

Mehr Service, Sicherheit und Tipps

Gut beraten – Info-Kompass für Familien





Inhalt

Ein Wort vorweg	03
Das erste Kind: Alles wird anders	04
Neue Rollenverteilung: berufstätige Frauen und „Hausmänner“	06
Effektives Haushaltsmanagement	14
Internet	22
Kinderkrankheiten	30
Gesundheitsvorsorge für die ganze Familie	34
Entspannung und Stressbewältigung	38
Sicherheit für Kinder in Freizeit, Wohnung und Garten	40
Kinderfeste feiern	44
Bewegung, Spiel und Sport für Eltern und Kinder	48
Urlaub und Ferienspaß	52
Haus- und Wohnungseigentum	56
Absicherung mit der MultiPlus Privat-Police für Familien	58
Impressum	59

Ein Wort vorweg

Unsere Broschüre „Info-Kompass für Familien“ bietet Ihnen zahlreiche Tipps und Hinweise zu vielen Themen rund um die Familie. Aus Platzgründen können wir nicht ausführlich auf jedes Thema eingehen. Sie erhalten jedoch Anregungen, auf Wunsch tiefer in ein Thema einzusteigen. Unsere Buchtipps und ausgesuchte Internetadressen unterstützen Sie dabei.

Dem Thema Internet kommt eine große Bedeutung zu. Das Medium wird in unserer Zeit immer wichtiger. Wir haben es aus diesem Grund etwas ausführlicher behandelt. Zahlreiche Links helfen Ihnen bei Ihrer Recherche – egal, welches Thema Sie besonders interessiert.

Kinder machen aus einer Partnerschaft eine Familie. Aus diesem Grund widmen wir den Themen rund ums Kind besondere Aufmerksamkeit. Der gewohnte Tagesablauf wird durch die Geburt eines Kindes gehörig durcheinandergewirbelt. Die Mutterschaft bringt vor allem für Frauen eine Menge Veränderungen mit sich. Hierzu erhalten Sie in unserem Ratgeber zahlreiche Hinweise und Tipps. Außerdem finden Sie die wichtigsten Informationen zum Elterngeld, zur Gesundheitsvorsorge für die Familie, zu Urlaub und Ferienspaß sowie vieles andere.

Wir hoffen, dass unser Ratgeber dazu beiträgt, Ihr Familienleben durch wertvolle Anregungen zu inspirieren. Natürlich stehen wir Ihnen auch als kompetenter Partner für Versicherungen, Vorsorge und Risikomanagement gern zur Seite. Besonders mit unserem speziellen Angebot, der MultiPlus Privat-Police für Familien. Darüber erfahren Sie mehr in unserer Broschüre. Informieren Sie sich näher bei Ihrem Zurich Versicherungsfachmann. Er berät Sie gern individuell und ausführlich.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute.

Ihre Zurich



Das erste Kind: Alles wird anders

Schwangerschaft und Geburt fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl zwischen Ihnen und Ihrem Partner. Die vorher eher romantische Zweierbeziehung wird reifer. Sie tragen jetzt gemeinsam die Verantwortung für Ihr Kind. Das ist ein Wendepunkt im Leben.

Mit der Geburt des ersten Kindes kommt meist alles ganz anders, als man es sich vorgestellt hat. Sie haben sich wahrscheinlich theoretisch gut vorbereitet, Bücher gelesen, sich mit Eltern unterhalten oder gar das Baby von Freunden oder Verwandten gehütet. Sie glauben, auf alles gefasst zu sein. Doch die Praxis sieht oft ganz anders aus, als es geplant war.

Der „Wonneproppen“ Ihrer Phantasie ist vielleicht ein ständig schreiendes Baby geworden. Sie denken, dass es viel mehr schlafen sollte. Anziehen und baden werden schnell zum Härtestest für strapazierte Nerven. Eventuell sind Sie selbst ständig übermüdet, weil das Baby nachts wenig schläft. Vielleicht haben Sie aber auch Glück, und Ihr Kind ist problemlos und zufrieden. Dann freuen Sie sich doppelt und genießen Sie es.

Die Zeit füreinander wird knapp

Das erste Jahr mit Ihrem Kind ist meist eine Zeit der extremen Emotionen. Schwierigkeiten bleiben da nicht aus. So ist diese Phase oft eine harte Prüfung für Ihre Beziehung. Eine alltägliche Kleinigkeit kann einen Streit entzünden. Sie entdecken neue Eigenschaften und Verhaltensweisen an sich und Ihrem Partner, von denen Sie vorher keine Ahnung hatten.

Beziehungsprobleme entstehen meist durch unbewusste Unzufriedenheit mit der aktuellen Situation. Zwei Dinge vermissen junge Eltern oft besonders: Zeit für den Partner und Spontaneität. Gemeinsame Zeit ohne Baby ist rar und muss im Voraus geplant werden. Deshalb: Machen Sie Ihr Baby nicht zum alleinigen Mittelpunkt Ihres Fühlens und Denkens. Sie sind nicht nur Vater und Mutter, sondern auch ein Paar mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen.

Wichtiger Hinweis:

Keine Panik – haben Sie Geduld. Nehmen Sie die neue Situation gelassen und mit Humor. Anfangsschwierigkeiten sind normal. Nach ein paar Wochen oder Monaten gewinnen Sie Ihre alte Souveränität wieder.

Fehlende Freiräume der Mutter

Viele Frauen kommen „vor lauter Baby“ nicht mehr aus dem Haus. Treffen mit Freundinnen, Training im Fitnessstudio oder ein Einkaufsbummel sind kaum noch möglich. Die negativen Folgen einer solchen Entwicklung lassen meist nicht lange auf sich warten: Die Mutter glaubt, auf alles verzichten zu müssen. Sie wird unzufrieden, misstrauisch und gereizt.

Ein Tipp für die Mütter: Lassen Sie es nicht so weit kommen. Wenn Ihr Baby einen einigermaßen festen Rhythmus hat, nehmen Sie sich ein paar Stunden „frei“. Gönnen Sie sich ein- oder zweimal pro Woche einige Stunden freie Zeit. Pflegen Sie Ihre Hobbys. Treffen Sie sich mit einer Freundin. Machen Sie Ihren Sport. Oder tun Sie, wozu immer Sie Lust haben. Solche Aktivitäten sorgen dafür, dass Sie sich wohl fühlen und Ihnen das Gefühl für Ihre eigene Identität erhalten bleibt.

Zurich Tipp:

In Kontaktgruppen und Gesprächskreisen (Krabbelgruppen) mit anderen jungen Müttern ergeben sich neue Kontakte. Adressen finden Sie übers Internet, im Telefonbuch oder über die Stadtverwaltung.



Neue Rollen- verteilung: berufs- tätige Frauen und „Hausmänner“

Das Rollenverhalten von Vätern und Müttern verändert sich. Soziologen sprechen von einer Depolarisierung der Geschlechterrollen: Frauen verbinden Mutterschaft mit Berufstätigkeit und Väter engagieren sich stärker in der Betreuung der Kinder. Dies ist sicher eine Tendenz, die sich immer mehr abzeichnet.

Die Realität sieht meistens immer noch anders aus:

- Der Mann geht nach der Geburt des Kindes weiterhin seiner Erwerbstätigkeit nach.
- Die Frau reduziert ihre berufliche Arbeit zeitlich oder stellt sie ganz ein.

Vor allem sind es die Mütter, welche die Alltagsaufgaben mit ihren Kindern bewältigen: Essen kochen, Wäsche waschen, einkaufen, aufräumen, putzen, Arztbesuche mit den Kindern, Hausaufgabenbetreuung etc. Vieles davon bekommen die berufstätigen Väter nicht mit.

Selbst wenn eine Frau weiterhin berufstätig bleibt, wird sie zu Hause oft nicht im selben Maß entlastet. Eine repräsentative Umfrage ergab, dass sich jede dritte Frau bei der Kindererziehung von ihrem Partner im Stich gelassen fühlt. Die meisten Frauen wünschen sich, dass die Väter nicht nur als Spielkameraden ihrer Kinder auftreten, sondern aktiv am Familienleben teilhaben.

Die eigenen Rollen festlegen und annehmen

Das Rollenverhalten der Männer hat sich in der Vergangenheit weiterentwickelt. Immer mehr Väter beteiligen sich gern und mit Engagement an der Betreuung der Kinder. Heute ist es selbstverständlich, wenn ein Vater seinem Sprössling die Windel wechselt. Viele dieser „neuen Väter“ hätten gern mehr Zeit für ihre Familie, wenn dies ohne Imageverlust oder geminderte berufliche Chancen möglich wäre. Doch die Unternehmen erwarten ein hohes Engagement und für eine Karriere reicht ein normaler Acht-Stunden-Tag oft nicht aus. Für erwerbstätige Väter beginnt eine Zeit besonderer Belastung und innerer Konflikte: Was hat Priorität? Beruf oder Familie?

Dieser Konflikt ist für viele Männer ein enormer Stress-Faktor. Sie fühlen sich hin- und hergerissen zwischen den widersprüchlichen Anforderungen – unmöglich, es allen Seiten recht zu machen. Streit zu Hause, Konflikte am Arbeitsplatz, blanke Nerven und schlechte Laune sind das Resultat solcher Spannungen.



Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig Gedanken zu machen, ob Sie sich vor allem im privaten oder im beruflichen Bereich engagieren wollen. Bei einer stärkeren beruflichen Orientierung ergibt sich für den Partner zwangsläufig eine größere Belastung durch Kinder und Haushalt. Manche Paare entschließen sich dazu, für einige Jahre auf gezielte Karrieresprünge zu verzichten. Die frei werdende Zeit wird in die Familie „investiert“. Kinder wachsen schnell heran und die berufliche Entwicklung kann später wieder verstärkt in den Fokus genommen werden. Wichtig dabei ist:

- Die Entscheidung müssen Sie im gegenseitigen Einvernehmen treffen. Beide Partner müssen sie mittragen.
- Verteilen Sie die Rollen konsequent entsprechend Ihrer Entscheidung.

Haben Sie Geduld: Es braucht seine Zeit, bis jeder in die neue (Eltern-)Rolle hineingewachsen ist. Dies kann Monate dauern. Die meisten Paare sind nach der Geburt ihres Kindes zunächst ernüchtert. Sie haben nicht damit gerechnet, dass sich ihr Leben so nachhaltig verändert. Mit der neuen Rolle kommen sie nur schwer zurecht oder fühlen sich überfordert. Häufige Folgen sind eine allgemeine Unzufriedenheit, die Verschlechterung der sexuellen Beziehungen und zunehmende Spannungen zwischen den Partnern. Väter fühlen sich vernachlässigt. Mütter sind frustriert und enttäuscht.

Das heißt nicht, dass ein Leben mit Kind ausschließlich durch Stress und Überforderung gekennzeichnet sein muss. Im Gegenteil: Es ist eine Bereicherung und eine wundervolle Erfahrung. Setzen Sie sich gemeinsam und frühzeitig mit der zu erwartenden neuen Lebenssituation auseinander. Folgende Tipps helfen Ihnen dabei:

- Betrachten Sie das Leben mit Kindern realistisch. Vermeiden Sie idealisierte oder romantische Erwartungen.
- Legen Sie die elterliche Rollenverteilung gemeinsam fest.
- Teilen Sie sich möglichst die Arbeit bei der Betreuung des Kindes: Je mehr sich der Vater an der Erziehung beteiligt und seiner Partnerin hilft, umso besser wird die Beziehung funktionieren.
- Kinder sind anstrengend – nicht nur in der ersten Zeit nach der Geburt. Kinder fordern Nähe, Zuneigung, Aufmerksamkeit und Zeit – auf Jahre hinaus.
- Nehmen Sie Rücksicht auf Ihren Partner und zeigen Sie Einfühlungsvermögen. Hören Sie aktiv zu.
- Reden Sie miteinander. Beide müssen zu konstruktivem Streiten fähig sein.
- Bleiben Sie optimistisch. Versuchen Sie, aus allem das Beste zu machen.

Arabische Weisheit

„Nimm es als Freude, und es ist eine Freude, nimm es als Qual, und es ist eine Qual.“ Dieser Sinnspruch passt sehr gut zur elterlichen Rollenverteilung.

Rollentausch: Hausmänner und berufstätige Frauen

Sie können auch die traditionellen Familienstrukturen auf den Kopf stellen und einen Rollentausch vornehmen. Die Mutter geht arbeiten. Der Vater wird zum Hausmann. Rechtlich möglich ist es allemal. Auch Väter dürfen die Elternzeit in Anspruch nehmen und erhalten Elterngeld. Das Elterngeld soll es den Eltern wahlweise ermöglichen, in der ersten Lebensphase des Kindes auf Berufstätigkeit zu verzichten oder diese einzuschränken.

Das Elterngeld

Das Elterngeld ersetzt das bisherige Bundeserziehungsgeld. Wer nach der Geburt seines Babys für ein Jahr in seinem Beruf eine Pause einlegt, bekommt in dieser Zeit 67% seines Nettogehaltes vom Staat ersetzt. Die Obergrenze liegt bei 1.800 EUR, die Untergrenze bei 300 EUR. Elterngeld gibt es für Kinder, die ab dem 1. Januar 2007 geboren sind. Man erhält es, wenn man eine Zeit lang seine Stelle aufgibt oder die Arbeitszeit auf höchstens 30 Wochenstunden reduziert. Gezahlt werden 67% des Durchschnittseinkommens der letzten zwölf Monate vor der Geburt des Kindes bis zum ersten Geburtstag des Kindes. Zwei weitere Monate erhält man, wenn der andere Elternteil sich in dieser Zeit um das Kind kümmert („Vätermonate“). Alleinerziehende haben ebenfalls Anspruch auf die „Vätermonate“. Aber nur, wenn es wirklich keinen Partner gibt, der diese in Anspruch nehmen könnte (das heißt keine gemeinsame Wohnung, alleiniges Sorgerecht oder alleiniges Aufenthaltsbestimmungsrecht).

Am Mutterschaftsgeld ändert dies nichts. Es wird mit dem Elterngeld verrechnet. (Mutterschaftsgeld ist in der Regel das volle Nettoeinkommen in der zweimonatigen Mutterschutzfrist nach der Geburt.) Bei pflicht- oder freiwillig versicherten Mitgliedern der gesetzlichen Krankenkasse zahlt die Krankenkasse bis zu 13 EUR Mutterschaftsgeld pro Tag. Übersteigt der durchschnittliche kalendertägliche Nettolohn den Betrag von 13 EUR (monatlicher Nettolohn von 390 EUR), ist der Arbeitgeber verpflichtet, die Differenz als Zuschuss zum Mutterschaftsgeld zu bezahlen.

Arbeitnehmerinnen, die nicht selbst Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind (z. B. privat krankenversichert), erhalten Mutterschaftsgeld in Höhe von insgesamt höchstens 210 EUR. Zuständig hierfür ist das Bundesversicherungsamt (Mutterschaftsgeldstelle). Der Arbeitgeber berechnet seinen Beitrag so, als sei die Mitarbeiterin gesetzlich versichert und bekäme den üblichen Kassensatz (13 EUR pro Tag).

Wer bekommt wie viel?

● Arbeitslose und Studenten

Wer vor der Geburt des Kindes kein Einkommen hatte, erhält 300 EUR im Monat. Und zwar unabhängig davon, wie viel der Partner verdient. Dieser Mindestbetrag wird zusätzlich zum Arbeitslosengeld II gezahlt.

● Minijobber

Wer seinen Minijob unterbricht, um sein Kind zu betreuen, erhält insgesamt 388 EUR im Monat („Geringverdienerbonus“). Wer seinen Minijob behält, bekommt zusätzlich zu seinem Gehalt 300 EUR Mindestelterngeld.

