Mayonnaise und den Senf, dann fügen Sie Essig, Salz und Pfeffer und zuletzt das Olivenöl hinzu. (Sie können mehr Öl hinzufügen, wenn Sie mehr Soße wünschen).

Alles vorsichtig mischen und mit den fein geschnittenen Kräutern bestreuen und servieren.

**Ein leckeres Rezept,
das Ihre ganze Familie verwöhnen wird!**





Wie sensibilisiere ich mein Kind für den Umweltschutz?

Umweltschutz – unumgänglich, aber langweilig und anstrengend? Überhaupt nicht! Die Achtung vor der Umwelt kann für Kinder zu einem abenteuerlichen Vergnügen werden, wenn sie auf spielerische Art und Weise gelehrt wird und Kinder sie tagtäglich auf verschiedenste Arten nützlich umsetzen können.

Am einfachsten bringen Sie Ihrem Kind eine umweltfreundliche Lebensweise bei, wenn Sie ihm schon sehr früh die Liebe zur Natur vermitteln. Bei den ganz Kleinen beginnt dies mit dem Beobachten von Pflanzen, Insekten und Vögeln. Kinder sind sehr neugierig und offen für alles, was sie umgibt. Ermuntern Sie sie, ihre Umwelt zu erforschen!

Nehmen Sie Ihre Kinder mit in den Wald oder aufs Land. Wenn Sie im Garten oder auf der Balkonterrasse Blumen pflanzen, dann erklären Sie ihnen, dass viel Zeit, Wasser und Sonne erforderlich sind, bis sie erblühen. Ihr Kind wird dies begreifen und später nicht zerstören wollen, was es zu lieben und respektieren gelernt hat.

- Versuchen Sie nicht, ihre Sprösslinge mit langfädigen, moralisierenden Vorträgen für das Thema zu begeistern – Sie werden auf taube Ohren stossen! Kinder brauchen Bilder und konkrete Beispiele, keine langen Predigten. Wenn Sie möch-

ten, dass ihr Kind effizient in das Thema eingeführt wird, schlagen Sie ihm eine Mitgliedschaft im Panda Club des WWF vor. Der Panda Club organisiert in jedem Kanton Ausflüge und Lager für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren, damit sie die Natur in ihrer Region beim Spielen, Beobachten und gemeinsamen Erfahrungen erleben können. Denn eines steht fest: Was man kennt, das liebt und schützt man viel eher als das Unbekannte...

- Was Sie auch tun können, um den Umweltschutz zur Familienangelegenheit zu machen: Legen Sie einen kleinen Biogarten vor dem Haus oder auf dem Balkon an. Das Prinzip könnte einfacher nicht sein: Verwenden Sie keine künstlichen Produkte (Dünger, Schädlings- oder Pilzbekämpfungsmittel usw.), sondern ersetzen sie diese durch natürliche Techniken. Im Biogarten wird das Giessen mit Leitungswasser auf ein Mi-

nimum beschränkt. Stattdessen erhalten die Pflanzen Regenwasser, das vorher in grossen Wassertonnen gesammelt wurde. Versuchen Sie auch, Ihre Pflanzen auf natürliche Weise zu vermehren, beispielsweise mit Stecklingen oder durch Teilung. Beim Mitmachen und Helfen werden Ihre Kleinen entdecken, welche Freude ein gesunder Garten macht.

- **Erklären Sie Ihren Kindern, dass auch sie auf einfache Weise einen wichtigen Beitrag zum Schutz unseres Planeten leisten können,** beispielsweise, indem sie den Wasserhahn abstellen, während sie die Zähne putzen oder die Hände einseifen, das Licht in Zimmern löschen, in denen sich gerade niemand aufhält, kein Papier wegwerfen, den Abfall trennen und wiederverwertbares, gemeinsam gesammeltes Material zum Basteln verwenden.
- **Vertrauen Sie ihnen verantwortungsvolle Aufgaben an:** Lassen Sie sie beim Picknick im Grünen die Runde mit dem Abfallsack machen und dabei alles einsammeln, was herumliegt, damit Ihr Rastort nach Ihrem Aufenthalt wieder so sauber ist wie vorher.

- **Kochen und kaufen Sie mit den Kindern zusammen ein und testen Sie ihr Wissen** – welches Gemüse und Obst hat gerade Saison und sollte daher bevorzugt werden?
- **Organisieren Sie öfters eine umweltfreundliche Freizeitunternehmung.** In der Natur eignet sich alles zum Beobachten: eine Knospe kurz vor dem Aufbrechen, ein Ameisenhaufen, eine Schnecke, eine Wolke in der Form eines Katzenkopfs, essreife Kirschen an einem Baum, blühende Bäume im Frühjahr... Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Fotos von interessanten Funden zu machen und kleben Sie diese in ein Abenteueralbum ein. Vielleicht kann ja ihr Kind sogar eine Zeichnung machen von dem, was es am meisten beeindruckt hat?
- **Liebt Ihr Kind Tiere? Erzählen Sie ihm von ausgestorbenen Tierarten wie beispielsweise Dinosauriern oder dem Dodo und davon, dass heute andere Tierarten – unter anderem Tiger, Pandas, Wale, Eisbären, Gorillas oder der Schuhschnabel – vom Aussterben bedroht sind.**



Adresse utile

WWF Panda Club: www.pandaclub.ch



Tanzkurs, Sport, Musik, Schach, mit Ausflügen vollgepackte Wochenenden, Fernsehsendungen, Bücher, Tablets, Computer ... viele Eltern tun alles, um ihren Nachwuchs zu unterhalten und optimal zu fördern. Fachleute gehen jedoch davon aus, dass Kinder auch mal Zeit für sich brauchen.

Zeit, um eine Auszeit von der ständigen Reizüberflutung durch die Aussenwelt zu nehmen, Zeit, um zu träumen, zu denken, Beschäftigungen zu erfinden und ihre Talente und Interessen zu entdecken.

Sie nehmen an, dass Langeweile ebenso nützlich ist wie Aktivitäten zur Förderung der körperlichen, kognitiven, sozialen und kulturellen Entwicklung.

Warum? Weil man ihnen «leere» Zeiträume zur Verfügung stellt, die sie selbst – ganz ohne Hilfe – füllen müssen, indem sie ihre eigenen Ressourcen, ihre Kreativität und ihre Vorstellungskraft nutzen.

Viele Persönlichkeiten mit einem künstlerischen Beruf erzählen, dass sie sich als Kind gelangweilt und diese Momente genutzt haben, um Tagebuch zu schreiben, Kuchen zu backen, ihre Umwelt zu beobachten, zu zeichnen, sich Geschichten auszudenken ... Zwar ist es körperlich und geistig wenig anspruchsvoll, die Gedanken schweifen zu lassen, es ist jedoch alles andere als unnütz, denn beim Nichtstun keimen vor allem neue Ideen auf.

Wenn man kleinen Kindern hilft, Gefallen an einfachen Aktivitäten wie Töpfern oder Zeichnen zu finden, ist das ebenso wertvoll, wie ihr Erwachsenwerden zu fördern und sie daran zu gewöhnen, immer effizient und beschäftigt zu sein. Viele Eltern fühlen sich schuldig, wenn sich ihr Kind über Langeweile beschwert. Deswegen muss man es ihm ermöglichen, diese Momente optimal zu nutzen, zum Beispiel, indem man ihm einfache Bastelmaterialien zur Verfügung stellt, für die es seine eigenen Ressourcen nutzen muss. Eine Kiste mit Buntstiften, einem Kugelschreiber, Papier, bunten Wollknäulen, einer Lupe, ein paar Holzplatten, einer Schere, einer alten Zeitschrift ... Genug, um den kindlichen Instinkt zu wecken, zu erforschen, zu erfinden, zu beobachten und sich zu konzentrieren.

Versuchen Sie, nicht einzugreifen, wenn es Ihrem Kind zunächst an Ideen fehlt. Erzählen Sie ihm vielmehr, was Sie in seinem Alter in dieser Situation getan hätten. Möglicherweise ist das schon Inspiration genug, damit es auf eigene Ideen kommt und die eigenen Vorlieben entdeckt!



Glücklich im eigenen Reich

Für Kinder ist das eigene Zimmer wie ein eigenes kleines Königreich, ein Ort, an dem sie sich sicher und behütet fühlen und gerne Zeit verbringen sollten. Daher ist eine altersgerechte Einrichtung sehr wichtig.

Wenn Sie beschliessen, ein Gitterbett für Ihr Baby zu kaufen, sorgen Sie dafür, dass es absolut stabil ist und dass eine Seite – von Ihnen, nicht von Ihrem Kind – heruntergeklappt werden kann. Stellen Sie das Bett nicht in die Nähe eines Fensters, eines Vorhangs, einer Jalousie-Schnur, einer Steckdose oder eines Stromkabels usw. Ziehen Sie Schrauben und Muttern regelmässig nach und lassen Sie keine grossen Gegenstände im Bett liegen, da Ihr Kind sie als Trittbrett verwenden könnte, um über das Geländer zu klettern.

Ab 2 oder 3 Jahren kann Ihr Kind in einem Kinderbett schlafen. Sie haben mehrere Optionen zur Auswahl. Mit entwicklungsfähigen Möbel kann das Zimmer alle drei Jahre an die Bedürfnisse des Kindes angepasst werden. Wählen Sie neutrale Möbel und statten Sie sie je nach Alter mit den passenden Accessoires aus. Entscheiden Sie sich im Kinderzimmer, in dem jeder Quadratmeter zählt, für ein Bett mit einer mittleren Höhe von ca. 130 cm, das von 4 bis 8 Jahren verwendet werden kann. Ein Hochbett ist ebenfalls eine gute Alternative, um darunter Platz zum Spielen und Stauraum zu schaffen oder eine Bank aufzustellen. Ausziehbetten und Stockbetten sind ebenfalls gute, platzsparende Optionen. Aber Vorsicht: sie sind nicht für Kinder unter 6 Jahren geeignet. Wählen Sie das Bett nach strengen Sicherheitskriterien aus. Die Hauptunfallursache bei diesen Schlafgele-

genheiten sind Stürze im Schlaf, daher sind Schranken unverzichtbar. Damit die Kinder sicher spielen können, sollte das Bett über eine robuste und gut befestigte Leiter verfügen. Sie sollte aus Metall oder Holz gefertigt und widerstandsfähig und belastbar sein. Von Plastik ist abzuraten, da es zu anfällig ist und der Beanspruchung nicht standhalten kann.

Sanfte Farben und gedämpftes Licht

Damit Ihr Kind gerne Zeit in seinem kleinen Reich verbringt, muss es sich wohlfühlen. Eine gemütliche Lesecke mit Kissen, ein passender Schreibtisch, gut zugängliche Staumöglichkeiten, Spielzeugkoffer: alles sollte gut durchdacht sein. Das Zimmer sollte zudem praktisch für das Kind sein, nicht für Sie! Berücksichtigen Sie seinen Geschmack und seine Wünsche bei Farben und Dekoration. Wählen Sie helle, nicht aggressive Farben, auch bei der Bettwäsche. Schalten Sie abends ein sanftes Nachtlicht ein, damit Ihr Kind keine Angst hat und bei Bedarf aufstehen kann.

Und schliesslich ist ein aufgeräumtes Zimmer sehr viel einladender. Abends sollten alle Spielsachen wieder an ihrem Platz verstaut werden. Fernseher, Computer und Telefone haben in Kinderzimmern nichts zu suchen. Kuscheln Sie vor dem Schlafengehen lieber mit Ihrem Kind und lesen Sie ihm eine Geschichte vor...

Kind und Schule



Die Schule: sorgfältig auswählen und aufmerksam bleiben

In der Schweiz variiert das Bildungssystem von Kanton zu Kanton, eins haben jedoch alle gemeinsam: die Schulpflicht gilt bis zum 16. Lebensjahr. Ihr Kind wird viel Zeit in der Schule verbringen, daher ist es besonders wichtig, aufmerksam zu bleiben und darauf zu achten, wie Ihr Sohn oder Ihre Tochter den Schulalltag erlebt.

Neben den klassischen Schulen gibt es in der Schweiz mehr als 60 Privatschulen, die Schüler von der Grundschule bis zur Matura im Internat oder Externat unterrichten. Egal, für welche Option Sie sich abhängig von Ihren Wünschen und finanziellen Mitteln entscheiden, zwei Aspekte stehen im Vordergrund: die Qualität der Lehre und das Wohlbefinden Ihres Kindes.

Wann besteht Grund zur Sorge?

Unabhängig von den Werten der Schule und der Lehrpersonen kann es vorkommen, dass die Schule für Kinder zur Qual wird und mit Angst verbunden ist. Für die meisten Schüler stellt der Schulalltag kein besonderes Problem dar, bei manchen

kann sich jedoch eine echte Schulphobie entwickeln. Sie macht sich durch verschiedene Anzeichen wie beispielsweise grosse Angst, Schlaflosigkeit, Appetitverlust, Bauchschmerzen oder Depression bemerkbar. Viele Kinder täuschen irgendwann Bauchschmerzen oder Übelkeit vor oder verwenden eine andere Strategie, um nicht in die Schule gehen oder eine Klassenarbeit schreiben zu müssen. Wenn dies öfter vorkommt und mit ernsthafteren Symptomen verbunden ist, müssen Sie handeln. Hören Sie Ihrem Kind zu, bringen Sie ihm bei, mit seinen Ängsten umzugehen, indem Sie ihm zeigen, dass Sie seine Sorgen ernst nehmen. Es ist wichtig, die Ursache für sein Unwohlsein herauszufinden. Wenn die Angst mit Leistung verbunden ist, fragen Sie sich, ob Sie nicht vielleicht zu viel verlangen oder unbewusst zu grossen Druck ausüben. Stecken schwierige Beziehungen mit seinen Kameraden hinter den Ängsten? Sie sollten schnell handeln, um längere Fehlzeiten zu verhindern, die dem Kind die Rückkehr in die Schule erschweren. Zögern Sie nicht, sich ärztliche Unterstützung zu holen und das Kind angemessen betreuen zu lassen.



on Hand schreiben,

notwendig oder überflüssig?

In einer Zeit, in der Bildschirme und Tastaturen von unserer Gesellschaft Besitzergriffen haben, haben manche Länder wie Finnland oder auch 45 der US-Bundesstaaten beschlossen, Kindern das Schreiben von Hand nicht mehr beizubringen. Dort weicht die Schönschrift fortan dem für nützlicher befundenen Maschinenschreiben.

Aber bleibt eine derart gravierende Änderung des Lehrplans wirklich ohne Folgen? Diese Frage sorgt berechtigterweise für Wirbel, denn wenn man Stifte als altmodische Schreibutensilien abtut, dann geht dies mit einem bedeutenden kulturellen Wandel einher. Manche sind der Meinung, dass das Erlernen der Schrift junge Schüler in ihrer Entwicklung bremst, weil es sie auf die Grenzen eines Blatts Papier beschränkt. Andere betrachten das Schreiben von Hand vielmehr als stimulierende Übung für das Gehirn, die Konzentration und die Feinmotorik.

Wie sieht die Zukunft aus? Wird das Schreiben auch in unserer Zivilisation irgendwann als eigenständige Disziplin gelehrt werden, nach dem Vorbild der ersten Kopisten und Kalligraphen, einer kleinen Gruppe, die die elitäre Kunst der Handschrift beherrschte? Befürworter von Veränderungen sind der Meinung, dass die Technologie den Menschen dazu verpflichtet, sich an die Welt von morgen anzupassen.

Für andere ist die Handschrift vor allem unter einem sozialen Gesichtspunkt unerlässlich. Persönliche Notizen, Briefe und handschriftliche Dokumente sind Schriftstücke, die wir aufbewahren und in denen wir Gedanken und Erinnerungen festhalten können. Was würde passieren, wenn in der digitalen Welt mehrere Tage lang der Strom ausfiele? Wenn niemand mehr das Schreiben von Hand beherrschen würde, könnte nichts mehr schriftlich festgehalten werden. Die Handschrift ist jedoch wesentlich für unsere Freiheit. Sie ermöglicht es uns, uns

unabhängig von Computern und Tablets auszudrücken. Eine Studie der Princeton University (USA) hat die Vorteile des Notizennehmens beleuchtet und gezeigt, dass Studierende, die diese Methode anwenden, Informationen besser synthetisieren – ein erneuter Beweis für die positive Wirkung des Schreibens von Hand.

“ Die Handschrift ist jedoch wesentlich für unsere Freiheit.

Sie ermöglicht es uns, uns unabhängig von Computern und Tablets auszudrücken ”

Während die Nachteile der Nutzung von Bildschirmen durch Kinder immer noch für Diskussionsstoff sorgen, ist die Entscheidung für eine kulturelle Entwicklung, die ausschliesslich auf Digitaltechnik beruht, nicht einmal Thema. Denn dies würde auch bedeuten, dass allen Schülern zu Hause digitale Geräte zur Verfügung stehen müssten, was nicht immer der Fall ist. Diktierfunktionen (sofern verlässlich) und Rechtschreibprüfungen hingegen können wertvolle Hilfsmittel sein, um legasthenischen Kindern oder Kindern mit Rechtschreibschwäche zu helfen.

In der Schweiz wurden die Regeln für die Lehre der Schrift im Laufe der Zeit aufgeweicht. Die Kantone zeigen jedoch zurzeit kein Interesse daran, den Füllfederhalter schon in den ersten Schuljahren durch eine Tastatur zu ersetzen.

Lernen die Uhr zu lesen

Um Ihrem Kind bei diesem neuen Lernprozess zu helfen, basteln Sie ein Zifferblatt aus Pappe und schreiben die Zahlen deutlich darauf, ebenso wie die Minutenmarkierungen.



Erklären Sie ihrem Kind, dass die Zeiger immer bei 12 beginnen und sich nach rechts drehen, um wieder zurück zu ihrem Ausgangspunkt zu gelangen.

Zeigen Sie ihm dann die verschiedenen Zeiger. Der kleinste, welcher die Stunden anzeigt und sich am langsamsten dreht,

der große, der die Minuten zeigt und den man wenn man etwas wartet sich bewegen sehen kann, und schließlich den Sekundenzeiger, welcher die Sekunden anzeigt und der schnellste der drei Zeiger ist.

Beginnen Sie dann mit der Befestigung des kleinen Zeigers auf dem Zifferblatt, damit Ihr Kind zuerst die Stunden lernt. Sagen Sie ihm, dass wenn der Zeiger zwischen zwei Zahlen liegt, er die Zeit der ersten Zahl angibt.

Während einem 24 Stunden Tag umdreht der kleine Zeiger das Zifferblatt zwei mal.

Wenn dieses Konzept gut verstanden ist, ersetzen Sie den kleinen Zeiger durch den großen und weisen darauf hin,

dass die 60er-Teilung für die Minuten verwendet wird. Die Markierung wird alle fünf Schritte größer, dies entspricht dann einer Stunde.

Schreiben Sie auf ein separates Blatt Papier eine Tabelle für die Skalen: 1 entspricht 5 Minuten, 2 entspricht 10 Minuten, usw.

Sobald ihr Kind alles gut verstanden hat, können sie auch den kleinen Zeiger hinzufügen.

Nach und nach wird Ihr Kind die Uhr lernen!



Wie kann man die Abhängigkeit von Tablet-PCs verhindern?

Tablets sind großartige Hilfsmittel ... sofern sie richtig genutzt werden. Die erste Schwierigkeit für die Eltern besteht darin, die Abhängigkeit ihrer Kinder zu verhindern, zu der es schon im frühen Alter kommen kann.

Bei zu langer Anwendung können Tablets bei den Nutzern zu körperlichen Problemen führen (Rückenschmerzen, steifer Hals, juckende und brennende Augen, Kopfschmerzen ...). Bei Kindern kann die übermäßige Nutzung außerdem zu Aufmerksamkeitsdefiziten, Verhaltensveränderungen oder Konzentrationsschwierigkeiten aufgrund von Motivationsproblemen führen. Aus diesem Grund sind Maßnahmen erforderlich, um zu verhindern, dass eine Abhängigkeit entsteht ...

In der Schweiz, insbesondere in der Deutschschweiz, hat die Digitaltechnik in den Schulen Einzug gehalten, wo sie von den einen, die darin eine spielerische Unterrichtsmethode sehen, mit Begeisterung begrüßt und von den anderen, die nicht für die Verbreitung der Bildschirme in den Klassen

sind, verpönt werden. Während sich die Lehrenden weiterbilden müssen, um mit dieser neuen Arbeitsweise umgehen und sie umsetzen zu können, sieht die Situation zu Hause ganz anders aus: Hier müssen die Eltern lernen, die Abhängigkeit ihrer Kinder von digitalen Anwendungen zu verhindern.

Tools, um den Zugang einzuschränken

Natürlich gibt es Tools wie *Net Addict Soft*, mit denen die Nutzungsdauer des Tablets oder Smartphones eingeschränkt werden kann. Aber auch ohne diese speziellen Anwendungen können Sie die Nutzung an das Alter Ihres Kindes anpassen, indem Sie die Kindersicherung des Geräts einstellen. Wenn Sie nicht möchten, dass Ihr Kind ohne Ihre Zustimmung auf das Gerät zugreifen

kann, müssen Sie nur einen Code zum Entsperren des Bildschirms aktivieren.

Außerdem können Sie für Ihr iPad eine Ausfallzeit festlegen, in der nur auf die Apps Ihrer Wahl zugegriffen werden kann. Diese Ausfallzeit bestimmt standardmäßig den Zeitraum, in dem Ihr Kind Zugang zum iPad

“ und vergessen Sie nicht,
dass es für ein Kind immer einfacher
ist, die Dinge zu verstehen,
wenn es klare und feste Regeln gibt,
die ihm erklärt werden ”

hat. Ebenso können Sie in den Einstellungen die Spieldauer nach App-Kategorie begrenzen, den Zugang beschränken, indem Sie die Apps je nach Altersgruppe zulassen, oder die Apps auswählen, die immer verfügbar sind, selbst während der Ausfallzeit. Die zulässigen Inhalte können Sie je nach Alter des jungen Nutzers festlegen. Und um zu verhindern, dass er ohne Ihre Zustimmung ein Spiel installiert, stellen Sie Ihr Gerät so ein, dass für jeden In-App-Kauf ein Passwort erforderlich ist.

Eine kontrollierte Nutzung ist möglich!

Trotz all dieser einfachen Lösungen ist ein Erziehungsverhalten erforderlich, ohne das Ihr Kind nicht verstehen wird, warum Sie den Zugang zu diesem Tablet, von dem es fasziniert ist, einschränken. Erklären Sie ihm die Regeln und die Gründe, warum Sie diese aufstellen. Schlagen Sie ihm andere Aktivitäten vor, damit es seine Horizonte weiterhin erweitert, wie zum Beispiel Sport, Lesen, Zeichnen oder ein Gesellschaftss-

piel. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und machen Sie selber mit.

Und vergessen Sie nicht, dass es für ein Kind immer einfacher ist, die Dinge zu verstehen, wenn es klare und feste Regeln gibt, die ihm erklärt werden. Egal, ob es sich um den Zugriff auf den Fernseher oder auf das Tablet handelt, erlauben Sie ihm beispielsweise, nach dem Mittagsschlaf oder nach der Schule für eine begrenzte Zeit einen Zeichentrickfilm anzusehen oder seine Lieblings-App zu nutzen, aber niemals am Morgen, während dem Essen oder vor dem Schlafengehen. Die Kreativität der Kinder entwickelt sich nicht auf einem Tabletcomputer und die wichtigen Lernprozesse müssen in der wirklichen und nicht in der virtuellen Welt stattfinden.



F

alls Ihr Kind kein Freund des handschriftlichen Schreibens ist ...



*Prof. Pierre Dillenbourg,
Associate VP education EPFL*

Das Erlernen des Schreibens stellt einen wichtigen Schritt in der Schulbildung der Kinder dar. Die Schwierigkeiten, die manche von ihnen damit haben, werden ihnen wiederum

in anderen Fächern zum Verhängnis. Dies wirkt sich sowohl auf ihr Selbstvertrauen als auch auf die Lust auf die Schule aus. Ein Viertel der Kinder zwischen 5 und 12 Jahren haben Probleme mit der Schreift, 9% haben sehr große Schwierigkeiten (man spricht von einer Dysgraphie). Solche Schwierigkeiten schnell zu erkennen und zu beheben, ist ein wichtiges Anliegen zahlreicher Akteure des Schulwesens. Wir werden an dieser Stelle unsere Arbeiten an der EPFL, die in letzter Zeit in verschiedenen internationalen Zeitschriften veröffentlicht wurden, zusammenfassen.

Gegenwärtig erfolgt die Erkennung von Schreibschwächen oftmals langsam. So braucht es mehrere Monate, bis der Lehrer einschätzen kann, ob es sich um eine leichte Verzögerung oder eine besorgniserregende Situation handelt. Dann informiert er die Eltern darüber, welche wiederum einen Termin bei einem Therapeuten vereinbaren. Während dieser langen Monate verliert das Kind in der Schule weiterhin den Anschluss. Durch eine schnelle Feststellung der Schwierigkeiten könnte man dagegen wertvolle Monate für unterstützende Tätigkeiten gewinnen.

Die Bewertung der Schreibqualität beruht derzeit auf der Analyse der vom Schüler geschriebenen Sätze. Es handelt sich dabei um eine gründliche Analyse, die einen bedeutenden Zeitaufwand für das Lehrpersonal nach sich zieht. Zu diesem System zählt die Subjektivität (2 Gutachter, die den selben Text analysieren, stimmen in nur 60% der Fällen überein), die fast ausschließlich ausgewertet wird. Alle Informationen darüber, wie

der Schüler geschrieben hat, gehen verloren. Die Anwendung DYNAMICO bietet eine viel umfangreichere und objektivere Analyse an. Das alles in nur 30 Sekunden. Die Schwierigkeiten, die manche von ihnen damit haben, werden ihnen wiederum in anderen Fächern zum Verhängnis. Dies wirkt sich sowohl auf ihr Selbstvertrauen als auch auf die Lust auf die Schule aus. Solche Schwierigkeiten schnell zu erkennen und zu beheben, ist ein wichtiges Anliegen zahlreicher Akteure des Schulwesens. Wir werden an dieser Stelle unsere Arbeiten an der EPFL, die in letzter Zeit in verschiedenen internationalen Zeitschriften veröffentlicht wurden, zusammenfassen. die für das menschliche Auge nicht sichtbar sind. Bittet man das Kind, auf einem iPad zu schreiben, erkennt das System die Dynamik seiner Gesten: die Schnelligkeit, den Druck sowie die Neigung des Stiftes auf der Oberfläche. Die Künstliche Intelligente erlaubt es, die kritischsten Indikatoren die zu Schwierigkeiten beim Schreiben der Kinder führt, sehr fein



Schreibschwäche?

Das iPad als Helfer gegen Dysgraphie.

Alle aktuellen iPad Modelle und eine persönliche Beratung erhalten Sie in allen unseren DQ Solutions Filialen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Premium
Reseller

Retail. Business. Education.
Wenn mit Apple, dann mit uns.

dq-solutions.ch

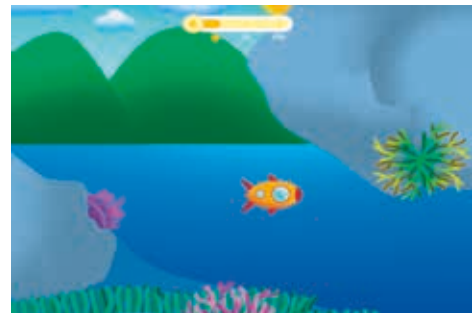
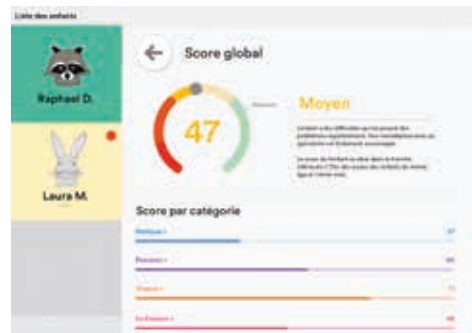
hervorzuheben. Natürlich bietet das Schreiben auf einem iPad nicht dasselbe Gefühl wie beim Schreiben auf dem Papier. Dennoch konnten wir zeigen, dass ein Kind, das auf dem Papier hervorragende Leistungen erbringt, auch auf dem Tablet erfolgreich ist und dass im Gegenzug bei Schwierigkeiten auf dem Papier diese auch auf dem digitalen Tablet fortbestehen.

Der Vorteil dieses Ansatzes ist der Scharfsinn der Indikatoren: Unsere Methode ermöglicht es nicht nur, einzuschätzen, ob das Kind vor leichten, mittleren oder großen Schwierigkeitsfällen Ihr Kind kein Freund des handschriftlichen Schreibens ist ...keiten (welche wir als Schreibschwäche bezeichnen) steht, sondern insbesondere die Art dieser Schwierigkeiten zu erkennen. Für ein Kind kann das Hauptproblem das Aufdrücken des Stiftes sein, während ein anderes mit dem gleichen Gesamtwert das Aufdrücken gut beherrscht, jedoch Schwierigkeiten bezüglich der Neigung des Stiftes hat. Zur Verbesserung ihres Schreibvermögens werden diesen beiden Kindern dann unterschiedliche Spiele an-

geboten, die auf ihre spezifischen Schwierigkeiten angepasst sind. Für Kinder, für die Schreiben bisher mit negativen Erfahrungen verbunden war, machen es diese Spiele möglich, die Feinmotorik, auf der das Schreiben basiert, zu schulen, ohne dass sie dabei den Eindruck haben, Schreibaufgaben zu erledigen. Es muss angemerkt werden, dass dieser Ansatz ausschließlich die motorischen Aspekte des Schreibens betrifft. Schreibschwächen gehen oft mit Leseschwächen einher und können an sprachliche, kognitive oder emotionale Faktoren gebunden sein, welche von der Dynamico-Software nicht berücksichtigt werden.

Die Anwendung wird in 2 Versionen erhältlich sein: Eine für die Eltern, die es ihnen erlaubt, eine erste einfache Analyse zu erhalten sowie eine für die Therapeuten, nur umfangreicher und detaillierter. Eine Version für die Schule wird in einem 2. Schritt kommen.

Dynamico wird ab Mai 2021 zunächst auf dem iPad in französisch erhältlich sein und bald auch in deutsch und italienisch. Weitere Informationen unter www.dynamico.ch



Lustige Apps zum Lernen mit Spaß

Ohne direkt von «Homeschooling» zu sprechen, helfen eine Vielzahl von Apps und Hilfsmitteln, Kinder altersgerecht an verschiedene Lernaktivitäten heranzuführen. Eine gute Möglichkeit, das Lernen mit dem Spaß zu verbinden, ohne den Komfort Ihres Hauses zu verlassen!