- Selbstständige

Bei Selbstständigen wird das Elterngeld nach dem Gewinn berechnet. Als Grundlage dient der letzte Steuerbescheid. Wenn dieser noch nicht vorliegt, wird das Elterngeld vorläufig auf der Grundlage anderer Unterlagen wie beispielsweise des Steuerbescheids des Vorjahres, des Vorauszahlungsbescheids oder einer vorliegenden Einnahmen-Ausgaben-Überschuss-Rechnung oder Bilanz bezahlt. Das Elterngeld wird dann auf dieser Grundlage vorläufig bis zum Nachreichen des aktuellen Steuerbescheides gezahlt. Kann nicht an den letzten abgeschlossenen Veranlagungszeitraum angeknüpft werden, erfolgt die Gewinnermittlung nach einer – mindestens den Anforderungen einer steuerlichen Einnahmen-Ausgaben-Überschuss-Rechnung – entsprechenden Aufstellung. Da bei Selbstständigen das Mutterschaftsgeld in der Regel entfällt, erhalten diese Elterngeld ab dem Tag der Geburt. Außerdem bekommen sie auf Antrag vom Bundesversicherungsamt in Bonn – Telefon 0228 6191888 – einmalig 210 EUR Mutterschaftsgeld zum Elterngeld dazu.

- Teilzeiter

Wer in der Elternzeit Teilzeit arbeitet, bekommt sein Gehalt plus anteiliges Elterngeld. Beispiel: Jemand hat vor der Elternzeit 1.800 EUR verdient. Während der Elternzeit verdient er auf seiner Zweidrittelstelle noch 1.200 EUR. Die Differenz beträgt 600 EUR. Davon werden 67% (= 402 EUR) in Form von Elterngeld ausgeglichen. Auch hier gilt der Mindestbetrag von 300 EUR. Wichtig: Wer mehr als 30 Wochenstunden arbeitet, bekommt kein Elterngeld.

- Mehrlingseltern

Bei Zwillingen oder Mehrlingen gilt: Für das erste Kind wird regulär Elterngeld nach der 67%-Regelung ausgezahlt. Für jedes weitere Kind wird der Mindestbetrag von 300 EUR angesetzt.

- Ausländische Studenten, Asylbewerber, Bürgerkriegsflüchtlinge

Für diese Gruppen ist kein Elterngeld vorgesehen, auch nicht, wenn das Kind in Deutschland zur Welt kommt.





- **Geschwisterbonus**

Wenn eine Frau bereits ein älteres Kind oder mehrere ältere Kinder hat und die letzten Jahre auf Berufstätigkeit verzichtet hat, erhält sie den Mindestbetrag von 300 EUR. Außerdem bekommt sie für jedes ältere Geschwisterkind den Geschwisterbonus. War sie nicht berufstätig, beträgt dieser pauschal 75 EUR. War sie Teilzeiterin, erhält sie 67% Elterngeld für das Baby und als Bonus 10% (also 6,7%) mehr. Sie kommt auf 74% ihres letzten Nettolohnes. Wichtig: Den Bonus erhält man bis zum Ende des Elterngeldes oder bis das Geschwisterkind drei Jahre alt ist – bei zwei oder mehr Geschwistern, bis das ältere Kind sechs Jahre alt ist. Liegen die Geburten weiter auseinander, fällt der Bonus weg.

- **Beide bleiben zu Hause**

Wenn beide Elternteile zu Hause bleiben, erhalten sie parallel ihr persönliches Elterngeld nach der 67%-Regelung. Es wird bezahlt, bis das Baby sieben Monate alt ist.

Wichtiger Hinweis:

Das Elterngeld muss formal nicht versteuert werden. Es wird aber für die Berechnung des Steuersatzes zum Einkommen des erwerbstätigen Partners hinzugerechnet („Progressionsvorbehalt“). Dieser rutscht damit ggf. in eine höhere Steuerprogressionsstufe und hat unter Umständen für einen Teil seines Einkommens einen höheren Steuersatz zu zahlen. Dieser wird mit der Steuererklärung fällig. Tipp: Geld zurücklegen!

Bezugszeit verdoppeln für längere Betreuung

Sie können das Ihnen zustehende Elterngeld monatlich halbieren lassen. Die Bezugszeit verdoppelt sich dadurch auf zwei Jahre. Auch die Partnermonate können halbiert und somit verdoppelt werden.

Elterngeld beantragen

- Der Antrag auf Elterngeld kann ab dem Tag der Geburt gestellt werden. Es wird rückwirkend für bis zu drei Monate vor dem Monat der Antragstellung gezahlt. Sie können sich also ruhig etwas Zeit lassen.
- Der Antrag wird bei den alten Erziehungsgeldstellen abgegeben. Das Einwohnermeldeamt gibt Auskunft darüber.
- Zum Antrag gehören: Geburtsurkunde, Verdienstbescheinigung oder bei Selbstständigen der Steuerbescheid, bei Teilzeitarbeit eine Bescheinigung des Arbeitgebers über die Stundenzahl, Bescheinigungen der Krankenkasse und des Arbeitgebers über das Mutterschaftsgeld.
- Im Antrag muss angegeben werden, wie die Eltern sich die Betreuungszeit teilen wollen.
- Alleinerziehende, die Elterngeld für einen Bezugszeitraum von 14 Monaten beantragen wollen, müssen im Antrag auf Erziehungsgeld glaubhaft machen, dass der andere Elternteil weder mit dem antragstellenden Elternteil noch mit dem Kind in einer Wohnung lebt. Bei einer gemeinsamen Wohnung sind die Voraussetzungen nicht erfüllt. Ob der andere Elternteil einen zweiten Wohnsitz hat oder in einer anderen Wohnung gemeldet ist, ist nicht entscheidend. Entscheidend ist ausschließlich das tatsächliche Zusammenleben, denn dann kann die Betreuung des Kindes durch den Partner übernommen werden. Des Weiteren muss dem alleinerziehenden Elternteil die elterliche Sorge oder zumindest das Aufenthaltsbestimmungsrecht alleine zustehen oder er muss eine einstweilige Anordnung erwirkt haben, mit der ihm zumindest das Aufenthaltsbestimmungsrecht vorläufig zur alleinigen Ausübung übertragen worden ist.

Wichtiger Hinweis:

In der Elternzeit besteht besonderer Kündigungsschutz. Er beginnt acht Wochen vor Eintritt in die Elternzeit und endet mit der Elternzeit. Sie müssen Ihrem Arbeitgeber spätestens sieben Wochen vor Beginn schriftlich mitteilen, dass und wie lange Sie in Elternzeit gehen wollen. Dies gilt auch für die Vätermoate. Bei manchen Arbeitgebern kann es ein Risiko bedeuten, seine Pläne zu früh offenzulegen, da der Kündigungsschutz noch nicht besteht.

Frauen, die in den Vätermoaten für zwei Monate Vollzeit in den Beruf zurückkehren und danach wieder zu Hause bei ihrem Kind sein wollen, unterbrechen damit die Elternzeit. Sie verlieren damit ihren besonderen Kündigungsschutz. Der Ausweg ist: diese zwei Monate zu Hause bleiben oder Teilzeit arbeiten.

Interessante Links im Internet

Wenn Sie mehr über das Elterngeld wissen wollen, finden Sie im Internet weitere Informationen:

- www.elterngeld.net
- www.familien-wegweiser.de
- www.elterngeldrechner.de

Das Servicetelefon der Bundesregierung zum Elterngeld erreichen Sie montags bis donnerstags von 7 bis 19 Uhr unter 0180 1907050. Aus dem Festnetz kostet der Anruf 4,6 Cent pro Minute.

Sonntagsväter – Alltagsväter

Viele Väter unternehmen gern etwas mit ihren Kindern: Fahrrad fahren, schwimmen gehen, basteln, spielen. Meist sind diese Aktivitäten auf das Wochenende beschränkt. So gibt es unter den engagierten Vätern eine Menge „Sonntagsväter“. Sie übernehmen bei der Kindererziehung vor allem die angenehmen Aufgaben. Die Pflichten bleiben an den Müttern hängen. Sie haben die Hauptverantwortung für das Wohl des Kindes zu tragen. Hierzu gehört zum Beispiel:

- Dem Sprössling nachgehen, wenn er sich aus dem Blickfeld der Eltern herausbewegt
- An die volle Windel denken und sie wechseln
- Dafür sorgen, dass für den nächsten Morgen genügend Milch im Kühlschrank ist
- Nachts aufstehen, weil das Kind weint, auch wenn man lieber schlafen möchte
- Ein Fest früher verlassen, weil das Kind müde ist

Wer solche Pflichten übernimmt, löst ein Stück Verantwortung gegenüber dem Kind ein. Darin unterscheiden sich „Sonntagsväter“ von „Alltagsväter“. Sonntagsväter beschränken sich auf die lustvollen Aktivitäten. Alltagsväter übernehmen auch die unangenehmen Pflichten und entlasten die Partnerin. Sie verschaffen sich aktiv Informationen über den aktuellen Stand der Dinge. Zum Beispiel:

- Wann war die letzte Mahlzeit?
- Wann wurde geschlafen?
- Wann wurde das letzte Mal die Windel gewechselt?
- Gibt es Hausaufgaben?
- Etc.

Wie man ein guter Alltagsvater wird

- Stellen Sie sich vor, Sie würden alleine mit Ihrem Kind leben. Was würden Sie anders machen? Was könnte man verbessern, was sollte sich ändern? Sprechen Sie über diese Themen mit Ihrer Partnerin. Zeigen Sie Interesse, aber vermeiden Sie „Besserwisserei“.
- Übernehmen Sie für bestimmte Zeiträume die volle Verantwortung für Ihr Kind (zum Beispiel: zweimal pro Woche für einen oder einen halben Tag). Kümmern Sie sich um alle Dinge, die für Ihr Kind wichtig sind (Nahrung, Kleidung, Spiele, Aufräumen, Schmusen etc.).
- Wohl kaum jemand wechselt gern die Windeln. Ihr Kind fühlt sich danach aber rundum wohl und zufrieden. Lassen Sie sich von solchen „Zielzuständen“ tragen. Die lästige Pflicht erledigt sich dann leichter.
- Bitten Sie Ihre Partnerin, in dieser Zeit auf Ratschläge zu verzichten. Wer die Verantwortung trägt, hat die Pflicht und das Recht, selbst zu entscheiden.
- Entdecken Sie persönliche Strategien und Methoden, Ihr Kind zu trösten, zum Einschlafen zu bewegen oder zur Ordnung zu rufen. Wenn Sie dabei andere Wege gehen als Ihre Partnerin, lassen Sie sich nicht verunsichern. Erlaubt ist, was funktioniert und dem Kind langfristig guttut.

Wichtiger Hinweis:

Die Beziehungen, die Alltagsväter zu ihren Kindern aufbauen, gehen tiefer als jene der Sonntagsväter. Gleichzeitig verändert sich fast immer die Partnerschaft positiv. Beide Eltern werden sich durch den Rollentausch auf neue Art gerecht. Aufgrund der gemeinsamen Perspektive bleiben die Partner besser miteinander in Verbindung.

Berufstätige Mütter

Viele Frauen wollen oder können ihren Beruf heute wegen eines Kindes nicht aufgeben. Sie möchten weiter arbeiten. Teils, um finanzielle Abhängigkeit vom Partner zu vermeiden oder weil das alleinige Hausfrau- und Muttersein ihnen keine vollständige Erfüllung gibt. Oft ist ein Rollentausch nicht möglich, weil die Väter nicht zu Hause bleiben können oder wollen. In diesem Fall müssen die Aufgaben im Haushalt und bei der Kindererziehung verteilt werden. Wenn der Mann nicht „mitzieht“, wird die Frau unter der Doppelbelastung leiden und damit die ganze Familie. Klären Sie rechtzeitig die zukünftige Rollenverteilung. Besprechen Sie in Ruhe, wer welche Aufgaben übernehmen wird.

Berufstätige Mütter benötigen besonders viel Kraft und Energie. Es ist wichtig (auch als „Nur-Hausfrau-und-Mutter“), dass Sie sich einen Ausgleich schaffen, um wieder aufzutanken.

Zurich Tipp:

Zu den Themen Fitness, Wohlbefinden, Entspannung, gesunde Ernährung und vielem mehr gibt Ihnen unsere „Gut beraten“-Broschüre „Gesund und fit in die Zukunft“ viele Tipps und Hinweise. Sie erhalten Ihr Exemplar kostenlos bei Ihrem Zurich Versicherungsfachmann.

Setzen Sie Prioritäten

Berufstätige Frauen schätzen meist die Abwechslung und die finanzielle Unabhängigkeit, die das Berufsleben ihnen bietet. Manche leiden trotzdem unter dem Gefühl, ihr Kind zu vernachlässigen oder gar im Stich zu lassen. Diese negativen Gefühle sind normal. Lassen Sie sich dadurch nicht ständig in Ihrer Entscheidung verunsichern. Wenn Ihr Kind tagsüber gut versorgt ist und sich wohl fühlt, brauchen Sie kein schlechtes Gewissen zu haben.

Woher aber Zeit und Muße nehmen, nebenbei noch alle Hausarbeiten zu erledigen? Setzen Sie Prioritäten. Ihr Haushalt muss nicht perfekt sein. Viel wichtiger ist, dass Sie und Ihre Familie zufrieden sind und sich wohl fühlen. Nicht jede Aufgabe muss sofort erledigt sein. Lernen Sie, Wichtiges vom Unwichtigen zu unterscheiden. Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Ihnen besonders am Herzen liegen.





Effektives Haushalts- management

Bis zur Geburt Ihres Babys waren Sie ein glückliches Paar. Mit geregelten Arbeitszeiten und wohlverdientem Feierabend waren Sie jeder Situation gewachsen. Und nun? Aufgrund des Nachwuchses hat sich scheinbar alles verändert. So sieht es aus. Sie fühlen sich überfordert, unsicher, hundemüde. Aus der geregelten Arbeitszeit ist ein 24-Stunden-Job geworden. Zumindest für denjenigen, der für die Betreuung des Babys verantwortlich ist. Diese schwierige Situation verlangt gegenseitige Unterstützung und ein effektives Haushaltsmanagement.

Damit ist nicht nur der richtige Umgang mit den Finanzen gemeint, sondern auch die Organisation des Haushalts selbst. Hier können Sie wertvolle Zeit einsparen und sich Freiräume schaffen, die Sie gemeinsam mit Ihrer Familie nutzen oder zur Auffrischung Ihrer Ressourcen verwenden können.

Organisation des Haushalts

Ihr gepflegter Haushalt steht völlig kopf? Die Nächte werden zu Tagen, weil das Baby ausgerechnet nachts Hunger oder Bauchweh hat? Wenn das Baby tagsüber endlich schläft, müssen Sie einkaufen, kochen, Staub saugen, Geschirr spülen, aufräumen, waschen, bügeln etc. Hausarbeit ist ein Fass ohne Boden. Kein Wunder, wenn Sie total erschöpft sind und keine Zeit finden, sich zu entspannen. Dazu kommt noch, dass Sie die Früchte Ihrer Arbeit nicht vorweisen können. Für tägliche Hausarbeit gibt es keine oder nur wenig Anerkennung.

Hier hilft eine andere Organisation. Niemand erwartet jetzt von Ihnen einen topgepflegten Haushalt. Verlangen Sie keine Höchstleistungen von sich. Lassen Sie einfach mal etwas liegen oder unerledigt. Delegieren Sie möglichst viele Arbeiten und lassen Sie sich helfen. Vertrauen Sie Ihren eigenen Gefühlen. Gehen Sie dabei vor, wie es Ihnen wichtig und richtig erscheint. Setzen Sie Ihre eigenen Prioritäten. Einige Tipps dazu:

- Erledigen Sie nur, was unbedingt sein muss. Erstellen Sie am Vorabend eine Prioritätenliste mit den Aufgaben des folgenden Tages. Diese arbeiten Sie so weit ab, wie Sie kommen.
- Nehmen Sie sich eine Putzhilfe, wenn es Ihre Finanzen zulassen. Diese kann die Grundreinigung Ihrer Wohnung übernehmen.
- Prüfen Sie, welche Aufgaben von anderen erledigt werden können. Outsourcing ist angesagt. Lassen Sie z. B. Ihre Wäsche im Waschsalon waschen und/oder bügeln. Oder lassen Sie sich vom Gebäudereiniger Ihre Fenster putzen.
- Beziehen Sie Ihren Partner in die Hausarbeit mit ein. Delegieren Sie Aufgaben. Der Weg von der Arbeit nach Hause eignet sich oft hervorragend zum Einkaufen.
- Kümmern Sie sich nicht nur gemeinsam um das Baby, sondern vor allem abwechselnd. Dies verschafft dem anderen Zeit zum Erholen und Entspannen.



- Nehmen Sie Hilfe bei der Kinderbetreuung in Anspruch. Großeltern, Freunde oder Bekannte helfen oft gern. Scheuen Sie sich nicht, einen zuverlässigen Babysitter zu engagieren. So können Sie auch mal unbesorgt ausgehen, wenn Ihr Kind in guten Händen ist.
- Nutzen Sie die Schlafphasen Ihres Babys teilweise für sich selbst. Die Hausarbeit können Sie auch erledigen, wenn das Baby wach ist. Entspannen Sie, lesen Sie ein Buch oder tun Sie etwas anderes, was Ihnen Spaß macht. Der alltägliche Stress wird dann erträglicher.
- Schränken Sie am Anfang den Besuch von Freunden, Bekannten oder Verwandten ein. Das Baby bewundern und gratulieren können diese auch noch später. Bitten Sie um Verständnis und verträsten Sie die Besucher auf einen späteren Zeitpunkt.

Finanzplanung

Infolge des Familienzuwachses verändert sich wahrscheinlich Ihre finanzielle Situation. Besonders wenn das Gehalt des Partners fehlt, müssen Sie anders kalkulieren. Eventuell müssen Sie sich mehr einschränken als früher. Mit diesem Thema sind Sie nicht allein. Fast alle Menschen hätten gern mehr Geld zur Verfügung. Die Höhe des Einkommens hat damit meist wenig zu tun. Egal, ob Sie über 1.500 EUR im Monat verfügen oder über 3.000 EUR – Sie müssen Ihr Geld einteilen.

Das zur Verfügung stehende Geld berechnen

Sie brauchen einen Überblick darüber, wie viel Geld Sie im Monat wirklich zur Verfügung haben. Erstellen Sie am besten eine Übersicht, in der Sie Einnahmen und Ausgaben gegenüberstellen. Tragen Sie alle Einnahmen und die regelmäßigen, unveränderlichen Ausgaben in die folgende Checkliste ein. Vergessen Sie nicht: Manche Ausgaben werden nicht monatlich, sondern im Zwei-Monats-Rhythmus oder jährlich etc. fällig (z. B. Versicherungen). Rechnen Sie diese Zahlungen als monatliche Ausgaben um. Haben Sie alle Daten eingetragen, ziehen Sie von der Gesamtsumme der Einnahmen die Gesamtsumme Ihrer Ausgaben ab. Daraus ergibt sich das zur Verfügung stehende Geld (frei verfügbarer Endbetrag).

Mit dem frei verfügbaren Endbetrag können Sie planen. Teilen Sie diesen in drei Blöcke ein:

- Haushaltsgeld
- Taschengeld
- Unvorhergesehenes/Urlaub/Anschaffungen

Einnahmen und Ausgaben

Einnahmen	EUR	Ausgaben	EUR
Einkommen Frau		Miete	
Einkommen Mann		Strom/Gas	
Urlaubsgeld Frau		Wasser/Heizung	
Urlaubsgeld Mann		Kfz-Kosten/Fahrkosten	
Weihnachtsgeld Frau		Telefon/Internet	
Weihnachtsgeld Mann		Müllabfuhr	
Elterngeld		Kontoführungsgebühr/ Dispokreditzinsen	
Kindergeld		Ratenzahlungen	
Zinsen		Versicherungen	
Staatl. Zuschüsse		Rundfunk-/Fernsehgebühren	
Nebenjob		Vereinsbeiträge	
Sonstiges		Arzneimittel	
		Haustier	
		Sonstiges	
Gesamtsumme		Gesamtsumme	
Einnahmen minus Ausgaben = frei verfügbarer Endbetrag			



Haushaltsgeld

Legen Sie zuerst Ihr Haushaltsgeld fest. Achten Sie darauf, dass es ausreichend hoch ist. Damit bezahlen Sie alle laufenden Ausgaben für Lebensmittel, Benzin, Freizeit, Hobby, Zeitschriften etc. Notieren Sie am besten eine Woche lang detailliert sämtliche Ausgaben. Rechnen Sie diese auf einen Monat um. Liegt der erforderliche Geldbetrag unter Ihrem errechneten verfügbaren Endbetrag, ist alles in Ordnung. Reicht das Geld nicht aus, ist Sparen angesagt.

Taschengeld

Jedes Familienmitglied darf und soll über eigenes Geld verfügen. Denn jeder möchte sich ab und zu einen Wunsch erfüllen. Dazu erhält er ein monatliches Taschengeld. Mit diesem kann er tun und lassen, was er will. So lassen sich Konflikte vermeiden, wenn sich z. B. der Partner etwas wünscht, was der andere für überflüssig hält. Die Höhe des Taschengeldes richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten. Wichtig ist, dass Sie das Taschengeld wirklich für sich persönlich nutzen. D. h., Sie können es sofort „verprassen“, Ihrem Partner eine Freude machen oder für einen größeren Wunsch sparen.

Rücklagen für Unvorhergesehenes, Urlaub und Anschaffungen

Legen Sie unbedingt einen Betrag für Unvorhergesehenes auf die Seite. Besonders, wenn Ihr finanzieller Spielraum knapp ist. Als Rücklage sind etwa 10 % des Nettoeinkommens ideal. Sinnvoll ist, ein Extrakonto zu führen. Auf dieses wird ein fester monatlicher Betrag per Dauerauftrag überwiesen. Von diesem Extrakonto können Sie alle unvorhergesehenen Ausgaben bestreiten (z. B. Autoreparatur, Heizkostennachzahlung etc.). Auch Ihr Urlaub und geplante Anschaffungen sind damit leichter zu realisieren. Dazu sollte Ihre Rücklage für Unvorhergesehenes nicht angegriffen werden. Nach einer gewissen Ansparzeit steht ein ausreichender Betrag zur Verfügung – etwa ein bis zwei Monatsnettoeinkommen. Dann ist zu überlegen, weitere überschüssige Beträge nach Renditegesichtspunkten besser anzulegen. Lassen Sie sich ausführlich beraten.

Tipps zum Umgang mit dem Haushaltsgeld

- Teilen Sie Ihr Haushaltsgeld in vier Teilbeträge auf – für jede Woche des Monats einen. Damit haben Sie den Überblick, dass das zugeteilte Haushaltsgeld jeweils eine Woche reicht. Brechen Sie Ihr Haushaltsgeld für die nächste Woche nicht früher an.
- Sollte das Haushaltsgeld einmal nicht für eine Woche reichen, holen Sie Geld von Ihrem Extrakonto „Unvorhergesehenes“. Dies sollte nur im Notfall geschehen.
- Holen Sie Ihr Haushaltsgeld immer am gleichen Wochentag von Ihrer Bank. Sinnvoll ist es, immer am Montag mit einem neuen Wochenbudget zu beginnen. Haben Sie die Woche über sparsam gewirtschaftet, können Sie sich am Wochenende getrost etwas mehr leisten.
- Ist der wöchentliche Weg zur Bank zu aufwändig, verteilen Sie das Monatshaushaltsgeld in vier Briefumschläge. Beschriften Sie diese entsprechend. Öffnen Sie pro Woche einen Umschlag.
- Das Haushaltsgeld sollte nur einer von Ihnen verwalten. Am besten derjenige, der die Lebensmittel einkauft.
- Bezahlen Sie grundsätzlich alle Ausgaben in bar. Benutzen Sie möglichst keine EC- oder Kreditkarte. Sie verlieren damit schnell die Übersicht.

Oft hört man den Rat, ein Haushaltsbuch zu führen. Meist muss man sich dazu zwingen, hält es nicht durch und nichts ist gewonnen. Das Haushaltsbuch zeigt Ihnen lediglich an, wo Ihr Geld geblieben ist. Es sagt nichts darüber aus, wie Sie es einteilen und sinnvoll ausgeben können.





Sparen leicht gemacht

Vielleicht liegen Ihre monatlichen Ausgaben ständig über Ihren Einnahmen? Oder Sie wollen mehr Geld auf die hohe Kante legen, z. B. um Wohnungseigentum zu kaufen? Dann müssen Sie intensiv nach Einsparmöglichkeiten suchen. Schon Henry Ford wusste: „Reich wird man nicht durch das Geld, das man verdient. Reich wird man durch das Geld, das man nicht ausgibt.“ Die folgenden Hinweise geben Ihnen einige Anregungen:

- Wenn Sie zwei Autos besitzen, fragen Sie sich, ob dies unbedingt nötig ist. Vielleicht kann einer von Ihnen Bus oder Bahn nutzen. Oder vielleicht kann einer den anderen zur Arbeit fahren und wieder abholen.
- Der Wohnungsmarkt hat sich in den vergangenen Jahren in vielen Regionen entspannt. Wenn Sie kein Wohneigentum besitzen, überlegen Sie, ob Sie eine günstigere Wohnung mieten wollen. Vielleicht finden Sie eine gleichwertige Wohnung, die verkehrsgünstiger liegt. Eventuell sparen Sie sich damit Fahrtkosten oder ein Auto.
- Prüfen Sie die Abbuchungen des letzten Jahres auf überflüssige Zahlungen. Vielleicht gibt es eine Vereinsmitgliedschaft, die Sie nicht nutzen, oder ein Abonnement einer Zeitschrift, die in Ihrem Haushalt keiner liest. Kündigen Sie solche Verträge zum nächstmöglichen Termin.
- Kinder wachsen sehr schnell aus ihren Kleidern. Ständig neue zu kaufen, geht ins Geld. Kinderkleiderbasare sind eine gute Alternative.

- Vor allem große Firmen verkaufen Kleidung, Schuhe, Lederwaren etc. ab Werk. Die Ware ist oft neu, manchmal mit kleinen Fehlern. Im Buchhandel gibt es sogenannte „Schnäppchenführer“. Darin finden Sie Namen, Adressen sowie Sortimente von Firmen und sogar Anfahrtsskizzen.
- Zeitungen wie „Sperrmüll“, „Flohmarkt“ oder Ähnliche gibt es mittlerweile bundesweit. Darin finden Sie private Kleinanzeigen von A bis Z. In jeder Rubrik gibt es die Bereiche: Angebote (Biete/Verkaufe), Kaufgesuche (Suche) und Tauschangebote oder „Verschenkenanzeigen“. Sie können auch kostenlos eigene Anzeigen schalten.
- Schreiben Sie immer einen Einkaufszettel. Kaufen Sie nur die Lebensmittel, die Sie aufgeschrieben haben. So vermeiden Sie unnötige Spontankäufe.
- Suchen Sie nach versteckten, „unreflektierten“ Ausgaben – also solchen, die Ihnen oft gar nicht bewusst sind (Zigaretten, Handynutzung, Restaurantbesuche etc.). Achten Sie besonders auf diese Kosten. Sie addieren sich oft über Monate zu enormen Summen.
- Sparen Sie Stromkosten: Verwenden Sie statt normaler Glühlampen Energiesparlampen. Lassen Sie kein Gerät im Stand-by-Modus laufen. Trennen Sie Elektrogeräte, die Sie nicht oft benutzen, generell vom Netz. Häufig verbrauchen die eingebauten Netzteile Strom, selbst wenn das Gerät nicht läuft. Es lohnt sich eventuell, den Stromanbieter zu wechseln. Gleiches gilt natürlich auch für Telefon- und Internettarife.

Zurich Tipp:

Sicher fallen Ihnen durch Nachdenken weitere Sparmöglichkeiten ein. Sparen Sie aber keinesfalls am falschen Ende: Prüfen Sie generell, ob Sie alle wirklich notwendigen Versicherungen abgeschlossen haben. Informieren Sie sich hierzu ausführlich bei Ihrem Zurich Versicherungsfachmann. Er hat die erforderliche Kompetenz und weiß, worauf es ankommt.

Nutzen Sie ggf. auch die finanziellen Hilfen vom Staat, z. B.

- Elterngeld
- Wohngeld
- Kleiderkostenbeihilfe
- Heizkostenzuschüsse
- Rundfunkgebührenbefreiung
- BAföG
- Zuschüsse für Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen
- Etc.

Nähere Informationen erhalten Sie z. B. über Ihre Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Denken Sie auch an die Steuerbelastung. Reichen Sie auf jeden Fall eine Einkommensteuererklärung beim Finanzamt ein. Nur so können Sie zu viel bezahlte Abgaben zurückerhalten. Lassen Sie alle Freibeträge auf Ihrer Lohnsteuerkarte eintragen. So müssen Sie von vornherein weniger Steuern bezahlen. Daraus ergibt sich ein Zinsvorteil gegenüber der Steuerrückerstattung. Lassen Sie sich dazu ausführlich beraten.

Buchtipps

- Ruth Hermann: Mit Geld richtig umgehen. So haben Sie Ihre Finanzen im Griff. Beobachter-Buchverlag, 3. aktualisierte Auflage, 2004
- Horst Biallo: Kursbuch Geldsparen. Nicht knausern, sondern intelligent ausgeben. Erfolgreiche Spartipps zu den Themen Auto, Reisen, Steuern, Telefon, Freizeit. Südwest-Verlag, 2004
- Kathrin Arrocha, Tibet Neusel, Sigrid Beyer: Kinder, Geld und Steuern. Linde, Wien, 2. aktualisierte Auflage, 2006
- Volker Lehmkuhl: Energie sparen – Kosten senken. Südwest-Verlag, 2004
- Marion und Volker Zwick: Internet im Alltag. Sparen, informieren, suchen und finden. Stiftung Warentest, 2006



Internet

Das Internet mit seinen phantastischen Möglichkeiten erscheint gerade für Familien als wahres Schlaraffenland. Alles, was das Herz begehrt, ist zu haben:

- Das neueste Spiel als Testversion zum Herunterladen
- Lernsoftware, damit der Junior endlich besser in Mathe wird
- Anregende Kommunikation mit Gleichgesinnten in Communities oder Newsgroups
- Tipps und Hinweise zu Familien- und Gesundheitsthemen
- Einkaufen rund um die Uhr und vieles mehr

Schwierig dabei ist, die gesuchten Informationen zu finden. Mit unserem kleinen Wegweiser durch das Internet ist das kein Problem. Und: Am Schluss haben wir für Sie ein paar interessante Links zu verschiedenen Themengebieten aufgelistet.

Suchmaschinen, Verzeichnisdienste und Portale

Am einfachsten suchen und finden Sie eine Information über eine Suchmaschine bzw. einen Verzeichnisdienst. Bekannte Suchmaschinen und Verzeichnisdienste sind

- www.google.de
- www.altavista.de
- www.lycos.de
- www.yahoo.de
- www.web.de
- www.fireball.de



Portale

Portale sind „Haupteingangstore“ ins Internet. D. h., sie sind der Ausgangspunkt in eine eigene Themenwelt. Sie bekommen hier bereits bestimmte Informationen, Nachrichten und Surftipps angezeigt, welche der Portalbetreiber für nützlich, wichtig oder interessant hält. Portalseiten zu Familienthemen sind z. B.:

- www.urbia.de

Ein riesiges Informationsangebot für Familien: Von der Urlaubsplanung über Empfehlungen zu Spiel- und Lernsoftware, Rezepten und Buchtipps bis zu Beziehungsproblemen oder Auktionen für Kinderkleider und Spielzeug ist alles vorhanden.

- www.familie.de

Der Online-Auftritt der Zeitschrift „Familie & Co“ bietet zahlreiche Informationen rund um Fragen zum Familienleben mit aktuellen Hinweisen und Expertenrat. In der virtuellen Gemeinschaft ist ein Chat-Room zum Austauschen von Infos und zum Diskutieren vorhanden.