Es gibt zahlreiche Anbieter für Smartphones oder Tablets. Sie richten sich an Kinder ab dem Kindergarten («Ten Fingers», welches hilft, die ersten Zahlen zu entdecken oder «Fun ABC», das sich dem Erlernen von Buchstaben und deren Nachzeichnen widmet) bis hin zur Grundschule

(«The Conjugator» mit dem sie alle Verben in jede Zeitform konjugieren können oder «The Math King», ein Spiel, mit dem sie die Grundlagen des Rechnens und später auch Gleichungen üben können).

Es gibt auch fortgeschrittenere Programme für ältere Kinder, wie z.B. «Geo Master Plus» (trainiert das Wissen der geografischen Lage, wie z.B. die Länder und Städte Europas, die Hauptstädte der Welt usw., alles begleitet von einem Atlas und verschiedenen Informationen) oder «iTooch Bases du français», eine unterhaltsame, von Lehrern entwickelte App, zur Unterstützung der Schule, die auf den Beginn der Sekundarstufe vorbereitet.

Die Neugier eines Kindes ist auf Themen ausgerichtet, die es interessant findet. Es wird durch das Erlernen eines neuen Spiels, das ihm gefällt, angelockt, während es seine Aufmerksamkeit von einer Sache, die es nicht mag, ablenkt. In diesem Sinne gibt es viele Seiten im Internet, die Eltern eine Vielzahl von unterhaltsamen Spielen bieten, mit denen die Kleinen behutsam anfangen zu lernen.

Darunter: <https://www.tabledemultiplication.ch/jeux/> oder <https://apprendrealire.net>

Auch die Allgemeinwissen-Brettspiele sollen nicht vernachlässigt werden. Darunter bietet *Les Incollables* in seiner Familienversion *Grand Jeu* (ab 6 Jahren) ein Quiz mit sieben unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, so dass jeder auf seinem Level mitspielen kann. Ein Prinzip, welches auch der Klassiker *Trivial Pursuit Famille* (ab 8 Jahren) verfolgt. Zwei Spiele für jede Generation, um Ihr Wissen zu verbessern und dabei Spaß zu haben!

Für Entspannungsphasen können Sie ein Ferienbuch wählen, welches dem Niveau Ihres Kindes angepasst ist. Es gibt Bücher für jedes Alter, ansprechend illustriert, zu allen Themen. Auch für Erwachsene... denn, wie wir alle wissen, hört man nie auf mit dem Lernen!





Zweisprachigkeit im Kindesalter:

Vor- und Nachteile

Kinder von Eltern aus unterschiedlichen Herkunftsländern und -kulturen wachsen in einem bilingualen familiären Umfeld auf und erwerben oftmals in den ersten drei Lebensjahren zwei verschiedene Sprachen. Wenn darüber hinaus die Unterrichtssprache in der Schule eine andere ist als die zu Hause gesprochene/n und zusätzliche Fremdsprachen auf dem Lehrplan stehen, wird das Kind früh mehrsprachig. Chance oder Handicap?

Die Vorteile der Zweisprachigkeit liegen auf der Hand: In einer zunehmend enger vernetzten Welt, wo immer mehr Berufe die Beherrschung von mindestens zwei Fremdsprachen verlangen, ist die Zwei- oder Mehrsprachigkeit bei Schuleintritt ein unschätzbarer und intellektuell bereichernder Vorteil.

Kinder sind auch ohne besondere Sprachbegabung fähig, spielend mehr als eine Sprache von Geburt an zu erwerben. Anders als gemeinhin befürchtet, führt der Erwerb von zwei, drei oder gar vier Sprachen im frühen Kindesalter weder zu mentaler Überforderung noch wirkt er sich nachteilig auf die kindliche Entwicklung aus. Vielmehr haben verschiedene Studien nachgewiesen, dass die so genannte Zweisprachigkeit die intellektuelle Flexibilität und das Denkvermögen positiv beeinflusst. Was indes nicht heißen will, dass dabei kein sprachliches Ungleichgewicht entstehen kann: Wo der Erwerb der Erstsprachen auf tiefem Niveau verharret, kann sich das Lernen einer weiteren – dritten

oder auch vierten – Sprache negativ auf die Erstsprachenkompetenz auswirken.

Experten raten, für eine optimale Sprachentwicklung die Sprachen in der Familie konsequent zu trennen. Beide Elternteile sollten in ihrer jeweiligen Muttersprache mit dem Kind sprechen und es vermeiden, die Sprachen zu vermischen, indem sie etwa in seiner Anwesenheit vom Englischen ins Französische wechseln. Auf diese Weise wird das Kind beide Sprachen rascher erwerben und sie nicht miteinander verwechseln.

Wer nicht von Geburt an mit zwei Sprachen in Berührung gekommen ist, erlernt spätestens im Schulalter eine oder mehrere Fremdsprachen – nicht selten auch bereits im Kindergarten. Aber ungeachtet der Anstrengungen, die manche Eltern unternehmen, um ihren Sprösslingen früh andere Sprachen zu vermitteln, gilt es eines zu bedenken: Jede Sprache, die nicht aktiv und regelmäßig verwendet wird, geht ebenso rasch vergessen, wie sie erlernt wurde.



Mehrsprachige Familien

Heutzutage werden in vielen Familien zu Hause zwei Sprachen gesprochen, vor allem, wenn die Elternteile aus verschiedenen Regionen oder Ländern kommen. Das Bundesamt für Statistik (BFS) hat herausgefunden, dass in der Schweiz 16% der Jugendlichen ab 15 Jahren mindestens zwei Muttersprachen haben, von denen es sich bei einer bei fast allen um eine der Landessprachen handelt.

Aber wie sieht es aus, wenn zu Hause drei oder mehr Sprachen gesprochen werden? Dies ist am häufigsten der Fall, wenn das Kind zu Hause mit den beiden Elternteilen in ihrer jeweiligen Muttersprache kommuniziert und in der Schule eine andere Sprache sprechen muss.

Die Anpassungsfähigkeit und die Flexibilität des Gehirns von kleinen Kindern sind gross. Es ist jedoch meistens so, dass das Kind eine der gesprochenen Sprachen besser beherrscht.

Bei Kindern im Schulalter kann es zu Verwirrung in Bezug auf die Sprachen kommen und es kann sein, dass sich Grammatikfehler in gesprochene und/oder geschriebene Sätze einschleichen.

Wenn ein Kind in der Schule auf Französisch oder auf Deutsch kommuniziert, kann es ausserdem sein, dass es diese neue Sprache, die es im Unterricht und mit seinen Kameraden verwendet, einer der beiden Sprachen, die es mit seinen Eltern spricht, vorzieht.

Ob in der Kindheit oder der Jugend, irgendwann kommt immer der Zeitpunkt, an dem sich eine Präferenz für eine der gelernten Sprachen abzeichnet. Daher sind die Eltern gefragt, wenn es darum geht, dafür zu sorgen, dass die anderen Sprachen nicht verloren gehen. Und natürlich kommt es auch auf die Anstrengungen an, zu denen das Kind bereit ist, um mehrsprachig zu bleiben. Es ist nicht einfach, das Gleichgewicht zwischen den Sprachen beizubehalten, dies gelingt nur, wenn das Kind regelmässig die Gelegenheit hat, sich in jeder Sprache auszudrücken. Eines ist jedoch sicher: Um eine Sprache zu behalten, ist Üben unerlässlich, Kinder oder Jugendliche dürfen allerdings nicht dazu gezwungen werden, denn Zwang ist der grösste Motivationskiller. Zwar liegen die Vorteile der Mehrsprachigkeit klar auf der Hand, Experten empfehlen jedoch, zu Hause keine Sprache einzuführen, die in der Familie keinen wirklichen Platz hat. Wenn ein Kind zu vielen verschiedenen Sprachen ausgesetzt ist, erwirbt es jeweils nur sehr beschränkte Kenntnisse.

Sicher auf dem Schulweg

Auf dem Schulweg lauern viele Gefahren, die man kennen muss, um sie sicher zu umgehen.

Um Eltern zu bewegen, ihre Kinder alleine zur Schule gehen zu lassen, besucht die Freiburger Kantonspolizei im Rahmen ihres Verkehrserziehungsprogramms jedes Jahr 24'000 Primarschülerinnen und -schüler. Die Polizisten sensibilisieren für die Gefahren des Strassenverkehrs und bringen den Kindern die richtigen Verhaltensweisen auf dem Schulweg bei. Die von der Freiburger Kantonspolizei organisierte Kampagne *Zu Fuss zur Schule* ermutigt die Kinder, die Welt im Schrittempo zu entdecken, und trägt dazu bei, das Problem der Elterntaxis zu begrenzen, die mit ihren Autos rund um die Schulen für Verkehrschaos sorgen.

Die Kampagne umfasst ausserdem einen Wettbewerb für die Klassen 1 bis 4, der die Schülerinnen und Schüler dazu bewegen soll, von selbst darauf zu verzichten, zur Schule gefahren zu werden. Die fünf Klassen, in denen während des zehntägigen Wettbewerbs die meisten Kinder zu Fuss zur Schule gehen, gewinnen Preise. Die Organisatoren hoffen, dass diese Erfahrung möglichst viele Familien anregt, Kinder alleine zur Schule gehen zu lassen. Denn der Schulweg ist viel mehr als eine einfache Strecke, die von A nach B führt, er hält viele Entdeckungen und kleine Abenteuer bereit. Und noch dazu ist die Bewegung gesund!

Die richtige Vorgehensweise

In der Schweiz verunglücken jedes Jahr 1'300 Kinder auf dem Schulweg, daher müssen sie von klein an für die richtigen Verhaltensweisen sensibilisiert werden.

Die Grundregeln sind immer gleich: «Warte, luege, lose, laufe, renne nicht!»

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Kleidung in hellen und leuchtenden Farben trägt, am besten mit reflektierenden Elementen.

Zeigen Sie ihm ab vier Jahren auf freien und wenig befahrenen Strassen, wie man die Strasse überquert. Bringen Sie ihm mit fünf bei, alleine über einen Fussgängerüberweg mit einer Ampel zu gehen und dabei den Verkehr im Blick zu behalten.

Anfangs legt das Kind den Schulweg in Begleitung eines Erwachsenen zurück. Sein Verhalten kann als stabil eingeschätzt werden, wenn es am selben Ort zu verschiedenen Tageszeiten und an mehreren Tagen in Folge gleich reagiert.

Bringen Sie ihm ab 6 Jahren bei, die Strasse zwischen Hindernissen zu überqueren, die die Sicht beeinträchtigen.



“ In der Schweiz verunglücken jedes Jahr 1'300 Kinder auf dem Schulweg. ”

Die Eltern müssen den Weg gemeinsam mit ihrem Kind planen und festlegen. Geben Sie sicheren Wegen den Vorzug und nehmen Sie wenn nötig aus Sicherheitsgründen kleinere Umwege in Kauf.

Begleiten Sie das Kind vor Beginn des Schuljahres mehrmals auf dem gewählten Weg, in beide Richtungen, und machen Sie es auf gefährliche Stellen aufmerksam.

Wenn es bereit ist, alleine zur Schule zu gehen, überprüfen Sie, wie es sich im Verkehr verhält, und beobachten Sie es. Nur so können Sie herausfinden, welche Wege es nimmt, wie es die Strasse überquert und wie es sich in Begleitung von gleichaltrigen

Kameraden verhält. Mit der Zeit möchte es den Weg mit Freunden aus der Nachbarschaft gehen. So kann es Freundschaften schliessen und ist sicherer unterwegs, denn Gruppen sind im Verkehr besser sichtbar. Allerdings sind Kinder in einer Gruppe unaufmerksamer.

Es ist wichtig, dass die Schulkinder rechtzeitig aus dem Haus gehen, ohne Eile. Unter Stress sind sie häufig abgelenkt und auch der Einfluss von Emotionen kann die Sicherheit beeinträchtigen. Wenn Kinder traurig oder wütend sind oder Angst haben, sollten Sie sie besser begleiten, auch wenn sie schon älter ist.

A **b welchem Alter können Kinder alleine zu Hause bleiben?**

Die Entscheidung, ein Kind alleine zu Hause zu lassen, darf nicht leichtfertig getroffen werden, sie muss durchdacht und vorbereitet werden. Zudem ist es schwierig, ein Alter zu empfehlen, ab dem Kinder selbstständig genug sind, um alleine zu bleiben. Manche sind schon mit 10 so weit, andere möglicherweise schon früher (aber nicht vor 9 Jahren), und wieder andere brauchen länger. Nur Sie wissen, wann Ihr Kind bereit ist. Sie können am besten einschätzen, ob es sich an alle Regeln halten und nichts Unvorsichtiges tun wird oder ob es ganz alleine vielleicht doch Angst bekommt.

Beginnen Sie mit sehr kurzen Zeiträumen, wenn Sie es ausprobieren möchten. Beim ersten Mal sollte es nur eine Viertelstunde sein, dann eine halbe, wenn alles gut klappt. Denken Sie daran, dass Sie oder der Vater erreichbar sein müssen.

Für manche Kinder kann dies zu einem traumatischen Erlebnis werden. Möglicherweise bekommen sie Panik, rufen die Eltern an und bitten sie, so rasch wie möglich heimzukommen, oder sie erzählen später, dass ihnen die Geräusche im Haus Angst gemacht haben. Um damit umzugehen, können Sie die Situation entdramatisieren und die Ursache der Geräusche erklären. In diesem Fall ist es nicht sinnvoll, schon bald den zweiten Versuch zu unternehmen, denn das Kind signalisiert, dass es noch nicht bereit ist.

Andere zeigen sich von der Erfahrung eher unbeeindruckt. In diesem Fall sollten Sie nachfragen, ob alles gut geklappt hat, ohne beunruhigt zu wirken. Ist dem Kind die Zeit alleine nicht zu lang vorgekommen, was hat es während Ihrer Abwesenheit gemacht? Wenn alles gut läuft, können Sie einen weiteren Versuch starten, aber nur, wenn das Kind einverstanden ist.

Strenge Regeln

Bevor Sie Ihr Kind alleine lassen, müssen Sie es über allfällige Gefahren im Haus wie Gas, Streichhölzer, Haushaltsgeräte, Reinigungsprodukte, Fenster und vor allem das Internet informieren. Wenn Sie ganz unbesorgt sein wollen, schliessen Sie alles, was nicht benutzt werden darf, weg, aktivieren Sie den Kinderschutz auf Ihrem Computer, sichern Sie Ihre Anmeldedaten und verbieten Sie die Benützung von elektrischen Geräten.

Sie müssen dem Kind auch klarmachen, dass es nicht die Tür aufmachen oder an die Sprechanlage gehen darf, wenn Fremde klingeln, egal aus welchem Grund, und dass es niemanden ins Gebäude lassen darf, wenn es aus der Schule kommt. Ausser Verwandten und Bekannten darf niemand rein, von dieser Regel gibt es keine Ausnahme. Wenn es klingelt, muss das Kind warten, bis der Besucher wieder geht, ohne sich bemerkbar zu machen. Die Tür muss abgeschlossen und die Fenster müssen geschlossen sein, solange Sie weg sind.

Das Kind darf die Wohnung nicht verlassen, auch dann nicht, wenn ein Freund unge-



plant und ohne Ihr Wissen mit ihm spielen möchte. Wenn es ans Telefon geht, darf es nicht sagen, dass es alleine zu Hause ist, es muss sagen, dass die Eltern beschäftigt sind und der Anrufer später noch einmal anrufen soll, ohne weitere Details zu nennen. Diese Regeln lernen Kinder nicht an einem Tag, sondern im Laufe der Zeit, sie müssen daher in den Alltag integriert werden. Die Zahl der Verbote mag gross erscheinen, diese Verhaltensregeln sind jedoch wesentlich für die Sicherheit.

Einen Zeitplan, um das Kind abzulenken

Wenn Ihr Kind vor Ihrer Rückkehr eine oder eineinhalb Stunden alleine bleiben muss, können Sie einen Plan machen, damit es beschäftigt ist: eine Kleinigkeit essen, Hausaufgaben machen, ein paar Seiten lesen, eventuell den Tisch decken, und dann

spielen oder eine Zeichentricksendung schauen. Mit einem strukturierten Plan vergeht die Zeit schneller.

“ Bevor Sie Ihr Kind alleine lassen, müssen Sie es über allfällige Gefahren im Haus ”

Und um ganz sicher zu gehen, führen Sie noch eine letzte Regel ein: das Kind muss Sie anrufen, wenn es zu Hause ankommt. Im Anschluss müssen Sie sich regelmässig melden, um zu überprüfen, dass alles in Ordnung ist, vor allem, wenn Sie länger als zwei Stunden weg sind. Sorgen Sie dafür, dass es bei Bedarf eine Ansprechperson hat (zum Beispiel eine zuvor informierte Nachbarin, die Grosseltern oder eine Freundin).

Vorsicht vor Fallen im Haushalt!

Ihr Zuhause ist ein Ort, an dem sich Ihr Kind sicher fühlen und sicher sein sollte. Und dennoch geschehen 50 % der Unfälle mit Kindern unter 16 Jahren zuhause oder in der Freizeit. Drei Schlagwörter sind wesentlich, um die Fahrt in die Notaufnahme zu vermeiden: Aufklären, Schützen und Fallen entschärfen.

Stürze

Mehr als 60 % der Unfälle sind auf Stürze zurückzuführen. Diese können schwerwiegende Folgen haben, besonders für Neugeborene. Auch wenn Sie es auf dem Wickeltisch oder einem Sofa in Sicherheit glauben, kann sich Ihr Baby auf den Bauch drehen und krabbeln. Lassen Sie es daher niemals unbeaufsichtigt, ausser an einem perfekt gesicherten Ort wie seinem Bettchen oder dem Laufstall. Im Zimmer Ihres Nachwuchses ist ein dicker, weicher Teppich eine ideale Oberfläche, die gleichzeitig vor Verletzungen bei Stürzen schützt.

Wenn Ihr Baby beginnt, sich fortzubewegen, durch Krabbeln oder Laufen, ist es anfälliger für bestimmte Gefahren. Etagenbetten und Gitterbetten sind für Kleinkinder nicht geeignet. Installieren Sie bei grösseren Kindern eine seitliche Schranke, um Stürze zu vermeiden, und lassen Sie Kinder unter sechs Jahren in einem Etagenbett nicht oben schlafen.

Achtung vor schlecht befestigten Möbeln, an denen sich Kinder festhalten und die auf sie stürzen könnten. Auch bei Treppen, Fenstern und ungeschützten Balkonen ist Vorsicht geboten. Sichern Sie den Zugang zu diesen Orten, solange Ihr Kind noch

nicht alt genug ist, um sie risikofrei zu betreten. Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt in einem Raum mit Gegenständen, auf die es klettern könnte.

Seien Sie auch draussen immer wachsam. Auch hier gibt es zahlreiche Fallen (Löcher, Gräben, Brunnen etc.).

Erstickungsgefahr

Bei Kleinkindern unter zwölf Monaten ist das Erstickungsrisiko besonders hoch, aufgrund der Gefahr, an Erbrochenem zu ersticken oder durch Kopfkissen oder Decken, die über das Gesicht rutschen können. Neugeborene brauchen kein Kopfkissen. Ihre Decken dürfen nur bis zur Brust reichen und müssen am anderen Ende des Bettchens befestigt werden. Ab dem fünften Monat kann das Kind die Dinge in seiner Reichweite greifen und zum Mund führen. Achten Sie darauf, nichts in seiner Reichweite zurückzulassen, das es verschlucken und das seine Speiseröhre verstopfen könnte (Reisszwecke, Knöpfe, Schrauben, Murmeln, Spielteile, Legosteine vom älteren Bruder, Erdnüsse etc.). Lassen Sie ausserdem nie Plastiktüten herumliegen, die sich Ihr Kind über den Kopf stülpen und darin ersticken könnte.



Wie sie ihr Kind vor den Gefahren eines Swimmingpools schützen

Ein Swimmingpool zuhause kann für Kinder sehr gefährlich sein, besonders für Kinder unter fünf Jahren.

Kinder nie unbeaufsichtigt im Pool baden lassen, auch nicht für einen kurzen Moment.

Kleine Kinder nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Swimmingpools lassen.

Eine Absperrung einbauen, um den Swimmingpool vom Haus abzutrennen. Installieren Sie die Absperrung an allen vier Seiten des Swimmingpools und grenzen Sie ihn völlig vom Spielbereich ab. Verwenden Sie Türen, deren Schloss hoch genug platziert ist, dass Ihr Kind es nicht erreichen kann.

Um kleine Kinder zu schützen, ist eine den neuesten Sicherheitsanforderungen entsprechende Pool-Alarmanlage ebenfalls eine gute Lösung.

Bei über dem Boden liegenden Swimmingpools entfernen Sie die Leiter oder Stufen.

Fehlt plötzlich ein Kind, schauen Sie immer zuerst im Swimmingpool nach. Bei Ertrinken zählt jede Sekunde!

Halten Sie ein Telefon und ein Erste-Hilfe Kit in der Nähe des Pools bereit.

Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt mit Schwimmreifen oder aufblasbaren Spielsachen Schwimmen lernen.

Lassen Sie keine Spielsachen im Pool liegen, sie stellen einen zusätzlichen Anreiz für Ihre Kinder dar.

Ist die Schwimm- oder Badezeit zu Ende, bringen Sie die Sicherheitsvorrichtungen wieder so an, dass die Kinder nicht mehr in den Pool zurück können.

Vermeiden Sie einen zu rutschigen Boden um den Pool, dies könnte das Hineinfallen begünstigen.



Schrammen, Beulen und kleine Unfälle

Verbrennungen

Verbrennung ersten Grades: Die Haut ist oberflächlich angegriffen. Sie ist gerötet oder lebhaft rot gefärbt. Lindern Sie die Schmerzen mit Kälte. Lassen Sie 10 bis 15 Minuten lang kaltes Wasser über die verbrannte Stelle laufen

Verbrennung zweiten Grades: Die Verletzung der Haut geht tiefer. Es haben sich Blasen gebildet, die mit einer klaren Flüssigkeit gefüllt sind und nassen können. Lindern Sie den Schmerz gleich wie bei Verbrennungen ersten Grades. Legen Sie anschliessend eine trockene, sterile Kompresse auf, um eine Infektion zu verhüten. Tragen sie weder Salbe noch Puder auf und stechen Sie die Blasen nicht an.

Verbrennung zweiten Grades: Die Verletzung der Haut geht tiefer. Es haben sich Blasen gebildet, die mit einer klaren Flüssigkeit gefüllt sind und nassen können. Lindern Sie den Schmerz gleich wie bei Verbrennungen ersten Grades. Legen Sie anschliessend eine trockene, sterile Kompresse auf, um eine Infektion zu verhüten. Tragen sie weder Salbe noch Puder auf und stechen Sie die Blasen nicht an.

Verbrennung dritten Grades: Die Haut ist verkohlt. Sie ist von einer dicken, weisslichen oder schwärzlichen Kruste bedeckt. Rufen Sie sofort die Sanität. Versuchen Sie, den Schmerz mit kaltem Wasser zu mildern und legen Sie zum Schutz vor Infektionen eine sterile Kompresse und eventuell eine Aluminium-folie auf.



Wespenstiche

Entfernen Sie den Stachel, indem Sie die Haut seitlich mit den Fingernägeln fassen und ihn herauspressen (mit einer Pinzette könnten Sie den Stachel abbrechen). Kalte Kompressen mit essigsaurer Tonerde und Zitronensaft lindern den Schmerz, wenn Sie kein spezielles Gel aus der Apotheke zur Hand haben. Bei einem Stich im Mund geben Sie Ihrem kleinen Patienten sofort einen Eiswürfel zu lutschen und legen Sie ständig neue, kalte Kompressen auf den Nacken, bis der Notarzt kommt.

Beulen und Blutergüsse

Legen Sie ein mit Eiswürfeln gefülltes Küchentuch oder einen Arnikaumschlag auf.

Schnittwunden

Wenn die Schnittverletzung harmlos ist, muss sie nur gereinigt, mit einem Desinfektionsmittel behandelt und mit einem Heftpflaster geschützt werden. Wenn sie stärker blutet, reinigen und desinfizieren Sie sie und legen Sie anschliessend eine Wundkomresse auf, die Sie mit einem Verband befestigen. Falls das Kind viel Blut verliert, muss es so schnell wie möglich zum Arzt gebracht werden. Wunden, die stark bluten oder zu bluten aufgehört haben, müssen innert 6 Stunden nach der Verletzung von einem Arzt versorgt und wenn nötig genäht werden. Vergewissern Sie sich auch, ob Ihr Kind gegen.

VERLETZUNGEN? *Keine Wahl.*

Similasan



Deine Wahl.

Bei Verletzungen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen. Similasan AG

Akute Wunden: richtig versorgen

Die meisten kleinen Alltagswunden sind oberflächlich. Man unterscheidet zwischen «einfachen» und «akuten» Wunden. Schwere Verletzungen hingegen müssen medizinisch notversorgt werden. Wie erkennt man, womit man es zu tun hat, und wie handelt man richtig?

Das Leben eines Kindes ist abenteuerreich und manchmal enden die Abenteuer mit mehr oder weniger schweren Unfällen: Verbrennungen, Stürze, Bisse, Begegnungen mit scharfen Gegenständen. Das Ergebnis sind Wunden, bei denen die Haut oder das Fleisch mehr oder weniger stark beschädigt und zerrissen sind. Je nach Grösse und Tiefe müssen sie desinfiziert und gereinigt oder von einem Arzt behandelt werden, der entscheiden muss, ob die Wunde genäht werden muss. Eines haben jedoch alle Wunden gemeinsam: sie müssen gepflegt werden, damit sie sich nicht entzünden. Sorgen Sie als erste Vorsichtsmassnahme daher unbedingt dafür, dass Tetanusimpfungen regelmässig aufgefrischt werden.

Wenn sich Ihr Kind verletzt hat, vergewissern Sie sich zunächst, dass nichts gebrochen ist, dass keine starke Blutung, keine ausgeprägten Verletzungen und keine Wunden im Gesicht und an den Augen vorhanden sind und dass ihm nicht übel ist. Bei all diesen Symptomen sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Oberflächliche Wunden, die nicht mit Schmutz oder anderen Fremdkörpern verunreinigt sind, müssen nicht von einem Arzt versorgt werden. Wenn sie schnell und richtig behandelt werden, besteht in den meisten Fällen kein Grund zur Sorge. Manche Verletzungen, zum Beispiel durch die Spitze eines Messers, einer Nadel oder eines Stichels, durch einen Nagel oder eine Schere, bluten zwar kaum, können jedoch tief sein. Waschen Sie sich immer als erstes

die Hände, bevor Sie handeln. Waschen Sie die Wunde von der Mitte nach aussen mit Wasser aus und tragen Sie dann mithilfe einer Kompresse ein Antiseptikum oder eine 10%-ige Wasserstoffperoxyd-Lösung auf. Um eine hartnäckige Blutung zu stoppen, üben Sie am besten mit einer Kompresse fünf bis zehn Minuten lang sanften Druck auf die Wunde aus. Zum Schliessen der Ränder einer kleinen Schnittwunde können Sie Wundnahtstreifen verwenden. Bedecken Sie die Wundstelle nach der gründlichen Reinigung mit einem luftdurchlässigen Klebepflaster. Mit sofort einsatzbereiten absorbierenden oder wasserlöslichen Pflastern verhindern Sie das schmerzhafte Festkleben des Pflasters an der Wunde.

Wenn Ihr Kind von einem Haustier verletzt oder gebissen wurde, überprüfen Sie, ob das Tier gegen Tollwut geimpft ist. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn dies nicht der Fall ist. Wenn das Tier geimpft ist, reinigen Sie die Wunde gründlich, vor allem bei Kratzwunden durch Katzen, die häufig stark mit Keimen belastet sind.

Bei oberflächlichen Verbrennungen drohen Infektionen. Kühlen Sie sie zehn Minuten lang mit kaltem Wasser, um die Entzündungsreaktion zu hemmen und den Schmerz zu lindern. Waschen Sie sie anschliessend sorgfältig mit einem milden Antiseptikum aus und kleben Sie eine Salbenkompressen oder ein wasserlösliches Pflaster auf die perfekt gereinigte Haut auf. Wechseln Sie den Wundverband alle 48 Stunden.

V

erbrennungen, Wärmequellen und Vergiftungen



Kinder unter fünf Jahren sind am häufigsten von dieser Art von Unfällen betroffen. Hier sind ein paar einfache Regeln zur Unfallverhütung:

- Prüfen Sie immer die Wassertemperatur, bevor Sie Ihr Kind in die Badewanne setzen. Lassen Sie kein warmes Wasser nachlaufen, wenn es in der Wanne ist. Lassen Sie es nicht unbeaufsichtigt und lassen Sie es nicht mit dem Wasserhahn spielen. Ein Mischventil mit einem Temperaturregler kann eine zu starke Erhitzung des Wassers vermeiden.
- Kinder dürfen sich nicht in der Küche aufhalten, wenn Sie die Mahlzeiten zubereiten. Achten Sie darauf, dass sie nicht an Töpfe oder Pfannen herankommen (die Griffe dürfen niemals nach aussen zeigen). Behälter mit heisser Flüssigkeit (Kaffeemaschine, Teekanne, Suppenschüssel etc.) dürfen nicht unbeaufsichtigt bleiben.
- Verzichten Sie auf Tischdecken, solange Ihr Kind klein ist: Es könnte sich daran festhalten, um sich aufzurichten, und die Dinge auf dem Tisch könnten auf das Kind fallen.
- Decken Sie den Tisch, während Ihr Kind in seinem Stuhl sitzt und nicht an gefährliche Gegenstände herankommt.
- Um dem Kind beizubringen, dass es sich vor Wärmequellen in Acht nehmen muss, führen Sie seine Hand vorsichtig, ohne es zu erzwingen, zum heissen Ofen oder einer Kerze etc., damit es die Gefahr versteht. Bringen Sie ihm später in Ihrer Gegenwart den Umgang mit Streichhölzern oder einem Feuerzeug bei und lassen Sie diese Dinge oder Feuerwerkskörper niemals in seiner Reichweite liegen. Räumen Sie Verlängerungskabel nach dem Gebrauch weg und sichern Sie Steckdosen.
- Bewahren Sie Medikamente und giftige Produkte (Insektizide, Reinigungsmittel, Alkohol, Zigaretten, Nagellack, Sprays etc.) ausserhalb der Reichweite Ihres Kindes auf.
- Um Verletzungen durch Messer und Haushaltsgeräte zu vermeiden, räumen Sie nach dem Gebrauch alles weg, was zur Gefahr werden könnte.

(Quelle: Beratungsstelle für
Unfallverhütung, BFU)

Welcher Sport führt zum Ziel?



Die Beliebtheit einer Sportart kann mit einem Modephänomen oder dem Charisma eines Sportlers zusammenhängen. So hat der Fussball nach der Europameisterschaft neue Mitglieder gewonnen. Eigentlich wenig überraschend, wenn man bedenkt, dass Fussball bei Jugendlichen und Kindern zu den beliebtesten Mannschaftssportarten zählt.