- www.eltern.de

Online-Auftritt der Zeitschrift „Eltern“ mit Expertenrat, Chat und Community, Foren zu Themen wie z. B. „Familie und Erziehung“, „Gesund und fit“ oder „Partnerschaft und Psychologie“.

Zurich Tipp:

Nicht nur das Suchen und Finden ist relativ schwierig. Auch das Wiederfinden kann problematisch sein. Speichern Sie alle Internetadressen, die Ihnen gut und brauchbar erscheinen, als „Bookmark“ in Ihrem Browser. Wichtig ist, dass Sie diese Bookmarks systematisch geordnet anlegen. Erzeugen Sie z. B. in Ihrem Favoriten-Ordner Verzeichnisse mit prägnanten Begriffen wie Familie, Einkaufen, Bildung, Spiele etc. Diese Verzeichnisse unterteilen Sie bei Bedarf weiter und legen darin Ihre Bookmarks ab. So finden Sie später alle interessanten und wichtigen Internetadressen schnell wieder.



Online einkaufen

Ein echter Vorteil des Internets liegt im Einkaufen per Mausklick. Sie können sich weltweit über das Angebot von Waren und Dienstleistungen informieren, Preise vergleichen sowie die schönen und nützlichen Dinge des Lebens kaufen – ohne einen Schritt vor die Tür zu tun. Häufig genutzt wird dieses Angebot für Büromaterialien, Einrichtungsgegenstände und vor allem für Bücher und CDs. Doch was ist beispielsweise mit Windeln, Kartoffeln oder Getränkekisten? Einkaufen ist für eine Familie oft ziemlich anstrengend und zeitaufwändig – ganz besonders, wenn der Supermarkt weit entfernt liegt und kein großes Auto zur Verfügung steht. Hier hilft das Internet weiter: Sogar den Großeinkauf für ein Familienfest können Sie heute problemlos online erledigen. Es ist nur nicht so einfach, den richtigen Anbieter zu finden. Einige Tipps, die Sie beachten sollten:

- Lesen Sie vor einer Erstbestellung die Lieferbedingungen und allgemeinen Geschäftsbedingungen auf der Homepage des Online-Shops.
- Drucken Sie Bestellformulare und alle E-Mails im Zusammenhang mit Ihrem Einkauf aus und bewahren Sie diese sicherheitshalber auf.
- Online-Shopping lohnt sich meist für kleinere Mengen nicht. Oft muss die Bestellung einen Mindestbestellwert überschreiten oder der Lieferkostenanteil ist verhältnismäßig zu hoch.
- Es gibt Anbieter, die
 - ab einem bestimmten Warenwert frachtfrei liefern oder
 - keine Mindestbestellgrenze haben oder
 - keine Lieferkosten berechnen.Prüfen Sie genau, welche Kosten für Porto, Versand und Verpackung auf Sie zukommen.
- Wenn Sie im Ausland bestellen, prüfen Sie, ob ggf. Zölle oder Steuern auf die Waren erhoben werden.
- Viele Online-Supermärkte liefern nur regional oder örtlich.
- Für Spezialitäten gibt es spezielle Anbieter. Preise vergleichen lohnt sich hier. Die Preise von Online-Supermärkten entsprechen meist dem normalen Warenpreis für Lebensmittel.
- Prüfen Sie die Qualität der bestellten Waren gleich nach Erhalt. Spätere Reklamationen sind meist ausgeschlossen.
- Manche Anbieter haben Schwierigkeiten damit, den Liefertermin einzuhalten, und sind unpünktlich.

- Seit 2002 ist es gesetzlich vorgeschrieben, dass Anbieter ihren Namen und ihre Adresse auf der Homepage angeben (mit Telefonnummer und Ansprechpartner). Ist dies nicht der Fall, können Sie unter www.denic.de herausfinden, auf wen die Internetadresse registriert ist.
- Bei unbekanntem Anbieter sollten Sie vor einer Erstbestellung telefonisch, per Fax oder E-Mail Kontakt aufnehmen.
- Achten Sie beim Bezahlen mit Kreditkarte darauf, dass die Daten bei der Übertragung mit 1.024 Bit verschlüsselt sind.

Als Einstieg in das Internet-Shopping einige ausgewählte Online-Supermärkte, die bundesweit liefern:

- www.bofrost.de, Tiefkühlware
- www.doit24.de, Supermarkt mit bundesweiter Lieferung
- http://de12.shop.schlecker.com, alles, was Schlecker sonst auch bietet
- www.apotheke.de, Online-Apotheke mit über 120.000 Produkten
- www.gourmondo.de, Feinkost und Spezialitäten aus aller Welt
- www.der-weinversand.de, Weine, ausgewählte Spirituosen, Olivenöle etc.
- www.kaffee-seite.de, Kaffeespezialitäten, Maschinen, Zubehör, Schokolade etc.
- www.schlemmerstadt.net, mehrere Anbieter vom Frischobst über exotisches Fleisch bis zu Backwaren und Tiernahrung

Zurich Tipp:

Das Einkaufen im Internet bietet praktische Möglichkeiten, die beim realen Einkauf nicht möglich wären, z. B.

- Das Bestellen im Voraus (bis zu vier Wochen) mit einem festen Liefertermin oder
- Die Lieferung der bestellten Waren ins Büro oder nach Feierabend

Kinderschutzprogramme

Das Internet enthält zahlreiche Seiten, die für Kinder und Jugendliche nicht geeignet sind. Dafür gibt es sogenannte Nanny-Programme (englisch: nanny = Kindermädchen). Sie verhindern, dass Kinder zu ungeeigneten Seiten surfen. Es gibt zwei grundsätzliche Verfahren:

- Filter-Negativlisten

Die Internetseiten sind nach bestimmten Kategorien beurteilt. Sie können dann wählen, welche Kategorien Ihre Kinder nicht sehen dürfen.

- Filter-Positivlisten

Alle Internet-Inhalte sind zunächst gesperrt. Sie wählen die zulässigen Angebote von einer Liste aus. Die Methode ist sehr sicher. Das Surfen wird dadurch etwas eingeschränkt. Das Verfahren wird seltener angewandt.

Verschiedene Kinderschutzprogramme im Einzelnen

- Parents Friend

verhindert unerlaubte Programmstarts, erstellt ein Protokoll aller Tastenanschläge sowie aufgesuchter Browserseiten, läuft versteckt im Hintergrund (www.parents-friend.de).

- Exe-Control

Ihr PC wird grundsätzlich für andere Benutzer freigegeben, der Start bestimmter Programme wird aber verhindert. Der Umgang mit diesem Programm ist leicht und die unerwünschten Programme können jederzeit erweitert oder verändert werden (www.execontrol.com).

- WinTimer

Mit dieser Kindersicherung kann man die Nutzung des PCs inhaltlich und zeitlich begrenzen. Für verschiedene Benutzer können unterschiedliche Restriktionen vorgegeben werden (www.wintimer-kindersicherung.info).

- KiBroSa

ist ein Internetbrowser speziell für Kinder zwischen drei und neun Jahren (www.kibrosa.de).

- ChatBlocker

ermöglicht es den Eltern zu kontrollieren, wie lange ihre Kinder chatten (www.chatblocker.com).

- User Time Control

ermöglicht eine zeitliche Beschränkung der PC-Nutzung einzelner Benutzer (z. B. bei www.pcfreunde.de, Suchwort: User Time Control).

Wichtiger Hinweis:

Nanny-Programme bieten keinen absoluten Schutz. Wer sich auskennt, kann sie relativ leicht umgehen. Von speziellen Überwachungsprogrammen, welche jede Tasteneingabe protokollieren, ist abzuraten. Misstrauen ist keine gute Basis. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Gefahren. Legen Sie gemeinsam fest, zu welchen Seiten Ihr Kind surfen darf.

Interessante Links

Wir haben für Sie interessante Links zusammengestellt. Die aufgeführten Webseiten sind natürlich nur eine kleine Auswahl. Es soll keineswegs der Eindruck entstehen, dass dies die besten oder wichtigsten Adressen zu den jeweiligen Themen sind. Sie sollen Ihnen lediglich den Einstieg erleichtern. Viel Spaß beim Surfen!

Familie

- www.mcoffice.de (alles für die tägliche Arbeitsroutine: Ferientermine, deutsche und internationale Vorwahlen, Postleitzahlenverzeichnis, Telefon- und Briefgebühren, Branchenbuch, Nachschlagewerke, Gesetzestexte, Währungsrechner, Abkürzungsverzeichnis etc.)
- www.familie.de (Online-Magazin mit Auskünften über alles, was Familie angeht, wie Freizeit, Erziehung, Gesundheit, Kochen etc.)
- www.bmfsfj.de (Site des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit Gesetzen, Publikationen, Elterngeld-, Elternzeit- und Kinderzuschlagrechner etc.)
- www.beruf-und-familie.de (Initiative der gemeinnützigen Hertie-Stiftung, zahlreiche Anregungen und Projekte zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie)

- www.gesundheit.de (Informationen zu Gesundheitsthemen wie Frauen-, Männergesundheit, Schwangerschaft, Geburt, Baby, Kinder – vom Zahnen bis zu Qigong für Kinder)
- www.buecherkinder.de (Empfehlungen und Neuerscheinungen zahlreicher Kinderbuch-Verlage mit Kurzbeschreibungen)
- www.daumenlutscher.de (brauchbare Babysitterbank mit Kurzbewerbungen, nach Postleitzahlen abrufbar)
- www.hosenscheisser.de (Eltern-Community, bietet Diskussionen, Flohmarkt, Datenbank für Kinderkrankheiten und Gedankenaustausch)
- www.familie-online.de (Familien-Treff im Internet)
- www.kidnet.de (Ratgeber von der Geburt bis zum Abi)
- www.familienhandbuch.de (Online-Familienhandbuch mit vielfältigen Themen wie Rechtsfragen, Familienpolitik, Behinderung etc.)



Spartipps

- www.verbraucher.de (Verbraucherzentrale Hessen mit zahlreichen Themen wie Jugend, Verbraucherrecht, Versicherungen, Geld, Gesundheit etc.)
- www.stromseite.de (Infoseite mit praktischem Tarifrechner)
- www.ciao.com (Erfahrungsberichte über Produkte, Preisvergleiche)
- www.billiger-telefonieren.de (Telefontarif-Vergleich, auch Mobil- und Internet-Telefonie)
- www.mitfahrzentrale.de (Mitfahrzentrale)
- www.pendlernetz.de (Fahrgemeinschaften in NRW, Stuttgart und Rhein-Main)
- www.ticket-teilen.de (Fahrgemeinschaften bilden für Bahnfahrten mit ermäßigten Gruppentarifen)
- www.preisauskunft.de (über zwei Millionen Produkte in mehr als 250 Kategorien, Links zu Auktionen, Online-Shops, Telefontarifen etc.)
- www.monetenfuchs.de (Spartipps und Links zu zahlreichen Themen wie Lottospielen, kostenlose Produkte, Reisen, Geld verdienen etc.)
- www.nulltarif.de (Produkte zum Nulltarif aus den Bereichen Kommunikation, Proben, MP3-Dateien, Unterhaltung, Finanzen etc.)
- www.free-sms.de (kostenlos SMS versenden)
- www.geizkragen.de (alles, was das Leben billiger macht)
- www.cleverefrauen.de (Spartipps speziell für Familie und Haushalt)
- www.haushaltsgeld.net (Sparen für Haushalte und Familien für mehr Geld in der Haushaltskasse)





Fitness, Gesundheit und Sport

- www.feel-fit.de (Portal für Fitness, Wellness, Sport, Ernährung, Laufen und Walken mit Terminen, Umfragen, Ratgeber und Forum)
- www.fairplay-sporthandel.de (Fachversandhandel für Sport-, Gesundheits- und Wellnessartikel)
- www.fitness.com (Verzeichnis zum Thema Fitness mit Trainingstipps, Übungen etc.)
- www.menshealth.de (Fitness und Gesundheit für Männer)
- www.lifeline.de (Medizin im Internet)
- http://ernaehrungsstudio.nestle.de (Thema Ernährung mit Rechner, Checks, Ernährungscoach, Familiencoach etc.)
- www.naturkost.de (Informationen zu Naturkost)
- www.sport1.de (Sportportal für Sportberichterstattung aus verschiedenen Sportarten)
- www.sportbild.de (Sport-Bild online)

Kunst, Kultur und Musik

- http://gutenberg.spiegel.de (Texte von mehr als 1.000 Autoren im HTML-Format)
- www.theaterverzeichnis.de (Verzeichnis mit fast allen deutschen Theatern mit Routenplaner, Ticket-Bestellung, Theater-Lexikon, Linkliste etc.)
- www.die-deutsche-buehne.de (Theatermagazin)
- www.musicals.com (deutsche Musicals mit Karten-Bestellung)
- www.musical-lounge.de (Musicalmagazin im Internet)
- www.mtv.de (Online-Auftritt des Musiksenders MTV)
- www.tonspion.de (Online-Musikmagazin, enthält Hinweise zu kostenlosen, legalen MP3-Dateien)
- www.kultur-netz.de (Kulturportal für Kunst, Kultur, bildende Künste, Bühnen, Tanz, Musik, Literatur mit Adressen und Spielplänen)
- www.ndrkultur.de (attraktives klassisches Musik- und Kulturangebot)
- www.kulturpur.de (Kultursuchmaschine, Veranstaltungskalender, Hintergrundinformationen, Bühnen, Galerien, Museen etc.)

Nachrichten

- <http://news.google.de> (News von über 700 aktualisierten Nachrichtenquellen)
- www.tagesschau.de (Nachrichten im Ersten mit Sprechertexten und Videos, Archiv seit 1998)
- www.spiegel.de (Nachrichten und Berichte der eigenständigen Internet-Redaktion)
- www.paperball.de (Suchmaschine für Zeitungsartikel)
- www.onlinekiosk.com (virtueller Kiosk)
- www.wetter.com (Wetterbericht, Wetterdienst)
- www.1asport.de (aktuelle Sportnachrichten auch als RSS oder als News-Ticker)

Reisen

- www.opodo.de (Last Minute, TÜV-geprüft, komfortabel und günstig)
- www.auswaertiges-amt.de/diplo/de/LaenderReiseinformationen.jsp (gute Informationen des Auswärtigen Amtes)
- www.verkehrsinfo.de (Staus, Baustellen, aktuelle Verkehrsmeldungen etc.)
- www.familie-online.de (familienfreundlich reisen)
- www.reiserat.de/familie (Tipps und Anregungen zum Reisen mit der ganzen Familie)

Shopping

- www.de.abacho.com (Suchmaschine für Internetshops und Produkte)
- www.shopfinder.info (Shopping-Portal mit über 150 Rubriken)
- www.sicher-im-netz.de/Default.aspx?sicherheit/hilfreiches/links/allgemein (Informationen und Links zur Online-Sicherheit)
- www.billigsucher.de (unabhängiger Einkaufsführer mit redaktionellen Berichten)

Unterhaltung

- www.1000tests.de (Quiz, Tests, Rätsel zu allem Möglichen)
- www.online-grusskarten.de (Grußkarten für jede Gelegenheit)
- www.die-maus.de (offizielle Seite der Maus mit Lach- und Sachgeschichten, Basteleien, Spielen etc.)
- www.unterhaltungsspiele.com (Partyspiele, Gedichte, Geschichten, Sketche, Lieder, Rätsel, Theaterstücke und Gruseliges)
- www.todesursache-mord.de (Online-Krimis zum Selberlösen)
- www.spielen.com (über 1.000 kostenlose Online-Spiele)
- www.zeit.de/leben/spielen/index (Spielen und Rätseln: originell und anspruchsvoll)
- www.storyparadies.de (Kurzgeschichten lesen und veröffentlichen)
- www.kinderreimseite.de (Reime, Lieder und Geschichten für Kinder)
- www.slapped.de (Spaß, Unterhaltung, peinliche Erlebnisse etc.)