Die Umfrage 2008 des BFS in Bezug auf die Ausübung der verschiedenen Sportarten in der Schweiz bezog in diesem Jahr erstmals Jugendliche ab 14 Jahre ein. Sie zeigt, dass es sich bei den Sportarten, die in unserem Land am beliebtesten sind, zumeist um jene handelt, die das ganze Leben lang ausgeübt werden können. Bei den Jüngsten umfasst die Spitzengruppe: Radfahren,

Mountainbiking, Schwimmen, Jogging, Laufen, Waldlauf, Wandern oder Walking und Skifahren.

Die jungen Deutschweizer scheinen eifriger dabei zu sein und ihren Sport regelmässiger auszuüben als die Westschweizer. Eine Situation, die sich durch die Tatsache erklärt, dass ihr Wettbewerbssinn stärker entwickelt

ist als in der Romandie, wo der Wunsch, sich zu entspannen, eine wichtigere Rolle spielt. Ein Kind legt seine sportlichen Grundlagen im Alter von 6 bis 9 Jahren, wenn es in diese neue Welt eintritt. Beim Sport kann es seine physischen und sozialen Fähigkeiten entwickeln und sie bei verschiedenen Aktivitäten erproben.

Bis zum Alter von 10 bis 12 Jahren neigen Kinder dazu, sich dem gleichen Sport zuzuwenden «wie Papa und Mama», oder zu tun, was seine Eltern ihm vorschlagen. Die Eltern sollten sie daher mit möglichst vielen Sportarten vertraut machen, damit sie sich in Kenntnis ihrer Möglichkeiten für einen Sport entscheiden.

Vorsicht auch mit Modegags. Wenn Ronaldo im Moment gerade ein Star ist, muss Ihr Kind, das mit Mannschaftssportarten nichts anfangen kann, nicht unbedingt auch Fussball spielen...

Drei goldene Regeln:

- Zwingen Sie Ihr Kind nie zur Ausübung eines bestimmten Sports: lassen Sie es verschiedene Sportarten ausprobieren und auswählen.
- Schüchtern Sie es nicht mit der Aufzählung Ihrer eigenen sportlichen Meisterleistungen ein.
- Achten Sie auf professionelle Betreuung, um physische und psychische Verletzungen zu vermeiden.

Lassen Sie Ihr Kind von einem Arzt untersuchen, bevor es sich für eine Sportart entscheidet. Fragen Sie den Arzt, ob ein Grund gegen die Ausübung des Sports vorliegt, der Ihrem Kind gefällt. Vertrauen Sie es dann einem qualifizierten Sportlehrer an. Er wird das Training mit Aufwärmübungen beginnen und anschliessend die Energie kanalisieren und die ersten Schritte Ihrer kleinen Sportkanone begleiten.

Nachfolgend finden Sie eine Auswahl der populärsten Sportarten für Kinder

Kampfsportarten

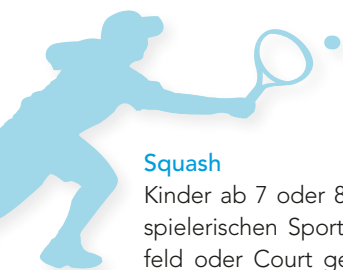
Im Kampfsport entwickeln Kinder Durchsetzungsvermögen, Vertrauen, Selbstwertgefühl... und Respekt vor den andern. Judo und Yoseikan-Budo sind bekannte Kampfsportarten. Eine spielerische Einführung kann schon ab 2 bis 6 Jahren beginnen.

Tennis

Die Spielregeln sind einfach und Tennis ist bei den Medien sehr beliebt. Dieser anspruchsvolle Sport verlangt Konzentration und entwickelt die Bewegungskoordination, die Beweglichkeit und die physische Widerstandsfähigkeit. Kinder können ab 4 Jahren anfangen, Tennis zu spielen.

Badminton

Beim Badminton kann sich ein Kind von der ersten Stunde an vergnügen. Dieses Federballspiel trainiert Koordination, Geschicklichkeit, Wahrnehmungsvermögen und Gleichgewicht. Es eignet sich für Kinder jeden Alters und kann im Verein oder mit der Familie gespielt werden.



Squash

Kinder ab 7 oder 8 Jahren haben an dieser spielerischen Sportart, die auf einem Spielfeld oder Court gespielt wird, ihren Spass. Eine Partie wird zu zweit in drei Gewinnsätzen bis zu 9 Punkten gespielt. Dieser Sport fordert die Herz- und Atemfunktionen und verlangt Flinkheit, Geschicklichkeit und gute Reflexe.

Schwimmen

Schwimmen gilt als Basissportart und steht in der Primarschule auf dem Stundenplan, aber es gibt auch schon viel früher Einführungen für «Baby-Schwimmer». Dieser Sport eignet sich unabhängig vom Körperbau für alle Kinder. Er verbessert die Herz-Lungenleistung und entwickelt die Muskulatur.

Adressen

Handball Schweiz

www.handball.ch

Schweizerischer Fussballverband

www.football.ch

Swissbasketball

www.swissbasketball.ch

Swissvolley

www.volleyball.ch

Swisski

www.swiss-ski.ch

Schweizerischer Turnverband

www.stv-fsg.ch

Schweizerischer Schwimmverband

www.fsn.ch

Swiss athletics

www.swiss-athletics.ch

Suisse Rugby

www.suisserugby.com



Leichtathletik

Für diese Basissportart nehmen die Vereine Kinder ab dem 6. oder 7. Lebensjahr auf. Beim Leichtathletiktraining erhält das Kind eine umfassende körperliche Erziehung und trainiert Kraft, Geschmeidigkeit, Ausdauer und Geschwindigkeit. Die meisten Schulen schliessen Leichtathletik in ihre Lehrpläne ein.

Kunstturnen

Diese Disziplin, die Kunst und Sport verbindet, wird an der Schule und in den zahlreichen Vereinen unterrichtet, die dem Schweizerischen Turnverband als Mitglieder angehören. Schon ab 2 oder 3 Jahren können die Kleinen mit den ersten Übungen beginnen und lernen sehr rasch, Geschwindigkeit, Gleichgewichtssinn, Geschmeidigkeit und Entspannung zu verbessern.

Fussball

Ab etwa 6 Jahren kann Ihr Kind anfangen, sich auf dem Fussballfeld zu betätigen. Der Fussballsport entwickelt Teamgeist, Gleichgewichtssinn, Geschwindigkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit und Fairness der Spieler. Der Erfolg dieser Sportart ist unbestritten.

Radfahren

Radfahren ist der Lieblingssport des Schweizer, noch vor Schwimmen und Wandern. Kinder strampeln schon ab 2 bis 3 Jahren auf einem Velo mit Stützrädern drauflos, und später unternehmen Sie mit der Familie oder mit Freunden Velotouren. Dieser Sport entwickelt Gleichgewichtssinn und Koordination.



Ski

In der Schweiz tummeln sich die Kleinen ab 3 oder 4 Jahren mit untergeschnallten Brettern im Skikindergarten. Im Schnee können die jungen Skihasen zwischen Alpinski und Langlauf auswählen und unter anderem Gleichgewichtssinn, Körperbeherrschung und Bewegungskoordination trainieren.

Klettern

Warum nicht? Beim Klettern im Saal oder in der freien Natur müssen Kinder von Profis betreut werden. Sie entwickeln dabei vor allem Gleichgewichtssinn und Muskelkraft.

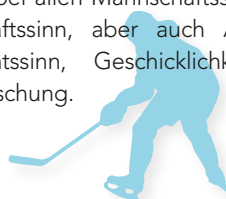


Reiten

Die kleinen Kavaliere und Amazonen können nicht nur eine enge Beziehung zu ihrem Reitpferd entwickeln, sie lernen auch Selbstbeherrschung, Ausdauer und Respekt vor dem Tier. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht ohne eine Reitkappe aufsitzt, die seinen Kopf schützt.

Eishockey

Ihr Kind kann ab dem 6. Lebensjahr einem Verein beitreten. Beim Hockeypielen entwickelt es wie bei allen Mannschaftssportarten Kameradschaftssinn, aber auch Ausdauer, Gleichgewichtssinn, Geschicklichkeit und Selbstbeherrschung.



Dem Kind das Schwimmen beibringen: Sicher doch, aber wann?

Die meisten Kinder lieben das Wasser – sei es in der Badewanne, im Springbrunnen oder in einer Wasserpfütze – sie können ihm nur schwer widerstehen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind das Wasser auf sichere Weise erforschen lassen. In der Schweiz ist nämlich das Ertrinken die zweithäufigste Todesursache bei Kindern (Quelle: Schweiz. Lebensrettungsgesellschaft).



Wie bringen Sie aber Ihrem Kleinen gefahrlos das Schwimmen bei?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten:

Verschiedene Vereinigungen bieten Babyschwimmkurse an www.wasserer-leben.ch. Ab dem 3. oder 4. Monat kann Ihr Kleinkind zusammen mit Ihnen als Einstieg an einem solchen Kurs teilnehmen. Es wird Schritt für Schritt lernen, Vertrauen zum Wasser zu schöpfen, entspannt auf dem Wasser zu treiben und dabei seine Atemwege zu befreien. Für Kinder ab dem 3. Lebensjahr bietet dieselbe Vereinigung Schwimmkurse für Kinder an, die bereits Erfahrung mit dem Wasser haben. Aber erst im 5. oder 6. Lebensjahr lernen Kinder wirklich effizient zu schwimmen.

Schwimmkurse werden fast in allen Schwimmbädern oder von den dort aktiven Schwimmklubs angeboten.

Der Unterricht muss in jedem Fall spielerisch sein und die Zeit im Schwimmbad Freude machen. Zwingen Sie nie ein Kind, das Angst vor dem Wasser hat – Sie werden die Situation nur noch schlimmer machen.

Wenn Sie keinen Babyschwimmkurs belegen wollen, dann können Sie sich an das nächstgelegene Hallen- oder Freibad wenden, wo Fachleute Ihnen den passenden Kurs für Ihr Kind vorschlagen werden. Je nach Alter müssen Sie bei einer wöchentlichen Lektion mit zwischen sechs Monaten und einem Jahr rechnen, bis der kleine Schwimmschüler sich im Wasser wie zuhause fühlt und sich ganz unbeschwert darin bewegen kann.

In der Schule wird Ihr Kind regelmässig ins Schwimmbad gehen. Erwarten Sie jedoch nicht, dass Ihr Kind in diesem Rahmen schwimmen lernt. Im Schulschwimmunterricht wird nämlich eher eine Gewöhnung an das Wasser angeboten als echter Schwimmunterricht. Es ist nämlich sehr schwierig, einer ganzen Klasse das Schwimmen beizubringen. Der Schwimmunterricht bleibt also Sache der Eltern.

Nützliche Links

www.bebes-nageurs.ch
www.bfu.ch

Wie findet man angenehme und abwechslungsreiche Ferienorte, um gemeinsam Ferien zu verbringen, die für jedes Familienmitglied angenehm sind? Wenn man seinen gesunden Menschenverstand und ein bisschen Phantasie walten lässt!

«Familien willkommen!»

Sie möchten mit Ihren Kindern in der Schweiz in die Ferien fahren? Erkundigen Sie sich nach einer Station oder einem Ferienort, der das Gütesiegel «Familien willkommen» trägt. Seit 1996 wird dieses Gütesiegel Schweizer Ferienorten verliehen, die speziell für Familien geeignet sind. Um es zu verdienen, müssen sie ihr Angebot auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kinder, der Eltern und der Begleitpersonen ausrichten und die Bedingungen und Kriterien erfüllen, die von einer unabhängigen Qualitätskommission erarbeitet wurden. Diese steht unter dem Vorsitz des Schweizer Tourismus-Verbandes (STV).

Die verlangten Mindestanforderungen betreffen das Animationsprogramm, die Unterkünfte, Spiel- und Picknickplätze, Einrichtungen für die Kinderbetreuung, Miet-service usw. Ortschaften, die sich um das Gütesiegel bewerben, müssen ausserdem mindestens drei zusätzliche Angebote für Familien bereitstellen und das Credo unterzeichnen, dass die Stationen verpflichtet, ihr Angebot ständig zu verbessern. Das Gütesiegel «Familien willkommen» wird für eine Dauer von drei Jahren verliehen.

Alle aufs Land!!

Sie träumen von der Rückkehr zur Natur und zu einfachen Werten? Wie wäre es also mit Ferien auf dem Land? Sie haben die Wahl unter einer Vielfalt von Angeboten in den Weinbergen, auf dem Bauernhof, auf der Alm, in Hotels auf dem Land, im Zelt/Tipi usw., und das in allen Regionen der Schweiz.

Ferien im Planwagen

Ihr Traum wären Familienferien im Planwagen? Das ist möglich! Sie können Ihr eigener Kutscher werden, im direkten Kontakt mit der Natur für 2 bis 8 Tage durch die Landschaft fahren. Eine originelle Art, eine Region ungebunden und zu einem sehr vernünftigen Preis kennen zu lernen!





En traduction

W

andern mit der Familie? Machen Sie ein unvergessliches Erlebnis daraus!

Wenn Sie am Wochenende oder in den Ferien die Wanderlust packt, sind die Kinder meistens so nicht begeistert. Was können Sie tun, um aus einem Familienausflug ein tolles Erlebnis zu machen? Ganz einfach, halten Sie sich an einige wenige Regeln und führen Sie bei jedem Spaziergang neue Elemente ein.

Passen Sie die Dauer und die Schwierigkeit der Wanderung stets dem Alter und den körperlichen Fähigkeiten Ihrer Kinder an. Wenn sie am Ende erschöpft sind und Blasen an den Füßen haben, werden sie beim nächsten Mal nicht mehr mitkommen wollen.

Bereiten Sie die Ausrüstung am Vorabend vor, so als ob Sie auf eine Forschungsreise und nicht zu einer kleinen Wanderung aufbrechen wollten. Jedes Kind muss gute, bequeme Wanderschuhe und einen kleinen Rucksack dabei haben. In den Rucksack gehören eine mit Wasser gefüllte Feldflasche, ein Imbiss, ein Notizbuch und ein Bleistift, eine Lupe, ein kleines Taschenmesser und ein Plastiksack. Suchen Sie sich Ausflugsziele aus, die geheimnisvollen Namen haben oder denken sie sich selbst Namen aus, z. B. «Feenhügel», «Bärenhöhle» oder «Zauberwald». Sie werden sehen, dass es den Kindern mehr Spass machen wird, dorthin zu wandern als zu namenlosen Orten. Erfinden Sie unterwegs eine

Geschichte oder Legende, um die Kinder bei Laune zu halten und den Weg zu verzaubern. Legen Sie nach jeder Viertel- oder halben Stunde eine Pause ein und bitten Sie Ihre Kinder, einen seltsamen, schönen oder ungewöhnlichen Gegenstand zu finden, den sich alle anschauen können. Das können Blätter, Pilze (warnen Sie die Kinder jedoch, dass sie nur in Begleitung eines Erwachsenen, der sich damit auskennt, berühren dürfen) oder ein Insekt sein.

Singen Sie! Das Wandern fällt sofort viel leichter, wenn man dabei ein lustiges Lied, z.B. das bekannte «Das Wandern ist des Müllers Lust», singen kann.

Spielen Sie ein Spiel! Jedes Familienmitglied muss abwechselungsweise etwas finden, dass mit A, B, C, usw. anfängt.

Viel Spass unterwegs!



Schloss Chillon

Treten Sie in die Geschichte ein.

In einem traumhaften Panorama zwischen dem Genfersee und den Alpen lädt das Schloss Chillon zu einer spannenden Entdeckungsreise zurück in die Zeit der Herzöge von Savoyen ein. Touchscreensvideos auf Smartphone runden den Besuch ab hochzuladen. Erkunden Sie die Festung, ihre Räume und ihre Dauerausstellung und entdecken Sie das ganze Jahr über Workshops, Shows und Weihnachten im Schloss Chillon.

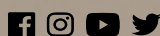
Gut zu wissen :

- 1 Kinderrundgang und 1 Familienrundgang
- Audioguides in 9 Sprachen
- Cafeteria-Pavillon Café Byron



FONDATION DU CHÂTEAU DE CHILLON

Avenue de Chillon 21
CH – 1820 Vevytau
T.: +41 (0)21 966 89 10
Email: info@chillon.ch
www.chillon.ch



#chillon #chateauchillon

Museen werden

für kleine Besucher immer attraktiver

Die Zeiten, in denen sich Kinder bei Museumsbesuchen zu Tode langweilten, sind vorbei. Immer mehr Museen bieten Workshops für kleine Besucher an, in denen sie sich mit der Welt der ausgestellten Künstler oder dem präsentierten Thema vertraut machen können, während gleichzeitig die Kreativität gefördert wird. Für Kinder ist dies ein unvergessliches Erlebnis. Bitte beachten Sie jedoch, dass für alle Workshops eine Anmeldung erforderlich ist.

Hier sind ein paar Beispiele:

Das **Alimentarium in Vevey** präsentiert die Welt der Lebensmittel und des Kochens mit dem *Resto des p'tits Gourmets*, wo Kinder leckere Gerichte zubereiten und anschliessend mit der ganzen Familie geniessen können. Auch für Schulen werden mehrere Aktivitäten angeboten, die allesamt auf Geschmackserlebnisse und die Kunst der Lebensmittelerstellung ausgerichtet sind.

- www.alimentarium.org

Die **Fondation de l'Hermitage**, in **Lausanne**, organisiert für jede Ausstellung Workshops für Kinder von 4 bis 6 und von 6 bis 12 Jahren. Auf den Besuch des Museums folgt ein vom Werk des ausgestellten Künstlers inspirierter Workshop.

- www.fondation-hermitage.ch

In **Sitten**, bieten das **Kunstmuseum**, das **Geschichtsmuseum** und das **Naturmuseum**, sowie das Ausstellungszentrum der **Walliser Kantonsmuseen** während der Fasnachts-, Oster-, Herbst- und Weihnachtsferien eine Reihe von Aktivitäten für Kinder an, bei denen ihre Neugierde spielerisch gestillt wird.

- www.musees-valais.ch

In **Neuenburg** ist das **Atelier des Musées** Teil der städtischen Dienststelle für Kulturvermittlung. Eltern können ihre Kinder an einem der vier Hauptorte für die gewünschte Aktivität anmelden: **Kunst- und Geschichtsmuseum**, **naturhistorisches Museum**, **eth-**

nografisches Museum und **botanischer Garten**.

- www.atelier-des-musees.ch

Auch die **Stiftung Beyeler** in **Basel** hat die kleinen Besucher nicht vergessen. Sie organisiert Workshops, die das Museum in eine Schatzinsel verwandeln. Auf den Besuch folgen Aktivitäten, bei denen der Vorstellungskraft keine Grenzen gesetzt sind.

- www.fondationbeyeler.ch

Die **Workshops für Malerei und angewandte Kunst** für Kinder und Jugendliche des Zürcher Kunsthauses.

- www.kunsthaut.ch

Diese Beispiele sollen Ihnen einen Einblick in das vielfältige Angebot der Schweizer Museen geben. Jeder Kanton und die meisten Museen verfügen über ein Kulturvermittlungsprogramm für Kinder und Familien.

Besonders einfallsreich:

Nyon Tourisme bietet keinen einfachen Workshop im Museum, sondern vielmehr ein **Abenteuer auf den Spuren von Tim und Struppi** aus dem Band «Der Fall Bienlein». Im Internet (http://www.nyon-tourisme.ch/de/a_faire/tintin_a_nyon) kann eine Broschüre heruntergeladen werden, um im Herzen der Stadt Orte zu entdecken, die als Vorlage für den Comic dienen. Für diese besondere Route werden Führungen angeboten.

Auf dem **Lehrpfad** in den Gemeinden **Chevroix (VD)** und **Gletterens (FR)** können Sie in die Welt unserer prähistorischen Vorfahren aus der Jungsteinzeit eintauchen. Der Höhepunkt des Spaziergangs ist das Pfahlbauerdorf in Gletterens, das vom 1. Mai bis zum 31. Oktober täglich geöffnet ist. Dort finden viele verschiedene Workshops und Demonstrationen statt, bei denen Jung und Alt erfahren, wie man einen Anhänger oder ein Messer herstellt, mit einer Speerschleuder einen Speer wirft oder Feuer macht.

- www.village-lacustre.ch

chaplinsworld.com

IN CORSIER-SUR-VEVEY, SCHWEIZ

AUSSTELLUNG
VOM 12. MÄRZ 2021
BIS 29. AUGUST 2021



CHAPLIN UND DER GROSSE DIKTATOR

DIE GESCHICHTE EINES KLEINEN FISCHES IN EINEM OZEAN VOLLER HAIE

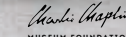
GROSSES MUSEUM, GROSSER SPASS

Chaplin's
WORLD

Offizieller Partner



Partner der Ausstellung



Charlie Chaplin © Bobbie Lee S.A.

CHAPLIN'S WORLD™ © BUBBLE IS INCORPORATED SA - Photo: © Ray Egan S&S - Conception graphique: B&O & Partners SA

BY GRÉVIN

Der Hund, der beste Freund des Menschen...

Ein Hund ist ein toller Begleiter für Kinder. Wenn sie unter mangelnder Zuwendung leiden, kann ihnen ihr treuer Begleiter Trost spenden. Er hört ihnen zu, ohne zu urteilen, tröstet sie und ist immer verfügbar, um zu spielen oder zu kuscheln.



Neben einfachen Haustieren gibt es jedoch auch speziell ausgebildete Hunde, die Kinder mit bestimmten Behinderungen oder Krankheiten wie Diabetes begleiten. Begleithunde von Sehbehinderten oder Menschen mit einer Behinderung sind für ihre Hingabe und ihre Effizienz bekannt.

Und es gibt spezielle medizinische Begleithunde, die einen anormal niedrigen oder hohen Blutzuckerspiegel erkennen können. Das Riechvermögen des Hundes ist etwa

1 Mio. Mal besser als das des Menschen. Er reagiert auf die Blutzuckerschwankungen seines Herrchens oder Frauchens und warnt durch beharrliches Anstupfen mit der Schnauze oder der Pfote. Ausserdem ist er dazu ausgebildet, zu bellen oder zu jaulen, um bei Bedarf Hilfe zu rufen oder ein Notfallsystem zu aktivieren. Dank ihrer Fähigkeit, eine Unterzuckerung zu erkennen und zu reagieren, verhindern diese Hunde, dass ihre Besitzer das Bewusstsein verlieren, und vermeiden Schlimmeres.

In der Schweiz werden diese Hunde von dem Verein Farah-Dogs ausgebildet. Eine Kontaktaufnahme ist der erste Schritt, um einen Begleithund zu erhalten. Anschliessend muss ein Fragebogen ausgefüllt werden und es folgen ein oder mehrere Hausbesuche durch ein Mitglied des Vereins.

Die Hunde von Farah Dogs werden den Begünstigten im Rahmen eines Vertrages mit dem Verein, der die Betreuung des Tieres sicherstellt, kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Kosten für die Ausbildung dieser wertvollen Begleiter belaufen sich jedoch auf 25'000 bis 30'000 CHF pro Hund, daher sind Spenden immer willkommen.

Farah Dogs:
www.farah-dogs.ch/chiens-pour-diabetiques/

*E*in Welpen kommt in die Familie

*Dr Med. Vet. Alexandra Baldock, DMV,
Vetmidi centre vétérinaire*

Man muss sich natürlich Gedanken darüber machen, bevor ein Hund in die Familie kommt, wie man ihn auswählt, wie man ihn aufzieht, aber das ist nur wenig Aufwand, wenn man bedenkt, wie viel Freude er in unser Leben bringt..

Schwedische Forscher haben festgestellt, dass Haustierbesitzer seltener zum Arzt gehen (-15%) und weniger unter Stress und Angst leiden. Insbesondere Hunde senken, durch das tägliche Gassigehen, das Risiko für einen vorzeitigen Tod um 33% und das Risiko für die Entwicklung einer Herzerkrankung um 11%.

Dennoch sollte man die Entscheidung für ein Haustier nicht leichtfertig treffen. Die Lebenserwartung eines Hundes liegt zwischen 7 Jahren (große Hunde) und 15 Jahren (kleine Hunde), und durch die Fortschritte in der Veterinärmedizin steigt sie stetig weiter an. Sich ein Haustier anzuschaffen ist also eine Entscheidung für viele Jahre. Hier sind einige Fragen, die man sich stellen sollte, bevor man diesen Schritt wagt.

- 1 Gibt es Allergiker im Haushalt?
- 2 Erlaubt es unser Lebensstil, dass wir uns richtig um ihn kümmern? Man muss jeden Tag mit ihm spazieren gehen, mindestens eine Stunde, bei jedem Wetter, Zeit für seine Erziehung und das Spielen ha-



ben, und bei bestimmten Rassen auch für die Fellpflege. Verreist man oft? Wer kümmert sich um ihn, wenn man nicht da ist?

- 3 Wie teuer ist sein Unterhalt? Die jährlichen Unterhaltskosten für einen Hund (Futter, Zubehör, Steuern, Haftpflichtversicherung, Tierarztkosten, Krankenversicherung usw....) belaufen sich auf 1.350 bis 1.800 Euro jährlich.

Hat man die Entscheidung getroffen, muss man sich fragen, woher man seinen Hund holt, und vor allem welchen Hund man möchte. Man kann einen Hund aus dem Tierheim holen und ihm ein liebevolles Zuhause bieten. Diese Tiere können jedoch traumatisiert und verhaltensauffällig sein. Sie sind nicht für jedermann geeignet. Aber sie haben auch den Vorteil, dass sie im Allgemeinen älter als 6 Monate und somit stubenrein, geimpft, entwurmt und sterilisiert sind. Auch private Züchter bieten Hunde an: Hierbei kann jedoch der finanzielle Aspekt im Vordergrund stehen, auf Kosten der Gesundheit der Welpen oder der Qualität ihrer Entwicklung. Eine qualitativ hochwertige Zucht bietet eine

gewisse Sicherheit, genetische Merkmale werden hier sorgfältig ausgewählt, einerseits um die physischen Merkmale der Rasse zu weiter vererben, andererseits auch deren Temperament. Aber welche Rasse soll man wählen? Es gibt mehr als 350 Rassen weltweit. Manchmal spielt die jeweilige Mode bei der Auswahl der Rasse eine wichtige Rolle. Bspw. stieg die Zahl der Dalmatiner im Jahr nach Erscheinen des berühmten Animationsfilms «101 Dalmatiner» von 8.170 auf 42.816 an. Die Auswahl der Rasse muss auf den wesentlichen Aspekten unserer Umgebung, mögliche vorhandene Kinder im Kleinkindalter, eventuell vorhandene weitere Haustiere, unsere Aktivität und dem gewünschten Temperament beruhen.

Wenn man einen Partner zum Joggen oder Spielen sucht, wählt man z.B. keinen Basset Hound oder Mops, sondern einen Schäferhund oder einen Retriever. Auch darf man nicht vergessen, dass die gezielte Züchtung durch den Menschen, die seit 200-300 Jahren stattfindet, leider auch zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Z.B. wurden brachycephale Hunde so gezüchtet, dass sie eine möglichst platte Schnauze haben, einem sehr gesuchten anthropomorphen Schema. Doch dieser Körperbau kann Atemwegsprobleme und eine begrenzte körperliche Belastbarkeit nach sich ziehen.

Um diese Problematik zu vermeiden, kann man sich für einen Mischling entscheiden, was genetische Vielfalt und eine bestimmte Robustheit gewährleistet.

Und wenn man den idealen Gefährten gefunden hat, wie stellt man dann sein Wohlbefinden und seine gute Entwicklung zu Hause sicher?

1 das Futter Man wählt möglichst hochwertiges und für das jeweilige Lebensalter geeignetes Futter. Man kann ihm Trockenfutter oder Nassfutter geben oder ihm seine Futterration selbst kochen. Die mechanische Wirkung von Trockenfutter hilft, die Bildung von Zahnstein zu begrenzen, und es ist so zusammengesetzt, dass es den gesamten Nährstoff-

bedarf des Tieres deckt. Die selbst gekochte Futtermischung hat Vorteile, man muss hier jedoch nicht nur Zeit investieren, sondern sich von einem Tierernährungsberater entsprechend beraten lassen, um Mangelerscheinungen zu vorbeugen. Bestimmte Nahrungsmittel wie Schokolade, Rosinen, Zwiebeln sind verboten, da sie für die Tiere giftig sind. Selbiges gilt auch für eine große Anzahl an humanmedizinischen Arzneimitteln. Man sollte dem Hund niemals etwas geben, ohne zuvor den Tierarzt um Rat gefragt zu haben.

2 Sauberkeitserziehung Man muss mit ihm alle 2 Stunden Gassigehen, vor allem, wenn er aufwacht, spielt oder frisst. Man muss ihn belohnen, wenn er sich am gewünschten Ort entleert. Man kann die Stuhlentleerung auch mit einem speziellen Wort kommentieren, das dann zukünftig als Auslöser dienen kann. Wenn man ihn dabei ertappt, dass er sich im Haus entleeren möchte, muss man ihn ablenken, indem man in die Hände klatscht oder ihn ruft, anstelle ihn zurechtzuweisen oder zu bestrafen.

3 Sozialisierung und Erziehung Die Entwicklung eines Welpen gliedert sich in 4 große Phasen. Zwischen 0 und 8 Wochen lernt er zusammen mit seinen Wurfgeschwistern und seiner Mutter gute Umgangsformen (insbesondere nicht zu beißen, Unterwerfung und Vertrauen). Der Zeitraum von 8 bis 16 Wochen ist ideal für die Erziehung. Er ist leicht zu prägen. Man muss ihn die Welt entdecken lassen und ihn einer möglichst großen Bandbreite an unterschiedlichen Geräuschen, Gerüchen, Personen und Umgebungen aussetzen. Dies ist auch der Zeitraum, in dem er seinen ersten Termin beim Tierarzt hat. Er erhält seine erste Impfung und seine erste Behandlung gegen innere und äußere Parasiten. Die Wahl seiner Krankenversicherung ist ebenfalls wichtig. Die sexuelle Reife erlangt er zwischen 6 und 12 Monaten, die Pubertät, in der ihr Gefährte versucht, seine Grenzen auszuloten. Das ist der Zeitpunkt, um mit Ihrem Veterinär über eine Sterilisation oder Kastration zu sprechen.

Katzen und ihre Pflege

Dr Med. Vet. Maeva Roman, CEAV Innere Medizin



Die Anzahl der Hauskatzen nimmt in den meisten Ländern zu und übersteigt häufig die Anzahl der Hunde, aber ihre medizinische Versorgung bleibt hinter der des „besten Freundes des Menschen“, des Hundes, zurück. Nach dem Grund für die mangelnde medizinische Versorgung ihrer Katzen gefragt, nennen Tierbesitzer vor als erstes die Schwierigkeit die Katze in einen Korb zu setzen, zu einem Tierarzt zu fahren, und das ängstliche Tier während der Untersuchung zu beruhigen.