Buchtipps

- Christine Throll, Detlev Richter: Clever shoppen mit eBay & Co., mit CD-ROM. bhv Praxis, 2004
- Hans G. Zeger: Online Shopping Guide 2005. Die 500 besten Shops im Internet. Bohmann Druck und Verlag, 2005
- Marion und Volker Zwick: Internet im Alltag. Verbraucherzentrale. ARD-Ratgeber Geld. Stiftung Warentest, 2006
- Brad Hill: Google-Suche für Dummies. Von Gugelhupf bis Googident finden, was sonst keiner kennt. Wiley-VCH, 2006
- Günther W. Kienitz: Der Internet-Guide für Schüler 2006/2007. Moses Verlag, 2006
- Zora Gienger: Kleine Wohlfühlrituale. Gondrom Verlag GmbH, 2006
- Sidhi Schade von Müller: Gesund leben. Kleines Lebensmittellexikon. Köln, 2005
- Olaf Huth: Geld sparen mit dem Internet. Gut leben und trotzdem sparen. Books & art, impex GmbH, 2004



Kinderkrankheiten

Kinder ohne Impfung erkranken meist an den typischen Kinderkrankheiten wie Masern oder Windpocken. Der Name „Kinderkrankheiten“ klingt nur harmlos – einige davon, wie Diphtherie oder Kinderlähmung, sind sehr gefährlich. Früher, als es noch keine Impfungen und Antibiotika gab, starben viele Kinder an diesen Krankheiten. Auch heute können manche Kinderkrankheiten tödlich enden. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind einen vollständigen Impfschutz erhält. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt ausführlich beraten.

Typische Kinderkrankheiten im Überblick

- Diphtherie/Echter Krupp

Symptome: auf den Mandeln und im Kehlkopfbereich graue, eitrige, dicke Beläge. Fauliger Mundgeruch, Schluckbeschwerden, leichtes Fieber, Atemnot, Kruppanfälle (nicht Pseudokrupp!) mit bellendem Husten. In den ersten Lebensmonaten ist die Impfung der einzige Schutz. Unbehandelt verläuft diese Krankheit oft tödlich.

- Dreitagefieber

Symptome: drei Tage hohes Fieber und leichte Rötungen am Körper. Die Krankheit verläuft meist völlig harmlos.

- Keuchhusten/Pertussis

Symptome: vor allem nachts starke, abgehackte Hustenanfälle. Die Luft wird am Ende des Hustenanfalls hörbar eingezogen und klingt wie ein Juchzen. Das Gesicht kann blau anlaufen und zäher Schleim erbrochen werden. Die Augen tränen und sind stark gerötet. Besonders gefährdet sind Neugeborene, Säuglinge und Mädchen. Impfung ist sinnvoll.

- Masern

Symptome: zwei bis drei Tage hohes Fieber, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Bindehautentzündung. Dann sinkt das Fieber leicht, weißliche kleine Flecken treten auf der Wangenschleimhaut im Mund auf. Das Fieber steigt am dritten bis vierten Tag wieder hoch an, und es kommt zu einem Hautausschlag, zuerst im Kopfbereich, dann am ganzen Körper. Auffallend ist auch die seelische Verfassung: schlechte Laune, Weinerlichkeit, Schutzbedürftigkeit und gleichzeitig starkes Verlangen nach Wärme. Masern sind meist harmlos, aber sehr ansteckend. Achtung: Bei Erwachsenen kann diese Krankheit einen sehr schweren Verlauf haben. Impfung ist sinnvoll.

- Mumps/Ziegenpeter

Symptome: einseitige, schmerzhafte Schwellung der Speicheldrüsen im Kieferwinkel. Eine dicke Wange entsteht. Das Schlucken, Kauen und Bewegen des Kopfes schmerzt. Ein paar Tage später kommt es zu einer Schwellung auf der anderen Seite. Leichtes bis hohes Fieber ist möglich. Bei etwa 20 % der Erkrankten sind auch andere Drüsen befallen, z. B. die Bauchspeicheldrüse (heftige Bauchschmerzen). Hoden und Hirnhäute können ebenfalls mitbetroffen sein. Impfung ist sinnvoll.

- Pfeiffersches Drüsenfieber/Kusskrankheit

Symptome: Halsentzündung, geschwollene Lymphknoten und Müdigkeit. Impfstoffe gegen das Virus sind noch in der Entwicklungsphase. Allerdings werden gegen begleitende bakterielle Infektionen, wie die der belegten Mandeln, Antibiotika verordnet.

- Kinderlähmung/Poliomyelitis

Symptome: zuerst grippeähnlich, dann nach einer fieberfreien Pause von ein bis drei Tagen wiederum Fieber mit Kopfschmerzen und Berührungsempfindlichkeit. Plötzliche Muskellähmungen treten auf. Impfung ist unbedingt notwendig.

- Röteln

Symptome: Erkältungserscheinungen, hellroter, feinfleckiger Hautausschlag, beginnt hinter den Ohren und breitet sich über den ganzen Körper aus. Nach ca. zehn Tagen verschwinden die Flecken wieder. Eventuell kommt es zu leichtem Fieber. Typisch ist eine schmerzhafte Schwellung der Lymphknoten im Nacken. Röteln verlaufen oft unkompliziert. Sie können aber, wenn die Mutter während der Schwangerschaft erkrankt, bei ungeborenen Kindern zu schweren Missbildungen führen. Impfung ist erforderlich.

- Scharlach

Symptome: plötzliches Fieber um ca. 39 °C, oft starke Fieberträume, hochroter Gaumen und stark gerötete Mandeln, starke Halsschmerzen, weiß belegte Zunge, später himbeerrot. Zwei bis drei Tage nach Fieberbeginn blüht ein samtartiger Ausschlag auf. Er kann den ganzen Körper überziehen, nur der Mundbereich bleibt ausgespart. Der Ausschlag kann jucken. Die Haut schält sich nach ein bis drei Wochen ab Krankheitsbeginn. Mehrfacherkrankung ist möglich.

- Windpocken

Symptome: rötliche Flecken, die schnell wasserhaltige, stark juckende Bläschen bilden. Alle Körperteile sind betroffen, selbst Mund, Vagina und Kopfhaut. Der Hautausschlag kommt in Schüben. Das Platzen der nässenden Bläschen und Verkrustungen kann nebeneinander auftreten. Selten kommt es zu Fieber bis zu 40 °C. 90 % aller Kinder bekommen die Windpocken (sehr ansteckend). Der Verlauf ist meist harmlos. Für Erwachsene besteht aber die Gefahr, an Gürtelrose zu erkranken. Impfung wird empfohlen.



Wann zum Arzt?

Gehen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Kind zum Arzt, wenn

- Sie unsicher über die Diagnose sind
- Sie Krankheitssymptome nicht erklären können
- Innerhalb von zwei bis drei Tagen durch Ihre Selbsthilfemaßnahmen keine Besserung eintritt

Die folgende Übersicht zeigt, bei welchen Krankheitssymptomen Sie sofort mit Ihrem Kind den Arzt aufsuchen sollten.



Krankheitssymptome, die einen Arztbesuch erfordern

- Fieber
 - Über 39 °C, bei Säuglingen über 38,5 °C
 - Bei leichtem Fieber unter 38 °C, das länger als drei Tage anhält
 - Ständig wiederkehrendes Fieber
 - Fieber mit Krampfanfällen
 - Fieber mit Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen
- Husten
 - Mit Fieber
 - Länger als eine Woche ohne Besserung
 - Atemnot, besonders, wenn Ihr Kind nachts aufwacht
 - Husten, der plötzlich auftritt und nicht besser wird
- Erbrechen oder Durchfall
 - Beim Baby: länger als sechs Stunden
 - Beim Kindergartenkind: länger als zwölf Stunden
 - Beim Schulkind: länger als 18 Stunden
- Erbrechen
 - Mit Kopfschmerzen, Schwindelanfällen
 - Mit Bauchschmerzen, vor allem im Unterleib
 - Nach einem Unfall (möglicherweise Kopfverletzung)
 - Durchfall mit Fieber und Unterleibsschmerzen

- Besondere Auffälligkeiten
 - Probleme mit der Atmung
 - Nahrungsverweigerung
 - Gewichtsabnahme oder zu geringe Gewichtszunahme
 - Aufgedunsener, praller Bauch
 - Auffallende Müdigkeit, Schwäche oder Apathie
 - Auffallende Blässe
 - Auffallende Hautveränderungen
- Bei Babys
 - Lang anhaltendes Schreien, das auf Schmerzen hindeutet
 - Andauerndes schwaches Wimmern

Buchtipps

- Helmut Keudel und Barbara Capelle: Kinderkrankheiten. Der Große GU-Ratgeber, 2006
- Michael H. Stellmann: Kinderkrankheiten natürlich behandeln. Bewährte Haus- und Heilmittel für Kinder. GU-Ratgeber, aktualisierte Ausgabe, 2004
- Dietrich Grönemeyer: Der kleine Medicus. rowohlt, 2005



Gesundheits- vorsorge für die ganze Familie

Vorsorgeuntersuchungen – in der Fachsprache eigentlich korrekt „Früherkennungsuntersuchungen“ – enthalten vorbeugende Maßnahmen wie Impfungen, Untersuchungen oder auch Kuren. Es handelt sich um präventive Leistungen, die eine Schwächung der Gesundheit beseitigen, Krankheiten verhüten oder Pflegebedürftigkeit verhindern sollen. Denn grundsätzlich gilt: Je früher eine Erkrankung erkannt wird, umso besser sind die Heilungsaussichten. Wir haben für Sie die wichtigsten empfohlenen Früherkennungsuntersuchungen zusammengefasst:

Früherkennungsuntersuchungen für Krebs

- Genitaluntersuchung
 - Frauen, ab dem 20. Lebensjahr
 - Jährlich
 - Gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Blutungsstörungen, Ausfluss etc.)
 - Inspektion des Muttermundes
 - Krebsabstrich und zytologische Untersuchung
 - Gynäkologische Tastuntersuchung
 - Beratung über das Ergebnis
- Prostata- und Genitaluntersuchung (in Verbindung mit einer Untersuchung der Haut)
 - Männer, ab dem 45. Lebensjahr
 - Jährlich
 - Gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen/Beschwerden)
 - Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane
 - Abtasten der Prostata
 - Tastuntersuchung der regionären Lymphknoten
 - Beratung über das Ergebnis



- Brustuntersuchung (in Verbindung mit einer Untersuchung der Haut)
 - Frauen, ab dem 30. Lebensjahr
 - Jährlich
 - Gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen/Beschwerden der Haut und der Brust)
 - Inspektion und Abtasten der Brust und der regionären Lymphknoten einschließlich der Anleitung zur Selbstuntersuchung
 - Beratung über das Ergebnis
- Dickdarm- und Rektumuntersuchung
 - Frauen und Männer, ab dem 50. Lebensjahr
 - Jährlich
 - Gezielte Beratung
 - Tastuntersuchung des Enddarms
 - Test auf verborgenes Blut im Stuhl (jährlich bis zum Alter von 55 Jahren)
- Darmspiegelung
 - Frauen und Männer, ab dem 55. Lebensjahr
 - Zwei Untersuchungen im Abstand von zehn Jahren
 - Gezielte Beratung
 - Zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder Test auf verborgenes Blut im Stuhl alle zwei Jahre
- Mammographie-Screening (nach Vorliegen der nötigen Strukturen)
 - Frauen, ab dem 50. bis zum 69. Lebensjahr
 - Alle zwei Jahre
 - Einladung in eine zertifizierte Screening-Einheit
 - Information
 - Röntgen der Brüste durch Mammographie
 - Beratung über das Ergebnis

Gesundheits-Check-up

- Check-up
 - Frauen und Männer, ab dem 35. Lebensjahr
 - Alle zwei Jahre
 - Früherkennung häufig auftretender Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
 - Anamnese, insbesondere die Erfassung des Risikoprofils
 - Klinische Untersuchungen (körperliche Untersuchung einschließlich Blutdruckmessen)
 - Blut- und Urinuntersuchungen
 - Beratung über das Ergebnis

Zahnvorsorge-Untersuchungen

- Untersuchung auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten Mädchen und Jungen
 - Dreimal bis sechs Jahre und einmal je Kalenderhalbjahr ab sechs Jahre
 - Einschätzung des Kariesrisikos
 - Mundhygiene-Beratung
 - Inspektion der Mundhöhle
 - Motivation zur Prophylaxe
- Zahnvorsorge-Untersuchungen Frauen und Männer
 - Einmal je Kalenderhalbjahr
 - Eingehende Untersuchung
 - Untersuchung im Rahmen des Bonushefts

Schutzimpfungen

Die ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Reihe von Impfungen für Säuglinge, Kinder und Jugendliche. Diese sogenannten Regelimpfungen sind solche gegen:

- Hepatitis B
- Diphtherie
- Tetanus
- Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- Haemophilus Influenzae Typ B (Hib.)
- Pertussis (Keuchhusten)
- Masern, Mumps, Röteln
- Varizellen (Windpocken)
- Pneumokokken
- Meningokokken (Typ C)

Impfungen, die laut STIKO bei Erwachsenen aufgefrischt bzw. bei fehlender Grundimmunisierung nachgeholt werden sollten, sind solche gegen:

- Diphtherie (alle zehn Jahre empfohlen)
- Tetanus

Indikationsimpfungen sind solche, die laut STIKO bei erhöhter Gefährdung von Personen und bei Angehörigen bestimmter Alters- oder Risikogruppen durchgeführt werden sollten. Sie sind gegen:

- Influenza (Standardimpfung für Personen ab 60 Jahre)
- Pneumokokken-Infektion (Standardimpfung für Personen ab 60 Jahre)
- Frühsommermeningo-Enzephalitis (FSME)
- Haemophilus Influenzae Typ B (Hib.)
- Hepatitis A und B
- Tollwut
- Meningokokken
- Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- Varizellen (Windpocken)
- Röteln
- Pertussis (Keuchhusten)

Vorsorgeuntersuchungen

● Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung

Zur Schwangerschaftsvorsorge gehört die Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Entbindung. Dazu gehören Untersuchungen und Beratungen über Gesundheitsrisiken und Ernährung. Ärzte, Hebammen und Krankenkassen wirken hierbei zusammen. Zu den Vorsorgeleistungen gehören:

- Erkennung und Überwachung von Risikoschwangerschaften
- Ultraschalldiagnostik
- Serologische Untersuchungen auf Infektionen
- Untersuchung und Beratung der Wöchnerin

● Kinder- und Jugenduntersuchungen – U-Untersuchungen

Eltern bekommen gleich nach der Geburt eines Kindes im Krankenhaus oder beim Kinderarzt ein Untersuchungsheft, in dem aufgelistet wird, wann welche Untersuchungen anstehen. Diese nennen sich U-Untersuchungen.

Mädchen und Jungen, von der Geburt bis zum Alter von sechs Jahren

- Die Früherkennungsmaßnahmen bei Kindern in den ersten sechs Lebensjahren umfassen insgesamt neun Untersuchungen (U1 bis U9). Dabei geht es u. a. um Störungen in der Neugeborenenperiode, angeborene Stoffwechselstörungen (erweitertes Neugeborenen-Screening), Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, Sinnes-, Atmungs-, Verdauungsorgane, Zähne, Kiefer, Mund, Skelett und Muskulatur

● Kinder- und Jugenduntersuchungen – J-Untersuchungen

Mädchen und Jungen, zwischen dem 13. und dem 14. Lebensjahr

- Einmal
- Anamnese auf: auffällige seelische Entwicklungen/Verhaltensstörungen
- Gesundheitsgefährdendes Verhalten (Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum)
- Schulleistungsprobleme
- Klinisch-körperliche Untersuchungen, unter anderem:
 - Erhebung der Körpermaße, Störung des Wachstums und der körperlichen Entwicklung, Erkrankungen der Hals-, Brust- und Bauchorgane



Entspannung und Stressbewältigung

Unser modernes Leben ist anstrengend – ganz besonders für Familien. Sie müssen den Spagat bewältigen, ihr Leben zwischen unzähligen, oft widersprüchlichen Ansprüchen und Bedürfnissen ins Gleichgewicht zu bringen. Erholungs- und Rückzugsorte werden immer weniger und beschränken sich oft auf die kurze Urlaubszeit. Umso wichtiger ist es, sich täglich Freiräume zu schaffen, die ausschließlich der Erholung, der Regeneration und der Inspiration dienen – und zwar für alle Familienmitglieder.