Katzen sind unabhängige und territoriale Tiere, die ihre Umgebung unter Kontrolle haben müssen, und die empfindlich auf verschiedene Gerüche reagieren. Deshalb setzen sie Besuche beim Tierarzt stark unter Stress. Im Folgenden finden Sie einige Tipps, wie Sie den Stress beim Besuch beim Tierarzt oder auf Reisen reduzieren können. Reisen sind für Katzen häufig schwierig, und sie fühlen sich außerhalb ihrer Umgebung nicht sicher. Sie sind sehr empfänglich für neue visuelle Eindrücke, neue Geräusche und neue Gerüche.

Die Mehrzahl der Katzen ziehen die Ruhe und die Einsamkeit vor und sind schnell gestresst. Die Mehrzahl der Katzen sind sehr verängstigt, wenn sie in der Tierklinik Hunde sehen oder mit diesen dort zusammengepfercht sind.

Es können mehrere Methoden angewendet werden, um der Katze den Stress zu nehmen, und sich richtig um sie zu kümmern. So kann ihre Angst vermindert und auch das Risiko für defensive oder aggressive Reaktionen vermindert werden. Der Stress kann auch die Parameter der allgemeinen Untersuchung

und die Labortests verändern und so zu Artefakten bei der Untersuchung führen.

Vorbereitung zu Hause für den Arztbesuch

Die Transport- und Reisebox ist jhier der Schlüssel. Sie muss stabil und leicht zu reinigen sein (aus Kunststoff oder mit Kunststoffverkleidung). Transportboxen, die sich von oben öffnen lassen, oder noch besser solche, bei denen der Deckel leicht abzunehmen ist, sind praktischer, da man die Katze vorsichtig hineinsetzen und herausholen kann.

Deckt man die Box während des Transports mit einer Decke oder einem Handtuch ab, so kann dies die Katze beruhigen.

Sichern sie die Box im Auto im Fußraum oder befestigen Sie sie auf einem Sitz, sodass sie nicht schaukelt.

Tragen Sie die Box vorsichtig und versuchen Sie, sie zu stabilisieren. Achten sie darauf, dass sie nicht hin und her schaukelt und auch nicht gegen Gegenstände stößt.

Bekannte Gerüche können den Stress bei der Katze senken

Verwenden Sie die Box auch zu Hause und lassen sie Ihre Katze darin schlafen oder fressen, damit sie sie nicht nur mit dem Besuch beim Tierarzt in Verbindung bringt.

Legen Sie ein Wäschestück oder ein Kleidungsstück, das nach Zuhause riecht, in die Transportbox. Reiben Sie mit einem Tuch über den Kopf Ihrer Katze, damit es ihren Geruch annimmt, und reiben Sie damit anschließend über das Äußere der Box ab und legen Sie es hinein.

Im Handel sind beruhigende Pheromone (Feliway®) oder auch Sprays mit beruhigenden pflanzlichen Aromaölen (Pet Remedy®) erhältlich, die sie 30 Minuten vor der Nutzung in die Box sprühen. Sollte ihre Katze eine Panikattacke erleiden, wickeln Sie sie in eine Decke und legen Sie sie so in die Box.

Nehmen Sie Wechselwäsche mit (die nach Zuhause riecht), falls Ihre Katze die Box einnässt.

«Cat Friendly Clinic»: Ein wichtiges Zertifikat für Veterinäre und ihre Patienten

Das Programm „Cat Friendly Clinic“ der ISFM (International Society of Feline Medicine) zeichnet Praxen aus, die eine hochwertige medizinische Versorgung für Katzen anbieten, da sie:

- Die speziellen Bedürfnisse von Katzen verstehen und den Tierarztbesuch so weit wie möglich katzensgerecht gestalten.
- Wissen, wie man Katzen vorsichtig und achtsam berührt und entsprechend mit ihnen umgeht.
- Über die erforderlichen speziellen Kenntnisse und Instrumente verfügen, um Katzen optimal medizinisch zu versorgen.

Das Zertifikat „Cat Friendly Clinic“ gilt für sämtliche Praxismitarbeiter: Von den Empfangsmitarbeitern über die tiermedizinischen Fachangestellten und die Laboranten bis hin zu den Tierärzten.

Was bedeutet dieses Zertifikat für meine Katze und mich?

Eine mit dem Zertifikat „Cat Friendly Clinic“ der ISFM ausgezeichnete Praxis gibt Ihnen Sicherheit und gewährleistet, dass die Praxis bestimmte Zertifizierungs-Standards erfüllt. Auch gehen die Praxis und ihr Personal jederzeit auf die speziellen Bedürfnisse Ihrer Katze ein.

Die Praxismitarbeiter nehmen sich Zeit, Ihnen zu erklären und zu zeigen, was sie tun, um sie durch die Praxis zu führen, soweit dies in der Praxis möglich ist.

Das Zertifikat „Cat Friendly Clinic“ (CFC) gibt es in drei Zertifizierungs-Stufen: Bronze, Silber und Gold. Diese Stufen berücksichtigen, dass Tierklinken in Größe, Sitz, Struktur, Anzahl der Mitarbeiter und Ausstattung unterschiedlich sind. Eine vollständige Liste der zu erfüllenden Bedingungen finden sich auf der Internetseite – www.catfriendlyclinic.org – ebenso wie die Liste der zertifizierten Praxen.

	Bronze	Silber	Gold
Wartezimmer	Spezielle Sprechstunden für Katzen, wenn es kein getrenntes Wartezimmer gibt	Müssen ein getrenntes Wartezimmer für Katzen besitzen	Zusätzliche Einrichtungsgegenstände im Wartezimmer (Körbe auf dem Boden usw.)
Stationäre Aufnahme	Nicht unbedingt erforderlich	Es gibt getrennte Räumlichkeiten für Katze und Hunde, die Käfige besitzen eine Mindestgröße	Es muss einen eigenen Raum für Katzen und große Käfige geben
Untersuchung	Sichere, gesicherte und gut ausgestattete Untersuchungsräume. Mindestdauer pro Untersuchung: 10 Minuten.		Spezieller Untersuchungsraum für Katzen. Untersuchungsdauer: 15 Minuten
Operationen	OP-Raum in der Praxis nicht erforderlich	Müssen die Katzen ggf. narkotisieren können	Müssen einen speziellen OP für Katzen besitzen
Ausstattung	Gute, für Katzen geeignete Ausstattung	Zusätzliche Ausstattung - z.B. Röntgengerät, zahnmedizinische Geräte usw.	Umfassende Ausstattung erforderlich - z.B. Laborgeräte

H

haustiere und Dermatozoonosen

Dr. med. vet. Eloy Castilla, Exklusive Beraterin für Veterinärdermatologie, -allergologie und -ohrenheilkunde

Die Beziehung zwischen Haustier und Mensch ist das Ergebnis einer fortlaufenden Entwicklung, in der sich das Teilverhalten und die Lebensweise im Laufe der Zeit ändert.

Heutzutage haben die so genannten Haustiere, traditionelle wie Hund und Katze oder weniger traditionelle, so genannte *neue Haustiere* (Kaninchen, Kleinnager, Reptilien, Amphibien, Vögel usw.) fast wie Familienmitglieder ihren festen Platz im Haus. Streicheln,

liebevolles Ablecken, Spielen (Kratzen/leichtes Beißen), Auslandsreisen und selbst das Teilen von Bett oder Sofa sind bei vielen Haustierbesitzern üblich und gelten als harmlos. Doch durch diese Veränderungen des Status im Haushalt steigt das Risiko für die

Übertragung von Infektionserregern. Diese können Bakterien, Protozoen, Viren, Pilze oder Parasiten sein. Das Risiko, dass sich eine Infektion auf den Menschen überträgt (Zoonose), und dass sich diese in klinischen Symptomen zeigt, nimmt insbesondere bei vulnerablen Personen (z.B. bei älteren Personen, Kindern unter 6 Jahren, immunsupprimierten Personen und Schwangeren) zu.

Bakterielle Infektionen sind im Allgemeinen beim Menschen begrenzt und stehen mit dem Kontakt mit der Haut des Trägartiers

Regel, dass der Schweregrad des Bisses von der Bissstelle sowie von der Größe und der Tiefe der hervorgerufenen Verletzung abhängt. Die *Katzenkratzkrankheit*, die durch Bakterien vom Typ *Bartonella spp.* hervorgerufen wird, die auf der Haut von Katzen vorhanden sind (auch bei bestimmten Hunden und Nagern) können bestimmte Hautläsionen, Papeln, verursachen, die manchmal mit Erkrankungen und Lymphknotenvergrößerungen verbunden sind. *Salmonella spp.*, das der breiten Öffentlichkeit als Erreger von Magen-Darm-Grippe bekannt ist, die durch Lebensmittelvergiftung verursacht wird (Eier, Geflügelfleisch für den menschlichen Verzehr, Hundefutter auf BARF-Fleischbasis), kann sich auch auf der Haut von Hunden und Katzen befinden, wenn er auch bei Reptilien und Vögeln häufiger anzutreffen ist. *Leptospirose* wird vom Tierarzt häufig bei Hund diagnostiziert und ruft eine schwere Krankheit hervor, die in bestimmten Fällen sogar tödlich verlaufen kann. Unsere Haustiere können *Leptospira spp.* auf uns übertragen, wenn auch die beim Menschen bislang berichteten Fälle im Wesentlichen auf Kontakt oder Umgang mit Nagetieren zurückzuführen waren (die die Hauptwirte für *Leptospira spp.* sind). Antibiotikaresistente *Staphylokokken (MRSA und MRSP)* auf der Haut und den Schleimhäuten von Hunden und Katzen sind zu einem weltweiten Gesundheitsproblem geworden. Tatsächlich sind Ärzte und Veterinäre zunehmend besorgt, da *MRSA* und *MRSP* auf den Menschen übertragen werden, und so das Gesundheitssystem vor echte Probleme stellen kann. Ein Screening auf solche Staphylokokken ist ebenso wie das Ergreifen von Vorsichtsmaßnahmen bei immunsupprimierten Personen, die Kontakt zu Tieren haben, die als Wirte fungieren könnten, von wesentlicher Bedeutung.

oder seinen Exkrementen in Zusammenhang. Die bakterielle Mundflora unserer Tiere ist sehr mannigfaltig: Durch einen einfachen Biss können zahlreiche Bakterien übertragen werden, die selbst durch schwere Infektionen bedingt sein können (*Pasteurella*, *Capnocytophaga*, usw.). Der Hund ist und bleibt die «Nummer Eins» bei den Tierbissen (80-90% aller gemeldeten Fälle), aber man darf die Katze und die Nager nicht vergessen, deren Bisse wahrscheinlich unterschätzt werden. Die schweizerische Gesetzgebung sieht vor, dass Ärzte und Veterinäre bei Hundebissen die Verletzungen den zuständigen Kantonsbehörden melden. Im Allgemeinen gilt die

Pilze wie Dermatophyten (*Microsporum spp.*, *Trichophyton spp.*) ernähren sich von Keratin, einem auf der Haut und im Fell sämtlicher Säugetiere vorhandenen Protein. An der Infektion, besser bekannt unter dem Namen

«Grind», erkrankten Tier (Katzen, Hunde, Nagetiere, Kaninchen) und Mensch. Sie zeichnet sich durch Haarausfall, Hautrötung und Schuppung aus. Die Diagnose erfolgt auf Basis einer Kultur. Beim Menschen steht die Entwicklung der Krankheit häufig mit dem Kontakt mit Trägartieren und/oder erkrankten Tieren in Zusammenhang.

Ektoparasiten (Hautparasiten) und **Endoparasiten** (Parasiten des Verdauungstrakts) leben häufig «auf» und «in» unseren Haustieren. Flöhe sind immer noch die bei verschiedenen Spezies (Hund, Katze, Nagetiere, Kaninchen) am häufigsten anzutreffenden Parasiten. Neben ihren unangenehmen Bissen können Flöhe auch andere Krankheiten übertragen (Bakterien und Parasiten des Verdauungstrakts). Der Mensch kann Träger seiner eigenen Flohspezies sein (*Pulex irritans*), aber nicht nur das: Er kann auch vom Hunde- oder Katzenfloh gebissen werden (*Ctenocephalides* spp.). Dies ist umso wahrscheinlicher und realistischer, wenn sich der Mensch in einer sehr befallenen Umgebung oder in einem Haushalt aufhält, in dem mehrere unbehandelte Tiere leben, da Flöhe das Habitat unserer Wohnung schätzen. Zecken sind Milben, die für ihre Fähigkeit bekannt sind, Parasiten wie *Borrelia* spp. (*Borreliose*, *Lyme-Krankheit*), *Anaplasma*, *Babesia*, *Rickettsia*, *Francisella*...) auf ihren Wirt zu übertragen. Haustiere und ihre Besitzer werden häufig bei ihren Spaziergängen übers Feld oder im Wald befallen. Die Gefahr einer Übertragung vom Tier auf den Mensch ist im Allgemeinen gering. *Hundekrätze* oder *Hunderäude* (natürlicher Wirt) wird durch die Milbe *Sarcoptes* spp. verursacht, die gerötete Hautpapeln hervorruft. Auch wenn Fälle von Hunderäude beim Menschen berichtet wurden, sind sie nicht häufig, und die Läsionen sind nur gering ausgeprägt und klar umschrieben. Aufgrund ihres natürlichen Verhaltens besteht bei unseren Haustieren ein großes Risiko für einen Befall mit **Darmparasiten**. Unsere Begleiter auf vier Pfoten werden immer vom Ausscheidungen ihrer Artgenossen und anderer Tiere angezogen und befinden sich

stets in mehr oder weniger direktem Kontakt mit ihnen. Einige Parasiten zoonotischen Ursprungs wie die *Toxocarose*, die *Kryptosporidiose* oder die *Giardiose* können auch beim Menschen Verdauungsprobleme hervorrufen. Die *Echinokokkose* (die Ursache von alveolären und hepatischen Zysten) ist seltener, tritt jedoch in der Schweiz dennoch auf und kann schwerer verlaufen. Eine Parasitenprävention – über die Sie mit Ihrem Tierarzt sprechen sollten – muss an Ihr Tier und seine Lebensweise angepasst sein, regelmäßig durchgeführt werden und stellt, wie gute Hygienemaßnahmen, die Grundlage für die Kontrolle und die Vorbeugung von parasitären Erkrankungen dar.

Von Haustieren übertragene **Virusinfektionen** sind in der Schweiz selten und größtenteils mit Auslandsreisen verbunden. Das bekannteste und vor allem schwerwiegendste Beispiel hierfür ist die Tollwut. Dennoch werden in Europa zunehmend einige andere Virusstämme wie das Kuhpockenvirus (*Cowpox*) in Europa festgestellt, vor allem aufgrund von Ratten, die deren Hauptüberträger sind. Hautläsionen an der Infektionsstelle sind hierbei das charakteristische Symptom.

Fazit

Haustiere können mehrere Infektionskrankheiten auf den Menschen übertragen. Ihre Häufigkeit und Pathogenität ist unterschiedlich. Haustierbesitzer müssen daher über dieses Risiko entsprechend informiert werden und sich dessen bewusst sein. Präventive Arztbesuche wie ein Termin bei Ihrem behandelnden Veterinär sind die passende Gelegenheit, um dieses Thema anzusprechen. Beim ersten Arztbesuch Ihres Tieres, das gerade in Ihrer Familie willkommen geheißen wurde, können Sie mit Ihrem Tierarzt die weitere Vorgehensweise zur Vorbeugung der hierdurch bestehenden Risiken besprechen und festlegen. Im Sinne eines «OneHealth»-Ansatzes müssen Ärzte und Veterinäre zusammenarbeiten, um die mit Zoonosen verbundenen Risiken zu minimieren.

Vorteile von Haustieren

Haustiere wirken sich erwiesenermassen positiv auf das Wohlbefinden von Kindern aus.