Dies klingt einfacher, als es in Wirklichkeit ist. Ansprüche, Stress und eingefahrene Muster verstellen häufig den Blick auf die wahren eigenen Bedürfnisse. Es ist schwer, wiederzuentdecken, welche Lebensbereiche und Aktivitäten uns Kraft und Inspiration dafür geben, den Alltag meistern zu können.

Die folgende Checkliste hilft Ihnen, Ihre ganz persönlichen Quellen der Erholung und Energie zu finden. Ehrliche Antworten auf die Fragen können Sie auf die Spur längst vergessener oder nie geahnter Wünsche und Träume bringen. Diese können Ihr Leben enorm bereichern. Vielleicht entdecken Sie ein längst vergessenes Hobby oder eine scheinbar erloschene Leidenschaft wieder. Vielleicht wird Ihnen klar, welchen Lebensbereichen Sie in Zukunft mehr Zeit und Raum geben möchten. Vielleicht entdecken Sie Hinweise darauf, dass Ihr Leben zu stark von fremden Bildern und Ansprüchen bestimmt wird.

Wenn Sie sich rundum wohlfühlen und absolut glücklich sind, können Sie dieses Thema einfach überspringen. Falls Sie sich zunehmend unzufrieden und unausgefüllt fühlen, kann sich eine Auseinandersetzung mit folgenden Überlegungen lohnen.



Checkliste

Fragen	Antworten
Wie würde ich mein Leben gestalten, wenn ich keinen fremden Zwängen unterworfen wäre (kein Chef, keine Familie, keine Nachbarn, keine Institutionen etc.)?	
Stellen Sie Ihr reales Alltagsleben und Ihr „Wunschleben“ schriftlich gegenüber. Wie groß ist die Kluft? Ist sie überbrückbar? Welche Elemente Ihres „Wunschlebens“ fehlen in Ihrem Alltagsleben? Und umgekehrt?	
Welche Zwänge, Eigendynamiken, Umstände, Entwicklungen haben dazu geführt, dass gewünschte Elemente aus Ihrem Leben verschwunden oder nicht verwirklicht worden sind?	
Was müsste passieren, damit diese Entwicklung einen anderen Verlauf nehmen könnte?	
Welche Tätigkeiten, die Sie früher mit Begeisterung erfüllt haben, sind aus Ihrem Leben verschwunden? Warum?	
Haben Sie einen großen Lebenstraum? Haben Sie das Gefühl, diesen endgültig aufzugeben? Welche Faktoren untergraben Ihren Traum? Welche realen Zustände rauben Ihnen die Hoffnung auf Erfüllung?	
Welche persönlichen Ängste nehmen Ihnen den Mut und das Selbstvertrauen, täglich an Ihrem Traum zu arbeiten? Woher kommen diese Ängste? Welche Faktoren verstärken diese Ängste? Welche mindern sie? Sind die Ängste real?	

Schreiben Sie alle Gedanken auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Auch jene, die Tage, Wochen oder Monate später auftauchen. Sprechen Sie immer wieder mit Ihrem Partner darüber. Mutige Fragen ziehen Lösungen nach sich. Geben Sie sich alle Zeit der Welt, aus sich selbst heraus Antworten zu schöpfen. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn andere Ihre Entscheidungen nicht verstehen. Lassen Sie sich keine fremden Lösungen aufdrängen. Es geht um Ihr Leben und um das Ihrer Familie – das verdient alle Ernsthaftigkeit und alle Geduld, die Sie aufbringen können. Ungeduld ist hier ein besonders schlechter Ratgeber – das gilt für Ihre eigene sowie für die der anderen. Wir wünschen Ihnen bei Ihrer Suche Kraft, Glück, Vertrauen und Inspiration.



Sicherheit für Kinder in Freizeit, Wohnung und Garten

Die meisten Unfälle in Haus und Freizeit passieren im Kinderzimmer. Danach folgen Hof und Garten, Küche, Spielplatz, Treppenhaus und Bad. Wichtig ist zu wissen: Einige Unfälle sind altersabhängig. Es gibt Unfälle und Notfälle, die gehäuft im Säuglings-, Kleinkind- oder Schulkindalter auftreten.

- Unfälle im Säuglingsalter

Bei Säuglingen kommt es oft aus Unachtsamkeit der Eltern oder Betreuer zu Unfällen. Häufigste Ursachen für schwerste Verletzungen sind Stürze vom Wickeltisch oder aus dem Kinderwagen. Sie führen häufig zu lebensbedrohlichen Schädel-Hirn-Traumata.

- Unfälle im Kleinkindalter

Kleine Kinder sind neugierig und haben einen großen Spieltrieb. Zudem werden sie zunehmend mobiler. Das erhöht die Unfallgefahr. Zu den häufigsten Todesursachen gehört Ertrinken. Bei 20 % aller tödlichen Unfälle im Alter zwischen einem und vier Jahren ist Ertrinken die Ursache. Diese Gefahr wird leider häufig unterschätzt. Bereits ein 10 cm hoher Wasserspiegel (etwa in der Badewanne) kann für ein Kleinkind tödlich sein. Neugier ist meist die Ursache schwerer Verbrennungen. Achten Sie bei Freizeitaktivitäten, wie z. B. Grillen, ganz besonders auf Ihr Kind.

- Unfälle im Schulalter

Verkehrsunfälle stehen im Schulkindalter an erster Stelle. Schulkinder sind häufig mit dem Fahrrad unterwegs. Dabei werden sie von Autofahrern oft übersehen. Kinder können aufgrund mangelnder Erfahrung die Geschwindigkeiten von Fahrzeugen noch nicht richtig abschätzen. Sie laufen plötzlich auf die Fahrbahn und ein Autofahrer hat nur wenig Zeit auszuweichen oder zu bremsen. Sportunfälle stehen an zweiter Stelle der Unfallstatistik. Mobilität erhöht das Risiko – besonders dort, wo viele Kinder zusammenkommen, also in Kindergarten, Schule oder Sportverein.

Zurich Tipp:

60 % aller Unfälle im Kindesalter lassen sich durch Vorbeugung verhindern. Sprechen Sie über das Thema „Kinder-Unfallschutz“ auf jeden Fall mit Ihrem Zurich Versicherungsfachmann. Er berät Sie gern.

Gefahrenquellen rechtzeitig erkennen

Kinder können noch nicht unterscheiden, was gefährlich und was harmlos ist. Sie sind auf die Hilfe und Vorsicht ihrer Eltern und Betreuer angewiesen. Um Unfällen vorzubeugen, sollten Sie immer auf zweierlei achten:

- Die Umgebung der Kinder möglichst sicher gestalten
- Den Kindern den vorsichtigen und sicheren Umgang mit gefährlichen Dingen und Situationen Schritt für Schritt beibringen

Entscheidend ist Ihre Vorbildfunktion: Wenn Kinder erleben, dass ihre Eltern etwas anderes sagen, als sie tun, sind alle Belehrungen nutzlos.

Kindersichere Wohnung

Vor einem Sprössling im Krabbelalter ist in der Wohnung nichts mehr sicher. Schubladen werden aufgezogen, Steckdosen untersucht und am Herd wird mit den Knöpfen gespielt. Versuchen Sie, in dieser Entdeckungsphase für gefährlose „Freizonen“ zu sorgen. Aus der Perspektive der „Vierfüßler“ gibt es verlockende Gegenstände: Dekorationen, wertvolle Gläser, teure Bücher. Diese Dinge finden bestimmt auch ganz oben im Regal einen Platz. Wichtig: Scharfe Werkzeuge und Kleinteile (Streichhölzer, Knöpfe, Zigaretten etc.) sollten Sie nach Gebrauch sofort aufräumen. Ihr Kind könnte diese verschlucken.

Tatort Küche

Viele Unfälle geschehen in der Küche. Heiße Herdplatten, scharfe Messer, elektrische Geräte, ungesicherte Steckdosen können den Kleinen zum Verhängnis werden. Das Herunterziehen von heißen Töpfen und Pfannen verursacht immer wieder bei Kleinkindern schwerste Verbrennungen und Verbrühungen. Schützen Sie die Herdplatten mit Schutzgittern, Schubladen durch Anschlagssperren, Schranktüren durch Sperrhaken und Steckdosen durch Kindersicherungen.

Rutschgefahr im Bad

Viele Kinder erleben im Bad gefährliche Rutschpartien auf nassen Fliesenböden, verschüttetem Shampoo oder in glatten Badewannen. Abhilfe schaffen rutschsichere Matten. Elektrische Geräte wie Fön, Lockenstab oder Rasierapparat müssen während des Planschens unbedingt unter Verschluss gehalten werden. Besonders für Bad, Küche und Kinderzimmer ist der Einbau eines FI-Schutzschalters im Sicherungskasten zu empfehlen. Der FI-Schalter unterbricht bei Änderungen des Widerstands in der Leitung sofort den Stromfluss. In Neubauten ist er Vorschrift. Unfälle mit elektrischen Geräten sind damit quasi ausgeschlossen. Chemische Substanzen wie Nagellacke, Nagellackentferner, Haarfärbemittel und Cremes sind ebenfalls außerhalb der Reichweite von Kindern zu lagern. Medikamente gehören in ein abschließbares Schränkchen.



Stopp! Vergiftungsgefahr!

Alles Giftige gehört immer unter Verschluss – also Spülmittel, Putzmittel, Spiritus, Petroleum, Pflanzenschutzmittel etc. Diese Flüssigkeiten dürfen Sie keinesfalls in andere Flaschen (z. B. Getränkeflaschen) umfüllen.

Wichtiger Hinweis:

„Kindersichere“ Verschlüsse sind keine Garantie dafür, dass sie von den Kleinen nicht geöffnet werden können. Deren Experimentierfreude ist groß.

Kinder im Straßenverkehr

Die Zahl der im Straßenverkehr verunglückten Kinder ist erschreckend hoch. Sie sind als Mitfahrer im Auto, als Fußgänger oder Radfahrer am öffentlichen Straßenverkehr beteiligt und gefährdet. Es ist wichtig, Kinder rechtzeitig auf den Straßenverkehr vorzubereiten. Üben Sie zusammen mit Ihrem Kind das Überqueren von Straßen. Gehen Sie gemeinsam den Schulweg ab. Einige weitere Tipps:

- Babyschalen und Kindersitze müssen TÜV-geprüft sein.
- Fahrräder müssen der Straßenverkehrs-Zulassungsordnung entsprechen. Zur Ausstattung gehören Licht, eine Klingel, Reflektoren nach vorn und hinten sowie an den Speichen, Bremsen und Schutzblechen. Alle Teile müssen funktionstüchtig sein.
- Grundschüler sollten noch nicht mit dem Fahrrad zur Schule fahren.
- Erwachsene und Kinder sollten nur mit Helm Rad fahren.
- Lichtreflektoren auf der Kleidung sowie sehr helle Kleidung sorgen bei Dunkelheit für mehr Sicherheit.
- Auch im Straßenverkehr gilt: Sie sind ein Vorbild für Ihr Kind. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Unfälle haben oft psychische Ursachen

Seelische Nöte führen bei Kindern zu einer verminderten Leistungsfähigkeit. Zusätzlich ist der Bewegungsablauf gestört. Am deutlichsten ist dies beim Gefühl der Angst feststellbar:

- Angst beeinflusst die optische und akustische Wahrnehmung negativ.
Ängstliche Kinder sehen und hören weniger oder manchmal „nichts“ mehr.
- Die Konzentrationsfähigkeit nimmt merklich ab.

Auch Hunger oder Müdigkeit senken die Konzentrationsfähigkeit. Sie können Angstgefühle noch verstärken. Die Folge: Ängstliche, hungrige oder müde Kinder machen mehr Fehler im Straßenverkehr. Überdurchschnittlich viele Unfälle geschehen am frühen Abend, auf dem Heimweg vom Spielen oder bei anderen intensiven Beschäftigungen – besonders wenn die Kinder Angst haben, zu spät nach Hause zu kommen, oder wenn sie müde und hungrig sind.

Absolute Sicherheit gibt es nicht

Trotz aller Vorsicht lassen sich nicht alle Unfälle vermeiden. Geschieht ein Unfall, heißt es in erster Linie: Ruhe bewahren! Wichtige Telefonnummern von Kinderarzt, Krankenhaus, Giftzentrale etc. sollten Sie immer griffbereit aufbewahren. Sinnvoll ist, mit den Erste-Hilfe-Maßnahmen vertraut zu sein. In jeden Haushalt gehört eine gut ausgerüstete Hausapotheke für kleine und größere Notfälle.

Buchtipps

- Klaus Afflerbach, Brigitte Bohnke: Kinderunfälle verhindern. Mehr Sicherheit in Haus und Umgebung. Verlag im Kilian, 1999
- Video: Was tun, bis Hilfe kommt? Erste-Hilfe-Tipps für jeden Haushalt. Zu beziehen über Versandkontor, Abt-Aemilius-Straße 47, 50259 Pulheim

Auch im Internet finden Sie viele wichtige Hinweise und Informationen. Die „Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Kindersicherheit“ informiert beispielsweise auf ihrer Homepage über Unfallrisiken in Heim und Freizeit, gibt Sicherheitshinweise und Tipps: www.kindersicherheit.de.



Kinderfeste feiern

Kinder lieben Feste. Sie haben meist einen direkten Zugang zum rituellen Geschehen. Es macht ihnen Freude, sie vorzubereiten und einen würdigen Rahmen zu gestalten. Auch die Besonderheit, dass alle Menschen einmal zusammenkommen, die das Kind zu seinem Kreis zählt, ist ein Wunschtraum vieler Kinder.

Bei uns ist es üblich, die Feiertage im Kreis der Familie zu verbringen und am Geburtstag die Freunde zusammenzutrommeln. Gerade der Geburtstag eignet sich aber auch dazu, einmal mit dieser Tradition zu brechen und alle Menschen einzuladen, die das Kind liebt – die Freunde, die Großeltern, die Übungsleiterin aus dem Kinderturnen, Kinder aus der Tanzgruppe, Eltern von befreundeten Kindern, Tanten, Onkels, Nichten, Neffen, Nachbarn etc. Dabei ist es dem Kind oft nicht wichtig, im Mittelpunkt zu stehen. Vielmehr hat es Freude daran, seine ganz persönliche Beziehungswelt sichtbar um sich scharen zu können. Solche Feste brauchen keine vorbereiteten Kinderspiele und keine aufopferungsvollen Betreuer. Man ist zusammen, isst, trinkt, unterhält sich, spielt, hört Musik, tanzt, grillt, macht ein Feuer etc. Und dennoch ist es ein ganz besonderer Tag.



Die Kinderparty

Und dann kommt er doch – der Kindergeburtstag! Das Geburtstagskind ist schon Tage vorher völlig aus dem Häuschen, die Eltern sehen den Tag mit Schrecken auf sich zukommen. Einige goldene Regeln für mehr Entspannung am Tag X:

- Nicht zu viele Kinder! Faustregel: ca. so viele Gäste, wie das Kind alt wird, plus/minus ein Kind.
- Nicht zu lange! Drei bis maximal vier Stunden sind absolut ausreichend.
- Den Raum, in dem gefeiert wird, vorher festlegen und durch Dekoration erkennbar machen. Alle anderen Räume schließen.
- Hilfe in Anspruch nehmen! Aufgaben je nach Lust und Fähigkeiten an Verwandte oder Freunde delegieren (Kuchen backen, Fotos machen, Tisch abräumen, Spiele vorbereiten, Spülmaschine einräumen, Animateur spielen etc.).
- Termin rechtzeitig planen! Einladungen frühzeitig abgeben. Gibt es „Konkurrenztermine“? Nichts ist frustrierender für Ihr Kind als ausbleibende Gäste.
- In der Programmgestaltung immer wieder Raum lassen für ruhigere Spiele. Sonst überdrehen die Gäste völlig.
- Spielmaterialien rechtzeitig vorher in einem Karton zusammenstellen.
- Sich nicht durch die Vorstellungen anderer von den eigenen abbringen lassen.
- Kostbares, Zerbrechliches und Gefährliches vor dem Fest wegräumen.
- Telefonnummern der Eltern parat haben.
- Das Ende des Festes bleibt besonders in Erinnerung.
Also: Keine Hektik zum Schluss!

Party-Essen – gesund und lecker!

Beim Kinderfest gibt es Dinge zu essen, die man nicht alle Tage bekommt. Süßes steht auf der Hitliste natürlich ganz oben. Buntes ist total angesagt. Trotzdem können die Partyspeisen nahrhaft und gesund sein. Auch sollte man auf eventuelle Lebensmittelallergien der Kinder Rücksicht nehmen. Einige Beispiele:

- Kunterbunter Geburtstagskuchen: Zunächst wird ein Rührkuchenteig nach einem gängigen Grundrezept hergestellt. Dieser wird dann in drei Portionen aufgeteilt. Jede Portion wird mit einer anderen Lebensmittelfarbe eingefärbt. Danach werden die Portionen in Schichten in eine Sandkuchenform gegossen und kurz mit einem Holzstäbchen oder einer Gabel durcheinandergezogen. Dadurch entsteht ein Marmormuster. Nach dem Backen und dem Abkühlen kann der Kuchen noch mit einer Zuckerglasur und bunten Streuseln oder Smarties dekoriert werden.
- Schokospieße: Vollmilkschokolade oder Kuvertüre in kleine Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen. Gewaschene, zurechtgeschnittene Früchte (z. B. Erdbeeren, Weintrauben, Bananen-, Apfel- oder Ananasstücke etc.) durch die Schokolade ziehen und auf einem Blech oder Kuchengitter trocknen lassen. Die abgekühlten Schokofrüchte dann auf Holzspieße stecken. Im Kühlschrank aufbewahren, bis es losgeht.
- Früchte-Eiswürfel: Früchte wie z. B. Erdbeeren, Melonen- oder Ananasstücke auf einem Teller ins Gefrierfach legen. Die durchgefrorenen Stückchen dann am Tag X als Eiswürfel in die Getränke füllen. An besonders heißen Tagen können sie auch als Eisbonbons gelutscht werden.
- Hamburger: Brötchen, Fleischfrikadellen (auf Wunsch auch Gemüse- oder Getreidefrikadellen), Salatblätter, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Mayonnaise und Ketchup auf dem Esstisch bereitstellen. Die Gäste können sich daraus ihren Lieblingshamburger selbst zusammenbauen.



Spiele für das Fest

Vorbereitete Spiele geben der Kinderparty Struktur. Sie verhindern, dass die Kinder sich langweilen oder das Fest in unüberschaubares Chaos ausartet. Es ist wichtig, dass Sie Spiele mit unterschiedlicher Dynamik im Ärmel haben. So können Sie die Stimmung regulieren und im Gleichgewicht halten. Einige Spiele für jede Gelegenheit:

- **Fotoapparat:** Dieses Spiel eignet sich gut als Starter. Es baut Hemmungen ab, ohne die Stimmung zu Anfang gleich übertrieben anzuheizen. Zehn Gegenstände werden mit einem Tuch abgedeckt und auf einem Tablett auf den Tisch gestellt. Nun wird für einige Sekunden das Tuch abgenommen. Die Spieler sehen sich die Dinge genau an. Das Tuch wird wieder darübergerlegt. Die Kinder müssen nun alle Dinge aufzählen, die sie auf dem Tablett gesehen haben.
- **Geräusche raten:** Bei diesem Spiel müssen alle ganz leise sein, damit man die Geräusche auch hören kann. Alle Kinder sitzen im Kreis. Einem Kind werden die Augen verbunden. Die anderen Kinder machen nun nacheinander ein Geräusch, welches das „blinde“ Kind erraten muss, z. B. ein Buch zuklappen, das Fenster öffnen, ein Stück Papier zerknüllen, einen Luftballon aufpusten, Limonade in ein Glas gießen etc.
- **Topf schlagen:** Dieses Spiel ist besonders beliebt, weil es einen Gewinn für jeden gibt. Einem Kind werden die Augen verbunden. Es bekommt einen Kochlöffel in die Hand. Auf allen Vieren krabbelt es nun durch die Gegend und sucht, mit dem Löffel auf den Boden schlagend, einen Topf, den man irgendwo im Raum aufgestellt hat. Die anderen Kinder helfen ihm mit den Rufen „Kalt“, „Warm“ oder „Heiß“ dabei. Wenn das Kind den Topf gefunden hat, darf es die Binde abnehmen und den Gewinn, der unter dem Topf versteckt war, behalten. Als Gewinne eignen sich Süßigkeiten oder kleine Spielsachen.

- Ping-Pong-Peng: Dies ist ein Spiel, bei dem meist viel gelacht wird und zum Schluss keiner mehr richtig durchblickt. Die Kinder stehen im Kreis. Das Geburtstagskind beginnt, zeigt auf einen Mitspieler und sagt „Ping“. Dieser Mitspieler zeigt wiederum auf einen anderen und sagt „Pong“. Der zeigt wiederum auf einen anderen und sagt „Peng“. Dann wieder „Ping“ usw. Je schneller das Spiel gespielt wird, umso lustiger geht es zu.
- Pausenfüller: Oft ist es schwierig, die Kinder in den Pausen zwischen zwei Aktionen bei der Stange zu halten. Es ist gut, wenn Sie für diesen Zweck einige Pausenfüller zur Verfügung haben, um das drohende Chaos zu vermeiden. Auch für Fälle wie z. B. „Anna ist auf der Toilette“ oder „Hugo hat seinen Kuchen noch nicht aufgegessen“ sind diese kleinen Ideen hilfreich:
 - Auf einem kleinen Tisch liegt ein Puzzle, das während des Festes in den Pausen zusammengesetzt wird.
 - Wer will, erzählt einen Witz.
 - Geplatze Ballons werden durch neue ersetzt.
 - Alle Kinder bauen zusammen einen Turm aus Bierdeckeln, Bauklötzen, Würfelzucker, Pappbechern etc.
 - Die Kinder bemalen in den Pausen die Papiertischdecke als Erinnerung an das Fest.
 - Jedes Kind darf seinen Pappbecher mit Filzstiften und Stickern in ein Unikat verwandeln.
 - Aus einem Karton voller Holzwolle oder Styroporchips dürfen die Kinder nacheinander darin versteckte Süßigkeiten (Bonbons, Lollies etc.) „erkrabbeln“.

Weitere Ideen und Anregungen gibt's im Internet

- www.geburtstagsfee.de
(Spezialshop für Dekorationen und Mitgebsel zum Kindergeburtstag)
- www.kindergeburtstag-spiele.de
(Spiele, Basteltipps, Reime, Rezepte etc.)
- www.Mini-Disco-Hits.de
(Mini-Disco-Hits 5 als CD oder DVD)
- www.milkmoon.de
(Suchmaschine für Kinder mit zahlreichen originellen Anregungen)





Bewegung, Spiel und Sport für Eltern und Kinder

Warum spielen?

Menschen und höhere Säugetiere spielen. Die Wissenschaft bestätigt, dass das Spielen eine uralte Verhaltensweise ist. Kinder spielen am häufigsten. Ihr Spiel erfüllt zwei wichtige Funktionen:

- Das Kind lernt im Spiel die aktive Eroberung seiner Umwelt. Dieses Spielen ist sehr wichtig als Vorbereitung für ein unabhängiges Leben.
- Im Spiel kann sich das Kind von seiner Umwelt zurückziehen. Die Vertiefung in ein Spiel ermöglicht den Kontakt in die eigene innere Welt. Diese Art des Spiels ist in unserer Zeit für viele Kinder und Erwachsene kaum noch möglich. Das ist schade, denn der innere Reichtum, die eigene Phantasie werden zu wenig genutzt.

Das kindliche Spiel folgt keinem bestimmten Zweck. Das Spielen selbst ist der Beweggrund. Menschliche Neugierde, ein Merkmal unserer Intelligenz, steht dabei oft im Mittelpunkt.

Der rhythmische Wechsel von Spannung und Entspannung ist ein weiterer Anreiz zu spielen (z. B. Fangen oder Kasperltheater).

Das Rollenspiel, das Imitieren von Personen oder Gegenständen machen den „Außenstehenden“ erlebbar und begreifbar. Kinder imitieren häufig machtvolle Personen und spielen beeindruckende Erlebnisse nach.

In unserer Kultur sind viele Spiele an einen Leistungsgedanken gebunden. Die Kinder und die Erwachsenen spielen, um zu gewinnen und um besser zu sein als die Mitspieler. Kinder neigen schnell dazu, ein Spiel oder eine Beschäftigung aufzugeben, wenn sie das Gefühl bekommen, ihren eigenen oder fremden Ansprüchen nicht gerecht zu werden. Pädagogen streiten darüber, ob der Begriff „Spiel“ in Verbindung mit Leistungsgedanken überhaupt noch angemessen ist.

Spiele ohne Wettkampfcharakter

- **Grasverstecken:** Dieses Spiel ist für Kinder mit Pollenallergien nicht geeignet. Ein Kind muss für kurze Zeit die Gruppe verlassen. Währenddessen wird ein Kind aus der Gruppe mit gemähtem Gras, Heu oder Laub bedeckt. Dabei wird ein Körperteil frei gelassen. Nun kehrt das erste Kind in die Gruppe zurück und muss anhand des freien Körperteils erraten, wer unter dem Haufen versteckt ist.
- **Ohne Hände:** Verschiedene Gegenstände werden auf dem Boden verteilt (z. B. Schlüsselbund, Legosteine, Stofftier, Luftballon etc.). Nun muss jeder Mitspieler nacheinander versuchen, einen Gegenstand vom Boden aufzuheben und ihn zur Gruppe zurückzubringen – ohne die Hände dabei zu benutzen.
- **Waschtag:** Im Sommer wird ein Planschbecken aufgestellt. Darin werden an diesem Tag alle möglichen Spielsachen gewaschen. Ausgestattet mit Bürsten, Schwämmen, Waschlappen und vielleicht einem milden Kindershampoo haben fast alle Kinder Spaß an diesem Spiel. Gewaschen werden z. B. Legosteine, Sandspielzeug, Bälle, Spielzeugautos etc. Lassen Sie kleinere Kinder dabei nicht unbeaufsichtigt und verwenden Sie eine Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor für die kleinen Wäscher.
- **Sachen-Schnüffeln:** Sammeln Sie eine Zeit lang leere Filmdosen oder Streichholzschachteln. Da hinein füllen Sie riechende Dinge wie z. B. Zimt, Knoblauch, Seife, gemähtes Gras, Lavendel etc. Wenn Sie viele dieser Riechdöschen beieinander haben, spielen Sie mit Ihrem Kind Sachen-Schnüffeln. Die Kinder müssen erraten, was in den Döschen ist. Dieses Spiel kann man mit denselben Döschen immer wieder spielen.



Sport und Bewegung

Der Mensch braucht Bewegung. Eine Schonhaltung führt zu einem kontinuierlichen Verlust der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Unsere moderne Alltagswelt bringt es mit sich, dass wir nicht mehr selbstverständlich in einen gemäßigten Rhythmus aus Bewegung und Ruhezeiten eingebunden sind. Dies betrifft auch unsere Kinder.

Wir wissen, dass die überwiegend sitzende Position unserem Bewegungsapparat und unserem Organismus schadet. Dennoch spielt sich ein Großteil unseres Lebens und das unserer Kinder im Sitzen ab. Die Räume für freie, ungezwungene Bewegung werden enger und wir müssen ausweichen auf offiziell ausgewiesene Bewegungsräume.

Sport zu treiben ist für viele eine praktikable Form, sich ausreichend Bewegung zu verschaffen. Die Grenzen zum Spiel sind fließend – die Schwelle zum schädlichen Leistungsdruck und zum Ehrgeiz ebenfalls. Grundsätzlich gilt:

- Kinder und Erwachsene sollten Freude an der Bewegung und am Mitmachen haben.
- Der natürliche Leistungswille sollte nicht durch zu viel Ehrgeiz zerstört werden.
- Sport sollte eine gute Beweglichkeit und eine vielseitige Ausrichtung fördern.
- Sportmediziner warnen vor einseitigen körperlichen Belastungen. Bei vielen Übungsleitern sind wirbelsäulenschädigende Übungen immer noch üblich (z. B. Schubkarre oder Klappmesser).
- Scheuen Sie sich nicht davor, sich über die Praxis im Sportunterricht zu informieren.

Sportarten für kleinere Kinder

- Schwimmen: Baden, Planschen und Spritzen machen vielen Kindern Spaß. Wasser ist ein uraltes „Spielzeug“, unerreicht vielseitig und interessant. Wasser inspiriert zu zahlreichen Experimenten und fördert den Mut. Wichtig ist, dass kleine Menschen diesen Mut wirklich ungestört aus sich heraus entwickeln können. Überforderungen wirken kontraproduktiv und bewirken langfristig das Gegenteil von dem, was erwünscht ist. Erwachsene Ungeduld ist absolut fehl am Platz.
- Turnen: Spielerisches Turnen schafft einen guten Ausgleich zum Bewegungsmangel in der Schule und in der Freizeit. Es kann Ihrem Kind (und Ihnen) die Freude an der Bewegung wieder zurückbringen. Turnen verbessert das Körpergefühl und fördert das Selbstbewusstsein.
- Tanzen: Kinder lieben Musik und die meisten Kinder tanzen gerne – und zwar zunächst ohne Geschlechterunterschied. Tanzen trainiert Herz und Kreislauf, fördert Gleichgewicht und Koordination, schult das rhythmische Empfinden, entwickelt die Konzentrationsfähigkeit usw.



- **Skifahren:** Skikurse gibt es bereits für Kinder ab ca. vier Jahren. Viele Kinder gehen in jungen Jahren angstfrei mit diesem Sport um. Sie lernen schnell, kleinere Pisten abzufahren. Dem Faktor „Angst“ sollte besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden – nicht jedes Kind empfindet gleich. Erfolgserlebnisse sind für ängstliche Kinder besonders wichtig. Skifahren fördert die Ausdauer und die Koordination und schult den Gleichgewichtssinn. Meiden Sie unbedingt Überanstrengung und Überforderung – die Hauptursachen für Skiunfälle.
- **Radfahren:** Radfahren ist ähnlich wie Schwimmen ein idealer Familiensport. Auch die ganz Kleinen genießen die Unabhängigkeit des schnelleren Vorankommens. Damit der Spaß erhalten bleibt, sollten Sie Überforderung vermeiden. Sicherheit und Tauglichkeit der Fahrräder sollten unbedingt gewährleistet sein. Ein gut sitzender Fahrradhelm schützt den Kopf vor Stößen und Verletzungen.
- **Fußball:** Fußball ist ein stark wettkampforientierter Sport. Gegen ein spielerisches Training ist nichts einzuwenden, wenn das Kind Freude daran hat. Besonders jüngere Kinder werden allerdings durch die Wettkampfsituation oft stark belastet.





Urlaub und Ferienspaß

Reisen mit Kindern

Teuer, stressig, unnötig – viele denken, dass der beste Ort für Kinder das eigene Zuhause sei. Stimmt das? Und was ist mit den Eltern? Haben die mit der Geburt eines Kindes das Recht zu reisen verwirkt? Haben Kinder keinen Anspruch auf neue Erfahrungen in unbekannter Umgebung?

Wie immer man sich dazu stellen mag – wir wollen denjenigen, die sich für das Reisen mit Kindern entscheiden, etwas Hilfestellung geben, damit dieses Erlebnis für die ganze Familie ein rundum gelungenes wird.