Das ist allgemein bekannt. In der Regel bringen Tiere Spass und Freude ins Familienleben und können Kinder in ihrer Entwicklung fördern und nachhaltig positiv prägen.

Im Umgang mit Tieren erleben Kinder Lebensfreude, Nächstenliebe und Optimismus. Sie können mit ihrem tierischen Gefährten spielen und lachen, dabei werden Endorphine ausgeschüttet, die glücklich machen, das Schmerzempfinden lindern und Stress reduzieren.

Darüber hinaus lernen Kinder mit einem Haustier starke Gefühle kennen wie Liebe, Zugehörigkeit und Empathie. Kinder, die mit Tieren aufwachsen, fällt es leichter, sich in andere hineinzusetzen, denn das Kind muss die Bedürfnisse seines Haustiers respektieren und akzeptieren.

**Schützen Sie Ihre gesamte Familie dank
unserer Versicherung für Hunde und Katzen**



**die Nr. 1 in
der Schweiz**

animalia

Je nach Alter lassen sich Kinder in die Pflege des Haustiers miteinbeziehen: Sie können es füttern oder ausführen und lernen so, Verantwortung zu übernehmen.

Mit Tieren im Haus werden Kinder mit grundlegenden Themen konfrontiert wie Geburt, Sinn des Lebens, Krankheit, Altern und Tod. So machen sie nach und nach ganz konkrete Erfahrungen mit dem Lauf des Lebens.

Für Eltern gibt es eine ganze Reihe an pädagogischen Ratgebern und kindgerechter Literatur zum Thema Leben mit einem Haustier. Eins ist sicher: Tiere tun uns allen gut.

Auf animalia.ch finden Sie viele nützliche Tipps rund um Ihre Mitbewohner auf vier Pfoten.

Ernähren Sie jedes Familienmitglied gesund!



Unser Gourmet-Abo

Hochwertige SCHWEIZER Qualitäts-Kroketten für Hunde und Katzen.

Erhalten Sie jeden Monat die für Ihren Vierbeiner individuell angepasste Menge direkt vor Ihre Haustüre.

Entdecken Sie Qualität zum besten Preis auf animalia.ch!



Scannen Sie mich



animalia

Vier Pfoten. Zwei Herzen. Eine Seele.

Rhinotracheitis infectiosa felis oder Katzenschnupfen

Dr. med. vet. Alexandra Gabriel, DMV, DECVIM-CA, Fachärztin für Innere Medizin
Vetmidi Centre Vétérinaire

Was löst Rhinotracheitis infectiosa felis aus?

Trotz des aktuellen Einsatzes von Impfstoffen ist die Rhinotracheitis infectiosa felis (die einem Schnupfen ähneln kann), auch Katzenschnupfen genannt, eine häufig bei Katzen anzutreffende Atemwegserkrankung. Die beiden wesentlichen beteiligten Infektionserreger sind das feline Herpesvirus (FeHV) und das feline Calicivirus (FCV). Die beiden Viren sind weltweit verbreitet und betreffen sowohl Haus- als auch Wildkatzen. Es können auch andere Viren beteiligt sein (z.B.: Felines Reovirus) sowie Bakterien wie z.B. *Bordetella bronchiseptica*, *Chlamydomphila felis* und *Mycoplasma spp.*

Wie überträgt sich die Krankheit?

Die für Katzenschnupfen verantwortlichen Viren und Bakterien finden sich am häufigsten in Tierbeständen (Katzenhäusern, Katzenzuchten, Tierpensionen, Tierheimen, ...), in Stresssituationen, bei Jungtieren (zum Zeitpunkt des Verlusts der Nestimmunität) und bei immunsupprimierten Tieren (Katzen unter Chemotherapie...). Sie werden im Wesentlichen durch direkten Kontakt zwischen Katzen übertragen (kranken Tieren oder gesunden Trägern), doch die Übertragung kann auch durch indirekten Kontakt mit infektiösem Sekret erfolgen.

Bei Katzen, die Träger von FeHV sind, überlebt das Virus in einer latenten Form in bestimmten Geweben. In regelmäßigen Abständen, insbesondere bei Stress (Umzug, Aufenthalt in einer Tierpension, Laktation, Kortisonbehandlung, ...) wird das Virus in

den Tieren reaktiviert, die dann andere Tiere anstecken und klinische Anzeichen zeigen können.

Katzen, die Träger von FCV bleiben, scheiden das Virus mehr oder weniger kontinuierlich aus und stellen daher eine fortwährende Infektionsquelle dar. Das Virus überlebt in bestimmten Geweben der Mundhöhle.

Was sind die aktuellen Symptome?

Der Schweregrad der nach einer FeHV- oder FCV-Infektion entwickelten klinischen Anzeichen hängt vom Virus (Typ und Viruslast) und vom Wirt ab (Allgemeinzustand, Alter, Gene). Das Mikrobiom, die Aufzuchtbedingungen, die Reife des Immunsystems und das gleichzeitige Vorhandensein von immunsupprimierenden Viren wie das Feline Immundefizienz-Virus (FIV) und das Feline Leukosevirus (FeLV) können die Entwicklung der Krankheit verschlimmern.

FeHV führt mit einer Infektion der oberen Atemwege und einer Konjunktivitis, vor allem bei Jungtieren, im Allgemeinen zu einem schwereren klinischen Erscheinungsbild als FCV. Die betroffenen Katzen entwickeln: Abgeschlagenheit, starkes Niesen, Appetitlosigkeit, Nasensekret und Augensekret sowie seltener Hypersalivation. Bei schwereren Fällen können auch Husten und Atemnot vorhanden sein. Maululzera sind relativ selten. Gelegentlich können die Tiere eine primäre virale Lungenentzündung oder eine Allgemeinerkrankung entwickeln. Dies gilt insbesondere für Jungtiere oder geschwächte Tiere.

Die Mehrzahl der FCV verursachen Abgeschlagenheit und Fieber. Die betroffenen Katzen weisen im Vergleich zu Katzen mit FeHV im Allgemeinen einen besseren Allgemeinzustand auf. Zungenulzera sind das deutlichste Anzeichen einer FCV-Infektion. Sie können zu Hypersalivation und Appetitlosigkeit führen. Diese Tiere zeigen häufig keine weiteren klinischen Anzeichen. Viele Fälle, die nur auf Maululzera beschränkt sind, laufen wahrscheinlich unbemerkt ab. Starkes Niesen, Nasensekret, Augensekret und Konjunktivitis sind typischerweise anzutreffen, sind jedoch von geringerer Bedeutung als bei einer Infektion mit FeHV.

Chlamydophila felis und *Mycoplasma* sind im Wesentlichen für die Konjunktivitis verantwortlich. *Bordetella bronchiseptica* kann Anzeichen einer Rhinotracheitis und Konjunktivitis hervorrufen, aber auch Lungenentzündungen, zuweilen auch mit einem schweren Verlauf mit Husten, Fieber und Atemnot.

Was sind seltene Symptome?

Ulzera der Haut oder anderer Körperteile, im Allgemeinen leicht, können in seltenen Fällen beobachtet werden. Bestimmte virulentere FCV können eine Lungenentzündung mit Atemnot verursachen, insbesondere bei Jungtieren.

Ein Polyarthrit-Syndrom durch FCV (wechselndes Hinken, Fieber, Anorexie) u.a. mit einer Infektion der oberen Atemwege einhergehend wurde ebenfalls berichtet. Die Mehrzahl der Fälle heilen innerhalb von 24 bis 48 Stunden aus. Eine andere, besonders aggressive Form von FCV zeichnet sich durch ein allgemeines Entzündungssyndrom mit multiplem Organversagen und einer Mortalitätsrate von bis zu 67% der betroffenen Tiere aus. Zusammen mit anderen



pathogenen Erregern und individuellen Faktoren trägt FCV zum chronischen Gingivitis-Stomatitis-Pharyngitis-Komplex bei.

Wie erkennt man die Erkrankung?

Viele der Symptome der oberen Atemwege sind bei beiden Virusinfektionen gleich. Dennoch kann man in bestimmten Fällen eine Tendenz hin zu einer der beiden Virusinfektionen feststellen. Maululzera und Hinken deuten eher auf eine Infektion mit FCV hin. FeHV hat die Tendenz, eine schwerere Allgemeinsymptomatik mit starkem Augen- und Nasensekret und Niesen hervorzurufen. In der gegenwärtigen Praxis erfolgt das Screening und die Bestimmung des Virus häufig durch einen PCR-Test (Test zur Bestimmung der DNA oder RNA des Virus) auf der Basis von Zellabstrichen aus der Mundhöhle oder der Bindehaut oder ggf. von bei einer Rhinoskopie genommenen nasalen



Biopsien. Ein positives Testergebnis kann die klinische Diagnose bestätigen oder anzeigen, dass das getestete Tier ein asymptomatischer Träger ist.

Bordetella bronchiseptica kann durch eine Kultur nachgewiesen werden, mit dem Vorteil, dass man ein Antibiotogramm erstellen kann. Eine Bestimmung ist auch mittels PCR-Test möglich. Bei *Chlamydophila felis* und *Mycoplasma* kann die Züchtung einer Bakterienkultur problematisch sein, daher wird hier ein PCR-Test vorgezogen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Die Behandlung erfolgt je nach klinischem Schweregrad der Erkrankung: Reinigung der Augen und der Nase, appetitanregende Fest- oder Flüssignahrung (Katzen haben Schwierigkeiten, mit verstopfter Nase zu fressen, und eine Katze sollte nicht mehr als 12-24h ohne Nahrung bleiben), Appetitanreger, Schmerzmittel, Inhalation von Kochsalzlösung, Rehydrierung durch Infusion und/oder Ernährungssonde. Diese Behandlung ist erforderlich, damit sich das Tier erholen kann. Ggf. muss die Katze hierzu auch stationär aufgenommen werden. Ein Breitbandanti-

biotikum wird häufig zur Bekämpfung von bakteriellen Koinfektionen eingesetzt.

Antivirale Arzneimittel werden aufgrund ihres toxischen Potenzials nicht häufig zur Behandlung einer FEHV- oder FCV-Infektion eingesetzt, manchmal werden sie jedoch geringdosiert empfohlen. Bestimmte Behandlungen (rekombinantes Interferon, L-Lysin) zeigen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit widersprüchliche Ergebnisse und können daher derzeit nicht empfohlen werden.

Die Vorbeugung und die Behandlung der Krankheit kann über eine Kombination aus Impfung und Hygienemaßnahmen erfolgen. Die auf dem Markt erhältlichen Impfstoffe sind gegen die Krankheit relativ wirksam, schützen jedoch nicht vor einer Infektion oder vor der Viruslast. Hygienemaßnahmen (die Katzen sind in einzelnen, streng getrennten Käfigen untergebracht, sorgfältige Reinigung und Desinfektion) können ergriffen werden, um eine Übertragung der Viren oder Bakterien in Katzenhäusern, Tierheimen, Zuchtstationen oder Tierpensionen zu verhindern. Eine Überbevölkerung und Stress sind zu vermeiden. Auch werden Katzen beim Werfen möglichst von anderen Tieren getrennt.

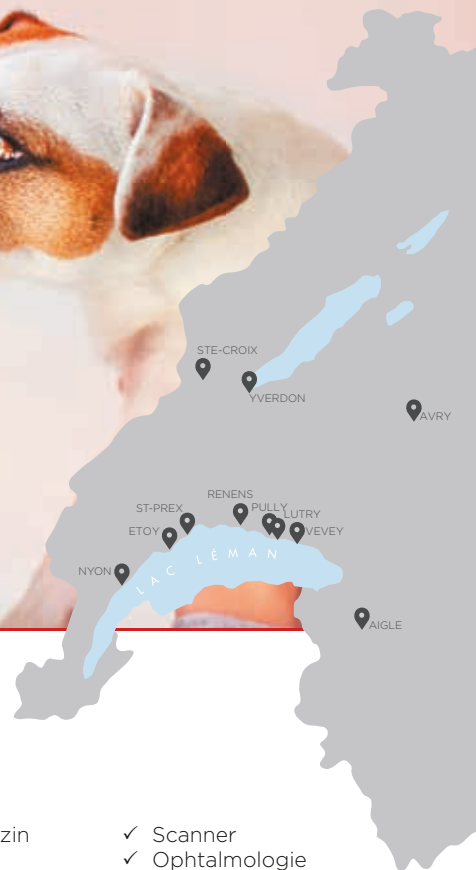
Welche Folgen hat eine Erkrankung bei den betroffenen Katzen?

Im Allgemeinen ist eine FeHV- oder eine FCV-Infektion bei den erkrankten Tieren nur mit einer geringen Mortalitätsrate verbunden. Bei atypischeren Symptomen kann die Mortalitätsrate höher sein. Im Allgemeinen gehen die klinischen Anzeichen bei einer FeHV-Infektion nach 2 bis 3 Wochen zurück. Bei den klassischen Formen einer FCV-Infektion klingen die klinischen Anzeichen nach 7 bis 10 Tagen ab. Dennoch können einige Tiere an Spätfolgen leiden, wie dauerhafte Läsionen der Nasenschleimhaut und -muskeln, die sie für bakterielle Superinfektionen der oberen Atemwege empfänglicher machen, und die eine Behandlung erforderlich machen können (Antibiotikatherapie,...).



**SWISSVET
GROUP**

DAS ERSTE TIERARZTPRAXEN-NETZ IN DER WESTSCHWEIZ



Die Tierärzte in unserem Netz kümmern sich von A bis Z um die Gesundheit Ihres Haustieres für ein langes Leben an Ihrer Seite.

- ✓ Präventive Medizin
- ✓ Innere Medizin
- ✓ Dermatologie
- ✓ Chirurgie
- ✓ Radiologie
- ✓ Ultraschall

- ✓ Scanner
- ✓ Ophthalmologie
- ✓ Kardiologie
- ✓ Endoskopie
- ✓ Onkologie
- ✓ Labor

TIERARZTPRAXEN IN IHRER NÄHE



VET. AVENIR
Route du Reposoir 1, 1260 Nyon
022 361 55 40
www.vetavenir.ch



ARCHE EN VILLE
Av. Gustave-Coignet 2, 1800 Vevey
021 922 87 88
www.veterinairevevey.ch



VETMIDI
Route de Buchillon 1, 1163 Etoy
021 802 82 82
Rue du Pont-Levis 2, 1162 St-Prex
021 806 36 36
www.vetmidi.com



CABINET DU MOLAGE
Rue du Molage 34, 1860 Aigle
024 466 56 76
www.veterinaigle.ch



CÔTÉ CHAT CÔTÉ CHIEN
Rue de l'Industrie 5, 1020 Renens
021 634 34 55
www.cotechatcotechien.ch



CABINET D'AVRY-BOURG
Avry-Bourg 5, 1754 Avry-sur-Matran
026 470 17 73
www.veterinairefribourg.ch



VETPULLY
Av. C.-F. Ramuz 60, 1009 Pully
021 729 83 36
www.vetpully.ch



CABINET DES JORDILS
Rue du Midi 21
1400 Yverdon
024 425 60 10



VETLUTRY
Rte de la Corniche 3, 1095 Lutry
021 729 83 36
www.veterinaire-lutry.ch

LA GAMELLE DES POILUS
Av. de la Gare 6, 1450 Ste-Croix
041 454 54 44
www.vets.ch

swissvetgroup.com

Erleben Sie Tokio 2020 online
und im Olympischen Museum!

Vom 18.3
bis 21.11.2021



Manga by URASAWA Naoki



Programme détaillé
en ligne
et au Musée

SPORT
MANGA



DAS
OLYMPISCHE
MUSEUM