Wo Kinder und Eltern sich wohlfühlen

Die Frage nach dem „Wohin?“ ist die erste Entscheidung, die gefällt werden muss. Ein Urlaub mit Kindern stellt andere Anforderungen an Urlaubsziel und Unterbringung, als man das als Paar oder Single gewohnt ist. Je nachdem, wie alt die mitreisenden Kinder sind, spielen folgende Faktoren bei der Wahl eines geeigneten Ziels eine große Rolle:

- Temperaturen am Zielort
- Hygienische Verhältnisse
- Reiseart
- Reisedauer
- Preis der Reise
- Art der Unterbringung
- Unterhaltungsangebot
- Urlaubszeit (vor allem bei schulpflichtigen Kindern)

Reisen mit Kindern wird selbstverständlicher und das Angebot breiter. Viele Reiseveranstalter und Häuser vor Ort gehen speziell auf die Bedürfnisse von Familien ein. Im Folgenden listen wir für Sie einige Anregungen auf, auf welche Art man einen gelungenen Familienurlaub verbringen kann.



- Kinderhotels

Sogenannte Kinder- oder Familienhotels schießen derzeit wie Pilze aus dem Boden. In der Regel handelt es sich hierbei um klassische Hotelangebote, welche um Unterhaltungsangebote für Kinder erweitert wurden. Dazu können z. B. gehören: Kinderbetreuung, -animation, Sportangebot, Badelandschaften, Spielzimmer, Kindermenüs etc. Eine besonders kinder- bzw. babyfreundliche Ausstattung gehört auch zum Konzept.

- Ferienwohnung/-haus

Eine Ferienwohnung bietet die Möglichkeit, ein freies, ungebundenes Leben im Urlaub zu führen, das keinem fremden Rhythmus unterworfen ist. Wem es nichts ausmacht, auch im Urlaub seinen Haushalt selber zu führen, ist mit einem Ferienhaus oder einer Ferienwohnung gut beraten. Bei kleineren Kindern sollte bei der Wahl darauf geachtet werden, dass die Unterbringung selbst und das dazugehörige Gelände sicher sind. Ein frei zugänglicher Swimming-Pool z. B. fordert Ihre ständige Aufmerksamkeit, wenn Ihr Kind noch nicht sicher schwimmen kann. Dieser Stressfaktor kann vermieden werden.

- Camping

Die meisten Kinder finden Campen cool, denn es haftet ihm immer noch der Hauch von Abenteuer und außergewöhnlichem Leben an. Das Angebot reicht auch hier von besonders familienfreundlich und luxuriös bis einfach und abenteuerlich. Sie haben die Möglichkeit, sich vor Ort einen voll ausgerüsteten Caravan oder ein Familienzelt zu mieten oder klassisch mit eigenem Zelt oder Wohnwagen anzureisen. Egal, für welche Variante man sich entscheidet – den meisten Kindern gefällt das „Zigeunerleben“, bei dem sich ein Großteil des Tages im Freien abspielt, ausgezeichnet.

- Bauernhof

Urlaub auf dem Bauernhof hat viele Vorteile. Günstige Preise, kurzer Reiseweg, viele Freiheiten für die Kinder, großer Ruhe- und Erholungswert für die Erwachsenen etc. Besonders wenn es den Kindern ermöglicht wird, bei Arbeiten rund um Vieh und Hof zu helfen, kommt in der Regel keine Langeweile auf. Auch für die ganz Kleinen sind die Begegnungen mit Kätzchen, Häschen, Kälbchen etc. ein besonders beeindruckendes Erlebnis.

Alles dabei?

Mit kleineren Kindern zu verreisen, braucht einiges an Vorbereitung. Sonst artet die Reise leicht in Stress aus. Um Ihnen die Vorbereitungen zu erleichtern, haben wir für Sie eine Packliste zusammengestellt. Sie kann Ihnen einen schnellen Überblick darüber verschaffen, ob Sie an alles gedacht haben. Diese Liste ist keinesfalls obligatorisch. Nicht jede Familie hat dieselben Bedürfnisse. Streichen Sie einfach alle Dinge, von denen Sie wissen, dass Sie diese nicht benötigen werden.

- Packliste für unterwegs:
 - Schmusedecke oder -tier
 - Fläschchen, Schnuller
 - Windeln, Höschen zum Wechseln
 - Feuchte Reinigungstücher oder Waschlappen
 - Warme Socken und zusätzliche Jacke oder Pullover
 - Lieblingsspielzeug, ein bis zwei Bilderbücher
 - Milchpulver und Thermoskanne mit heißem Wasser
 - Fruchtsaft bzw. Kindertee
 - Gläschenmahlzeit
 - Kekse oder Ähnliches zum Knabbern
 - Papiertaschentücher
 - Lätzchen
 - Kanister mit ca. 5l Wasser
 - Kleine Notfallapotheke für unterwegs
- Packliste für den Aufenthalt:
 - Windeln
 - Milchpulver und Gläschenkost
 - Flaschenbürste
 - Kräuter-/Fencheltee
 - Reisebett
 - Pflegemittel, Sonnenschutz
 - Unterwäsche, Kleidung und Strümpfe (pflegeleicht)
 - Badekleidung
 - Badetuch, Handtücher
 - Sonnenhut
 - Warme Kopfbedeckung
 - Schuhe, Sandalen
 - Töpfchen
 - Moskitonetz
 - Buggy, Tragetuch
 - Reisewaschmittel
 - Bettwäsche für Kinderbett
 - Nachtlicht
 - Babyphon
 - Kinderzahnbürste
 - Kinderwagengurt
 - Spielzeug
 - Spieluhr
 - Reiseapotheke

Interessante Links

- www.reiserat.de (Online-Magazin mit zahlreichen guten Informationen rund um Reisetemen wie Kultur, Gesundheit, Sicherheit, Reiseziele, Buchen, Sparen etc.)
- www.kidnet.de/09_reise/index.php (unterschiedliche Urlaubskonzepte mit einschlägigen kinderfreundlichen Einträgen)
- www.die-reisemedizin.de (bietet reisemedizinische Informationen zu allen Ländern, persönliche Beratung und Tipps zur Ausstattung einer sinnvollen Reiseapotheke)
- www.babyreise.de (Spezialanbieter für Reisen mit Babys und Kleinkindern)
- www.libri.de (Hörbücher und Hörspiele als CD oder Download – unverzichtbar für Autoreisen mit Kindern ca. ab dem vierten Lebensjahr)

Kinder auf längeren Reisen sinnvoll beschäftigen

Eine Urlaubsfahrt mit Kindern kann sehr stressig sein – besonders wenn man lange unterwegs ist. Lange Autofahrten sind besonders problematisch, weil sich die Kinder – im Gegensatz zu Flug- und Bahnreisen – kaum bewegen können. Es gibt dennoch die Möglichkeit, dass es eine fröhliche und erholsame Fahrt wird. Sie brauchen etwas Phantasie und ein paar gute Ideen, um die Kinder zu beschäftigen. Sie wollen spielen, selbst in so beengten Situationen wie in einem Auto. Das bedeutet: Wenn Sie mit Ihrem Kind spielen, wird die Reisezeit wie im Flug vergehen.



Koffer packen

Einer denkt sich einen Gegenstand aus, den er in den erdachten Koffer packen will. Er sagt: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit: eine Zahnbürste.“ Der Nächste in der Reihe muss jetzt wiederholen, was der Erste mitnimmt. Dann fügt er seinen eigenen erdachten Gegenstand hinzu. Er sagt: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit: eine Zahnbürste und Leopold, mein Schmusetier.“

So geht es reihum weiter. Jeder muss alle zuvor genannten Gegenstände wiederholen und zum Schluss etwas Neues in den Koffer packen. Das Spiel geht so lange, bis einer nicht mehr den ganzen Kofferinhalt aufzählen kann. Dieses Spiel ist gleichzeitig eine gute Gedächtnisübung.

Onkel Otto ist krank

Dies ist eine Variante des Spiels „Koffer packen“. Sie brauchen dazu etwas Material: Jeder Spieler braucht eine eigene „Maulsperre“. Dazu dienen etwa die Schubladen von Streichholzschachteln, Pappstückchen oder Kekse.

Der Erste nimmt die „Maulsperre“ in den Mund und sagt: „Onkel Otto ist krank.“ Die anderen antworten teilnahmsvoll: „So, was hat er denn?“ Der Erste sagt dann z. B.: „Er hat Zahnschmerzen.“ – Oder eine andere beliebige Krankheit. Dann ist der Nächste an der Reihe. Er nimmt die Maulsperre in den Mund und sagt: „Onkel Otto ist krank.“ Darauf die anderen: „So, was hat er denn?“ Nun wiederholt der Spieler mit der Maulsperre Onkel Ottos erstes Leiden – also Zahnschmerzen – und fügt ein neues hinzu. Die Liste mit Onkel Ottos Krankheiten wird immer länger und das Aussprechen immer schwieriger – das ist der Hauptspaß bei dem Spiel.

Wörterkette

Der erste Spieler nennt ein zusammengesetztes Hauptwort, z. B. Suppen-Topf. Der nächste Spieler muss aus dem zweiten Teil dieses Wortes ein neues zusammengesetztes Hauptwort bilden. Und so weiter. Die Wörterkette könnte dann ungefähr so aussehen: Suppen-Topf, Topf-Blumen, Blumen-Garten, Garten-Zaun, Zaun-König, Königs-Krone, Kronen-Korke, Korke-Zieher etc. Das Spiel macht Spaß und es gibt weder Gewinner noch Verlierer. Irgendwas fällt einem ja immer ein. Oder nicht?

Wasser, Luft, Erde

Der erste Spieler nennt ein Element, z. B. „Wasser“. Dazu nennt er einen beliebigen Buchstaben: „Wasser – H“. Wer von den anderen Spielern zuerst ein im Wasser lebendes Tier nennen kann, das mit „H“ beginnt (z. B. Haifisch oder Hummer), darf die nächste Aufgabe stellen.

Kennzeichen-Zahlen und -Wörter

Dies ist ein ideales Beschäftigungsspiel für lange Autofahrten. Die Spieler sollen möglichst viele Autokennzeichen erspähen, auf denen Wörter oder eine besondere Zahlenfolge stehen – z. B. EM - IL, UL - I, WI - TZ, ERB - SE, M - UH, 22, 999, 654, 1234. Für jedes gefundene Kennzeichen gibt es einen Punkt. Der Sieger darf die Belohnung für alle Mitspieler aussuchen, z. B. ein Eis.

Zurich Tipp:

Bei einer Autofahrt sollte der Fahrer bei den Spielen natürlich nicht mitmachen. Vergessen Sie nicht, unterwegs ausreichend oft anzuhalten und eine Pause einzulegen. Kein Spiel ersetzt auf Dauer die Bewegung an der frischen Luft. Und auch für den Fahrer sind Pausen etwa alle zwei Stunden unbedingt notwendig.



Haus- und Wohnungseigentum

Es gibt viele gute Gründe, ein Haus oder eine Eigentumswohnung zu kaufen: als eine Säule der Altersvorsorge, um Steuern zu sparen oder ganz einfach um seine individuellen Vorstellungen vom Wohnen zu verwirklichen. Besonders für Familien, die weiteren Zuwachs planen, ist die Anschaffung von Haus- oder Wohnungseigentum eine wichtige Überlegung. Denn keine Vermögensart genießt in der Bevölkerung ein ähnlich hohes Ansehen – besonders bei Familien.

Ob Sie Kapital anlegen oder sich Ihren Wohnraum erfüllen möchten: Sie müssen sich zunächst über Ihre Anforderungen an die Immobilie und Ihre Möglichkeiten klar werden. Private und berufliche Überlegungen sollten Sie dabei gleichermaßen berücksichtigen – und natürlich das liebe Geld.



Zurich Tipp:

Unsere „Gut beraten“-Broschüre „Tipps für den Kauf von Haus- und Wohnungseigentum“ informiert Sie darüber, was beim Immobilienkauf zu beachten ist. Es handelt sich meist um eine Anschaffung fürs Leben und sollte gut durchdacht sein. Unser Ratgeber enthält unter anderem eine ganze Reihe von Checklisten, die Ihnen helfen, sich über wichtige Punkte Klarheit zu verschaffen, z. B. über

- Ihre persönlichen Wünsche und Anforderungen an die Immobilie,
- Prüfkriterien beim Kauf eines Hauses aus zweiter Hand oder
- die Finanzierung Ihres Vorhabens (vorhandene Eigenmittel, laufende Betriebskosten, monatlich tragbare Belastung).

Außerdem informiert Sie die Broschüre unter anderem über

- die Zusammenarbeit mit einem Architekten,
- die Bau- und Haustechnik,
- die verschiedenen Möglichkeiten, eine Immobilie zu erwerben (Kauf vom Bauträger, Kauf eines Fertighauses, Kauf einer Immobilie aus zweiter Hand),
- die Finanzierung,
- steuerliche und rechtliche Aspekte und
- den richtigen Versicherungsschutz für Haus- und Wohnungseigentum.

Sie erhalten Ihr kostenloses Exemplar bei Ihrem Zurich Versicherungsfachmann.



Absicherung mit der MultiPlus Privat-Police für Familien

So vielfältig wie das Leben sind auch seine Gefahren. Sie wissen, dass Sie Schutz vor diesen Risiken brauchen – und vor den möglichen finanziellen Folgen. Deshalb haben Sie bestimmt schon in einigen Bereichen Vorsorge getroffen. Haben Sie dabei an alles gedacht? Können Sie mit Sicherheit ausschließen, dass Ihr privater Versicherungsschutz nicht doch die eine oder andere Lücke aufweist? Es sind gerade diese Lücken, die im Ernstfall für böse Überraschungen sorgen. Und das kann sogar bedeuten, dass Ihre gesamte finanzielle Existenz auf dem Spiel steht – und damit auch die Sicherheit und Zukunft Ihrer Familie.

Umfassender Schutz in einer Police

Mit der MultiPlus Privat-Police für Familien gehen Sie kein unnötiges Risiko ein. Diese Police bietet Ihnen eine ausgezeichnete Lösung für Ihre privaten Versicherungsfragen. Damit bewahren wir Sie und Ihre Familienmitglieder vor den finanziellen Folgen von

- Personenschäden, z. B. wenn Sie einen Unfall erleiden
- Haftpflichtansprüchen, wenn Sie durch Unachtsamkeit bei jemand anderem einen Schaden verursachen
- Sachschäden, z. B. an Ihrem Hausrat oder Wohneigentum
- Rechtsansprüchen, wenn Sie in eine rechtliche Auseinandersetzung geraten

Doch die MultiPlus Privat-Police gibt Ihnen nicht nur das gute Gefühl, beim Versicherungsschutz nichts vergessen zu haben. Sie macht Ihnen die Sicherheit auch besonders leicht – mit nur einer praktischen Police statt vieler Einzelverträge. Im Vergleich zu herkömmlichen Einzelversicherungen enthält sie außerdem zahlreiche Leistungsverbesserungen. Und das heißt für Sie: noch besserer Versicherungsschutz zu einem günstigen Gesamtbeitrag.

Die Police, die sich Ihnen anpasst

Mit jedem neuen Lebensabschnitt stellen sich auch neue Anforderungen an Ihren Versicherungsschutz – z. B. wenn Sie ein Haus kaufen oder Ihre Familie Zuwachs bekommt. Darauf geht die MultiPlus Privat-Police ganz flexibel ein. Eine kurze Mitteilung genügt.

Impressum

© 2007
Zurich Versicherung AG (Deutschland)
Poppelsdorfer Allee 25-33
53115 Bonn
www.zurich.de

Beratung, Redaktion, Text, Gesamtbetreuung:
Fachverlag
Denzel+Partner GmbH
Monreposstraße 57
71634 Ludwigsburg
www.denzel.de

Redaktionsschluss: 04/2007

Der Inhalt dieser Publikation wurde von namhaften Fachautoren und anerkannten Institutionen erarbeitet und geprüft.

Haftungsausschluss

Alle Angaben sind sorgfältig geprüft.
Aufgrund von Gesetzgebung und entsprechenden Verordnungen sowie Zeitablauf ergeben sich zwangsläufig Änderungen, so dass wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar. Bitte richten Sie diese an eine der angegebenen Adressen.

Because change happenz™

